



Facultad de educación de Palencia

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

**El proceso de aprendizaje en Educación Física del factor perceptivo
motriz del equilibrio para 4º de Educación Primaria.**

Diseño de una Unidad Didáctica.

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA/MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

AUTOR: ALFONSO LASO DE ARRIBA

TUTOR: FRANCISCO ABARDÍA COLÁS

PALENCIA, 29 de Mayo de 2018

Resumen

Este Trabajo de Fin de Grado trata de ofrecer una herramienta educativa, enfocada a la enseñanza y aprendizaje de las habilidades motrices y, concretamente, de la habilidad motriz del equilibrio. Con este proyecto, queremos conocer y descubrir, tras realizar un análisis exhaustivo de la información encontrada, los diferentes tipos de equilibrio que existen, así como los factores y principios que lleva implícitos para poder elaborar, posteriormente, la propuesta didáctica que pretendo.

Es por eso por lo que, la propuesta didáctica trata de dar respuesta al factor perceptivo motriz del equilibrio mediante la utilización de una metodología alternativa, -AGM- para tratar de elaborar una unidad didáctica enfocada a un alumnado de 4º de Educación Primaria. Gracias a esta propuesta, podremos tener una base a la que acudir para tener en cuenta los factores y peculiaridades que debemos de prestar atención como futuros docentes en el área de Educación Física, para llevar a cabo la realización de este tipo de contenidos con nuestros alumnos/as.

Abstract

This Final Degree Project tries to offer an educational tool, focused on the teaching and learning of motor skills and, specifically, the motor skill of balance. With this project, we want to know and discover, after an exhaustive analysis of the information found, the different types of balance that exist, as well as the factors and principles that are implicit to be able to elaborate, later, the didactic proposal that I intend.

That is why, the didactic proposal tries to respond to the motor perceptual factor of balance by using an alternative methodology, -AGM- to try to develop a didactic unit focused on a student of 4th of Primary Education. Thanks to this proposal, we can have a base to go to take into account the factors and peculiarities that we must take into account as future teachers in the area of Physical Education, to carry out the realization of this type of content with our students.

Palabras clave

educación física, educación primaria, factor perceptivo motriz, habilidad motriz básica, habilidad motriz específica, equilibrio motriz, factores del equilibrio motriz, principios del equilibrio motriz, línea de gravedad, base de sustentación, centro de gravedad, altura de la gravedad, estabilidad, tipos de equilibrio motriz, progreso del equilibrio motriz.

Key words

physical education, primary education, motor perceptual factor, basic motor skill, specific motor ability, motor balance, motor balance factors, principles of motor balance, line of gravity, base of support, center of gravity, height of gravity, stability, types of motor balance, progress of motor balance.

ÍNDICE

0. INTRODUCCIÓN	7
1. JUSTIFICACIÓN	9
1.1. LA EDUCACIÓN FÍSICA DESDE UNA PERSPECTIVA PERSONAL.	9
1.2. COMPETENCIAS BÁSICAS QUE ABORDA LA E.F.	11
Competencias correspondientes a los maestros de Educación Primaria.	11
Competencias correspondientes a la mención de Educación Física.	12
1.3. ¿POR QUÉ LA ELECCIÓN DEL TEMA: “EL FACTOR PERCEPTIVO MOTRIZ DEL EQUILIBRIO”?	12
1.4. RESPECTO AL CURRÍCULUM EN PRIMARIA	14
2. OBJETIVOS	16
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	17
3.1. INTRODUCCIÓN	17
3.2. HABILIDADES MOTRICES	18
3.2.1. Concepto y aproximación a la EF de “habilidad motriz”	18
3.2.2. Diferencia entre habilidad motriz básica y habilidad motriz específica	22
3.2.3. Clasificación	23
3.3. MÉTODO -ANÁLISIS GLOBAL DEL MOVIMIENTO- (AGM)	25
3.3.1. Análisis Multifuncional de los Materiales	26
3.3.2. Análisis de Factores	26
3.3.3. Análisis Técnico	27
3.3.4. Análisis Temporal de Enlaces y Combinaciones	27
3.4. PRINCIPIOS Y FACTORES QUE INFLUYEN EN EL EQUILIBRIO	28
3.4.1. Factores que influyen en el equilibrio	28

3.4.2. Principios que influyen en el equilibrio	31
3.5. EQUILIBRIO Y SUS TIPOS.	33
3.6. PROGRESO DEL EQUILIBRIO DURANTE LAS DIFERENTES ETAPAS ESCOLARES EN EL ALUMNADO.	35
5. PRESENTACIÓN DE DATOS O DE LA PROPUESTA	38
5.1. INTRODUCCIÓN	38
5.2. CONTEXTUALIZACIÓN DE MI PROYECTO	39
5.3. PROPUESTA EDUCATIVA	41
5.3.1. Tipo de enseñanza que se desarrollará	41
5.3.2. Aspectos organizativos	42
5.3.2.1. Criterios de agrupamiento	43
5.3.2.2. Criterios de utilización del espacio	43
5.3.2.3. Estructuración de la sesión	44
5.3.3. Recursos metodológicos	45
5.4. ESTRUCTURA DEL PROYECTO	46
5.5. INTERVENCIONES PLANTEADAS	57
5.4.1. Plan de intervención 1	57
5.4.2. Plan de intervención 2	62
5.4.3. Plan de intervención 3	67
5.4.4. Plan de intervención 4	73
5.4.5. Plan de intervención 5	78
5.4.5. Plan de intervención 6	82
6. CONCLUSIONES	85
7. LÍNEAS DE TRABAJO QUE SE PUEDEN EXTRAER	88
8. BIBLIOGRAFÍA	90
9. ANEXOS	94
8.1. ANEXO I: ANÁLISIS DE MATERIALES	94

8.2. ANEXO II: ANÁLISIS DE FACTORES	96
Análisis perceptivo motriz	96
Análisis físico motriz	96
8.3. ANEXO III: ANÁLISIS TÉCNICO	97
8.4. ANEXO IV: ANÁLISIS DE ENLACES Y COMBINACIONES // CIRCUITO MULTIFUNCIONAL	98
8.5. ANEXO V: LISTA DE CONTROL	101
8.6. ANEXO VI: HOJA DE REGISTRO	102
8.7. ANEXO VII: CUADERNO DE CAMPO	104
8.8. ANEXO VIII: FICHA DE EVALUACIÓN DE LA U.D.	116
8.9. ANEXO IX: AUTOEVALUACIÓN	117

0. INTRODUCCIÓN

El documento que presento a continuación hace referencia al Trabajo de Fin de Grado (TFG) que según la Orden EDU 519/2014, por el que se establece el Currículo de Educación Primaria de Castilla y León, cumplimenta que se ha llegado al final de esta etapa universitaria. Así pues, voy a llevar a cabo una propuesta didáctica de intervención basada en una unidad didáctica para un alumnado de 4º de Educación Primaria en el área de la Educación Física. Una unidad didáctica centrada en el factor perceptivo motriz del equilibrio y elaborada gracias al Análisis Global del Movimiento. Está enmarcada dentro de la que ha sido mi realidad del Prácticum II y, aunque no la he llevado a cabo, está orientada al mismo centro y al mismo grupo de seguimiento que he tenido.

El trabajo está organizado en varias partes diferenciadas entre sí que, a continuación, voy a describir para poder conocer qué nos podemos encontrar en cada una de ellas: Para llevar a cabo este TFG, comenzaré mostrando los *objetivos* que quiero cumplir con la elaboración de este proyecto y que marcarán la línea que pretendo seguir con él. Seguidamente, realizo una *justificación* del tema elegido desde diferentes puntos de vista para explicar por qué ha merecido la pena realizar este proyecto final.

En el siguiente apartado, comienza la *fundamentación teórica* donde presento toda la información que he considerado importante para la elaboración de este trabajo en diferentes bloques. Se inicia adentrándonos en las habilidades motrices, realizando una aproximación al concepto de habilidad motriz, diferenciando entre habilidad motriz básica y específica, y concluyendo con una clasificación de las mismas. Posteriormente, se hace referencia al Análisis Global del Movimiento y a cada apartado que lo compone y que será necesario conocer para elaborar la propuesta didáctica de este proyecto. Los siguientes apartados, tienen relación directa con el tema de este trabajo, el equilibrio motriz y, para ello, se incide en los diferentes principios y factores que influyen en este factor perceptivo motriz, así como en sus tipos y en su desarrollo y evolución a lo largo de las distintas etapas escolares desde que el niño llega al colegio y sale de él.

Posteriormente, presento la *propuesta de intervención* que he elaborado, con su respectivo análisis del contexto, la *metodología* utilizada para elaborar este trabajo y, más concretamente, para llevar a la práctica la unidad didáctica que he diseñado; la estructura del

proyecto y las diferentes intervenciones planteadas para llevarla a cabo.

Finalmente, reflejo una serie de *consideraciones finales o conclusiones* que están relacionadas directamente con los objetivos de los que he hablado al comienzo. A continuación, hago referencia las posibles futuras *líneas de trabajo* que podrían extraerse de este trabajo. Y en el apartado de *referencias bibliográficas*, cito la documentación más significativa que he utilizado a lo largo de la elaboración de mi TFG.

1. JUSTIFICACIÓN

A continuación, en este apartado, voy a tratar de justificar desde un punto de vista personal y curricular la elaboración de este Trabajo de Fin de Grado. Uno de los principales motivos por los que merece la pena este TFG es porque está relacionado con mi formación permanente y con la necesidad de adquirir las Competencias que demanda el Título de Grado en Educación Primaria, más concretamente, de la mención de educación física, ya que según la Orden EDU 519/2014, por el que se establece el Currículo de Educación Primaria de Castilla y León, para poder culminar que ha llegado a su fin esta etapa universitaria, es un requisito obligatorio poder demostrar cada una de las competencias adquiridas durante estos 4 años de formación por medio de un trabajo o proyecto final como este que estoy realizando.

En primer lugar, trato de abordar esta justificación, exponiendo lo que la Educación Física significa para mí y cómo ese concepto ha ido madurando con el paso del tiempo hasta llegar a la actualidad, donde la considero una de las áreas más importantes del currículum. Por otro lado, quiero realizar un acercamiento a las competencias del título con el objetivo de demostrar todos los conocimientos que a lo largo de estos 4 años de formación he ido adquiriendo en el Grado de Educación Primaria. Además, quiero exponer una serie de motivos personales y profesionales por los que me han hecho decantarme por la realización de un trabajo centrado en el factor perceptivo motriz del equilibrio. Por último, realizaré una justificación desde el punto de vista del currículum en Primaria para poder establecer un marco teórico legal donde basarme para la realización de este proyecto.

1.1. LA EDUCACIÓN FÍSICA DESDE UNA PERSPECTIVA PERSONAL.

Si trato de alejarme y tener una visión general de la Educación Física a lo largo de mi formación, mi concepto sobre ella ha ido cambiando y madurando y no ha sido hasta mi estancia en la Universidad, más concretamente, durante la realización de la mención de Educación Física cuando este concepto se ha ido asentando y he ido colocando sobre él argumentos sólidos para poder tener un conocimiento sobre a lo que la asignatura de Educación Física se refiere.

A menudo, solemos considerar que la asignatura de Educación Física únicamente consiste en jugar, que los alumnos se muevan, que pasen el rato y se diviertan para que el único aprendizaje que los alumnos se lleven sea el de moverse. Es posible que esta corriente de pensamiento esté impulsada debido a las carencias que existen en cuanto a deficiencias motrices en el resto de áreas de conocimiento o simplemente sea por mero desconocimiento de lo que realmente supone la asignatura de Educación Física. Lo que está claro es que el movimiento es una parte muy importante, pero tiene que estar ligado al conocimiento y al aprendizaje para que tenga sentido dentro del currículum. La Educación Física trata de enseñar y de ofrecer capacidades cognitivas en relación con los procedimientos.

Si algo he podido comprobar de primera mano es que la asignatura de Educación Física es muy importante en el sistema educativo, ya que ofrece una visión de la educación más dinámica a lo que estamos acostumbrados dentro del aula. Con esto, quiero decir que existe una mayor interacción entre los propios alumnos/as, una mayor expresión de las posibilidades de su cuerpo...

Elena Cabedo (2010), al respecto, señala que:

La Educación Física en nuestro sistema educativo aporta calidad de vida a nuestro alumnado. Partiendo de una educación de la ocupación de su tiempo libre en actividades activas y sanas para el cuerpo y mente, la educación en la alimentación, hasta en el alejamiento de todo stress olvidando sus problemas y rutinas diarias cuando practican algún tipo de actividad física, etc. Desarrollando así a nuestro alumnado personal y socialmente de una manera integradora, evitando marginaciones y/o exclusiones. (párrafo 4)

Por otra parte, la Educación Física educa al alumnado de manera crítica, para que sepa diferenciar actividades deportivas y sanas, de aquellas perjudiciales para él como son las drogas, los malos hábitos, las dietas descontroladas; o aquellas “conductas antideportivas” como lo son algunas actitudes de los espectadores y jugadores en los deportes espectáculos. (párrafo 5)

Podemos ver, por tanto, cómo la asignatura de Educación Física es capaz de influir en los propios alumnos/as de forma positiva para formar personas críticas, capaces de tomar sus propias decisiones para que, de esta forma, puedan tener una buena calidad de vida. Durante las

diferentes sesiones, tenemos la oportunidad como docentes, de provocar situaciones que consigan la plena inclusión de los niños/as para que nadie se sienta excluido y, de esta forma, incidir en el propio desarrollo de la persona.

Asimismo, la Educación Física aporta el conocimiento necesario para que tengamos múltiples opciones a la hora de ocupar nuestro tiempo libre y de ocio, ofreciendo actividades sanas capaces de hacernos evadir de nuestro día a día para que, de esta forma, tengamos un periodo de tiempo donde “olvidar” nuestros problemas.

1.2. COMPETENCIAS BÁSICAS QUE ABORDA LA E.F.

A continuación, quiero reflejar las competencias adquiridas a través de la realización de este TFG según la Orden ECI/3857/2007, de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Primaria. Para ello expondré, por un lado, las Competencias correspondientes a los maestros de Educación Primaria y, por otro lado, las Competencias relacionadas con la mención de Educación Física.

Competencias correspondientes a los maestros de Educación Primaria.

- a) Conocer las áreas curriculares de la Educación Primaria, la relación interdisciplinar entre ellas, los criterios de evaluación y el cuerpo de conocimientos didácticos en torno a los procedimientos de enseñanza y aprendizaje respectivos.
- b) Diseñar y regular espacios de aprendizaje en contextos de diversidad y que atiendan a la igualdad de género, a la equidad y al respeto de los derechos humanos que conformen los valores de la formación ciudadana.
- c) Fomentar la convivencia en el aula y fuera de ella, resolver problemas de disciplina y contribuir a la resolución pacífica de conflictos. Estimular y valorar el esfuerzo, la constancia y la disciplina personal en los estudiantes.
- d) Conocer la organización de los colegios de Educación Primaria y la diversidad de acciones que comprende su funcionamiento.
- e) Reflexionar sobre las prácticas de aula para innovar y mejorar la labor docente. Adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo y promoverlo entre los estudiantes.

Competencias correspondientes a la mención de Educación Física.

- a) Conocer el currículo escolar de la Educación Física.
- b) Desarrollar y evaluar contenidos del currículo mediante recursos didácticos apropiados y promover las competencias correspondientes en los estudiantes.
- c) Adquirir recursos para fomentar la participación a lo largo de la vida en actividades deportivas dentro y fuera de la escuela.
- d) Comprender los principios que contribuyen a la formación cultural, personal y social desde la Educación Física.

1.3. ¿POR QUÉ LA ELECCIÓN DEL TEMA: “EL FACTOR PERCEPTIVO MOTRIZ DEL EQUILIBRIO”?

Como hemos dicho anteriormente, se solía asociar “Educación Física” únicamente al movimiento. Guillermo Bolaños (1986) dice que:

La Educación Física es la parte de la Educación por medio del movimiento responsable de la instrucción del movimiento durante el periodo escolar; sin embargo, una gran parte de la Educación por medio del movimiento ocurre antes de que el niño entre a la escuela y continúa después de su educación formal.

En mi opinión y acercándome a la postura de Bolaños, el movimiento no tiene como único responsable a la asignatura de Educación Física ya que incluso antes de cursar esta asignatura hemos tenido contacto con el movimiento y es responsabilidad nuestra que ese contacto se mantenga una vez acabado el periodo de Educación Primaria. Por tanto, aunque la asignatura de Educación Física juega un gran papel en nuestro día a día cuando la comenzamos a cursar, somos nosotros quienes tenemos que poner de nuestra parte para continuar con esa parte activa de nuestra vida.

Marta Castañer y Oleguer Camerino (1992) ya definieron las capacidades perceptivo-motrices como “el conjunto de capacidades directamente derivadas y dependientes del funcionamiento del sistema nervioso central”. El sistema nervioso central controla un gran número de capacidades ya que es el responsable del funcionamiento de las mismas, por eso, son varios los autores que han tratado de ubicar todas estas capacidades remitiéndose a la siguiente clasificación:

Capacidades perceptivo-motrices: Según estos autores, las capacidades perceptivo-motrices básicas son:

- La corporalidad o esquema corporal
- La espacialidad
- La temporalidad

De la combinación de estas denominadas básicas van a surgir otras intermedias como:

- La lateralidad
- El ritmo
- La estructuración espacio-temporal
- El equilibrio
- La coordinación

Capacidades físico-motrices.

Capacidades socio-motrices.

Capacidades senso-motrices.

Como observamos en la anterior clasificación, el equilibrio es un factor perceptivo motriz que surge de la combinación de las capacidades perceptivo - motrices básicas: La corporalidad o esquema corporal; la espacialidad y la temporalidad. El equilibrio, por tanto, lo entiendo yo como un factor perceptivo motriz que está siempre presente en nuestra vida ya que, desde que nacemos, existen fuerzas que se ejercen sobre nosotros que hacen que tratemos de adquirir una mayor capacidad y un tono muscular para que seamos capaces de caminar. Durante este aprendizaje, el de caminar, solemos tener en muchas ocasiones tropiezos, malos movimientos y caídas, de ahí que digamos que hemos perdido el equilibrio. Cualquier acción de nuestra vida cotidiana hace que debamos ajustar nuestro cuerpo, nuestros brazos, la musculatura de nuestro cuerpo...para evitar caernos.

Es por ello por lo que considere de vital importancia el trabajar esta capacidad desde edades tan tempranas para que su desarrollo se vea favorecido. Es decir, si esta capacidad no se tiene bien desarrollada y potenciada desde un inicio, va a ser muy complicado conseguir favorecer y adquirir las habilidades motrices específicas en un futuro. Por tanto, tenemos que

conseguir asentar una buena base para poder alcanzar un buen desarrollo de esas habilidades específicas.

El trabajo de las habilidades motrices básicas en esta etapa, en mi opinión, es muy importante ya que su puesta en práctica va a conformar un buen desarrollo integral del alumnado. El hecho de poder trabajar el equilibrio motriz me parece una gran línea a seguir ya que, en el desarrollo de nuestra vida diaria, es una habilidad que juega un papel crucial sobre el control de nuestro propio cuerpo. Para poder realizar cualquier acción de carácter físico-deportivo, es necesario la ejecución de un equilibrio motriz de manera correcta.

1.4. RESPECTO AL CURRÍCULUM EN PRIMARIA

Según la ORDEN EDU 126/2014 por la que se establece el currículo básico de Educación Primaria, la finalidad principal del área de Educación Física es tratar de desarrollar en las personas su competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos vinculados a la conducta motora. Es decir, gracias a la asignatura de Educación Física, tenemos la oportunidad de provocar diferentes situaciones que promuevan la competencia motriz para que, a partir de aquí, el niño desarrolle todo lo que incluye dicha asignatura en cuanto a la conducta motora se refiere, esto son, procedimientos, actitudes, conocimientos y sentimientos.

A continuación, presentaré los diferentes bloques de contenidos que existen en Educación Física, pero en este apartado quiero centrarme en aquel bloque que incide de manera directa sobre los aspectos de equilibrio, sobre los cuales se va a desarrollar este proyecto. Según la ORDEN EDU 519/2014 por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León se diferencian los siguientes bloques de contenidos:

- Bloque 1: Contenidos comunes
- Bloque 2: Conocimiento corporal
- Bloque 3: Habilidades motrices
- Bloque 4: Juegos y actividades deportivas
- Bloque 5: Actividades físicas artístico-expresivas
- Bloque 6: Actividad física y salud

Como he dicho anteriormente, una vez presentados los diferentes bloques que existen, me centraré, exclusivamente, en los aspectos del bloque número tres donde se recogen los contenidos que permiten al alumnado explorar su potencial motor a la vez que desarrollan 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:

- A) Control motor y corporal previo, durante y posterior a la ejecución de las acciones motrices.
- B) Autonomía en la ejecución y confianza en las propias habilidades motrices en situaciones habituales y en situaciones o entornos adaptados.
- C) Desarrollo de las cualidades físicas básicas de forma genérica y orientada a la mejora de la ejecución motriz.
- D) Adaptación de la ejecución de habilidades motrices a situaciones de complejidad creciente, con eficiencia y creatividad.
- E) 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.
- F) Toma de conciencia de las exigencias y valoración del esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades, desarrollando una actitud positiva ante los mismos.
- G) Valoración del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor.
- H) Disposición favorable a participar en actividades diversas, aceptando las diferencias individuales en el nivel de habilidad y valorando el esfuerzo personal.

2. OBJETIVOS

En el apartado que expongo a continuación, se recogerán los diferentes objetivos que me he propuesto desarrollar en este Trabajo de Fin de Grado a nivel profesional. Antes de indicarles, quiero acercarme al concepto de objetivo que, según Herrera, L. (2006), es:

La categoría que refleja el propósito o intencionalidad de la investigación (el para qué), lo que debe lograrse, de modo que se transforme el objeto y se solucione el problema. El objetivo expresa los límites del problema y orienta el desarrollo de la investigación al precisar que se pretende, por tanto, el título del proyecto de investigación o trabajo científico debe surgir del objeto del para qué.

Por tanto, los objetivos marcados para este Trabajo de Fin de Grado son los siguientes:

OBJETIVOS:

- Dar cumplimiento al Real Decreto 26/2016, del 21 de Julio, sobre todo en relación al Real Decreto 126/2014, del 28 de Febrero, por el cual se regula la finalización del Grado en Educación Primaria y más, en este caso, con la Mención en Educación Física.
- Proponer una propuesta didáctica donde estén incluidos los contenidos que la Ley establece en su currículum oficial.
- Conocer y describir los tipos de equilibrios que existen en el área de Educación Física mediante un análisis exhaustivo de la información encontrada para poder encontrar su adecuación al ámbito escolar.
- Indagar en la importancia que tiene un buen asentamiento del equilibrio en el desarrollo de los niños/as.
- Elaborar mediante el análisis global del movimiento una progresión abierta sobre la habilidad motriz del equilibrio.
- Elaborar un sistema de evaluación que me permita conocer el conocimiento que han ido adquiriendo a lo largo de las respectivas sesiones, así como su actitud para poder evaluarles de la forma más justa.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

3.1. INTRODUCCIÓN

A lo largo de las sucesivas páginas que a continuación voy a redactar, trataré de mostrar los diferentes argumentos que me han llevado a elaborar esta fundamentación teórica ya que son necesarios en el proceso de enseñanza y aprendizaje para poder tener la oportunidad de desarrollarse y aplicarse. Considero una parte muy importante de este apartado el realizar una argumentación teórica para poder concretar la elaboración del diseño de la propuesta didáctica de intervención.

