



Facultad de educación de Palencia

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

**DISEÑO Y APLICACIÓN DE UNA PROPUESTA DE EQUILIBRIOS COOPERATIVOS
BASADOS EN EL ANÁLISIS GLOBAL DEL MOVIMIENTO
PARA 5º CURSO DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA/MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

AUTOR: JÓNATAN SAN MIGUEL LÓPEZ

TUTOR: FRANCISCO ABARDÍA COLÁS

Palencia, Junio 2019

Resumen:

El presente Trabajo de Fin de Grado se centra en el desarrollo de una investigación y propuesta de trabajo para el quinto curso de Educación Primaria. Se ha planteado a partir de una Unidad Didáctica basada en los Equilibrios Cooperativos, una habilidad motriz específica la cual he desarrollado a partir de un Análisis Global del Movimiento para su estudio y propuesta. A lo largo de este trabajo se han analizado diversas teorías de autores para entender el origen y la base de la temática así como para fundamentar las razones de mi propuesta. El fin principal de la aplicación de este tema es la necesidad de dar una respuesta a base de la experimentación sobre una metodología clara y efectiva para llevar a cabo la unidad.

Palabras clave:

Educación Física, habilidades motrices específicas, equilibrios cooperativos, sesiones, metodología, contenido educativo, Análisis Global del Movimiento.

Abstract:

The present Degree Final Project focuses on the development of a research and work proposal for the fifth year of Primary Education. It has been proposed from a Didactic Unit based on Cooperative Balances, a specific motor skill which i have developed from a Global Analysis of the Movement for its study and proposal. Through this work, various theories of authors have been analyzed to understand the origin and the basis of this theme as well as to support the reasons for my proposal. The main purpose of the application of this topic is the need to give an answer based on the experimentation on a clear and effective methodology to carry out the project.

Key words:

Physical Education, specific motor skills, cooperative balances, sessions, methodology, Open Progression and Global Analysis of the Movement.

ÍNDICE

0. INTRODUCCIÓN	4
1. JUSTIFICACIÓN	6
- RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM.....	7
- POSIBILIDAD DE ADAPTARLO AL ÁMBITO EXTRAESCOLAR.....	8
- MOTIVOS PERSONALES PARA LA ELECCIÓN DEL TEMA.....	8
2. OBJETIVOS	10
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	11
3.1. EDUCACIÓN FÍSICA Y HABILIDADES MOTRICES	11
3.1.1. EDUCACIÓN FÍSICA.....	11
3.1.2. HABILIDADES MOTRICES.....	12
3.2. EL EQUILIBRIO	14
3.2.1. Clasificaciones	15
3.3. EQUILIBRIOS COOPERATIVOS Y SU METODOLOGÍA.....	16
3.3.1. Origen del equilibrio cooperativo.....	16
3.3.2. Equilibrios cooperativos.....	17
3.3.3. Metodología	18
3.4. ANÁLISIS GLOBAL DEL MOVIMIENTO.....	19
Análisis multifuncional de materiales	21
Análisis de factores físico- motrices y perceptivo- motrices.....	22
Análisis técnico	22
Análisis de enlaces y combinaciones de Habilidades Motrices	23
3.5. APROXIMACIÓN AL CONCEPTO DE PROGRESIÓN.....	23
3.6. NECESIDADES DEL ALUMNADO DE 5º DE PRIMARIA	25
4. METODOLOGÍA	27
- AGM (ANEXO I).....	27
- PROGRESIÓN DE ACTIVIDADES (ANEXO II)	28
- CIRCUITO MULTIFUNCIONAL (ANEXO IV)	29
5. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LA PROPUESTA	30

5.1.	PRESENTACIÓN DEL TRABAJO	30
5.2.	PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA	31
5.3.	DATOS SIGNIFICATIVOS DEL CONTEXTO	31
5.4.	COMPONENTES DE LA PROPUESTA:.....	32
5.4.1.	Introducción	32
5.4.2.	Objetivos	32
5.4.3.	Contenidos.....	33
5.4.4.	Metodología	35
5.4.5.	Evaluación.....	37
5.4.6.	Desarrollo y análisis de las sesiones.....	38
6.	ANÁLISIS Y EVALUACIÓN DEL PROCESO	51
6.1.	VALORACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA.....	51
6.2.	CONCLUSIONES SOBRE LA EVALUACIÓN	52
7.	CONCLUSIONES	54
8.	FUTURAS VÍAS DE TRABAJO	57
9.	BIBLIOGRAFÍA.....	58
10.	ANEXOS.....	62
10.1.	AGM EQUILIBRIOS COOPERATIVOS	62
10.2.	PROGRESIÓN ABIERTA DE ACTIVIDADES	69
10.3.	EVALUACIÓN INICIAL.....	80
10.4.	CIRCUITO MULTIFUNCIONAL	82
10.5.	POSTAS CIRCUITO MULTIFUNCIONAL	84

0. INTRODUCCIÓN

El siguiente documento que pasaré a explicar a continuación, hace referencia a mi Trabajo Fin de Grado (TFG), el cual ya es el broche final para mi etapa formativa en el Grado de Educación Primaria, y con él busco aplicar de forma original e inédita, un contenido de Educación Física que en muchos centros ha sido olvidado. Así, presentaré la propuesta de intervención que he elaborado y llevado a cabo en el ámbito de la Educación Física en un colegio como es el C.E.I.P. Padre Claret, en Palencia, y que ha sido el objeto de este trabajo. Dicha propuesta se basa en la aplicación de una unidad didáctica de Equilibrios Cooperativos y Pirámides Humanas basándose en una metodología ya conocida como es el Análisis Global de Movimiento (AGM).

Ahora, pasaré a explicar brevemente el contenido que voy a ir desarrollando progresivamente en el documento, y que servirá como un breve índice más desarrollado.

Para comenzar, con la `Justificación` pretendo dar una respuesta clara y coherente ante lo que propongo, el por qué de la elección y los motivos que me han llevado a ponerlo en práctica, así como las limitaciones con las que me encuentro previas a la aplicación. En este apartado, busco relacionar en primer lugar, mi trabajo con el marco legal de referencia como es el currículum actual; en segundo lugar, busco a su vez vincularlo con un ámbito extracurricular, como es el de las actividades extraescolares; y en tercer lugar, como he dicho anteriormente, pretendo dar una respuesta clara y mis motivos para la elección de este TFG.

En el inicio, antes de que todo comenzara, empecé a redactar una serie de objetivos que pretendía conseguir con el desarrollo de este trabajo, y que inevitablemente, marcarían el desarrollo del mismo. Estos objetivos, son el timón que ha guiado la elaboración de este documento y han sido la base para tener claro qué quería conseguir con esto y cómo iba a lograrlo, siempre teniendo presente el objetivo personal que quería lograr a través del mismo.

A continuación, con el apartado de `Fundamentación Teórica` busco adquirir un conocimiento a mayores del que me ha dotado mi etapa de formación en la Universidad, que me permita especificarme en el tema de los equilibrios cooperativos escogido y poder adquirir un

conocimiento basado en ideas e investigaciones de notables autores con experiencia.

Todo esto me ha servido para basar mi práctica y mi propuesta en dichas ideas, hechos que abordo en los dos siguientes apartados como son el de `Metodología`, donde expongo razonadamente el modo en el que he aplicado y ha sido mi sustento durante la puesta en práctica en el colegio, así como mis herramientas para conseguirlo; y el de la `Propuesta Didáctica`, en donde detallo minuciosamente cada una de las sesiones de la presente unidad y los pasos seguidos con mi grupo de seguimiento.

`Observaciones y análisis tras la aplicación` es el siguiente apartado que viene motivado por la necesidad de exponer formalmente lo que he podido observar durante este momento y con el fin de analizar la potencialidad educativa que ha tenido el mismo. Además, gracias a la reflexión y el análisis de la propuesta, podré replantear una futura intervención con características similares y con ello, completar el ciclo y obtener un verdadero potencial de la propuesta creada.

Finalmente con el fin de poner un punto y final a este TFG, planteo una serie de conclusiones sobre todo el proceso para llegar a una especie de valoración personal final, y también mencionar la posibilidad de seguir avanzando con este proyecto analizando en rasgos generales la potencialidad del mismo y su funcionalidad para otros maestros de Educación Física.

