

Facultad de educación de Palencia

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

**LOS EQUILIBRIOS COOPERATIVOS A TRAVÉS DEL ANÁLISIS
GLOBAL DEL MOVIMIENTO EN SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN
PRIMARIA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA/MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

AUTOR: JORGE LANTADA SAN JUAN

TUTOR: FRANCISCO ABARDÍA COLÁS

PALENCIA, 2019

RESUMEN

Este Trabajo de Fin de Grado ofrece una propuesta metodológica dedicada a la enseñanza de las Habilidades Motrices dentro del ámbito escolar. Se muestra una fundamentación apoyada en el concepto, clasificación y desarrollo de las Habilidades Motrices, la cual nos permite conocer el tema con mayor profundidad. De acuerdo con esto, se pone en práctica el diseño de una Unidad Didáctica sobre la Habilidad Motriz Específica “Equilibrios Cooperativos” para el alumnado de 3º de Educación Primaria en la que se recurre a la metodología propuesta, habiendo analizado previamente las características del alumnado de este curso.

Palabras clave: Análisis Global de Movimiento, Contenidos Conceptuales, Habilidades Motrices, Equilibrio motriz, Equilibrios Cooperativos, Estabilidad, Habilidades Gimnásticas, Habilidades Motrices Básicas, Habilidades Motrices Específicas, Progresiones abiertas, Procesos de Enseñanza/Aprendizaje.

ABSTRACT

This final degree project offers a didactic resource dedicated to teaching motor skills within the school environment. It is shown a theoretical foundation based on the concept, classification and development of the motor skills, which allows us to know the subject in greater depth. According to this, it is put into practice the design of a didactic unit about the specific motor skill “Cooperative Balances” for students of 3rd year of Primary Education in which the proposed methodology is used, having previously analyzed the characteristics of the student body of this grade.

Keywords: Global Analysis of the Movement, Conceptual Contents, Motor Skills, Motor Balance, Cooperative Balances, Gymnastic Skills, Basic Motor Skills, Specific Motor Skills, Open Progressions, Teaching/Learning processes.

ÍNDICE

0. INTRODUCCIÓN.....	5
1. JUSTIFICACIÓN.....	7
1.1. JUSTIFICACIÓN DESDE EL CURRÍCULUM DE EDUCACIÓN PRIMARIA.....	7
1.2. JUSTIFICACIÓN DESDE EL INTERÉS PERSONAL.....	9
2. OBJETIVOS.....	10
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	11
3.1. ANÁLISIS GLOBAL DE MOVIMIENTO (AGM).....	12
3.2. HABILIDADES MOTRICES EN EDUCACIÓN PRIMARIA.....	17
3.2.1. HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS Y HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS.....	20
3.2.2. DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA.....	22
3.2.3. RELACIÓN DE LAS HABILIDADES MOTRICES CON EL CURRÍCULO.....	25
3.3. CARACTERÍSTICAS PSICOMOTRICES DEL ALUMNADO DE 3º DE PRIMARIA (8-9 AÑOS).....	26
3.4. HABILIDADES GIMNÁSTICAS.....	28
3.5. EQUILIBRIOS COOPERATIVOS.....	30
4. PROPUESTA EDUCATIVA O METODOLOGÍA.....	40
4.1. METODOLOGÍA.....	41
4.1.1. EL ANÁLISIS GLOBAL DEL MOVIMIENTO (A.G.M.).....	41
4.1.2. LA PROGRESIÓN ABIERTA DE ACTIVIDADES.....	41
4.1.3. LA UNIDAD DIDÁCTICA.....	43
4.1.4. ESTRUCTURA DE LA UNIDAD DIDÁCTICA.....	44
4.1.5. EVALUACIÓN. EL CIRCUITO MULTIFUNCIONAL.....	45
5. PRESENTACIÓN DE DATOS O DE LA PROPUESTA.....	49

5.1. UNIDAD DIDÁCTICA DE EQUILIBRIOS COOPERATIVOS Y PIRÁMIDES HUMANAS PARA 3º DE EDUCACIÓN PRIMARIA.....	49
5.1.1. SESIONES QUE CONFORMAN LA UNIDAD DIDÁCTICA	54
5.1.2. CONCLUSIONES DE LA UNIDAD DIDÁCTICA.....	66
6. CONCLUSIONES.....	68
7. LÍNEAS FUTURAS DE ACTUACIÓN.....	71
8. BIBLIOGRAFÍA	72
8. ANEXOS.....	77
ANEXO 1: AGM EQUILIBRIOS COOPERATIVOS.....	77
ANEXO 1.1. MAPA CONCEPTUAL DE LA HABILIDAD.....	77
ANEXO 1.2. ANÁLISIS DEL MATERIAL	78
ANEXO 1.3. ANÁLISIS DE FACTORES.....	79
ANEXO 1.4. ANÁLISIS TÉCNICO.....	83
ANEXO 1.5. ANÁLISIS DE ENLACES Y COMBINACIONES CON OTRAS HABILIDADES MOTRICES.....	86
ANEXO 2: PROGRESIÓN ABIERTA DE ACTIVIDADES EQUILIBRIOS COOPERATIVOS.....	87
ANEXO 3: CIRCUITO MULTIFUNCIONAL	100
ANEXO 4: FICHAS DE AUTOEVALUACIÓN	101

0. INTRODUCCIÓN

El documento que se expone a continuación, hace referencia al Trabajo de Fin de Grado (TFG) en Educación Primaria que se lleva a cabo para concluir esta etapa en la universidad. De este modo, voy a plantear una propuesta de intervención basada en el trabajo de las Habilidades Motrices mediante la metodología del Análisis Global de Movimiento. A través del mismo, desarrollaré una propuesta didáctica en la que trabajaré la Habilidad Motriz Específica de Equilibrios Cooperativos en el tercer curso de Educación Primaria en el CEIP Padre Claret (Palencia).

El presente trabajo consta de una serie de apartados que explicaré a continuación, a modo de guión, para conocer qué es lo que podemos encontrarnos en cada uno de ellos:

En primer lugar, comencé este TFG indicando las razones por las que he elegido esta temática específica. Estas aparecen en el apartado de Justificación junto con la argumentación de la importancia de esta temática en la Educación Física, así como los motivos personales que me han llevado a la elección este trabajo.

En segundo lugar, formulé una serie de objetivos a alcanzar con este proyecto y que me orientarían en la elaboración del mismo, marcando su evolución y desarrollo. Este apartado obtiene cierta importancia dentro del Trabajo de Fin de Grado, ya que a partir de este buscamos un fin determinado y coherente, recordando en todo momento lo que quería conseguir a través del mismo.

En el siguiente apartado se hace referencia a la Fundamentación Teórica, donde se recopilan diversas teorías postuladas por varios autores, relacionadas con las Habilidades Motrices a partir de las cuales voy a desarrollar la práctica educativa.

Tras este apartado aparece la Propuesta Educativa y Metodológica, donde se explica la metodología que se va a llevar a cabo en esta propuesta, la cual aparece detallada en el apartado posterior a este, incluyendo una serie de conclusiones que he obtenido tras su puesta en práctica.

Por último, se recogen una serie de conclusiones que he podido ir obteniendo durante la realización de este proyecto, así como posibles líneas de actuación futura que se puedan llevar a cabo inspiradas en mi Trabajo de Fin de Grado. En las últimas páginas se hace referencia a la bibliografía utilizada durante todo el Trabajo de Fin de Grado y a los anexos, donde podemos encontrar algunos de los recursos más relevantes utilizados en la puesta en práctica de la Unidad Didáctica.

1. JUSTIFICACIÓN

En este apartado se justifica de forma personal y curricular mi Trabajo de Fin de Grado. En primer lugar, un motivo por los que he realizado este trabajo ha sido el haber finalizado mis estudios de Grado en Educación Primaria y haber realizado la mención de Educación Física, y la realización de este trabajo es un requisito obligatorio establecido por el DECRETO 26/2016 para poder demostrar todas las competencias que hemos ido adquiriendo durante estos cuatro años de formación.

En segundo lugar, se justificará el Trabajo teniendo como referente el currículum de Educación Primaria con la finalidad de establecer el marco teórico y legal través del cual se rige el proyecto.

En tercer y último lugar, se exponen algunas de las razones que me han llevado a la elección de este tema de trabajo elegido, así como el interés personal y social que hay en los Equilibrios Cooperativos.

1.1. JUSTIFICACIÓN DESDE EL CURRÍCULUM DE EDUCACIÓN PRIMARIA

La finalidad del área de Educación es desarrollar en el alumnado su competencia motriz orientada a la puesta en práctica de procesos, conocimientos y actitudes motrices para realizar actividades y ejercicios físicos, representaciones, escenificaciones, juegos y deportes. En este apartado me centraré solamente en el bloque que incide de manera directa sobre aspectos de los Equilibrios Cooperativos, a partir de los cuales se va a desarrollar este Trabajo de Fin de Grado.

Como podemos observar en el DECRETO 26/2016 por el que se establece el currículo y se regula su implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Castilla y León, se diferencian una serie de bloques de contenidos (6), entre los que nos encontramos el Bloque 3 que hace referencia a las Habilidades Motrices.

En este Bloque 3 de Habilidades Motrices se recogen los contenidos que permiten al alumnado explorar su potencial motor a la vez que desarrollar las competencias motrices básicas, orientadas a adaptar la conducta motriz a los diferentes contextos que se irán complicando a medida que se progresa en los sucesivos cursos:

- Control motor y corporal previo, durante y posterior a la ejecución de las acciones motrices.
- Autonomía en la ejecución y confianza en las propias Habilidades Motrices en situaciones habituales y en situaciones o entornos adaptados.
- Desarrollo de las cualidades físicas básicas de forma genérica y orientada a la mejora de la ejecución motriz.
- Adaptación de la ejecución de Habilidades Motrices a situaciones de complejidad creciente, con eficiencia y creatividad.
- Desarrollo, práctica y asimilación de nuevas habilidades gimnásticas, atléticas y deportivas o combinaciones de las mismas y adaptación a contextos de complejidad creciente, lúdicos y deportivos.
- Adaptación a situaciones motrices de complejidad creciente que impliquen cambios o alteraciones en la base de sustentación y el centro de gravedad corporales, en posiciones estáticas y/o en movimiento.
- Desarrollo de la iniciativa y la autonomía en la toma de decisiones: resolución de problemas motores utilizando el pensamiento divergente y la anticipación de estrategias y procedimientos para la resolución de problemas motrices con varias alternativas de respuesta, que implique al menos 2 ó 3 jugadores, con actitud cooperativa y mentalidad de equipo.
- Valoración del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor.
- Disposición favorable a participar en actividades diversas, aceptando las diferencias individuales en el nivel de habilidad y valorando el esfuerzo personal.

1.2. JUSTIFICACIÓN DESDE EL INTERÉS PERSONAL

Uno de los objetivos principales a la hora de realizar este trabajo es poder tener la oportunidad de potenciar y desarrollar una de las Habilidades Motrices Específicas como son los Equilibrios Cooperativos en las clases de Educación Física en el 3º Curso de Educación Primaria. Para la educación física, la inclusión de habilidades gimnásticas fomenta la diversificación de contenidos tradicionales utilizados para el desarrollo de distintos bloques de contenidos.

Las Habilidades Gimnásticas fomentan la consecución de las capacidades socializadora y afectiva, creativa, física, coordinativa y cognitiva, así como también favorecen la coeducación y ofrecen una alternativa a los deportes tradicionales.

Desde mi punto de vista, considero importante trabajar las Habilidades Motrices Específicas en la etapa de Educación Primaria, ya que estas pueden resultar clave para el desarrollo integral del alumnado. Antes de comenzar a trabajar algunas Habilidades Motrices Básicas, hemos de cerciorarnos de que se dominan las Habilidades Motrices Básicas relacionadas con las mismas. En mi caso, antes de comenzar con los Equilibrios Cooperativos, es importante tener en cuenta el dominio del Equilibrio y Equilibrios individuales.

La estimulación en edades tempranas a partir de la puesta en práctica de Habilidades Motrices Específicas puede favorecer a potenciar otras Habilidades Específicas en un futuro.

2. OBJETIVOS

- Indagar en las posibilidades que nos ofrece el Análisis Global del Movimiento para elaborar una Unidad Didáctica de Educación Física en Educación Primaria.
- Fundamentar el Análisis Global del Movimiento en la Educación Física.
- Diseñar una Unidad Didáctica de Equilibrios Cooperativos en segundo ciclo de Educación Primaria.
- Profundizar en los conocimientos y en la metodología de los Equilibrios Cooperativos.
- Contextualizar una Unidad de Equilibrios Cooperativos dentro de la Educación Física actual.
- Comprobar si la metodología utilizada en los Equilibrios Cooperativos es eficaz desde un punto de vista didáctico en Educación Física.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Nos encontramos con la idea de la Educación Física como asignatura imprescindible para conseguir el pleno desarrollo motor y cognitivo del alumnado en la etapa de Educación Primaria. Desde mi punto de vista, esta es la idea en torno a la que debería girar la asignatura de Educación Física tanto en los centros educativos como en la sociedad. Autores como Garrote (1993), que considera que si por educación entendemos el desarrollo del individuo, la motricidad es uno de los contenidos de la educación, o Arnold (1990), que considera el conocimiento y entendimiento como intrínsecos de las actividades físicas, si el alumno participa activamente, son algunos referentes a tener en cuenta a la hora de entender la Educación Física tal y como es entendida actualmente.

A continuación, basándome en el tema central de este trabajo, los Equilibrios Cooperativos, realizaré una comparación entre el “Acrosport” y “Equilibrios Cooperativos”, para dar a conocer en mayor profundidad los beneficios que podemos obtener impartiendo Equilibrios Cooperativos en detrimento del tradicional Acrosport.

El Acrosport, definido como un deporte acrobático realizado con compañero o en grupo, mediante la combinación de pirámides humanas, saltos acrobáticos y elementos coreográficos, donde el cuerpo realiza varias funciones claramente determinadas (López Bedoya, J., Panadero, F. Vernetta, M., 1996), está estrechamente relacionado con una disciplina deportiva.

La metodología utilizada en el Acrosport no está claramente definida, encontrándonos, en la mayor parte de los casos, con una metodología de mando directo, aunque, en función del desarrollo de la unidad se suele utilizar el descubrimiento guiado y la resolución de problemas.

Por el contrario, los Equilibrios Cooperativos, definidos como la realización de una serie de figuras colectivas o pirámides con elementos individuales, elementos colectivos y en los que se pueden introducir acrobacias, tienen un gran potencial educativo, siendo

los equilibrios (con apoyos, con giros...) como transiciones, una de las habilidades estrella.

En el caso de los Equilibrios, la metodología utilizada, propuesta por el Profesor Francisco Abardía, será la enseñanza recíproca, consiguiendo a través de ella no solo la ejecución correcta, sino que también se tendrán en cuenta las ayudas entre los participantes. Esta metodología resulta de gran potencial educativo, ya que permite que el alumnado sea consciente de aquello que está aprendiendo, produciéndose así un aprendizaje constructivo, pudiendo aplicar además la co-evaluación, consiguiendo así que sean los alumnos quienes se evalúen entre ellos.

En los siguientes apartados explicaré con mayor detalle los aspectos que he considerado imprescindibles para abordar el tema de Equilibrios Cooperativos sobre el que gira esta publicación.

3.1. ANÁLISIS GLOBAL DE MOVIMIENTO (AGM)

Este término tiene su origen en la Universidad de Valladolid y ha sido desarrollado en torno al ámbito de la Educación Física y Ciencias del Deporte.

Según menciona Abardía (1997), el Análisis Global de Movimiento es una estructura didáctica que favorece la elaboración de recursos para el desarrollo de las clases en Educación Física y de las actividades deportivas.

El Análisis Global de Movimiento es una metodología de enseñanza que nos permite trabajar las diferentes Habilidades Motrices, tanto las básicas como las específicas, estructurando sus aspectos y contenidos que consideremos más importantes dentro del aula. Para ello, es imprescindible que tengamos en cuenta una serie de análisis que contribuirán al desarrollo del Análisis Global de Movimiento: análisis multifuncional del material; análisis de factores físico-motrices y perceptivo-motrices; análisis técnico; análisis de enlaces y combinaciones de habilidades motrices.

Una vez que hemos realizado y revisado los diferentes análisis que he mencionado previamente, diseñaremos una *progresión abierta* (Abardía, F., 2018) de actividades

con el objetivo de adquirir un dominio de la Habilidad sobre la que estemos trabajando, así como ofrecer la posibilidad de perfeccionarla en caso de que ya la dominemos, en ambos casos utilizando transferencias motrices.

Dentro de esta progresión abierta de actividades tendremos en cuenta algunos aspectos imprescindibles para que el proceso de enseñanza-aprendizaje sea satisfactorio y completo:

- Jerarquización de las actividades atendiendo al grado de dificultad, partiendo de las actividades más sencillas.
- El contenido conceptual de tercer grado que estamos trabajando.
- El aspecto técnico desarrollado.
- Qué factores perceptivo-motrices y físico-motrices están presentes en las diferentes actividades.
- Las diferentes representaciones gráficas de las actividades.

Esta metodología está estrechamente relacionada con la teoría psicocinética o educación por el movimiento de Jean Le Boulch, ya que ambas están enfocadas en la misma dirección, teniendo como referencia aprender a través del movimiento. Le Boulch partió de la hipótesis de que el movimiento tenía una importancia fundamental en el desarrollo de la persona, destacando como objetivo principal el hacer del cuerpo un instrumento perfecto de adaptación del individuo a su medio tanto físico como social, gracias a la adquisición de la destreza que consiste en ejecutar con precisión el gesto adecuado en cualquier caso particular y que se puede definir como dominio fisiológico para la adaptación a una situación dada (Le Boulch, J., 1993).

Según este autor, es competencia del educador relacionar y adaptar los ejercicios a las necesidades de los alumnos, teniendo en cuenta su edad y capacidad de comprensión, ya que cualquier proceso de Enseñanza y Aprendizaje debe atender a la diversidad del alumnado.

Atendiendo a la definición desarrollada por Abardía (2007), el Análisis Global de Movimiento “Es un posicionamiento que nos exige profesionalmente atender a todos/as por igual, adaptando la metodología y ofreciendo a cada uno/a su progresión individual, junto con la asimilación de conceptos mínimos”. Por lo tanto, se observa que la finalidad de esta metodología es la de ayudar al profesorado de Educación Física a interpretar y trabajar la motricidad del alumnado desde una perspectiva global y abierta (Abad Sainz, J., Abardía Colás, F., Santos Domínguez, J., 2019).

El Análisis Global de Movimiento (Abardía, F. y Medina, D., 1997), tiene en grado de dificultad de las tareas (progresión), la complementariedad de las actividades que favorecen el aprendizaje (transferencias) y la justificación razonada de los conceptos que se desprenden de cada actividad (contenidos conceptuales, o, en el ámbito deportivo el razonamiento de los conceptos técnicas).

Como he mencionado anteriormente, el AGM se desarrolla a partir de una serie de análisis que son necesarios para conseguir una enseñanza de las diferentes Habilidades Motrices lo más coherente posible a través de una progresión abierta de actividades las cuales favorecerán la adaptación a cualquier sujeto interesado en cierta Habilidad, bien sea en la iniciación de la misma o en el perfeccionamiento.

A continuación explicaré en qué consisten cada uno de los Análisis necesarios para la enseñanza-aprendizaje de una Habilidad Motriz a través del AGM.

Análisis Multifuncional del Material

Antes de analizar cualquier otro aspecto, es imprescindible tener en cuenta los materiales con los que contamos para poder realizar una buena programación y Unidad Didáctica. Realizar un uso correcto de los materiales con los que contamos puede llevarnos a dotar de mayor calidad al proceso de Enseñanza/Aprendizaje. Una vez que hemos seleccionado la Habilidad Motriz sobre la que queremos trabajar, debemos analizar qué materiales serán necesarios para poder llevar a cabo el proceso de Enseñanza/Aprendizaje de la misma de forma más completa. Una vez analizados los

materiales que son necesarios, seleccionamos cuáles son accesibles para nuestra clase de Educación Física y con cuáles no contamos, para así poder adecuar las actividades a nuestro contexto.

Entre los criterios de selección los materiales tendremos en cuenta aspectos como el material del que están hechos, el peso, las dimensiones, la altura, la estabilidad, la ropa, el suelo, el calzado... Estos aspectos van a ayudarnos a prevenir situaciones de riesgo, permitiendo que la práctica de la Habilidad sea más segura y por lo tanto, eficaz.

Como nos indica la palabra “Multifuncional” dentro del título, podemos seleccionar materiales distintos a los “protagonistas” en la Habilidad Motriz que estamos trabajando, realizando las “mismas” o “muy similares” actividades pero con diferentes materiales. Esto nos va a permitir aumentar el número de estímulos que reciben los alumnos, y, con ello, aumentar su capacidad motriz.

Análisis de Factores

Este análisis consiste en analizar los principales factores físico-motrices y perceptivo-motrices que van a tener un papel protagonista en la Habilidad Motriz que vamos a trabajar.

Entendemos por factores físico-motrices aquellas capacidades físicas que con la práctica de las diferentes actividades se ponen en funcionamiento. Por contraparte, entendemos por factores perceptivo-motrices a aquellos factores que participan en la actividad desde el campo de lo perceptivo, incluyendo el apartado propio y exteroceptivo (Abardía, F. y Medina, D., 1998). Tanto los factores perceptivo-motrices como los físico-motrices son necesarios para conocer aquellos aspectos que el alumnado debe dominar para trabajar correctamente las diferentes Habilidades.

Junto con el Análisis de Factores, podemos luego encontrar una relación con el esquema de movimiento de la propia Habilidad Motriz, generando así transferencias motrices.

Análisis Técnico

Este tercer análisis técnico se centra en la función técnica que desempeñan cada una de las partes de nuestro cuerpo de forma independiente y en su conjunto.

No todas las Habilidades requieren el mismo análisis técnico, ya que podemos encontrarnos con diversos esquemas de movimiento con características totalmente dispares y, por lo tanto, nos encontramos con movimientos diferentes para cada parte del cuerpo.

