

EL EQUILIBRIO Y SU PROCESO DE APRENDIZAJE EN EDUCACIÓN FÍSICA



Universidad de Valladolid
Campus de Palencia

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

Alumna: Noelia Fraile Cordón

Tutor: Francisco Abardía Colás

Curso: 2011/2012

EL EQUILIBRIO Y SU PROCESO DE APRENDIZAJE EN EDUCACIÓN FÍSICA

RESUMEN

Este proyecto, se basa en el diseño de una unidad didáctica para tercer ciclo de primaria, la cual, trata de dar respuesta a todos los factores necesarios que debemos tener en cuenta como maestros de educación física a la hora de abordar este tipo de contenidos con nuestros alumnos, así como qué tipo de metodología será la correcta para poder trabajar dicha habilidad.

PALABRAS CLAVE

Equilibrio motriz, currículo de primaria, coordinación, circuito, progresiones, estaciones, desarrollo motor, factores psicológicos, factores neurológicos, etapa sensible, unidad didáctica, ayuda mutua, diversidad de tareas, reto y primaria.

ÍNDICE GENERAL

1-INTRODUCCIÓN:	3
2-OBJETIVOS.	4
2.1 OBJETIVOS GENERALES:.....	4
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:	4
3-JUSTIFICACIÓN	5
3.1 DESDE EL PUNTO DE VISTA DEL CURRÍCULUM DE PRIMARIA	5
3.2 TEORÍAS DEL DESARROLLO MOTOR DEL ALUMNADO DE 3º CICLO DE PRIMARIA	6
4- CONTEXTUALIZACIÓN Y FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	9
4.1 FACTORES QUE INFLUYEN EN EL EQUILIBRIO.....	10
4.1.1 Factores neurológicos que influyen en el equilibrio	10
4.1.2 Factores psicológicos que influyen en el equilibrio	13
4.1.3 Otros factores	16
4.2- TIPOS DE EQUILIBRIO	17
4.3 DIVERSIDAD DE TAREAS Y CRITERIOS PARA SU SELECCIÓN.....	18
4.4 IMPORTANCIA DE SEGUIR UNA PROGRESIÓN PARA ADQUIRIR EL EQUILIBRIO.....	19
4.5- IMPORTANCIA DE LAS AYUDAS EN EDUCACIÓN FÍSICA	21
4.6- ALUMNOS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES.....	22
5. METODOLOGÍA Y DISEÑO (UNIDAD DIDÁCTICA).....	23
5.1 METODOLOGÍA.....	23
5.1.1 Tipo de enseñanza que se llevará a cabo.....	23
5.1.2 Organización de las sesiones.....	24
5.1.3 organización del grupo-clase y tiempos de acción.....	25
5.2 UNIDAD DIDÁCTICA.....	26
5.3 ESTACIONES DE ACCIÓN	30
6- SISTEMA DE EVALUACIÓN	38
6.1 TEST DE EVALUCIÓN	41
7- CONCLUSIÓN Y EXPOSICIÓN DE LOS RESULTADOS	46
8- BIBLIOGRAFÍA.....	48

1-INTRODUCCIÓN:

Este proyecto busca plasmar de manera original e inédita un contenido de educación primaria, como es el equilibrio. Se pretende, que por un lado, este contenido sea trabajado a través de una Ud. para tercer ciclo de primaria, de manera que resulte novedoso y motivador para el alumnado, y por otro lado, siga una consecución de los contenidos para lograr una evolución equilibrada que les permita ser partícipes de su propio progreso y aprendizaje significativo.

Para llevar a cabo este proyecto, y conseguir los objetivos que me propongo, primero debo hablar de su organización y estructura interna, por ello, dividiré este escrito en varios epígrafes tratando de abordar todos los aspectos que considero esenciales para su realización.

En primer lugar, plasmaré los objetivos que pretendo conseguir y cómo lo haré para poder conseguirlos. Posteriormente, considero de vital importancia, poder justificarlo fundamentándome en las distintas teorías que hablen del desarrollo motriz de los alumnos de tercer ciclo de primaria, así como lo que nos dice el propio currículum por el que se establece la educación primaria en Castilla y León (Decreto 40/2007) a acerca del trabajo de esta habilidad.

Una vez llevada a cabo esta justificación previa para ponernos en antecedentes, será necesario contextualizar este proyecto, por ello, me basaré en una fundamentación teórica, para de esta manera poder plasmar los factores que influyen en la adquisición del equilibrio (perceptivos, emocionales, físicos...), los cuales debemos tener en cuenta como maestros la hora de abordar estos contenidos en nuestras clases de educación física.

Posteriormente y habiendo tratado todos los aspectos anteriores, pasará pues, al diseño de la unidad didáctica teniendo en cuenta lo abordado con anterioridad, la cual contará con sus propia justificación así como con los objetivos, contenidos y metodología empleada, para finalmente, poder plasmar cómo se llevaría a cabo el desarrollo de la misma.

Se finalizará este proyecto, con las conclusiones generales que he rescatado de cada una de las partes que lo configuran, así como con la valoración personal a cerca de lo que me ha aportado personalmente su realización.

2-OBJETIVOS

Los objetivos son una parte muy importante de este proyecto, ya que son el punto de partida para posteriormente seleccionar, organizar y conducir los contenidos que me permitirán conseguirlos y por lo tanto desarrollar este proyecto con éxito. Por ello, una vez finalizado el trabajo, serán estos, los que nos demuestre si este trabajo ha merecido la pena, cumpliéndose o no las metas propuestas.

Por otro lado, considero imprescindible, establecer una distinción entre los objetivos generales, y los objetivos específicos que me propongo, esta división es debido a la siguiente definición propuesta por Miranda (2005):

- “Objetivos generales hacen referencia al propósito central del proyecto.
- Objetivos específicos son aquellos los cuales son especificaciones o pasos que hay que dar para alcanzar o consolidar el objetivo genera.” (pág. 17).

2.1 OBJETIVOS GENERALES:

- Justificar la importancia que tiene adquirir un buen equilibrio.
- Identificar y reconocer los factores que intervienen en el equilibrio.
- Revisar los estudios relativos a la adquisición del equilibrio en alumnos de 3º ciclo de primaria según los distintos autores.
- Conocer el marco teórico y legal de primaria para que este proyecto sea aplicable.
- Valorar la importancia de lo afectivo y emocional para adquirir una nueva habilidad motriz

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Demostrar la importancia de seguir una progresión abierta para adquirir una habilidad motriz.
- Adquirir un desarrollo integro del equilibrio.
- Apreciar la importancia del trabajo en equipo y de un clima de confianza en las clases de educación física.

3-JUSTIFICACIÓN

Este proyecto, será justificado desde dos apartados que considero de gran relevancia. Uno de ellos, se corresponde con el propio currículo de primaria, ya que este será el marco teórico y legal que guiará nuestro proyecto para concluir en la unidad didáctica, y por otro lado, la justificación desde el punto de vista de las distintas teorías que nos hablan a cerca de qué etapa será la más sensible para trabajar este contenido en la educación primaria.

3.1 DESDE EL PUNTO DE VISTA DEL CURRÍCULUM DE PRIMARIA

Considero de vital importancia, poder justificar este contenido de 3º ciclo de primaria basándome en el propio currículo (del Decreto 40 de 3 de mayo de 2007 por el que se establece el currículo de la educación primaria en la comunidad de Castilla y León), y por lo tanto en lo que la propia ley ha establecido a cerca de este ciclo en las clases de educación física. Así, el tercer ciclo de primaria, se encuentra configurado de forma que los contenidos a trabajar en las clases de educación física se dividen en cinco bloques claramente diferenciados, cada uno de los cuales cuenta con sus propios ítems. Sin embargo, me centraré exclusivamente en aquel bloque que incide de manera directa sobre los aspectos de equilibrio, sobre los cuales se va a desarrollar este proyecto. Una vez identificado, seleccionaré aquellos ítems que hagan alusión a esta habilidad de forma más concreta.

Bloque 1. El cuerpo: imagen y percepción.

- Desarrollo de la percepción selectiva: anticipación de las consecuencias sensoriales del movimiento.
- Conciencia y control del cuerpo: toma de conciencia e interiorización de las posibilidades y limitaciones motrices de las partes del cuerpo: análisis funcional de su intervención en el movimiento; anticipación efectora.
- Organización temporal del movimiento: ajuste de una secuencia de acciones a un intervalo temporal determinado; anticipación de la organización temporal de un movimiento aplicada a los nuevos aprendizajes motrices.
- Percepción y estructuración espacio-temporal: coordinación de varias trayectorias; coordinación de las acciones propias con las de otros con un objetivo común; anticipación configurativa.

- Toma de conciencia e interiorización de la disponibilidad, de las relaciones intersegmentarias y de las alternativas de equilibración (estáticas o dinámicas) asociadas a la consolidación y/o perfeccionamiento de las habilidades complejas y expresivas. Anticipación postural compensatoria..
- Valoración, aceptación y respeto de la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica ante los modelos sociales estético-corporales.

Bloque 2. Habilidades motrices.

Bloque 3. Actividades físicas artístico-expresivas.

Bloque 4. Actividad física y salud.

Bloque 5. Juegos y actividades deportivas.

3.2 TEORÍAS DEL DESARROLLO MOTOR DEL ALUMNADO DE 3º CICLO DE PRIMARIA

La educación física en primaria, pretende dotar a los alumnos del mayor número de patrones motores posibles con los que puedan construir nuevos esquemas de movimiento y desarrollar correctamente las habilidades motrices básicas. El equilibrio, es fundamental, ya que será sobre este, sobre cual devienen los demás movimientos del cuerpo humano.

El proceso de enseñanza y aprendizaje, se organizará siguiendo una secuencia de aprendizajes que les permita ir desde lo global y amplio a lo específico y especializado, respetando el nivel de cada alumnos. Por ello, es necesario conocer que etapas serán las más sensibles para el aprendizaje de este tipo de contenidos.

Para comprender cómo se debe trabajar sobre esto, y qué edades son las más idóneas para esta tipo de aprendizajes, analizaré la evolución motriz en los niños de 3º ciclo de primaria, y de esta manera poder identificar si nos encontramos en la etapa correcta para abordar este tipo de contenidos.

Siguiendo esta línea, a continuación, expondré algunas de las teorías que considero necesarias en este proceso, basándome en algunos autores relevantes, que nos hablan tanto del propio equilibrio, como del desarrollo motriz de un niño de estas edades comprendidas entre los 9 y 12 años. Varios autores no hablan a cerca de esto, como son

Miles y Williams (2001), Diaz (1999) ó Pila (2009) el cual he seleccionado y sostiene que:

El equilibrio es una cualidad, que como todas, evoluciona con la edad. Esta evolución estará ligada a varios aspectos:

-La maduración del sistema nervioso central

-La capacidad de integración de la información que proviene los sistemas propioceptivos.

-Capacidad del aprendizaje motor, proceso a través del cual se adquieren patrones, modelos y mecanismos para reajustar de forma automática y precisa la actividad muscular en cada momento.