Tras estas, no nos podemos olvidar de mencionar la bibliografía que se ha utilizado para elaborar el trabajo, así como los anexos con los que presento materiales básicos que han sido utilizados para la elaboración y puesta en práctica de la propuesta.

1. JUSTIFICACIÓN

Dentro de este apartado, pretendo dar respuesta de una forma organizada en tres apartados clave, al por qué de este trabajo. Durante todos estos años de formación en la carrera, he ido viendo multitud de aspectos sobre la Educación Física que me han impactado, y la forma en la que se han organizado los profesores especialistas de la mención para impartir las asignaturas acorde con lo establecido en el currículum oficial de Educación Primaria, me han hecho abrir los ojos sobre la importancia de éste para nuestra formación y profesión, así como la necesidad de tenerlo en cuenta siempre a la hora de llevar a cabo una propuesta.

Por otra parte, me parece fundamental trabajar un contenido como es el de los Equilibrios Cooperativos por multitud de razones, de entre las cuales destaco la necesidad de introducir un tipo de habilidad con la que nadie sea motrizmente desarrollado, como puede suceder con otro tipo de actividades.

En este sentido, todos sabemos que la Educación Física se basa en crear aprendizajes a través del movimiento y comúnmente se ha asociado a ésta con un momento de recreo con el fin de intentar mantener el cuerpo activo y compensar el resto de horas que los alumnos pasan en sus pupitres atendiendo lecciones; ideas que recogen de forma más estudiada autores como Marcelino Vaca y María Soledad Varela en su escrito *¡Estoy dentro de mi cuerpo!* o cuando lo hace Lucio Martínez hablando de “*El papel del cuerpo en la escuela*”. El primero, nos dice al respecto en uno de sus documentos lo siguiente sobre el **cuerpo silenciado**:

Hay tareas escolares que exigen que el ámbito corporal pase desapercibido: el profesor llama la atención del alumnado para que escuchen, para que centren su pensamiento sobre una determinada cuestión, lo que requiere que el cuerpo se inmovilice y se silencie.(...) El interés por la tarea que se está desarrollando y la distribución espacial y material en la que se sitúa al alumnado ayudan a que lo corporal no interfiera negativamente en el ambiente de enseñanza y aprendizaje.

Este breve repaso de la concepción de nuestra área en la actualidad, es otro paso en la justificación de por qué realizo este trabajo, ya que quiero dar a conocer otra forma de trabajar la Educación Física que no sean juegos sin sentido, sino que se trabaje en una dinámica de

cooperación para elaborar figuras con su propio cuerpo en equilibrio.

- RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM

Esta propuesta de los equilibrios cooperativos, se encuentra enmarcada dentro del currículo oficial establecido para nuestra comunidad autónoma en el área de Educación Física, el *Decreto 26/2016 de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León*. La unidad atiende a dos bloques principales de la mencionada orden educativa, además del primer bloque de contenidos comunes, el Bloque 2: Conocimiento Corporal y el Bloque 3: Habilidades Motrices; siendo en mayor medida éste último el que tenga mayor relación; por lo cual, en lo referido al marco legal, las Habilidades Motrices conforman uno de los seis bloques de contenidos específicos de la Educación Física, dentro del currículum que nos dicta nuestra comunidad autónoma (Decreto 26/2016, de 21 de julio).

Uno de los aspectos fundamentales y que más importancia tiene para mí en la realización de esta unidad y su aplicación, es que, de acuerdo al tercer bloque de las Habilidades Motrices, se busca generar un control motor en los alumnos para dominar la acción y generar en el aula situaciones donde los propios alumnos consigan autonomía y autoconfianza en la acción, (BOCyL, 2016), aspecto que con los equilibrios cooperativos voy a trabajar en cada sesión de manera inevitable por lo que pretendo potenciarlo y conseguirlo con los alumnos durante el desarrollo de dicha unidad didáctica, ya que es uno de mis objetivos específicos. Además, como he expuesto en el apartado anterior, la unidad que he llevado a la práctica tiene una estrecha relación con diversos contenidos relacionados con los otros bloques ya mencionados.

Personalmente, el hecho de elegir este trabajo para llevarlo a cabo no ha sido un hecho aleatorio, ya que me parece fundamental y con este proyecto quiero dejarlo aún más claro, el trabajar las Habilidades Motrices de forma completa y variada. Éstas son un pilar fundamental para el desarrollo integral de los alumnos en el área de Educación Física y a nivel personal en la vida cotidiana, y me parece un error centrarse únicamente en habilidades conocidas, simples y que son la base para crear a partir de ellas; por ello, no podemos quedarnos con la miel en los labios y debemos proponer aprendizajes de un nivel de complejidad mayor a los

alumnos, porque estoy seguro de que el límite lo pone la cabeza y el profesor, no sus capacidades.

- POSIBILIDAD DE ADAPTARLO AL ÁMBITO EXTRAESCOLAR

Uno de los puntos fuertes de este trabajo es su posible aplicación en un contexto totalmente diferente al educativo. Esto es un aspecto complejo, ya que si se quiere llevar a cabo de forma reglada y pautada como una actividad extraescolar, se necesitan unos materiales como los que presento en mi unidad o similar y también un espacio cerrado en caso de lluvia, por la dificultad de realizar las figuras sobre las colchonetas mojadas, aspecto que aumentaría el riesgo de forma notable.

Por ello, el potencial que tiene la elaboración de este Trabajo Fin de Grado, abarca un abanico de posibilidades aún mayor de lo que me esperaba en un principio, puesto que con un grado de conocimientos en los integrantes de las figuras o las pirámides, éstas pueden llevarse a cabo en lugares y momentos aleatorios y que sobrepasan nuestra imaginación.

Lo que para nosotros y para los alumnos en estas edades escolares es trascendente, es que este trabajo y este contenido de los Equilibrios Cooperativos, puede llevarse a cabo como una actividad extraescolar complementaria rompiendo los esquemas de cualquiera ya conocida. Además, me arriesgo cuando digo que estoy muy convencido de que el nivel de éxito superaría nuestras expectativas, y que los profesores, padres e incluso los propios alumnos, quedarían asombrados de la motivación y el interés que suscita un proyecto como este.

- MOTIVOS PERSONALES PARA LA ELECCIÓN DEL TEMA Y PUESTA EN PRÁCTICA

En este sentido, personalmente he buscado crear un contenido de Educación Física con un marcado carácter personal, atendiendo a las propuestas de mi tutor Francisco Abardía, y siguiendo la línea de su trabajo con el AGM o el Circuito Multifuncional. Además, la creación de este tipo de propuesta y aplicación, viene motivada también por la necesidad que he visto

en los colegios de retomar contenidos de este estilo, y que mediante el diálogo y el trato que he tenido con multitud de profesionales de nuestra área, me he dado cuenta de que dejan de hacerlo por falta de conocimientos propios y también por un factor muy a tener en cuenta: el riesgo.

Bien es cierto que muchos autores han hablado ya sobre el factor perceptivo-motor que es el equilibrio y hay diversas teorías y definiciones sobre su aplicación y puesta en práctica. Yo, personalmente, he buscado dar un paso más en esta línea e ir más allá del equilibrio en sí. Con los equilibrios cooperativos, busco que los alumnos adquieran una percepción diferente, divertida y motivadora de lo que es el equilibrio entre muchos compañeros, y busco, a su vez, llegar a un grado de perfeccionamiento en la habilidad mucho mayor, hecho que también puede ayudar a muchos profesionales de la Educación Física en su trabajo de los equilibrios.

Por otra parte, soy consciente de mis limitaciones, y la primera y más importante es la falta de conocimiento sobre el trabajo previo y la base en relación con el equilibrio que tienen los alumnos. Esto es algo a tener en cuenta, puesto que lo ideal en el sistema educativo sería llevar un trabajo y observación durante varios años de un mismo grupo para guiar el aprendizaje de una forma más completa y poder crear contenidos de perfeccionamiento en ciertas habilidades que hayan sido trabajadas de forma correcta y estructurada.

Por ello, mi propuesta es ambiciosa en este sentido, ya que voy a proponer algo novedoso para los alumnos y voy a implantar un modo de dar las clases alejado de lo que están acostumbrados, con una gran importancia a los conceptos que aprenden y cómo los aprenden.