La realización de un buen análisis técnico puede llevarnos a establecer una serie de criterios de éxito o de fracaso.

Una vez que hemos realizado el Análisis Técnico de la Habilidad, lo ordenamos en orden de dificultad, es decir, hemos de llevar el siguiente orden: identificamos los aspectos técnicos; ordenamos esos aspectos priorizando la importancia de cada uno de ellos; todos estos aspectos técnicos son tan importantes que se convierten en contenidos conceptuales en los procesos de Enseñanza/Aprendizaje; finalmente, esto nos va a permitir realizar una buena progresión.

Análisis de Enlaces y Combinaciones de Habilidades Motrices

Finalmente realizamos un análisis de enlaces y combinaciones de habilidades con el que perseguimos dar una mayor amplitud a la progresión introduciendo enlaces y combinaciones, ya sea en el momento anterior o posterior a su ejecución.

Este análisis nos permite generar numerosas actividades de diferentes niveles de dificultad, ya que se mezclan Habilidades Motrices de todo tipo, enriqueciendo la propia Habilidad que estemos trabajando.

El término “enlaces” hace referencia a las Habilidades Motrices que se realizan antes o después de la Habilidad principal que estamos trabajando, como por ejemplo, lanzar + equilibrarse, mientras que el término “combinaciones” hace referencia a aquellas habilidades que se hacen mientras se realiza la habilidad en cuestión, como por ejemplo

equilibrarse saltando. Por lo tanto, en base a estas definiciones, estos análisis nos permiten utilizar de forma transversal en consonancia otras habilidades que ya hemos utilizado.

Teniendo estos en cuenta, generamos un amplio abanico de posibilidades de ejecución que enriquecen enormemente la progresión y aumenta las posibilidades de aprendizaje.

El Análisis Global de Movimiento de la Habilidad Equilibrios Cooperativos podemos encontrarlo en el Anexo 1.

3.2. HABILIDADES MOTRICES EN EDUCACIÓN PRIMARIA

En este punto voy a hablar sobre un tema imprescindible: las Habilidades Motrices (básicas y específicas), ya que, el tema principal sobre el que estoy trabajando es el de Equilibrios Cooperativos, una habilidad motriz específica. Estas tienen cabida en la mayor parte de las programaciones en la educación física escolar, y también cabe destacar que las Habilidades Motrices han sido estudiadas a lo largo de la historia por numerosos investigadores y docentes (Ruiz Pérez, L.M., (1997); Fernández García, E., Gardoqui Torralba, M^a.L. y Sánchez Bañuelos, F., (2007); Generelo, E y Lapetra, S., (1993, 2002, 2003)), ofreciendo distintos puntos de vista sobre las mismas. A continuación mostraré, desde mi punto de vista, algunas de las definiciones que mejor reflejan la idea de qué son las Habilidades Motrices.

¿QUÉ SON LAS HABILIDADES MOTRICES?

Antes de dar una definición conjunta de lo que significa Habilidades Motrices es importante desglosar ambas palabras para definir las por separado, ya que el concepto “habilidades motrices” no ha estado siempre presente, sino que es un término que ha sido acuñado recientemente por algunos profesionales de la docencia.

El término “habilidad” proviene del término latino *habilitas*, y hace referencia a la destreza, talento o facilidad para desempeñar una determinada acción. El término motriz

está directamente relacionado con el movimiento o con aquello que lo produce, que es lo denominado conducta motriz del ser humano, a través de la cual podemos interactuar con las personas, objetos o cosas. Según Díaz Lucea (1999), la conducta motriz nos va a permitir establecer diferencias entre movimientos reflejos, automáticos y voluntarios.

Tras haber definido ambos conceptos por separado, podemos considerar la habilidad motriz como una capacidad o disposición voluntaria de nuestro cuerpo y su movimiento para realizar una determinada acción.

Dentro del bloque de contenidos del área de Educación Física recogido en el Decreto 26/2016 de 21 de Julio, aparecen las Habilidades Motrices como uno de ellos, sin embargo, no podemos encontrar una definición clara de este término.

Algunas de las definiciones de habilidad motriz que he encontrado (las primeras definiciones tienen en cuenta el tiempo y energía empleados en conseguir el objetivo marcado) y me han resultado especialmente interesantes han sido las siguientes:

Guthrie (1957) prácticamente coincide con la definición de Knapp concretando que una habilidad motriz es “la capacidad adquirida por aprendizaje para alcanzar resultados fijados previamente con un máximo de éxito y, a menudo, un mínimo de tiempo, de energía o de los dos”. Por su parte, B.Knapp (1963), basándose en la definición ofrecida por Guthrie, define una habilidad motriz como “la capacidad, adquirida por aprendizaje, de producir unos resultados previstos con el máximo de acierto y, frecuentemente, con el mínimo de coste en el tiempo, energía, o ambas cosas”.

En la misma línea de este autor nos encontramos con la definición de Durand (1988):”La competencia adquirida por un sujeto al realizar una tarea concreta. Se trata de la capacidad para resolver un problema motor específico, para elaborar y dar una respuesta eficiente y económica, con la finalidad de alcanzar un objeto preciso. Es el resultado del aprendizaje, a menudo largo, que depende del conjunto de recursos de que dispone el individuo, es decir, de sus capacidades para transformar su repertorio de respuesta”.

Las siguientes definiciones de habilidades ya no hacen referencia a la forma en la que se ha logrado el objetivo, dejando de tener en cuenta tanto el tiempo empleado como el coste de energía que se ha necesitado.

“Toda aquella acción muscular o movimiento del cuerpo requerido para la ejecución con éxito de un acto deseado” (Singer 1986 en Contreras, O., 1998).

La habilidad motriz se define normalmente como el nivel de competencia—o de saber hacer—adquirido por un practicante en el alcance de un objetivo particular (Famose, J., 1992)

Según Batalla (2000), entendemos por habilidad motriz a la competencia (grado de éxito o de consecución de las finalidades propuestas) de un sujeto frente a un objetivo dado, aceptando que, para la consecución de este objetivo, la generación de respuestas motoras, el movimiento, desempeña un papel primordial e insustituible.

Es decir, en el momento en el que se ha alcanzado el objetivo propuesto en la habilidad, se considera que esta se ha logrado a pesar de que este objetivo se haya conseguido de una forma poco depurada y económica.

Años más tarde, Castañer y Camerino (2006) aportan una definición de habilidad motriz que hace referencia a esta como la acción que, en nuestro lenguaje verbal, solemos indicar mediante formas verbales tales como: correr, lanzar, recepcionar, caer, empujar...

Como hemos podido comprobar, todas las definiciones de Habilidades Motrices tienen en común que hacen referencia a movimientos corporales realizados por las personas producidos para desempeñar una acción determinada.

Tras haber visto varias definiciones, la definición aportada por Batalla (2000) adquiere gran sentido en el ámbito educativo, situando al movimiento corporal en primer plano para conseguir los objetivos planteados, ya que uno de los objetivos que presentamos los maestros de educación física es el desarrollo de lo corporal en el alumnado. Sin

embargo, la definición de Castañer y Camerino nos indica una definición más práctica del concepto de Habilidades Motrices, ejemplificando algunas de ellas.

3.2.1. HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS Y HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS

Dentro de las Habilidades Motrices nos encontramos con numerosas clasificaciones, aunque la más destacada y en la que me voy a centrar va a ser la clasificación que las divide en Habilidades Motrices Básicas y Habilidades Motrices Específicas.

Son varios los autores que señalan algunas características diferenciadoras entre Habilidades Motrices Básicas y Específicas, veamos algunas de ellas:

Por un lado, nos encontramos con las definiciones de Habilidades Motrices Básicas, propuestas por autores como Trigueros y Rivera (1991): “Las Habilidades Motrices Básicas son pautas motrices o movimientos fundamentales, que no tienen en cuenta la precisión, ni la eficiencia”, Lucea (1993):”Las Habilidades Motrices Básicas son las formas más básicas de movimiento que pueden o no estar implicadas en las habilidades más complejas. Las más conocidas, que forman parte de los contenidos de los programas de Educación Física Escolar son: correr, saltar, lanzar, atrapar, transportar, conducir, empujar, rastrear y sus combinaciones y finalmente, la desarrollada por Batalla (2000), quien aporta una definición que, desde mi punto de vista complementa y completa a las dos anteriores, refiriéndose a estas como aquellas familias de habilidades, amplias, generales, comunes a muchos individuos y que sirven de fundamento para el aprendizaje posterior de nuevas habilidades más complejas, especializadas y propias de un entorno cultural concreto.

Es muy importante el desarrollo de las Habilidades Motrices Básicas ya que el desarrollo motor, entendido en su sentido más amplio, resulta un ámbito fundamental para el desarrollo global de la persona, y éste no puede concebirse sin la mejora y el dominio de las Habilidades Motrices Básicas (Gallahue, D. y Ozmun, J., 2002; Thelen, E., 2000 en López Ros, V., (2013)), puesto que son como el abecedario de la motricidad voluntaria (Batalla, A., 2000). En definitiva, podemos afirmar que estas son los

cimientos a partir de los cuales podemos construir respuestas motoras más ricas, complejas y adaptadas.

Por otro lado, antes de comenzar con las Habilidades Motrices Específicas y sus respectivos autores, hemos de destacar que, para acceder a estas Habilidades, es importante haber aprendido un buen repertorio de las anteriores, ya que serán la base, el fundamento de aprendizajes posteriores, es decir, del aprendizaje de las Habilidades Motrices Específicas.

Definiendo las Habilidades Motrices Específicas, nos encontramos con las afirmaciones de autores como Lucea (1993), quien afirma que “Las Habilidades Motrices Específicas son movimientos o conjuntos de movimientos en los que se persigue una eficiencia en la acción o realización; en la Educación Física Escolar, las más frecuentes están relacionadas con habilidades gimnásticas y deportivas y Bañuelos (1986): “Toda aquella actividad de índole físico en torno a la consecución de un objetivo concreto enmarcado por unos condicionamientos previos y bien definidos en su realización”.

Tras analizar las características de las Habilidades Motrices Básicas y Específicas aportadas por los diferentes autores, podemos deducir que la diferencia principal entre unas y otras se encuentra en que las primeras son más generales y sirven de base para las segundas, siendo estas mucho más específicas. También podemos destacar que las primeras son más generales, careciendo de un objetivo particular, mientras que las segundas tienen implícito un objetivo de eficiencia, de efectividad y de rendimiento y están centradas en la consecución de metas concretas, conocidas y bien determinadas.

Es imprescindible que los maestros de Educación Física Escolar tengamos en cuenta ambos tipos de Habilidades Motrices en el proceso de Enseñanza/Aprendizaje del alumnado, para favorecer su pleno desarrollo, siempre teniendo en cuenta la adaptación de las mismas al contexto en el que nos encontremos y al nivel del alumnado (La progresión abierta de actividades nos permitirá adaptar la Habilidad a los diferentes niveles del alumnado) (Abardía, F., 2018).

3.2.2. DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA

A lo largo de toda la Educación Primaria nos encontraremos con una evolución de las Habilidades Motrices, comenzando por las Habilidades Motrices Básicas y avanzando hacia las Específicas.

Para explicar esta evolución que sufren las Habilidades Motrices en esta etapa, me centraré en las afirmaciones de Batalla (2000), quien nos muestra, a través de un ejemplo con dos niños de diferente procedencia cómo evoluciona el desarrollo motor de ambos, encontrando diferencias más pronunciadas a medida que van creciendo. Por ello, este autor, en su libro *Habilidades Motrices* (2000) afirma que “el desarrollo motor humano parte de las conductas motoras innatas (nacemos con una serie de movimientos y actos reflejos “inscritos” en nuestros genes) generalizadas (comunes a la mayoría de individuos), poco especializadas y rudimentarias para generar conductas motoras aprendidas, cada vez más complejas, especializadas y propias de cada entorno físico-social-cultural. En la misma dirección que este autor, nos encontramos con la afirmación de Castañer y Camerino (2006): “El desarrollo de las Habilidades Motrices en las primeras edades evolutivas de las personas no es un simple proceso de maduración, sino que conjuga las dimensiones perceptiva, condicional o social de la vivencia de su corporeidad y las posibilidades que esta ofrece.

Teniendo en cuenta los puntos de vista mencionados, llegamos a la conclusión de que es imprescindible el aprendizaje de ciertas Habilidades Motrices en la etapa de Educación Primaria, ya que es la idónea para su óptimo desarrollo y funcionamiento. El aprendizaje de estas debe ser significativo ya que ha de conectar los aprendizajes que el alumnado ya tiene con los aprendizajes del presente, de manera que planteemos tareas motrices que estén al alcance de todos los alumnos. Este proceso de aprendizaje es muy largo y supone gran esfuerzo ya que el aprendizaje de cualquier habilidad motriz requiere una progresión en cuanto al nivel de dificultad, no podemos pretender que un alumno que se acabe de iniciar en una habilidad la domine tras la realización de un número muy pequeño de actividades.

Basándome en la reflexión anterior sobre la importancia que tiene la secuenciación del aprendizaje de las Habilidades en Educación Primaria, cabe destacar las declaraciones de Contreras (1998): “La adquisición de una habilidades por parte de un alumno/a va a repercutir en el aprendizaje de habilidades posteriores”.

Tomando como referencia múltiples trabajos sobre el desarrollo evolutivo de las Habilidades Motrices Básicas (Gallahue, D. y Ozmun, J., 2002; Keller, J., 1992; Payne, V.G. e Isaacs, L.D., 2002; Ruiz Pérez, L.M., 2001; Wickstrom, R., 1990; Citado en López Ros, V., 2013), me gustaría señalar algunas particularidades en la aparición y consolidación de esas habilidades:

- Las diferentes Habilidades Motrices Básicas se aprenden en momentos diferentes de la infancia. Por ejemplo, los niños y niñas aprenden a andar en edades tempranas, antes que correr o saltar. Por eso, debido al momento de aparición y de aprendizaje de estas habilidades, el niño muestra grandes diferencias en el dominio de las mismas cuando accede a la educación primaria.
- El dominio de una habilidad determinada depende, en gran medida, a la cantidad de práctica o de la calidad de la misma. Es decir, nos podemos encontrar con dos niños de edades parecidas, dentro de un mismo contexto, presenten diferencias considerables en el dominio de una misma habilidad como consecuencia de la práctica que ha realizado uno y el otro.
- Las posibilidades de practicar determinadas habilidades son muy diferentes en función de los contextos de desarrollo de la infancia, de tal forma que las características de dichos contextos resultan fundamentales para favorecer, en mayor o menor grado, el dominio de la motricidad infantil (Gallahue, D. y Ozmun, J., 2002; Storli, R. y Hagen, T.L., 2010; Citado en López Ros, V., 2013).
- En cuanto al desarrollo motor en estas edades tempranas, las Habilidades Motrices Básicas conviven con una gran cantidad de Habilidades Motrices Específicas, como por ejemplo el andar en bicicleta, la práctica de algún

deporte... Por eso podemos afirmar que hay un gran número de Habilidades Motrices Específicas que ya han sido desarrolladas o están en proceso de desarrollo cuando en el currículo se señala la necesidad de trabajar las Habilidades Motrices Básicas.

Para completar los párrafos anteriores, señalaré algunas características para cada uno de los niveles que se dan en la etapa de Educación Primaria basándome en el programa de intervención en la Educación Primaria que describen Ureña, Velandrino y Alarcón (2006), diferenciando dos niveles:

El primer nivel se caracteriza por el potenciamiento del desarrollo de las habilidades básicas, realizando una progresión de lo más sencillo a lo más complejo, la utilización de diferentes materiales y estímulos, la adquisición de esquemas motores nuevos, aumentando poco a poco la dificultad de las actividades y por desarrollar y enriquecer al máximo las posibilidades de reacción del alumno. Este primer nivel coincide con las fases de movimientos reflejos y rudimentarios y la fase de habilidades motoras básicas dentro de las fases del desarrollo motor propuestas por Gallahue (1982).

El segundo nivel se caracteriza por la manipulación de objetos la cual se trabaja mediante juegos adaptados, comienza la iniciación deportiva adaptada a su edad y por el carácter más multifuncional y lúdico. Este segundo nivel coincide con la fase de Habilidades Motrices especializadas dentro de las fases del desarrollo motor propuestas por Gallahue (1982) en su teoría “Entendiendo el desarrollo motor en niños”.

Podemos afirmar que todo el alumnado parte del mismo nivel motriz, y que, a través del contexto en el que se desarrollan, los diferentes procesos de enseñanza-aprendizaje que influyen en cada uno de ellos y la práctica de las diferentes habilidades, estas se van diversificando en función de cada uno. Esta idea de educación motriz que tiene Batalla (2000), es la que debemos tener en cuenta en todos los procesos de intervención para conseguir un alumnado más completo desde el punto de vista motriz.

Relacionando el desarrollo de las Habilidades Motrices en Primaria con el Análisis Global del Movimiento, cabe destacar que este nos proporcionará información relevante para poder determinar el nivel de desarrollo motor del alumnado, pudiendo así cerciorarnos de que están adquiriendo las Habilidades Motrices acordes a su nivel y a las exigencias planteadas, obteniendo aprendizajes significativos de cada una de ellas y preparándose para el aprendizaje de otras Habilidades diferentes.

3.2.3. RELACIÓN DE LAS HABILIDADES MOTRICES CON EL CURRÍCULO

En el marco de la LOMCE se establecen los objetivos del área para toda la etapa de Educación Primaria relacionados con las Habilidades Motrices, siendo estos los siguientes:

“Utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación”.

“Adquirir, elegir y aplicar principios y reglas para resolver problemas motores y actuar de forma eficaz y autónoma en la práctica de actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas”.

En cuanto a los contenidos, nos encontramos con un bloque específico que hace referencia a las Habilidades Motrices en el que se tendrán en cuenta los principales contenidos que hagan referencia al dominio y control motor, así como a la toma de decisiones a la hora de adaptar el movimiento a situaciones novedosas.

También podemos observar como en las Orientaciones Metodológicas del área de Educación Física para primaria del BOCyL (2016), se especifica que, la competencia motriz evoluciona a lo largo de la vida de las personas y desarrolla la inteligencia para saber qué hacer, cómo hacerlo, cuándo y con quién en función de los condicionantes del entorno.

Por otra parte, en el BOCyL (2016) se afirma que, entre los procesos implícitos en la conducta motriz hay que destacar el percibir, interpretar, analizar, decidir, ejecutar y evaluar los actos motores. En este Real Decreto se afirma la necesidad de una oferta variada y equilibrada, que contenga actividades de todos los tipos de situación motriz e incorpore elementos transversales en función de las características madurativas correspondientes a cada curso, permitiendo que el alumnado progrese en su competencia motriz.

En definitiva, podemos comprobar que las Habilidades Motrices forman uno de los grandes bloques del Currículo, pero qué, desde mi punto de vista, no da la importancia suficiente a las Habilidades Motrices puesto que plantea que estas no han de trabajarse de forma directa, sino que han de trabajarse a través de otras actividades y juegos, y también plantea estas como “beneficio” para la realización de otras actividades, ocultando la importancia de su desarrollo en sí mismas.

3.3. CARACTERÍSTICAS PSICOMOTRICES DEL ALUMNADO DE 3º DE PRIMARIA (8-9 AÑOS)

En este apartado comentaré brevemente las características generales que caracterizan al alumnado de 3º de Educación primaria, es decir, al alumnado que se encuentra en edades comprendidas entre los 8-9 años.

Siempre es importante partir de la idea de que todos los niños son totalmente diferentes, no tenemos dos alumnos iguales, por lo tanto, motrizmente, tampoco vamos a encontrarnos con dos alumnos iguales (en esta etapa no podemos destacar diferencias significativas en cuanto a la psicomotricidad del alumnado en función de los diferentes sexos, ya que hasta la pubertad no son significativamente visibles).

Desde el punto de vista psicoevolutivo, basándome en la teoría de Piaget (1980) del desarrollo cognitivo, el alumnado de estas edades se encuentra en la etapa de las operaciones concretas. En esta etapa de desarrollo comienza a utilizarse la lógica para llegar a conclusiones válidas, siempre partiendo de situaciones concretas (no abstractas),

abandonando progresivamente el egocentrismo, siendo capaces de tener en cuenta el punto de vista de los demás.

En cuanto al desarrollo motor, se produce una evolución proporcional de los distintos segmentos corporales tanto en longitud como en grosor, aumentando la armonía, precisión y seguridad en los movimientos, así como en el control motor fino y grueso. Por último, y como hemos mencionado anteriormente, la coordinación de movimientos experimenta un crecimiento importante, mejorándose en gran medida el equilibrio, que posibilita la estructuración del espacio y del tiempo.

Según Bañuelos (2002), los alumnos de esta edad se encuentran en la segunda fase o estadio de su desarrollo motor, fase en la que los niños pueden elaborar esquemas de movimientos de alguna forma estructurados; es decir, con un cierto grado de autonomía y posibilidades de relación con su entorno. Esta etapa se caracteriza por la estabilización, fijación y refinamiento de los esquemas motores y por el desarrollo de las Habilidades Motrices Básicas.

Como maestros, así como menciona Martín Bravo (2016), en esta etapa es importante fomentar la potenciación y la diversificación de las actividades deportivas que practica el niño, dándole así la oportunidad de probarse en distintas disciplinas. Teniendo en cuenta las palabras de Martín Bravo (2016), de los 7 años a la adolescencia se va a producir una progresiva incorporación de elementos corporales, cada vez de más detalle, al esquema corporal elaborado a lo largo de las etapas anteriores. Incorporan, por ejemplo, elementos del ojo, las falanges de los dedos...

Nos encontramos en un periodo óptimo para los aprendizajes motrices, la progresiva mielinización y, por lo tanto la madurez neurológica facilita el aprendizaje de las Habilidades Motrices (Carranza, M., 1996). Por esta razón pienso que es una edad óptima para trabajar las Habilidades Motrices con mayor profundidad, adaptando nuestras expectativas a las capacidades que el alumnado de esta edad presenta.