En un primer apartado voy a hablar sobre las habilidades motrices en el área de Educación Física. Para ello, trataré de hacer una aproximación al concepto de habilidad motriz mostrando una serie de definiciones de diferentes autores a lo largo de la historia. Esto me va a permitir situarme dentro del tema de trabajo al poder hacer una comparativa entre las diferentes definiciones que posteriormente mostraré.

A continuación, estableceré una clara diferencia entre “habilidad motriz básica” y “habilidad motriz específica”. Como hice en el apartado anterior, trataré de recoger diferentes definiciones de autores para poder hacer una comparativa entre ellas y conseguir, de esta forma, que ambos conceptos se entiendan y queden más claros. Para finalizar este apartado, voy a instaurar una clasificación de las habilidades motrices basándome en los autores Contreras Jordán, (1998) y Flores Batalla, A. (2000) que coinciden en establecer cuatro grupos: los desplazamientos, los saltos, los giros y las manipulaciones.

En el siguiente apartado voy a adentrarme a explicar una herramienta muy útil en el proceso de enseñanza - aprendizaje, como es el Análisis Global del Movimiento, que nos permite la creación y adecuación de las actividades incluyendo una serie de variantes ante los problemas que nos pueden ir surgiendo en el aula de Educación Física en relación a las características de cada alumno/a.

Una vez hablado de aspectos generales, me centraré en el tema principal de este TFG, que es el equilibrio corporal en Educación Física. Para ello, haré más incidencia en los diferentes tipos de equilibrio que existen comenzando con una explicación sobre lo que es el

equilibrio corporal en esta área.

Para finalizar, se abordará el tema de los diferentes principios y factores que influyen en el desarrollo del equilibrio corporal en Educación Física, observando el progreso de esta capacidad a lo largo de las diferentes etapas escolares sobre el alumnado. Para ello y siguiendo con la tónica habitual llevada en apartados anteriores, mostraré la clasificación realizada por diferentes autores donde se distinguen entre factores fisiológicos, factores físicos y factores psicológicos.

3.2. HABILIDADES MOTRICES

En este primer apartado, trato de presentar uno de los temas que más importancia tiene dentro de la educación física escolar y que ha sido objeto de estudio a lo largo de la historia por una gran cantidad de investigadores y profesores que han querido conocer la amplia dimensión que tiene las habilidades motrices dentro del ámbito escolar. Cuando nos paramos a pensar, en realidad, qué son las habilidades motrices básicas y nos basamos en diferentes autores que han investigado a lo largo de la historia, nos damos cuenta de que no llegan a crear una definición como tal y que suponen una gran variedad de acciones motrices como andar, lanzar, recepcionar, saltar, etc. Todas estas acciones motrices se asientan en las habilidades perceptivas y es por eso por lo que trataré de hacer una mención especial al tema de este trabajo, el equilibrio, el cual se encuentra presente en cada uno de nosotros desde que nacemos y se va desarrollando a medida que vamos creciendo.

3.2.1. Concepto y aproximación a la EF de “habilidad motriz”

Ralph Wickstrom (1990) sostiene que:

“Donde hay vida hay movimiento. La vida no podría existir sin él. El movimiento de los seres humanos comienza mucho antes de nacer y continúa hasta el final de la vida. Durante todo ese tiempo, avanza desde una actividad refleja que se realiza al azar, controlada subcorticalmente, hacia patrones cada vez más complejos que se coordinan en los centros nerviosos superiores. En la infancia se adquieren estos patrones sencillos, a los que, con el paso de los años, debido al crecimiento, se suman multitud de habilidades básicas. Esta expansión, según Bruner, se produce debido a que “andar, que es un conjunto de acciones con una compleja estructura consecutiva, pronto se vuelve

tan automático que se integra fácilmente en diversas acciones de orden superior”. Es decir, los niños tratan de combinar esas habilidades más sencillas para formar patrones cada vez más específicos y complejos”. (p.15)

La actividad física está presente en muchos aspectos de nuestra vida diaria y, por tanto, se utiliza para conformar la personalidad de las personas en diferentes ámbitos, como puede ser el educativo, profesionales, deportivos o de ocio. A medida que el niño/a va creciendo, trata de controlar movimientos cada vez más complicados y completos que caracterizan su motricidad fina o su motricidad global. A este aspecto va dirigida la educación motriz, a tratar de reforzar el control motor de los niños/as y mejorar así su coordinación motriz.

Como he dicho anteriormente, son muchas las definiciones de “habilidad motriz” que nos podemos encontrar tanto en manuales de Educación Física, como en libros o revistas digitales. En este punto, quiero hacer una aproximación al propio concepto basándome en su origen. Según la Real Academia Española (2018), el término habilidad viene del latín *habilitas*, *habilitatis*, que es la cualidad del hábil que en latín es *habilis*. Este adjetivo significó primero “lo que se puede tener”, que es cómodo y llevadero, y luego se designó a las personas que tienen diversas capacidades. La palabra habilidad tiene una gran variedad de acepciones, pero si queremos unificar este concepto, podemos tomar como referencia la aportación que ya en su día realizó B. Knapp (1963), que dice que una habilidad es “la capacidad, adquirida por aprendizaje, de producir unos resultados previstos con el máximo de acierto y, frecuentemente, con el mínimo de coste en tiempo, energía, o ambas cosas”. Es decir, se trata de ser eficiente para poder conseguir el aprendizaje que pretendemos adquirir utilizando los mínimos recursos de la propia persona.

Si nos referimos al otro término que compone nuestro concepto, habilidad motriz, y nos acercamos a su etimología, según la Real Academia Española (2018), viene del sustantivo “motor” y del sufijo “triz” del latín “trix” que aparece en los sustantivos y adjetivos más en común femeninos, que indica causante o agente. Por otra parte, puedo entender la palabra motriz como la capacidad que tiene una persona de moverse y de dominar su propio cuerpo para poder interactuar con el resto de personas, objetos y cosas.

Por tanto, una vez clarificada la etimología de estos dos conceptos de forma individual, pretendo llegar a estudiar el significado de los mismos en su conjunto para poder tener una

visión global del concepto de habilidad motriz. Habilidad motriz, tanto básica como específica, es un término de muy conocido entre todos y cada uno de los profesionales de la educación física y del deporte.

Parece contradictorio que sea tan conocido y que no exista una definición común para determinar qué son las habilidades motrices. Existe una gran variedad de definiciones, cada una con sus matices dependiendo del autor que las trate. También hay diferencias en cuanto a las características básicas que deberían aparecer cuando nos referimos al término habilidad motriz y también múltiples opciones de clasificar las habilidades motrices que se proponen atendiendo a la estructura, condiciones del entorno, requerimientos perceptivos, etc. Por eso, a continuación, voy a exponer una serie de ideas y conceptos que a lo largo de la historia han ido dando diferentes autores.

Por ejemplo, partiendo de Guthrie (1957) que prácticamente coincide con la definición de Knapp, concreta 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”. Como podemos observar las dos definiciones son prácticamente iguales. Ya sabemos que es una “capacidad adquirida por aprendizaje” para unas metas precisas con el máximo acierto.

Estos autores no establecen una diferencia clara entre habilidad y destreza, en cambio, según Corpas, Toro y Zarco (1991) “la destreza es parte de la habilidad motriz en cuanto esta se constituye en un concepto más generalizado, restringiendo a aquella a las actividades motrices en que se precisa manipulación o manejo de objetos”. Otros autores realizan dicha diferenciación a partir de la idea de implicación de segmentos corporales y de la existencia de desplazamientos en la acción. Yo considero que la destreza también forma parte de la propia habilidad motriz y no realizaría una diferenciación, sino que los establezco como conceptos implícitos dentro de lo que supone adquirir dicha habilidad. La destreza a la hora de manipular objetos o utilizar de una mejor o peor manera los segmentos corporales, dependerá de la propia persona, así como en su empeño en tratar de mejorar en ello, cosa que se adquiere con la práctica.

A la hora de la diferenciación de estos dos conceptos tenemos que tener en cuenta la definición de habilidad motriz que realiza Batalla (1994) diciendo que “es el grado de

competencia de un sujeto concreto frente a un objetivo determinado”. Es decir, en el momento que se ha alcanzado el objetivo propuesto en la habilidad se considera que ésta se ha logrado a pesar de que este objetivo se haya conseguido de una forma poco depurada y económica.

En el caso de Durand (1988), la definición de habilidad encierra muchos aspectos que hay que tener en cuenta en el proceso de enseñanza y aprendizaje, y en el de evaluación. Así, plantea la habilidad como la competencia adquirida por un individuo en una tarea particular. Se trata, por tanto, de una capacidad para resolver un problema motor específico, para elaborar y dar una respuesta eficaz y económica con el fin de alcanzar un objetivo preciso. Es el resultado de un aprendizaje a menudo largo que depende del conjunto de recursos de que se dispone el individuo.

Por otro lado, y en años posteriores, coincidiendo con Batalla, Manno, R. (1991), escribe que las habilidades se conciben como formas de movimiento específico, que dependen de la experiencia y se automatizan a través de la repetición y de la práctica. Y finalmente, acercándome a autores más próximos, Batalla, A. (2000), define la habilidad motriz como “una situación concreta que requiere para su solución una respuesta específica y en caso de la actividad motriz además será voluntaria”.

Tras esta recopilación de definiciones sobre el concepto de habilidad motriz, está claro que no hay un patrón común para llegar a una única definición. Pese a esto, una gran cantidad de especialistas del tema plantean la necesidad de que sean los propios alumnos los que traten de resolver los diferentes problemas y estímulos motores que nosotros les podamos plantear. Es por eso por lo que en la propuesta didáctica que posteriormente voy a plantear, uno de mis objetivos es que sean los propios alumnos/as quien, mediante un descubrimiento guiado y cooperación, presten atención e indaguen en la habilidad motriz del factor perceptivo motriz del equilibrio y no traten, únicamente, de conseguir el éxito en la propia acción motriz.

Para finalizar, enlazando todo lo que he recopilado en cuanto a habilidades se refiere con el tema central de este trabajo, el equilibrio motriz, 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)”. Por eso, para tratar de conseguir esta habilidad básica, trataré de que los alumnos/as consigan la

mayor cantidad de patrones motores, dejando a un lado el tiempo destinado para ello para que, de esta forma, no tengan la presión de tener que lograr unos objetivos en un tiempo establecido.

3.2.2. Diferencia entre habilidad motriz básica y habilidad motriz específica

A lo largo de la realización de este trabajo se puede observar como su orientación está inclinada al conocimiento y desarrollo de las habilidades motrices, haciendo más hincapié en la habilidad perceptivo motriz del equilibrio. El término “habilidades motrices básicas” está ampliamente difundido en el mundo de la educación física y del deporte, por eso, considero necesario marcar la diferencia con el término “habilidades motrices específicas”.

Contreras Jordán (1998) explica cómo la motricidad del individuo evoluciona pasando de lo más simple a lo más organizado, de tal forma que partiendo de una motricidad elemental se alcanzan otra serie de movimientos mucho más complejos y específicos determinados por la sociedad y la cultura, es decir, de las habilidades motrices básicas a las específicas, o lo que es lo mismo, considera que la habilidad básica es “una habilidad genérica que constituye la base de actividades motoras más avanzadas y específicas”.

Por lo tanto, partiremos de una motricidad elemental, refiriéndonos al hecho de que, para ser hábil en alguna acción motriz, es necesario partir de una base, es decir, contar desde un principio con la capacidad potencial necesaria y con alguno de los procedimientos para poder tener éxito de forma continua a la hora de realizar la propia habilidad en cuestión.

Para ello, si partimos de lo que, para Flores Batalla, A. (2000) son las habilidades motrices, podemos ver que son “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”. Con esta definición podemos observar como este autor sigue en la línea de Contreras Jordán (1998), asociando las habilidades motrices básicas a los cimientos de nuestra motricidad para poder desarrollar, posteriormente, las habilidades más específicas.

De esta forma, la definición que más se aproxima a lo que yo entiendo como habilidad motriz básica, es la proporcionada por Trigueros, C y Rivera, E (1991), quienes la definen como “pautas motrices o movimientos fundamentales, que no tienen en cuenta la precisión ni la eficiencia”. Y es en esta última parte donde quiero hacer una pequeña reflexión ya que a

menudo solemos pensar que lo más acertado y lo correcto reside en llegar a lograr la precisión del movimiento y conseguir realizar los gestos técnicos de la habilidad motriz correspondiente, olvidándonos de que sean los propios alumnos/as los que, mediante la práctica y el descubrimiento, los desarrollen sin centrarnos exclusivamente en la eficiencia de los mismos.

Por otro lado, para poder llegar a diferenciar estos dos conceptos que estoy presentando, es necesario ofrecer lo que el término “habilidades motrices específicas” significa para alguno de los autores más importantes en este ámbito. Así pues, si nos referimos a lo que significa para Sánchez Bañuelos (1986) podemos decir que son “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”.

De esta definición podemos deducir que, a diferencia de las habilidades básicas, las específicas tienen implícito un objetivo de eficiencia, de efectividad y de rendimiento y que están centradas en la consecución de metas concretas, conocidas y bien determinadas, como bien apunta Díaz Lucea, J (1999).

Por tanto, considero que una buena forma de diferenciar estos dos conceptos podría ser asociar las habilidades motrices específicas a un principio que se basa en realizar la propia habilidad motriz con la máxima eficacia; mientras que las habilidades motrices básicas no son tan exigentes en cuanto a la máxima eficacia en su realización se refiere.

3.2.3. Clasificación

En el día a día de los autores que son expertos, cada uno, de su especialidad o especialidades, se encuentra la difícil tarea de formular clasificaciones de las cosas. La Educación Física no iba a ser menos y es por esto por lo que son varios, los autores que han querido acercarse al estudio y análisis de las habilidades motrices para poder llegar a una clasificación de las mismas.

Contreras Jordán, (1998) y Flores Batalla, A. (2000), proponen una clasificación de las habilidades motrices básicas, coincidiendo en establecer cuatro grupos: los desplazamientos, los saltos, los giros y las manipulaciones. Existen otros autores como Fernández, Gardoqui y Sánchez (2007), que desdoblán el último grupo en otros dos, que estarían formados por los lanzamientos y las recepciones.

Sin embargo, seguiremos las clasificaciones de Contreras Jordán y de Batalla porque considero que estos dos puntos se pueden recoger perfectamente en uno solo, como hacen estos dos autores. Contreras Jordán (1998) en su clasificación también hace una enumeración de las habilidades que se incluyen en cada grupo:

1. Los desplazamientos: la marcha, la carrera, las cuadrupedias, las reptaciones, las trepas, las propulsiones y los deslizamientos.
2. Los saltos.
3. Los giros.
4. Las manipulaciones: los lanzamientos, las recepciones, los pases, las recogidas, los impactos y las conducciones.

Flores Batalla, A. (2000) define las cuatro habilidades motrices básicas:

1. Desplazamientos: Se trata de aquellas habilidades cuya función es la traslación del sujeto de un punto a otro del espacio. Distinguimos los desplazamientos habituales (marcha y carrera) de los desplazamientos no habituales. Dentro de estos últimos se diferencia entre desplazamientos activos (horizontales y verticales) y desplazamientos pasivos (p. 12)
2. Saltos: Saltar es la acción de levantarse del suelo gracias al impulso del tren inferior (p. 12)
3. Giros: movimientos de rotación del conjunto del cuerpo alrededor de uno de sus ejes longitudinal, transversal y anteroposterior (p. 14)
4. Manejo y control de objetos: Dentro de esta familia de movimientos se incluye una gran variedad de acciones lo que hace muy difícil su clasificación y descripción. Distinguiremos las habilidades que se ejecutan con las manos, con la cabeza, con los pies o mediante el uso de objetos (p. 14).

Como he podido observar, son varios los autores que se han atrevido a ofrecer diferentes clasificaciones de las habilidades motrices básicas, por eso considero que las habilidades motrices básicas pueden plantearse y clasificarse desde diferentes taxonomías ya que lo que predominan en todas esas clasificaciones es que se persigue el movimiento y la

necesidad de movimiento para poder adquirir las habilidades motrices específicas.

3.3. MÉTODO -ANÁLISIS GLOBAL DEL MOVIMIENTO- (AGM)

-AGM- son las siglas correspondientes a una metodología que surge a partir de una serie de trabajos de investigación realizados en la Universidad de Valladolid por un grupo de profesores/as e investigadores/as propios del ámbito de la Educación Física y Ciencias del Deporte. Exactamente significa Análisis Global de Movimiento y como bien expone Abardía Colás, F. (2007), viene a definir una concepción muy particular de la enseñanza de cualquier habilidad motriz básica o específica: teniendo en cuenta los factores que influyen en la misma se diseña una progresión de actividades para que, de forma directa y a través de transferencias, se consiga con éxito la adquisición de la Habilidad en cuestión y, al mismo tiempo, se asimilen los conceptos. Se trata, por tanto, de una metodología alternativa a todo lo que existía que trató de que, mediante diferentes niveles de dificultad o progresión, los alumnos/as fueran capaces de adquirir la Habilidad Motriz que se pretendía y, al mismo tiempo, asimilaran los conceptos de la misma para que fueran capaces, incluso, de saber qué y cómo hacerlo en caso de no conseguir adquirir la habilidad de una forma práctica.

Siguiendo las palabras de Abardía Colás, F. (1998, p.128) “Entendemos el AGM como una estructura didáctica que pretende ayudar al futuro/a maestro/a especialista en E.F. a interpretar la motricidad desde una perspectiva global y abierta”. Por tanto, podemos decir que el AGM proviene del mundo de la Educación Física y los Deportes, y complementa, sin oponerse, a otros métodos o sistemas de enseñanza de actividades físico-deportivas.

El -AGM- presenta una serie de análisis que posteriormente trataré de describir, que nos permiten indagar en la Habilidad Motriz en cuestión desde una visión global, con el objetivo de abordar la didáctica de la misma de forma coherente, permitiendo que los pasos sucesivos que se vayan a dar aseguren la adaptación a la misma de cualquier sujeto para que la actividad en cuestión aporte satisfacción a la hora de realizarla al propio individuo.

A continuación, expongo cada uno de los análisis que componen el AGM, indicando su función e importancia, en diferentes apartados. Está formado por el Análisis Multifuncional de los Materiales, el Análisis de los Factores, el Análisis Técnico y el Análisis Temporal de Enlaces y Combinaciones.

3.3.1. Análisis Multifuncional de los Materiales

El análisis multifuncional de los materiales es uno de los primeros apartados que aborda este método. Los materiales de los que vamos a poder disponer a la hora de llevar a cabo nuestras clases de Educación Física van a limitar el tipo de programaciones y Unidades Didácticas que llevaremos al aula. Estos materiales condicionarán las actividades que podremos realizar y tratarán de potenciar la calidad de las sesiones de Educación Física.

Por ello, este análisis va a tratar de identificar el material del que disponemos para nuestras clases de Educación Física en un determinado contexto, analizando cada una de sus posibilidades a través de una serie de características como son el tamaño, color, peso, textura, dureza, su calidad y cantidad.

Una vez llevado a cabo este análisis vamos a poder realizar unas tareas u otras. Es por eso, que es importante conocer el contexto donde las vamos a desarrollar, así como los espacios específicos y los materiales a nuestra disposición, para tratar de ofrecer una serie de actividades que enriquezcan nuestro proceso de enseñanza y aprendizaje.

Este análisis se encuentra reflejado en el ANEXO N°1.

3.3.2. Análisis de Factores

El segundo análisis de este método trata de desgranar todos los aspectos relacionados con la habilidad motriz que queremos desarrollar, ya sean factores perceptivo-motrices o físico motrices para que, de esta forma, podamos saber lo que deben dominar los alumnos/as en cada una de las actividades que propongamos.

Abardía Colás, F. & Medina, D. (1998), al respecto, señalan que:

Entendemos por factores físico-motrices aquellas capacidades físicas que con la práctica de las diferentes actividades se ponen en funcionamiento. En contraposición, 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. (p.28)

Es decir, si nos atenemos a los factores físico-motrices, nos estaremos refiriendo al desarrollo de capacidades como la fuerza, la velocidad, la flexibilidad, la resistencia...; mientras

que, si atendemos a los factores perceptivo-motrices, nos centraremos en aspectos como la corporalidad o esquema corporal, la espacialidad o la temporalidad entre otros.

Este análisis se encuentra reflejado en el ANEXO N°2.

3.3.3. Análisis Técnico

Este análisis trata de estudiar los diferentes segmentos corporales para poder realizar la habilidad en cuestión de una forma sencilla aplicándola, posteriormente, una serie de enlaces y combinaciones motrices que, ejecutadas correctamente, nos permitirán adquirir una gran variedad de movimientos para tratar de desarrollar la habilidad de forma compleja.

Para ello, vamos a hacer una especie de “fotografía” de aquello que realiza nuestro cuerpo en la habilidad motriz correspondiente para que, de esta forma, podamos enseñar a los alumnos/as qué debe hacer cada parte de su cuerpo y aprender a su vez de la propia actividad, del cuerpo y de sus movimientos.

Por último, al realizar un análisis técnico, vamos a tener la posibilidad de llevar a cabo un sistema de autoevaluación, generando una serie de criterios de éxito o de fracaso para que los alumnos/as sean conscientes del progreso que van realizando y, al mismo tiempo, que se den cuenta de por qué no les sale alguno de los aspectos de la habilidad.

Este análisis se encuentra reflejado en el ANEXO N°3.

3.3.4. Análisis Temporal de Enlaces y Combinaciones

Por último, este análisis trata de ofrecer una serie de enlaces y combinaciones de habilidades motrices para dar calidad a la progresión. Esto lo consigue gracias a una batería de actividades que, además de cumplir el objetivo anterior, estimulan a los alumnos/as por su variedad y porque les supone un reto de diferentes dificultades.

Por tanto, este análisis nos va a permitir ofrecer diferentes actividades entre sí para poder combinar habilidades motrices que se trabajarán durante las sesiones correspondientes, desarrollando, de esta forma, un punto de unión entre la propia habilidad motriz y los diferentes niveles de dificultad que propondremos, adaptándose a cada alumno/a y enriqueciendo y dando sentido al trabajo que se realice. Anexo IV.