La influencia de todos estos factores da lugar a que el control del equilibrio varíe mucho de unas edades a otras. (..) Cuando el ser humano nace, su capacidad es nula y en torno a los 7 años ya posee las bases muy bien afianzadas y puede hacerle frente a distintos tipos de ejercicios de equilibrio adecuados a su nivel motriz. (Pág. 142).

Siguiendo esta temática, Castañer, Camerino (2001) analizan el equilibrio como:

Un elemento básico del funcionamiento perceptivo-motor y lo define como la capacidad de controlar su propio cuerpo en el espacio y poder recuperar la postura tras un factor desequilibrante. De hecho, cualquier movimiento deviene de un ejercicio de equilibrio cuando su ejecución requiere movimientos de reacción, bien de manera voluntaria, refleja o automática.(...)

A pesar de que existen debates acerca de que el equilibrio no se puede mejorar, desde el momento que se puede acrecentar el desarrollo de la percepción neurológica y perceptivo motriz del niño, también se desarrolla inherentemente esa capacidad tangible de la motricidad como es el equilibrio. Sin olvidar, que los niños a partir de los 7 años asimilan el equilibrio mediante el tanteo, exploración y experiencia del momento y son capaces de hacer frente a distintas situaciones desequilibrantes. (pág. 90)

Otro de los autores, con los cuales nos encontramos, y nos hablan a cerca de esto, es Antoraz, y Villaba, (2010) el cual considera:

Que el objetivo del desarrollo en relación a la postura y el equilibrio es el control postural. El desarrollo del equilibrio parte de una etapa de exploración y a traviesa una segunda fase, aproximadamente a partir de los 8 años de edad, de

consciencia, en donde se produce un autentico control del equilibrio en cualquier situación, superficie o posición en reposo o en movimiento. El equilibrio, depende de factores neurológicos y propioceptivos que son interiorizados por los niños desde su nacimiento y que irán mejorando a lo largo de su etapa en primaria. (pág. 241).

Rigal (2006) por su parte sostiene lo siguiente:

La educación de cualquier acción motriz se apoya en las funciones cognitivas, es decir, en la forma en la que se construyen los conocimientos a partir de la información captada y tratada y de la representación mental del mundo adquirida mediante la experiencia vivida con el cuerpo o captada por los diferentes sistemas sensoriales. Sin embargo, no todas las sensaciones adquieren la misma importancia en todas las habilidades (por ejemplo el equilibrio dependerá en gran medida de la vista y el oído.) (pág.221).

Así, una vez analizadas las distintas teorías que nos exponen los diferentes autores, considero que el equilibrio es una habilidad básicas y necesarias para la consolidación del resto de las habilidades y destrezas motrices, es decir, “Es la forma básica del movimiento humano y es fundamental para el desarrollo de un movimiento eficiente” (Arces Villalobo, Cordero Álvarez, 2005, pág. 15). Por ello, considero de vital importancia, trabajarla desde estas edades para que puedan adquirir una conciencia de su cuerpo que les permita un óptimo desarrollo a lo largo de su vida, así como la adquisición del resto de habilidades.

Por lo dicho anteriormente, será durante este periodo (3º ciclo de primaria), donde los alumnos se encontrarán en una etapa sensible hacia este tipo de aprendizajes, lo cual nos permitirá obtener una mayor evolución e implicación de los alumnos, ya que han desarrollados los esquemas mentales necesarios para trabajar el equilibrio, pudiendo obtener de ellos las mejores respuestas ante estos nuevos retos que se les plantearán.

4- CONTEXTUALIZACIÓN Y FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Cada vez que se trabaje con un nuevo contenido en las clases de educación física, es necesario que antes llevemos a cabo un análisis de todos los factores que afectan en su adquisición, y así, poder conseguir los mejores resultados para un desarrollo íntegro del alumnado. Por ello, dividiré este apartado en varios epígrafes abordando los factores de los que depende la propia adquisición del equilibrio, los cuales son:

- Factores neurológicos (oído, vista y sistema propiceptivos).
- Sistema nervioso (médula espinal y cerebro).
- Factores psicológicos (sentir el éxito, confianza y motivación).
- Otros factores (base de sustentación, altura de la base de sustentación y altura del centro de gravedad).

Cuando el niño introduce nuevos esquemas mentales para la adquisición de una nueva habilidad, se producen una serie de pasos que debemos identificar, por ello he elaborado el siguiente esquema resumen de cómo se va produciendo este proceso desde que se introduce el aprendizaje de una nueva habilidad, hasta que se automatiza gracias al conocimiento de la misma:



Figura 1: proceso de adquisición de una habilidad

4.1 FACTORES QUE INFLUYEN EN EL EQUILIBRIO.

A continuación, trataré de establecer una clasificación haciendo alusión a los factores que afectan para la adquisición del equilibrio. Algunos que son más fácilmente detectables por el docente, que otros. Unos dependen de factores biológicos (problemas de oído, mala propiocepción) ó Biomecánicos (problemas en la base de sustentación como podrían ser pies planos, una extremidad más larga que otra...). Pero también existen otros factores relacionados con aspectos emocionales y psicológicos, que proporcionan distintas sensaciones y vivencias, por los que el alumnado pasa al adquirir una nueva habilidad. (Seguridad, confianza, sentirse querido y valorado en clase...) y que es necesario que conozcamos los maestros. Así establecemos el siguiente cuadro:

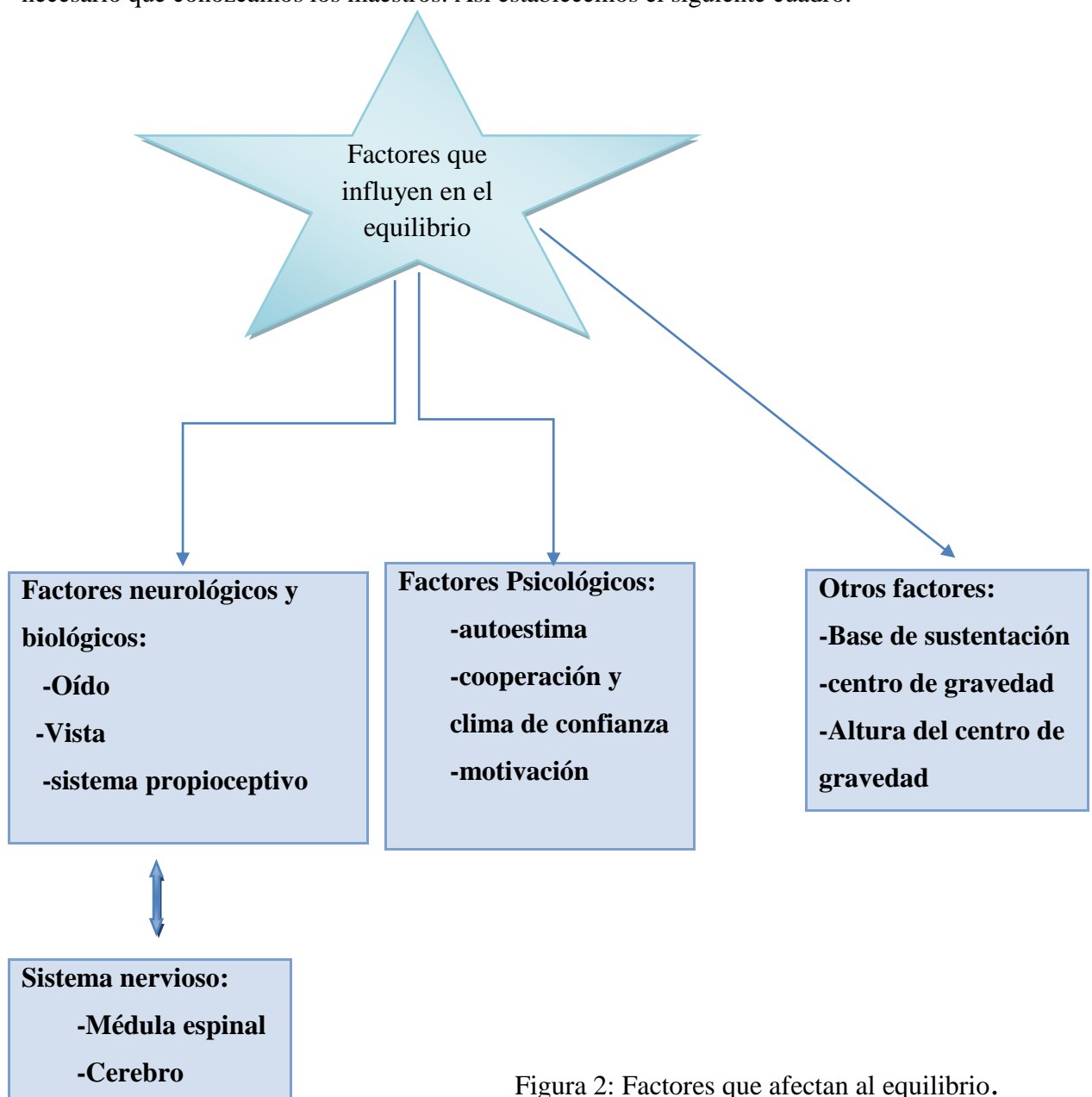


Figura 2: Factores que afectan al equilibrio.

4.1.1 Factores neurológicos que influyen en el equilibrio

El equilibrio es una habilidad que no solo depende de la práctica y destreza como puede ser que ocurra con otras de las habilidades, sino que también depende de factores biológicos y neurológicos que deben conocer los maestros antes de proponer este tipo de contenidos, para poder dar respuesta al alumnado en función de las necesidades que este posea.

A continuación, detallaré los factores neurológicos que influyen de manera más concreta para que se produzca una buena adquisición y desarrollo del equilibrio.

Podemos distinguir entre los que tienen que ver con el sistema vestibular y los que dependen del sistema nervioso.

Pasaré pues, primero a analizar los factores que afectan al sistema vestibular, los cuales hacen referencia principalmente a aquellos factores que tienen que ver con lo percibido a través de los sentidos. Para conocer cómo afecta esto a la adquisición de esta habilidad, he rescatado la teoría de Pila (2009) quien, establece lo siguiente:

-El Oído

Este órgano no es solo el encargado de la audición, sino que también es el principal responsable del equilibrio. El oído reside en el sistema vestibular que está compuesto por el vestíbulo y por los tres canales semicirculares. Estos tres canales, se extienden desde el vestíbulo formando entre ellos ángulos más o menos rectos, lo cual posibilita que los órganos sensoriales registren los movimientos que la cabeza realiza.

La información que aporta este sistema, se transporta a través de los conductos nerviosos hasta el órgano del equilibrio, que se encuentra situado en el tronco cerebral, que se encarga de avisar al cerebro de la posición en la que se encuentra el cuerpo.

La Vista:

A través de la vista se pueden apreciar la distancia entre los objetos y el sujeto puede establecer, referencias, contrastes y seguir el objeto con la vista.