Antes de comenzar con un proceso de enseñanza-aprendizaje, es imprescindible conocer las características personales de cada uno de los alumnos, así como sus ideas y capacidades previas, de modo que podamos adaptar nuestras expectativas al contexto que presentamos en el aula, consiguiendo así un aprendizaje significativo en el alumnado. De esta forma podremos determinar la distancia óptima entre lo que se sabe y se puede saber en términos de aprendizaje motor (Hernández Álvarez, J.L. en Martínez de Haro, V., 1993).

3.4. HABILIDADES GIMNÁSTICAS

La definición que más me interesa sobre este concepto de habilidades gimnásticas es la que las define como una transición entre las Habilidades Motrices Básicas y Específicas. A este tipo de habilidades se les ha denominado así por la relación que presentan con las modalidades deportivas de gimnasia artística masculina y femenina, las cuales son simples adaptaciones de Habilidades Motrices con unas determinadas técnicas que facilitan su ejecución (Abardía, F. y Medina, D., 1997).

A partir de estas habilidades se desarrollan enormemente las capacidades perceptivas y físicas del sujeto, así como a través de los saltos, giros, apoyos invertidos, impulsos y balanceos en apoyo y en suspensión, se amplía en gran medida el abanico de posibilidades motrices del alumno/a. En las habilidades gimnásticas se combinan las cualidades físicas más desarrolladas en los chicos en estas edades por su propio desarrollo madurativo, como la fuerza, con otras que están más desarrolladas en las chicas como la flexibilidad, además de las cualidades coordinativas, como el equilibrio y la coordinación de movimientos.

Algunos autores como Carrasco (2000) afirman que la práctica precoz de la gimnasia es una excelente ocasión de ofrecer al niño un entorno adaptado a sus necesidades de expresión. En la misma línea que el autor anterior, Bañuelos (1992) considera los cinco primeros años del niño como un periodo durante el cual se produce la adquisición básica de los movimientos más fundamentales (caminar, correr, sentarse, etc.). Los años

siguientes estarán caracterizados por la estabilización, la fijación y refinamiento de los mismos, así como la adquisición de otras formas de movimiento.

Las destrezas y habilidades básicas hacen referencia a los saltos, desplazamientos, giros, lanzamientos y recepciones. Por ello, las habilidades gimnásticas y acrobáticas básicas que requieren de desplazamientos, giros, inversiones, saltos, equilibrios, etc; y el medio cambiante en el que se realizan, contribuirán a que se adquieran y desarrollen las habilidades básicas, haciendo que el niño mejore su competencia motriz mientras se familiariza con la gimnasia artística (Sánchez Bañuelos, F., 1992)

Tomando como referente el punto de vista de los autores estudiados, el desarrollo de las habilidades gimnásticas en edades escolares presentan importantes beneficios sobre el alumnado. Pese a que, según afirman Estapé, López y Grande (1999), en los últimos tiempos se ha observado una gran disminución de programaciones que incluyan este tipo de habilidades (en la mayoría de ocasiones por el supuesto riesgo que presentan y la falta de conocimiento de la materia), una buena progresión abierta de enseñanza adaptada a las posibilidades del alumnado, junto con una buena aplicación de las ayudas, tanto de materiales como humanas, serán la base para que el alumno tenga confianza en sus posibilidades, y poco a poco vaya mejorando las habilidades gimnásticas y acrobáticas.

Entendiendo las Habilidades Gimnásticas como una transición entre las Habilidades Motrices Básicas y las Específicas, dentro de esta nos encontramos con una progresión de Habilidades: saltar, girar sobre uno mismo, pasar por el apoyo invertido, impulsos, balanceo en apoyo, balanceo en suspensión, pasar en suspensión invertida y finalmente, recepcionar. Dentro de cada una de ellas nos encontramos con su análisis, imprescindible para llegar a dominar las Habilidades (Abardía, F. y Medina, D., 1997). La gran variedad de Habilidades Gimnásticas que nos encontramos en el trabajo de Roland Carrasco (1982) y Jacques Leguet (1995), nos ofrece grandes posibilidades a la hora de desarrollar nuestro análisis de la Habilidad Motriz en cuestión.

Dentro de estas nos encontramos con los Equilibrios Cooperativos, contenido que explicaré con mayor detalle en el siguiente apartado.

3.5. EQUILIBRIOS COOPERATIVOS

¿QUÉ ES EL EQUILIBRIO?

Según Álvarez del Villar (1987), el equilibrio es la habilidad de mantener el cuerpo en la posición erguida gracias a los movimientos compensatorios que implican la motricidad global y la motricidad fina, que es cuando el individuo está quieto (equilibrio estático) o desplazándose (equilibrio dinámico).

Esta podría ser una definición general de equilibrio, pero yo voy a basarme en la siguiente definición expuesta por Francisco Abardía:

El equilibrio es la capacidad que tenemos para controlar el cuerpo en el espacio y la capacidad de recuperar la postura correcta después de haber intervenido un factor que lo ha desequilibrado, o tras una situación de movimiento o desequilibrio (Abardía, F., 2018).

Pese a que numerosos autores sugieren que el equilibrio es una cualidad poco modificable, otros afirman que esta capacidad se desarrolla de forma inherente desde el momento que podemos acrecentar el desarrollo de la función neurológica y perceptivo-motriz del niño.

En Educación Primaria, y así como mencionan Castañer y Camerino (1991), es importante trabajar el equilibrio desde el punto de vista de la experimentación de una buena gama de situaciones motrices y de estimulaciones creadas con el fin de potenciar dicha capacidad, no tanto desde el punto de vista de la eficacia y resultado.

¿QUÉ SON LOS EQUILIBRIOS COOPERATIVOS? ¿QUÉ IMPORTANCIA TIENEN EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA?

Los Equilibrios Cooperativos o también llamados pirámides humanas son formaciones gimnásticas o acrobáticas en las que pueden intervenir dos o más personas (en el caso de las pirámides, se forma una columna que se alza soportada sobre otras personas).

Podemos definir los Equilibrios Cooperativos como la realización de una serie de figuras colectivas o pirámides con elementos individuales, elementos colectivos y, en los que se pueden introducir acrobacias.

Los Equilibrios Cooperativos inciden extraordinariamente en todas las posibilidades de equilibrio, con una particularidad, y es que la cooperación entre los/as componentes del grupo adquiere un “papel principal” en el proceso de la construcción de este tipo de equilibrios. Por eso el método que enseñanza que vamos a utilizar estará basado en la colaboración y cooperación, insistiendo en las ayudas entre los participantes.

El desarrollo de las pirámides humanas por sí mismas en el aula puede despertar un gran interés en el alumnado si nosotros, como maestros, somos capaces de provocar ese interés. Si conseguimos que las clases de Equilibrios Cooperativos despierten cierta curiosidad en el alumnado, vamos a conseguir una serie de aprendizajes que de otra forma no conseguiríamos, aprendizajes significativos.

Al ejecutar la práctica de Equilibrios Cooperativos intervienen: el desarrollo de la coordinación neuromuscular, agilidad, equilibrio, habilidad y control nervioso. Se estimulan el valor, la disciplina, el espíritu de responsabilidad y de cooperación (Abardía, F. y Medina, D., 1997).

Como maestros profesionales de la Educación Física, podemos considerar los Equilibrios Cooperativos como una herramienta de trabajo imprescindible para incidir en los conocimientos que se pueden extraer de los factores y elementos que intervienen en esas actividades (Abardía, F. y Medina, D., 1997).

Siguiendo el trabajo elaborado por J.M. Fodero y E.E. Furblur (1989)”, podemos afirmar que esta actividad responde adecuadamente a las exigencias educativas del ámbito escolar.

¿QUÉ DEBEMOS TENER EN CUENTA PARA SU REALIZACIÓN?

En cuanto a la realización de los Equilibrios Cooperativos, hemos de tener en cuenta aspectos relacionados con la seguridad. Para ello, las pirámides deben armarse por partes o “pisos” para indicar correctamente la colocación de los pies, apoyo de rodillas y manos, forma de sujetarse las manos, muñecas, antebrazos, cadera y hombros, denotaciones de suma importancia para proporcionar a los ejecutantes una seguridad completa, evitando por lo tanto, consecuencias de grave peligro (Abardía, F y Medina, D., 1997).

Estos aspectos mencionados son determinantes para que el alumno preste por sí mismo la voluntad, colaborando así a su educación integral.

Antes de comenzar con cualquier actividad de Equilibrios Cooperativos es importante realizar una progresión abierta de actividades cuya definición está establecida en el apartado “Análisis Global de Movimiento”. La progresión que realicemos debe partir de actividades básicas para que todo el alumnado pueda realizarlas, convirtiendo las primeras actividades de la progresión en una especie de “preparatorio” para las actividades más avanzadas.

¿QUÉ ASPECTOS INFLUYEN DIRECTAMENTE SOBRE ESTA ACTIVIDAD?

En este apartado voy a comentar los principales aspectos que influyen en el desarrollo de la Habilidad Motriz de Equilibrios Cooperativos y que por lo tanto deben tenerse en cuenta a la hora de secuenciar el proceso de Enseñanza/Aprendizaje en el tiempo y tratarse ciertos aspectos relacionados con cada uno de ellos durante el desarrollo de cada una de las lecciones que configuran el proceso de E/A (Santos Domínguez, J., 2017).

1. El equilibrio

El equilibrio es la capacidad que tenemos para controlar el cuerpo en el espacio y la capacidad de recuperar la postura correcta después de haber intervenido un factor que lo ha desequilibrado, o tras una situación de movimiento o desequilibrio (Abardía, F., 2018).

Para desarrollar la habilidad de Equilibrios Cooperativos, serán el equilibrio reflejo (de tipo estático-postural) y el equilibrio voluntario aquellos que van a tener mayor influencia.

También nos damos cuenta de que las acepciones son aún más variadas cuando introducimos la posibilidad de “caídas” y las variaciones de la verticalidad y la horizontalidad corporales y espaciales específicas de cada actividad deportiva (Castañer Balcells, M. y Camerino Foguet, O., 1991).

Desde mi punto de vista, el cual comparto con los autores Castañer y Camerino, el equilibrio se desarrolla mayormente en edades tempranas coincidiendo con el desarrollo de la función neurológica y perceptivo-motriz del niño.

En la habilidad de Equilibrios Cooperativos, el equilibrio está presente en todo momento, pudiéndonos encontrar con diversos tipos de equilibrios dentro de una misma figura (equilibrio estático, equilibrio dinámico, equilibrio invertido...).

2. La coordinación (motriz)

La coordinación motriz es la capacidad que tiene el cuerpo para realizar cualquier movimiento de forma armónica y voluntaria implicando a deferentes segmentos corporales en una tarea concreta (Abardía, F., 2018).

La coordinación evoluciona paralela al desarrollo del individuo y está altamente influenciada por el aprendizaje y el nivel de experiencias motrices que se vayan adquiriendo (Abardía, F. y Medina, D., 1997).

Dentro de la habilidad coordinación, nos encontramos con varios tipos (ideatoria e ideomotriz) dentro de las cuales nos encontramos con diversos subtipos. Basándonos en nuestro interés por los Equilibrios Cooperativos, tendremos en cuenta todos los tipos de coordinación ya que, de una manera u otra, van a estar presentes en la mayor parte de nuestras actividades.

3. El esquema corporal

Entendemos el esquema corporal siguiendo la definición ofrecida por Soledad Ballesteros, quien define este como “La organización de imágenes de nuestro cuerpo que podemos representar en un conjunto estático o dinámico que surgen como consecuencia de sensaciones relativas a nuestro propio cuerpo y además es algo que está en continua evolución” (Ballesteros, S., 1982).

También tenemos en cuenta la definición establecida por Le Boulch quien lo define “como intuición global o conocimiento inmediato de nuestro cuerpo, sea en el estado de reposo o en movimiento, en función de la interrelación de sus partes y sobre todo, de su relación con el espacio y los objetos que nos rodean” (Le Boulch, J., 1997).

Desarrollar el esquema corporal implica el conocimiento de nuestro propio cuerpo y el control del mismo de manera más exhaustiva.

El conocimiento del esquema corporal resulta de gran importancia a la hora de desarrollar nuestra habilidad de Equilibrios Cooperativos ya que a través del conocimiento del propio cuerpo podemos reconocer las posibilidades de movimiento de los diversos puntos articulares, algo que tiene especial importancia en nuestro ámbito de trabajo, así como la toma de conciencia de las simetrías y asimetrías de las zonas corporales. Además, el control del propio cuerpo nos puede llevar a lograr una independencia segmentaria, ya que estamos hablando de una motriz más específica.

Desde los 7 a los 11-12 años se produce la elaboración definitiva del esquema corporal, por lo tanto, me resulta especialmente interesante ya que mi propuesta se basa en alumnos de 3º de Primaria, alumnos con 8 años. Cabe destacar, finalmente, que en esta

etapa los niños ya tienen los medios para conquistar su autonomía, mejorando su relación con el mundo que les rodea y con los otros.

4. La actitud postural

Para entender el concepto de actitud postural, vamos a basarnos en la definición que nos ofrece Le Boulch sobre la educación de la actitud: “La educación de la actitud consiste en pasar de la adopción de una posición global a la conquista de una posición habitual, cómoda y susceptible de ser mantenida con un mínimo de fatiga y sin peligro de provocar desequilibrios ósteo-articulares” (Le Boulch, J., 1997).

La actitud postural mejora de forma progresiva y da como resultado el ajuste de las conductas motrices básicas (postura, equilibrio y coordinación). Para mejorar la calidad de la actitud postural, se ha de desarrollar la tonicidad. Por lo tanto, resulta de gran importancia el desarrollo del tono muscular en edades escolares, ya que esto nos lleva a una mejora de la actitud postural.

Por lo tanto, tanto en la educación física en general tanto en los Equilibrios Cooperativos en particular, es imprescindible controlar la actitud postural.

En Equilibrios Cooperativos, hemos de tener un control de nuestra actitud postural ya que debemos reducir al máximo el riesgo de lesiones corporales, por lo tanto hemos de tener en cuenta las diferentes posturas básicas para realizar las actividades correctamente y, como he mencionado anteriormente, no caer en ninguna lesión. Por esta razón es de vital importancia determinar la dificultad de los equilibrios en función de factores determinantes como la edad, el desarrollo del alumnado, la práctica de este tipo de actividad...

5. La lateralidad

Entendemos la lateralidad como “La traducción de un predominio motriz sobre segmentos derechos o izquierdos y en relación con una aceleración de la maduración de

los centros sensitivos-motores de uno de los hemisferios cerebrales” (Le Boulch, J., 1990).

Como maestros de E.F., antes de hablar de lateralidad, es importante conocer los niveles de resolución muscular del alumnado porque es la razón fisiológica que nos dice que un alumno es descoordinado.

La lateralidad va a jugar un papel importante en los Equilibrios Cooperativos, ya que debemos tener en cuenta la lateralidad de cada uno de nuestros alumnos a la hora de ejecutar ciertas acciones. Por lo tanto, los alumnos estarán condicionados a realizar una tarea de una manera determinada en función de su lateralidad, por lo tanto, podríamos afirmar que es imprescindible conocer la lateralidad de todos los alumnos.

6. Fuerza

Para entender el concepto de fuerza desde el punto de vista de los Equilibrios Cooperativos, me voy a basar en la definición propuesta por Morehouse (citado por Tous, J., 1999), la cual define la fuerza como la “Capacidad de ejercer tensión contra una resistencia. Esta capacidad depende esencialmente de la potencia contráctil del tejido muscular”.

La fuerza contará con un papel importante en nuestra Unidad Didáctica de equilibrios, ya que está presente la fuerza resistencia en la mayor parte de las actividades, pudiendo encontrar la fuerza máxima en algunas ocasiones.

En esta unidad trabajamos tenemos presente los dos tipos de fuerza mencionados anteriormente a través de autocargas, sobrecargas, habilidades gimnásticas y habilidades básicas.

¿QUÉ METODOLOGÍA UTILIZAMOS EN LOS EQUILIBRIOS COOPERATIVOS?

Como explicaré detalladamente a continuación, la metodología que vamos a aplicar en los Equilibrios Cooperativos es la resolución de problemas y la enseñanza recíproca

principalmente. Esta metodología tiene la peculiaridad de que serán los alumnos quienes se ayuden unos a otros y quienes se evalúen entre ellos a través de la co-evaluación. De esta manera se busca el aprendizaje de los contenidos conceptuales por parte de todo el alumnado, así como la mejora procedimental y actitudinal en todo el proceso de Enseñanza/Aprendizaje.

La estructura metodológica que vamos a seguir está basada en el diseño-representación gráfica, la dirección-cooperación, cambio de roles, nivel individualizado, creatividad-originalidad, combinación de habilidades/elementos y el conocimiento de los principios de estabilidad (Abardía, F. y Medina, D., 1997):

- **Diseño-representación gráfica:** realizaremos una serie de representaciones gráficas de las diferentes actividades para que los alumnos puedan visualizarlo e interiorizar mejor aquello que han de tener en cuenta para realizar cada una de las actividades.
- **Dirección-cooperación:** dentro de los grupos que realicemos, nos encontraremos con un alumno encargado de dirigir la actividad, tratando de que exista cooperación en el grupo para conseguir un buen proceso de Enseñanza/Aprendizaje.
- **Cambio de “roles”:** dentro de cada uno de los grupos, cada alumno adquirirá un papel diferente, entre los que nos encontramos con: director, ayudas, ágil, portor. Todos los alumnos podrán pasar por los diferentes “roles” llegando a un acuerdo entre todos los miembros.
- **Descubrimiento y adaptación al nivel individual:** al encontrarnos con una *progresión abierta de actividades* (Abardía, F., 2018), todos los alumnos podrán adaptar su nivel a las diferentes actividades planteadas, evitando que ningún alumno quede “apartado” por no alcanzar un nivel preestablecido.
- **Creatividad-originalidad:** esto hace referencia al aprendizaje de los equilibrios que ya conocen de otra manera más creativa y novedosa.

- Combinación de habilidades-elementos: podemos combinar los Equilibrios Cooperativos con otras habilidades previamente trabajadas, así como con elementos materiales, espaciales...
- Conocimiento de los principios de estabilidad: estos son la plataforma conceptual de todo aprendizaje (Abardía, F., 2018).

En la intervención educativa relacionada con la aplicación de una Unidad Didáctica de Equilibrios Cooperativos, tendremos en cuenta los siguientes elementos: niveles A,B,C,D, número de participantes, equilibrios básicos, medidas de seguridad, ayudas, pasos de la progresión, enlace con otras habilidades motrices, posibilidad de transformación y posibilidad de movimiento.

- Niveles A, B, C, D: estos niveles hacen referencia a la dificultad de los diferentes equilibrios basándose en la altura, siendo el nivel A el más sencillo, tratándose de posiciones individuales de equilibrio, el nivel B trabajando con los demás con 1 altura, el nivel C trabajando con 2 alturas y finalmente el de mayor dificultad, el nivel D, trabajando con 3 alturas o más. En mi caso, aplicado sobre el curso de 3º de Primaria, solamente trabajaré sobre los niveles A, B, C.
- Número de participantes: el número de participantes en cada uno de los equilibrios determinará en algunos casos la dificultad del mismo. Es importante que el número de participantes sea el suficiente para que nos encontremos con todos los roles necesarios, entre ellos, las ayudas.
- Equilibrios básicos: antes de realizar equilibrios que exijan de un conocimiento técnico mayor, es importante realizar equilibrios básicos que ya conocen a partir de los cuales podemos trabajar.
- Medidas de seguridad: este apartado es imprescindible, ya que antes de comenzar con la ejecución de cualquier equilibrio, debemos conocer las medidas de seguridad correspondientes para prevenir cualquier problema o lesión de gravedad.
- Ayudas: las ayudas formarán parte fundamental de los Equilibrios Cooperativos, tratando de que la ejecución de los diferentes equilibrios sea lo más exitosa

posible. Las ayudas están directamente relacionadas con las medidas de seguridad, ya que, entre sus funciones, está el tener en cuenta que se cumplan las mismas.

- Pasos de la progresión: en los Equilibrios Cooperativos, así como en otras Habilidades Motrices, es imprescindible que sigamos los pasos de la progresión, ya que estos estarán secuenciados en orden de dificultad, pudiendo avanzar a la siguiente actividad de la misma una vez dominada la anterior.
- Enlace con otras habilidades motrices: estos se encontrarán en la fase de “perfeccionamiento” de la progresión, pudiendo introducir otras Habilidades Motrices en el periodo anterior o posterior a la ejecución de la Habilidad Motriz en cuestión. Por ejemplo: lanzar+ Equilibrarse con compañero.
- Posibilidad de transformación: una vez que hemos realizado un Equilibrio, podemos transformarlo, realizando movimientos de los diferentes participantes en el mismo, cambiando el orden en el que se encuentran, modificando la postura corporal... transformando la figura siempre a través de la cooperación.
- Posibilidad de movimiento: una vez que hemos realizado un Equilibrio y que ya lo tenemos “dominado”, podemos plantearnos posibilidades de movimiento de algunos o incluso de todos los integrantes del grupo, como en el caso anterior, siempre teniendo en cuenta la cooperación del grupo.

La metodología que se debe llevar a cabo en la Educación Física, ya no solo en Equilibrios Cooperativos, es una metodología inspirada en el concepto de aprender a aprender de manera individualizada y según la disponibilidad motriz de cada alumno. Este tipo de Educación Física, la Educación Física de Base se caracteriza por confiar en el/la alumno/a posibilitando que participe en su propia educación, que tome responsabilidades en su propia formación como persona, y que sea el principal protagonista en el proceso de mejora y evolución de su “actuación motriz”. Al poseer una tendencia pedagógica “activa y participativa” rechaza cualquier pedagogía que se base en el amaestramiento, en el acondicionamiento y la masificación (A.L.E.F.U.C.L; 1987).

4. PROPUESTA EDUCATIVA O METODOLOGÍA

En este apartado mostraré la propuesta que he planteado, así como la metodología que he utilizado para ponerla en práctica. He tratado de que la metodología planteada tenga gran influencia e importancia en el desarrollo motor integral del alumnado.