3.4. PRINCIPIOS Y FACTORES QUE INFLUYEN EN EL EQUILIBRIO

En este apartado se muestra, por un lado, una clasificación de los diferentes factores que influyen en el equilibrio a la hora de realizar cualquier habilidad motriz y, por otro, se trata de enumerar y relacionar los diferentes principios que toman partida en la consecución de la Estabilidad.

3.4.1. Factores que influyen en el equilibrio

El equilibrio corporal se construye y desarrolla en base a las informaciones que nos llegan o captamos a través del sentido de la vista (visoespaciales) o a través del sistema vestibular, que está formado por partes del oído interno y del cerebro. Un trastorno en el control del equilibrio no sólo va a producir dificultades para la integración espacial, sino que va a condicionar el control postural. Son muchos los autores que han tratado de llevar a cabo una clasificación de estos factores, pero, dentro de estos factores que afectan al equilibrio, hay algunos que son más fáciles de detectar para el profesor, como son los Biológicos y los Biomecánicos, y otros como los psicológicos, necesitará una mayor observación y conocimientos de la situación psicológica de los alumnos/as para percibirlos.

Basándome en el trabajo realizado por Romero Cerezo, C. (2009), distinguimos entre los siguientes factores:

Factores neurológicos y biológicos

Dentro de los factores neurológicos y biológicos, se hace una distinción entre 2 tipos: la percepción vestibular y el sistema nervioso. En primer lugar, nos encontramos con la percepción vestibular donde, según la aportación de Vayer, P. (1982), la capacidad perceptivo-motriz del equilibrio se consigue gracias a la información que llega a nuestro cerebro mediante tres vías distintas: sensaciones visuales, cinestésicas y el órgano del oído. En cuanto a las sensaciones visuales, entran en juego los órganos de la visión, que nos informan de los acontecimientos que suceden en el exterior. La vista nos proporciona información sobre la posición de nuestro cuerpo, principalmente, de la cabeza en relación con el medio que nos rodea. En referencia a las cinestésicas, gracias a las articulaciones, nos aportan información para indicarnos la posición de las distintas partes o segmentos de nuestro cuerpo. Por último, nos encontramos con los órganos

del oído donde además de ser el responsable de la audición, toma gran partido en el equilibrio. Ésta última función la desarrolla gracias a dos órganos internos: el laberinto y los canales semicirculares. El cerebelo recibe la información gracias a las sensaciones del laberinto y su función, acto seguido, es aportar la información necesaria sobre la posición de nuestra cabeza en cada momento.

En segundo lugar, nos encontramos con el sistema nervioso que está formado por la médula espinal y por el cerebro. La función principal de la médula espinal es la de regular y coordinar la postura en función tanto del ambiente en estático como en dinámico. El cerebro se encarga, entre otras muchas cosas, de obtener señales nerviosas y transmitir las a los músculos. El oído interno se comunica con la parte posterior del cerebro y conjuntamente controlan el equilibrio.

Por tanto, podemos decir, que para poder lograr un buen desarrollo del equilibrio corporal en nuestro alumnado, no sólo vamos a depender del mayor o menor trabajo del equilibrio corporal que realicemos en las sesiones que ideemos; considero importante trabajar el equilibrio desde un punto de vista específico, donde se incida en el desarrollo de la audición, del sentido de la vista o de la buena evolución de las articulaciones, donde pueden influir aspectos ajenos a nosotros, como puede ser la alimentación, la práctica de diferentes deportes en el tiempo libre...pero donde sí que podemos llegar aportando información útil al alumnado y a sus familias para que sean conscientes de lo que ellos pueden lograr y de la influencia que pueden llegar a tener en el equilibrio corporal.

Factores biomecánicos

Son también denominado factores físicos y esta denominación la realiza Álvarez del Villar (1994), donde dice que son varios los factores -físicos que influyen a la hora de desarrollar la habilidad motriz del equilibrio. A continuación, se señala la base de sustentación, el centro de gravedad y la altura del centro de gravedad como los factores físicos protagonistas que influyen en la consecución de la habilidad perceptiva motriz del equilibrio. Soy consciente de que existen otro tipo de factores físicos como la fuerza de la gravedad, la masa corporal, el grado de estabilidad..., que no debemos de olvidar, pero quiero centrarme en los citados anteriormente ya que los considero fundamentales en la propuesta que voy a desarrollar en este proyecto.

Por tanto, uno de los factores principales es la base de sustentación, que se define según Salgado, A. como “el polígono que circunscribe las partes del cuerpo en contacto con la superficie de apoyo”. Por tanto, si aumentamos la base de sustentación, aumentamos la estabilidad. Sin embargo, puede ocurrir que, con una base de sustentación amplia, nos caeremos, al igual que con una base de sustentación pequeña, es posible mantener el equilibrio.

En cuanto al centro de gravedad, lo podemos identificar como el punto central que existe en todos los cuerpos. Es decir, si procedemos a trazar una línea vertical desde este centro hasta el suelo, en el caso de que el punto de contacto quede fuera de la base de sustentación, el cuerpo se desequilibrará, en cambio, si queda dentro, se mantendrá en equilibrio. En nosotros, los seres humanos, es una incógnita dónde se puede encontrar el centro de gravedad. Autores como Miralles, R & Miralles, I. (2007), dicen que se encuentra por delante de la vértebra lumbar (L5). Otros, sin embargo, dicen que se encuentra anterior a la vértebra sacra (S2). Personalmente, viendo la controversia que existe en este punto, no quiero posicionarme ni en un grupo ni en otro de autores a la hora de considerar dónde está el centro de gravedad en los seres humanos.

Para finalizar, el último factor físico que he considerado fundamental es la altura del centro de gravedad, el cual, según Bernal Ruíz, J. A. (2002), cuanto más altura requiera la realización del equilibrio, mayor será su dificultad, es decir, cuanto más cerca se sitúe el centro de gravedad de la base de sustentación, mayor será la estabilidad de un cuerpo.

Prestando atención a lo anterior, tenemos que tener en cuenta que el centro de gravedad de las mujeres se sitúa más bajo que el de los hombres ya que su pelvis es proporcionalmente más grande que la de los hombres y los hombros más estrechos, por tanto, las actividades que planteemos tendremos que adaptarlas atendiendo a este aspecto.

Factores psicológicos

Cuando procedemos a iniciarnos en la realización de cualquier habilidad motriz, existen determinados factores emocionales y psicológicos implícitos en la propia habilidad y que pueden, o bien favorecer la realización de la propia habilidad o, por el contrario, impedir alcanzar el objetivo propuesto. Factores como el miedo, la ansiedad, la autoestima, las inseguridades, la falta de confianza... Alguno de los que más me interesa profundizar son tanto la experiencia como la propia seguridad y confianza.

En cuanto a la experiencia, podemos decir que depende, en parte, de la manera en que haya vivido sus experiencias, así como la propia edad de la persona, el sexo, los datos afectivos y relacionales, el modo de vida, el entorno... Por tanto, aquellos alumnos/as que hayan tenido un contacto positivo con la habilidad motriz del equilibrio, es decir, una experiencia positiva, estarán dispuestos a asumir retos cada vez más complejos.

Por último, la relación entre el alumno/a y el profesor va a ser un aspecto crucial en la adquisición de seguridad y confianza a la hora de afrontar nuevos retos. Es muy importante que, a través de una intervención didáctica adecuada, donde los propios niños/as tengan un papel activo en el propio desarrollo de las sesiones, éstos sean capaces de superar trabas como el miedo, la desconfianza y la falta de seguridad.

3.4.2. Principios que influyen en el equilibrio

En este último apartado se enumeran, en un primer momento, los principios de la estabilidad y alguno de los factores que influyen en ella a la hora de elaborar las progresiones necesarias y ofrecer una mayor variedad en nuestras propuestas. Para poder elegir las diferentes actividades que propongamos en las sesiones, es necesario conocer los principios de estabilidad y su aplicación para que, de esta forma, los aprendizajes escolares de las actividades de equilibrio se clarifiquen y su aplicación sea la correcta.

Por tanto, los factores que influyen en la Estabilidad y que tendremos siempre en cuenta, según Abarde, F & Medina, D. (1997) son los siguientes:

- La relación de la línea de gravedad con el punto de apoyo.
- Altura del centro de gravedad.
- El tamaño y forma del punto de apoyo.
- La masa del cuerpo.
- La fricción relacionada con el tamaño del punto de apoyo.
- La segmentación (segmentos por los que está formado el objeto o cuerpo).
- Factores visuales y psicológicos.
- Factores fisiológicos (los conductos semicirculares).

En cuanto a la base de sustentación, la identificamos en el cuerpo humano al observar el polígono que forman los pies, llamado polígono de sustentación. En los seres humanos, la actitud normal es la erecta y esta es una posición que se aproxima a conseguir el equilibrio estable, cada cambio de esta posición produce variación en la forma y superficie del polígono de sustentación. Apreciamos que cuanto más amplia sea la base de sustentación, mayor será nuestra estabilidad. Cuando recibimos una fuerza que provoca un cambio de nuestra posición, se agranda automáticamente el polígono de sustentación en esa misma dirección. Para que el cuerpo humano alcance su equilibrio perfecto, es necesario que la línea de gravedad se encuentre en el centro de la base de sustentación.

La línea de gravedad representa una línea vertical imaginaria que atraviesa el centro de gravedad, es decir, depende de la posición del centro de gravedad. Cuando una persona va a recibir una fuerza perturbadora, desplazará su línea de gravedad hacia esa fuerza, de esta manera, en el momento del impacto habrá un mayor recorrido dentro de los límites de la base de sustentación. Tenemos que considerar, como hemos visto anteriormente, que la estabilidad aumentará cuanto mayor sea la masa corporal del individuo.

En referencia al centro de gravedad, éste es un punto donde se concentra todo el peso de un cuerpo, es decir, como si pudiéramos comprimir el cuerpo humano desde todas las direcciones y reducirlo sólo a un punto. De esta forma, la estabilidad será mayor cuanto más bajo sea el centro de gravedad. La altura del centro de gravedad será importante cuando aparezca una posible patología o un aumento de las dificultades externas, ya que el individuo tenderá a flexionar los miembros inferiores de su cuerpo. En conclusión, una fuerza perturbadora determinada hará volcar con menor dificultad un cuerpo, cuanto menor sea la superficie de apoyo y el propio peso del mismo, al igual que aumenta cuanto más bajo es el centro de gravedad y cuanto más se agranda la base desplazando los pies.

Para finalizar, quiero destacar que para recuperar el equilibrio se aplican los mismos principios que hemos utilizado para mantenerlo. Así pues, podemos llegar a decir que, en cualquier cuerpo, están interactuando en cada momento diferentes tipos de fuerza, las cuales permiten a los cuerpos realizar determinados movimientos y mantenerse en estado de equilibrio, ya sea estático o dinámico. Es por eso que, una vez identificados y analizados estos principios de estabilidad, trataré de utilizarlos de base para poder diseñar una propuesta didáctica que contribuya a que los alumnos/as aprendan los contenidos propios del proceso de enseñanza y

aprendizaje.

3.5. EQUILIBRIO Y SUS TIPOS.

En apartados anteriores he querido mostrar diferentes aspectos propios de la Educación Física que nos iban a ayudar a enfocar el verdadero tema principal de este TFG, el equilibrio. Por tanto, una vez realizado lo anterior, en este apartado nos centraremos en conocer qué es el equilibrio motriz mediante la recopilación de diferentes definiciones aportadas por diversos autores, así como conocer los diferentes tipos que lo componen y que nos pueden ayudar a dar respuesta a las diferentes acciones motrices que puedan realizar nuestros alumnos/as.

A menudo, he observado que en la mayoría de estudios e investigaciones en torno a la Educación Física y el deporte, el equilibrio motriz suele ser considerado como una habilidad de equilibrio. En mi opinión y tal como voy a querer mostrar posteriormente con las definiciones de otros autores, el equilibrio motriz no puede considerarse únicamente como una habilidad motriz ya que, si nos fijamos, en habilidades motrices como saltar, lanzar, reptar, etc.... siempre está presente. Por tanto, considero que el equilibrio es el centro y el punto de unión de las capacidades perceptivo-motrices.

Por lo general, podríamos definir el equilibrio motriz como la capacidad para mantener, de forma adecuada, la posición del cuerpo y de sus diferentes partes en el espacio. De acuerdo con Contreras, O. (1998), el equilibrio motriz es “el mantenimiento de la postura mediante correcciones que anulen las variaciones de carácter exógeno o endógeno”. Es decir, el equilibrio motriz tratará de mantener la postura, corrigiendo las variaciones tanto externas como internas que puedan provocar un desequilibrio.

Finalmente, me centraré en las aportaciones realizadas tanto por Castañer, M & Camerino, O. (2006) y Torres, J. (2000) debido a que son más actuales y nos pueden acercar a las corrientes que se están dando, respecto al equilibrio corporal, en el día de hoy. Por tanto, Castañer, M & Camerino, O. (2006) definen el equilibrio motriz como “la capacidad de controlar el propio cuerpo en el espacio ante la intervención de factores de desestabilización motriz”. Así mismo, Torres, J. (2000) le define como “la habilidad para mantener el cuerpo compensado, tanto en posiciones estáticas como dinámicas”. Podemos observar que a pesar de que en ambas definiciones existen pequeños matices que las diferencian, las dos nos transmiten

la idea de controlar o mantener el cuerpo, en diferentes situaciones, cuando existe una fuerza que trata de desequilibrarlo.

Tras la recopilación de una serie de definiciones que me han ayudado a conocer y centrar qué es el equilibrio motriz, es necesario mostrar los diferentes tipos que lo componen y que nos pueden ayudar a dar respuesta a las diferentes acciones motrices que puedan realizar nuestros alumnos/as. De esta manera, observamos que a lo largo de la historia han sido muchos autores los que han tratado de ofrecernos una clasificación de los diferentes tipos de equilibrio que existen.

A lo largo del primer cuatrimestre cursado en el curso escolar 2017-2018, he podido disfrutar de la asignatura “Cuerpo, Percepción y Habilidad”, donde hemos tratado de analizar y observar diferentes habilidades motrices y capacidades que presenta el ser humano. Gracias a ella, he podido indagar más acerca del equilibrio y, por tanto, sobre sus tipos. Debido a esto, me quedo con la clasificación que establece Villada y Vizuete (2002), donde distinguen entre equilibrio reflejo, propio del mantenimiento estático de la postura; equilibrio automático, propio de los movimientos utilitarios que ya se han automatizado para la vida cotidiana y equilibrio voluntario, propio de las actividades programadas en el ámbito de la Educación Física. Dentro de este último, están presentes 4 tipos de equilibrio más: equilibrio estático, equilibrio dinámico, equilibrio post-movimiento y equilibrio con objetos.

Según Castañer, M & Camerino, O. (2006), el equilibrio estático es el responsable del ajuste postural antigravitatorio en situaciones no locomotrices que no implican desplazamiento entre el centro de gravedad del cuerpo y su base de sustentación. Abardía, F & Medina, D. (1997), comentan que es la habilidad de mantener una posición sobre una base de sustentación estable sin que se produzcan desplazamientos del cuerpo ni de sus segmentos. Es decir, podemos entender el equilibrio estático como la capacidad que tiene una persona para tratar de mantener una postura concreta sin que se produzca un desplazamiento o movimiento.

En cuanto al equilibrio dinámico, Castañer, M & Camerino, O. (2006), comentan que se establece cuando nuestro centro de gravedad sale de la base de sustentación del cuerpo y, tras una acción desequilibrante, vuelve sobre ella. Siguiendo con esa línea, Escobar, R. (2004), habla del equilibrio dinámico como la “reacción del sujeto en la que sí existe un desplazamiento contra la acción de la gravedad”. Por tanto, podemos diferenciar el equilibrio dinámico con el

estático, viendo que existe un desplazamiento contra la propia acción de la gravedad o cuando existe una fuerza perturbadora que va a tratar de desequilibrar al cuerpo.

Cañizares Márquez, J. & Carbonero Celis, C. (2016), muestran que Gil Madrona (2003), señala -citando a otros autores como Giraldes y Fernández Iriarte- al equilibrio post-movimiento como al mantenimiento de una actitud equilibrada en posición estática después de un movimiento y al equilibrio con objetos, cuando hay que mantener de forma estática o dinámica un determinado objeto sin que este se caiga.

Puedo llegar a la conclusión de que, para poder realizar cualquier acción motriz es necesario que tanto el equilibrio reflejo, automático y voluntario se ajusten de forma adecuada. Por eso, a la hora de diseñar y llevar a cabo mi propuesta didáctica para el alumnado de cuarto de Educación Primaria, trataré de ofrecer la mayor cantidad de estímulos referidos al equilibrio motriz con el objetivo de que los alumnos sigan desarrollando una buena base motriz de cara a su futuro.

3.6. PROGRESO DEL EQUILIBRIO DURANTE LAS DIFERENTES ETAPAS ESCOLARES EN EL ALUMNADO.

La evolución del equilibrio corporal está ligada al desarrollo general del individuo y a las experiencias sensomotrices que vaya adquiriendo. En este apartado voy a mostrar cómo el equilibrio va a ir evolucionando según la etapa escolar a la que pertenece y, aunque nuestro interés se centra en el periodo de tiempo correspondiente a la Educación Primaria, daré una visión general de esa evolución para, posteriormente, ser más específico en su desarrollo.

Refiriéndonos al trabajo realizado por Abardía, F & Medina, D. (1997), en los primeros años de vida se adquiere la capacidad para adoptar la posición bípeda, que irá madurando paralelamente junto con el sistema de percepción y el desarrollo de los huesos y músculos. En este comienzo, también, comienza a manifestar su actividad los reflejos para ponernos de pie. Es por eso, que esta primera etapa se antoja fundamental en la consolidación de un buen desarrollo y fortalecimiento de los huesos y músculos para que, junto con una buena evolución del sistema de percepción, se asiente la base para poder lograr adquirir un buen equilibrio corporal en etapas posteriores.

Con la consolidación del desarrollo del sistema nervioso y sensorial, justo antes de la pubertad, se alcanzan las máximas posibilidades de trabajo referidas a factores neuro-sensoriales. Aunque se produzca esta consolidación, el equilibrio podrá mejorar su funcionamiento, en etapas posteriores, mediante la práctica ya que es un organismo suficientemente adaptado y maduro como para conseguirlo. Es aquí, en este momento, donde considero que la asignatura de Educación Física y el papel del profesor toma protagonismo siendo uno de los principales factores para poder ofrecer una serie de prácticas a lo largo de las sesiones, que traten de que este factor perceptivo motriz del equilibrio no sólo se asiente en los alumnos/as, sino que evolucione favorablemente.

A medida que vayamos creciendo, estaremos inmersos en un proceso de adquirir la mayor cantidad de habilidades y destrezas. De la mayor o menor cantidad de habilidades y destrezas que adquiramos va a depender la mejora o el estancamiento del equilibrio motriz. Esto está relacionado con las etapas posteriores que va a alcanzar el individuo, ya que en edades avanzadas podremos observar, en ciertos sujetos, una involución del sentido del equilibrio. Esto es debido al deterioro del sistema nervioso y locomotor, un deterioro que irá a más con la inactividad y los posibles problemas en músculos y huesos. Por eso, quiero seguir remarcando el papel tan importante que tenemos como futuros docentes y, sobre todo, como futuros especialistas de Educación Física para evitar un posible estancamiento en el alumnado del equilibrio corporal.

A continuación, siguiendo la aportación ofrecida por Muñoz, D. (2009), pretendo aproximarme más a cada una de esas etapas con el objetivo de ser más específico y observar qué tipo de equilibrio se va desarrollando en cada una de ellas. Por tanto, las diferentes etapas recogerán lo siguiente:

La primera etapa coincide con los inicios de la infancia, más concretamente, entre los 0 y 3 años. En ella, a partir de los 12 meses, el niño/a comienza a alcanzar el equilibrio estático con los dos pies y, posteriormente, pasados unos meses, alcanzará el equilibrio dinámico cuando logre dar los primeros pasos. Tendrá una gran importancia las experiencias que haya vivido durante este tiempo, así como el propio desarrollo general de la persona en cuestión. A continuación, vendría esta segunda etapa, más comúnmente denominada etapa de Educación Infantil que corresponde al periodo entre los 3 y 6 años. Es en esta etapa cuando los alumnos/as comienzan a experimentar con habilidades motrices básicas como son los desplazamientos,

saltos, giros, las cuales necesitan del factor perceptivo motriz que estamos trabajando, el equilibrio corporal. Leyendo a diversos autores, he querido establecer una etapa intermedia para referirme al periodo que corresponde entre el final de la 2ª etapa y durante la siguiente, ya que le considero un momento adecuado para fomentar y afianzar una buena base de la habilidad del equilibrio para que en un futuro exista una gran riqueza y variedad de respuesta ante las habilidades específicas.

Para continuar, presento la siguiente etapa, más conocida como etapa de Educación Primaria que comprende entre los 6 y 12 años. Dado que mi realidad durante las prácticas y como futuro docente será en un contexto con alumnos que corresponden a este rango de edad, quiero expresar un interés mayor por esta etapa ya que podré observar su grado de desarrollo de la habilidad del equilibrio. Centrándome en las características de esta etapa, una de las peculiaridades que presenta es la utilización de los juegos motores en Educación Física con el objetivo de que, tanto el equilibrio estático como dinámico, sufran una progresión. Al finalizar esta etapa, los alumnos/as serán capaces de ajustarse a los diferentes modelos y las conductas de equilibrio se irán asentando y perfeccionando. Por último, para finalizar con las etapas que quería presentar, se encuentra la etapa centrada en la E.S.O y Bachillerato, cuyo rango de edad oscila entre los 12 y 18 años. Como aspecto a destacar hay que decir que es en este periodo cuando se consolida un mayor perfeccionamiento del equilibrio y un aumento de la dificultad de los diferentes tipos que presenta.

Para concluir con este apartado, me gustaría comentar que lo anteriormente expuesto no es una verdad absoluta que se tenga que cumplir con todos y cada uno de los niños/as, es decir, el grupo-clase que se nos presente no será heterogéneo, por tanto, contaremos con alumnos que tengan intereses, ritmos, estilos de aprendizaje, valores, aptitudes y expectativas diferentes. Es por eso por lo que, gracias a la individualidad que se presentan en las progresiones, seremos capaces de atender a todos los alumnos de forma igual, presentándoles a cada uno de ellos la dificultad correspondiente para que sean capaces de superarla y asimilar el aprendizaje que nosotros queremos transmitirles.

5. PRESENTACIÓN DE DATOS O DE LA PROPUESTA

5.1. INTRODUCCIÓN

En el presente apartado voy a querer dar sentido a toda la información que he ido recopilación en la fundamentación teórica mediante la realización de una unidad didáctica que será elaborada tomando como base el currículum y un toque personal que la completará. Esta propuesta didáctica está orientada al desarrollo de las habilidades motrices con una clara inclinación para descubrir el factor perceptivo motriz del equilibrio en el cuarto curso de Educación Primaria.