2. OBJETIVOS

A continuación se detallan los propósitos en la elaboración de este proyecto de intervención, para los que, como nos dice Coll, C. (1987) dentro de la corriente constructivista, responden a la pregunta: ¿para qué enseñar? Partiendo de esta pregunta, he basado mis objetivos para intentar dar una respuesta a lo que pretende aportar la realización de este Trabajo de Fin de Grado:

- Estudiar y valorar diversos tipos de metodología para aplicar los Equilibrios Cooperativos en la etapa de Primaria.
- Evidenciar las posibilidades educativas que ofrece la aplicación de un Análisis Global del Movimiento en la Educación Primaria.
- Conocer e identificar los factores que intervienen en los Equilibrios Cooperativos contrastando ideas y aportaciones de diversos autores.
- Ver las posibilidades que tiene la realización de Equilibrios Cooperativos para el desarrollo social y motor de los alumnos.
- Analizar la importancia del equilibrio como base de los factores perceptivo-motrices presentes en muchas otras habilidades.
- Estudiar y aplicar diversos modos de evaluación estudiados que me permitan realizar una valoración global de los aprendizajes de los alumnos valorando la adquisición de los contenidos conceptuales establecidos.
- Elaborar y llevar al aula contenidos y estrategias didácticas de Equilibrios Cooperativos acorde con lo aprendido durante mi formación.
- Valorar la importancia de las habilidades gimnásticas dentro del sistema educativo.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

3.1. EDUCACIÓN FÍSICA Y HABILIDADES MOTRICES

3.1.1. EDUCACIÓN FÍSICA

El origen de la Educación Física se remonta muchos años atrás. Ya con la importancia del movimiento y de la acción corporal en la educación de los alumnos y su desarrollo personal, en el siglo XVIII, Rousseau (1712-1778) y Pestalozzi (1746-1827) escriben a cerca de la gran importancia del movimiento en la educación y el desarrollo como individuos, y no hace tantos años, se reformula la idea con la Dra. Montessori (1870-1952). Estas investigaciones y escritos sobre la importancia de lo “motor” en el desarrollo, crean conexiones entre éste y los trastornos psicológicos, y exponen de forma argumentada la necesidad de vincular el aprendizaje con el movimiento, ya que, como dicen Abardía y Medina, en su libro *Educación física de base: manual didáctico*, “trabajando “lo motor” es posible llegar a incidir en “lo psicológico”, esto, en definitiva, es una reeducación de lo psicomotor, es decir: reeducación psicomotriz” (Abardía, F. y Medina, D., 1997).

La educación física es una disciplina que, en las últimas décadas, ha vivido grandes cambios en relación con la manera en que se programa y se imparte la docencia. La forma de tratar la práctica educativa como un problema técnico ha sido siempre muy propia de la Educación Física. Kirk (1990, p.37), hace ya algunos años, se refería a la manera en que “los teóricos del currículo de EF han seguido esta orientación tradicionalista incluso más celosamente que ningún otro grupo”. En los últimos tiempos, sin embargo, empiezan a ser más habituales aquellas formas de organizar la docencia de la EF que centran la atención en la *comunicación* y en la *contextualización de las acciones*.

No debemos olvidar que el cuerpo y el movimiento son los dos ejes básicos en los que se centra su acción educativa, por lo que la Educación Física constituye una disciplina vivencial. Se trata, por un lado, de mejorar el comportamiento motor del alumnado y con ello la consolidación de hábitos saludables, y por otro, de la educación a través del cuerpo y el movimiento para adquirir competencias de carácter afectivo y de relación, necesarias para la vida en sociedad (Real Decreto 1631/2006).

Para definir con mayor exactitud el amplio concepto de la Educación Física, es importante destacar el concepto de *Educación Física de Base*, la cual según la Universidad Católica de Lovaine se refiere a la “disciplina esencialmente centrada en el desarrollo de la persona del alumno actuando a través de la mejora de las conductas motoras y por medio específico de la actividad corporal”, “...apoyándose en los pilares fundamentales como son la reflexión y la investigación de la acción”. (A.L.E.F.U.C.L. 1987).

3.1.2. HABILIDADES MOTRICES

Por su parte, las **habilidades motrices** son uno de los temas principales y de mayor peso en la Educación Física escolar, con el principal objetivo de atender su desarrollo y mejorarlo en la medida de lo posible en cada uno de los cursos. A continuación trataré de dar una definición personal a cerca del significado de las habilidades motrices apoyándome en estudios y argumentos de diferentes autores y dentro del marco que propone la ley educativa actual.

El desarrollo de las habilidades motrices se encuentra incluido dentro de la Ley Orgánica 2/2006 (pág. 31519-31529), en donde dentro del área de Educación Física, se corresponde con el bloque 2. Además, gracias a este desarrollo podemos ver incrementada la capacidad motriz general del niño, con un desarrollo del esquema corporal que se ve potenciado y mejorado y ayuda también a la mejora de la vida del niño. Por ello, esta asignatura pretende dar respuesta a las necesidades prioritarias que se exigen trabajar en los niños de Educación Primaria.

- DEFINICIÓN:

En cuanto al significado que la Real Academia Española (R.A.E.) nos ofrece, el término *habilidad* viene del latín *habilitas, -atis* ‘aptitud, idoneidad’ y hace referencia a la “gracia y destreza de ejecutar algo que sirve de adorno a la persona”. *Motricidad* del latín *motriz e –idad*, es la “capacidad de un cuerpo para moverse o producir movimiento” (Real Academia Española). Uniendo los dos conceptos anteriores, podemos extraer una primera aproximación al concepto de *habilidades motrices* diciendo que son aquellas capacidades corporales, en relación con el movimiento, que tienen el objeto de llevar a cabo acciones determinadas.

Siguiendo la idea principal de lo que son las habilidades motrices, me apoyaré en la versión de Batalla (2000, p.8), quien las define como “la competencia de un sujeto frente a un

objetivo dado, aceptando que, para la consecución de este objetivo, la generación de respuestas motoras, el movimiento, desempeña un papel primordial e insustituible”. Por su parte, Marta Castañer (2006), define las mismas como “la combinación de ciertos patrones, que en su conjunto crean un trabajo global que nos hace correr, saltar, rodar...”.

Podemos ver una clara diferencia en relación con años anteriores, donde para Guthrie (1957), la habilidad motriz es “la capacidad, adquirida por aprendizaje, de producir resultados previstos con el máximo de certeza, y frecuentemente, con el mínimo dispendio de tiempo, de energía o de ambas cosas”.

Si analizamos diversos autores y sus teorías, encontramos multitud de clasificaciones, desde las de Blázquez Sánchez, D. (1982) con los giros, saltos, desplazamientos..., pasando por las aportaciones de Sánchez Bañuelos (1984) y los movimientos implicados, o Ruiz Pérez (1987) destacando las locomotrices, no locomotrices y las de proyección/percepción. Además, tenemos muchos puntos de vista y gran cantidad de información en varios de los escritos de Bruner, donde en muchos de sus artículos se indican y detallan fases de cómo los niños representan sus propias acciones que me sería imposible resumir en un documento de estas dimensiones (Bruner, 1964; 1965; 1970; 2001), destacando la siguiente aportación:

Bruner describe el desarrollo motor como dominado por procesos de integración de componentes fundamentales de la motricidad (reflejos neonatales) en conjuntos más generales e integradores, organizados jerárquicamente, lo que permite la realización de tareas más complejas (subrutinas); estas subrutinas podrán ser integradas igualmente en conjuntos más complejos al aprenderse nuevas habilidades motrices. (Durand, 1988, p.122).

Con el fin de definir el concepto más específico de **habilidades motrices básicas**, me apoyaré en la investigación realizada por Cidoncha, V. y Díaz, E. (2013) en la revista digital de Educación Física y Deportes, donde las definen como:

Una serie de acciones motrices que aparecen de modo filogenético en la evolución humana, tales como marchar, correr, girar, saltar, lanzar, recepcionar... Estas habilidades encuentran un soporte para su desarrollo en las habilidades perceptivas, las cuales están presentes desde el

momento del nacimiento al mismo tiempo que evolucionan conjunta y yuxtapuestamente. (p.1)

En este sentido, podemos decir que éstas 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 completo” (Batalla, 2000, p.10).