La metodología que he utilizado se basa en una Progresión Abierta de Actividades, concepto el cual explicaré en los apartados posteriores. Antes de comenzar con la progresión de actividades he de realizar el Análisis Global de Movimiento de la Habilidad que voy a realizar, en mi caso, la Habilidad Específica de Equilibrios Cooperativos, ya que este nos va a permitir secuenciar los contenidos que hemos de tener en cuenta de manera que los organicemos, y las actividades de la Progresión formarán parte de las actividades que tendremos en cuenta en nuestra Unidad Didáctica, cuyas lecciones deben facilitar el desarrollo del aprendizaje a través de los momentos de acción-reflexión.

La metodología utilizada en este proyecto nos ofrece un punto de vista de la Educación Física diferente al punto de vista del rendimiento físico o deportivo, ya que el fin de la misma es el desarrollo personal, social y educativo del alumnado a través de la inclusión, no dejando a ningún alumno fuera de las actividades, ya que estas se adaptan al nivel de cada uno en función de cual sea este.

Para aplicar esta metodología en las diferentes Habilidades Motrices, en primer lugar (como he mencionado anteriormente), debemos realizar un Análisis Global de Movimiento de la Habilidad, en segundo lugar, una progresión abierta de actividades de la misma y finalmente crearemos una Unidad Didáctica con las actividades que hemos planteado anteriormente en función del contexto (nivel de los alumnos, posibilidad de uso de materiales, espacios...).

4.1. METODOLOGÍA

4.1.1. EL ANÁLISIS GLOBAL DEL MOVIMIENTO (A.G.M.)

Antes de comenzar con la explicación de cualquier Habilidad Motriz, bien sea básica o específica, hemos de descomponer la habilidad en sus diferentes partes a través de los diferentes análisis que conforman el Análisis Global del Movimiento, con el objetivo de obtener una visión global y específica de qué debemos tener en cuenta al enseñar la Habilidad Motriz en cuestión.

Para realizar estos análisis atenderemos por igual a la justificación de cada uno de los recursos utilizados en las sesiones, al acceso progresivo de las actividades propuestas y a la coherencia en cuanto a los aprendizajes que se desarrollan.

Como mencioné en el primer apartado de la fundamentación teórica “Análisis Global de Movimiento”, para desarrollar una Habilidad de forma específica y completa, hemos de tener en cuenta los materiales que vamos a utilizar para desarrollarla, los factores físico motrices y perceptivo motrices que vamos a trabajar, los patrones de movimiento que ejecutan las diferentes partes de nuestro cuerpo mientras ejecutamos la habilidad y finalmente las posibilidades de acción a través de enlaces y combinaciones con otras u otras habilidades motrices.

El AGM (el cual encontraremos en el anexo 1) nos va a ayudar a asegurarnos que de lo que apliquemos tenga eficacia y coherencia, ofreciéndonos un soporte y una estructura.

4.1.2. LA PROGRESIÓN ABIERTA DE ACTIVIDADES

Una vez realizado el Análisis Global de Movimiento de la Habilidad Motriz deseada, pasamos a realizar una progresión abierta de actividades, teniendo en todo momento presente la información que hemos ido recogiendo en el Análisis previo.

Tras conocer la habilidad en profundidad así como la forma de trabajarla, hemos de desarrollar diferentes contenidos conceptuales a partir de los aprendizajes científicos procedimentales, actitudinales y conceptuales, todo ello a través de una trasposición

didáctica, es decir, introducir los conceptos dentro de cada una de las actividades con el objetivo de que todos los alumnos puedan comprenderlos.

Basándome en la información previa, podemos definir la progresión abierta de una habilidad motriz como un conjunto de actividades ordenadas y jerarquizadas por nivel de dificultad que a su vez se clasifican según diferentes factores extraídos de los análisis previos de la Habilidad Motriz (Abad Sainz, J., Abardía Colás, F., Santos Domínguez, J., 2019)

Una vez que tenemos claro lo que vamos a enseñar y que conocemos como secuenciarlo, tenemos que dividir las progresiones en tres partes:

- **Iniciación:** primera parte de la progresión, contando con actividades básicas de la habilidad que vamos a trabajar. En esta parte nos encontraremos con las actividades más “sencillas”, organizándolas en orden ascendente de dificultad y riesgo.
- **Dominio:** segunda parte de la progresión, introduciendo actividades de mayor dificultad, pero que sigan siendo accesibles para la mayor parte del alumnado.
- **Perfeccionamiento:** tercera parte de la progresión, centrándonos más en enlaces y combinaciones. Esta parte es accesible solo para ciertos alumnos que tengan un gran dominio de la habilidad en cuestión.

Dentro de las diferentes actividades podemos introducir variantes, las cuales van a aportar riqueza y variedad a la progresión, adaptándose a las diferentes situaciones educativas. Según Abad Sainz, J., Abardía Colás, F., Santos Domínguez, J., (2019), hay muchas posibilidades de diseñar una progresión abierta de una misma Habilidad Motriz y todas ellas pueden ser correctas. Lo que importa es que exista una coherencia en la secuencia de propuestas según la dificultad, construyendo el aprendizaje, y que haya claridad en la oferta conceptual de cada una de las actividades que se propongan.

La progresión abierta tendrá una estructura determinada, la cual podemos observar en la siguiente tabla: (La progresión de Equilibrios Cooperativos se encuentra en el Anexo 2)

Representación Gráfica	Descripción de la actividad	Variante	Contenido conceptual
En este apartado podemos observar los dibujos de cada una de las actividades, numeradas en orden ascendente de dificultad	Como bien menciona el apartado, aquí nos encontramos con una breve descripción de la actividad	En esta casilla introducimos la/las variantes de la actividad descrita en la casilla anterior	Cada actividad tiene un contenido conceptual, es decir, aquello que los alumnos deben aprender y tener en cuenta en cada una de ellas

4.1.3. LA UNIDAD DIDÁCTICA

La Unidad Didáctica nos sirve para dar forma, secuenciación, coherencia y adecuación a nuestro contexto a la propuesta que estamos realizando. En ella organizamos las actividades, los contenidos y nos proponemos objetivos a corto plazo, a través de cada una de las lecciones y a largo plazo, a través de todo el proceso de Enseñanza/Aprendizaje.

Para definir el concepto de Unidad Didáctica que vamos a tener en cuenta, utilizaré la definición ofrecida por Gloria Ibáñez la cual define el concepto de UD como “la interacción de todos los elementos que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje con una coherencia interna metodológica y por un periodo de tiempo determinado” (Ibáñez, G., 1992).

Para realizar la Unidad Didáctica no vamos a mostrar el AGM ni la progresión abierta de actividades que hemos realizado anteriormente, sino que vamos a introducir aquellas actividades que consideremos más importantes dentro de nuestra progresión.

4.1.4. ESTRUCTURA DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

La estructura de la Unidad Didáctica se basará en la “Estructura de Funcionamiento” de Vaca Escribano (1996), la cual según sus palabras “es un contenido a construir en el que participa la experiencia del profesor, sus saberes, la capacidad de diálogo con el alumnado, objetivos...”. Este modelo de sesión aparece como alternativa al modelo tradicional de calentamiento, parte central y vuelta a la calma, modelo habitual entre los maestros de Educación Física y cuyo esquema tiene gran relación con los modelos de entrenamiento deportivo y, como consecuencia, alejado de la intencionalidad de los contextos educativos (Vaca, M., 1996).

Esta estructura se compone de tres momentos diferentes; “Momento de encuentro”, “Momento de construcción del aprendizaje” y “Momento de despedida”. Estos tres momentos nos servirán para mostrar al alumnado cómo se tiene que comportar en las diferentes situaciones, es decir, nos ayuda a que el alumnado conozca cómo ha de comportarse en cada situación.

“El momento de encuentro” hace referencia al tiempo que emplean los alumnos en acudir al gimnasio, cambiarse el atuendo y, en mi caso, leer el cuaderno viajero que realizan los alumnos. Este momento es previo a la actividad motriz, tiempo en el que el maestro y el alumno se preparan para la situación educativa relacionada con el movimiento. También se establece un diálogo entre el maestro y el alumno para recordar algunos aspectos de la sesión anterior y para explicar las tareas que vamos a realizar en la sesión venidera.

“El momento de construcción del aprendizaje” es el momento donde el cuerpo y la motricidad pasan a tener un papel protagonista, desarrollándose situaciones de aprendizaje para el alumnado. Aunque en este periodo predomine el movimiento del cuerpo, también se realizarán reflexiones en las que se tendrán en cuenta los conceptos que queremos que aprendan. Este momento es el que más duración va a tener en nuestra sesión.

“El momento de despedida” es el momento destinado a volver a la calma tras el momento de construcción del aprendizaje en el que el cuerpo se presentaba en movimiento la mayor parte del tiempo, reflexionando sobre lo que ha ocurrido a lo largo de la sesión y, finalmente, realizando una relajación que ayude a los alumnos a mantener la calma física y mental.

Este modelo de enseñanza me resulta especialmente interesante ya que, como he mencionado en el momento de construcción de aprendizaje, nos encontramos con momentos de acción-reflexión, momentos en los que, junto con los alumnos, reflexionamos sobre diferentes conceptos que valoremos como importantes, sobre la ejecución de las diferentes actividades... pudiendo ser incluso un periodo de autoevaluación en el que nos demos cuenta de ciertos fallos y podamos aprender de ellos. Este modelo de Enseñanza/Aprendizaje favorece que el alumnado sea consciente de aquello que aprende, por ello he elegido este modelo de enseñanza, ya que dista del tradicional en la consciencia del alumnado sobre el aprendizaje.

4.1.5. EVALUACIÓN. EL CIRCUITO MULTIFUNCIONAL.

La evaluación es la última parte de la Unidad Didáctica, pero, para que esta sea verdaderamente efectiva y adaptada a cada individuo, debe estar presente a lo largo de toda la Unidad. La evaluación debe ser considerada como una tarea imprescindible dentro del contexto educativo, ya que supone una herramienta de mejora tanto para el alumnado como para el maestro, mejorando sustancialmente el proceso de Enseñanza/Aprendizaje.

El sistema de evaluación que voy a utilizar cuenta con diferentes tipos de evaluación, entre los que nos encontramos los siguientes:

- Evaluación diagnóstica o predictiva: esta es la llamada “evaluación inicial”, la cual se realiza al principio del proceso con la finalidad de conocer los conocimientos previos del alumnado, poder pronosticar posibles resultados de aprendizaje y conocer el nivel de cada uno de los alumnos. Una vez realizada esta evaluación inicial y tras haber conocido el nivel (no solo a

nivel práctico, sino a nivel de contenidos conceptuales también), podremos realizar nuestra programación en función del grupo, adaptándonos a sus peculiaridades tanto individuales como grupales.

- Evaluación formativa o continua: esta evaluación nos permite conocer y analizar la evolución del alumnado durante el proceso de Enseñanza/Aprendizaje, pudiendo realizar modificaciones en nuestras sesiones en cuanto a la metodología y a la progresión abierta de actividades en función de los resultados analizados a través de esta evaluación. Las herramientas utilizadas para llevar a cabo esta evaluación son la observación directa y el cuaderno de campo del alumnado (no he podido llevarlo a cabo en mi Unidad). Durante los periodos de acción-reflexión podemos analizar la evolución de los alumnos en cuanto a actitudes, procedimientos y conceptos.
- Evaluación sumativa: esta evaluación se realiza al final del proceso de E/A, al finalizar la Unidad Didáctica. Esta evaluación nos indicará el resultado final del aprendizaje del alumnado, es decir, nos mostrará lo que han aprendido respecto a los conocimientos previos con los que partían, conocimientos que hemos podido comprobar en la evaluación diagnóstica. A través de esta evaluación podemos sintetizar los resultados de todo el proceso y comprobar el grado de aprendizaje del mismo.

Esta evaluación no solo será útil para comprobar el aprendizaje del alumnado, sino que también servirá para hacer autocrítica de nuestra puesta en práctica de nuestra Unidad, ayudándonos a reflexionar sobre si hemos adecuado el nivel del alumnado a nuestra progresión, si la metodología que hemos empleado ha sido la adecuada, si los alumnos han sido capaces de comprender los contenidos conceptuales que esperábamos... en definitiva, nos sirve de indicador para comprobar si nuestro trabajo ha sido el adecuado o si no lo ha sido, qué aspectos hemos de mejorar para posteriores intervenciones.

En cuanto al Circuito Multifuncional (Abardía, F., 2018), esta es una metodología de evaluación que utilizaré en la última sesión de la Unidad Didáctica para reforzar los aprendizajes adquiridos durante toda la Unidad, así como para evaluar al alumnado. Esta metodología también me va a servir como elemento de autoevaluación para conocer si he planteado correctamente la Unidad.

El Circuito Multifuncional se trata de una metodología de evaluación propuesta por el Profesor Francisco Abardía, a través de la cual, en la última sesión de la Unidad Didáctica, se convierte en un proceso de evaluación formativo y de autoevaluación por parte del alumnado, haciendo posible que la última sesión, aunque sirva de evaluación, siga siendo una oportunidad de aprender por parte del alumnado.

A lo largo de las diferentes sesiones hemos ido trabajando los diferentes aspectos en los que se divide la Habilidad Motriz (En el caso de mi Unidad Didáctica de Equilibrios Cooperativos, serían los siguientes: control postural, equilibrios individuales, equilibrios por parejas, equilibrios por tríos, equilibrios por cuartetos y formación de pirámides humanas). En esta última sesión, dividiríamos el espacio en diferentes estaciones donde se desarrollen los aspectos trabajados a lo largo de todas las sesiones anteriores. Los alumnos irán rotando por las diferentes estaciones, de forma que cada alumno pueda pasar por todas ellas para poder evaluar todo lo que hemos estado trabajando.

En cada uno de los espacios, como hemos mencionado, divididos en los aspectos más “significativos” de la Unidad, se realizan varias actividades de la progresión, siempre siguiendo un orden ascendente de dificultad, de manera que los alumnos lleguen hasta su zona de desarrollo. Mientras los alumnos realizan el circuito multifuncional, tendrán unas fichas de autoevaluación en las que tendrán que ir contestando a partir de las diferentes actividades, teniendo presentes en todo momento los contenidos conceptuales importantes para cada actividad. Es decir, todos los alumnos van a ser capaces de autoevaluarse en los diferentes aspectos de la habilidad motriz, y, con ello, darse cuenta de lo que han aprendido y de qué pueden aprender.

Finalmente, a través del circuito multifuncional podemos evaluar los procedimientos, las actitudes y los conceptos de manera igualitaria, dando el mismo valor a los tres aspectos, algo que no ocurre normalmente en la Educación Física, dando mucho valor a los procedimientos en detrimento de los conceptos, algo que, desde mi punto de vista, es un grave error, ya que un alumno que no es capaz de realizar una actividad, puede conocer perfectamente por qué no es capaz de realizarla y, por consiguiente, los contenidos conceptuales de la misma.

El circuito multifuncional de la Habilidad Equilibrios Cooperativos podemos encontrarlo en el Anexo 3.

5. PRESENTACIÓN DE DATOS O DE LA PROPUESTA

5.1. UNIDAD DIDÁCTICA DE EQUILIBRIOS COOPERATIVOS Y PIRÁMIDES HUMANAS PARA 3º DE EDUCACIÓN PRIMARIA

1. Introducción

En este apartado mostraré como he llevado a cabo la Unidad Didáctica de Equilibrios Cooperativos y Pirámides Humanas en 3º de Educación Primaria.

He adaptado la Unidad Didáctica a la realidad de mi contexto, el del CEIP Padre Claret, centro en el que he llevado a cabo mi Prácticum II.

Para realizar este proceso de Enseñanza/Aprendizaje he tenido en cuenta el Currículo de Educación Física, y he tomado como referencia uno de los grandes Bloques del mismo, el Bloque 3 de Habilidades Motrices.

A partir del Currículo he elaborado mi Unidad teniendo en cuenta los objetivos y contenidos que voy a trabajar, así como la metodología que he empleado en la misma.

2. Justificación legal

Esta Unidad Didáctica de Equilibrios Cooperativos y Pirámides Humanas (Habilidad Motriz Específica) se sustenta principalmente en el Bloque 3 de Habilidades Motrices presente en el Decreto 26/2016 del BOCyL, por el que se establece el currículum oficial de Castilla y León.

Los contenidos impartidos a través de este proceso de E/A ayudan a generar unos aprendizajes interesantes y significativos en el alumnado, ya que se encuentran dentro de su propia realidad motriz y los contenidos se adaptan al nivel de cada alumnado. La

metodología utilizada permite que el alumnado acceda de forma progresiva al aprendizaje de los diferentes contenidos, adaptándose a las necesidades de cada alumno.

Los contenidos impartidos tienen un carácter transversal, ya que no solo son contenidos propios de esta Unidad Didáctica, sino que nos encontramos con contenidos propios de otras Unidades como los equilibrios, los desplazamientos por el espacio, la fuerza... permitiéndonos trabajar de manera simultánea numerosos contenidos diferentes.

Este proceso de Enseñanza/Aprendizaje es una base para continuar con el trabajo de Equilibrios Cooperativos y Pirámides Humanas en cursos posteriores, despertando el interés del alumnado por este tema.

3. Temporalización

La Unidad Didáctica que he planteado consta de 7 sesiones de aproximadamente 50 minutos cada una de ellas. La primera y última sesión tienen ciertas peculiaridades, ya que la primera nos sirve para comprobar los conocimientos previos del alumnado a través de una ficha, y la última nos sirve para realizar el Circuito Multifuncional el cual nos va a servir como evaluación.

4. Objetivos

- Controlar el cuerpo en diferentes posturas corporales.
- Conocer los puntos de apoyo corporales que más estabilidad ofrecen.
- Dominar los agarres a utilizar en las diferentes pirámides.
- Desarrollar los factores físico motrices y perceptivo motrices que se trabajan en los Equilibrios Cooperativos.
- Analizar las características del alumnado para adaptar los contenidos al nivel de los mismos.
- Conocer los principios de estabilidad.
- Concienciar sobre la importancia de la comunicación en los equilibrios.
- Conocer qué función desempeñan las diferentes partes corporales en los equilibrios.

- Trabajar la seguridad como premisa más importante.

5. Contenidos

Contenidos Conceptuales:

- Principios de estabilidad.
- Agarres, apoyos, roles y control postural en la ejecución de Equilibrios Cooperativos y Pirámides Humanas.

Contenidos Procedimentales:

- Las posiciones cuadrupedia, bípeda y tendido-supino.
- Realización de equilibrios individuales, por parejas, por tríos, por cuartetos y pirámides humanas.
- Ejecución correcta de las posiciones corporales en los diferentes Equilibrios.
- Adoptar correctamente los diferentes roles dentro del grupo.

Contenidos Actitudinales:

- Cooperación y respeto entre los compañeros.
- Comprensión y reflexión sobre los diferentes Contenidos Conceptuales.
- Correcta organización y cuidado del material, en nuestro caso, de las colchonetas, el cual va a ser el material principal.

6. Evaluación

La evaluación, como he explicado en el apartado 4.1.5., será una evaluación predictiva, formativa y sumativa, adaptada a cada uno de los alumnos. El tipo de evaluación no se basa en llegar a obtener unos resultados determinados, sino que está basada en la progresión y evolución de los diferentes alumnos a lo largo de la Unidad, teniendo en cuenta no solo lo que han conseguido aprender, sino también los conocimientos previos con los que partían.

Evaluación predictiva: esta evaluación se llevará a cabo a través de una serie de fichas (las cuales podemos encontrar en el Anexo 4) que, junto a mi observación, me van a ayudar a conocer el “nivel” del alumnado en los contenidos que vamos a trabajar a lo largo de la Unidad.

Evaluación formativa: se llevará a cabo a través de la observación y a través de las reflexiones que realizamos en los momentos de acción-reflexión. Lo ideal sería que, en esta evaluación, pudiésemos incorporar el cuaderno de campo que han ido realizando los alumnos a lo largo de las sesiones, pero esto no ha sido posible ya que el colegio no compartía la política del Cuaderno de Campo en Educación Física, y no he podido utilizar este método.

Evaluación sumativa: se llevará a cabo a través del Circuito Multifuncional (el cual nos encontramos en el Anexo 3), teniendo que rellenar una ficha (esta ficha se encuentra en el Anexo 4) en la que voy a comprobar el nivel de adquisición de Contenidos Conceptuales que tienen los diferentes alumnos. Esto me va a permitir analizar los aprendizajes de cada uno de los alumnos.

Los estándares de aprendizaje evaluables en los que se basa la evaluación de mi propuesta son:

- Retracción escapular y retroversión de cadera para mantener espalda “recta” en posición de cuadrupedia.
- Bloqueo de brazos y piernas en diferentes equilibrios.
- Elevación lateral de brazos para conseguir mayor estabilidad.
- Conocer el ángulo de mayor estabilidad (90°)
- Correcta ejecución de los agarres y de los apoyos.
- Llevar un orden correcto de construcción de los Equilibrios Cooperativos y Pirámides Humanas.
- Adoptar diferentes roles dentro del grupo de forma adecuada.

7. Metodología

Como he descrito en el apartado 4.1. de este documento, la metodología que voy a utilizar va a ser la metodología desarrollada por el Profesor Francisco Abardía, El Análisis Global del Movimiento, así como la metodología del Circuito Multifuncional, también desarrollada por este autor, utilizada en la última sesión como “instrumento” de evaluación.

Durante mis sesiones, he utilizado el aprendizaje cooperativo, dejando que los alumnos trabajen en pequeños y grandes grupos en función de los contenidos que trabajemos. El aprendizaje cooperativo y la enseñanza recíproca han sido muy importantes en mi Unidad, así como el descubrimiento guiado, puesto que permite que sea el alumno el que descubra su propio aprendizaje. Esta forma de trabajo también permite que los alumnos se puedan corregir entre sí y con ello, fomentar su aprendizaje.