Esta propuesta didáctica surge del área de la Educación Física y será elaborada en forma de unidad didáctica. Dado que coincide en el tiempo la realización de este TFG con mi periodo de Prácticum II, he visto con buenos ojos el realizar esta propuesta didáctica enmarcada dentro de mi propio contexto de prácticas, utilizando mi grupo de seguimiento, pero sin llegar a ponerla en práctica. Es por eso que este proyecto está contextualizado en el CEIP Tello Téllez de Palencia durante finales de Marzo y mediados de Abril del año 2018 y con un alumnado de 4º curso de Educación Primaria, el cual ha sido mi grupo de seguimiento durante mi Prácticum II en dicho colegio.

Centrándome más en el propio proyecto, en este apartado se recoge un proceso de enseñanza-aprendizaje que tiene como objetivo principal que el alumnado, al que va dirigido, experimente con diferentes situaciones de equilibrio, y conozca y sienta los principios que conforman la estabilidad. Sin embargo, en lo que respecta a la justificación de este proyecto, así como de los objetivos que me propongo conseguir, hablaré posteriormente.

Por tanto, en resumen, en este apartado se encontrarán los siguientes subapartados que darán coherencia y sentido a la unidad didáctica que pretendo desarrollar en el contexto elegido. En primer lugar, realizaré una contextualización de mi proyecto para ser más concreto y reflejar el marco en el que me he inspirado para elaborarlo. En segundo lugar, toma partido la metodología, donde se detallarán los aspectos clave del cómo se va a llevar a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje. Posteriormente, trataré de hacer una localización de este proyecto

basándome en el currículum para poder, acto seguido, realizar una justificación legal y personal para poder mostrar los motivos por los que he decidido realizar esta unidad didáctica con este tema.

A continuación, aparece la temporalización de este proyecto de enseñanza y aprendizaje y, a pesar de que no lo he puesto en práctica, considero necesario establecer este punto para poder estar organizados y enmarcados en una situación cercana a la realidad.

Tras este apartado, aparecen los objetivos y contenidos que pretendo trabajar a lo largo de las diferentes sesiones; todo ello, llevado a cabo bajo una metodología que he procurado desmenuzar en este TFG. Posteriormente, llegaremos a presentar la estructura y desarrollo de las diferentes sesiones que conformarán esta unidad didáctica.

Finalmente, prestaré atención a cómo evaluaría este proceso de enseñanza-aprendizaje, es decir, cómo constataría que el alumnado ha adquirido los contenidos que he plasmado y ha evolucionado a lo largo de su puesta en práctica. Estos son, por tanto, los diferentes apartados que conforman mi propuesta didáctica y con la cual voy a tratar de dar cabida a la concreción y desarrollo del factor perceptivo motriz del equilibrio.

5.2. CONTEXTUALIZACIÓN DE MI PROYECTO

En un primer momento, cuando tuve claro sobre qué iba a realizar este TFG, realicé una visión general de lo que podría diseñar y rápidamente me vino a la cabeza elaborar una unidad didáctica. He tenido la suerte de que al mismo tiempo que elaboro este TFG, estoy realizando mi Prácticum II, por eso, pensé que sería una gran oportunidad el aprovechar este hecho para contextualizar esta unidad didáctica en ese contexto.

Pensé, también en un primer momento, que sería una gran idea el poder llevarla a cabo con mi grupo de seguimiento, pero este hecho conllevaba muchos condicionantes, entre ellos, el trastocar la programación didáctica de mi tutor en el centro en el que estoy. Por eso, finalmente, consideré una mejor opción el basarme en el mismo centro, con mi grupo de seguimiento, pero sin ponerla en práctica.

Al comenzar a diseñar la unidad didáctica, me paré a pensar en cuántas sesiones quería desarrollar para tratar de que los niños/as se empaparan de todo lo que conlleva el factor

perceptivo motriz del equilibrio y, finalmente, decidí que una buena opción sería realizar 6 sesiones, con su respectiva evaluación de todo el proceso.

Además, en este grupo de seguimiento, contaba con una niña que presentaba problemas de movilidad y, por tanto, estaba en una silla de ruedas. Conociendo el plan que sigue el centro con esta niña y más concretamente, el que se sigue en las propias clases de educación física, pregunté a mi profesor si la citada niña vendría con nosotros a realizar la unidad didáctica o, por el contrario, se quedaría en el aula de fisioterapia. La respuesta fue que se quedaría en el aula de fisioterapia realizando un trabajo específico. Creo que fue una pregunta importante ya que, de haber venido a realizar las sesiones con el resto, tendría que haberlas adaptado para que la inclusión de ella fuera prácticamente total.

Por tanto, una vez redactado lo que iba a desarrollar con mi grupo de seguimiento, me surgió el gran reto docente de pensar en el modo para que, aquellos alumnos que tuvieran una peor destreza que el resto, no cayeran en la frustración; y aquellos que dominaran este apartado, no se “aburrieran” y, en consecuencia, proyectaran comportamientos disruptivos debido a ello. Para afrontar este reto, planteé la posibilidad de dejar un espacio dentro de las sesiones donde fuera yo quien eligiera las parejas o grupos de trabajo y, otro espacio, de elección libre. Además, también ideé sesiones donde las progresiones a la hora de realizar las actividades estuvieran muy presentes.

Este reto docente que me planteé me surgió debido a la observación que durante varias semanas realicé al que sería mi grupo de seguimiento. Observé como una problemática general era que, en ciertos contenidos, cuando una mayoría dominaba el tema, se “aburrían” debido a que no tenían motivaciones para seguir con ello y, al mismo tiempo, aquellos con peores destrezas, caían en la frustración y no eran capaces de conseguir el objetivo planteado. Debido a esto, surgían ciertos comportamientos disruptivos que ocasionaban sanciones por parte del profesor y generaban mal ambiente por las consecuencias que traían. Es por eso que, considero necesarios momentos de reflexión cuando ocurre esto, dar feedback a los alumnos y mantenerles motivados continuamente.

Por lo tanto, esta unidad didáctica iba a ser una gran oportunidad para afrontar esta problemática que he planteado a partir de la elaboración conjunta de planes de acción; ya que los alumnos se iban a encontrar con situaciones donde no se iba a permitir que cayeran ni en el

desánimo, ni frustración ni aburrimiento..., sino todo lo contrario.

5.3. PROPUESTA EDUCATIVA

La metodología da respuesta a cómo enseñar, así a continuación, voy a exponer una serie de apartados que considero fundamentales para abordar el tipo de metodología que se llevará a cabo a lo largo de la unidad didáctica que voy a proponer para el cuarto curso de Educación Primaria. Comenzaré por exponer los estilos de enseñanza que se llevarán a cabo para continuar con los aspectos organizativos y, finalmente, los recursos metodológicos.

5.3.1. Tipo de enseñanza que se desarrollará

A la hora de poner en práctica esta unidad didáctica, considero que no existe un método único, sino que éste puede variar en función de los objetivos, los contenidos o el propio contexto de donde se vaya a desarrollar. Por ello, plantearía varios métodos, adecuados a las distintas necesidades observadas.

Además de estar presente la enseñanza recíproca, donde los alumnos/as se ayudarían de forma mutua, uno de los estilos de enseñanza principales que utilizaré será el descubrimiento guiado, ya que en mi opinión, los profesores tenemos que ser una especie de guía que les oriente hacia los objetivos que se pretenden alcanzar con pequeñas premisas que serán dadas cuando sean necesarias para que, de esta forma, sean los alumnos los protagonistas principales de su propio proceso de enseñanza-aprendizaje.

Esto es, cuando planteamos un nuevo reto, es normal que los alumnos/as planteen una serie de problemas o dificultades en las actividades que se tienen que desarrollar para que sea el profesor quien las resuelva. Con este estilo de enseñanza, el profesor no va a intervenir en un primer momento, sino que esperará las respuestas de sus alumnos/as y sólo, en caso de necesidad, intervendrá para dar sugerencias o pequeñas “ayudas” pero nunca dando la respuesta. Una vez que los alumnos/as obtengan dicha respuesta, la reforzará.

Profundizando con esta línea de metodología nos encontramos con Ruiz, Caus, Perelló, Ruiz y Munuera (2003), donde nos hablan de este estilo de enseñanza:

El objetivo que persigue este estilo es proporcionar al alumnado la oportunidad de desarrollar un programa por sí mismo, basado en las capacidades cognitivas y físicas del

tema dado.

Con este estilo se establece una relación profunda entre actividad física y cognitiva, de manera que con él adquiere especial importancia la globalidad de la persona uniendo lo físico y lo intelectual. (pág. 210)

Dentro de los estilos de enseñanza, el descubrimiento guiado es, por tanto, el primero que va a implicar cognitivamente al alumno. Sin embargo, habrá momentos en los que será necesario utilizar estrategias más analíticas como puede ser el mando directo y conseguir, de esta forma, evitar posibles peligros y lesiones entre el alumnado.

Como he dicho anteriormente, la enseñanza recíproca estará presente a lo largo del desarrollo de la unidad didáctica puesto que trataré de fomentar el trabajo cooperativo proponiendo una serie de actividades que requieran de esa cooperación y colaboración entre los propios alumnos/as.

Johnson & Johnson (1999), definen el aprendizaje cooperativo como:

“El uso instructivo de grupos pequeños para que los estudiantes trabajen juntos y aprovechen al máximo el aprendizaje propio y el que se produce en la interrelación. Para lograr esta meta, se requiere planeación, habilidades y conocimiento de los efectos de la dinámica de grupo”.

Por esto, es mi intención la de fomentar el trabajo cooperativo para que se relacionen los propios alumnos/as entre sí y que, de esta forma, aprendan los unos de los otros ya que las relaciones sociales en esta etapa son fundamentales.

5.3.2. Aspectos organizativos

La organización resulta un elemento decisivo en la consecución de nuestros objetivos, así como en el aprovechamiento eficaz del tiempo, espacios y recursos. Esta organización abarca aspectos como los agrupamientos y la utilización de espacios.

Esta unidad didáctica contará con 5 sesiones que se desarrollarán en el segundo ciclo de Educación Primaria. Se llevará a cabo a través de diferentes sesiones, en cada una de ellas se va a pretender que conozcan y experimenten con los diferentes principios de estabilidad que existen. Trataré de que en cada sesión se siga una progresión abierta en dificultad de acceso a

todas las tareas que se planteen, las cuales irán desde las más sencillas hasta las más complejas, con el objetivo de poder ver el progreso de los alumnos/as a lo largo de la misma.

La asignatura de Educación Física cuenta con una gran cantidad de contenidos, muchos de ellos fáciles de cambiar y modificar según las características de los alumnos/as que tengamos. Es por eso por lo que quiero plantear un método basado en una perspectiva global y abierta que permita desarrollar las progresiones abiertas, de forma que puedan ser modificadas en función de las características del grupo que lo vaya a realizar, fijándome, por ejemplo, en el nivel del alumnado y en sus conocimientos previos.

Es por eso por lo que quiero dejar bien claro que uno de los objetivos principales de esta unidad didáctica es procurar que los alumnos no caigan en la frustración y sean capaces de que, aun suponiéndoles un reto la tarea propuesta, sean capaces de lograrla. Por eso hago hincapié en tener presente su nivel inicial, para que, de esta forma, pueda exigir a cada uno de ellos lo necesario según su desarrollo y conseguir que alcancen todos los niveles, así como el mayor rendimiento dentro de sus posibilidades.

5.3.2.1. Criterios de agrupamiento

La variedad de los agrupamientos se convierte en el primer aspecto a destacar debido a los objetivos de cada sesión. Es por eso por lo que considere necesario realizar grupos flexibles, más o menos permanentes. También planteo la posibilidad de hacer grupos homogéneos, cuando proponga situaciones competitivas más igualadas o realice adaptaciones de los contenidos en función de los distintos niveles; o heterogéneos, cuando quiera provocar un enriquecimiento mutuo entre alumnos con diferentes niveles de motricidad.

Compaginaré el trabajo individual, en busca de autonomía, en parejas para buscar el diálogo personal y en pequeño o gran grupo para tratar de fomentar la relación e integración social.

5.3.2.2. Criterios de utilización del espacio

Considero fundamental incidir en una buena distribución en el espacio, realizando una buena ocupación y aprovechamiento del mismo y del material. Dentro del espacio que dispongo para la realización de las sesiones de Educación Física, destacan dos zonas vinculadas a momentos concretos de la sesión y que se asocian a ciertas actitudes. Estas son:

- Zona delimitada por un banco y una pizarra, en la que se realiza el momento de encuentro y de vuelta a la calma y que me ayudará a mantener la atención de los alumnos, a explicarles el plan del día, conocer sus conocimientos previos, aprendizajes elaborados tras la sesión, motivarlos para el siguiente día o reflexionar.
- Círculo de escucha, que está más relacionado con el momento de construcción del aprendizaje. Se encuentra situado en el centro del pabellón y en él se resolverán dudas, conflictos, se replantearán actividades, se propondrán retos, preguntas...

5.3.2.3. Estructuración de la sesión

Todas las sesiones van a seguir el modelo establecido por Vaca Escribano, M (2008) cuya estructura se divide en 3 momentos: Momento de Encuentro; Construcción del Aprendizaje y Momento de Despedida.

Momento de Encuentro: Se trata de los primeros instantes donde se informará al alumnado sobre lo que se va a aprender y se le predispondrá a aquello que deberá observar. También le animará a una escucha más favorable, a la realización de la acción y a su comprensión. A su vez, asegura que el objetivo de las tareas a desarrollar quede entendido. En este caso concreto, este momento correspondería a las siguientes acciones:

- Preparación en el vestuario para la práctica (atarse los cordones, hacerse una coleta, quitarse la sudadera...).
- Disposición en semicírculo en torno al banco y a la pizarra para conseguir silencio y atención.
- Recordar lo trabajado durante la sesión anterior.
- Presentar lo que se va a trabajar hoy y cómo se va a hacer.
- Presentación de las normas y precauciones a tener en cuenta durante la sesión.
- Juego de activación inicial relacionado con el tema a tratar.

Momento de construcción del aprendizaje: Se trata del apartado más “práctico”, donde se realizan las tareas. El maestro tratará de situar la enseñanza donde el alumno pueda aprender y también tratará de asociar los conocimientos adquiridos en la sesión anterior con los que se pretenden alcanzar.

Momento de Despedida: En este último momento se pretende realizar una reflexión sobre lo que se ha desarrollado, en un momento de calma. Sirve para realizar un análisis de lo ocurrido, buscando explicaciones y una posible solución. Centrándome en esta Unidad Didáctica, lo que se realizará en este momento será lo siguiente:

- Comentamos y reflexionamos sobre lo que se ha realizado, recordamos qué se ha hecho y por qué.
- Buscamos posibles soluciones a aquello que no ha salido como esperábamos.
- Recogemos el material.
- Recogemos nuestras pertenencias del vestuario.
- Despedida y a clase para estar en disposición de la siguiente asignatura.

5.3.3. Recursos metodológicos

Con el fin de facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje contamos con gran variedad de recursos y materiales.

Entre los recursos metodológicos más destacables se encuentran las rutinas anteriores y posteriores a la clase o, más bien conocido por “Momento de Encuentro” y “Momento de Despedida”; la preparación de la clase tratando de evitar la improvisación; claridad y brevedad en las explicaciones; previsión del material, así como proponer una serie de encargados del mismo y realizar preguntas significativas que hagan entrar en conflicto al grupo, promuevan el diálogo y el aprendizaje mutuo.

Entre los recursos materiales empleados, puedo clasificarlos en:

- Propios de la Educación Física, espaciales y materiales, con los que cuenta el centro.
- Equipamiento de los alumnos/as, que será el material necesario para las clases y que el alumno/a debe aportar.
- Material de soporte y apoyo a la acción docente, donde destaco el cuaderno de elaboración propia, con la información del grupo, listado... e incluyo, también, la propia pizarra.

5.4. ESTRUCTURA DEL PROYECTO

Para la elaboración de la presente unidad didáctica me voy a basar en el modelo de carpeta del autor Escribano, M.V. (1996), que tuve la oportunidad de conocer en la asignatura Educación Física Escolar en el segundo curso del Grado de Educación Primaria.

TÍTULO DEL PROCESO DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE:

¡CUIDADO, NO TE CAIGAS ¡

LOCALIZACIÓN: CURRÍCULO OFICIAL; DOCUMENTEOS ELABORADOS:

Esta Unidad Didáctica atiende a la Orden EDU 519/2014 por la que se establece el currículum Oficial de Castilla y León y donde el equilibrio se encuentra ubicado en el bloque III de contenidos, el cual hace referencia a “Las Habilidades Motrices” y donde los contenidos que integran 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. Estas competencias suelen basarse en modelos técnicos de ejecución en los que resulta decisiva la capacidad de ajuste para lograr conductas motrices cada vez más eficaces, optimizar la realización, gestionar el riesgo y alcanzar soltura en las acciones.

JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

Cuando inicié la elaboración de este TFG y decidí que como propuesta didáctica iba a realizar una unidad didáctica me propuse, entre otras cosas, ser capaz de llevar a cabo una propuesta atractiva para los alumnos/as, novedosa, con un toque personal y útil para el desarrollo del propio alumnado. Por eso, una vez que tenía decidido cuál iba a ser y cómo iba a desarrollar dicha propuesta, me hice la siguiente pregunta: ¿Merece la pena llevar a cabo esta propuesta didáctica de enseñanza y aprendizaje? Llegué a la conclusión de que merece la pena desarrollarla con los alumnos/as por varios motivos que a continuación voy a presentar:

Como bien he ido descubriendo en mi proceso de búsqueda de información, el equilibrio es un factor clave dentro del desarrollo motriz básico del alumno, es decir, cada movimiento que los niños hacen con una parte de su cuerpo trae consigo otro movimiento que lo compense para poder lograr estar en equilibrio. Por eso, he creído conveniente que esta unidad didáctica se localice en el segundo trimestre para que se den cuenta de la importancia que tiene el equilibrio corporal y puedan

observar dicha importancia en las actividades futuras del último trimestre.

Considero de gran importancia que los alumnos/as se den cuenta de que, a partir del equilibrio corporal, derivan el resto de movimientos que hacemos las personas y que, a su vez, como he remarcado en el párrafo anterior, observen como cada movimiento que hagamos con las diferentes partes de nuestro cuerpo, requiere el movimiento de otras para poder compensar la acción anterior y estar, de esta forma, en una posición de equilibrio.

La gran mayoría del alumnado practica cualquier actividad deportiva, por eso es importante que se den cuenta de que el equilibrio y el desequilibrio están presentes en esas actividades, llegando incluso a existir el propio equilibrio en las acciones más aisladas. Incluso, se tienen que dar cuenta de que hay gestos que parten del desequilibrio para compensarlo y comenzar el propio ejercicio que se requiere, como es el caso de las carreras de velocidad, cambios de dirección...

Respecto a los conceptos que el alumnado pueda adquirir, tenemos que prestar atención en que queden bien claros y diferenciados conceptos tales como base de sustentación, estabilidad, centro de gravedad, línea de gravedad, desequilibrio...

Finalmente, creo preciso el tener en cuenta los posibles trastornos o dificultades que pueda tener el propio alumnado y que nos encontremos, ya que como ocurre en otras habilidades perceptivo-motrices, tendrán gran influencia en los aprendizajes escolares. Pienso que un buen equilibrio es necesario e imprescindible a la hora, por ejemplo, de escribir o mantener una postura para leer; por eso tenemos que cuidar el no instaurar malos hábitos posturales que puedan provocar problema en nuestro alumnado.

CONTEXTO

Responsable: Alfonso Laso de Arriba

Para desarrollar en el CEIP Tello Téllez de Palencia con 20 alumnos de 4º curso de Educación Primaria, durante las 3 últimas semanas de Marzo y las 3 últimas semanas del mes de Abril. Se encuentra dividida en 6 planes de acción de una hora de duración dedicadas al factor perceptivo motor del equilibrio. De esta forma, la estructura de esta unidad didáctica que estoy presentando se establece de la siguiente manera:

- Sesión 1: “Nos adentramos en el Equilibrio” (14/03/2018)
- Sesión 2: “Experimentamos nuevas aventuras” (21/03/2018)
- Sesión 3: “Siente el Equilibrio” (28/03/2018)
- Sesión 4: “Siente nuevas emociones” (11/04/2018)
- Sesión 5: “Logramos sentirnos en equilibrio” (18/04/2018)
- Sesión 6: “Circuito multifuncional del equilibrio” (25/04/2018)

Por tanto, el horario establecido para llevar a cabo dichas sesiones sería los miércoles de 9:00 a 10:00 horas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

ORDEN EDU/519/2914, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.

DOCUMENTOS QUE SE ADJUNTAN:

En el apartado de Anexos vienen recogidos los diferentes documentos que he elaborado y utilizado para el desarrollo de este proyecto de enseñanza y aprendizaje.

EL PROYECTO EN EL AULA, EN EL PATIO, EN EL PARQUE... **INTERDISCIPLINARIEDAD DEL PROYECTO**

Con esta unidad didáctica se pretende mostrar tanto a los alumnos/as como a sus respectivas familias la importancia que tiene el desarrollo de la habilidad perceptiva motriz del equilibrio en estas edades ya que una posible anomalía en esta fase puede provocar la limitación en los propios niños/as a la hora de realizar cualquier habilidad motriz de forma eficaz.

Aunque la mayoría de estas actividades se van a llevar en el gimnasio del centro, tengo que decir que en los patios se han establecido diferentes juegos pintados sobre el suelo donde los alumnos/as, además de jugar, van a poder seguir con los ejercicios planteados en el aula.

Por tanto, esta unidad didáctica muestra una forma alternativa de poder ocupar nuestro tiempo libre y de ocio, alejándonos de lo clásico para que se pueda ocupar en los recreos, en el parque, con sus familias... desde el conocimiento de que un buen desarrollo de los mismos puede ser vital en el futuro motriz de los propios niños/as.

ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO. PROPUESTAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE

A la hora de diseñar, estructurar y organizar cada una de las sesiones que componen esta unidad didáctica, me voy a basar en la “Estructura de Funcionamiento” ideada por el autor Vaca Escribano, M. (2002), quien para hablar de “estructura” se refiere a una idea de organizar el espacio, el tiempo y las normas.

Por eso mismo, considero de gran utilidad e importancia utilizar este modelo para estructurar mis sesiones y conformar, de esta forma, mi propuesta didáctica, porque pienso que es bueno seguir un guión que plasme la relación que se establece entre los diferentes momentos de las sesiones, así como de las interrelaciones que se producen entre el alumnado, el profesorado y el contenido de aprendizaje que se pretende mostrar. A continuación, haré una pequeña descripción de cada una de esas partes en que estará divididas las sesiones que, posteriormente, diseñaré dentro de mi propuesta didáctica (Momento de Encuentro, Momento de Construcción del Aprendizaje y Momento de Despedida).