Refiriéndome a las **habilidades motrices específicas**, me parece muy interesante la definición de Generele y Lapetra (1993), donde exponen que se basan en un principio de máxima eficacia en su ejecución; es decir, es todo lo contrario a las habilidades motrices básicas, las cuales no buscan tanto la perfección ni los detalles y su finalidad no es tan rigurosa como en éstas.

Como conclusión personal acerca de la definición de las habilidades motrices, puedo decir que son capacidades concretas de movimiento que adquirimos a través del aprendizaje, entendiendo su desarrollo conjunto dentro del aprendizaje motor. Es la capacidad resultante de coordinar y resolver problemas cualitativos del movimiento corporal, en busca de una respuesta efectiva hacia los estímulos que nos llegan del medio que nos rodea; por ejemplo, saltar, trepar o caminar.

3.2. EL EQUILIBRIO

Con el fin de poder describir de forma más completa los equilibrios cooperativos, partiré de una primera definición sobre lo que es el equilibrio. Como he mencionado dentro del apartado de las habilidades motrices, el equilibrio forma parte de las habilidades perceptivo-motrices, junto con la coordinación, ambas interviniendo directamente en casi todas.

Según Álvarez del Villar (1987), “es la habilidad de mantener el cuerpo en 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 su parte, Contreras (1998) lo define como “el mantenimiento de la postura mediante correcciones que anulen las variaciones de carácter exógeno y endógeno”.

En cuanto a la definición aportada por Mosston (1975) y Lawther (1983), coinciden a la hora de explicarla y definen la habilidad motriz del equilibrio como “la capacidad del ser humano para asumir y sostener cualquier parte de su cuerpo respecto a la fuerza de la gravedad”.

Por lo tanto, con estas definiciones y lo aprendido durante mis años como alumno, puedo decir que el equilibrio es la capacidad de mantener una posición determinada en un espacio y durante un tiempo determinado, teniendo en cuenta que puede ser de forma estática o con cierta movilidad. Esta definición final, está muy cerca de la que dicta Torres (2005) cuando dice que el equilibrio es “la habilidad para mantener el cuerpo compensado, tanto en posiciones estáticas como dinámicas”.

Además, me parece fundamental mencionar, antes de las clasificaciones aportadas por diversos autores, la estructura que ofrecen los autores Villada y Vizúete (2002), en la que nos encontramos con tres tipos de equilibrio y que es fundamental conocer para trabajar en el aula con los alumnos:

- Equilibrio reflejo: es aquel referido propiamente al mantenimiento de la postura.
- Equilibrio automático: se refiere a aquellos movimientos utilitarios que ya se han aprehendido para la vida cotidiana.
- Equilibrio voluntario: este es el que particularmente se refiere al equilibrio propio de las actividades de Educación Física, donde encontramos el estático o postural, dinámico, post-movimiento y con diferentes objetos, los cuales hemos tratado en el último año en la asignatura “Cuerpo, Percepción y Habilidad”.

3.2.1. Clasificaciones

En cuanto a las clasificaciones que diversos autores nos dan al respecto, Rigal (2006) propone una división entre equilibrio estático y dinámico. El primero es el proceso perceptivo motor que busca un ajuste de la postura y una información sensorial exteroceptiva y propioceptiva cuando el sujeto no imprime una locomoción corporal. Destaca en este el equilibrio postural. El segundo, en el que el centro de gravedad sale de la vertical corporal para realizar un desplazamiento, y tras una acción reequilibradora, regresa a la base de sustentación.

En relación con los factores estudiados en la asignatura *Cuerpo, percepción y habilidad*, y

acorde con el Análisis Global del Movimiento que posteriormente realizaré sobre los equilibrios cooperativos, destaco dos tipos de factores básicos que influyen en los equilibrios:

- Físico- motrices: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad y modo en el que influyen en el desarrollo de los equilibrios.
- Perceptivo- motrices: en donde la propiocepción, será la base en el trabajo de los equilibrios para procurar que los alumnos tengan un total conocimiento y sentido sobre su propio organismo y las posiciones musculares que adoptan, mejorando así el conocimiento del propio esquema corporal.

Además, la duración del equilibrio así como la altura del centro de gravedad (CDG), son otros factores a tener en cuenta. La altura de los apoyos, los cambios en las dimensiones de las bases de sustentación y el cambio de velocidad y ritmo en el movimiento, pueden ser a su vez, aspectos determinantes y necesarios para incluir variantes al trabajar el equilibrio en el aula (Abardía, F., 2018).

3.3. EQUILIBRIOS COOPERATIVOS Y SU METODOLOGÍA

En este apartado, voy a tratar de definir el concepto de equilibrios cooperativos, tan amplio y global que lo dividiré en los equilibrios como tal, en donde incluyo las figuras acrobáticas con diversos niveles de progresión, y las pirámides humanas como un nivel de perfeccionamiento anexo a los equilibrios cooperativos. Tras dar una respuesta a estos conceptos, pasaré a mencionar la metodología que se ha utilizado con los años en la práctica de esta habilidad.

3.3.1. Origen del equilibrio cooperativo

Evidentemente para conocer qué son los equilibrios cooperativos y de donde vienen, veo totalmente necesario abordar primero el término “Acrosport”. Es un concepto más conocido por la mayoría de personas y que inmediatamente asocian con la construcción de pirámides humanas. Comúnmente se ha asociado este deporte a una edad que no corresponde (Primaria), pero lo que no se conoce de éste es que es un deporte acrobático-coreográfico que implica una dificultad extrema en su realización y se aplica en la etapa exigiendo a los alumnos una correcta realización. También podemos definirlo como un deporte donde los participantes

unen sus acciones motrices en un espacio determinado para conseguir un objetivo, la formación y estabilización de la figura de Acrosport.

Por lo tanto, el término *equilibrio cooperativo* surge como una mejora adaptada al ámbito educativo para poder llevar a cabo en el aula, en donde se priman el aprendizaje corporal, junto con la colaboración y la cooperación, y el desarrollo motriz de los alumnos, olvidándose el carácter deportivo del Acrosport.

3.3.2. Equilibrios cooperativos

Los equilibrios cooperativos son una habilidad motriz específica, que surge de las habilidades gimnásticas, y parte de la habilidad perceptivo- motriz que es el equilibrio; y para definir con mayor precisión el concepto, me apoyaré en la definición dada por Francisco Abardía y Dolores Medina en la que dicen que “inciden extraordinariamente en todas las posibilidades del equilibrio, con una particularidad, y es que la cooperación entre los componentes del grupo adquiere un “papel principal” en el mismo proceso de construcción de los equilibrios” (Abardía, F. y Medina, D., 1997, p.42).

Además, favorecen el aprendizaje de aspectos como son la prevención de riesgos y seguridad, la compatibilidad en la acción de una gran diversidad de materiales, los factores físicos y perceptivos determinados en cada actividad, la graduación de cada ejercicio en cuanto a la dificultad y el riesgo, la importancia de las ayudas en la elaboración de los equilibrios cooperativos, y también, los aspectos técnicos que influyen en el movimiento y su correcta ejecución; y por supuesto, la capacidad de diseño y coordinación del equilibrio propuesto.

Las **pirámides humanas** podrían ser el culmen de los equilibrios cooperativos, formando parte de las actividades más complejas de la fase de dominio y perfeccionamiento de nuestra *Progresión abierta de actividades*, y son creaciones por parte de los alumnos en las que el objetivo es crear una estructura a base de la utilización de su propio cuerpo. Una de las características principales de las mismas es que se diferencian por la elevación de la figura a una altura alejada del suelo, teniendo componentes de la misma elevados sobre otros compañeros o alturas.