El docente debe evitar, en medida de lo posible, transmitir directamente un conocimiento, ya que esto impediría que el alumno lo descubriese por sí mismo a través de la experimentación o la investigación (Barba, M.N., 2007), por lo que no he empleado el “mando directo”, dejando que fuesen mis alumnos los que fuesen descubriendo su propio aprendizaje a través de las actividades de la progresión. En las dos primeras sesiones se ha podido apreciar cierto “mando directo” ya que en algunas ocasiones ha sido necesario para organizar al alumnado, para explicar ciertos contenidos cuyo nivel de dificultad era elevado, así como para orientarles en la realización de figuras.

8. Sesiones desarrolladas

Sesión 1: Análisis de conocimientos previos relacionados con la temática de Equilibrios Cooperativos.

Sesión 2: Diferentes roles dentro del grupo y los apoyos. Principios de estabilidad.

Sesión 3: Equilibrios individuales y por parejas. Seguridad.

Sesión 4: Equilibrios en tríos, recalcando roles, seguridad y fases de construcción.

Sesión 5: Equilibrios en cuartetos.

Sesión 6: Creación “libre” de Equilibrios Cooperativos y Pirámides Humanas, introduciendo otros materiales.

Sesión 7: Realización del Circuito Multifuncional reforzando los aprendizajes conseguidos en sesiones anteriores y evaluación.

5.1.1. SESIONES QUE CONFORMAN LA UNIDAD DIDÁCTICA

5.1.1.1. SESIÓN 1: “CONOCEMOS NUESTRO CUERPO” (CONOCIMIENTOS PREVIOS)

Objetivos:

- Dominar las actividades realizadas de equilibrio estático, equilibrio dinámico y posturas corporales.
- Conocer las posturas corporales que mayor incidencia tienen en Equilibrios Cooperativos y Pirámides humanas.
- Controlar el cuerpo en situaciones de inestabilidad.

Temporalización y espacios: 60 minutos (realmente 50). Aula de clase y gimnasio del centro.

Materiales: colchonetas, bancos suecos, aros, espalderas, pelota de fitball, bosu, ladrillos y cuerdas.

Desarrollo de la sesión:

Momento de encuentro

En primer lugar, realizamos la lectura del cuaderno viajero en el aula. Una vez que hemos finalizado la lectura, acudimos al gimnasio, donde acuden al vestuario a cambiarse de zapatillas. Una vez que se han cambiado, acuden a la zona de “meeting” o “asamblea” donde se sentarán dentro de una zona establecida. En la pizarra tendré

escrito el nombre de la Unidad Didáctica que vamos a comenzar (Cooperative Balances) y el nombre de la 1ª sesión (Conocemos nuestro cuerpo).

En la pizarra también mostraré, a través de representaciones gráficas, la distribución de la clase. En ese mismo instante divido a los alumnos en 3 grupos para poder realizar las diferentes estaciones de manera ordenada.

Momento de construcción del aprendizaje

En este momento, comentaremos en qué va a consistir la sesión de hoy, explicando a modo de esquema las actividades que vamos a realizar hoy. La explicación minuciosa y detallada de las actividades se realizará previamente a la ejecución de las mismas. Compartir el esquema de sesión que realizaremos va a hacer que los alumnos pasen a formar parte de su propio proceso de E/A.

Como hemos dicho, dividiremos la clase en rincones, encontrándonos con 3 rincones diferentes:

Rincón/Actividad 1: en este rincón vamos a realizar las actividades de equilibrio estático comprendidas en la progresión desde la número 1 hasta la número 3. En caso de finalizar antes de que terminen el resto de grupos, podríamos realizar las variantes propuestas para estas actividades.

Rincón/Actividad 2: en esta estación se realizarán las actividades de equilibrio estático comprendidas en la progresión desde la actividad número 4 hasta la actividad número 7.

Rincón/Actividad 3: en esta estación se realizarán las actividades de posturas corporales comprendidas en la progresión desde la actividad número 8 hasta la actividad número 11.

En cada uno de los rincones tendrán una ficha con las representaciones gráficas de cada una de las actividades, de manera que tengan una referencia más visual de cara a la ejecución de las diferentes actividades (lo mismo ocurrirá con las actividades de la siguiente sesión)

Al final de cada una de las actividades, tendrán que completar la ficha de conocimientos previos que les he proporcionado para tener consciencia del conocimiento respecto a contenidos conceptuales en este tema.

Una vez que hemos terminado el “circuito” y rellenado las fichas, realizamos una reflexión en la zona de “meeting”, ofreciendo y contrastando nuestra opinión con la de mis compañeros. Es decir, realizamos un periodo de reflexión sobre la acción.

Momento de despedida

En este instante, los alumnos acuden al vestuario, donde se cambian el atuendo (zapatillas y camiseta) para volver a su aula habitual de clase.

5.1.1.2. SESIÓN 2: “LA FUERZA, LOS ROLES, LOS APOYOS Y LOS PRINCIPIOS DE ESTABILIDAD EN LOS EQUILIBRIOS COOPERATIVOS”

Objetivos:

- Conocer los distintos puntos de apoyo corporales a tener en cuenta a la hora de realizar Equilibrios Cooperativos.
- Reflexionar sobre la importancia de la fuerza en esta Unidad Didáctica.
- Conocer diferentes roles que podemos desempeñar en estas actividades.
- Darse cuenta de los “errores” que se cometen tras la visualización de un vídeo.
- Conocer los principios de estabilidad.

Temporalización y espacios: 60 minutos (realmente 50). Aula habitual y gimnasio del centro.

Materiales: colchonetas y espalderas.

Desarrollo de la sesión:

Momento de encuentro

Lectura del cuaderno viajero en el aula y pequeño recordatorio de lo que hemos trabajado en la sesión anterior. En la pizarra del aula nos encontramos con el nombre de la sesión “La fuerza, los roles y los apoyos en los Equilibrios Cooperativos”

Momento de construcción del aprendizaje

En el aula visualización de un vídeo explicativo (las mejores pirámides 2012) en el que podemos observar la ejecución de diferentes Pirámides Humanas y Equilibrios Cooperativos. Me he decantado por este video ya que he observado errores en la ejecución, lo cual me va a resultar útil para que los alumnos puedan darse cuenta de qué no tienen que hacer mientras realizan Equilibrios Cooperativos, y de qué aspectos deben tener en cuenta a la hora de realizarlos.

Mientras visualizábamos el vídeo, he ido explicando los diferentes roles que podemos tener en los equilibrios, destacando la ausencia de algunos roles, algo que tiene importancia en el alumnado, el conocimiento de los roles con los que vamos a trabajar. También durante la reproducción del vídeo explicaré los diferentes apoyos que hemos de tener en cuenta.

Les mostraré un documento con los principios de estabilidad de manera que entiendan algunas actividades de manera objetiva, y comprendan el porqué de algunas posturas corporales. Tener conocimiento de los principios de estabilidad permitirá al alumnado asimilar con mayor facilidad algunos contenidos conceptuales. (documento presente en los anexos)

Una vez que hemos trabajado en el aula estas actividades, acudiremos al gimnasio, donde, tras cambiarse de atuendo, (y realizar un meeting donde comentamos a rasgos generales en qué va a consistir la sesión de hoy con el uso de la pizarra para colocar el nombre de la sesión y realizar las representaciones gráficas oportunas) realizaremos un

pequeño calentamiento de las articulaciones que van a tener mayor presencia en las actividades que vamos a realizar, siendo estas las muñecas, los codos, las rodillas y el cuello.

Procedemos a realizar las actividades de la progresión que abarcan desde la número 12 hasta la 15. Para ello, dividiremos a la clase en parejas, y una vez que han finalizado las actividades, al igual que en la clase anterior, tendrán que rellenar la ficha para comprobar en qué nivel de contenidos conceptuales se encuentran los alumnos.

Tras haber rellenado la ficha, realizamos una pequeña reflexión grupal sobre la clase de hoy, resolviendo las dudas que sean necesarias.

Momento de despedida

En este instante los alumnos acuden a cambiarse la camiseta y las zapatillas para acudir a su aula y continuar con las clases.

5.1.1.3. SESIÓN 3: “DESCUBRO MI EQUILIBRIO Y ME EQUILIBRO CON MI COMPAÑERO DE FORMA SEGURA” (EQUILIBRIOS INDIVIDUALES Y POR PAREJAS)

Objetivos:

- Controlar el cuerpo en la realización de equilibrios individuales.
- Conocer los diferentes agarres que hemos de tener en cuenta a la hora de realizar Equilibrios Cooperativos.
- Comunicarnos con el compañero para mejorar en la ejecución del equilibrio.
- Concienciar al alumnado de la importancia de la seguridad en esta Unidad.

Temporalización y espacios: 60 minutos (realmente 50). Aula de clase y gimnasio del centro.

Materiales: colchonetas.

Desarrollo de la sesión:

Momento de encuentro

Lectura del cuaderno viajero en el aula y pequeño recordatorio de lo que hemos trabajado en la sesión anterior. En la pizarra podemos observar el nombre de la sesión actual “Descubro mi equilibrio y me equilibrio con mi compañero de forma segura”.

Momento de construcción del aprendizaje

En el aula, les muestro un documento con los diferentes tipos de agarres que existen, haciendo hincapié en los que vamos a utilizar mayoritariamente en la realización de nuestros equilibrios.

Tras realizar una reflexión sobre los diferentes agarres, acudimos al gimnasio, donde se cambian de zapatillas y acuden a la zona de “meeting” para comentar a rasgos generales la sesión de hoy.

Antes de comenzar con el movimiento corporal propiamente dicho, comenzamos con un calentamiento de las principales articulaciones que van a tener cabida en la sesión de hoy.

Por parejas, utilizando una colchoneta por cada pareja (distribuidos en un semicírculo), realizamos las actividades que nos encontramos en la progresión desde la número 18 hasta la número 32, suprimiendo las siguientes: 19,21, 23.

Tras la realización de cada una de las actividades, realizamos una pequeña reflexión conjunta en la que los propios alumnos ponen en común los contenidos conceptuales existentes en cada una de las actividades, poniendo especial énfasis en algunos de ellos por su indispensabilidad en el equilibrio.

En esta sesión, a diferencia de las anteriores, he ido realizando las representaciones gráficas en la pizarra a medida que íbamos realizando las actividades, pero también he proporcionado las representaciones gráficas en un folio para que todos pudiesen seguir

las actividades que estábamos realizando, adaptándome a los ritmos de cada uno de los alumnos.

Finalmente, tras la realización de todas las actividades, resolvemos dudas generales y planteamos posibles “mejoras” para sesiones posteriores.

Momento de despedida

Los alumnos acuden al vestuario a cambiarse el atuendo para acudir posteriormente a su aula para continuar con las clases.

5.1.1.4. SESIÓN 4: “NOS EQUILIBRAMOS EN CONJUNTO” (EQUILIBRIOS POR TRÍOS)

Objetivos:

- Conocer y valorar la importancia de las fases de construcción de los Equilibrios y Pirámides.
- Hacer hincapié en la importancia de los roles de cada alumno dentro de los equilibrios.
- Afianzar la importancia de la seguridad y la comunicación en la ejecución de las actividades.

Temporalización y espacios: 60 minutos (realmente 50). Aula de clase y gimnasio del centro.

Materiales: colchonetas.

Desarrollo de la sesión

Momento de encuentro

Lectura del cuaderno viajero y pequeño recordatorio de la sesión anterior. Traslado al gimnasio donde se cambiarán de atuendo y acudirán a la zona de “meeting”.

En la pizarra estará escrito el nombre de esta sesión y nos encontraremos un pequeño esquema de lo que vamos a trabajar en la sesión actual y el nombre de la misma “Nos equilibramos en conjunto”

Momento de construcción del aprendizaje

En primer lugar, realizaré una representación gráfica de una pirámide formada por 3 personas a partir de la cual explicaré la importancia de las tres fases de construcción de la pirámide (construcción, estabilización y desenlace). En la misma representación gráfica explicaré los roles que han de tener cada una de las personas (director, ayuda, base, ágil...), así como la importancia de los mismos y la posición de seguridad que hemos de tener en cuenta en caso de que se produzca un accidente.

Tras las explicaciones en la pizarra, divido la clase en grupos de 4 personas, ofreciendo dos colchonetas a cada uno grupo. Trabajaremos en esos grupos las actividades de la progresión comprendidas entre la número 33 y la 40, ambas inclusive.

Antes de comenzar con las actividades, realizaremos un calentamiento de las articulaciones que van a tener un papel protagonista en esta sesión.

Como en la sesión anterior, realizaré las representaciones gráficas en la pizarra para que todos puedan observarlas, y realizaremos una reflexión posterior a cada actividad para analizar los contenidos conceptuales de cada una de ellas. En esta sesión dejaré que los alumnos pasen por los diferentes roles, ofreciéndoles libertad de decisión para que sean ellos quien decidan qué rol tener y los cambios que deben hacer.

Una vez que hemos realizado todas las actividades, realizaremos una reflexión final en la que resolveremos dudas y trataremos de remarcar los contenidos conceptuales más importantes a tener en cuenta.

Momento de despedida

Los alumnos acuden a cambiarse el atuendo para posteriormente acudir al aula para seguir con sus clases.

5.1.1.5. SESIÓN 5: “EQUILIBRIOS EN CUARTETOS”

Objetivos:

- Realización de equilibrios y pirámides con cuatro integrantes.
- Reafirmar la importancia de los contenidos aprendidos hasta la sesión actual.

Temporalización y espacios: 60 minutos (realmente 50). Aula de clase y gimnasio del centro.

Materiales: colchonetas.

Desarrollo de la sesión

Momento de encuentro

Lectura del cuaderno viajero y pequeña reflexión de lo aprendido en la sesión anterior. Escribo el nombre de la sesión en la pizarra “Equilibrios en cuartetos”. Tras acudir al gimnasio, cambio de atuendo y acudimos a la zona de asamblea.

En la pizarra se encontrarán las representaciones gráficas que vamos a realizar en la sesión actual.

Momento de construcción del aprendizaje

Realizamos un calentamiento de las principales articulaciones que van a tener presencia en la sesión actual y divido la clase en grupos de 5 personas, cogiendo dos colchonetas cada grupo se colocan en media luna.

Realizamos las actividades de la progresión desde la número 41 hasta la número 48. Tras la realización de cada una de las actividades, reflexionamos sobre los contenidos conceptuales más importantes de cada una.

Una vez que hemos realizado todas las actividades, realizamos una puesta en común en la que reflexionaremos sobre la sesión de hoy y trataremos de destacar los contenidos conceptuales más importantes.

En esta sesión, al igual que la anterior, trabajaré los apoyos, los agarres, los roles, las fases de construcción de la pirámide... recordando todos los contenidos que hemos trabajado en las sesiones anteriores pero aumentando el nivel de dificultad en la ejecución y en cierta medida en los contenidos conceptuales.

Momento de despedida

Los alumnos acuden al vestuario a cambiarse de atuendo para acudir al aula y continuar con la siguiente clase.

5.1.1.6. SESIÓN 6: “¿CREAMOS NUESTRAS PROPIAS PIRÁMIDES?”

Objetivos:

- Fomentar la creatividad y originalidad del alumnado a la hora de realizar pirámides humanas.
- Combinar habilidades y elementos dentro de los Equilibrios Cooperativos.
- Descubrir posibilidades de uso del material dentro de los Equilibrios Cooperativos.

Temporalización y espacios: 60 minutos (realmente 50). Aula de clase y gimnasio del centro.

Materiales: colchonetas, bancos suecos, aros, espalderas, pelota de fitball, bosu, ladrillos y cuerdas.

Desarrollo de la sesión

Momento de encuentro

Lectura del cuaderno viajero y recordatorio de las sesiones anteriores. Acudimos al gimnasio y tras cambiarse las zapatillas, acuden a la zona de “meeting”. Aparece el nombre de la sesión “¿Creamos nuestras propias pirámides?” escrito en la pizarra.

Momento de construcción del aprendizaje

En esta sesión voy a organizar a los alumnos en grupos de 6 personas, colocándoles en media luna para poder visualizar a todos los alumnos.

Cada grupo va a tener libertad para utilizar los materiales que considere necesarios o “útiles” en su pirámide, consultando siempre conmigo antes de ponerlo en práctica. Pueden realizar diferentes pirámides, con la única premisa de que todos los alumnos tengan un rol definido dentro del grupo.

Cada grupo realizará una pirámide determinada, y una vez elegida, la mostrarán a sus compañeros y tratarán de explicarles los contenidos conceptuales que han tenido en cuenta para su realización. Compartirán cómo han realizado esa pirámide, los roles que han tenido cada uno de ellos...De esta manera se produce un aprendizaje recíproco entre todos los estudiantes, aprendiendo unos de otros.

Una vez que todos los grupos han representado y explicado su pirámide, realizaremos una reflexión final sobre lo que han aprendido en la sesión actual y sobre las posibilidades que han descubierto en cuanto al uso de materiales, en cuanto a lo corporal...

Para terminar, les propondré la realización de la última actividad de la progresión, planteándosela como un “reto”.

Momento de despedida

Los alumnos acuden al vestuario a cambiarse el atuendo, donde se preparan para volver al aula para continuar con sus clases.

5.1.1.1. SESIÓN 7: “CIRCUITO MULTIFUNCIONAL”

Objetivos:

- Reforzar los aprendizajes que han adquirido a lo largo de todas las sesiones anteriores.
- Desarrollar la capacidad de autoevaluación en el alumnado.

- Fomentar la sinceridad en el alumnado.

Temporalización y espacios: 60 minutos (realmente 50). Gimnasio del centro.

Materiales: colchonetas

Desarrollo de la sesión

Momento de encuentro

Tras haberse cambiado las zapatillas y estar en posición de “meeting”, explicaré a los alumnos en qué va a consistir el Circuito Multifuncional.

Momento de construcción del aprendizaje

En primer lugar, he realizado una representación gráfica en la pizarra del Circuito Multifuncional orientado, de manera que los alumnos puedan visualizar las diferentes estaciones en las que vamos a dividir la clase.

Mi Circuito Multifuncional consta de 6 estaciones (realmente son 5, ya que la primera y la segunda se agrupan en solamente una estación). Para realizar este circuito, he creado grupos de 5 personas.

Cada grupo tendrá que pasar por todas las estaciones, por lo que, una vez que han completado una estación, rotarán hacia la siguiente, aproximadamente cada 10 minutos, de manera que los alumnos tienen ese tiempo para avanzar en las actividades de la progresión hasta alcanzar su máximo nivel de desarrollo.

Cada grupo tendrá dos fichas iguales, en las que, tras realizar las actividades correspondientes a cada estación, deberán de completar con los contenidos conceptuales correctos.

Por otra parte, los alumnos tendrán una hoja de evaluación en la que tendrán que valorar cómo han realizado las diferentes actividades, valorándolas con ++,+,-,- en función de cómo hayan realizado la actividad.

Momento de despedida

Una vez que todos los alumnos han finalizado el circuito multifuncional, realizaremos una relajación creativa en la que cada alumno cree su propia historia a partir de la frase “Me siento en una nube volando con el viento a favor”, dejándoles un par de minutos para que puedan adentrarse en la historia que están creando.

Tras esta relajación creativa, los alumnos acuden al vestuario a cambiarse el atuendo y acudir al aula para continuar con las clases.

5.1.2. CONCLUSIONES DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

- La distribución de los espacios resulta determinante en el aprendizaje del alumnado. Teniendo en cuenta que en las dos primeras sesiones la distribución del espacio fue “libre” y que en el resto de las sesiones he colocado a todos los alumnos con sus respectivas colchonetas en media luna mientras yo permanecía en medio del aula, he llegado a la conclusión de que la atención es mucho mayor si todos los alumnos pueden observarme.

Esta distribución ha ayudado al aprendizaje de los contenidos conceptuales, así como a la correcta ejecución de los contenidos procedimentales y actitudinales, puesto que realizaba una ejemplificación de cada una de las actividades “en el centro”.

- La metodología del Análisis Global de Movimiento ha sido muy satisfactoria, ya que la evolución del alumnado ha sido muy positiva teniendo en cuenta los conocimientos con los que partían. Esta metodología me ha permitido comprobar el aprendizaje de cada uno de los alumnos, valorando no solo los procedimientos, sino también los contenidos y las actitudes, aspectos fundamentales en el proceso de Enseñanza/Aprendizaje del alumnado.
- El haber recalcado la importancia de la sinceridad durante todas las sesiones, así como la importancia de prestar atención a la hora de reflexionar sobre los contenidos conceptuales, ha provocado que la última sesión del Circuito Multifuncional sea un “éxito”. En las fichas que han rellenado durante el

Circuito, así como en la evaluación, he podido comprobar la sinceridad de cada uno de ellos, pudiendo comprobar el nivel que han alcanzado cada uno de los alumnos en esta Unidad Didáctica.

- Al inicio de cada sesión, la realización de alguna actividad de la sesión previa ha ayudado a que los alumnos vayan sintiendo esa “progresión”, ya que en todas las sesiones trabajamos contenidos ya aprendidos y contenidos nuevos. Esto favorece mucho al aprendizaje constructivo del alumnado.
- A modo de autoevaluación, creo que mayoritariamente se han conseguido los aprendizajes esperados en el alumnado, aunque he tenido que readaptar mi Unidad Didáctica al nivel de mis alumnos, sobre todo a nivel de contenidos conceptuales, puesto que, trabajando ciertos contenidos conceptuales, los alumnos se encontraban muy “perdidos” y se estancaban en una misma actividad durante un largo periodo de tiempo.

La organización y distribución del grupo no ha sido del todo correcta, encontrándome con gran falta de atención en determinados momentos, con dificultades para mantener al alumnado atento a las explicaciones tanto de sus compañeros como mías de diferentes conceptos importantes.

- Tomando como referencia las palabras de Marcelino Vaca (2008) “En cuanto al alumnado, si lo que se pretende es que aprenda y desarrolle capacidades, la pregunta sería como darnos cuenta de lo ocurrido al respecto”. Esta frase nos ayuda a diferenciar un modelo educativo de la enseñanza diferente a otros modelos como puede ser el modelo tradicional. Conocer qué y cómo aprenden los alumnos nos puede ayudar a replantearnos la forma en la que impartimos el proceso de E/A en posteriores ocasiones, a comprobar a qué información responden mejor los alumnos de nuestro contexto y autoevaluar nuestra tarea profesional.