En cuanto al primer momento, “Momento de Encuentro”, se refiere a la introducción y comienzo de la sesión. En él llevaremos a cabo una instrucción directa y, más concretamente en este proyecto se centrará en las siguientes indicaciones:

- Presentación de forma global de la sesión. Plantearemos los objetivos que pretendemos que consigan durante la práctica.
- Explicación clara de las normas a seguir y de los cuidados a tomar para evitar cualquier peligro y lesión.
- Exposición de las disposiciones que van a tener que tomar durante la sesión: individual, en parejas, pequeño grupo...
- Juego inicial de animación y/o activación relacionado con el tema de la unidad didáctica.

A continuación, pasaremos al segundo momento, “Momento de Construcción del Aprendizaje”, donde se desarrollará lo que en el primer momento se ha explicado. A lo largo de esta unidad didáctica se llevará a cabo la siguiente propuesta:

- Durante este momento, el alumnado va a tratar de aprender mediante la realización de una serie de actividades que faciliten dicho aprendizaje y que traten de abordar los objetivos específicos de cada sesión.
- Serán importantes los momentos de reunión en semicírculo para tratar de abordar los posibles problemas que puedan surgir, así como reflexionar sobre lo que ha ocurrido para poder establecer posibles soluciones.
- Elaboración, aplicación y comprobación de los planes de acción conjuntos: A lo largo de esta unidad didáctica se pretende que cada niño trate de elaborar, aplicar y comprobar los diferentes planes de acción a partir de momentos de acción y periodos de reflexión.
- Puesta en práctica de otros juegos: Con el objetivo de dar variedad y dinamismo a esta Unidad Didáctica, se realizarán juegos adaptados al Equilibrio Corporal. Estos juegos se realizarán como juegos de animación.

Por último, nos encontramos con el momento, “Momento de Despedida”, que hace referencia al final de la sesión y donde vamos a tratar de relajar al alumnado para disponerlo para la siguiente clase. Concretamente, se abordarán los siguientes puntos en este momento final de la sesión:

- Vuelta sobre el proceso desarrollado para recordar los aspectos principales que se han trabajado y que pueden servir como introducción de la siguiente sesión.
- Reflexión en gran grupo sobre los posibles inconvenientes que han aparecido, así como si la propuesta les ha permitido alcanzar los objetivos propuestos.
- Recogida del material coordinando los encargados de cada sesión.
- Aseo y vuelta al aula.

A continuación, presento un ejemplo de modelo de la estructura del Tratamiento Pedagógico de lo Corporal del modelo de carpeta del autor Vaca, M.V. (1996):

ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO. PROPUESTA DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE.	
Momento de Encuentro. Disposición Implicación	
Momento de Construcción del Aprendizaje.	
Momento de Despedida.	

PREVISIONES PARA LA REGULACION DE LA PRÁCTICA

A la hora de exponer las previsiones para la regularización de la puesta en marcha de las diferentes sesiones, quiero hacer una distinción entre las que estableceré previamente y durante el propio desarrollo de la práctica. Por eso, en cuanto a las que realizaré previamente, destaco las siguientes:

- Durante el desarrollo de las diferentes sesiones, se combinarán tiempos de planificación con tiempos de acción para reflexionar sobre lo sucedido.
- Felicitar las acciones que hayan seguido el plan, aunque el resultado no haya sido favorable del todo.
- En caso de poder contar con agentes externos, utilizar dichos agentes para que ayuden en el feedback, el cual se realizará por el espacio donde se desarrolle la práctica.
- Marcar de forma clara las normas desde un principio, así como los posibles peligros que puedan conllevar realizar acciones erróneas.
- Utilizar la pizarra disponible en el gimnasio para realizar las oportunas anotaciones.
- Recordar elegir varios responsables por sesión que se encargaran de ayudar en la recogida del material.

En cuanto a las previsiones que estableceré durante el desarrollo de las sesiones, quiero destacar la siguiente:

- Es normal que existan alumnos/as que tengan una mayor destreza a la hora de realizar las diferentes propuestas que se ofrezcan, por eso, tengo que ser consciente de quienes son esos alumnos/as para cogerlos de modelo y que, de esta forma, el resto de la clase pueda ver todas las posibilidades que puede ofrecer cada tarea y cómo ha de realizarse.

En ambos, tener en cuenta la *atención a la diversidad*.

OBJETIVOS

Según el Boletín Oficial de Castilla y León (BOCYL) del Viernes, 20 de Junio de 2014, por el que se establecen las enseñanzas de Educación Primaria en la comunidad, en concreto las enseñanzas de Educación Física, voy a tratar de atender los objetivos generales de la Educación Primaria y a los propios del Área de Educación Física y me propongo elaborar una unidad didáctica que contribuya a alcanzar los siguientes objetivos didácticos:

- Desarrollar habilidad motriz básicas, perceptivo-motrices y condiciones físicas básicas que influyen en el equilibrio.
- Adquirir confianza y seguridad en el desarrollo de diferentes situaciones de equilibrio.
- Adquirir un conocimiento y control del propio cuerpo en situaciones de equilibrio.
- Reconocer dificultades previas a la realización de equilibrios.
- Realizar desplazamientos con reducción de la amplitud de apoyo.
- Ser capaces de mantenerse en equilibrio sobre materiales inestables.
- Experimentar situaciones de equilibrio en diferentes planos, superficies y alturas.
- Reaccionar antes situaciones que provocan el desequilibrio postural.
- Aumentar la confianza en sus propias posibilidades y en uno mismo.
- Desarrollar hábitos de respeto y colaboración.

CONTENIDOS

Según el Boletín Oficial de Castilla y León (BOCYL) del Viernes, 20 de Junio de 2014, por el que se establecen las enseñanzas de Educación Primaria en la comunidad, en concreto las enseñanzas de Educación Física, voy a tratar de atender los contenidos generales de la Educación Primaria y a los propios del Área de Educación Física y me propongo elaborar una unidad didáctica que englobe los siguientes contenidos didácticos para poder alcanzar los objetivos anteriormente citados. Dentro de los propios contenidos, voy a realizar una distinción entre los siguientes: conceptuales, procedimentales y actitudinales.

CONCEPTUALES

- Conoce el concepto de equilibrio corporal.
- Identifica los diferentes tipos de equilibrio que existen: estático, dinámico, post-movimiento y con objetos.
- Señala y reconoce los principios que influyen en el equilibrio corporal: base de sustentación, centro de gravedad...
- Es capaz de seleccionar la postura o posturas correctas para poder realizar diversas actividades.
- Conoce los principales aspectos técnicos del factor perceptivo motriz del equilibrio.

PROCEDIMENTALES

- Descubre nuevas situaciones de equilibrio que hasta ahora no había experimentado.
- Utiliza y aplica diversas posturas corporales para adaptarse a los ejercicios que se le piden.
- Experimenta los posibles movimientos que puede realizar en diferentes planos.
- Experimenta los distintos tipos de equilibrio en diferentes planos y situaciones, así como con diferentes puntos de apoyo.
- Investiga sobre situaciones que provocan desequilibrio para conocer la reacción de su cuerpo ante ellas.

ACTITUDINALES

- Valora y acepta su propia realidad corporal, sus posibilidades y limitaciones y mantiene una disposición favorable a la superación y el esfuerzo.
- Mantiene una actitud de respeto hacia el propio cuerpo y su desarrollo, así como hacia al resto de sus compañeros.
- Respeta y cuida el material con el que se realizan las sesiones.
- Fomenta el trabajo en equipo colaborando con el resto de sus compañeros de clase.
- Acepta y valora las ayudas que se realizan en determinadas actividades y las pone en práctica con el resto de sus compañeros.

EVALUACIÓN

En primer lugar, es importante que se haga referencia al currículum de Primaria por el que se establecen los criterios de evaluación a seguir en las sesiones de Educación Física, por esta razón, a continuación, se exponen los criterios de evaluación que se tendrán en cuenta para evaluar el proceso de esta unidad didáctica y que les podemos encontrar en la ORDEN EDU 519/2014:

- Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espaciotemporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz.
- Mejorar el nivel de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud.
- Mantener el equilibrio en diferentes posiciones y superficies.
- Identifica y diferencia los distintos principios que toman partido en la estabilidad.
- Es capaz de desplazarse manteniendo el equilibrio por distintas propuestas y mostrando confianza en ello.
- Realiza de forma correcta las diferentes tareas que se le solicitan relacionadas con el equilibrio corporal.
- Respeto las normas propuestas y respeta los cuidados a seguir durante el desarrollo de la sesión, así como los materiales a utilizar.
- Utiliza ropa y calzado deportivo adecuado para las clases de E.F y se asea después de cada sesión.

Asimismo, en cuanto a los instrumentos de evaluación que utilizaré en esta UD para saber lo que aprendieron y qué capacidades desarrollaron durante el proceso, el procedimiento que voy a seguir será el siguiente:

El proceso de enseñanza-aprendizaje va a ser evaluado mediante una evaluación formativa o continua. Esta evaluación la vamos a realizar por medio de los procedimientos, es decir, por medio de: la observación sistemática y la recogida de datos.

Con el objetivo de ayudar y facilitarnos nuestra labor, hemos reunido los 3 instrumentos de evaluación que a continuación citamos, con el fin de obtener aquellos datos relevantes para tener un seguimiento de nuestros alumnos: Listas de control, donde anotaremos los aspectos actitudinales

diarios; hoja de registro, donde anotaremos el nivel de cumplimiento de los criterios de evaluación establecidos para esta Unidad Didáctica y, por último un Registro Anecdótico, donde anotaremos los datos relevantes que consideremos de cada sesión. Cada una de estas 3 herramientas están detalladas en el apartado N° 8. (Anexos V y VI).

Por último, con el objetivo de conocer el balance entre el nivel inicial del alumnado y el nivel final de aprendizaje que han adquirido, vamos a contar con un material que tendrán los alumnos y que deberán entregar al finalizar la unidad didáctica. Esto es el cuaderno de campo. Gracias a este cuaderno de campo, vamos a tratar de sintetizar todos los aprendizajes que han ido adquiriendo a lo largo de todo el proceso y el procedimiento para llevarla a cabo se encuentra en el apartado N° 8. (Anexo VII).

Esta evaluación se va a llevar a cabo no sólo para evaluar el proceso de aprendizaje de todos los alumnos, sino que también la utilizaremos para llevar a cabo la evaluación de nuestro proceso de enseñanza. Por tanto, el maestro también debe ser evaluado, al igual que nuestra unidad didáctica.

Para evaluar nuestra unidad didáctica, utilizaremos la siguiente tabla situada en el apartado N° 8. (Anexo VIII)

Para evaluar la labor docente, el profesor tendrá que hacer una autoevaluación a través de una lista de control situada en el apartado N° 8. (Anexo IX).

5.5. INTERVENCIONES PLANTEADAS

5.4.1. Plan de intervención 1

SESIÓN N.ª 1: “Nos adentramos en el Equilibrio”

MATERIALES:

- Bancos suecos.
- Balón medicinal.
- Aros de diferentes tamaños.

MOMENTO DE ENCUENTRO:

En primer lugar, acudo al aula con la que tengo clase y les aviso que nos disponemos para realizar la sesión en el gimnasio del centro. Tras bajar al gimnasio, entran en el vestuario para dejar la ropa que no vayan a utilizar y se disponen en semicírculo en torno a mí y enfrente de la pizarra.

De manera breve y clara se presentará el factor perceptivo motriz del equilibrio y se les explicará que en las sesiones posteriores vamos a trabajar y descubrir los principios que conforman la estabilidad. Para ello, en cada una de ellas, se va a realizar un circuito por puestos, con diferente nivel de progresión, donde se detallará el principio que se está trabajando, así como una imagen representativa de la tarea a realizar. En cada puesto habrá una pregunta para constatar que lo han aprendido, que será la misma que tengan en su cuaderno de campo que tendrán que rellenar, posteriormente, en sus casas. A continuación, se expondrá una explicación clara de las normas a seguir y de los cuidados a tomar para evitar cualquier peligro.

MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE:

Explicación del circuito

Se trata de un circuito con 6 postas que estarán dispuestas a lo largo de todo el gimnasio. En cada puesto habrá 5 alumnos, quedando uno de los puestos libre. Cada puesto estará señalizado con un cono donde estará pegado una imagen. En esta imagen se detalla lo

siguiente: una representación gráfica de la tarea a realizar y una pregunta donde se sugiera la explicación previa de cada puesto. Esta pregunta será la que tengan en su cuaderno de campo. El tiempo en cada posta será de unos 6 minutos. En total, 36 minutos de actividad principal.

A continuación, voy a exponer las diferentes postas que conformarán el circuito y detallaré lo que pretendo que aprendan en cada una de ellas. Además, adjuntaré una foto con la representación gráfica y con la pregunta que sugiera el aprendizaje y que encontrarán en el cuaderno de campo.

- Posta N.º 1:

- Consiste en desplazarse de un extremo del banco sueco al otro caminando.
- Mantener una postura erecta con la mirada fija al final del banco nos ayudará mantener el equilibrio estable. Nos ayudamos de los brazos para compensar el desequilibrio.
- *Variante: Desplazarse corriendo.



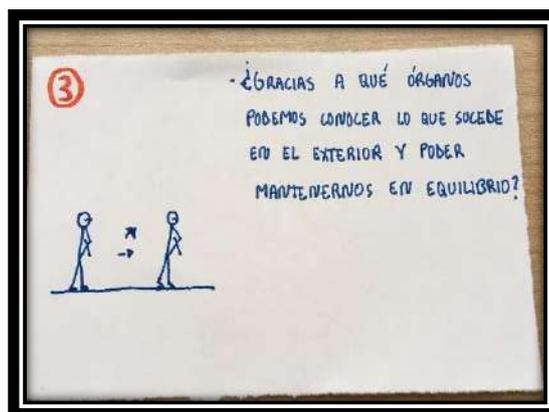
- Posta N.º 2:

- Consiste en desplazarse de un extremo al otro por un banco sueco en posición invertida. Desplazarse caminando.
- Apreciamos que cuanto más estrecha es la base de sustentación, menor es nuestra estabilidad. Por el contrario, cuanto más amplia es, mayor estabilidad tendremos.



- Posta N.º 3:

- Consiste en disponerse sobre el suelo, de pie con un pie por delante del otro. En primer lugar, nos situaremos sobre las puntillas con los ojos abiertos. Aquí experimentaremos esa sensación. Posteriormente, cerramos los ojos para observar lo que ocurre.
- Los órganos de la visión nos informan de los acontecimientos que suceden en el exterior y nos permiten mantener el equilibrio.



- Posta N.º 4:

- Consiste en disponerse con un pie por delante del otro con una mínima separación entre ellos. Este ejercicio lo realizaremos primero con los ojos abiertos y después con ellos cerrados. A continuación, la separación de los pies aumentará para que podamos ver lo que ocurre.
- Manteniendo una posición erecta, podemos observar como al ampliar la base de sustentación, nuestra estabilidad mejora.
- De la misma forma, los órganos de la visión nos informan de los acontecimientos que suceden en el exterior y nos permiten mantener el equilibrio.



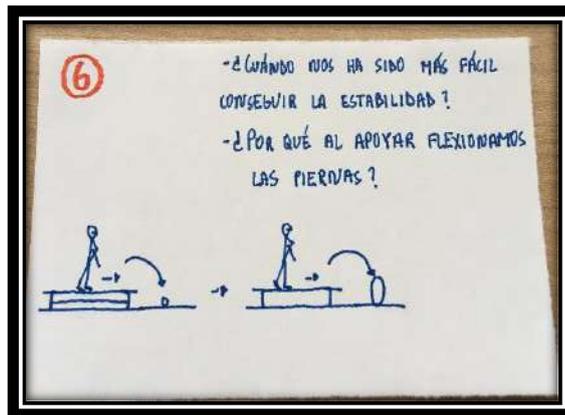
- Posta N.º 5:

- Este puesto contará con 2 bancos suecos, uno en posición normal y el otro en posición invertida. La primera parte se realizará sobre el banco en posición normal donde tendremos que ir caminando de un extremo al otro sosteniendo en ambas manos 2 balones medicinales. Posteriormente, realizaremos el mismo ejercicio sobre el banco en posición invertida.
- Tenemos que observar que, al reducir la base de sustentación, la estabilidad será menor; por el contrario, la estabilidad aumentará cuanto mayor sea la masa corporal del individuo.
- *Variante: En la primera parte del ejercicio, podremos correr en vez de andar sobre el banco.



- Posta N.º 6:

- Este puesto consiste en caminar sobre el banco sueco y, al llegar al final del mismo, realizar un salto para recepcionar sobre el círculo delimitado con los pies juntos. En una primera parte, este círculo será pequeño y, posteriormente, se ampliará.
- Podemos apreciar que cuánta más amplia sea la base de sustentación, mayor será nuestra estabilidad. Además, es necesario realizar una flexión de piernas en el momento del apoyo para bajar el centro de gravedad y conseguir la estabilidad.
- *Variante: Sobre una pierna.



MOMENTO DE DESPEDIDA:

Se colocarán por grupos de 5 en orden de lista, es decir, del 1 al 5; del 6 al 10; del 11 al 15; y del 16 al 20. A continuación van a tratar de representar las letras de su nombre realizando movimientos con el cuerpo. El resto tiene que ser capaz de distinguir bien cada letra.

Para finalizar la sesión, nos dispondremos como al principio en un semicírculo en torno al banco y enfrente de la pizarra. En este momento hacemos una vuelta sobre el proceso desarrollado para recordar los aspectos principales que se han trabajado y que pueden servir como introducción de la siguiente sesión. Les recuerdo lo que vamos a trabajar durante las próximas sesiones y los aspectos que hemos profundizado en esta primera sesión.

Recogida del material coordinando los encargados de la sesión elegido al azar diciendo dos números de la lista.

Aseo y vuelta al aula.

5.4.2. Plan de intervención 2

SESIÓN N.º 2: “Experimentamos nuevas aventuras”

MATERIALES:

- Cuerda.
- Ladrillos de plástico.
- Goma elástica.
- Espalderas.

MOMENTO DE ENCUENTRO:

En primer lugar, acudo al aula con la que tengo clase y les aviso que nos disponemos para realizar la sesión en el gimnasio del centro. Tras bajar al gimnasio, entran en el vestuario para dejar la ropa que no vayan a utilizar y se disponen en semicírculo en torno a mí y enfrente de la pizarra.

De manera breve y clara se recordarán los aspectos que estuvimos trabajando en la primera sesión y se les expondrá qué nuevos principios de la estabilidad vamos a descubrir hoy. Para ello, se va a realizar un circuito por puestos, con diferente nivel de progresión, donde se detallará el principio que se está trabajando, así como una imagen representativa de la tarea a realizar. En cada puesto habrá una pregunta para constatar que lo han aprendido, que será la misma que tengan en su cuaderno de campo que tendrán que rellenar, posteriormente, en sus casas. A continuación, se expondrá una explicación clara de las normas a seguir y de los cuidados a tomar para evitar cualquier peligro.

MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE:

Explicación del circuito

Se trata de un circuito con 6 postas que estarán dispuestas a lo largo de todo el gimnasio. En cada puesto habrá 5 alumnos, quedando uno de los puestos libre. Cada puesto estará

señalizado con un cono donde estará pegado una imagen. En esta imagen se detalla lo siguiente: una representación gráfica de la tarea a realizar y una pregunta donde se sugiera la explicación previa de cada puesto. Esta pregunta será la que tengan en su cuaderno de campo. El tiempo en cada posta será de unos 6 minutos. En total, 36 minutos de actividad principal.

A continuación, voy a exponer las diferentes postas que conformarán el circuito y detallaré lo que pretendo que aprendan en cada una de ellas. Además, adjuntaré una foto con la representación gráfica y con la pregunta que sugiera el aprendizaje y que encontrarán en el cuaderno de campo.

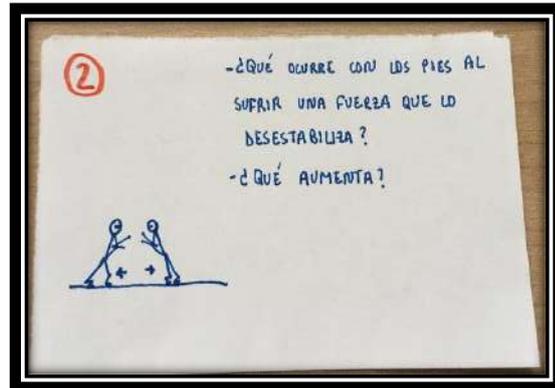
- Posta N.º 1:

- Consiste en realizar, por parejas, un sogatira. Vamos a tratar de mover al compañero tirando de la cuerda para que traspase la línea marcada.
- Tenemos que situar los pies uno por delante del otro, con cierta separación entre ellos para agrandar la base de sustentación y con las piernas semiflexionadas para bajar el centro de gravedad.
- Hay que realizar un movimiento coordinado al mover el cuerpo hacia la misma dirección de la línea de fuerza.



- Posta N.º 2:

- Consiste en realizar un “pulso gitano”, es decir, colocarse en parejas agarrados con las manos para tratar de desequilibrar al compañero.
- Es necesario situarse con las piernas semiflexionadas para bajar el centro de gravedad y colocarnos sobre las puntillas con un pie por detrás del otro y conseguir, de esta forma, una mayor amplitud de la base de sustentación.



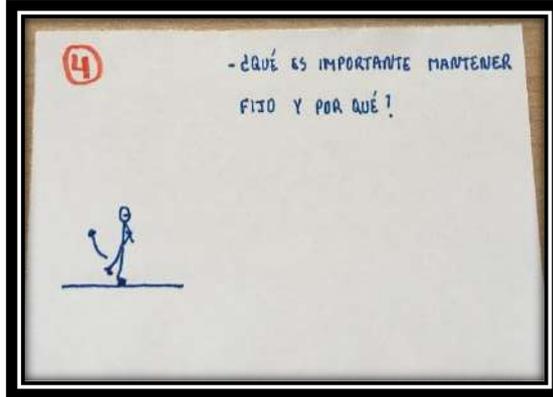
- Posta N.º 3:

- Consiste en realizar una “pelea de grullas”, elevando una pierna y tratando de desequilibrar al compañero.
- La estabilidad será mayor cuanto más bajo sea el centro de gravedad. Para ello, es necesario flexionar la pierna de apoyo, mantener una mirada fija sobre el objetivo y desplazarse en la misma dirección de la línea de fuerza.
- *Variante: Sobre la pierna no dominante.



- Posta N.º 4:

- Consiste en realizar el movimiento de las “garzas”, es decir, tratar de estabilizarnos sobre una pierna y mover la otra pierna hacia atrás para tratar de mantener el equilibrio.
- La estabilidad será mayor cuanto más bajo sea el centro de gravedad, para ello, flexionar la pierna de apoyo, echar el tronco ligeramente hacia adelante, extender los brazos hacia los lados y mantener la mirada sobre un punto fijo.
- *Variante: Sobre la pierna no dominante.