3.3.3. Metodología

En relación con la metodología sobre los equilibrios cooperativos, pocas son las referencias que tenemos al respecto, pero cabe destacar la propuesta que nos ofrecen autores como López, J., Vernetta, M. o Panadero, F. (1996), en donde el papel del maestro como mediador es la base y sustento de las actividades, exponiendo el siguiente cuadro:

FASES	OBJETIVOS	INTERVENCIÓN DIDÁCTICA	
		PROFESOR	ALUMNO
1	Descubrimiento de las posibilidades del cuerpo y toma de conciencia postural	Pone al alumno en situaciones de equilibrio estático y dinámico	Ensayan, imitan y juegan
2	Iniciar el trabajo de espacio en altura, mediante juegos y ejercicios variados	Pone al alumno en situaciones simples de contactos para trabajar el espacio en altura. Situaciones básicas de estabilidad con diferentes puntos de apoyo	Prueba, tantea y ensayan las diferentes tareas propuestas por el profesor
3	Realizar en grupos pirámides y figuras mediante hoja de tareas	Observa la realización y propone modificaciones o nuevas alternativas en grupos más numerosos. Orienta sobre la realización del trabajo propuesto	Comienza a reflexionar y pensar en la realización de las figuras. Para cada situación buscan la eficacia. Adquisición del saber hacer por la repetición
4	Crear varias pirámides. Encadenar y sincronizar lo creado a nivel grupal. Mostrar y exhibir su obra final	Propone un encadenamiento de dos o tres pirámides reclamando la búsqueda colectiva. Solicita la creación de pirámides propias del grupo	Buscan el mejor enlace posible entre varias pirámides. Cuidan la estética, la seguridad, el ritmo, la amplitud. Imaginan y elaboran sus propias pirámides

Por su parte, Francisco Abardía y Dolores Medina nos dicen sobre los equilibrios cooperativos que es un concepto basado en el equilibrio y la colaboración, y que la metodología que impera en la práctica es la **resolución de problemas**, centrando el desarrollo del contenido en un esquema que atienda el diseño y representación gráfica de las figuras; la dirección-cooperación dentro del grupo de alumnos, así como el cambio de “roles” (portores o bases, ágiles, ayudas y directores); la búsqueda del nivel individualizado y el descubrimiento/adaptación al nivel individual de cada alumno; una creatividad y originalidad propia del trabajo de estos contenidos y la combinación de varias habilidades y diversidad de elementos (Abardía, F. y Dolores, M., 1997, p. 205).

Además, gracias a la puesta en práctica de un método AGM que explicaré detalladamente en el siguiente epígrafe, se busca una atención a la diversidad de tal forma que el alumnado realiza aquellos movimientos y ejercicios adaptados a su propio nivel de desarrollo en cuanto a la habilidad. Aquellos alumnos que tengan problemas de movilidad no tendrán problema alguno para poder aprender los contenidos trabajados, ya que se les asignarían diferentes roles con los cuales aprenden lo mismo que el resto de compañeros.

Al elaborarse una pirámide con varios pisos de altura, es fundamental prestar atención a la seguridad, y para ello, los **principios de estabilidad** serán un contenido imprescindible a conocer y aprender en las primeras clases. Estos principios de estabilidad, aprendidos también en la asignatura cursada este último año de “Cuerpo, percepción y habilidad”, enfocan la atención a los criterios de realización de determinados movimientos con el fin de que sean seguros para todos. Así, se indica la correcta colocación de los pies; los apoyos de rodillas, manos y pies; formas de agarres (presas) con sus diferentes tipos (manos, muñecas, antebrazos, cadera, hombros).

3.4. ANÁLISIS GLOBAL DEL MOVIMIENTO

AGM son unas siglas que hacen referencia a lo que se lleva desarrollando ya durante unos años en la Universidad de Valladolid por parte del profesorado de Educación Física. Se refiere al Análisis Global de Movimiento y a continuación presentaré la estructura pedagógica que sigue dicho análisis, que a su vez, gira en torno al movimiento, al igual que la teoría psicocinética de Jean Le Boulch (1997), la cual también parte del movimiento.

El AGM, Análisis Global de Movimiento, es según Abardía (1998, p.128), “una estructura didáctica que pretende ayudar al futuro maestro especialista de Educación Física, a interpretar la motricidad desde una perspectiva global y abierta”. Además, lo define como “una estructura didáctica que favorece la elaboración de recursos para el desarrollo de las clases de Educación Física y de las actividades deportivas. Tiene en cuenta el grado de dificultad de las tareas (progresión), la complementariedad de las actividades que favorecen el aprendizaje (transferencias) y la justificación razonada de los conceptos que se desprenden de cada

actividad (contenidos conceptuales)”.

Este novedoso y rompedor concepto en la Educación Física actual, define de una forma muy particular y multidimensional, el aprendizaje de una habilidad motriz cualquiera, donde se tiene en cuenta los factores que influyen en dicha habilidad, se diseña una progresión de actividades ordenadas por el grado de dificultad para que, a través de las denominadas *transferencias motrices* (son aplicaciones que se pueden realizar dentro de una habilidad, trabajando con actividades diversas y de diferentes tipos, en donde el movimiento siga el mismo esquema corporal; es decir, en donde la ejecución, el gesto y la acción de la actividad, contribuyan al aprendizaje de la habilidad motriz principal), se aprenda el movimiento de la habilidad en cuestión y al mismo tiempo, se asimilen los conceptos trabajados.

Para que el desarrollo de un AGM sea posible, es necesario contar con una coherencia didáctica en su desarrollo, así como con una sistematización para conseguir que los pasos de la progresión, meticulosamente creada y analizada, hagan un proceso enseñanza-aprendizaje que resulte ser una grata experiencia a la vez que muy enriquecedora para los alumnos.

Así, se podría afirmar, como dice Abardía, (2007, p.12), 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”. También siguiendo la línea que lleva este autor, puedo afirmar que el método AGM y las *progresiones abiertas de actividades* (Abardía, F., 2018), presentan varios parámetros diferenciadores de cualquier otro método de enseñanza de una habilidad que a continuación paso a nombrar.

En primer lugar, me parece fundamental destacar la adecuación que se realiza, gracias a este método, a las diferentes edades de los alumnos, ya que con éste se facilita la adquisición de lo que se pretende enseñar, una habilidad en este caso.

En segundo lugar, encontramos otro parámetro fundamental como es la adaptación individual de las propuestas de enseñanza a los individuos y sus características únicas y diferenciadoras; es decir, que el método AGM se adapta, gracias también a las progresiones, al individuo, ya que “se trata de un posicionamiento que nos exige profesionalmente atender a todos/as por igual, adoptando una metodología y ofreciendo a cada uno su progresión individual, junto con

la asimilación de conceptos mínimos” (Abardía, 2007, p.12).

El fin de este parámetro es conseguir una maduración de todas las habilidades técnicas que a dicha habilidad de estudio se refieren, y a su vez, posibilitar el disfrute de los alumnos mediante la práctica de la actividad. Así, en la propia progresión, nos encontraremos las actividades gradualmente numeradas en función del grado de dificultad motriz que el maestro especialista cree oportuno desarrollar.

Personalmente, me parece una herramienta básica para trabajar en Educación Física en Primaria y en cualquier etapa educativa, y desde que fui consciente de su existencia, la verdad es que no consigo imaginarme una enseñanza de la Educación Física más perfecta. A continuación, trataré de explicar de la mejor manera posible, la finalidad de cada uno de los apartados que se analizan en este Análisis Global de Movimiento:

Análisis multifuncional de materiales

En primer lugar, se comienza con un análisis de materiales, en el cual se trata de buscar diversos elementos que nos ayuden en el aprendizaje de la habilidad motriz que trabajemos, y se procura que en la realización de las actividades, éstos respeten el esquema de movimiento principal de dicha habilidad. Además, gracias a este análisis, podemos tener en cuenta herramientas para introducir en las sesiones que hagan de nuestras actividades, retos con una complejidad mayor.

Una visión multifuncional en dicho análisis, nos va a permitir ofrecer a nuestros alumnos una mayor gama de actividades, aumentando de esta forma el nivel de estímulo motor de los mismos (Abardía, F., 2018).

No podemos olvidar a la hora de comenzar con nuestro AGM, que “este análisis es el más elemental, pero no por ello menos importante, ya que nos permite averiguar cada una de las posibilidades que nos ofrecen los diferentes materiales con los que vamos a contar según sus características (textura, color, peso, movilidad, dureza, calidad...)” (Abad, J., Abardía, F. & Santos, J., 2019, p. 12).

Análisis de factores físico- motrices y perceptivo- motrices

En este apartado se tendrán en cuenta todos los factores, tanto físicos como perceptivo motrices, los cuales podremos apreciar en la habilidad a desarrollar, con el fin de conocer las necesidades de los alumnos en estos aspectos y que con ello, podamos focalizar su desarrollo y mejora a través de la propuesta de actividades.