6. CONCLUSIONES

La elaboración de este Trabajo de Fin de Grado ha favorecido a la aplicación de gran parte de los conocimientos que he ido adquiriendo a lo largo de los cuatro años en la Universidad. La aplicación de estos conocimientos me ha ayudado a lograr los objetivos que planteé al comenzar este Trabajo, así como también lo han hecho los conocimientos adquiridos a través de la búsqueda en la Fundamentación Teórica.

Gracias a la realización de este trabajo he podido comprobar la influencia que tienen las Habilidades Gimnásticas en la Educación Primaria, teniendo estas un papel importante en la transición entre las Habilidades Motrices Básicas y las Habilidades Motrices Específicas, favoreciendo al desarrollo integral del alumnado. Estas Habilidades también fomentan la consecución de las capacidades socializadora y afectiva, la capacidad creativa, física, coordinativa y cognitiva, capacidades que ayudan a ese desarrollo integral del alumnado mencionado previamente. Por todo ello podemos afirmar que su trabajo, al igual que el resto de Habilidades Motrices Básicas y Específicas, es imprescindible durante la etapa educativa de Educación Primaria, ya que mejora sustancialmente el dominio corporal del alumnado, así como las conductas motrices de carácter utilitario, lúdico o expresivo, necesarias para el desarrollo integral del alumnado.

En cuanto al Análisis Global de Movimiento, este se apoya en la idea del aprendizaje a través del movimiento y de nuestro propio cuerpo y trata de potenciarlo a través de actividades que ofrecen al alumnado una gran variedad de estímulos, experimentación y una progresión de actividades lógica hacia los aprendizajes tanto conceptuales como procedimentales y actitudinales. Este método de enseñanza permite al maestro saber qué enseñar al alumno en cada momento, así como al alumno experimentar sobre estas enseñanzas, ya que “nada puede sustituir la práctica personal y los aprendizajes que se obtienen a partir de ella” (Le Boulch, J., 1990).

Cabe destacar que el Análisis Global de Movimiento no solamente puede utilizarse para esta Habilidad Motriz Específica, sino que puede ser usado para cualquier otra

Habilidad Motriz diferente a la de los Equilibrios Cooperativos, simplemente realizaríamos un Análisis Global de Movimiento de cada una de estas Habilidades, una progresión abierta de actividades y crear una Unidad Didáctica a través de una transposición didáctica de las actividades en función del contexto en el que nos encontremos.

Así como destaca Francisco Abardía, desde la perspectiva anterior se atiende a la diversidad del alumnado, atendiendo a las capacidades psicomotrices de cada uno de ellos y apoyándose en sus capacidades y conocimientos previos. En favor de esta metodología, puedo afirmar que aporta el mismo valor a los contenidos conceptuales que a los procedimentales y actitudinales, generando una Educación Física basada no solo en la motricidad, sino también en el conocimiento de la misma.

La fundamentación del Análisis Global de Movimiento en Educación Física, aunque todavía hay escasas publicaciones, se ha podido llevar con éxito gracias a mi participación en la asignatura de cuarto curso “Cuerpo, Percepción y Habilidad” donde este contenido se da de forma específica tanto a nivel teórico como a nivel práctico.

Respecto al diseño de la Unidad Didáctica, cabe destacar que gracias a la metodología utilizada, existe un potencial enorme para trabajar valores y actitudes relacionados con la ayuda y el respeto en este tipo de contenidos. Además, he podido establecer una relación directa y coherente entre las actividades planteadas y los contenidos conceptuales extraídos. Del mismo modo, he descubierto la gran compatibilidad que tiene este contenido con otros que la Educación Física ofrece en el currículum.

Atendiendo a la contextualización de la Unidad Didáctica de Equilibrios Cooperativos en la Educación Física, es fundamental subrayar la originalidad de este contenido. Gracias a que el trabajo sobre equilibrio se presenta al alumnado desde un punto de vista de diseño y creación en equipo, el enriquecimiento de aprendizaje supera a otras propuestas de trabajo que sobre equilibrio se vienen haciendo en Educación Física.

En cuanto al aprendizaje de la Habilidad Motriz Específica de Equilibrios Cooperativos, nos encontramos con cierta ventaja frente a otras Habilidades Motrices y es que la mayoría de los alumnos parten de un mismo nivel de conocimientos en esta habilidad, puesto que la mayoría de los alumnos nunca han realizado Equilibrios Cooperativos. Cuando llevemos a cabo nuestro proceso de Enseñanza/Aprendizaje en el aula, no debemos olvidar la idea anterior, sobre todo cuando realizamos nuestras explicaciones, las cuales deberán de ser claras y sencillas, adaptándose a los conocimientos y al nivel del alumnado, tanto a nivel conceptual como a nivel procedimental.

Finalmente, esta metodología intrínseca de los Equilibrios Cooperativos, junto con los momentos de acción-reflexión que se dan en el proceso de enseñanza y aprendizaje, permite a todo el alumnado adquirir los conocimientos necesarios para dominar este contenido en el ciclo educativo propuesto, ya que estos pueden seguir la progresión de actividades de forma unipersonal, siguiendo su ritmo de aprendizaje. De esta manera lograremos que los contenidos conceptuales aprendidos sean asimilados y acomodados por el alumnado, consiguiendo así, como he mencionado anteriormente, un aprendizaje significativo.

7. LÍNEAS FUTURAS DE ACTUACIÓN

Para finalizar este Trabajo, destacaré posibles líneas de actuación que en mi opinión pueden resultar útiles para la ampliación y un mayor desarrollo del tema planteado:

Una de las futuras líneas de actuación puede ser la posibilidad de (pese a que esta propuesta es planteada para el ámbito educativo), llevar a cabo la propuesta en otros ámbitos diferentes al educativo, como puede ser en actividades extraescolares o en actividades de ocio y tiempo libre, siempre adaptando la propuesta al entorno en el que trabajemos, y teniendo en cuenta que nuestros fines no son educativos, sino lúdicos y recreativos.

Además, podría ser interesante la puesta en práctica de esta propuesta sobre dos grupos (ambos de 3º de primaria), realizando diferentes adaptaciones en la metodología, variando el uso del cuaderno de campo. De esta manera, posibilitando el uso del cuaderno de campo a uno de los grupos, podremos analizar y comprobar la eficiencia que tiene este en las clases de Educación Física, sobre todo a nivel de contenidos conceptuales.

También, un proyecto que, desde mi punto de vista, podría resultar productivo y satisfactorio, sería la puesta en práctica de una Unidad Didáctica de Equilibrios Cooperativos a través del Método AGM en un aula con alumnos con necesidades educativas especiales, contando con alumnado con limitaciones motrices. Pienso que sería todo un reto como maestro de Educación Física poder llevarlo a cabo y conseguir una integración plena de cada uno de los alumnos en el aula. El método AGM facilitará el acceso de todos los alumnos a los diferentes contenidos, motivando un aprendizaje significativo e integral en ellos.

8. BIBLIOGRAFÍA

ABAD SAINZ, J. (2017). El factor perceptivo motriz del equilibrio en Educación Física. Diseño de una Unidad Didáctica para segundo curso de primaria. Trabajo Fin de Grado en Educación Primaria, Mención en Educación Física. Facultad de Educación de Palencia, Universidad de Valladolid.

ABAD SAINZ, J., ABARDÍA COLÁS, F., SANTOS DOMÍNGUEZ, J. (2019). El Frisbee como recurso en Educación Física a través del Análisis Global del Movimiento. Palencia. Ed. Llum Neta S.L.

ABARDÍA, F., AGUADO, A. M., & LORENZO, J. C. T. (1994). Educación física de base y las superficies sobre ruedas. Tabanque: Revista pedagógica, 229-242.

ABARDÍA, F. & MEDINA, D. & MARTÍN, M. A. (1996). Desde la habilidad motriz básica hacia la acrobacia: propuesta para elaborar recursos en EF basada en la reflexión de la práctica en grupo. Palencia, Universidad de Valladolid.

ABARDÍA, F. & MEDINA, D. (1997). Educación física de base: manual didáctico: una propuesta para la formación del profesorado. Palencia. Asociación Cultural Cuerpo, Educación y Motricidad.

ABARDÍA, F. & MEDINA, D. (1998). Patinaje en línea: elaboración de recursos en Educación Física.

ABARDÍA, F. (2007). Método AGM de conducción de motos.

ABARDÍA, F. (2018-2019). Apuntes inéditos asignatura Cuerpo, Percepción, Habilidad. Facultad de Educación de Palencia. Universidad de Valladolid. Grado de Magisterio. Mención de Educación Física.

ÁLVAREZ DEL VILLAR, C. (1987). La preparación física del fútbol basada en el atletismo. GYMNOS. Madrid.

ARNOLD, P. J. (1990). Educación física, movimiento y currículum. M.E.e y Morata. Madrid.

BALLESTEROS, S. (1982). El esquema corporal. Madrid: Tea.

- BARBA, M.N., CUENCA, M. & GÓMEZ A.R. (2007). Piaget y L.S. Vigotsky en el análisis de la relación entre educación y desarrollo. *Revista Iberoamericana de Educación*.
- BATALLA FLORES, A. (2000). *Habilidades motrices*. Barcelona. Inde.
- BOCyL. (2016). DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.
- CABO LÓPEZ, A.L. (2011). *El Acrosport y su valor educativo e integrador en las clases de Educación Física*. Federación de Enseñanza de CC.OO. de Andalucía.
- CARRANZA, M. (1996). *La Educación física en el segundo ciclo de primaria: guía para el profesorado*. Barcelona: Paidotribo.
- CARRASCO, R. (1982). *Essai de systématique de l'enseignement de la gymnastique aux agrès*. Ed. Vigot, Paris.
- CARRASCO, R. (2000). *Gymnastique des 3 á 7 ans*. París: Revue.
- CASTAÑER, M. Y CAMERINO, O. (1991). *La E.F en la enseñanza Primaria*. Barcelona: Inde.
- CASTAÑER, M., & CAMERINO, O. (2006). *Manifestaciones básicas de la motricidad*. Universidad de Lleida.
- CONTRERAS, O. (1998). *Didáctica de la Educación Física: Un enfoque constructivista*. Barcelona. Inde.
- DÍAZ LUCEA, J. (1993). *Unidades didácticas para secundaria I: de las habilidades básicas a las habilidades específicas*. Barcelona. Inde.
- DÍAZ LUCEA, J. (1999). *La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas*. Barcelona. Inde.
- DÍAZ LUCEA, J. (2005). *La evaluación formativa como instrumento de aprendizaje en educación física*. Barcelona. Inde.
- DURAND, M. (1988). *El niño y el deporte*. Barcelona. Paidós.
- ESTAPÉ, E., LÓPEZ, M. & GRANDE, I. (1999). *Las habilidades gimnásticas y acrobáticas en el ámbito educativo*. Barcelona, Ed. Indé.
- FAMOSE, J. (1992). *Aprendizaje motor y dificultad de la tarea*. Barcelona, Paidotribo.

- FODERO, J.M. y FURBLUR, E.E. (1989). *Creating Gymnastic Pyramids and Balances*. Leisure Press, Champaign, Illinois.
- GALLAHUE, D. (1982). *Understanding Motor Development in Children*. New York. John Wiley & Sons
- GARROTE, N. (1993). *Educción Física y su contexto*, En V. Martínez, *La Educación Física en Primaria. Reforma de 6 a 12 años*. Barcelona: Paidotribo.
- GONZÁLEZ DE MESA, C., CECCHINI ESTRADA, J.A., LÓPEZ PRADO, J., RIAÑO GONZÁLEZ, C. (2009). *Disponibilidad de las Habilidades Motrices en escolares de 4 a 14 años. Aplicabilidad del test de Desarrollo Motor Grueso de Ulrich*. Universidad de Oviedo, Consejería de Educación, Principado de Asturias.
- GUTHRIE, E. R. (1957). *La psicología del aprendizaje*. Nueva York. Harper Brothers.
- IBAÑEZ, G. (1992). *Planificación de unidades didácticas: una propuesta de formación*. En *Aula*, nº 1, abril, pp. 13-15.
- KNAPP, B. (1963). *La habilidad en el deporte*. Valladolid. Miñón.
- LE BOULCH, J. (1987). *La Educación Psicomotriz en la Escuela Primaria*. Barcelona. Ed. Paidós.
- LE BOULCH, J. (1990). *La educación por el movimiento en la edad escolar*. Barcelona: Paidós.
- LE BOULCH, J. (1993c). *Psicocinética, educación y “APS” (Actividad física y deportiva)*. En *Memorias del 1er Congreso Argentino de Educación Física y ciencias*. Universidad de la Plata. Departamento de Educación Física, Facultad de Humanidades y ciencias de la Educación, pp. 931-27.
- LE BOULCH, J. (1997). *El movimiento en el desarrollo de la persona*. Paidotribo.
- LEGUET, J. (1995). *Actions motrices en gymnastique sportive*. Ed. Vigot, Paris.
- LLAMAS, L., HELLÍN, G & MORENO, J.A. (2004). *La enseñanza de habilidades gimnásticas y acrobáticas en la etapa escolar*. *Revista internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 4.
- LÓPEZ PINTOR, R. (2009). *El Acrosport: una propuesta cooperativa para el desarrollo motriz y actitudinal en primaria*. *Revista Digital de Educación Física*.

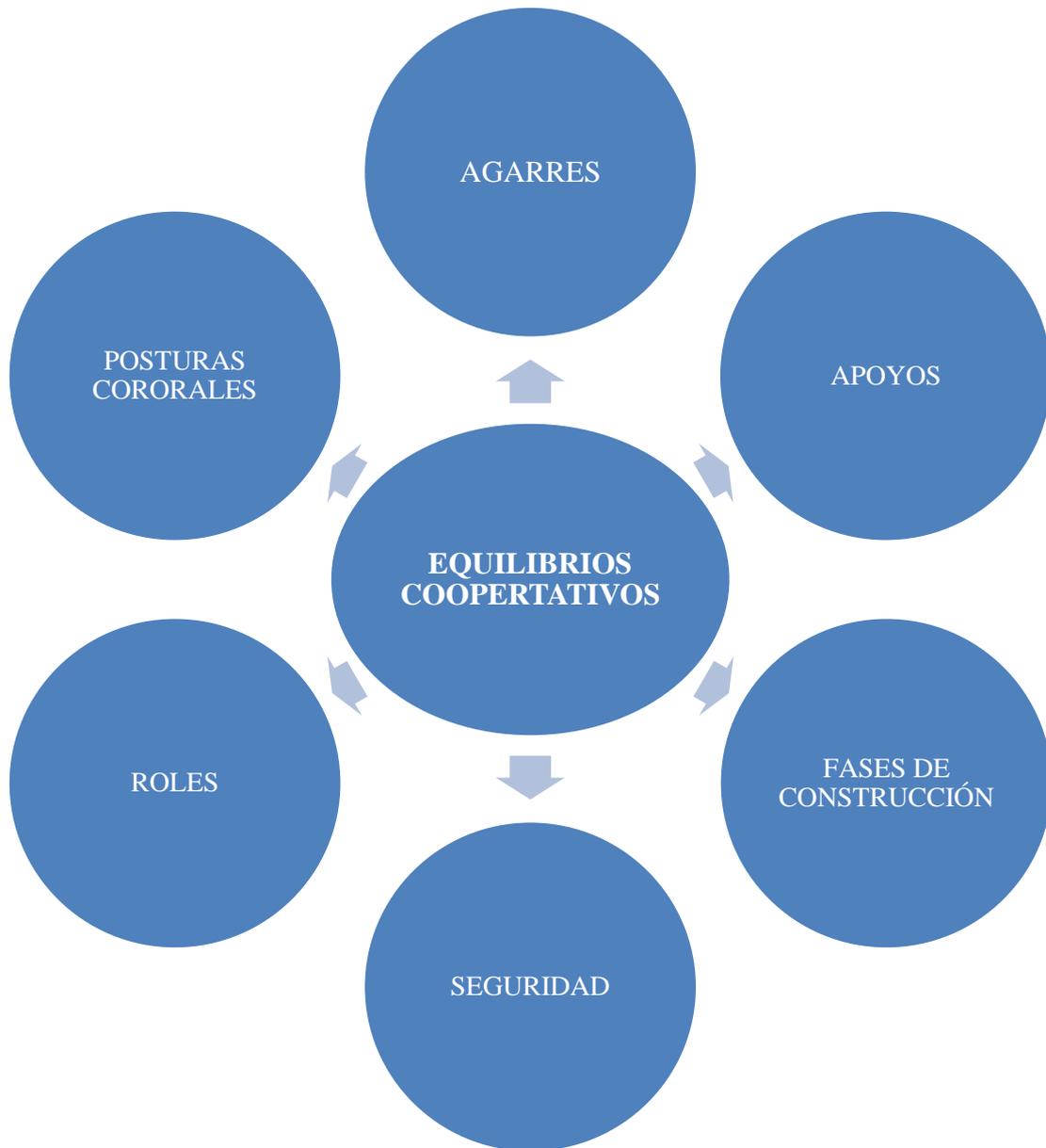
- LÓPEZ ROS, V. (2013). Las Habilidades Motrices Básicas en Educación Primaria. Tándem Didáctica de la Educación Física. Universidad de Girona.
- MANCHÓN FERNÁNDEZ, P. (2018). Proceso para la elaboración de una unidad didáctica de E.F. centrada en el salto de la comba para cuarto curso de primaria mediante el Análisis Global del Movimiento. Trabajo Fin de Grado en Educación Primaria, Mención en Educación Física. Facultad de Educación de Palencia, Universidad de Valladolid.
- MAÑERU, J. Y RODRÍGUEZ, H. (2011). Propuesta para abordar el qué y cómo enseñar las Habilidades Motrices en secundaria: un ejemplo a través del patinaje. Ágora para la EF y el deporte nº 13(2), mayo-agosto. P. 197-228.
- MARTÍN BRAVO, C. & NAVARRO GUZMÁN. J.I. (2016). Psicología Evolutiva en Educación Infantil y Primaria. Madrid: Ed. Pirámide.
- MARTÍNEZ DE HARO, V. (1993). La Educación Física en Primaria Reforma 6 a 12 años. Vol. 1. Barcelona: Paidotribo.
- PIAGET, J. (1980). Psicología y pedagogía. Barcelona: Ariel.
- REDONDO VILLA, C. (2011). Coordinación y equilibrio: base para la educación física en primaria. Revista Digital. Jerez de la Frontera, Cádiz.
- RIGAL, R. (2006). Educación motriz y educación psicomotriz en preescolar y primaria. Barcelona, Ed. Indé.
- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1986). Bases para una didáctica de la Educación Física y el deporte. Madrid. Gymnos.
- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1992). Bases para una didáctica de la Educación Física y el deporte. Madrid: Gymnos.
- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (2002). Didáctica de la educación física para primaria. Pearson Educación.
- SANTOS DOMINGUEZ, J. (2017). Propuesta Educativa de E.F. centrada en el lanzamiento de frisbee para 3º de E.Primaria basando su diseño en el Análisis Global del Movimiento. Trabajo Fin de Grado en Educación Primaria, Mención en Educación Física. Facultad de Educación de Palencia, Universidad de Valladolid.
- TOUS FAJARDO, J. (1999). Nuevas tendencias en fuerza y musculación. Barcelona.

- TRIGUEROS, C. & RIVERA, E. (1991). Educación Física de Base. Granada. Gioconda.
- UREÑA, N., UREÑA, F., VELANDRINO, A. Y ALARCÓN, F. (2006). Las Habilidades Motrices Básicas en Primaria. Diseño de un programa de intervención. Barcelona: Inde.
- VACA, M. (1996). La educación física en la práctica en educación primaria. Palencia: Asociación Cultural "Cuerpo, Educación y Motricidad
- VACA, M., & VARELA, M. S. (2006). ¡Estoy dentro de mi cuerpo! Cuadernos de Pedagogía, (353), 26-28.
- VACA, M., & VARELA, M. S. (2008). Motricidad y aprendizaje: El tratamiento pedagógico del ámbito corporal (3-6) (Vol. 25). Barcelona: Graó.
- VERNETTA, M., LÓPEZ BEDOYA, J., PANADERO, F. (1996). El Acrosport en la Escuela. Editorial Inde.

8. ANEXOS

ANEXO 1: AGM EQUILIBRIOS COOPERATIVOS

ANEXO 1.1. MAPA CONCEPTUAL DE LA HABILIDAD



ANEXO 1.2. ANÁLISIS DEL MATERIAL

- Suelo: el suelo (obligatoriamente) ha de estar cubierto por colchonetas para que el alumno no se haga daño durante la ejecución de la actividad. También, en caso de que se produzca alguna caída, el alumno tiene que tener esa superficie “blanda” para reducir al máximo el riesgo de sufrir lesiones.
 - Colchonetas: van a ser el material que más vamos a tener en cuenta por la seguridad que aportan las mismas.
 - Materiales complementarios (servirán de ayuda al alumnado a progresar a la hora de realizar la actividad) (en algunas ocasiones, podemos incorporar diferentes materiales para aumentar la dificultad de la actividad o su ejecución)
 - Bancos suecos
 - Mini tramp
 - Aros
 - Bosu
 - Espalderas
- Ropa: la ropa no va a ser tan determinante como las colchonetas en la realización de este tipo de actividades, aunque si podemos seguir ciertos consejos para facilitar que estas salgan bien y no tengamos problemas de seguridad durante la ejecución. Es recomendable llevar pantalones “estrechos” en las partes alta y baja de la pierna (en caso contrario, sería recomendable que fuesen estrechos en la parte baja de la pierna), preferiblemente los pantalones no han de ser demasiado largos (que nos lleguen por los tobillos para no ser pisados y provocar una caída). En cuanto a la parte de arriba de nuestro cuerpo, es recomendable el uso de camisetas y sudaderas “estrechas” para fomentar unos buenos agarres, ya que si llevamos sudaderas anchas, podemos resbalarnos en el agarre y sufrir una caída.

Es **imprescindible** tener en cuenta la seguridad en la forma de vestir, evitando llevar relojes, pulseras, collares...