La vista tiende a dominar y sobreponerse al resto de los sentidos. En ciertas situaciones sin embargo, la información que recoge puede confundir al equilibrio a la hora de ejecutar algunos movimientos físicos complejos. Por ellos, es necesario entrenar el sistema nervioso, para no tener que depender de la vista para equilibrarse.

Sistema propioceptivo:

Formado por unos receptores nerviosos llamados propioceptores, que se encuentran situados en los músculos, articulaciones y ligamentos. Los propioceptores, detectan el grado de tensión de los músculos, estiramiento muscular, la posición de las articulaciones y el movimiento de las partes del cuerpo en función a la base de sustentación. El cerebro, procesa la información enviada por estos receptores y la envía a los músculos las órdenes precisas de contracción y estiramiento, con el fin de conseguir el movimiento deseado. Es un proceso reflejo, subconsciente y muy rápido. (pág. 139-142).

Por otro lado, el propio sistema nervioso, afecta en el equilibrio, y es necesario que los maestros lo conozcamos, ya que podemos encontrarnos con alumnos para los cuales sea imposible poder manejarse con soltura ante estos retos que les propongamos, y por lo tanto, tengamos que buscar diferentes alternativas o recursos para poder darles respuesta. De acuerdo con esto, Gutiérrez (2004) sostiene:

Cerebro y médula espinal: La medula espinal es una sustancia blanca formada por dos mitades y cada mitad consta de tres cordones: anterior, lateral y posterior, y cada cordón a su vez esta dividido en segmentos más pequeños llamados fascículos o haces. Sirven como vías que conducen al cerebro los impulsos que llegan de la médula a lo largo de las fibras aferentes de los nervios raquídeos. Otros están formados por fibras decedentes o motoras (cordón anterior y parte anterior del cordón lateral).

Por su parte, las vías ascendentes (sensitivos) recogen los impulsos sensitivos desde el cuello, tronco y las extremidades y son transmitidas a los centros nerviosos superiores, como el bulbo raquídeo, tálamo, cerebelo y porción sensitiva de la corteza cerebral.

Estas fibras o haces, conducen impulsos de la sensibilidad tendinosa, muscular, articular, equilibrio y sensibilidad estática (...)

Así, estos haces transmiten el impulso nervioso a los músculos estriados, voluntarios para realizar maniobras finas, otros llevan impulsos del cerebro y el oído interno a los músculos del tronco y las extremidades que ayudan al sostenimiento del equilibrio y la postura corporal. (Pág. 98).

4.1.2 Factores psicológicos que influyen en el equilibrio.

Sin duda alguna, adquisición de una nueva habilidad lleva implícito la repercusión en cuanto a aspectos emocionales y psicológicos se refiere, los cuales potenciarán o frustrarán el aprendizaje del alumnado.

Así, a continuación trataré de detallar cuáles de ellos son los que están más presentes en las clases de educación física con el contenido del equilibrio:

Autoestima: Esta estrechamente relacionado con lo que el niño puede llegar a hacer. Es decir con la importancia de proponerle pequeños retos para que el hecho de sentir el éxito en sus actos se convierta en el motor para seguir aprendiendo. Si nos remontamos a los recuerdos del alumnado y con lo que la propia experiencia me ha brindado, los recuerdos que aparecen de la etapa educativa son aquellos que hacen alusión a aspectos emocionales, y por lo tanto en muchas ocasiones están relacionadas con sentir el éxito o fracaso, por ello, debemos propiciar que aumente el autoestima del alumnado y que se sientan capaces de realizar las distantes actividades que les proponemos, solo de esta manera provocaremos en ellos las ganas de aprender.

Así Kaufman, Lev, Espeland (2005) establecen que:

El autoestima es la habilidad psicológica más importante que podemos desarrollar con el fin de tener éxito en la sociedad. Tener autoestima significa estar orgullosos de nosotros mismos. Sin autoestima, los niños dudan de sí mismos, ceden ante la presión de sus compañeros, se sienten inútiles o inferiores. Cuando tienen autoestima los niños, se sienten orgullosos en su interior, están más dispuestos a arriesgarse y a ser responsables de sus actos, pueden enfrentarse a los cambios y desafíos de la vida, y tienen la flexibilidad necesaria para enfrentarse al rechazo, la decepción, el fracaso y la derrota (...).

El autoestima, se basa en hechos y verdades, en logros y en capacidades, así cuanto mayor y más fuerte sea el autoestima de los niños, mejores condiciones tendrán para recorrer el camino hacia el mundo. (pág.8)

También nos encontramos con Schagger (2000), el cual afirma lo siguiente:

El autoestima, se refiere a los sentimientos del individuo hacia su propia valía y competencia (...). Por consiguiente, es el aspecto evaluativo del sistema de identidad y se relaciona con la imagen de una identidad ideal que todos tenemos. Cuando hay poca discrepancia entre la identidad ideal y la percibida como real, el individuo tendrá una elevada autoestima, por otro lado, cuando la discrepancia es grande, el resultado es baja autoestima (...). A pesar de ello, el autoestima es inestable durante su formación inicial en la niñez ya que es influida fácilmente por la experiencia, hasta que se llega a la adolescencia. (pág.207).

Clima de confianza y cooperación: se trata de otro de los aspectos que considero imprescindibles en las clases de educación física. Si no existiera tal cooperación y confianza los alumnos, no se sentirían cómodos y sus miedos e inseguridades aumentarían, disminuyendo así las ganas por aprender. Del mismo modo, si existe tal confianza, les permitirá aprender mucho del resto de sus compañeros creándose un clima de aprendizaje recíproco en el que cada alumno, siempre tendrá algo que aportar al resto de sus compañeros.

Siguiendo esta temática nos encontramos con Omeñaca, Puyuelo, Ruiz (2001), los cuales determinan que:

La cooperación y la negociación están lejos de: eludir, imponer o ceder al basarse en la búsqueda de soluciones satisfactorias para todas las partes implicadas teniendo el diálogo como referente obligatorio, que será el que promueva un clima de confianza entre los alumnos lo que favorecerá un aprendizaje sin miedos. Con ello se permitirá caminar hacia la autonomía personal. (pág. 94)

Uno de los autores con los que me encuentro en total acuerdo es Prat (2008), el cual en cuanto al tema de la confianza en las clases de educación física nos comenta lo siguiente:

La confianza, hace referencia a dos situaciones diferenciadas. Por una parte la confianza en uno mismo, puesto que durante todo el proceso el alumno se ve sometido a un factor de desequilibrio personal cada vez que debe plantearse

nuevos retos(...) y por otra parte confianza hacia los otros, confiar en los compañeros, será una consecuencia directa de plantear diferentes situaciones motrices cooperativas(pág. 19).

Motivación: Es uno de los factores que bajo mi punto de vista, los maestros de educación física no debemos olvidar nunca si queremos obtener los mejores resultados y disposición de nuestros alumnos hacia las distintas tareas que les propongamos. El hecho de que estos se sientan motivados hacia los retos que se les proponen, les servirá de propulsor hacia su aprendizaje.

La motivación personal, es muy importante para lograr el éxito en la vida personal y profesional. Se trata de una acción mental, es decir sentirse animado a ejecutar algo con entusiasmo e interés.

Un alumno que se siente motivado, lo demuestra manifestando su interés hacia las propias tareas que se le proponen, sintiéndose implicados en su propio proceso de enseñanza aprendizaje y mostrando ganas por aprender.

Sin embargo, hay muchas maneras de lograr la motivación en los alumnos en las clases de educación física, y si algo debemos tener claro como maestros, es que debe desaparecer la motivación promovida por la competitividad dónde lo importante sea la victoria.

De esta manera nos encontramos con algunos autores como Contreras (1998) que consideran que:

La implantación de metas o logros es imprescindible para establecer una motivación más adecuada para los alumnos con independencia de su grado de capacidad. Ahora bien, el éxito mencionado puede ser determinado por comparación con sus compañeros (orientación al ego) la cual se debe evitar, o bien referido a la propia mejora personal o progresos en una habilidad, en cuyo caso se denomina orientación a la tarea en donde la competencia se valora por la mejora personal obtenida, comparándola tan solo con el progreso efectuado por uno mismo sin comparación de los demás. Esta última facilita una mayor motivación, por cuanto que es más probable que el alumnado, la considere una actividad valiosa para él. (pág. 208).

4.1.3 Otros factores

No debemos olvidar que debemos atender y tener especial cuidado con los propios ejercicios que vamos a proponer a nuestros alumnos para trabajar el equilibrio, ya que, en cuanto al equilibrio, nos encontramos con otros factores como la base de sustentación, así como la altura de la misma, que serán aspectos imprescindibles que repercutirán de manera directa en el propio equilibrio.

Según Desrosiers y Tousignant (2005) considera que estos factores pueden dividirse en:

Tamaño de la base de sustentación: se designa a la superficie obtenida uniendo los puntos de apoyo más exteriores del cuerpo que reposan sobre un plano, así bien, cuanto mayor sea la base de sustentación, más fácil será lograr el equilibrio.

Altura de la base de sustentación: Cuanto más elevada sea la base de sustentación, más difícil será lograr el equilibrio, esto es debido al aumento de la inseguridad y el miedo que provoca estar a mayor altura.

Altura del centro de gravedad: se trata del punto de aplicación de la resultante de las acciones del peso sobre todas las partes del cuerpo. El control del equilibrio es más difícil si el centro de gravedad es alto. Es importante saber, que en un niño el centro de gravedad es proporcionalmente más alto que el del adulto a causa de la longitud relativa del tronco respecto a las piernas, esto explica las dificultades iniciales en los primeros años que pueden tener los niños para mantener el equilibrio.

El nivel de dificultad de las tareas de equilibrio propuestas a los niños varia si modificamos las posiciones relativas de los segmentos (brazos, piernas, tronco...) ya que esto tiene como efecto cambiar la altura del centro de gravedad.(pág. 79-81).

Estos criterios deben ser manejados por los maestros a la hora de proponer las distintas actividades, ya que el mismo ejercicio alterado por estas variantes cambiará mucho la manera de ejecución por parte de los alumnos e incluso puede verse alterada su disposición para realizar dicha tarea.

4.2- TIPOS DE EQUILIBRIO

Además de existir distintos factores que afectan al desarrollo del equilibrio, también debemos tener en cuenta, que existen diferentes tipos de equilibrio y qué a cada uno de ellos será trabajado de forma diferente.

A continuación, expondré alguna de las teorías de distintos autores, que nos hablan de los diferentes tipos de equilibrio que existen:

Así según Faraldo (2009) sostiene que existen tres tipos de equilibrio y los define de la siguiente manera:

Estático: El cuerpo se halla en reposo únicamente sometido a la acción de la gravedad. Este equilibrio es obra de la contracción muscular sostenida o tono muscular (...)

Cinético: El cuerpo se halla en reposo, pero sometido previamente a un movimiento de translación rectilíneo y uniforme.