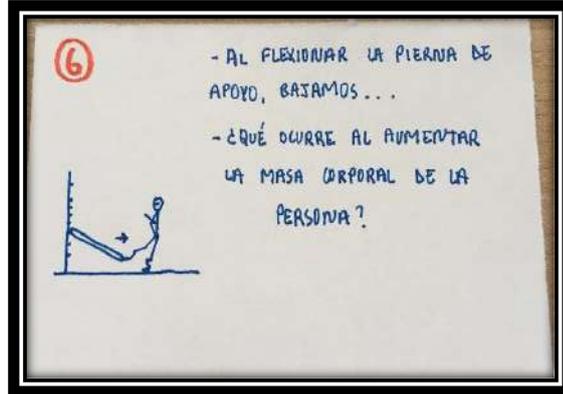
- Posta N.º 5:

- Consiste en situarse sobre un ladrillo de plástico y tratar de realizar el mismo ejercicio que en las “garzas”.
- Como la base de sustentación es menor, la dificultad aumenta porque es más complicado estabilizarse. Para poder lograrla, es necesario bajar el centro de gravedad mediante una flexión de la pierna de apoyo. Es importante situar la mirada sobre un punto fijo para ayudarnos a conseguirla.
- *Variante: Sobre la pierna no dominante.
- *Variante: Ojos cerrados: Al no poder utilizar los órganos de la visión hace que no tengamos referencias del exterior y, por tanto, la dificultad sea mayor para conseguir la estabilidad.



- Posta N.º 6:

- Consiste en colocarse una cinta elástica que está situada en las espaldas, sobre el pie. Tendremos que estirar dicha goma y, cuando no tonemos que tira, situarnos sobre la pata coja.
- Tendremos que bajar el centro de gravedad mediante una flexión de la pierna de apoyo para poder mantener la estabilidad. Nos ayudaremos de los brazos para equilibrarnos y situaremos la mirada sobre un punto fijo.
- *Variante: Utilizaremos dos balones medicinales ya que, al aumentar la masa corporal de la persona, la estabilidad aumentará.



MOMENTO DE DESPEDIDA:

Actividad: Canción de “King Kong King Kong”

Esta actividad consistirá en colocarse en círculo y comenzar a cantar la canción de King Kong. Llegará un punto donde el círculo se estrecha de tal punto que el objetivo, a continuación, va a ser ponerse de lado y tratar de ir agachándose poco a poco para quedarnos en las rodillas de la persona que esté detrás. Se trata de mantener el equilibrio para poder mantener es aposición.

Para finalizar la sesión, nos dispondremos como al principio en un semicírculo en torno al banco y enfrente de la pizarra. En este momento hacemos una vuelta sobre el proceso desarrollado para recordar los aspectos principales que se han trabajado y que pueden servir como introducción de la siguiente sesión.

Recogida del material coordinando los encargados de la sesión elegido al azar diciendo dos números de la lista.

Aseo y vuelta al aula.

5.4.3. Plan de intervención 3

SESIÓN N° 3: “Siente el Equilibrio”

MATERIALES:

- Pelotas.
- Bancos suecos.
- Balones medicinales.
- Goma elástica.

MOMENTO DE ENCUENTRO:

En primer lugar, acudo al aula con la que tengo clase y les aviso que nos disponemos para realizar la sesión en el gimnasio del centro. Tras bajar al gimnasio, entran en el vestuario para dejar la ropa que no vayan a utilizar y se disponen en semicírculo en torno a mí y enfrente de la pizarra.

De manera breve y clara se recordarán los aspectos que estuvimos trabajando en la anterior sesión y se les expondrá qué principios de la estabilidad vamos a recalcar hoy. Para ello, se va a realizar un circuito por puestos, con diferente nivel de progresión, donde se detallará el principio que se está trabajando, así como una imagen representativa de la tarea a realizar. En cada puesto habrá una pregunta para constatar que lo han aprendido, que será la misma que tengan en su cuaderno de campo que tendrán que rellenar, posteriormente, en sus casas. A continuación, se expondrá una explicación clara de las normas a seguir y de los cuidados a tomar para evitar cualquier peligro.

MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE:

Explicación del circuito

Se trata de un circuito con 6 postas que estarán dispuestas a lo largo de todo el gimnasio. En cada puesto habrá 5 alumnos, quedando uno de los puestos libre. Cada puesto estará señalizado con un cono donde estará pegado una imagen. En esta imagen se detalla lo siguiente:

una representación gráfica de la tarea a realizar y una pregunta donde se sugiera la explicación previa de cada puesto. Esta pregunta será la que tengan en su cuaderno de campo. El tiempo en cada posta será de unos 6 minutos. En total, 36 minutos de actividad principal.

A continuación, voy a exponer las diferentes postas que conformarán el circuito y detallaré lo que pretendo que aprendan en cada una de ellas. Además, adjuntaré una foto con la representación gráfica y con la pregunta que sugiera el aprendizaje y que encontrarán en el cuaderno de campo.

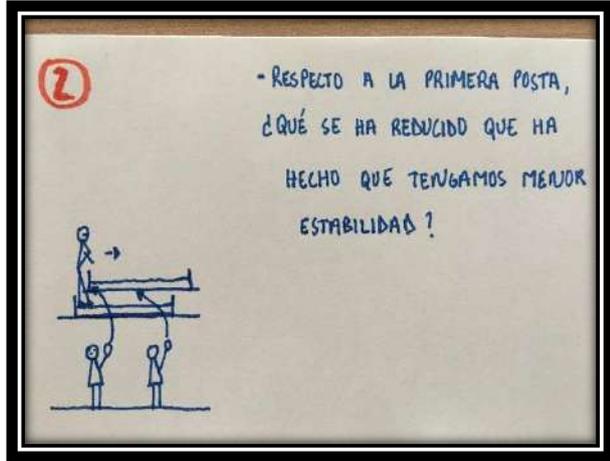
- Posta N.º 1:

- Se encuentran dos bancos suecos dispuestos al lado, el ejercicio va a consistir en tratar de desplazarnos por un solo banco, de un extremo al otro caminando, al mismo tiempo que recibimos balonazos en el tren inferior. Para evitar caernos, vamos a poder utilizar el segundo banco y así mantener la estabilidad.
- Al recibir una fuerza que provoca un cambio de nuestra posición, se agranda automáticamente el polígono de apoyo en esa misma dirección. La base de sustentación tendrá su mayor dimensión cuando se encuentra en la línea de fuerza.
- *Variante: Desplazarse corriendo.



- Posta N.º 2:

- Se encuentran dos bancos suecos invertidos dispuestos al lado, el ejercicio va a consistir en tratar de desplazarnos por un solo banco, de un extremo al otro caminando, al mismo tiempo que recibimos balonazos en el tren inferior. Para evitar caernos, vamos a poder utilizar el segundo banco y así mantener la estabilidad.
- Apreciamos que cuanto menor sea la base de sustentación, menor será nuestra estabilidad.



- Posta N.º 3:

- Se encuentran dos bancos suecos dispuestos al lado, el ejercicio va a consistir en tratar de desplazarnos por un solo banco, de un extremo al otro caminando, al mismo tiempo que recibimos balonazos en el tren inferior. La persona que se desplaza va a llevar consigo dos balones medicinales para aumentar su peso corporal. Para evitar caernos, vamos a poder utilizar el segundo banco y así mantener la estabilidad.
- Una fuerza perturbadora como son los balonazos hará volcar con mayor dificultad un cuerpo, cuanto mayor sea la superficie de apoyo y el propio peso de la persona.
- *Variante: Desplazarse corriendo.



- Posta N.º 4:

- Se encuentran dos bancos suecos invertidos dispuestos al lado, el ejercicio va a consistir en tratar de desplazarnos por un solo banco, de un extremo al otro caminando, al mismo tiempo que recibimos balonzos en el tren inferior. La persona que se desplaza va a llevar consigo dos balones medicinales para aumentar su peso corporal. Para evitar caernos, vamos a poder utilizar el segundo banco y así mantener la estabilidad.

- Al reducir la base de sustentación, la estabilidad es más complicada de conseguir. Al aumentar el peso del individuo, se desestabilizará con menor dificultad.



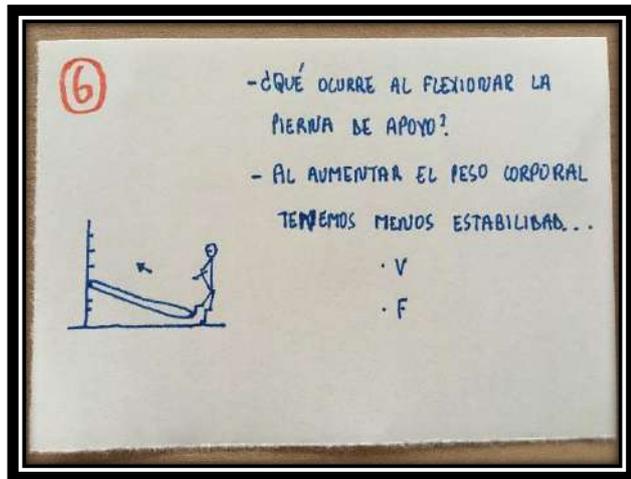
- Posta N.º 5:

- Esta tarea consiste, en primer lugar, en estirar la goma elástica hasta que veamos que hace fuerza. Una vez conseguido esto, la tarea consiste en desplazarse hacia las espaldas dando saltos con los dos pies.

- Realizaremos una flexión de piernas para bajar el centro de gravedad y conseguir estabilidad en el apoyo. Al recibir una fuerza perturbadora, nuestra línea de gravedad se desplazará hacia esa fuerza para que haya un mayor recorrido dentro de los límites de la base de sustentación. Es importante mantener la mirada fija en un punto y ayudarnos de los brazos para mantener el equilibrio.



- *Variante: Desplazarse con los pies juntos para que aumente la dificultad.
- *Variante: Utilizaremos balones medicinales para aumentar nuestra estabilidad.
- Posta N.º 6:
 - Esta tarea consiste, en primer lugar, en estirar la goma elástica hasta que veamos que hace fuerza. Una vez conseguido esto, la tarea consiste en desplazarse hacia las espaldas dando saltos a la pata coja.
 - Realizaremos una flexión de la pierna de apoyo para bajar el centro de gravedad y conseguir estabilidad en el apoyo. Al recibir una fuerza perturbadora, nuestra línea de gravedad se desplazará hacia esa fuerza para que haya un mayor recorrido dentro de los límites de la base de sustentación. Es importante mantener la mirada fija en un punto y ayudarnos de los brazos para mantener el equilibrio.
 - *Variante: Utilizar balones medicinales para conseguir una mayor estabilidad.
 - *Variante: Pierna no dominante en el apoyo.



MOMENTO DE DESPEDIDA:

Actividad: “Yo tengo un Pi”

Nos colocamos en el centro del gimnasio formando un círculo y comenzamos a cantar la canción “Yo tengo un Pi”. Cada vez va a tener que ir saliendo un alumno al centro del círculo para realizar una figura en equilibrio que todos vamos a tener que imitar.

La canción: “El doctor me ha dicho que no tengo nada, pero estoy seguro de que yo tengo un Pi Pi Pi” En el momento del “Pi Pi Pi” es cuando el alumno sale al centro para realizar la figura en equilibrio.

Para finalizar la sesión, nos dispondremos como al principio en un semicírculo en torno al banco y enfrente de la pizarra. En este momento hacemos una vuelta sobre el proceso desarrollado para recordar los aspectos principales que se han trabajado y que pueden servir como introducción de la siguiente sesión.

Recogida del material coordinando los encargados de la sesión elegido al azar diciendo dos números de la lista.

Aseo y vuelta al aula.

5.4.4. Plan de intervención 4

SESIÓN N° 4: “Siente nuevas emociones”

MATERIALES:

- Esterilla enroscada.
 - Conos.
 - Bosu.
 - Aros.
 - Fitball.
 - Bancos suecos.
-

MOMENTO DE ENCUENTRO:

En primer lugar, acudo al aula con la que tengo clase y les aviso que nos disponemos para realizar la sesión en el gimnasio del centro. Tras bajar al gimnasio, entran en el vestuario para dejar la ropa que no vayan a utilizar y se disponen en semicírculo en torno a mí y enfrente de la pizarra.

De manera breve y clara se recordarán los aspectos que estuvimos trabajando en la anterior sesión y se les expondrá qué principios de la estabilidad vamos a recalcar hoy. Para ello, se va a realizar un circuito por puestos, con diferente nivel de progresión, donde se detallará el principio que se está trabajando, así como una imagen representativa de la tarea a realizar. En cada puesto habrá una pregunta para constatar que lo han aprendido, que será la misma que tengan en su cuaderno de campo que tendrán que rellenar, posteriormente, en sus casas. A continuación, se expondrá una explicación clara de las normas a seguir y de los cuidados a tomar para evitar cualquier peligro.

MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE:

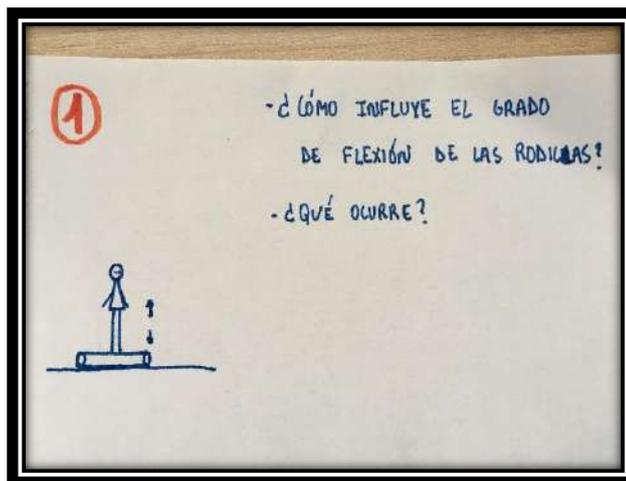
Explicación del circuito

Se trata de un circuito con 5 postas que estarán dispuestas a lo largo de todo el gimnasio. En cada puesto habrá 5 alumnos, quedando uno de los puestos libre. Cada puesto estará señalizado con un cono donde estará pegado una imagen. En esta imagen se detalla lo siguiente: una representación gráfica de la tarea a realizar y una pregunta donde se sugiera la explicación previa de cada puesto. Esta pregunta será la que tengan en su cuaderno de campo. El tiempo en cada posta será de unos 6 minutos. En total, 30 minutos de actividad principal.

A continuación, voy a exponer las diferentes postas que conformarán el circuito y detallaré lo que pretendo que aprendan en cada una de ellas. Además, adjuntaré una foto con la representación gráfica y con la pregunta que sugiera el aprendizaje y que encontrarán en el cuaderno de campo.

- Posta N.º 1:

- Consiste en tratar de mantener el equilibrio sobre una superficie inestable y cilíndrica con ambos pies durante 5-7 segundos.
- Mantener una posición erecta del tronco, las rodillas ligeramente flexionadas y separadas a la anchura de los hombros. De esta forma, al bajar el centro de gravedad, tendremos una mayor estabilidad.
- *Variante: Cambio en el grado de flexión de las rodillas.
- *Variante: Distancia de separación de las rodillas.



- Posta N.º 2:

- Consiste en situarse en el centro del círculo marcado con los conos a la pata coja, e ir desplazando la pierna que se encuentra en suspensión a cada cono, simulando las horas del reloj.
- Mantener una posición erecta, con una pierna flexionada para bajar el centro de gravedad y conseguir una mayor estabilidad. Nos ayudamos de los brazos para controlar nuestro cuerpo.

- *Variante: Ojos cerrados:

Si quitamos información al sistema perceptivo visual, exprimiremos nuestras sensaciones propioceptivas.



- Posta N.º 3:

- Consiste en realizar un salto con los pies juntos desde un banco sueco a un bosu para tratar de mantener el equilibrio sobre él.

- En el momento en el que realicemos el salto, es importante bajar el centro de gravedad para mantener el equilibrio, por eso, es necesario realizar una flexión de piernas en el apoyo.

- *Variante: Sobre una pierna.



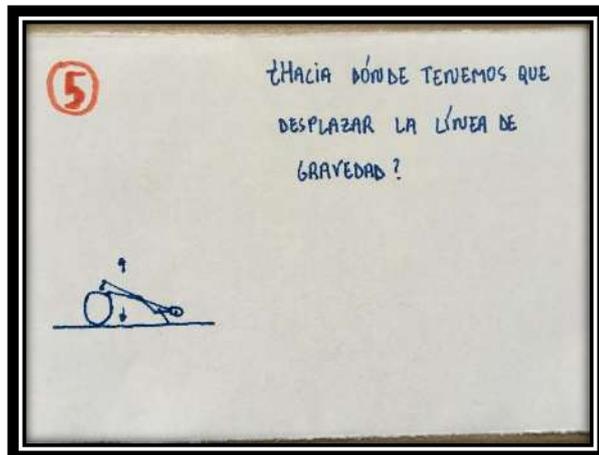
- Posta N.º 4:

- Este puesto consiste en caminar sobre el banco sueco con dos balones medicinales y, al llegar al final del mismo, realizar un salto para recepcionar sobre el círculo delimitado con los pies juntos. En una primera parte, este círculo será pequeño y, posteriormente, se ampliará.
- Podemos apreciar que cuánta más amplia sea la base de sustentación, mayor será nuestra estabilidad. Además, es necesario realizar una flexión de piernas en el momento del apoyo para bajar el centro de gravedad y conseguir la estabilidad. Esta estabilidad aumentará cuanto mayor sea la masa corporal del individuo.



- Posta N.º 5:

- Consiste en tratar de mantener el equilibrio colocando ambos pies sobre una pelota de fitball y apoyando nuestras manos sobre el suelo.
- Bloqueo de codos para poder realizar desplazamientos con el tren inferior hacia los lados. Tenemos que desplazar la línea de gravedad hacia donde se dirige el fitball para que haya un mayor recorrido dentro de los límites de la base de sustentación.
- *Variante: Utilizamos sólo una pierna.



MOMENTO DE DESPEDIDA:

Actividad 5: “Chocolate inglés”

Utilizando los 2 grupos que se formaron para la 2ª actividad, cada uno de los grupos se colocará en uno de los extremos del gimnasio. El profesor elegirá a un alumno/a de cada grupo que será quien se la quede. Éste se colocará mirando a la pared con los ojos cerrados. Al recitar las palabras “un, dos, tres chocolate inglés”, se dará la vuelta rápidamente y a quien vea moverse, volverá al lugar de inicio. Así hasta que alguien consiga tocar la pared y regresar al inicio.

Para finalizar la sesión, nos dispondremos como al principio en un semicírculo en torno al banco y enfrente de la pizarra. En este momento hacemos una vuelta sobre el proceso desarrollado para recordar los aspectos principales que se han trabajado y que pueden servir como introducción de la siguiente sesión.

Se recordará a los alumnos que para la siguiente sesión, van a tener que llevar completado el cuaderno de campo puesto que se entregará al finalizar la misma.

Recogida del material coordinando los encargados de la sesión elegido al azar diciendo dos números de la lista.

Aseo y vuelta al aula.

5.4.5. Plan de intervención 5

SESIÓN N.º 5: “Logramos sentirnos en equilibrio”

MATERIALES:

- Esterilla enrollada.
 - Pelotas.
 - Conos.
 - Colchoneta.
 - Aros.
 - Fitball.
-

MOMENTO DE ENCUENTRO:

En primer lugar, acudo al aula con la que tengo clase y les aviso que nos disponemos para realizar la sesión en el gimnasio del centro. Tras bajar al gimnasio, entran en el vestuario para dejar la ropa que no vayan a utilizar y se disponen en semicírculo en torno a mí y enfrente de la pizarra.

De manera breve y clara se recordarán los aspectos que estuvimos trabajando en la anterior sesión y se les expondrá qué principios de la estabilidad vamos a recalcar hoy. Para ello, se va a realizar un circuito por puestos, con diferente nivel de progresión, donde se detallará el principio que se está trabajando, así como una imagen representativa de la tarea a realizar. En cada puesto habrá una pregunta para constatar que lo han aprendido, que será la misma que tengan en su cuaderno de campo que tendrán que rellenar, posteriormente, en sus casas. A continuación, se expondrá una explicación clara de las normas a seguir y de los cuidados a tomar para evitar cualquier peligro.

MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE:

Explicación del circuito

Se trata de un circuito con 4 postas que estarán dispuestas a lo largo de todo el gimnasio. En cada puesto habrá 5 alumnos, quedando uno de los puestos libre. Cada puesto estará señalizado con un cono donde estará pegado una imagen. En esta imagen se detalla lo siguiente: una representación gráfica de la tarea a realizar y una pregunta donde se sugiera la explicación previa de cada puesto. Esta pregunta será la que tengan en su cuaderno de campo. El tiempo en cada posta será de unos 6 minutos. En total, 24 minutos de actividad principal.

A continuación, voy a exponer las diferentes postas que conformarán el circuito y detallaré lo que pretendo que aprendan en cada una de ellas. Además, adjuntaré una foto con la representación gráfica y con la pregunta que sugiera el aprendizaje y que encontrarán en el cuaderno de campo.

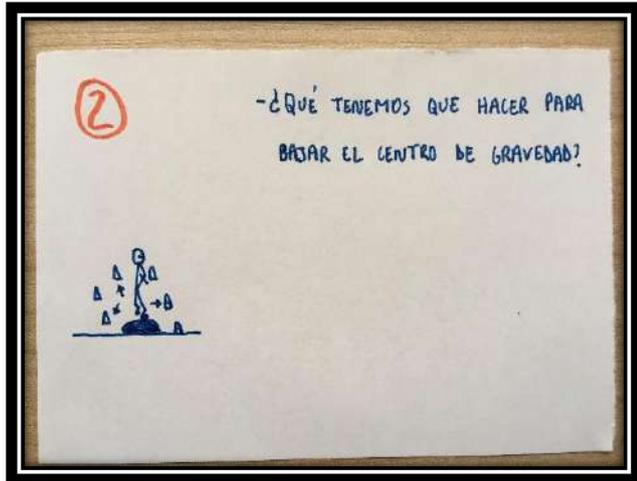
- Posta N.º 1:

- Consiste en tratar de mantener el equilibrio sobre una superficie inestable y cilíndrica con ambos pies durante 5-7 segundos al mismo tiempo que reciben balonazos en el tren inferior.
- Mantener una posición erecta del tronco, las rodillas ligeramente flexionadas y separadas a la anchura de los hombros. De esta forma, al bajar el centro de gravedad, tendremos una mayor estabilidad. Al recibir una fuerza perturbadora, las piernas se desplazarán para aumentar la base de sustentación y conseguir la estabilidad.
- *Variante: Cambio en el grado de flexión de las rodillas.
- *Variante: Distancia de separación de las rodillas.