De acuerdo a las ideas ofrecidas por Francisco Abardía y Dolores Medina en el *Manual didáctico “Educación Física de Base”* los factores físico motrices son aquellos referidos a la forma en la que se ven implicadas las habilidades motrices básicas en el movimiento del cuerpo (en la habilidad específica a trabajar). Por su parte, los perceptivo motrices se refieren a aquellos factores tanto propioceptivos como exteroceptivos que se ven implicados en el desarrollo de las actividades. (F. Abardía, D. Medina, 1998, p.28).

Realizar un análisis de estos factores es imprescindible a la hora de enseñar una habilidad cualquiera en el colegio, ya que gracias a ellos, conoceremos los aspectos clave en los que centraremos nuestro trabajo de la unidad correspondiente, y es lo que nos va a permitir crear y diseñar a su vez, *transferencias motrices* para su aprendizaje, creando un esquema de movimiento similar en las actividades desarrolladas utilizando diferentes materiales.

Análisis técnico

Este análisis, se basa en el estudio de los aspectos técnicos de ejecución de la habilidad que vamos a enseñar. El objetivo de dicho análisis es captar cada detalle de la realización del movimiento por cada parte del cuerpo, de forma ordenada y analítica.

Este análisis es fundamental ya que gracias a él podremos enseñar a cada alumno los aspectos técnicos de ejecución de la habilidad en cuestión; es decir, cómo mover cada parte del cuerpo para la realización del movimiento, y además, ellos podrán aprender los conceptos relativos a la ejecución correcta de la habilidad. En relación con esto y con los beneficios tan visuales y evidentes que nos ofrece llevar a cabo un correcto análisis de este tipo, Abad, J., Abardía, F., y Santos, J. (2019), nos dicen lo siguiente:

Dentro de este análisis cobran relevancia las representaciones mentales del cuerpo en cada uno de los momentos en los que se ejecuta la habilidad, y que además, ayudan a potenciar

este análisis. Logrado esto, observamos que nos posibilita conocer cómo se realiza la actividad (contenidos procedimentales), qué actitud tener (contenidos actitudinales) y qué saber en relación a cada parte del cuerpo (contenidos conceptuales) (Pág. 14).

Análisis de enlaces y combinaciones de Habilidades Motrices

Con los enlaces, buscaremos el objetivo de dotar a la habilidad principal de diversas posibilidades de acción correlativas, antes y después de la habilidad que estamos trabajando para ir aumentando su grado de dificultad

Por su parte, las combinaciones son un paso más en el perfeccionamiento de la habilidad específica a trabajar, ya que son el resultado de unir dicha habilidad con otras perfectamente compatibles en su ejecución, que dotan a las actividades de un grado de dificultad adaptado a cualquier nivel pero con unas exigencias técnicas en la puesta en práctica mayores.

Por ello, una gran ventaja de dicho análisis es que nos va a permitir realizar una progresión de actividades más variada consiguiendo un enriquecimiento de la misma en las zonas de Dominio y Perfeccionamiento (Abardía, F., 2018), con un nivel de dificultad progresivo y adaptado a cualquier nivel que los alumnos del grupo clase demanden.

3.5. APROXIMACIÓN AL CONCEPTO DE PROGRESIÓN

Para conocer lo que es una progresión es importante saber que está unida al AGM de la habilidad, pues gracias a éste, tendremos los análisis correspondientes y material suficiente para crear lo que va a ser nuestra progresión con multitud de actividades.

En concreto, la “progresión abierta”, es un conjunto de actividades ordenadas gradualmente para la aplicación en cualquier etapa educativa, según nuestros intereses y el nivel de los alumnos. El término va acompañado del adjetivo *abierta* para indicarnos una característica fundamental del mismo: que no tiene fin, sino que tiene la posibilidad de seguir creciendo y adaptándose a los diferentes niveles de desarrollo de los alumnos, atendiendo de esta manera a su diversidad y ritmo de aprendizaje.

Como bien nos dice Abardía, F. y Medina, D. sobre el concepto de AGM: “Es, de algún

modo, un proceso facilitador para elaborar progresiones “abiertas” y de esa manera poder diseñar sesiones de E.F. atendiendo por igual a diferentes aspectos”. (Abardía, F. & Medina, D., 1998, p.128).

Una característica muy interesante que nos ofrece la creación de una progresión abierta para trabajar una habilidad, es la posibilidad de trabajar con una serie de contenidos conceptuales que podrán asimilar los alumnos a medida que trabajan en el aula realizando cada una de las actividades correspondientes. Gracias a esta metodología empleada, se ve ampliamente beneficiada la evaluación de los alumnos, con una posibilidad magistral de poder evaluar los conceptos, aparte de los procedimientos y las actitudes.

Siguiendo lo que argumentan diferentes profesores de Educación Física en su revista *EmásF* (Revista Digital de Educación Física, 2012), “los contenido conceptuales en el currículo del área son un pilar indispensable en los mecanismos de aprendizaje de los alumnos. El instante más relevante del desarrollo intelectual se produce cuando lo teórico (contenidos conceptuales) converge con lo práctico”. (Vygotsky, 1982; citado por Castañer y Trigo, 1995).

Sin embargo, no por la actualidad de esta dinámica presentada podremos decir que es algo nuevo en la Educación Física, puesto que el concepto de progresión ya se ve identificado en palabras de Gudiño y Petri (1993), afirmando lo siguiente a cerca del concepto: “El maestro debe presentar actividades crecientes a medida que los educandos vayan comprendiendo el contenido de enseñanza, el ritmo del aprendizaje de un determinado nivel, no debe sobrepasar la capacidad de asimilación del conocimiento (teórico-práctico) de los niños”.

Como informes más novedosos sobre el tema, tenemos los descritos por los autores Martín, Nicolaus, Ostrowski y Rost (2004) que sostienen que las progresiones son “secuencias de ejercicios ordenados según principios metodológicos que llevan al aprendizaje de un ejercicio con un objetivo. (...) 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).

Para finalizar, es memorable destacar que dentro de la progresión abierta de actividades nos

encontramos con tres fases claramente marcadas que delimitan los niveles de realización. Éstas son la Fase de Adaptación (donde predomina la familiarización con materiales y son las actividades iniciales), Fase de Dominio (se centra en la ejecución de la habilidad a trabajar) y Fase de Perfeccionamiento (se pretende dotar de un mayor control y dominio de la habilidad aumentando la dificultad de las actividades) (Abardía, F., 2018).

3.6. NECESIDADES DEL ALUMNADO DE 5º DE PRIMARIA

Antes de nada, es imprescindible mencionar, que cada alumno del grupo tiene intereses, aprendizajes, expectativas, ritmos y valores muy diferentes entre sí, por lo tanto, no podemos partir de la premisa de que el grupo de estudio será homogéneo, pues estaríamos cayendo en una equivocación. Ante esto, la respuesta que daré a cada una de las necesidades se engloba en la ya explicada progresión de actividades de la habilidad, en donde se atienden a las necesidades de los alumnos en su totalidad.

Para analizar las necesidades de mi grupo de seguimiento de 10-11 años y en el que voy a centrar el estudio- aplicación, me apoyaré en la clasificación que establece Marín Haro, A. (2015) en su estudio según las características evolutivas del alumnado en general. En esta clasificación, se analiza el desarrollo afectivo social, maduración, desarrollo moral, del lenguaje, cognitivo y desarrollo motor (el que más me interesa para este proyecto), del que dice lo siguiente:

Desarrollo motor: en estas edades los alumnos son capaces de llevar a cabo actividades más sistemáticas y precisas, obteniendo un mayor rendimiento de su potencial psicomotor. Se incrementan sus capacidades físicas básicas y los alumnos toman conciencia de su cuerpo, su movilidad, tienen un aceptable control del tono muscular y ritmo de respiración; el cuerpo se convierte en un importante instrumento de expresión.

Según Muñoz (2009) y la clasificación que realiza sobre el equilibrio a lo largo de las etapas escolares, se destacan características en esta etapa como la utilización de los juegos motores en la clase de EF mejorando la adquisición y perfeccionamiento en la progresión del equilibrio. Es en el final del período, en los cursos mayores de 5º o 6º, en donde el perfeccionamiento predomina y los alumnos se adaptan a diferentes modelos de enseñanza-

aprendizaje.