Dinámico: El sujeto realiza movimientos parciales o totales del cuerpo, cambiando activamente de posición en el espacio y en el tiempo, de lo que resulta un desplazamiento, evitando en todo momento la caída o el error de cálculo (pág. 38-39)

Por su parte Villada y Vizúete (2002):

Cualquier acción motriz, necesita del ajuste equilibrado de movimientos de acción o reacción voluntarios, reflejos o automáticos. En función de ello, se distinguen tres tipos de equilibrio:

- Reflejo: propio mantenimiento estático de la postura.
- Automático: propio de los movimiento cotidianos y automatizados.
- Voluntario: el propio de las actividades programadas. En este distinguimos tres:
 - Equilibrio estático: capacidad para mantener la posición equilibrada sin que exista desplazamiento.
 - Equilibrio dinámico: capacidad para desplazarse de forma estable en el espacio.
 - Equilibrio post-movimiento: capacidad de controlar el cuerpo, tras haber realizado una acción motriz de cierta intensidad. (pág. 237).

Como podemos observar entre los distintos autores existen distintas categorías para dividir los tipos de equilibrio. Así me basaré en la última citada, ya que la considero la

más idónea y completa y por lo tanto, la que da respuesta a la unidad didáctica que se llevara a cabo a continuación.

4.3 DIVERSIDAD DE TAREAS Y CRITERIOS PARA SU SELECCIÓN

A demás de conocer la diversidad de nuestro alumnado para poder proponerles tareas asequibles a todos y lograr de esta manera que se sientan realizados y capaces de evolucionar y conseguir logros, es necesario que sepamos manejar también los distintos recursos y materiales que tenemos a nuestra disposición para poder presentarles el contenido de manera original y así provocar su motivación. Con ello, me refiero, a que las tareas no sean repetitivas y reproductoras, sino que se promueva la propia autonomía del alumnado con distintas alternativas con las que adquirir un mismo contenido. Para ello, es necesario disponer, ya no tanto de materiales novedosos, sino de convertirnos en maestro creativos.

La variedad de tareas permitirá enriquecer la competencia motriz del alumnado, y el nivel de dificultad de la tarea podrá ser modificado en función de las características y experiencia previa del alumnado. Se puede, incluso, introducir distintos niveles de dificultad con un mismo objetivo y tareas similares

Así Siedentop (1998), menciona un conjunto de pautas que se deben de tener en cuenta en la organización de las diferentes tareas seleccionadas para la enseñanza y aprendizaje de los contenidos propuestos en la programación didáctica y son las siguientes:

- Las tareas deberán ser adaptadas al alumnado: su contenido ha de responder a las habilidades, intereses y a las experiencias previas de los alumnos/as.
- Las tareas han de estar seleccionadas a partir de los objetivos de aprendizaje. Se construirá para desarrollar las intenciones propuestas en tales objetivos.
- Las tareas serán progresivas. Existirá un orden apropiado en su ejecución acorde con los aprendizajes significativos, siguiendo un claro sentido de la progresión.
- Las tareas respetarán los diferentes escalones de aprendizaje. Se conformarán de manera que la distancia entre las tareas suponga un progreso para el alumnado sin olvidar el nivel de adaptación.
- Las tareas ofrecerán numerosas ocasiones y posibilidades de participación. Para que el mayor número de alumnos y alumnas puedan participar activamente durante el mayor tiempo posible.(pág. 113)

Me encuentro en total acuerdo con este autor, ya que antes de proponer esta diversidad de tareas, debemos tener en cuenta los criterios antes mencionados, y sobre ellos empezar a construir las tareas más convenientes para nuestros alumnos, y por lo tanto, será esto lo que tenga en cuenta a lo largo del desarrollo de mi unidad didáctica que más adelante se expondrá.

4.4 IMPORTANCIA DE SEGUIR UNA PROGRESIÓN PARA ADQUIRIR EL EQUILIBRIO.

Cuando hablo de progresión, hago referencia a un aumento de la condición física si los estímulos van creciendo de manera paulatina. Es decir, progresión en la intensidad del esfuerzo que nos permite ir mejorando.

La necesidad de este apartado, surge por el hecho de que considero imprescindible que un maestro de educación física, se planteé antes de proponer cualquier contenido, cómo lo llevará a cabo y cuáles son las capacidades previas de sus alumnos con las que se parte, para de esta manera poder establecer una progresión, en la cual se propongan distintos retos que permitan sentirse cómodos a todos los alumnos y se les ofrezcan distintas posibilidades para aprender y evolucionar.

Las clases de educación física, deben caracterizarse entre otras cosas, por respetar los ritmos de aprendizaje de cada uno de nuestros alumnos y saber proporcionarles respuestas antes sus propias necesidades. Por ello, es necesario que el maestro de educación física sea capaz de elaborar una progresión abierta, permitiendo a sus alumnos situarse en los diferentes peldaños en cuanto a su nivel motriz se refiere, todo ello bajo una temporalización, en la cual se va a desarrollar dicha habilidad.

No debemos olvidar, que en las progresiones cada alumno tendrá respuesta de acuerdo con su propio nivel, no deben existir las prisas, ni las presiones que entorpezcan su aprendizaje y le hagan aumentar su miedo o rechazo por el contenido.

De esta manera Pérez (2006) comenta lo siguiente:

Cuando llevamos a cabo una progresión en equilibrio, debemos tener paciencia suficiente para la consecución de objetivos previstos. Debemos evitar la inseguridad y el miedo de nuestros alumnos. El principal objetivo debe ser, la toma de conciencia de los alumnos de su propio cuerpo y su posición en el espacio (pág. 74).

Esta progresión es abierta, y se puede llevar a cabo en función de distintos factores: materiales, espaciales, organizativos, sin embargo considero que el más idóneo para trabajar con alumnos de primaria será aquel que está estructurado en función del nivel de dificultar, pretendiendo con ello dar una diversidad de respuestas a nuestros alumnos ante sus propias necesidades y que de esta manera vayan adquiriendo una evolución.

Así, Martin, Nicolaus, Ostrowski y Rost (2004) por tanto, sostiene que una progresión es:

Secuencias de ejercicios ordenados según principios metodológicos que llevan al aprendizaje de un ejercicio con un objetivo. Los principios metodológicos para la planificación de progresiones del ejercicio van desde “fáciles a difíciles” o de “sencillos a complejos”. Desde el punto de vista científico, la orientación para la planificación de la progresión de la secuencia de ejercicios debe enunciarse como: “sigue un aumento sistemático de las exigencias del aprendizaje mediante formas dirigidas del ejercicio para la dirección óptima de este hacia un objetivo modélico” (pág. 316).

El maestro de educación física debe convertirse en un observador externo capaz de analizar lo que está ocurriendo en sus clases y proponer nuevos retos al nivel de todos. Solo de esta manera se logrará que el alumno se sienta seguro y cómodo para seguir evolucionando, ya que si lo proponemos actividades por encima de su nivel motriz, se producirá un efecto contrario al que queremos conseguir.

Siguiendo con esta teoría nos encontramos con Gudiño y Petri (1993) que afirma lo siguiente:

El maestro debe presentar actividades crecientes a medida que lo educandos vayan comprendiendo el contenido de la enseñanza, el ritmo del aprendizaje de un determinado nivel, no debe sobrepasar la capacidad de asimilación del conocimiento (teórico- práctico) de los niños.

El trabajo del maestro debe dirigirse hacia la colectividad como la tarea principal sin descuidar su atención a los casos individuales. En síntesis, la clase tiene que funcionar como una unidad integrada por individualidades diferenciadas (pág. 20)

Es decir, las progresiones serán por tanto, un conjunto de tareas encaminadas hacia un aprendizaje determinado que se estructuran desde los niveles de dificultad simples,

hasta los más complejos, para de esta manera, llegar a alcanzar el objetivo propuesto, pero eso sí, adaptado al nivel cada de cada uno de los alumnos.

4.5- IMPORTANCIA DE LAS AYUDAS EN EDUCACIÓN FÍSICA.

Para llevar a cabo la unidad didáctica que se expone a continuación, los alumnos trabajarán a través de la ayuda mutua entre ellos, es decir por medio de la enseñanza recíproca. Con esto, pretendo guiar a mis alumnos hacia el desarrollo de la empatía, confianza y seguridad, que posteriormente les permitirá guiar su propio aprendizaje y adquirir una autonomía personal.

Considero este tipo de trabajo de vital importancia, ya que, les permite asumir responsabilidades y ser participes tanto de su propio aprendizaje, como el de sus compañeros, y así, comprender que el éxito se alcanzará cuando todos trabajen en la misma dirección y al unísono para conseguirlo.

Otro de los aspectos importantes a conocer, es la importancia que tiene que los alumnos conozcan las medidas de seguridad que deben tener para que nadie sufra daños y de esta manera sentirse responsable tanto de su cuidado, como el de sus compañeros, materiales, espacios le permitirá adquirir mayor responsabilidad.

En este sentido, nos encontramos con Giraldes (1987), con el cual establece lo siguiente a cerca de estas consideraciones:

La ayuda de un compañero da confianza al alumno y lo apoya psicológicamente, facilita su aprendizaje, y en consecuencia, aumenta la alegría en la ejercitación y el ejercicio del movimiento (...).

Lo esencial de la ayuda, reside en la predisposición de ser útil, en el deseo de colaboración con el compañero.

En este sentido, podemos diferenciar entre distintos tipos de ayudas: estar preparados para intervenir, acompañar el movimiento sin tomar al ejecutante, toma directa del ejecutante.

Estar preparados, exige del ayudante un conocimiento del ejercicio que va a efectuarse, atención y deseo de ser útil del compañero. (pág. 82,83)

Estos son los requisitos que debe poseer un buen ayudante, los cuales, me parecen imprescindibles para no entorpecer el aprendizaje del alumno que se dispone a aprender,

sino propiciar su impulso hacia la adquisición de la habilidad propuesta. Además, con este tipo de aprendizaje basado en las ayudas recíprocas, se conseguirá lograr un mayor enriquecimiento a nivel emocional y personal de los alumnos, aumentando el compañerismo, solidaridad, ayuda mutua y eliminando cualquier tipo de egocentrismo y competitividad entre ellos.

Por todo ello, la unidad didáctica que a continuación se expone, trabaja sobre estas ayudas que deben proporcionar los alumnos al resto de sus compañeros en cada una de las estaciones que se proponen, así como en las propias progresiones que se les plantea en cada una de ellas y de esta manera, propiciar un aprendizaje mucho más enriquecedor en el que todos aprendan de todos.

4.6 ALUMNOS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES.

Tras lo dicho anteriormente, el hecho de trabajar con progresiones abiertas en todas las estaciones que se proporcionarán en la unidad didáctica, es debido a la necesidad de dar respuestas adecuadas al nivel de todos y cada uno de los alumnos en función de las necesidades que estos posean.