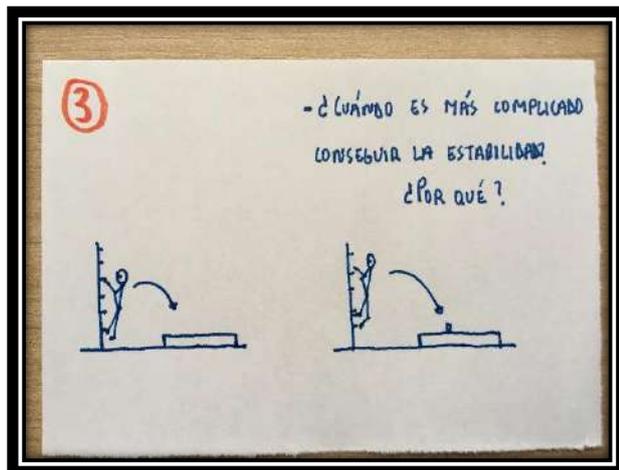
- Posta N.º 2:

- Consiste en situarse en el centro del círculo marcado con los conos a la pata coja sobre un bosu, e ir desplazando la pierna que se encuentra en suspensión a cada cono, simulando las horas del reloj.
- Mantener una posición erecta, con una pierna flexionada para bajar el centro de gravedad y conseguir una mayor estabilidad. Nos ayudamos de los brazos para controlar nuestro cuerpo.
- *Variante: Ojos cerrados: Si quitamos información al sistema perceptivo visual, exprimiremos nuestras sensaciones propioceptivas.



- Posta N.º 3:

- Consiste en ascender por las espalderas hasta la distancia que cada uno considere para que, posteriormente, tener que realizar un salto con giro sobre la colchoneta y tratar de mantener el equilibrio.
- En el momento en el que realicemos el salto, es importante bajar el centro de gravedad para mantener el equilibrio, por eso, es necesario realizar una flexión de piernas en el apoyo.
- *Variante: Reducir la base de sustentación para comprobar cómo es más complicado conseguir la estabilidad.
- *Variante: Diferentes alturas.
- *Variante: A la pata coja.



- Posta N° 4:

- Consiste en tratar de mantener el equilibrio con las rodillas sobre el fitball utilizando, para ello, la ayuda de un compañero en primer lugar y, posteriormente, intentarlo sin ayudas.
- Tenemos que desplazar la línea de gravedad hacia donde se dirige el fitball para que haya un mayor recorrido dentro de los límites de la base de sustentación. Mantener el tronco recto y ayudarnos de los brazos.



MOMENTO DE DESPEDIDA:

Para finalizar la sesión y practicamente, la unidad didáctica, nos dispondremos como al principio en un semicírculo en torno al banco y enfrente de la pizarra. En este momento hacemos una vuelta sobre el proceso desarrollado a lo largo de la unidad didáctica para recordar los aspectos principales que se han trabajado.

A continuación, se les dejará un espacio de tiempo donde completen la última parte de su cuaderno de campo referido a la última sesión y finiquiten el resto de sesiones. En este momento individual, se dispondrán a lo largo del espacio, separados los unos de los otros y el profesor pondrá una música relajante para su realización.

Recogida del material coordinando los encargados de la sesión elegidos al azar diciendo dos números de la lista.

Aseo y vuelta al aula.

5.4.5. Plan de intervención 6

SESIÓN N.º 6: “Circuito multifuncional del equilibrio”

MATERIALES:

- Bancos suecos.
- Aros.
- Goma elástica.
- Espalderas.
- Fitball.
- Bosu.
- Colchonetas.
- Pelotas.
- Balones medicinales.

MOMENTO DE ENCUENTRO:

En primer lugar, acudo al aula con la que tengo clase y les aviso que nos disponemos para realizar la sesión en el gimnasio del centro. Tras bajar al gimnasio, entran en el vestuario para dejar la ropa que no vayan a utilizar y se disponen en semicírculo en torno a mí y enfrente de la pizarra.

De manera breve y clara se recordarán los aspectos que hemos estado trabajando a lo largo de las diferentes sesiones y se les explicará en qué va a consistir esta última sesión que da por finalizada la unidad didáctica. Se va a realizar un Circuito Multifuncional, una metodología particular cuya finalidad es la de repasar y dar cierre a los contenidos de la Unidad Didáctica, comprobar si se han cumplido los objetivos establecidos y evaluar a los alumnos sus capacidades y evolución en cada una de las partes de la Unidad Didáctica que a su vez descomponen el aprendizaje de la Habilidad Motriz en cuestión.

MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE:

Los alumnos irán rotando por cada una de las zonas que preparamos a lo largo del gimnasio cada 10 minutos aproximadamente, de forma que los alumnos tienen ese punto para avanzar en las actividades de la progresión hasta alcanzar su nivel de desarrollo. Además de realizar las actividades de forma procedimental, deberán comprobar a través de sus cuadernos de campo si han comprendido el concepto que la actividad busca que se aprenda a través de su desarrollo.

Explicación del circuito

Se trata de un circuito con 5 zonas que estarán dispuestas a lo largo de todo el gimnasio. En cada zona habrá 5 alumnos, quedando uno de los puestos libre. Cada puesto estará señalado con un cono donde estará pegado una imagen. En esta imagen se detalla lo siguiente: una representación gráfica de las tareas a realizar y el contenido conceptual que trata. Las tareas en cada zona van a estar relacionadas y sacadas de todas las actividades que durante la unidad didáctica han ido realizando, pero con variaciones. El tiempo en cada zona será de unos 10 minutos. En total, 50 minutos de actividad principal.

A continuación, voy a exponer las diferentes zonas que conformarán este circuito reflejando la zona del pabellón donde estarán situadas cada una de las actividades. En el Anexo N°. IV están detalladas dichas actividades relacionándolas con las 5 sesiones anteriores.

ZONA 1 BASE DE SUSTENTACIÓN		ZONA 2 CENTRO DE GRAVEDAD
	ZONA 3 FACTORES VISUALES	
ZONA 4 MASA DEL CUERPO		ZONA 5 LÍNEA DE GRAVEDAD

MOMENTO DE DESPEDIDA:

Para finalizar la sesión y la unidad didáctica, nos dispondremos como al principio en un semicírculo en torno al banco y enfrente de la pizarra. En este momento hacemos una vuelta sobre el proceso desarrollado a lo largo de la unidad didáctica para recordar los aspectos principales que se han trabajado.

A continuación, se les dejará un espacio de tiempo donde completen la última parte de su cuaderno de campo referido a la última sesión. Una vez realizado este proceso, entregaran el cuaderno de campo al profesor. En este momento individual, se dispondrán a lo largo del espacio, separados los unos de los otros y el profesor pondrá una música relajante para su realización.

Recogida del material coordinando los encargados de la sesión elegidos al azar diciendo dos números de la lista.

Aseo y vuelta al aula.

6. CONCLUSIONES

A lo largo de este periodo de cuatro años en la universidad, son muchos los conocimientos que he tenido la oportunidad de conocer y adquirir y que iban a asentar la base de mi futuro yo docente. También he tenido la gran suerte de formarme en la Mención de Educación Física para convertirme en especialista y, también para ser capaz de dar por finalizado el Grado en Educación Primaria y más, en este caso, la propia mención con la elaboración de este Trabajo de Fin de Grado.

Elaborar un proyecto final como es el caso supone un periodo de maduración, donde asentar unas ideas claras para que, a partir de ahí, ser capaces de ir elaborándolo paso a paso. Es un proceso costoso que implica trabajo, indagación, esfuerzo e ilusión. Pero todo esfuerzo tiene su recompensa y el poder demostrar y poner en práctica todo lo aprendido, así como la propia evolución de la persona convirtiéndose en una persona crítica e indagadora, resulta enriquecedor para quien lo realiza.

Así mismo, gracias a la oportunidad que me brinda el poder realizar este proyecto final, he podido ser capaz de reflexionar y proponer una propuesta didáctica donde poder enmarcar parte de los contenidos que la Ley establece en su currículum oficial. Para ello, ha sido clave el conocer y manejar dicha Ley para poder adaptarme al curso y edad propuesto, es decir, a un alumnado de 4º de Educación Primaria, y he podido comprobar que es importante adaptar nuestras propuestas a cada tipo de alumnado, así como a cada edad ya que, en cada periodo, tienen unas necesidades y características diferentes.

Uno de los principales objetivos que me propuse desde un principio, fue el de conocer y describir los diferentes tipos de equilibrios que existen en el área de Educación Física para poder tener una base donde asentarme para, posteriormente, elaborar mi propuesta didáctica. Y si algo he podido descubrir, a parte de los diferentes tipos de equilibrio motriz que existen, es que no todo vale, es decir, es necesario realizar un análisis exhaustivo de la información que nos encontremos, cotejarla con diferentes fuentes, comparar y reflexionar sobre lo que los expertos nos dicen acerca de ella para que, finalmente, seamos capaces de, tras un proceso de maduración, exponer las conclusiones sobre lo que hemos encontrado que nos interesen y que mejor completen nuestro trabajo.

Gracias a la elaboración de este trabajo he podido descubrir, entre otras cosas, que el equilibrio es un factor perceptivo motriz que implica acción y movimiento y que tenemos que tratar de que tenga un buen asentamiento desde los primeros años de vida porque será clave en el desarrollo de los niños y niñas. Son varios los estudios que demuestran que una posible anomalía o un escaso trabajo en su desarrollo, limitará o incluso impedirá la realización de cualquier acción motriz en la persona. Es por eso por lo que hay que procurar realizar, al igual que con el resto de habilidades motrices, un gran trabajo desde el inicio de la Educación Primaria para tratar de que adquieran una gran variedad de conductas motrices que serán fundamentales en el desarrollo integral de nuestros alumnos/as.

Uno de mis mayores descubrimientos a lo largo de este último año, ha sido el poder conocer una metodología alternativa a todo lo que existía, el -AGM-, que trata de que, a partir de diferentes niveles de dificultad, los alumnos/as sean capaces de adquirir la Habilidad Motriz que se pretende y, al mismo tiempo, asimilen los conceptos de la misma para que sean capaces, incluso, de saber qué y cómo hacerlo en caso de no conseguir adquirir la habilidad de una forma práctica. Gracias a esta herramienta, he ido realizando los diferentes análisis que la componen para poder dar forma a la propuesta didáctica que posteriormente he elaborado para un alumnado de 4º de Educación Primaria.

Tras realizar cada uno de los análisis que componen el -AGM-, llevé a cabo la propuesta didáctica, que iba a consistir en elaborar una unidad didáctica para un alumnado de 4º de Educación Primaria. La realidad en la que me encontraba, no me iba a permitir poder llevarla a cabo en el centro donde estaba realizando el Prácticum II, pero sí que iba a poder tomar como modelo ese contexto para enmarcar mi unidad didáctica. Tras contextualizarla, estructurarla y elaborarla, el último paso iba a consistir en realizar la evaluación de la misma. Para llevar a cabo dicha evaluación, he elaborado un cuaderno de campo para cada niño, en el cual, están reflejadas las diferentes tareas propuestas para cada día, así como una pregunta acerca de ellas. De esta forma, voy a tener la oportunidad de constatar si realmente han ido aprendiendo a lo largo de las diferentes sesiones, ver qué se puede mejorar, en qué he fallado... Del mismo modo, yo como docente voy a tener que evaluar tanto la unidad didáctica como mi propia actuación con el fin, claro está, de aprender y mejorar.

Por último, es de bien nacidos ser agradecidos y yo, no voy a ser menos. Quiero agradecer a cada uno de los profesionales que a lo largo de estos 4 años me han acompañado en este proceso de formación, la oportunidad que me han brindado de poder sacar lo mejor de mí, de poder convertirme en una persona crítica y válida para hacer frente a esta experiencia tan bonita como es la docencia. Quiero dar las gracias a cada uno de mis compañeros/as que he tenido la suerte de conocer, por haberme hecho mejor persona y docente haciéndome ver las diferentes posibilidades de actuación que existen, así como las múltiples herramientas que se pueden utilizar en esta profesión.

Quiero agradecer, de una forma muy especial, a esas personas que me han apoyado a lo largo de este periodo, las cuáles han tenido que sufrir en momentos difíciles y con las cuales he podido disfrutar cuando las cosas han salido como yo quería. Gracias a mi familia, a mi padre y a mi madre, a mis amigos y a ti, Lucía.

7. LÍNEAS DE TRABAJO QUE SE PUEDEN EXTRAER

Para dar por finalizado este proyecto, y una vez plasmadas las conclusiones que he obtenido a lo largo de su realización, voy a tratar de exponer una serie de futuras líneas de trabajo que se pueden extraer teniendo, como base, este Trabajo de Fin de Grado. Por tanto, en mi opinión, estas líneas de trabajo podrían ser las siguientes:

En primer lugar, en cuanto al desarrollo del propio proyecto, considero que todo lo plasmado en él puede resultar muy útil y beneficioso para otros especialistas del área de la Educación Física, no sólo para poder llevarlo a cabo en sus aulas, sino también para su propia formación como docentes. Es decir, lo que planteo es que puedan utilizar como base o modelo este proyecto para tratar de llevar a sus aulas un aprendizaje centrado en el factor perceptivo motriz del equilibrio, de una forma novedosa y atractiva para el alumnado. Considero también que, en ese traslado de este proyecto al aula, hay que prestar mucha atención al contexto en el que queramos incluirlo, ya que tendremos que hacer un análisis del mismo para adaptar dicha propuesta al alumnado y prestar atención a los recursos de los que dispongamos para poder dar la mejor respuesta posible ante las necesidades de los alumnos/as.

Quiero destacar como novedoso y alternativo, la utilización del -AGM- a la hora de llevar a cabo la propuesta didáctica. Gracias a esta metodología tenemos la posibilidad de diseñar progresiones abiertas adaptadas al alumnado que nos podamos encontrar en cualquier contexto. Por eso, considero que una buena forma de continuar mejorando este proyecto sería mediante la comparación de varios análisis y actividades que se puedan proponer para poder formar una propuesta cada vez más completa y útil al alumnado y ofrecer así, una mejor respuesta a esas necesidades que puedan presentar.

Animo, como una futura línea de trabajo, a la investigación para llegar a ser más precisos en los ciclos de edades en los que hay que ir desarrollando cada tipo de equilibrio para poder elaborar planes específicos en esos rangos de edad y conseguir, de esta forma, evitar un escaso trabajo del equilibrio motriz en el alumnado y, en consecuencia, posibles anomalías en su futuro. A pesar de que esta propuesta va dirigida a un alumnado de 4º de Educación Primaria, sería atractivo diseñar y aplicar esta propuesta en el resto de cursos que componen esta etapa.

La orientación de esta propuesta didáctica está claramente dirigida al ámbito escolar, pero a pesar de ello, considero que sería interesante poder tener la posibilidad de que, mediante una serie de adaptaciones, introducirla en otros entornos y ambientes como, por ejemplo, las actividades extraescolares, en talleres, campamentos de verano e incluso como seminarios de formación en la universidad para los futuros docentes.

Para finalizar, una de las últimas líneas futuras de trabajo que veo interesante tratar, sería mediante la posibilidad de ampliar este proyecto, atendiendo a la diversidad que nos podremos encontrar en el aula, es decir, tratando de extrapolar esta propuesta a un entorno donde nos podríamos encontrar un aula con alumnos/as con necesidades educativas especiales. Personalmente, sería un gran reto como especialista de Educación Física el poder idear una propuesta que permita la inclusión de este tipo de alumnado en el aula.

8. BIBLIOGRAFÍA

- Abardía Colás, 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 Colás, F. & Medina, D. (1998). *Patinaje en línea: Elaboración de recursos en Educación Física*. Palencia: Universidad de Valladolid.
- Abardía Colás, F. (2007). *Método -AGM- de conducción de motos*. Madrid: Sunday2012.
- Álvarez del Villar, C. (1987). *La preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Madrid: GYMNOS.
- Álvarez del Villar, C. (1994). *Atletismo básico. Una orientación pedagógica*. España: Gymnos.
- Batalla Flores, A. (1994). *Habilidades, destrezas y tareas motrices. Concepto, análisis y clasificación. Actividades para su desarrollo e interferencia contextual*. Universidad Técnica de Lisboa. Facultades de Educación Física. Barcelona: INDE.
- Batalla Flores, A. (2000). *Habilidades motrices*. Barcelona: INDE.
- Bernal Ruíz, J. A. (2002). *Juegos y actividades de equilibrio*. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva.
- Bolaños, G. B. (1986). *Educación por medio del movimiento y expresión corporal*. San José: Universidad Estatal a Distancia.
- Cabedo, E. (2010, 30 de diciembre). *Justificación de la Educación Física en el sistema educativo*. [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://elenacabedo.blogspot.com.es/2010/12/justificacion-de-la-educacion-fisica-en.html>
- Cañizares Márquez, J. & Carbonero Celis, C. (2016). *Coordinación y equilibrio en el niño. Su desarrollo en la edad escolar*. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva, S.L.

- Castañer, M., & Camerino, O. (1992). *La E. F. en la enseñanza primaria*. Barcelona: INDE.
- Castañer, M., & Camerino, O. (2006). *Manifestaciones básicas de la motricidad*. Lleida: Edicions de la Universitat de Lleida.
- Contreras Jordán, O. R. (1998). *Didáctica de la Educación Física. Un enfoque constructivista*. Barcelona: INDE.
- Corpas, F. Toro, J. y Zarco, J.A. (1991). *La Educación Física Adaptada*. España.
- Díaz Lucea, J. (1999). *La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas*. Barcelona: INDE.
- Durand, M. (1988). *El niño y el deporte*. Barcelona: Paidós.
- Escobar, R. (2004). *Taller de Psicomotricidad. Guía práctica para docentes*. Vigo: Ideas propias.
- Fernández, E.; Gardoqui, M. y Sánchez, F. (2007). *Evaluación de las habilidades motrices básicas*. Barcelona: INDE.
- Guthrie, E. (1957). *La psicología del aprendizaje*. Nueva York: H. Brothers.
- Herrera, L. (2006). *Maestría en Ciencias de la Educación*. (4ª Edición).
- Johnson, D.W.; Johnson, R.T. & Holubec, E.J. (1999). *El aprendizaje cooperativo en el aula*. Buenos Aires: Paidós.
- Knapp, B. (1963). *La habilidad en el deporte*. Valladolid: Miñón.
- Manno, R. (1991). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Miralles, R & Miralles, I. (2007). *Biomecánica clínica de las patologías del aparato locomotor*. Barcelona: Masson.
- Muñoz, D. (2009, Marzo). La coordinación y el equilibrio en el área de la educación física. Actividades para su desarrollo. *Revista Digital. Volúmen (130)*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd130/la-coordinacion-y-el-equilibrio-en-el-area-de-educacion-fisica.htm>

Orden ECI/3857/2007, de 27 de Diciembre.

ORDEN EDU 126/2014

Real Decreto 126/2014. BOE, 28 de Febrero de 2014.

Real Academia Española. (2018). Habilidad. En Diccionario de la lengua española. Recuperado de <http://dle.rae.es/?id=JvGWgMw>

Real Academia Española. (2018). Motriz. En Diccionario de la lengua española. Recuperado de <http://dle.rae.es/?id=Px2FDBa>

Rodrigues, M; Teresinha, S; Izabel, J; Bolli, C & Córrea, J. (2013). El equilibrio corporal en niños y adolescentes asmáticos y no asmáticos. *Revista de Educacao Física. Volúmen (19)*, pp 480-486.

Romero Cerezo, C. (2009). *Educación Física y su Didáctica I: El Equilibrio*. Recuperado de <https://portafoliosfranciscopulido.files.wordpress.com/2010/07/gta0820equilibrio.pdf>

Ruiz Munera, F.C.; Caus Pertegaz, N.; Perelló Telens, I. y Ruiz Munuera, J.A. (2003). *Educación Física. Volúmen IV*. Sevilla: MAD.

Sánchez Bañuelos, F. (1986). *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. Madrid: Gymnos.

Sánchez Gracia, R. (2010). Metodologías de primera persona en la enseñanza de habilidades motrices. *Apunts. Educación física y deportes. Volúmen (100)*, pp 32-40.

Trigueros, C. & Rivera, E. (1991). *Educación Física de Bases*. Granada: Gioconda.

Vaca, M.V. (1996). *La Educación Física en la práctica en Educación Primaria*. Palencia: Asociación Cultural “Cuerpo, Educación y Motricidad”.

Vaca, M.V. (2002). *Relatos y reflexiones sobre el Tratamiento Pedagógico de lo Corporal en la Educación Primaria*. Palencia: Asociación Cultural “Cuerpo, Educación y Motricidad”.

Vaca, M.V. (2007). *Monográfico. Un proyecto para una escuela con cuerpo y en movimiento*. Recuperado de: https://www5.uva.es/agora/revista/4/agora4-5_vaca_5.pdf

- Vaca, M.V. & Varela Ferreras, M.S. (2008). *Motricidad y aprendizaje. El tratamiento pedagógico del ámbito corporal*. España: GRAO.
- Vayer, P. (1982). *El equilibrio corporal: aproximación dinámica a los problemas de actitud y comportamiento*. (pp. 169-204). Barcelona: Grupo científico médica.
- Villada, H. & Vizuite, M. (2002). *Los fundamentos teórico-didácticos de la educación física*. España: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.
- Wickstrom, R.L. (1990). *Patrones motores básicos*. Madrid: Alianza.

9. ANEXOS

8.1. ANEXO I: ANÁLISIS DE MATERIALES

Calzado: Deportivo, ligero y flexible. En alguna actividad incluso habrá ausencia de calzado.

Ropa deportiva: Deportiva.

Complementos: Ausencia de complementos como pulseras, collares, relojes...

Pabellón del centro: Lugar donde se realizarán las 5 sesiones y donde disponemos de todo el material necesario.

Bancos suecos: La zona ancha se utilizará de forma normal y la zona estrecha para introducir conceptos como la zona de estabilidad y poder aumentar la dificultad.

Tener cuidado con el posible deterioro de los bancos para evitar astillas, puntas y evitar, de esta forma, posibles lesiones.

Colchonetas: Quitamiedos para ofrecer seguridad ante las posibles caídas. Tienen que ser esponjosas y blandas para que nos permitan equilibrarnos sobre ellas.

Espalderas: Se utilizarán con el objetivo de aumentar el nivel de dificultad en la progresión.

Ladrillos de plástico: Son muy adaptables y útiles en una gran cantidad de actividades. Tienen el inconveniente de ser poco pesados y de desplazarse con facilidad. Se utilizarán para actividades sencillas.

Aros: Son muy adaptables y útiles en una gran cantidad de actividades. Tienen el inconveniente de ser poco pesados y de desplazarse con facilidad. Se utilizarán para actividades sencillas.

Conos: Son muy adaptables y útiles en una gran cantidad de actividades. Tienen el inconveniente de ser poco pesados y de desplazarse con facilidad. Se utilizarán para actividades sencillas.

Balón medicinal: Hay que tener cuidado con el peso que pueda tener para evitar posibles lesiones. Nos va a permitir tratar de conseguir el equilibrio en una situación de pequeña altura.

Base de propiocepción: Elemento que hay que utilizar con precaución porque puede provocarnos daños en rodillas y caídas.