Para finalizar, veo totalmente necesario prestar atención también a lo que nos dicen autores como Pila (2009), el cual se centra principalmente en una serie de aspectos a tener en cuenta en el equilibrio y su proceso evolutivo:

El equilibrio es una cualidad, que como todas, evoluciona con la edad. Esta evolución está ligada a varios aspectos como la maduración del sistema nervioso central, La capacidad de integración de la información que proviene de los sistemas propioceptivos y la 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 siete 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).

Por todo lo anteriormente explicado, creo que la propuesta de intervención que voy a llevar a cabo en 5º curso de Educación Primaria se amolda perfectamente a las ideas dadas por los autores sobre la maduración de los alumnos, ya que gracias a la progresión abierta de actividades, conseguiré dar respuesta a los ritmos y niveles que haya en el aula. Por otra parte, es destacable mencionar que gracias al desconocimiento de esta habilidad motriz específica, los alumnos partirán de un nivel similar desde un inicio y eso facilitará el aprendizaje y la motivación de todos y cada uno de ellos.

4. METODOLOGÍA

A continuación se exponen los tres apartados fundamentales que han sido los pilares verdaderamente importantes en cuanto a la metodología que he utilizado. Éstos, son la puesta en práctica de un Análisis Global de Movimiento, porque no hay mejor forma que éste para atender a la totalidad del alumnado con sus diferencias y sus ritmos de aprendizaje, y según dice Abardía Colás, pretende ayudar al maestro de educación física a interpretar y descubrir la motricidad del alumno desde una perspectiva global y abierta; una Progresión de actividades gradualmente ordenadas por orden de dificultad, la cual ha sido el producto de un previo AGM de la habilidad específica de los equilibrios cooperativos; y finalmente, un Circuito Multifuncional, el cual tuve la suerte de aprender durante la asignatura “Cuerpo, Percepción y Habilidad” en mi cuarto curso del grado de maestro.

- AGM (ANEXO I)

Se entiende por Análisis Global del Movimiento (AGM), un proceso que simplifica la estructura y el diseño de los contenidos relativos a cualquier habilidad motriz, gracias al cual se elabora una progresión abierta de actividades

Como ya he mencionado anteriormente, el AGM es una herramienta propuesta y creada por el profesor Francisco Abardía, que sirve para atender a todos los análisis que se encuentran intrínsecamente en una habilidad motriz. A su vez, es una estructura didáctica a través de la cual podré tener en cuenta e incidir en aspectos importantes de la motricidad de los alumnos, que de cualquier otra forma me hubieran pasado desapercibidos. Por ello, todas las ideas y estrategias metodológicas que llevaré a cabo, están orientadas y giran en torno a la base principal del AGM.

Por otra parte, éste método se define, según Abad, J., Abardía, F. y Santos, J. (2019), como:

Una metodología cuya finalidad es trabajar las Habilidades Motrices desglosándolas en sus diferentes aspectos fundamentales relacionados con: los materiales que son utilizados para su práctica, los factores que influyen en su realización, sus aspectos técnicos de ejecución y, también, las posibilidades de enlaces y combinaciones con otras habilidades (Pág. 11).

Podemos concluir con este primer punto diciendo que en definitiva, el AGM es una metodología que favorece directamente los intereses del profesorado y mejora la calidad de la enseñanza de forma sustancial, ya que nos permite tener la capacidad de crear multitud de actividades relacionadas que se podrán adaptar a cualquier momento y etapa de aprendizaje.

- PROGRESIÓN DE ACTIVIDADES (ANEXO II)

Como he dicho anteriormente, la Progresión abierta de actividades es el resultado del trabajo sobre un buen Análisis Global del Movimiento relacionado con la habilidad en cuestión, en este caso, los equilibrios cooperativos. Es importante tener en cuenta el punto del que partimos para crear nuestra progresión, ya que las primeras actividades se corresponden con la fase de adaptación, a la que acompañan la de dominio y finalmente la de perfeccionamiento. En la primera fase, se tendrá muy en cuenta el trabajo realizado previamente, en este caso, sobre los equilibrios; ya que al ser una habilidad motriz específica, depende en gran medida del conocimiento y aprendizaje que hayan adquirido los alumnos en la forma básica de dicha habilidad.

El planteamiento de cada una de las actividades de esta progresión busca potenciar al máximo la autonomía de los alumnos así como la asimilación de los contenidos conceptuales relevantes para que puedan ser evaluados. Y lo que es más importante, gracias a esta progresión, dejaremos de escuchar que los alumnos de “Jinnasia” lo único que hacen es jugar porque sí, ya que gracias a esta metodología podremos evidenciar un correcto y global aprendizaje de todos los contenidos que impartimos en el aula.

A su vez, este tipo de progresión de actividades atiende a la variedad de ritmos de aprendizaje de los alumnos, ya que las actividades se dividen en los tres bloques antes mencionados y con un evidente grado de evolución según el nivel y ritmo del alumno. Así, los alumnos que consigan realizar todo a la perfección como los que no se desenvuelvan bien en el desarrollo de esta habilidad, tendrán actividades acordes a su nivel. Para los primeros, nunca se nos quedarán cortas, ya que al ser una Progresión **abierta** quiere decir que siempre se pueden seguir añadiendo enlaces, combinaciones y variantes de actividades para incrementar la dificultad de la actividad.

- **CIRCUITO MULTIFUNCIONAL (ANEXO IV)**

El circuito multifuncional es una variación significativa que aplicaré en la Unidad con unas características muy diferenciadoras que lo hacen a su vez ser parte de la metodología utilizada, pero también ser una herramienta prioritaria en mi propuesta para la evaluación de los alumnos. Podemos definirlo como una metodología propuesta por el Prof. Francisco Abardía, mediante la cual crea un modelo de lección (la última y que se corresponde con la evaluación a su vez) en donde se desarrollan y llevan a cabo en forma de evaluación, los aprendizajes más significativos trabajados en las diferentes sesiones previas.

Por lo tanto, es herramienta que nos va a permitir conocer el aprendizaje de los alumnos durante toda la Unidad Didáctica de una forma sencilla y divertida, ya que se crean diferentes estaciones en el gimnasio en donde en cada una se realizan actividades correspondientes a los diferentes apartados básicos de la habilidad que hemos trabajado, teniendo así, por ejemplo, la zona de los equilibrios estáticos, los dinámicos, una zona con material diverso u otra con equilibrios de varias alturas y más dificultad.

Para finalizar, no puedo terminar de presentar el Circuito Multifuncional, aunque más adelante volveré a mencionarlo, sin comentar la importancia que tiene para el desarrollo del alumno, permitiéndole realizar una propia evaluación de lo que sabe y de las pautas de acción de cada ejercicio, por lo que el alumno será el centro de su propio proceso de aprendizaje y será todavía más consciente de lo que ha aprendido y sigue aprendiendo.

5. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LA PROPUESTA

5.1. PRESENTACIÓN DEL TRABAJO

A continuación, pasaré a exponer uno de los puntos clave de mi TFG. Aquí es donde voy a tratar de moldear mi propuesta de intervención a las características individuales del contexto en donde voy a aplicarlo, para lo que he necesitado varias semanas de observación previa y muchos reajustes.

La elección del tema vino motivada por la necesidad que vimos mi tutor y yo, de trabajar un contenido poco valorado en el área de Educación Física y con el fin de que pueda servir como futura base para la investigación sobre los equilibrios cooperativos en la Educación Primaria. Además, esta Unidad ha sido minuciosamente secuenciada y consta de una serie de, además de las actividades mencionadas, objetivos a corto y largo plazo, contenidos y las diferentes lecciones para poner sobre el papel todo el proceso completo.

Dentro de este gran apartado donde presento mi propuesta, además de exponer los objetivos y contenidos a trabajar, posteriormente desarrollaré cada una de las sesiones con sus correspondientes actividades. Sin embargo, dentro de la explicación y exposición de esta propuesta de Unidad Didáctica, no pretendo distraer de lo esencial con el desarrollo y estudio del AGM o de la Progresión, sino que lo que busco es ser muy conciso en cuanto a la información de las sesiones, y más adelante en los anexos, estarán desarrollados.