De esta manera, cada alumno podrá situarse en el peldaño de aprendizaje que consideren más idóneo y con el que se sientan más a gusto y capaces de conseguir el éxito. En consecuencia, lograremos que ningún alumno se sienta discriminado o incapaz de realizar las tareas propuestas, sino que todos tendrán la oportunidad de evolucionar en sus aprendizajes, desapareciendo así, las situaciones en las que los alumnos con necesidades educativas especiales, se les ubica en espacios exclusivos y lejanos a del resto de sus compañeros con otras tareas. Asimismo, se conseguirá una mayor predisposición hacia el aprendizaje.

Además de lo dicho anteriormente, el hecho de trabajar con la ayuda mutua, también permitirá que estos alumnos siempre se sientan apoyados y respaldados por sus compañeros.

5. METODOLOGÍA Y DISEÑO (UNIDAD DIDÁCTICA)

5.1 METODOLOGÍA

A continuación, se expondrán una serie de apartados que considero necesario para dejar claro la metodología que se llevará a cabo a lo largo de la unidad didáctica en cada una de las estaciones y sesiones propuestas.

5.1.1 Tipo de enseñanza que se llevará a cabo.

Además de existir la enseñanza recíproca entre los alumnos a través de la ayuda mutua, los alumnos aprenderán a través de un descubrimiento guiado, en el cual ellos serán los verdaderos protagonistas de su proceso de enseñanza-aprendizaje, y por lo tanto el maestro, se convertirá en un guía que guíe su aprendizaje hacia los objetivos que se pretenden alcanzar con pequeñas pautas que serán proporcionadas solo cuando sea necesario.

Es decir, ante un nuevo reto, normalmente, los alumnos plantean una serie de problemas en las tareas que se están ejecutando, para que el profesor las resuelva. En este tipo de enseñanza, el profesor debe esperar las respuestas y no intervenir, salvo en casos necesarios y sólo para dar sugerencias, jamás da la respuesta, y una vez obtenida ésta por parte del alumno, la refuerza.

Con este tipo de enseñanza, pretendo que los alumnos sean mucho más participes de su propio proceso de enseñanza-aprendizaje, siendo conscientes de su propia evolución y logros, así como de aquellos aspectos que deben mejorar.

Siguiendo esta línea nos encontramos con Ruiz; Caus, Perelló, Ruiz, Munuera, (2003) los cuales nos dice a cerca de este tipo de aprendizaje que:

El objetivo que persigue este estilo, es proporcionar al alumnado la oportunidad de desarrollar un programa por sí mismo, basando 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).

Será por todo esto, por lo que he propuesto un circuito, formado por distintas estaciones, cada una de las cuales cuenta con su propia progresión, en las que el maestro se

mantendrá al margen y solo les dará a los alumnos ciertas pistas o pautas que conduzcan su proceso de aprendizaje hacia el camino correcto.

5.1.2 Organización de las sesiones

Esta unidad didáctica, cuenta con 5 sesiones que se llevarán a cabo con el tercer ciclo de educación primaria, con una media de 20 alumnos por cada clase.

Se realizará a través de distintas estaciones, en cada una de las cuales se trabajarán distintos aspectos del equilibrio por medio de progresiones que les permitirá su adquisición en las distintas situaciones que se les plantea, y de esta manera lograr un completo dominio de esta habilidad.

Dichas progresiones, tienen una gran importancia en el aprendizaje de las diferentes habilidades y destrezas motrices, ya que harán que todos los alumnos tengan retos adaptados a sus posibilidades pudiendo avanzar sin frustraciones.

Las estaciones en todas y cada una de las sesiones, serán siempre las mismas, y los alumnos irán pasando por cada una ellas, en la medida que se vayan superando los retos. Esto, permitirá al alumnado centrarse para conocer qué es lo que debe hacer y cómo debe hacerlo a lo largo de la unidad didáctica, ya que si se cambiase de escenarios en cada una de ellas, existiría demasiada incertidumbre hacia lo que se quiere aprender. Todas las sesiones seguirán el modelo establecido por Vaca Escribano, M es decir estarán divididas en momento de encuentro, construcción del aprendizaje y momento de despedida, como se detalla a continuación:

-Momento de encuentro:

Este momento hace referencia a una serie de rutinas que se adquieren al comienzo de cada clase, y que independientemente de la sesión que se trabaje siempre se repiten, se pretende que los alumnos adquieran una rutina, y que asuman una serie de rutinas que les permita saber qué deben hacer desde que entran en el gimnasio, sin necesidad de que el maestro les proporcione ningún tipo de pautas. En este apartado serán las siguientes:

- Cambio de calzado antes de entrar en la sala.
- Saludo explicación de lo que vamos a hacer en la lección del día.
- Recordamos lo trabajado el día anterior.
- Explicación de lo que vamos a trabajar hoy y cómo vamos a hacerlo.
- Recordamos las reglas de oro: no hacerse daño, no hacer daño y no dejarte hacer daño

- A continuación realizaríamos un calentamiento global, haciendo hincapié en las partes del cuerpo con las que más se va a trabajar.

-Momento de construcción del aprendizaje

Este momento es el pilar central de la sesión, es en el cual los alumnos comienzan a asimilar y adquirir los nuevos aprendizajes, poniendo en práctica una serie de actividades las cuales irán creciendo en nivel de dificultad en cada estación a través de las progresiones. Será en este momento, donde el maestro debe proponerse una serie de objetivos y contenidos que serán abordados en este momento.

-Momento de despedida: Se corresponde a una serie de rutinas que se adquieren al finalizar cada clase. Las cuales, serán las siguientes:

- Comentamos lo sucedido, recordando lo que se ha hecho y para qué se ha hecho.
- Recogida del material. Y cambio de calzado.
- Despedida personal.

5.1.3 organización del grupo-clase y tiempos de acción

En cada sesión y en cada estación, situaremos a cuatro alumnos, divididos en parejas. Cada compañero de la pareja, será el encargado de proporcionar las ayudas necesarias a su compañero siempre que este lo requiera, del mismo modo será también quién dé el visto bueno a la hora de rellenar la ficha de evolución que a continuación se expone. Todos los alumnos, pasarán por los roles de ayudante y ejecutante alternándose paulatinamente y tras las indicaciones del profesor.

Esta organización, resultará muy enriquecedora para el alumnado, ya que les permite, aprender tanto de los errores, como de los aciertos de sus compañeros y por otro lado, sentirse apoyados y ayudados por los demás.

Estos agrupamientos, serán siempre los mismos a lo largo de la unidad didáctica, con ello, aumentará su confianza en el compañero asignado. La justificación del por qué se debe trabajar de esta manera es debido a lo explicado en el apartado anterior.

En cuanto a los tiempos serán “libres”, es decir, cada alumno será el encargado de gestionar sus tiempos para el cumplimiento de un reto en cada estación. El profesor únicamente le recordará que no debe “estancarse” en la realización de una tarea, es decir, si no consigue superar ese reto, no debe permanecer en él hasta que consiga el éxito, sino que será mejor que se descentre por medio de otra tarea o de las ayudas a su compañero y posteriormente se vuelva sobre él.

5.2 UNIDAD DIDÁCTICA

CAMPO DE CONTENIDO:

TEMA:

TÍTULO de la UD: YO ME EQUILIBRO... ¿Y TÚ?

6.1 JUSTIFICACIÓN

Atendiendo al decreto 40/2007 del 3 de mayo por el que se establece el currículo de educación, el equilibrio se encuentra ubicado en el bloque I de contenidos, el cual hace referencia a: “El cuerpo: imagen y percepción”, corresponde a los contenidos que permiten el desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices, está especialmente dirigido a adquirir un conocimiento y un control del propio cuerpo que resulta determinante tanto para el desarrollo de la propia imagen corporal, como para la adquisición de posteriores aprendizajes motores. De forma más concretamente aparece reflejado en los siguientes objetivos de tercer ciclo: 3,4,5y 7¹

Por otro lado, a nivel personal me parece interesante trabajar esta unidad didáctica ya que permite a los alumnos adquirir la forma básica del movimiento humano, sobre el cual devienen el resto de los movimientos, es decir, que sean conscientes que cada movimiento que realizamos con alguna de las partes de nuestro cuerpo, necesita del movimiento de otra de las partes, para que se compensar la anterior y poder de esta manera estar en completo equilibrio.

Se pretende conseguir, que adquieran un completo control de su esquema corporal, así como la adquisición de las capacidades perceptivo- motrices básicas que le permitan un mejor desarrollo. Me resulta necesario que los alumnos tomen conciencia y control de su cuerpo tanto en reposos como en movimiento siendo capaces de adecuar la postura según las distintas necesidades que se le vayan ofreciendo

Debido a ello, me resulta interesante situar el tema del equilibrio, de las primeras unidades didácticas para poder tener mayor facilidad con la adquisición del resto de las habilidades.

Responsable: Noelia Fraile

Para desarrollar con el alumnado de 3º ciclo de primaria.

¹Objetivo N° 3: Utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación

Objetivo N°5: Regular y dosificar el esfuerzo, llegando a un nivel de auto exigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea.

Objetivo N°7: Participar en actividades físicas compartiendo proyectos, estableciendo relaciones de cooperación para alcanzar objetivos comunes, resolviendo mediante el los conflictos que pudieran surgir y evitando discriminaciones por características personales, de género, sociales y culturales.

Evaluación: Inicial, formativa y sumativa y fichas adjuntas

ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO.

PROPUESTAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE

<p><i>Encuentro Disposición Implicación</i></p>	<ul style="list-style-type: none">• En un primer momento se precederá al cambio de calzado antes de entrar en la sala• Saludo explicación de lo que vamos a hacer en la lección del día, procurando centrar su atención.• Recordamos las reglas de oro: no hacerse daño, no hacer daño y no dejarte hacer daño• A continuación realizaríamos un calentamiento global, haciendo hincapié en las partes del cuerpo con las que más se va a trabajar
<p><i>Construcción del Aprendizaje</i></p>	<p>Circuito elaborado a través de las distintas estaciones con sus propias progresiones, en las cuales se abordan diferentes aspectos del equilibrio. Siempre serán las mismas estaciones en todas las sesiones y lo que se trabajara en cada una de ellas será:</p> <p>1º Estación “Superficies estables en planos inclinados”</p> <p>2º Estación: “Nos equilibramos sobre superficies inestables”</p> <p>3º Estación: “Nos equilibramos jugando con nuestro centro de gravedad”</p> <p>4º Estación Jugamos con el número de apoyos y la altura de la base de sustentación:</p> <p>5º Estación: Nos familiarizamos con el monociclo</p>
<p><i>Despedida</i></p>	<ul style="list-style-type: none">• Comentamos lo sucedido, recordando lo que se ha hecho y para qué se ha hecho.• Recogida del material. Y cambio de calzado• Despedida personal

OBJETIVOS

6.2 OBJETIVOS QUE ME PROPONGO:

A continuación, pasaré a establecer los objetivos que pretendo que alcancen los alumnos con el desarrollo de esta unidad didáctica:

- Adquirir un conocimiento y control del propio cuerpo en situaciones de equilibrio.
- Conocer los factores de los que depende la adquisición del equilibrio.
- Experimentar la sensación de equilibrio estático y dinámico a través de diferentes escenarios.
- Saber equilibrarse después de una acción desequilibrante.
- Comprender la importancia de las ayudas para que un compañero consiga el éxito
- Desarrollar las capacidades perceptivas motrices que influyen en el equilibrio.
- Adquirir confianza ante las diferentes habilidades que se propongan.
- Conocer la altura de nuestro centro de gravedad.
- Reconocer la importancia de los sentidos para la adquisición del equilibrio

CONTENIDOS

Aprendizajes, de diferentes tipos, que el alumnado construye al realizar las tareas previstas.