- Calzado: es de vital importancia que el calzado que utilicemos nos permita adherirnos lo máximo posible al suelo y a la ropa de nuestros compañeros para no perder el equilibrio y tener la estabilidad necesaria para ejecutar las diferentes figuras correctamente. Por lo tanto, no vamos a utilizar ningún tipo de calzado, estaremos en calcetines para conseguir una mayor estabilidad y adherencia, y no hacer daño a nuestros compañeros en ningún momento.

ANEXO 1.3. ANÁLISIS DE FACTORES

- Físico-motrices
 - Fuerza (piernas y pies/tronco/brazos):
 - **Fuerza resistencia**, ya que tratamos de mantener una fuerza durante un periodo de tiempo. En los ejercicios que vamos a realizar nuestro cuerpo ha de soportar cierta fatiga, siendo una habilidad de aguantar el desgaste de corta duración.
 - También hemos de tener en cuenta la **fuerza explosiva**, ya que en determinadas ocasiones debemos desarrollar tensiones musculares máximas en un lapso periodo de tiempo (a la hora de realizar un equilibrio invertido).
 - No solo nos encontraremos con los dos tipos de fuerza mencionados anteriormente, sino que además nos encontraremos con la **fuerza estática**, la cual nos permite mantener una postura de ejercicio determinada.
 - **Fuerza prensora de manos**, fuerza imprescindible en los diferentes agarres la cual tenemos que tener muy en cuenta.
 - Estas son las fuerzas que mayor peso van a tener en la realización de los ejercicios, pero nos podemos encontrar con otro tipo de fuerzas que estarán presentes indirectamente en nuestra progresión, como pueden ser la fuerza máxima o la fuerza dinámica.

- Velocidad
 - **Velocidad gestual**, entendida esta como la capacidad para realizar un movimiento en el menor tiempo posible. Esta velocidad estará presente en la formación de nuestras pirámides las cuales deben ser formadas en el menor tiempo posible, teniendo como principal premisa la seguridad. Como el movimiento implica todo nuestro cuerpo, la velocidad que estará presente en nuestro caso será la **velocidad de movimiento global**.
- Flexibilidad
 - **Específica**, ya que para la ejecución de determinadas figuras o pirámides es necesario tener flexibilidad en una/as articulaciones concretas.
 - **Estática** teniendo en cuenta que en la realización de las pirámides tenemos una amplitud del movimiento articular donde la elongación es mantenida durante cierto tiempo, por ejemplo, en la realización del puente (en caso de realizarlo) o una retroversión de cadera.
 - La mayor parte de los ejercicios de flexibilidad que vamos a encontrarnos en los Equilibrios Cooperativos van a ser ejercicios de **flexibilidad activos**, producidos por la acción de una contracción voluntaria.
- Perceptivo-motrices
 - Equilibrio
 - **Equilibrio estático**, ya que mantenemos la posición de nuestro cuerpo estable sin que exista desplazamiento. El equilibrio estático será primordial para el correcto desarrollo de las diferentes pirámides humanas.

- **Equilibrio reflejo**, puesto que, en caso de desequilibrarnos durante la ejecución de alguna tarea, nuestro cuerpo, de forma instintiva, tiende a equilibrarse. En nuestro caso va a estar presente ya que nos encontraremos en numerosas ocasiones con situaciones de desequilibrio.
 - **Equilibrio post-movimiento**, importante tras la ejecución de la acción. Ya que no solo debemos crear el equilibrio, sino que también debemos deshacerlo de forma correcta.
 - **Centro de gravedad**: en función de las diferentes posiciones corporales que adoptemos en los equilibrios y del rol que desempeñemos, tendremos el centro de gravedad más elevado o menos elevado. Es importante tener en cuenta el CDG para ejecutar de forma adecuada las posturas corporales.
 - **Base de sustentación**: en los Equilibrios Cooperativos, la base de sustentación no va a ser siempre la misma, ya que tendremos numerosos apoyos, tanto corporales como en el suelo. Por lo tanto, debemos tener en cuenta diversos aspectos sobre la base de sustentación (estabilidad, superficie, altura de la misma).
 - Reajuste corporal tras la ejecución de los equilibrios.
- Coordinación
 - Coordinación ideatoria o de imágenes
 - Antes de ejecutar cualquier equilibrio, nos concentramos en cómo lo vamos a ejecutar y lo visualizamos en nuestra mente (coordinamos imágenes en el cerebro y visualizamos), de manera que aumentemos las posibilidades de éxito en la ejecución de la actividad.
 - Coordinación ideo-motriz
 - Coordinación dinámica general, principalmente de adaptación, ya que en la mayor parte de las figuras no

existe un desplazamiento por el espacio pero sí existe un movimiento del cuerpo para desarrollar la habilidad.

- Coordinación visomotriz
 - Importante ya que hace referencia al nivel de coordinación ideomotriz que permite ajustar con precisión el movimiento corporal como respuesta a estímulos visuales, es decir, en nuestro caso, a la hora de realizar los diferentes apoyos en las diferentes posiciones, algunas de ellas inestables.
- Coordinación óculo-manual
 - Está presente en la actividad ya que realizamos movimientos en los que intervienen las extremidades superiores.
 - Este tipo de coordinación resulta imprescindible ya que juega un papel muy importante respecto a nuestra mano/brazo para poder realizar los apoyos correctamente y no tener problemas de seguridad.
 - Dentro de la coordinación óculo-manual, es importante que conozcamos cual es nuestra lateralidad, es decir, que tengamos claro cuál es nuestro brazo/mano dominante. Esto nos va a ayudar a adoptar una posición u otra en las diferentes posturas o pirámides, consiguiendo así un mayor éxito.
- Coordinación estático-clónica
 - Este tipo de coordinación está totalmente presente en los Equilibrios Cooperativos ya que hace referencia al “mantenimiento de posturas”.
 - Al ir aumentando la dificultad de la habilidad, aumenta el nivel de ejecución de coordinación estático-clónica.

- Lateralidad
 - Imprescindible tener en cuenta la lateralidad a la hora de realizar los Equilibrios Cooperativos y las pirámides humanas. Hemos de conocer cuál es nuestra lateralidad para conseguir mayor estabilidad en los apoyos.
 - Conocer nuestra lateralidad nos va a permitir conocer nuestros puntos “débiles” y “fuertes” dentro de la ejecución de los Equilibrios Cooperativos.
- Tempo
 - Uno de los aspectos importantes a tener en cuenta a la hora de realizar Equilibrios Cooperativos es el tempo, es decir, la velocidad de ejecución de los equilibrios y pirámides. A medida que vamos dominando los equilibrios, este tempo se va a ir reduciendo, pero es importante que tengamos un control sobre el mismo para que la seguridad siga siendo el patrón más importante a tener en cuenta.
- Actitud postural
 - Posición de seguridad: en este caso, tendremos en cuenta la “caída”, es decir, tendremos en cuenta cómo debemos caer en caso de que se produzca un accidente mientras ejecutamos los equilibrios.

ANEXO 1.4. ANÁLISIS TÉCNICO

- Cabeza
 - Mirada: hacia los puntos de apoyo y a los agarres (primero dirigimos la mirada hacia los diferentes puntos de apoyo y posteriormente hacia los agarres).

Una vez que tenemos el equilibrio realizado, podemos elevar la mirada al frente para aumentar en cierto modo la dificultad.

- Oído interno: orientación-equilibrio. Mantenimiento de la concentración, importante para mantener el eje longitudinal del cuerpo.
- Oído externo: imprescindible para mantener una buena comunicación entre compañeros, aspecto determinante en la ejecución de los equilibrios.
- Cuello/columna
 - Totalmente rectos. En todos los equilibrios, es imprescindible mantener el cuello/columna rectos para evitar el riesgo de lesiones y conseguir una buena superficie de apoyo y una mayor estabilidad.
- Escápula
 - Importante realizar una retracción escapular para mantener la base de sustentación estable y la espalda “recta”.
- Brazos
 - Posición cuadrúpeda: brazos totalmente extendidos con bloqueo de codo para conseguir una mayor estabilidad.
 - Posición bípeda: en función de la posición corporal, tendremos los brazos bloqueados o brazos semiflexionados, consiguiendo así mayor estabilidad en las figuras.
 - Los brazos aportan estabilidad a la figura, pudiendo realizar movimientos voluntarios en los diferentes ejes corporales para mantener el equilibrio en la figura.
- Manos
 - Realización de diferentes tipos de agarre en función del equilibrio que realicemos, adoptando diferentes posiciones.
- Cadera
 - Retroversión de cadera para mantener la espalda “como una tabla”, totalmente recta, paralela al suelo.
- Piernas
 - Posición cuadrúpeda: piernas flexionadas ángulo 90° (recto) para lograr una mayor estabilidad y mantener espalda recta.

- Posición bípeda: ambas piernas en ángulo recto de 90°, una elevada por delante de nuestro cuerpo y otra en contacto con el suelo detrás de nuestro cuerpo.
- Posición tendido-supino: piernas completamente extendidas y rodillas bloqueadas para conseguir una base de sustentación más estable.
- Pies
 - Movimiento de tobillo para mantener el equilibrio en las figuras.
 - El pie debe permanecer “moldeable” pero “estable” de manera que sirva para estabilizar la figura.
- Posición de seguridad
 - En caso de que tengamos algún accidente o problema durante la ejecución de la actividad, tendremos que adoptar una posición de seguridad. Esta posición de seguridad va a consistir en:
 - En la caída, si no somos capaces de estabilizarnos, nunca caeremos con la cara ni con los brazos por delante, siempre caeremos tratando de apoyar nuestro brazo/hombro pegado al cuerpo de tal manera que al caer rodemos sobre nuestro propio cuerpo en la colchoneta. De esta manera estamos reduciendo en gran medida el riesgo de sufrir lesiones graves en caso de caída o de algún fallo en la ejecución.

Es importante que, tras la caída, nos protejamos las partes más sensibles de nuestro cuerpo, la cara/cabeza y los genitales, ya que, en caso de que se produzca alguna la caída de un compañero encima de nosotros hemos de proteger nuestro cuerpo en la mayor medida posible.

ANEXO 1.5. ANÁLISIS DE ENLACES Y COMBINACIONES CON OTRAS HABILIDADES MOTRICES

HM “EQUILIBRIOS COOPERATIVOS Y PIRÁMIDES HUMANAS”

Caminar	Equilibrios cooperativos	Equilibrios individuales
Caminar hacia atrás	Equilibrios cooperativos	Caminar hacia delante
Correr	Equilibrios cooperativos	Gatear
Saltar en estático	Equilibrios cooperativos	Girar
Saltar desde espaldera	Equilibrios cooperativos	Equilibrio dinámico
Voltereta	Equilibrios cooperativos	Voltereta
Esquivar obstáculos	Equilibrios cooperativos	Equilibrios individuales
Saltar desde banco sueco	Equilibrios cooperativos	Saltar a banco sueco
Equilibrios individuales	Equilibrios cooperativos	Equilibrios individuales
Equilibrio a una pierna	Equilibrios cooperativos	Girar
Caminar sobre una línea estrecha	Equilibrios cooperativos	Caminar sobre superficie inestable
Equilibrio invertido	Equilibrios cooperativos	Equilibrio a una pierna
Reptar	Equilibrios cooperativos	Equilibrio invertido
Giro longitudinal en el suelo	Equilibrios cooperativos	Giro con apoyo en el suelo

*Dentro de los Equilibrios Cooperativos observados en la columna central, podemos introducir variantes en las que modifiquemos los principios de estabilidad para aumentar o reducir la dificultad de los mismos.

ANEXO 2: PROGRESIÓN ABIERTA DE ACTIVIDADES EQUILIBRIOS COOPERATIVOS

EQUILIBRIOS COOPERATIVOS Y PIRÁMIDES HUMANAS			
D I B U J O	DESCRIPCIÓN	VARIANTES	CONTENIDO CONCEPTUAL
<p>Antes de comenzar a realizar las actividades más propias de la UD (progresión), vamos a plantear ciertas actividades para que el alumnado se familiarice con el material y con la dinámica que vamos a seguir durante la Unidad Didáctica. Pueden utilizar varios materiales simultáneamente para que se den cuenta de la gran cantidad de posibilidades de trabajo de los equilibrios. También plantearémos algunas actividades en las que podamos observar los conocimientos previos del alumnado para así conocer con mayor profundidad el nivel del alumnado y tener más en cuenta lo que podemos y no podemos exigir</p>			
<p>EQUILIBRIO ESTÁTICO:</p> <p>Antes de comenzar con la ejecución de Equilibrios Cooperativos propiamente dichos, realizaremos unos pequeños ejercicios de equilibrio estático, los cuales podremos incorporar en nuestra Unidad Didáctica ya que en ocasiones tendremos presentes los equilibrios estáticos, tanto individuales como colectivos</p>			
1	Mantenimiento del equilibrio sobre ladrillos	<p>V1. Mantenemos el equilibrio a la pata coja alternando ambas piernas</p> <p>V2. Caminamos sobre varios ladrillos con apoyo de ambas piernas alternativamente</p>	Mantenemos la mirada al frente y movemos los brazos con movimientos libres e involuntarios para mantener el equilibrio (Bajamos el CDG para lograr mayor estabilidad)
2	Mantenimiento del equilibrio sobre bancos suecos invertidos	<p>V1. A la pata coja sobre la pierna dominante y la no dominante</p> <p>V2. Moviéndonos de un lado a otro de rodillas</p>	Descendemos el CDG y movemos los brazos para mantener el equilibrio sobre una superficie estrecha mientras cruzamos ligeramente el pie para “aumentar la base de sustentación”
3	Mantenimiento del equilibrio sentados sobre pelota de fitball (con ayudas de los compañeros para no sufrir caídas)	V1. Mantenimiento del equilibrio de rodillas sobre la pelota de fitball	Movimientos libres e involuntarios de brazos y mantenimiento de espalda totalmente recta para mantener el equilibrio sobre la base de sustentación inestable

EQUILIBRIO DINÁMICO:		
La realización de ejercicios de equilibrio dinámico nos va a ayudar a mejorar la técnica de ejecución de algunos movimientos, teniendo en cuenta contenidos conceptuales que van a tener afectación directa sobre nuestros Equilibrios Cooperativos.		
4	Salto de un aro a otro con ambas piernas, manteniendo el equilibrio en la caída	<p>V1. Salto con una sola pierna alternando ambas piernas</p> <p>Flexión de rodilla 90° descendiendo el CDG para mantener el equilibrio en la recepción</p>
5	Salto desde plinto (altura reducida) manteniendo el equilibrio en la recepción	<p>V1. Recepción a una sola pierna</p> <p>Elevación de brazos al frente y flexión de rodilla en 90° para mantener el equilibrio en la recepción sobre la colchoneta</p>
6	Salto desde el 2° peldaño de las espalderas	<p>V1. Aumentamos la altura del salto, pudiendo incrementar el número de peldaños desde los que saltamos</p> <p>Elevación de brazos al frente y flexión de rodilla en 90° para mantener el equilibrio en la recepción sobre la colchoneta. Salto desde superficie inestable por lo que bajamos el CDG y mantenemos la espalda totalmente recta mientras giramos el tronco en el aire para estabilizarnos</p>
7	Caminamos sobre el banco sueco invertido	<p>V1. Caminamos a una pierna sobre banco sueco invertido</p> <p>V2. Saltos sobre banco sueco invertido</p> <p>V3. Saltos a una pierna sobre banco sueco invertido</p> <p>Bajamos el CDG flexionando ligeramente las rodillas y elevamos brazos lateralmente pudiendo realizar movimientos involuntarios en diferentes direcciones para mantener el equilibrio, manteniendo la mirada en nuestros pies (en el apoyo)</p>
POSTURAS CORPORALES:		
Adquirir el aprendizaje de las posturas corporales básicas va a resultar imprescindible para aumentar la dificultad de los equilibrios, por lo tanto los alumnos han de dominar las posturas corporales básicas para poder dominar posturas corporales más difíciles de realizar		
8	Por parejas y con dos colchonetas, trabajamos el bloqueo de codos/brazos/piernas, haciendo	<p>-En el bloqueo de codos, brazos totalmente extendidos sin posibilidad de movimiento en la articulación del codo</p> <p>-En el bloqueo de brazos, mantenemos el hombro firme sin</p>

	rodar a nuestro compañero por la colchoneta		posibilidad de movimiento -En el bloqueo de piernas, mantenemos la rodilla totalmente firme, sin posibilidad de movimiento de esta articulación
9	Práctica de posición tendido supino (tumbado boca arriba)		Bloqueo de codos con brazos elevados al frente (en posición tumbados) y rodillas bloqueadas en flexión de unos 90° para conseguir una mayor estabilidad como base de sustentación
10	Práctica de posición cuadrupedia		Bloqueo de codos con rodillas en posición 90° con retroversión de cadera manteniendo la espalda totalmente recta sin ningún tipo de curvatura para evitar el riesgo de lesiones
11	Práctica de posición bípeda (bipedestación)		Posición de apoyo de rodilla y plantar con ambas piernas respectivamente en ángulo de 90°, elevando los brazos lateralmente para conseguir un mayor equilibrio
EJERCICIOS DE FUERZA:			
La realización de ejercicios que impliquen los brazos nos va a ayudar a determinar las posibilidades del alumnado, ya que va a indicarnos la fuerza de cada uno de los alumnos. No solo eso, sino que también permitirá que sean los propios alumnos que se den cuenta de las posibilidades, y que puedan ser ellos quienes decidan los diferentes roles que adquieren dentro de las pirámides. También es importante tener en cuenta la fuerza de nuestras piernas para conocer lo que somos capaces de sostener o no.			
12	Apoyo de manos sobre las espaldas, ejecutando flexiones y extensiones de brazos	V1. Realizo el mismo ejercicio sobre los hombros de un compañero, pudiendo reducir el grado de inclinación	Flexo extensión de brazos con bloqueo final de codo cuando el brazo está extendido para no perder estabilidad

1 3	Avanzamos de un punto de la clase a otro en cuadrupedia utilizando solo los brazos teniendo las piernas sujetas por un compañero	V1. Podemos realizar este mismo ejercicio bloqueando los codos para observar las diferencias existentes	No bloqueo de codo al tener que avanzar apoyando los brazos, manteniendo una retroversión de cadera para mantener la espalda recta y no sufrir molestias sobre ninguna parte de la espalda (alta,media,baja)
1 4	Sentados espalda con espalda, tratamos de levantarnos pudiendo utilizar los brazos	V1. Sin utilizar los brazos	Fuerza central sobre cuádriceps mientras impulsamos con nuestros brazos y bloqueamos, empujando la espalda de nuestro compañero para lograr un equilibrio y elevarnos
1 5	Desplazamiento lento frente a frente por parejas con los brazos extendidos (hasta que crucemos una línea, actuando nuestra pareja como resistencia)	V1. ¡Cuidado! Realización del mismo ejercicio pero ejecutando una fuerza máxima, es decir, ganará quien más fuerza y técnica realice	Bloqueo de codos para aumentar la fuerza sobre mi compañero y agarre mano-hombro cerrando nuestra mano en pinza. Movimiento de piernas alternativo en 120° hacia atrás
<p>Una vez que hemos realizado los ejercicios anteriores de saltos, equilibrios y de fuerza de brazos, los cuales van a ser imprescindibles en nuestra progresión, procederemos a realizar ejercicios y actividades de Equilibrios Cooperativos propiamente dichos. Es imprescindible que realicemos las actividades vistas anteriormente para una mejora y un mayor conocimiento e la formación de los equilibrios</p>			
<p align="center">EQUILIBRIOS INDIVIDUALES:</p> <p>La realización de equilibrios individuales ayudará al alumnado a familiarizarse con las diferentes posiciones que vamos a ir adoptando durante toda la Unidad, familiarizándose con los diferentes contenidos conceptuales presentes en las distintas figuras</p>			
1 6	Mantenimiento de posición de “cisne” tratando de mantener el equilibrio sobre una pierna		Flexión de rodilla de apoyo para mantener el CDG más bajo y por consiguiente conseguir un mayor equilibrio

1 7	Sobre la colchoneta, posición bípeda de zancada con una pierna apoyada sobre el suelo, formando un ángulo de 90° con nuestras piernas	V1. Con un compañero frente a otro, realizar la misma actividad manteniendo el contacto con rodillas	Elevación de brazos lateral y formación de ángulo de 90° con nuestras piernas ayuda a mantener la estabilidad en la posición de equilibrio
1 8	Elevación de rodilla al pecho manteniendo los brazos al frente	V1. Elevación alternativa de rodillas manteniendo el equilibrio en cada recepción	Planta del pie completamente apoyada sobre la colchoneta y tronco totalmente recto, manteniendo el eje corporal perpendicular al suelo. Elevación de rodillas formando ángulo de 90°
1 9	En posición tendido, elevación de piernas con rodillas y brazos totalmente estirados	V1. Compañero en frente (en contacto) ejecutando la actividad	Bloqueo de rodillas y codos para ofrecer un mayor equilibrio y estabilidad (como base de sustentación en posteriores actividades)
2 0	Sobre la colchoneta, realizamos una semiflexión de rodillas (90°) tratando de mantener el equilibrio espalda con espalda con un compañero	V1. Realizamos la misma actividad pero a nivel individual, aumentando la dificultad al no tener apoyo en nuestra espalda	Elevación frontal de brazos en extensión mientras mantenemos la espalda recta para conseguir un mayor equilibrio y estabilidad
2 1	Nos colocamos en posición tendido supino con brazos elevados frontalmente	V1. Nos colocamos en posición tendido supino con piernas semiflexionadas y pies apoyados sobre la colchoneta	Bloqueo de codos para ofrecer una mayor estabilidad, con rodillas bloqueadas para estabilizar la base de sustentación (tobillos)
2 2	Apoyo de brazo sobre colchoneta con el otro brazo elevado lateralmente formando una cruz con cuerpo totalmente recto	V1. Formación de una cruz con apoyo de la mano sobre el suelo, manteniendo el cuerpo totalmente recto	Bloqueo de codo y elevación de cadera para ejercer mayor fuerza y mantener la figura estable

Tras haber realizado los diferentes equilibrios individuales, pasaremos a conocer los distintos tipos de agarre existentes en los Equilibrios Cooperativos, imprescindibles para mantener la seguridad en la realización de los mismos.