Balones.

Pelotas de tenis.

8.2. ANEXO II: ANÁLISIS DE FACTORES

Análisis perceptivo motriz

- Coordinación dinámica general de locomoción en la colocación de los diferentes segmentos corporales.
- Coordinación ideatoria.
- Coordinación estático-clónica para mantener la postura y evitar la caída.
- Coordinación visomotriz
 - o Óculo-manual
 - o Óculo-pédica
- Coordinación dinámica general de medios de adaptación a la hora de equilibrarnos con el cuerpo sin desplazamiento.
- Coordinación disociada al realizar movimientos simultáneos.
- Equilibrio reflejo en el mantenimiento estático de la postura.
- Equilibrio estático en el mantenimiento de la postura.
- Equilibrio dinámico.
- Equilibrio post-movimiento.
- Equilibrio con objetos donde se combinan el equilibrio estático y dinámico.
- Conocimiento del espacio y de la relación del cuerpo con él.
- Reajuste corporal tras realizar la acción motriz.
- Dosificación de impulsos y cálculo de distancias.
- Lateralidad a la hora de recepcionar en el suelo y a la hora de situarse en equilibrio sobre una pierna, brazo...

Análisis físico motriz

- Flexibilidad y movilidad articular.
- Fuerza-resistencia muscular para mantener el equilibrio.
- Reajuste corporal.
- Fuerza de flexo-extensión de las extremidades superiores.
- Fuerza de flexo-extensión de las extremidades inferiores.
- Fuerza explosiva de impulsión.

8.3. ANEXO III: ANÁLISIS TÉCNICO

Mirada

- En función de la base, altura y trayectoria.
- Visión global de la situación en la acción motriz.

Control postural

Altura

Apoyo

- Manos: Evitar rigidez. Palmas de las manos abiertas.
- Pies:
 - Coordinación.
 - Colocación: Los pies un tanto separados para aumentar la base de sustentación y ganar en equilibrio.
 - Calzado.
 - Apoyar la planta en estático. Primero las puntillas para la recepción.
 - Lateralidad.
- Tronco:
 - Posición dependiendo de la actividad.
 - Relajación del tronco para realizar la acción motriz.
 - Control del cuerpo.
- Piernas:
 - Rodillas semiflexionadas que permitan corregir el movimiento y permanecer en equilibrio.
- Cabeza:
 - Relajada.
 - Coordinación óculo-manual y óculo-pédica.
- Codos:
 - Flexionados al apoyar las manos. Rígidos para ganar en estabilidad. Bloqueo.

8.4. ANEXO IV: ANÁLISIS DE ENLACES Y COMBINACIONES // CIRCUITO MULTIFUNCIONAL

El circuito multifuncional que propongo en la última sesión conlleva una organización especial del espacio y de los tiempos que debe tenerse en cuenta para que la sesión se desarrolle aprovechando al máximo sus potencialidades. Este circuito estará conformado por tareas elaboradas tras realizar un Análisis de Enlaces y Combinaciones. Tareas que estarán expuestas posteriormente.

El circuito multifuncional permite que el alumno se autoevalúe a modo procedimental y a modo conceptual sobre los diferentes aspectos que conforman la Unidad Didáctica. A su vez, permite que el profesor evalúe al alumnado, en cada uno de los aspectos que conforman el desarrollo de la Habilidad. Comenzamos dividiendo los espacios y los materiales del gimnasio en cinco zonas bien diferenciadas, tal y como hemos podido observar en el esquema de la sexta lección de la Unidad Didáctica.

Los alumnos van a tener 10 minutos en cada zona para ir completando las actividades que se proponen y, al mismo tiempo, elaborar la última parte de su cuaderno de campo que está relacionada con el circuito multifuncional.

A continuación, expongo cada una de las 5 zonas. En cada zona, se indicará la actividad a realizar que estará relacionada con las actividades que anteriormente han desarrollado en la UD:

- Primera zona: Base de Sustentación

- Actividad 1ª: Sesión nº 1, puestos 1 y 2.
Correr + Salto + Ejercicio + Salto
- Actividad 2ª: Sesión nº 1, puesto 6.
Correr + Salto + Ejercicio + Voltereta hacia delante.
- Actividad 3ª: Sesión nº 2, puesto 2.
Salto + Pulso Gitano.
- Actividad 4ª: Sesión nº 3, puesto 1.
Correr + Salto + Correr + Salto + Voltereta hacia delante.
- Actividad 5ª: Sesión nº 5, puesto 3.
Ejercicio + Voltereta hacia atrás.

- **Segunda zona: Centro de Gravedad.**

- Actividad 1ª: Sesión nº 2, puesto 4.
Correr + Voltereta hacia delante + Pata coja + Ejercicio
- Actividad 2ª: Sesión nº 4, puesto 1.
Salto + Ejercicio
- Actividad 3ª: Sesión nº 4, puesto 1.
Salto + Ejercicio + Salto + Voltereta hacia adelante.
- Actividad 4ª: Sesión nº 4, puesto 3.
Correr + Ejercicio + Salto
- Actividad 5ª: Sesión nº 5, puesto 1.
Voltereta hacia delante + Salto + Ejercicio + Salto

- **Tercera Zona: Factores Visuales**

- Actividad 1ª: Sesión nº 1, puesto 3.
Salto + Pata Coja + Ejercicio
- Actividad 2ª: Sesión nº 2, puesto 4.
Voltereta + Ejercicio
- Actividad 3ª: Sesión nº 2, puesto 5.
Correr + Salto + Pata coja + Ejercicio
- Actividad 4ª: Sesión nº 5, puesto 4.
Salto + Ejercicio

- **Cuarta Zona: Masa del Cuerpo**

- Actividad 1ª: Sesión nº 1, puesto 5.
Salto + Pata Coja + Ejercicio
- Actividad 2ª: Sesión nº 2, puesto 6.
Estirar + Sentadillas sobre una pierna + Ejercicio
- Actividad 3ª: Sesión nº 3, puesto 3.
Correr + Salto + Correr + Salto + Voltereta hacia adelante.
- Actividad 4ª: Sesión nº 3, puesto 3.
Correr + Salto + Correr + Salto + Voltereta hacia adelante

- **Quinta Zona: Línea de Gravedad**

- Actividad 1ª: Sesión nº 2, puesto 3.
Salto + Pelea de Grullas
- Actividad 2ª: Sesión nº 3, puesto 5.
Salto + Ejercicio + Salto
- Actividad 3ª: Sesión nº 3, puesto 6.
Salto + Ejercicio + Salto
- Actividad 4ª: Sesión nº 4, puesto 5.
Ejercicio + Voltereta hacia delante.
- Actividad 5ª: Sesión nº 5, puesto 4.
Ejercicio + Voltereta hacia adelante.

8.5. ANEXO V: LISTA DE CONTROL DEL PROFESOR.

El criterio establecido para rellenar cada apartado será el siguiente:

PC= Poco Conseguido // C= Conseguido // MC= Muy Conseguido

LISTA DE CLASE	SIGUE LA ORGANIZACIÓN DE LOS ENCARGADOS DEL MATERIAL	SE IMPLICA EN LA RECOGIDA DEL MATERIAL	RESPETA Y CUIDA EL MATERIAL A LA HORA DE UTILIZARLO	MANTIENE UNA ACTITUD POSITIVA Y DE COLABORACIÓN	FOMENTA EL COMPAÑERISMO Y EL BUEN AMBIENTE EN LA SESIÓN
Alumno nº 1					
Alumno nº 2					
Alumno nº 3					
Alumno nº 4					

8.6. ANEXO VI: HOJA DE REGISTRO DEL PROFESOR.

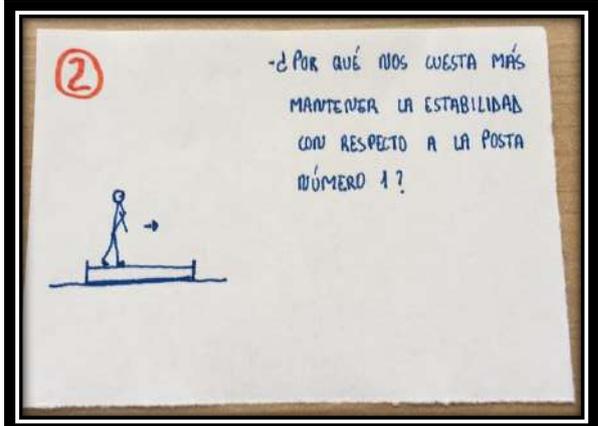
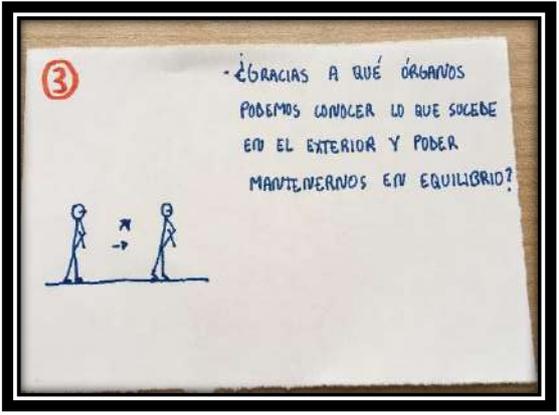
CRITERIOS	1	2	3	4	5	OBSERVACIONES
ES CAPAZ DE PARTICIPAR EN JUEGOS DE EQUILIBRIO						
SOLUCIONA PROBLEMAS DE EQUILIBRIO CON SUS COMPAÑEROS						
ES CAPAZ DE GANAR SEGURIDAD Y CONFIANZA EN SÍ MISMO						
PIERDE EL EQUILIBRIO CON FACILIDAD EN LAS TAREAS PROPUESTAS						
ES CAPAZ DE ATRAVESAR LOS RECORRIDOS PROPUESTOS SIN PERDER EL EQUILIBRIO						
ES CAPAZ DE MANTENER EL EQUILIBRIO EN DIFERENTES PLANOS Y SUPERFICIES						
MANTIENE EL EQUILIBRIO EN SITUACIONES ESTÁTICAS						

MANTIENE EL EQUILIBRIO ESTÁTICO TRAS UNA ACCIÓN DINÁMICA						
ES CAPAZ DE MANTENER EL EQUILIBRIO MIENTRAS TRANSPORTA DIFERENTES OBJETOS						
MANTIENE EL EQUILIBRIO CORPORAL MIENTRAS REALIZA UNA ACCIÓN DINÁMICA						
ES CAPAZ DE LOCALIZAR SU CENTRO DE GRAVEDAD PARA NO PERDER EL EQUILIBRIO.						
ES CAPAZ DE IDENTIFICAR LOS FACTORES QUE INFLUYEN EN EL EQUILIBRIO						
RECONOCE Y PONE EN PRÁCTICA LA UTILIZACIÓN DE LAS EXTREMIDADES DE SU CUERPO PARA ASEGURAR EL EQUILIBRIO						
CON EL OBJETIVO DE QUE EL CENTRO DE GRAVEDAD NO SALGA DE LA BASE DE SUSTENTACIÓN, ES CAPAZ DE ADAPTAR SU CUERPO.						

El criterio establecido para rellenar cada apartado será el siguiente:

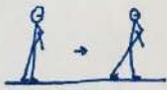
/ 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / siendo / 1 / la mínima calificación y / 5 / la máxima.

8.7. ANEXO VII: CUADERNO DE CAMPO

<u>SESIÓN N.º 1</u>	
 <p>1</p> <p>- LA ESTABILIDAD, EN ESTE CASO, LA CONSEGUIMOS GRACIAS A LA AYUDA DE... -> -></p>	
 <p>2</p> <p>- ¿POR QUÉ NOS COSTA MÁS MANTENER LA ESTABILIDAD CON RESPECTO A LA POSTA NÚMERO 1?</p>	
 <p>3</p> <p>- ¿GRACIAS A QUÉ ÓRGANOS PODEMOS CONOCER LO QUE SUCEDE EN EL EXTERIOR Y PODER MANTENERNOS EN EQUILIBRIO?</p>	

④

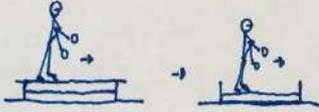
-¿QUÉ OCURRE CUANDO
AMPLIAMOS LA DISTANCIA
ENTRE LOS PIES ?



-¿Y AL CERRAR LOS OJOS ?

⑤

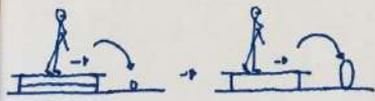
-¿QUÉ OCURRE AL REDUCIR LA
BASE DE SUSTENTACIÓN Y
AUMENTAR EL PESO DE LA
PERSONA ?



⑥

-¿CUÁNDO NOS HA SIDO MÁS FÁCIL
CONSEGUIR LA ESTABILIDAD ?

-¿POR QUÉ AL APOYAR FLEXIONAMOS
LAS PIERNAS ?

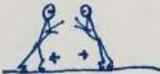


SESIÓN N.º 2

① -¿QUÉ OCURRE AL FLEXIONAR LAS PIERNAS Y BAJAR EL CENTRO DE GRAVEDAD?

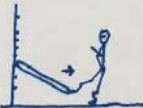


② -¿QUÉ OCURRE CON LOS PIES AL SUFRIR UNA FUERZA QUE LO DESESTABILIZA?
-¿QUÉ AUMENTA?



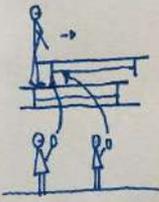
③ -¿CUANDO RECIBIMOS UN EMPUJÓN, HACIA DÓNDE SE DESPLAZARÁ SU LÍNEA DE GRAVEDAD?
-¿CUÁNDO MANTENEMOS MÁS EL EQUILIBRIO, CON UNA PIÉRNA FLEXIONADA O CON ELLA ESTIRADA?



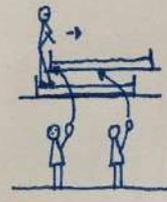
<div data-bbox="231 241 785 638"> <p>④ - ¿QUÉ ES IMPORTANTE MANTENER FIJO Y POR QUÉ?</p>  </div>	
<div data-bbox="231 723 826 1120"> <p>⑤ - CON RESPECTO A LA POSTA 4, ¿QUÉ SE HA REDUCIDO?</p> <p>- ¿QUÉ OCURRE CUANDO NO CONOCEMOS LO QUE SUCEDE EN EL EXTERIOR?</p>  </div>	
<div data-bbox="231 1216 794 1612"> <p>⑥ - AL FLEXIONAR LA PIERNA DE APOYO, BAJAMOS...</p> <p>- ¿QUÉ OCURRE AL AUMENTAR LA MASA CORPORAL DE LA PERSONA?</p>  </div>	

SESIÓN N.º 3

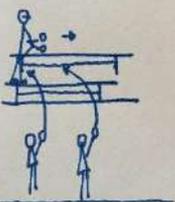
① - ¿CUÁNDO TENDRÁ SU MAYOR DIMENSIÓN LA BASE DE SUSTENTACIÓN?



② - RESPECTO A LA PRIMERA POSTA, ¿QUÉ SE HA REDUCIDO QUE HA HECHO QUE TENGAMOS MEJOR ESTABILIDAD?

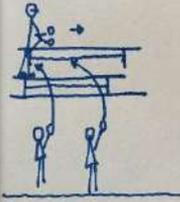


③ - AL AUMENTAR NUESTRO PESO CORPORAL, Y LA SUPERFICIE DE APOYO, ¿ES MÁS O MENOS FÁCIL VOLCAR A LA PERSONA? ¿POR QUÉ?



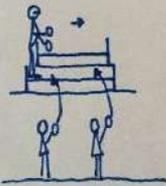
③

- AL AUMENTAR NUESTRO PESO CORPORAL, Y LA SUPERFICIE DE APOYO, ¿ES MÁS O MENOS FÁCIL VOLCAR A LA PERSONA? ¿POR QUÉ?



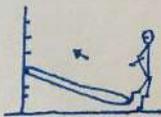
④

- AL REDUCIR... LA ESTABILIDAD ES MÁS COMPLICADA DE ALCANZAR.



⑥

- ¿QUÉ OCURRE AL FLEXIONAR LA PIERNA DE APOYO?
- AL AUMENTAR EL PESO CORPORAL TENEMOS MENOS ESTABILIDAD..



- V
- F

SESIÓN N.º 4

① - ¿CÓMO INFLUYE EL GRADO DE FLEXIÓN DE LAS RODILLAS?
- ¿QUÉ OCURRE?



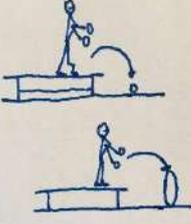
② - SI NO TENEMOS SENSACIONES VISUALES, LA ESTABILIDAD AUMENTARÁ.
. V
. F



③ - ¿QUÉ ES NECESARIO REALIZAR EN EL MOMENTO DEL APOYO PARA MANTENER EL EQUILIBRIO?



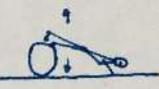
④



- ¿QUÉ HAY QUE HACER PARA BAJAR EL CENTRO DE GRAVEDAD EN EL APOYO?

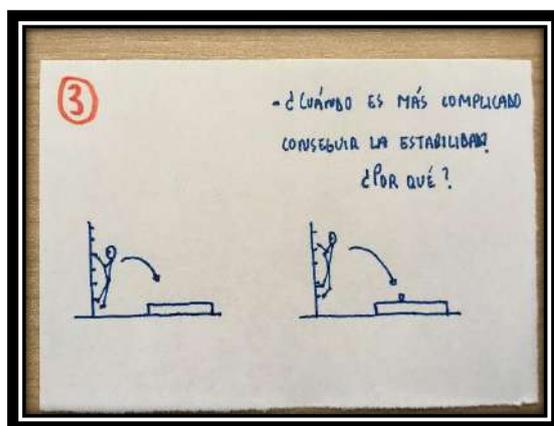
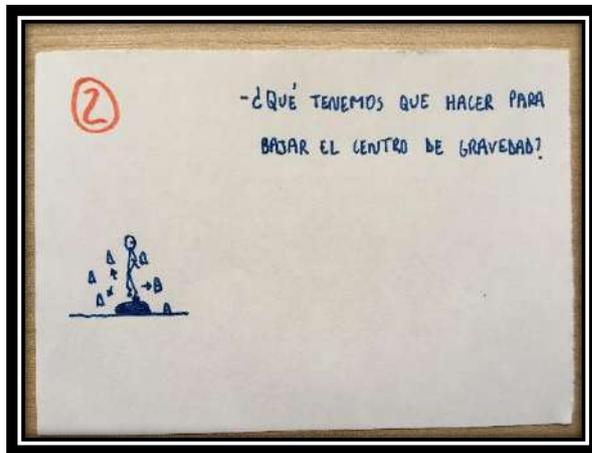
- ¿INFLUYE TENER UN MAYOR PESO CORPORAL?

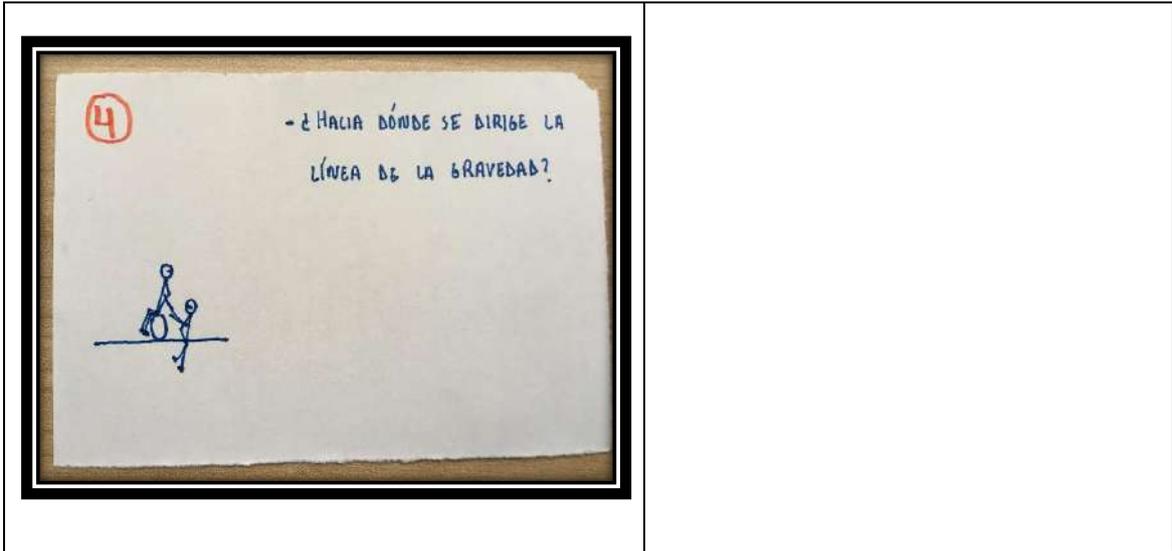
⑤



¿HACIA DÓNDE TENEMOS QUE DESPLAZAR LA LÍNEA DE GRAVEDAD?

SESIÓN N.º 5





<u>SESIÓN N° 6</u>		
ZONA	¿COMPLETADO?	CONSIDERACIONES
<u>Base de Sustentación</u> - Tarea 1ª - Tarea 2ª - Tarea 3ª - Tarea 4ª - Tarea 5ª		
<u>Centro de Gravedad</u> - Tarea 1ª - Tarea 2ª - Tarea 3ª - Tarea 4ª - Tarea 5ª		
<u>Factores Visuales</u> - Tarea 1ª - Tarea 2ª - Tarea 3ª - Tarea 4ª		
<u>Masa del cuerpo</u> - Tarea 1ª - Tarea 2ª		

<ul style="list-style-type: none"> - Tarea 3ª - Tarea 4ª 		
<u>Línea de Gravedad</u> <ul style="list-style-type: none"> - Tarea 1ª - Tarea 2ª - Tarea 3ª - Tarea 4ª - Tarea 5ª 		

8.8. ANEXO VIII: FICHA DE EVALUACIÓN DE LA U.D. PARA EL PROFESOR.

	SI	NO
Hemos comprobado la coherencia entre objetivos, contenidos, actividades y evaluación.		
¿Ha surgido algún problema no previsto?		
¿Ha sido adecuado el material utilizado?		
¿Ha despertado el interés a los alumnos?		
¿Se han utilizado actividades apropiadas?		
¿La mayoría de los alumnos han aprendido lo previsto de acuerdo a los objetivos?		

8.9. ANEXO IX: AUTOEVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE.

AUTOEVALUACIÓN	SI	NO	A VECES
¿Se ha realizado la programación de aula secuenciando los contenidos y actividades?			
¿Se han establecido criterios de evaluación acordes con los objetivos y contenidos?			
¿Se ha producido algún altercado durante el desarrollo de las sesiones?			
¿Se han analizado las causas?			
¿Se han solucionado?			
¿Ha sido suficiente la información dada?			
¿Hemos establecido las correspondientes adaptaciones?			