- Representación del propio cuerpo.
- Equilibrio estático y dinámico.
- Factores que influyen en el equilibrio.
- Representación y organización del esquema corporal.
- Comprensión de los factores que intervienen en el equilibrio.
- Participación en las diferentes propuestas de equilibrio que contribuyan a una nueva. mejora.
- Respeto por las normas propuestas y las aportaciones de los compañeros.
- Interés por las tareas propuestas.
- Respeto por el nivel motriz del resto de los compañeros.
- Ayuda al resto de los compañeros.

5.3 ESTACIONES DE ACCIÓN

1º Estación “Superficies estables en planos inclinados”

Materiales: Bancos suecos, pañuelos, objetos que sirvan de obstáculos y colchonetas.

Agrupamientos: Grupos de cuatro alumnos/as

Objetivos:

- Adquirir un conocimiento y control del propio cuerpo en situaciones de equilibrio.
- Adquirir confianza ante las diferentes habilidades que se propongan.
- Conocer como repercuten los distintos factores en la adquisición del equilibrio

Ejercicios:

Apoyados sobre una superficie estable y ligeramente inclinada (bancos sobre espalderas): Todos los bancos están inclinados y dados la vuelta. Las ayudas pueden o no estar presentes, en función de las necesidades del ejecutante

-Una superficie estable, potencia la seguridad y confianza para la realización de la habilidad.

-La inclinación de plano, aumenta la inseguridad del alumnado, pero favorece su interés por conseguir el reto.

- Progresión:
 1. Atravesar andando los bancos de lado a lado salvando obstáculos (otros compañeros, balones...) que deben ir sorteando para llegar a la meta.
 - a. Lo mismo con los ojos cerrados.
 - b. Transportando objetos con distintas partes del cuerpo.
 2. Atravesar los bancos suecos con las extremidades superiores atadas en la espalda sorteando obstáculos.
 - a. Solo un brazo atrás y en el otro un balón de distintos tamaños y pesos
 - b. Realizarlo con los ojos cerrados.
 - c. Con un compañero atados por el tobillo.
 3. Cruzar los bancos suecos caminando hacia atrás.
 - a. Transportando objetos.
 - b. Con ayuda de un espejo.

4. A travesar los bancos suecos transportando objetos en distintas partes del cuerpo.
5. Los alumnos sufrirán interferencia externas como el lanzamiento de objetos que deberán de esquivar a través de su control corporal.
 - a. Objetos pequeños y blandos.
 - b. Objetos grandes y finos.

2º Estación: “Nos equilibramos sobre superficies inestables”

Apoyados sobre una superficie inestables.

Materiales: bancos suecos, colchonetas , cuerda y platillo de equilibrio

Agrupamientos: Grupos de cuatro alumnos/as

Objetivos:

- Adquirir un conocimiento y control del propio cuerpo en situaciones de equilibrio.
- Reconocer la importancia de la estabilidad de la base de sustentación en el equilibrio.
- Adquirir confianza ante las diferentes habilidades que se propongan.
- Saber equilibrarse después de una acción desequilibrante.

Ejercicios:

Apoyados sobre una superficie inestable: Todos los ejercicios que sean con bancos suecos, se realizarán con los bancos apoyados en colchonetas de distintos grosores para favorecer la inestabilidad. Las ayudas pueden o no estar presentes, en función de las necesidades del ejecutante

Las superficies inestables proporcionan inicialmente inseguridad ante lo desconocido.

-Progresión:

1. Con las piernas abiertas y el banco entre las piernas, atravesar el banco de lado a lado con los ojos tapados sin tocar con las piernas el banco.
2. Atravesar andando los bancos suecos sobre colchonetas gordas
 - a) Con y sin ayuda
 - b) Con los ojos tapados
3. Atravesar andando los bancos dados la vuelta sobre colchonetas de distinto grosor con y sin ayuda.
 - a) Caminando hacia atrás

- b) Con los ojos cerrados.
 - c) Transportando objetos con las distintas partes del cuerpo.
4. Pasar de un lado a otro sobre una cuerda apoyada en el suelo intentando no salirnos.
 - a) transportando objetos con distintas partes del cuerpo.
 - b) Con los ojos cerrados.
 5. Los alumnos sufrirán interferencia externas como el lanzamiento de objetos que deberán de esquivar a través de su control corporal.
 - a. Objetos pequeños y blandos.
 - b. Objetos grandes y finos.
 6. Encima de un platillo de equilibrio intentamos mantener la postura.

3º Estación: “Nos equilibramos jugando con nuestro centro de gravedad”

Materiales: balones, balones gigantes y bancos en forma de balanza

Agrupamientos: Grupos de cuatro alumnos/as

Objetivo:

- Experimentar la sensación de equilibrio estático y dinámico a través de diferentes escenarios.
- Conocer los factores de los que depende la adquisición del equilibrio.
- Conocer la altura de nuestro centro de gravedad.
- Reconocer la importancia de los sentidos para la adquisición del equilibrio

- Cuanto más bajo sea el centro de gravedad, mejor equilibrio tendremos.

Ejercicios:

Jugamos modificando la altura del centro de gravedad: Las ayudas pueden o no estar presentes, en función de las necesidades del ejecutante

Progresión:

1. Completar un recorrido propuesto en cuadrúpeda, trasportando un balón en la espalda y sentado trasportando el balón en los pies
 - a. Con los ojos cerrados.
 - b. Con distintos materiales (conos, mazas, frisbis...).

2. Encima de un banco en forma de balanza intentar mantener el equilibrio y que ninguno de los extremos del banco toque el suelo.
 - a. Con los ojos cerrados
 - b. Que el punto de apoyo que sirve de balanza en el banco no se encuentre justamente en el medio del mismo.
 - c. Con otros objetos haciendo de balanza.
3. Tumbados encima del balón gigante boca abajo intentamos mantenernos sin tocar el suelo el mayor tiempo posible.
 - a. Intentar sentarse encima del balón gigante y soltar las ayudas para aguantar el mayor tiempo posible.
 - b. Intentar ponerse de pie encima del balón.
4. Tumbados boca abajo, encima de dos balones de goma espuma, situados los mimos, uno a la altura del pecho y otro a la altura de las rodillas intentamos no tocar el suelo con ninguna parte del cuerpo.
 - a. En posición de cuadrupedia colocamos cuatro balones de goma espuma apoyándonos uno debajo de cada mano y otros dos debajo de cada rodilla.

4º Estación Jugamos con el número de apoyos y la altura de la base de sustentación:

Materiales: bancos, balón gigante, platillo de equilibrios y cinta de equilibrios

Agrupamientos: Grupos de cuatro alumnos/as

Objetivo:

- Experimentar la sensación de equilibrio estático y dinámico a través de diferentes escenarios.
- Saber equilibrarse después de una acción desequilibrante.
- Adquirir confianza ante las diferentes habilidades que se propongan.
- Conocer los factores de los que depende la adquisición del equilibrio.

-El número de apoyos es un favor imprescindible para lograr un buen equilibrio.

- La altura de la base de sustentación provoca incertidumbre y aumenta la inseguridad.

Ejercicios:

Jugamos cambiando el número de apoyos y la altura de la base de sustentación las ayudas pueden o no estar presentes, en función de las necesidades del ejecutante.

Progresión:

1. A la pata coja y con los ojos cerrados, sostener durante 10", dos balones (uno más pesado que otro) en cada mano
 - a. Sobre distintas superficies (bancos, colchonetas, bancos encima de colchonetas...).
 - b. Sosteniendo distintos objetos.
2. Dos compañeros mirándose de frente, dados de la mano (derecha con derecha) sobre un banco a la pata coja intenta desestabilizarle y provocarle la caída.
 - a. Encima de distintas superficies y cambiando el número de apoyos.
 - b. Con los ojos cerrados.
3. Cruzar un banco dispuesto al revés, el cual está encima de otro normal, con y sin ayudas.
 - a. Hacerlo en cuadrúpeda, andando de lado.
4. El espejo: sobre un banco al revés, un compañero hace una figura de equilibrio y el resto tiene que intentar imitarle.
 - a. Limitando el número de apoyos.
5. Encima de una cinta de equilibrios dispuesta a la altura de medio metro, intentamos mantener el equilibrio con ayudas
 - a. Variar de uno a dos apoyos.
6. Encima del balón gigante intentamos dar pequeños pasos encima del balón con ayudas.
7. Encima de un platillo de equilibrio intentamos mantener la postura la pata coja.
 - a. Con los ojos cerrados
 - b. Con alguien intentando desestabilizarnos.

5ª Estación: Nos familiarizamos con el monociclo

Materiales: monociclo

Agrupamientos: Grupos de cuatro alumnos/as

Objetivos:

- Saber equilibrarse después de una acción desequilibrante.
- Adquirir confianza ante las diferentes habilidades que se propongan.
- Adquirir un conocimiento y control del propio cuerpo en situaciones de equilibrio.
- Experimentar la sensación de equilibrio estático y dinámico.
- Saber equilibrarse después de una acción desequilibrante.
- Adquirir confianza ante las diferentes habilidades que se propongan.
- Conocer la altura de nuestro centro de gravedad.

-El monociclo va ser un elemento motivador en los alumnos, ya que será algo novedoso para ellos que les provocará ilusión por aprender.

Progresión:

1. Conocer el materiales (exploración)
 - Presión del neumático.
 - Altura del sillín.
 - Pedales
 - Agarres anterior y posterior.
2. Traspiés: Colocamos el monociclo delante de nosotros, realizamos el agarre anterior y ponemos un pie sobre el pedal que estará abajo. Con el otro pie en el suelo, colocado detrás, nos impulsamos hacia arriba y adelante pasando por encima del monociclo.
 - Aspecto técnico:
 - Flexo-extensión de la pierna de apoyo para dar el impulso necesario.
 - El pie que está en el pedal permanece en él hasta que el otro vuelve a tocar el suelo.
 - Cambiar el agarre anterior inicial por el posterior antes de que el pie toque el suelo para coger el monociclo con seguridad.