Tras haber practicado equilibrios individuales y conocer los distintos tipos de agarre existentes, podremos comenzar con la realización de equilibrios por parejas

EQUILIBRIOS POR PAREJAS:

Los equilibrios por parejas nos van a permitir trabajar en equipo, así como aumentar la comunicación entre nosotros, aspecto que resultará determinante para que consigamos un aprendizaje satisfactorio. Es imprescindible comunicar a nuestros compañeros todo aquello que vamos sintiendo, ya que esto va a ayudarnos a prevenir posibles lesiones y a conseguir una mejor dinámica de trabajo

2 3	Equilibrio en posición tendido supino con piernas completamente extendidas manteniendo el contacto de las plantas de los pies con apoyo en cadera frontal-psoas	V1. Con flexión de rodillas formando un ángulo de 90°	Apoyo de brazos sobre base de sustentación para no desequilibrarnos
2 4	Portor en posición tendido supino con piernas elevadas y estiradas sujetando espalda de “ágil” que se encuentra en posición firme	V1. Misma actividad pero con piernas del portor flexionadas 90°	-Bloqueo de rodillas y fuerza centrípeta en cuádriceps -Apoyo con espalda recta bloqueando rodillas y elevando los brazos lateralmente manteniendo la estabilidad
2 5	En posición firme entrelazamos nuestros brazos con los de un compañero a través de un agarre mano-muñeca echándonos ligeramente hacia atrás buscando el equilibrio entre ambos		Bloqueo de codos y buen agarre mano-muñeca con pies juntos y piernas semiflexionadas (descendemos el CDG) para mantener un mayor equilibrio

2 6	Realizamos un balanceo lateral	V1. En caso de que sea muy sencillo, realizaremos un balanceo lateral con tres personas	Piernas completamente extendidas con apoyo parcial de nuestro pie mientras estiramos completamente los brazos mediante una presa mano-mano para mantener una mayor estabilidad
2 7	Realización de una balanza en fondo hacia delante con apoyo de ambas piernas	V1. Ejecutamos la actividad con una sola pierna apoyada sobre el suelo	Semiflexión de rodilla y extensión de la otra pierna manteniendo elevación frontal de brazos totalmente extendidos (rectos) con agarre de presa mano a mano
2 8	Balanza frontal en equilibrio sobre una pierna	V1. Balanza dorsal en equilibrio sobre una pierna	Espalda totalmente recta con extensión total de pierna y bloqueo de rodilla, elevando la otra pierna extendida hasta cadera del compañero (sujeta por el compañero) formando 90°. El otro brazo elevación lateral para aumentar la estabilidad
2 9	Apoyo facial sobre hombros		-Rodillas apoyadas en el suelo y espalda totalmente recta, manteniendo brazos lateralmente pegados al cuerpo para ofrecer mayor estabilidad -Colocación de brazos totalmente rectos con bloqueo para posterior elevación de piernas
3 0	Apoyo facial de tobillos sobre brazos de mi compañero	V1. Apoyo de pies sobre la cadera del compañero en cuadrupedia, cada uno con la mirada en direcciones opuestas	-Bloqueo de codos y piernas para más estabilidad en el apoyo -Bloqueo de codos y posterior elevación de piernas sobre las manos del compañero (presa mano-pie)
3 1	Equilibrio manteniendo el cuerpo totalmente erguido apoyándonos sobre las rodillas del portor que se encuentra en posición sentada	V1. Sentarse sobre las rodillas del portor manteniendo el equilibrio, teniendo las piernas sujetas por el compañero	Bloqueo de brazos y rodillas para mantener la máxima estabilidad y conseguir una buena base de sustentación

3 2	Construcción de equilibrio doble en cuadrupedia	V1. Cuadrupedia cambiando los puntos de apoyo (girando 180° nuestro cuerpo) V2. Elevación (de pie) sobre cadera de compañero en posición cuadrupedia	-Elevación de piernas sobre caderas de compañero formando un ángulo de 90° y posterior apoyo sobre parte superior de la espalda (escápulas/hombros) -Posición cuadrupedia con bloqueo de brazos
<p>Una vez que hemos trabajado equilibrios individuales y por parejas, diferentes tipos de agarre, puntos de apoyo en las diferentes zonas corporales, es decir, diferentes aspectos básicos en la construcción de Equilibrios Cooperativos, procederemos a la realización de figuras por tríos, en las cuales tendremos que tener en cuenta la dificultad que esto supone al tener equilibrios sobre varios portores (bases) y bases de sustentación más inestables.</p>			
<p style="text-align: center;">EQUILIBRIOS EN TRÍOS:</p> <p>A partir de la realización de tríos (en algunos ejercicios por parejas también) podemos ir introduciendo diferentes roles dentro de las figuras que realicemos, así como debemos tener en cuenta las medidas de seguridad, las ayudas, la transformación de las pirámides, el movimiento, la cooperación y dirección...</p> <p>Además, tanto en algunos ejercicios por parejas y a partir de ejercicios de tríos podemos incorporar diferentes materiales a nuestras construcciones, pudiendo recibir pelotas, realizar saltos simultáneos a la construcción de la pirámide, equilibrios invertidos, equilibrios dinámicos...</p>			
3 3	Portor se encuentra en posición tendido con las piernas extendidas que servirán de base de sustentación para un compañero que estará apoyado con brazos abiertos lateralmente y el portor estará a su vez sujetando los tobillos de otro compañero quien estará en posición extendida con brazos completamente rectos	V1. Misma actividad pero el portor se encuentra con piernas flexionadas	-Bloqueo de piernas y brazos del portor para mantener la estabilidad de manera correcta -Buscar el centro del pecho para apoyo sobre pies de compañero para no caernos hacia los lados con agarre presa mano-pie -Bloqueo de codos para conseguir equilibrio pleno

3 4	Contrabalanceo con piernas completamente extendidas con posición corporal hacia el dentro de la pirámide	V1. Mirada en direcciones opuestas variando la posición corporal hacia el exterior de la pirámide	-Piernas y tronco completamente extendidos con elevación frontal de brazos y agarre de presa mano-muñeca - Brazos completamente extendidos y bloqueados lateralmente con piernas abiertas colocadas entre los pies de los compañeros laterales
3 5	Equilibrio invertido sobre los brazos de un compañero en posición bípeda (con ayudas)		Bloqueo de codos sobre el piso mientras elevamos las piernas verticalmente hasta que sean agarradas por el compañero para finalizar en posición perpendicular al suelo. Agarre presa mano-pie importante.
3 6	Cuadrupedia con compañero sentado sobre caderas y otro compañero en posición de apoyo facial sobre los hombros del portor		-Piernas 90° con brazos elevados lateralmente para obtener mayor estabilidad. -Cuadrupedia con bloqueo de codos y espalda recta -Posición de plancha con cuerpo totalmente recto sobre los hombros del compañero
3 7	Portor situado en posición de cuadrupedia con un ágil colocado sobre sus caderas y teniendo este los pies sujetos por otro compañero quien estará de pie	V1. Misma actividad, pero el compañero que estaba de pie pasará a estar de rodillas y se apoyará sobre sus hombros	-Posición de cuadrupedia con bloqueo de codos y retroversión de cadera para mantener la espalda recta. -Bloqueo de codos del ágil y retroversión de cadera para mantener espalda completamente recta. -Quien está de pie mantendrá posición erguida y retracción escapular con agarre presa mano-pie
3 8	Dos portores en posición bípeda actúan de base de sustentación de un compañero elevado de rodillas sobre los cuádriceps	V1. Misma actividad pero la posición del ágil va a ser de pie	-Posición bípeda de los portores con bloqueo de rodillas en 90° (mayor estabilidad) con agarre sobre ágil y brazo elevado lateralmente -Ágil manteniendo piernas semiabiertas con bloqueo de rodillas y brazos elevados lateralmente (hacia arriba)

39	Pirámide con dos portores y un compañero encima de esos dos portores, todos situados en posición cuadrupedia	V1. Misma posición que la anterior pero con el ágil en posición de pie	<ul style="list-style-type: none"> -Piernas abiertas a la anchura de los hombros -Cuadrupedia pegando las piernas lo máximo posible para proporcionar una base más estable y cercana -La altura de los portores resultará determinante a la hora del éxito en la ejecución
40	Colocación de pie sobre caderas de portor inclinado hacia delante con apoyo de brazos en los hombros de otro compañero, quien tendrá sus manos apoyadas en las escápulas del portor y se mantendrá en posición inclinado hacia delante		<ul style="list-style-type: none"> -Cuadrupedia con separación a la anchura de los hombros -Inclinación hacia delante y piernas extendidas con un bloqueo para no desequilibrarnos sobre la base de sustentación -Bloqueo de codos para conseguir mayor estabilidad
<p>EQUILIBRIOS EN CUARTETOS:</p> <p>Los equilibrios en grupos de cuatro requieren de una gran concentración ya que la dificultad para esta edad es bastante elevada. Es importante que tengamos ayudas a la hora de realizar figuras en cuartetos para evitar el riesgo de lesiones y dar prioridad absoluta a la seguridad en los equilibrios</p>			
41	Dos portores colocándose frente a frente con dos ágiles encima de sus caderas de rodillas con los brazos elevados frontalmente	V1. Misma pirámide que la anterior pero los ágiles se sitúan de pie	<ul style="list-style-type: none"> -El bloqueo de piernas y la elevación de brazos hacia el frente aumenta en gran medida la estabilidad de la figura -Cuadrupedia con bloqueo de brazos y rodillas, y retroversión de cadera para mantener la espalda recta y ofrecer gran estabilidad
42	Dos compañeros en posición de rodillas sujetan a dos ágiles que mantienen sus manos unidas extendiendo los brazos hacia arriba		Bloqueo de brazos de los portores, bloqueo de rodillas de los ágiles y espalda totalmente recta para mantener el CDG compensado en direcciones opuestas

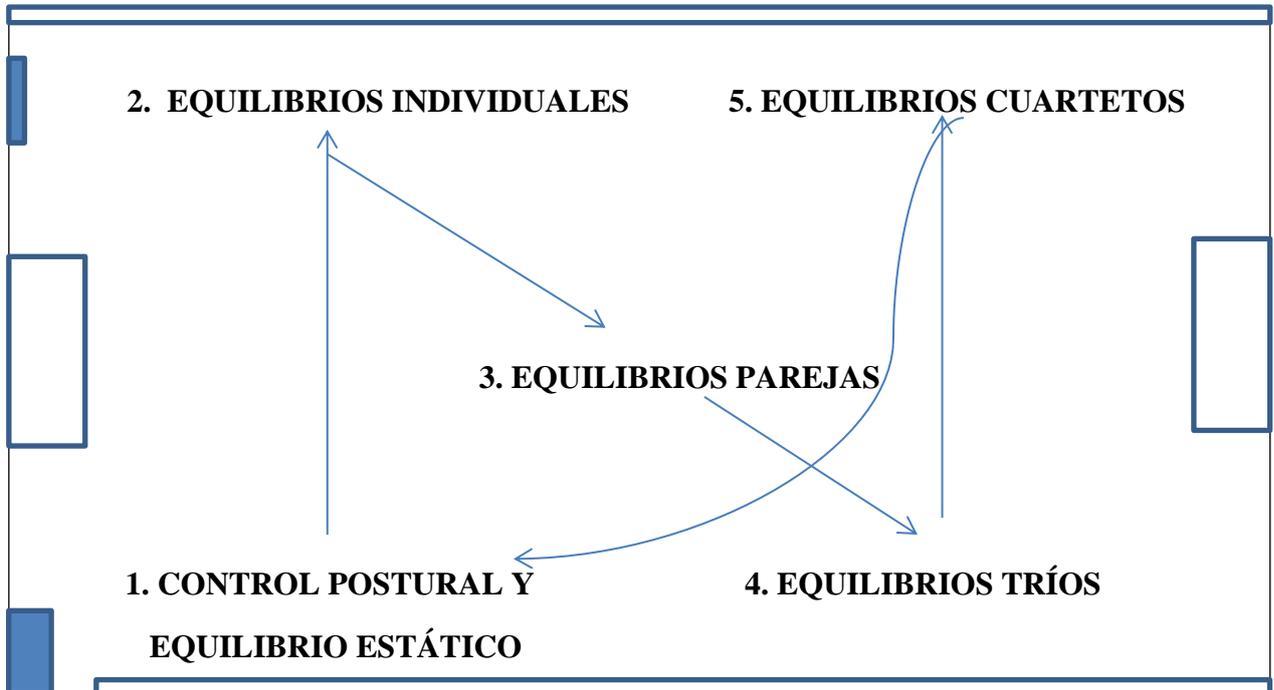
4 3	Dos compañeros espalda con espalda (en posición erguida con piernas semiflexionadas) sujetan a dos compañeros que hacen el equilibrio invertido		Flexión de ambas rodillas para lograr una mejor sujeción y mayor estabilidad en la figura con agarre de presa mano-pie
4 4	En posición de cuadrupedia, un compañero en posición erguida con pies apoyados sobre hombros, mientras otro compañero está apoyado con sus manos sobre la cadera completamente erguido siendo sujeto por un compañero que se encuentra de pie (sobre sus hombros)		Los apoyos y los bloqueos de brazos así como la calidad de los agarres van a ser determinantes en la buena ejecución de la pirámide
4 5	Portor se encuentra en posición tendido sujetando los tobillos de un compañero que se encuentra extendido erguido, sujetando con sus rodillas a otro compañero que se encuentra sentado sobre las mismas sujetando a otro tendido sobre sus cuádriceps	V1. Dos portores, uno sentado con las rodillas flexionadas que estará sujetando con sus hombros a un compañero y con sus rodillas a otro compañero quien tendrá las piernas extendidas y sujetas por el otro portor que se encontrará en posición tendido supino	-Bloqueo de codos en todas las ejecuciones, manteniendo las rodillas firmes para conseguir la estabilidad de la figura, endureciendo el core para equilibrarnos

4 6	Dos portores abajo con dos ágiles encima de la pirámide, formando un equilibrio cooperativo con 4 personas	V1. Cambiando las posiciones de los ágiles, pudiendo colorarse de pie encima de las caderas de los portores	Apoyos sobre cadera y hombro con total bloqueo de brazos y piernas en 90° apoyadas sobre cadera para correcta ejecución de la pirámide
4 7	-Portor en posición cuadrupedia. -Compañero con brazos extendidos apoyados sobre los hombros del portor, en posición erguida inclinada hacia delante. -Ágil con brazos estirados sobre hombros del compañero anterior con pies apoyados en un 4º compañero. -El 4º compañero se encontrará de pie sujetando los pies sobre los hombros del 3er compañero		-Portor con codos bloqueados y rodillas en 90° para mayor estabilidad. -Brazos extendidos y bloqueados con espalda recta (posición del tronco inclinado) -Imprescindible mantener la espalda totalmente recta con retracción escapular y retroversión de cadera, manteniendo las piernas completamente extendidas. -Posición erguida con brazos elevados lateralmente
4 8	-El portor en posición bípeda con brazos elevados frontalmente. -Segundo compañero en posición semitendido sobre hombros de portor. -Tercer compañero situado de pie siendo sujeto por el portor mientras sujeta a un compañero que realiza equilibrio invertido. -Cuarto integrante realizando un		-Portor con piernas en 90° obteniendo la mayor estabilidad posible, con brazos en semiflexión. -Piernas y brazos completamente extendidos y bloqueados. -De pie con brazos semiflexionados para amortiguar las piernas del compañero. -Equilibrio invertido con bloqueo de brazos.

	equilibrio invertido con piernas completamente extendidas.		
EQUILIBRIOS EN QUINTETOS:			
Una vez realizados los equilibrios en cuartetos, trataremos, con un reto, realizar una pirámide con 5 integrantes, teniendo en cuenta la seguridad del alumnado			
4 9	-Tres portores se colocan en posición cuadrupedia con la mirada al frente, tocando hombro con hombro los tres. -Dos ágiles se elevan en posición cuadrupedia con apoyo sobre los 3 portores	V1. Los dos ágiles se colocan en posición de pie totalmente erguidos sobre los portores	-Portores con brazos bloqueados y piernas en ángulo 90° para una mayor estabilidad con retracción escapular para conseguir un apoyo correcto de los ágiles
<p>Tras haber realizado una serie de equilibrios individuales, por parejas, por tríos, por cuartetos y algún quinteto, incorporaremos diferentes variantes con diferentes materiales como pueden ser un mini tramp para realizar un salto mientras se realiza una pirámide, recibir un balón mientras estamos realizando una figura, mezcla de figuras de diferentes tipos en grupos... es decir, podemos incorporar una gran cantidad de variantes teniendo en cuenta diferentes materiales y posibilidades</p> <p>Además, podremos trabajar uniendo varias figuras de manera libre, dejando que vuele la imaginación de nuestros alumnos, fomentando así la creatividad del alumnado en la formación de Equilibrios Cooperativos</p>			

ANEXO 3: CIRCUITO MULTIFUNCIONAL

Mapa organizativo de la clase



-Puerta de salida

-Pizarra y zona de meeting/asamblea

-Espalderas y bancos suecos

-Porterías

ANEXO 4: FICHAS DE AUTOEVALUACIÓN

FICHA 1ª SESIÓN EQUILIBRIOS COOPERATIVOS

NOMBRE:

CURSO:

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN-CONTENIDO CONCEPTUAL
EQUILIBRIO ESTÁTICO	
1. Mantenimiento del equilibrio sobre ladrillos	
2. Mantenimiento del equilibrio sobre bancos suecos invertidos	
3. Mantenimiento del equilibrio sentados sobre fitball	
EQUILIBRIO DINÁMICO Y SALTOS	
4. Salto de un aro a otro con ambas piernas, manteniendo el equilibrio en la caída	
5. Salto desde plinto	
6. Salto desde 2º peldaño de espaldera	
7. Salto sobre varios ladrillos	

8. Caminamos sobre el banco sueco invertido	
POSICIONES CORPORALES (PORTORES O BASES)	
9. Por parejas, bloqueo de codos/brazos/piernas haciendo rodar a nuestro compañero por la colchoneta	
10. Práctica de posición tendido supino (tumbado)	
11. Práctica de posición cuadrupedia	
12. Práctica de posición bípeda	
EJERCICIOS DE FUERZA	
13. Avance de un punto a otro en cuadrupedia con piernas sujetas por un compañero (carretilla por parejas)	
14. Elevación por parejas utilizando los brazos (espalda con espalda)	
15. Desplazamiento con agarre de hombros (frente a frente)	

FICHA CIRCUITO MULTIFUNCIONAL ÚLTIMA SESIÓN

ESTACIÓN 1: CONTROL POSTURAL

PREGUNTA	¿QUÉ HEMOS APRENDIDO?
1. ¿Cómo colocamos la espalda totalmente recta (como una tabla)?	a) Realizando un bloqueo de brazos b) Con una retroversión de cadera c) Piernas en ángulo recto (90°) d) Todas las anteriores son correctas
2. ¿Qué tengo que hacer para mantener los brazos y piernas completamente extendidos?	a) Flexionarlos b) Bloquearlos
3. Elevando los brazos lateralmente conseguimos un/ una mayor -----/-----	

ESTACIÓN 2: EQUILIBRIOS INDIVIDUALES

PREGUNTA	¿QUÉ HEMOS APRENDIDO?
1. ¿Qué consigo flexionando la rodilla de la pierna de apoyo?	a) Equilibrio b) Fuerza c) Velocidad
2. ¿Qué ángulo nos permite conseguir una mayor estabilidad?	a) 25° b) 90ª (recto)
3. ----- los brazos y las piernas conseguimos mantener la espalda totalmente recta	

ESTACIÓN 3: EQUILIBRIOS POR PAREJAS

PREGUNTA	¿QUÉ HEMOS APRENDIDO?
1. ¿Qué agarre se utiliza en esta figura?	a) Mano-brazo b) Mano-tobillo c) Mano-mano
2. ----- los brazos lateralmente me va a ayudar a conseguir una mayor estabilidad	
3. ¿Cuál es el punto de apoyo del ágil sobre el portor en esta figura?	a) Espalda b) Rodillas c) Hombros

ESTACIÓN 4: EQUILIBRIOS POR TRÍOS

PREGUNTA	¿QUÉ HEMOS APRENDIDO?
1. ¿En qué orden construiremos esta figura?	a) Primero se coloca el de la izquierda, luego el de la derecha y, finalmente, el del medio b) Primero se coloca el del medio, segundo se coloca el de la izquierda c) No debemos seguir un orden
2. Los portores se encuentran en posición _____ para aumentar la base de _____	
3. ¿Dónde realiza el apoyo de manos el ágil que se encuentra en posición de tabla en esta figura?	a) Sobre la cadera b) En el medio de la espalda c) Sobre los hombros

ESTACIÓN 5: EQUILIBRIOS POR CUARTETOS

PREGUNTA	¿QUÉ HEMOS APRENDIDO?
1. ¿Qué tipo de agarre presentan los ágiles en esta figura?	a) Agarre mano-brazo con el centro de gravedad elevado b) Agarre mano-mano con base de sustentación inestable c) Agarre brazo-brazo
2. Como directores de esta pirámide; ¿Qué orden creéis que es el adecuado colocando los números del 1 al 4 de izquierda a derecha?	_ _ _ _
3. ¿Cuántos portores y cuántos ágiles nos encontramos en esta figura?	_ , _

ESTACIÓN 6: FORMACIÓN DE PIRÁMIDES HUMANAS

PREGUNTA	¿QUÉ HEMOS APRENDIDO?
1. ¿En qué parte del cuerpo apoyan los ágiles las manos? ¿Y las rodillas?	_____, _____
2. ¿Para qué realizamos una retracción escapular (hombros elevados) en esta posición?	a) Para mantener la espalda recta b) Para ofrecer mayor estabilidad como base de sustentación c) Las dos anteriores son correctas
3. ¿Cómo intervendrán las ayudas en esta figura?	a) A encontrar los apoyos para subir b) Empujando a los miembros de la pirámide para comprobar la estabilidad c) Dirigiendo de palabra los pasos a seguir