3. Subir de lado: Descripción: Subir al monociclo lateralmente apoyándonos en la pared, inclinando el monociclo hacia el pie de apoyo.
 - Aspecto técnico:
 - Realizamos el movimiento de subida cogiendo impulso con el pie de apoyo y después lo colocamos rápido en el pedal para conseguir sentarnos en el sillín.
 - La distancia entre la pared y el monociclo debe de ser de tal manera que el brazo de apoyo quede flexionado antes de subir.
 - El brazo de apoyo nos ayuda a conseguir la verticalidad y el equilibrio
4. Tiqui- taca²: encima del monociclo realizamos pequeños movimientos de pedal delante y atrás.
 - Aspecto técnico:
 - Apoyamos el peso de nuestro cuerpo sobre el sillín y colocamos los pedales a la misma altura para controlar los movimientos del monociclo.
 - El movimiento que realiza un pie lo contrarrestará el otro, para conseguir que el monociclo no se desplace.
 - Las rodillas y las punteras de los pies deben estar orientadas hacia el frente ejerciendo presión con la parte interna de los muslos para tener control sobre el monociclo.
5. Ponerse de pie: Montados en el monociclo nos ponemos de pie sin desplazarnos.
 - Aspecto técnico: Los pedales estarán a la misma altura y sin perder la verticalidad de la columna.
 - La mano agarrará el sillín por la parte anterior, mientras la otra se apoya en la pared para no perder la estabilidad.
 - Realizamos un movimiento de flexo-extensión de las rodillas para lograr ponernos de pie.

²Tiqui-taca: Movimiento antero posterior del pedaleo en el plano horizontal para mantener la estabilidad.

6. Saltitos:

- Aspecto técnico:
 - La mano que agarra el sillín por la parte anterior, realizará un movimiento hacia arriba para que el monociclo se eleve del suelo.
 - Realizamos un movimiento de flexo-extensión de las rodillas para coger el impulso necesario.
 - Levantar el culo del sillín para acompañar el impulso y poder levantar el monociclo del suelo.

7. ½ giro:

- Aspecto técnico:
 - Iniciamos el movimiento presionando con la parte interna del muslo contrario a la mano que está apoyada para conseguir el impulso.
 - Los hombros y la cadera acompañan el impulso para poder llegar a realizar el giro.
 - Los pedales se mantendrán siempre a la misma altura para tener mayor control.
 - Cuando realizamos el giro cambiamos la mano de apoyo para volver.

7. Tiqui-taca + ½ pedalada:

- Aspecto técnico:
 - El pie que está más adelantado ejerce la fuerza para dar impulso al movimiento y conseguir la ½ pedalada hacia delante.
 - Dada la ½ pedalada, con los pies a la misma altura, hacemos un contra-movimiento para realizar la frenada y volver al Tiki-taka.

9. Desplazamientos con apoyo:

- Aspecto técnico:
 - Mantener la mirada al frente en un punto fijo para mejorar la estabilidad.
 - Llevar la mano con la palma abierta hacia la superficie de apoyo cuando notemos que perdemos la estabilidad para poder rectificar la posición.
 - Mantener una postura erguida para que la pedalada sea más fluida.
 - El brazo que no está apoyado, realiza los movimientos necesarios para ayudar a mantener el equilibrio.

10. Despegar:

- Aspecto técnico:
 - Realizamos una serie de pedaladas con apoyo para lograr el impulso y la velocidad necesaria para poder soltarnos.
 - Llevar un ritmo constante en las pedaladas para no avanzar a tirones.
 - Tener una cadencia de pedaleo fluida durante los apoyos para conseguir mayor estabilidad en el despegue.

6- SISTEMA DE EVALUACIÓN

Para llevar a cabo un sistema de evaluación justo y equitativo del alumnado, es necesario que el maestro maneje una serie de parámetros, que serán proporcionados desde los distintos tipos de evaluación que le permitan identificar la evolución que ha experimentado el alumno a lo largo del desarrollo de la unidad didáctica.

Por ello considero de vital importancia que se tengan en cuenta el nivel inicial con la que el alumno se predispone a aprender el nuevo contenido, el grado de implicación durante el proceso y por último la evolución que aparece desde el momento inicial hasta finalizar la unidad didáctica.

Siguiendo estas consideraciones nos encontramos con D. Galera (2001) el cual defiende esta idea anteriormente citada, exponiendo lo siguiente:

En educación física será conveniente que distinguir tres fases o tipos básicos de evaluación caracterizados por el momento que ocupan dentro del proceso de enseñanza/aprendizaje:

Evaluación inicial: También denominada diagnóstica o predictiva y se debe realizar al principio del proceso con una función básica de establecer las necesidades y pronosticar los posibles resultados de aprendizaje.

Evaluación formativa: realizada durante todo el proceso, su función básica es diagnosticar las posibles dificultades del propio proceso y del aprendizaje

Evaluación sumativa: realizada al final del proceso, con la función básica de sintetizar los resultados del proceso y comprobar el grado de aprendizaje.(pág. 189)

Por ello, la evaluación inicial, a tratarse de un recorrido multifuncional, dividido en varias estaciones, nos permitirá ir comprobando cómo cada alumno va haciendo frente

ante los distintos retos y si de manera inicial conseguían superarles o no y el por qué de ello. Es decir, este tipo de trabajo basado en estaciones con progresiones, nos permite comprender los esquemas mentales con los que los alumnos llegan a esta unidad didáctica, así como ir viendo los logros que van consiguiendo, para finalmente determinar si se ha producido una evolución considerable en ellos.

La evaluación sumativa, será el resultado de todo un proceso, pero no debemos olvidar que también debemos atender al propio currículo de primaria por el que se establecen que criterios de evaluación debemos seguir en las clases de educación física (40/20007 del 3 de Mayo). Así, atendiendo a estos, he escogido aquellos criterios de evaluación que están más estrechamente relacionados con esta unidad didáctica de equilibrio y son:

Criterios de evaluación:

1. Utilizar la representación mental del cuerpo en la anticipación de las acciones motrices y como referencia para la adaptación o modificación de un automatismo en el curso de su desarrollo.
2. Ser capaz de anticipar la configuración espacio-temporal del movimiento a ejecutar y, en su caso, del entorno para ajustar sus respuestas a los requerimientos de la misma.
3. Adaptar espacio-temporalmente las estructuras dinámicas de coordinación adquiridas y otras de nueva adquisición, ajustando las mismas, o sus combinaciones, a contextos específicos progresivamente más complejos.
8. Mostrar conductas activas para incrementar globalmente la condición física, ajustando su actuación al conocimiento de las propias posibilidades y limitaciones corporales y de movimiento.
10. Identificar algunas de las relaciones que se establecen entre la práctica correcta y habitual del ejercicio físico y la mejora de la salud y actuar de acuerdo con ellas.

Para comprobar si se han cumplido estos ítems, llevaré a cabo una serie de test que deben ser completados por el alumnado en cada estación, es decir, cada uno contará con 5 fichas que serán pegadas en el cuaderno de clase, donde deberán ir completado cada una de ellas, determinando si se ha logrado superar o no los retos propuestos. Cada ítem cuenta con tres respuestas posibles que atienden a lo siguiente

- **5/5: Ha realizado el reto cinco veces y lo superó las cinco.**
- **3/5: Ha realizado el reto cinco veces y lo superó tres veces.**
- **1/5: Ha realizado el reto cinco veces y lo superó una vez.**

Al lado de esa columna, hay otra que pone días, la cual hace alusión a las cinco sesiones con la cual se trabajará esta unidad didáctica. Cada día, debajo del número que indica la sesión, pondrán cuantas veces superaron el reto (ej.: 3/5) que llevaron a cabo ese día y de esta manera iremos comprobando la evolución del alumnado a lo largo de la unidad didáctica.

Para rellenar las fichas, antes debemos recibir el visto bueno de nuestra ayuda, es decir, este será el encargado de decidir si se ha realizado de manera correcta o no, de modo que todos los niños pasen por el papel de ayuda y de ejecutante.

6.1 TEST DE EVALUACIÓN

1° Escenario: “Superficies estables en planos inclinados”	DIAS				
	1	2	3	4	5
<p>Atravieso andando los bancos de lado a lado salvando obstáculos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con los ojos cerrados. • Transportando objetos con distintas partes del cuerpo 	5/5	3/5	1/5		
	5/5	3/5	1/5		
	5/5	3/5	1/5		
Atravieso los bancos suecos con las extremidades superiores atadas en la espalda sorteando obstáculos.	5/5	3/5	1/5		
• Solo un brazo atrás y en el otro un balón de distintos tamaños y pesos	5/5	3/5	1/5		
• Realizarlo con los ojos cerrados.	5/5	3/5	1/5		
• Con un compañero atados por el tobillo.	5/5	3/5	1/5		
Cruzo los bancos suecos caminando hacia atrás.	5/5	3/5	1/5		
• Transportando objetos.	5/5	3/5	1/5		
• Con ayuda de un espejo	5/5	3/5	1/5		
Atravieso los bancos suecos transportando objetos en distintas partes del cuerpo.	3/3	3/5	1/5		
Soy capaz de esquivar los objetos y mantener el equilibrio.	5/5	3/5	1/5		
• Objetos pequeños y blandos.	5/5	3/5	1/5		
• Objetos grandes y finos.	5/5	3/5	1/5		

2º Escenario:

2º Escenario: “Nos equilibramos sobre superficies inestables”	DIAS				
	1	2	3	4	5
Con las piernas abiertas y el banco entre las piernas, atravieso el banco de lado a lado con los ojos tapados sin tocar con las piernas el banco	5/5	3/5	1/5		
Atravesio andando los bancos suecos sobre colchonetas gordas <ul style="list-style-type: none"> • Con y sin ayuda • Con los ojos tapados 	5/5 5/5 5/5	3/5 3/5 3/5	1/5 1/5 1/5		
Atravesar andando los bancos dados la vuelta sobre colchonetas de distinto grosor con y sin ayuda <ul style="list-style-type: none"> • Caminando hacia atrás • Con los ojos cerrados. • Transportando objetos con las distintas partes del cuerpo. 	5/5 5/5 5/5 5/5	3/5 3/5 3/5 3/5	1/5 1/5 1/5 1/5		
Paso de un lado a otro sobre una cuerda apoyada en el suelo intentando no salirnos <ul style="list-style-type: none"> • Transportando objetos con distintas partes del cuerpo. • Con los ojos cerrados. 	5/5 5/5 3/3	3/5 3/5 3/5	1/5 1/5 3/7		
Soy capaz de esquivar los objetos y mantener el equilibrio. <ul style="list-style-type: none"> • Objetos pequeños y blandos. • Objetos grandes y finos. 	5/5 5/5	3/5 3/5	1/5 1/5		
Encima de un platillo de equilibrio mantengo la postura. <ul style="list-style-type: none"> • Con los ojos cerrados 	5/5 5/5	3/5 3/5	1/5 1/5		

3º Escenario:

3º Escenario: “Nos equilibramos jugando con nuestro centro de gravedad”	DIAS				
	1	2	3	4	5
<p>Completo el recorrido propuesto en cuadrúpeda, trasportando un balón en la espalda y sentado trasportando el balón en los pies</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con los ojos cerrados. • Con distintos materiales 	5/5 3/5 1/5				
<p>Encima de un banco en forma de balanza (apoyado encima de un balón de goma espuma situado en el medio del banco) mantengo el equilibrio y consigo que ninguno de los extremos del banco toque el suelo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con los ojos cerrados • Que el balón que sirve de balanza no se encuentre justamente en el medio del banco. • Con otros objetos haciendo de balanza. 	5/5 3/5 1/5				
<p>Tumbado encima del balón gigante boca abajo me mantengo sin tocar el suelo el mayor tiempo posible.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Intentar sentarse encima del balón gigante y soltar las ayudas para aguantar el mayor tiempo posible. • Intentar ponerse de pie encima del balón. 	5/5 3/5 1/5				
<p>Tumbado boca abajo encima de dos balones de goma espuma, situados los mismos, uno a la altura del pecho y otro a la altura de las rodillas, no toco el suelo con ninguna parte del cuerpo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • En cuadrupedia con 4 balones. 	5/5 3/5 1/5				

4º Escenario:

4º Escenario: “Jugamos con el número de apoyos y la altura de la base de sustentación:”	DIAS				
	1	2	3	4	5
<p>Cruzo un banco dispuesto al revés, el cual está encima de otro normal, con y sin ayudas.</p> <ul style="list-style-type: none"> Hacerlo en cuadrúpeda, andando de lado. 	5/5	3/5	1/5		
	5/5	3/5	1/5		
<p>Desestabilizo al compañero sobre un banco a la pata coja y provoco su caída.</p> <ul style="list-style-type: none"> Encima de distintas superficies y cambiando el número de apoyos. Con los ojos cerrados 	5/5	3/5	1/5		
	5/5	3/5	1/5		
	5/5	3/5	1/5		
<p>El espejo: sobre un banco al revés, un compañero hace una figura de equilibrio y sé imitarle.</p> <ul style="list-style-type: none"> Limitando el número de apoyos 	5/5	3/5	1/5		
	5/5	3/5	1/5		
<p>Encima de una cinta de equilibrios dispuesta a la altura de medio metro, mantengo el equilibrio con ayudas</p> <ul style="list-style-type: none"> Variar de uno a dos apoyos 	5/5	3/5	1/5		
	5/5	3/5	1/5		
<p>Soy capaz de dar pequeños pasos encima del balón gigante con ayudas</p>	5/5	3/5	1/5		
<p>Encima de un platillo de equilibrio mantengo la postura la pata coja.</p> <ul style="list-style-type: none"> Con los ojos cerrado. Con alguien intentando desestabilizarnos 	5/5	3/5	1/5		
	5/5	3/5	1/5		
	5/5	3/5	1/5		

5° Escenario:

4° Escenario: “Nos familiarizamos con el monociclo”		DIAS				
		1	2	3	4	5
Conozco el materiales	Si No					
Se realizar el trapiés	5/5 3/5 1/5					
Se subir de lado	5/5 3/5 1/5					
Tiki-taka	5/5 3/5 1/5					
Se Ponerme de pie	5/5 3/5 1/5					
Se dar saltitos	5/5 3/5 1/5					
Realizo medios giros	5/5 3/5 1/5					
Realizo <u>Tiki-taka + ½ pedalada:</u>	5/5 3/5 1/5					
Realizo Desplazamientos con apoyo:	5/5 3/5 1/5					
Se despegar	5/5 3/5 1/5					

7- CONCLUSIÓN Y EXPOSICIÓN DE LOS RESULTADOS

El proyecto realizado ha contribuido para identificar y resaltar los puntos que hay que cubrir y considerar para llevar a cabo una unidad didáctica de equilibrio en un aula con alumnos de tercer ciclo de primaria, de manera que se tengan en cuenta todos los criterios que debemos conocer como maestros, a la hora de abordar este contenido, incluso antes de conocer al grupo-clase con el cual se llevará a cabo.

Por ello, y de manera inicial, una vez elegido el tema a tratar, me propuse una serie de objetivos que se debían alcanzar con el desarrollo de este proyecto. Para poder dar respuesta a esto, creé distintos apartados que me permitieran alcanzar esas metas sobre las cuales se cimienta este trabajo.

Se basa en un engranaje complejo, el cual cuenta con una estructura internamente conectada dando sentido y justificando el proceso. Es decir, existe una continua transferencia de contenidos que nos permitirán finalmente, desarrollar la unidad didáctica con un sentido lógico y equilibrado, teniendo en cuenta todas las consideraciones oportunas para un desarrollo justo e idóneo en cada contexto.

Para que esto fuera posible, considero necesario manejar, unos criterios que me condujeran al camino correcto para poner el broche final con una unidad didáctica que atendiera a todo lo tratado con anterioridad. Algunas de estas consideraciones son: conocer la propia orden por la que se regula la educación primaria, saber cuál es la etapa idónea y por qué para trabajar el equilibrio, la importancia de lo emocional en este proceso, cómo influye la diversidad de tareas y las propias progresiones en este proceso...

Para llevar a cabo un estudio de todos esos factores, me he basado en las distintas teorías y autores relevantes. Esto, me permitió sumergirme en el conocimiento de este tema abordado, ya que, debía de ir seleccionando las teorías y autores que consideraba más oportunos y prescindir de aquello que no enriquecía este trabajo.

Sin duda alguna, ha sido un proceso costoso, ya que requiere una investigación exhaustiva, así como la capacidad de síntesis y selección de contenidos que se pretenden abordar.

Sin embargo, se trata de un trabajo que nos permite aprender mucho y a medida que fui desarrollándolo así como al finalizarlo, encontré un sentido lógico a su realización.

Con lo expuesto a lo largo del desarrollo de este proyecto, considero que este estudio, puede resultar muy beneficioso para todos aquellos maestros de educación física que puedan enriquecerse de él, es decir, que les sirva de orientación para poder trabajar el contenido del equilibrio de una manera motivadora y novedosa para sus alumnos, sin olvidar atender todos y cada uno de los factores que se deben tener en cuenta a la hora de plantear este contenido. De esta manera, podrán encontrar la mejor respuesta a los intereses y necesidades de cada uno de los alumnos.

Por otro lado, no solo puede ser un proyecto únicamente dirigido a las clases de educación física, sino que se pueden introducir adaptaciones para ser llevado en tareas extraescolares en centros o cursos propuestos por medio de cualquier ayuntamiento.

Así, una vez finalizado, y haciendo balance de lo realizado, considero que se han cumplido los objetivos que me propuse de manera inicial y por lo tanto cumple los requisitos establecidos.

Para concluir con este proyecto, basándome en mi valor personal, considero que es un trabajo muy enriquecedor, ya que se nos permite poner un broche final, en el que podamos demostrar y poner en práctica todo lo aprendido en la carrera sobre un determinado tema que resulte estimulador para nosotros mismos.

Sin duda alguna, requiere un esfuerzo extra, del cual he aprendido mucho. Porque para empezar un gran proyecto, hace falta valentía y para poder terminarlo de manera exitosa es necesaria la perseverancia y la ilusión por conseguirlo.

8-BIBLIOGRAFÍA

-Antoranz, E y Villalba, J (2010) <i>Desarrollo cognitivo y motor</i> . Madrid: EDITEX S.A
-Arces Villalobos, M ^a del R, Cordero Álvarez M ^a del R (2005) <i>El desarrollo motor grueso</i> . Costa Rica: universidad de costa rica.
-Castañer Balcells, M y Camerino Oleguer, F (2001) (4 ^o edición) <i>Educación física en la enseñanza de primaria</i> . Barcelona: INDE
-Contreras Jordán, O.R (2004) <i>Formación inicial y permanente del profesorado de educación física</i> . Ciudad Real: ediciones de la universidad de Castilla la Mancha
-Contreras Jordán, O.R (1998) <i>Didáctica de la educación física. Enfoque constructivista</i> . Barcelona: INDE
-Decreto 40/2007 del 3 de mayo por el que se establece el currículo de educación primaria en la Comunidad de Castilla y León.
-Díaz Lucea, J (1999) <i>La enseñanza y el aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas</i> . Barcelona: INDE.
-D. Galera, A (2001) <i>Manual de didáctica de la educación física, una perspectiva constructivista moderada</i> , Barcelona: Paidós.
-Desrosiers, P y Tousignant, M (2005) <i>Psicomotricidad en el aula</i> . Barcelona INDE
-Faraldo Gracia, A (2009) <i>Registro postural en personas sanas: evaluación del equilibrio mediante el estudio comparativo entre la posturografía dinámico computerizada y el sistema Sway Star</i> . Santiago de Compostela: servicio de publicaciones e intercambio científico
-Giraldes, M (1987) <i>Metodología de la educación física</i> . Buenos Aires: stadium.
-Gudiño, M y Petri, B (1993) <i>Material para la enseñanza de la cultura física</i> . Bcelona: Abya Yala
-Gutiérrez Cirlos, G(2004) <i>Principios de anatomía fisiológica e higiene</i> . México: LIMUSA
-Kaufman,G, Lev, R, Espeland, P (2005) “ <i>Cómo enseñar autoestima</i> ”. México: PAX México.
.López Crespo, C (2004) <i>La evaluación en educación física investigación y práctica escolar</i> . Barcelona: Grao

-Martin, D, Nicolaus, J, Ostrowski, C y Rost,K(2004) <i>Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil</i> . Barcelona: PAIDOTRIBO
-Miles Gordon, A y William Browne K (2001) <i>La infancia y su desarrollo</i> . Colombia: Dowley.
-Miranda Miranda, J.J (2005) (5 º edición) <i>Gestión de proyectos</i> . Colombia: MM
-Omeñaca, R, Puyuelo, E, Ruiz, J.V (2001) <i>Explorar, jugar, cooperar</i> . Barcelona: Paidotribo
- Pila Teleña, M (2009) <i>Fundamentos teóricos de la educación física</i> . Madrid: INDE
-Prat i Gau, M (2008) <i>Educación física transversal dad y valores</i> . Madrid: RGM
- Pérez Pedal, M.A (2006)(3º edición) <i>Cuerpo de maestros, educación física</i> . Sevilla: MAD
- Ribes Antuña, Mº D, Ales Reina, M, Clavijo Ramero,R(2006) <i>Técnicos en educación infantil</i> .Sevilla: MAD.SL
- Rigal, R (2006) <i>Educación motriz y educación psicomotriz en preescolar y primaria</i> . Barcelona: INDE
-Ruiz Munera , F.C; Caus Pertegaz, N, Perelló Telens, I ; Ruiz Munuera, J.A (2003) <i>Educación física. Volumen IV</i> . Sevilla MAD
- Schagger Rudolph, H (2000) <i>Desarrollo social</i> . Mexico : siglo XXI
- Siedentop (1998): <i>Aprender a enseñar la EF</i> . Barcelona. Inde.
- Vaca Escribano, M (2002) <i>Relatos y reflexiones sobre el tratamiento pedagógico de lo corporal en la educación primaria</i> ”. Palencia: asociación cultura “cuerpo, educación y motricidad”
-Vázquez Gómez, B (1996) <i>Personalización en la educación física</i> . Madrid: RIALP
- Villada, H y Vizquete , C (2002) <i>Fundamentos teóricos-didácticos de la educación física</i> . Madrid: Mec