La asignatura “Cuerpo, Percepción y Habilidad” cursada en este último año, me ha dado unos conocimientos para el trabajo y me ha ayudado a marcar un claro objetivo de todas las sesiones: buscar una progresión en cuanto a la habilidad de los equilibrios cooperativos para intentar conseguir el gran reto que me he marcado en un inicio, crear una pirámide humana de tres alturas, algo que a priori, se antojaba muy remoto tras analizar durante mi período de observación, la destreza de los alumnos en relación con los equilibrios y el trabajo en equipo.

En relación con la aplicación de la propuesta, desde un inicio me puse en contacto con la tutora del colegio para transmitirle mi inquietud por aprovechar el momento de prácticas para

aplicar este Trabajo de Fin de Grado. En este sentido, el centro y la tutora, así como mi tutor de TFG, Francisco Abardía, estuvieron satisfechos y de acuerdo con mis intenciones y me apoyaron durante todo el proceso.

Para mí, tener la posibilidad de llevar a cabo en el aula esta propuesta, y recibir la confianza de parte de todos los anteriormente mencionados, fue una clara motivación y un gran apoyo para dar todo lo mejor de mí. Así, a continuación, paso a exponer el trabajo elaborado y aplicado en el centro C.E.I.P. Padre Claret.

5.2. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA

Este trabajo trata de llevar a cabo el desarrollo de una habilidad motriz específica dentro del segundo internivel de educación primaria, los equilibrios cooperativos y pirámides humanas como propuesta de intervención en el área de Educación Física.

Dicha propuesta se estructura en un total de seis sesiones donde se trabajará de forma interdisciplinar contenidos de esta como de otras unidades relativas al trabajo de equilibrios y de la coordinación. Además, es un claro ejemplo para educar en valores como el respeto y la aceptación, con un total aprendizaje significativo de su propio cuerpo y la motricidad.

5.3. DATOS SIGNIFICATIVOS DEL CONTEXTO

El colegio donde se ha llevado a cabo la propuesta ha sido el C.E.I.P. Padre Claret, situado en la zona central de Palencia, cercano al parque de El Salón, y el grupo de seguimiento en el que he centrado la Unidad ha sido 5º de Primaria. En esta clase, son un total de veintitrés alumnos, doce chicos y once chicas.

El contexto espacial con el que cuento en el colegio, se basa en un gimnasio de unas dimensiones considerables, en donde aprovecho para dejar clara la total disponibilidad del material a mi alcance, destacando a su vez, la necesidad y urgencia que requiere su renovación por causas como el deterioro.

En relación con el contexto humano, como ya he dicho anteriormente, el proyecto va dirigido a los alumnos de 5º de Primaria, en donde el grupo tiene un nivel bastante homogéneo, en

donde el trabajo y el interés en la materia se encuentra bastante equilibrado, pero donde también podemos ver pequeñas diferencias en cuanto a las capacidades, actitudes y comportamientos de los alumnos, así como su nivel y desarrollo motriz.

Antes de comenzar, expongo la causa de la no introducción del cuaderno de campo del alumno en esta aplicación. Esto se debe a que los alumnos del centro, no tenían un hábito establecido en el trabajo sistemático con esta herramienta, por lo que introducirlo yo a estas alturas, sería una decisión contraproducente y por ello, lo suprimí en mi aplicación.

5.4. COMPONENTES DE LA PROPUESTA:

5.4.1. Introducción

La presente propuesta didáctica está enfocada al trabajo de los Equilibrios Cooperativos, una Habilidad Motriz Específica que requiere de ciertos conocimientos previos sobre el equilibrio y la seguridad que han sido trabajados en edades anteriores. Este trabajo está diseñado de tal forma que se pueda adaptar a las características, ritmos y nivel del alumnado, con gran variedad de actividades y variantes que dificultan y simplifican las mismas.

He escogido un título como es “Equilibrios cooperativos, ¿te atreves?”, porque pretendo crear un primer contacto con los alumnos y presentarles la propuesta en forma de reto. Bajo mi punto de vista, si ellos ven el proceso de enseñanza-aprendizaje como un reto, serán partícipes del mismo sin apenas darse cuenta, y la voluntad hacia la realización de las actividades así como la motivación grupal, se verán favorecidas.

De la misma forma, se pretende con la unidad crear un hábito de trabajo en grupo valorando siempre la cooperación y el respeto, pero durante la misma, se trabajarán contenidos clave como son las ayudas durante la realización de las actividades, con el fin de que los alumnos se conciencien a su vez de la necesidad de crear un aprendizaje entre todos y alejando las individualidades de nuestro proceso de E/A.

5.4.2. Objetivos

El principal objetivo que persigo con este proyecto de intervención, es básicamente dar cabida a la concreción y la mejora del factor perceptivo motriz que es el equilibrio.

Además, veo necesario destacar los siguientes objetivos en relación con la Unidad Didáctica que abordo, los cuales se podrán transferir entre todas las sesiones.

- Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud crítica y reflexiva.
- Resolver retos tácticos elementales de forma cooperativa y potenciar la resolución de problemas en el desarrollo de las actividades.
- Aprender contenidos referidos al ámbito de los equilibrios cooperativos como pueden ser los aspectos técnicos de realización, tipos de agarres, apoyos seguros, posiciones de seguridad...
- Conocer los errores comunes en las posiciones corporales y las formas de corregirlos, aprendiendo nuevos conceptos como retracción escapular o retroversión de cadera.
- Comprender las partes del cuerpo que intervienen y juegan un papel fundamental en los equilibrios, y cómo proteger las zonas más débiles de posibles lesiones.
- Desarrollar las destrezas y habilidades motrices básicas gracias a trabajar en equipo y a la práctica de los equilibrios y los factores que intervienen.
- Descubrir y mejorar la percepción espacio-temporal gracias a la puesta en escena de unos equilibrios en un espacio acotado como son las colchonetas.
- Aprender los principios de estabilidad y saber cómo influyen en los equilibrios.
- Mejorar el concepto de autocontrol favoreciendo el conocimiento y control del propio cuerpo, a través de la propiocepción.
- Conocer y poner en práctica las normas de seguridad relativas a los equilibrios cooperativos.
- Fomentar diversos valores favorecidos por la práctica de los equilibrios cooperativos como son: cooperación, confianza, autoestima, respeto, aceptación de niveles...
- Crear y poner en práctica una figura grupal de pirámides humanas frente a los compañeros.

5.4.3. Contenidos

Los contenidos posteriormente explicados, se refieren a los que pretendo trabajar durante la unidad, algunos propuestos por mí para el caso concreto de la propuesta, y otros vienen

establecidos por el currículo oficial de nuestra comunidad. Así, los contenidos a trabajar son los siguientes:

- Técnicas de trabajo individual y en grupo, con atención a diferentes roles y a la responsabilidad individual y colectiva.
- Uso adecuado y responsable de los materiales de Educación Física orientados a su conservación y a la prevención de lesiones o accidentes.
- Utilización del lenguaje oral y escrito para expresar ideas, pensamientos, argumentaciones y participación en debates, utilizando el vocabulario específico del área.
- Conciencia y control del cuerpo. Aspectos propioceptivos relacionados con las posturas corporales. El control postural en reposo y/o movimiento de forma económica y equilibrada.
- Ejecución y experimentación de movimientos de progresiva dificultad con segmentos corporales no dominantes.
- 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 aprendizajes motores cada vez más complejos.
- Percepción y estructuración espacio-temporal: coordinación de varias trayectorias; coordinación de las acciones propias con las de otros con un objetivo común: anticipación configurativa.
- Aplicación del control tónico y de la respiración a la relajación corporal y control motor. Tipos de respiración. Relajación activa y voluntaria global y/o segmentaria.
- Valoración, aceptación y respeto de la propia realidad corporal y de la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica ante los modelos sociales estético-corporales.



- Control y dominio del movimiento: resolución de problemas motrices que impliquen la selección y aplicación de respuestas basadas en la aplicación de habilidades básicas, complejas o de sus combinaciones.
- Práctica y aplicación de habilidades gimnásticas, atléticas y deportivas o combinaciones de las mismas.
- Coordinación y equilibrio estático y dinámico en situaciones inestables de complejidad creciente.
- Desarrollo de la iniciativa y la autonomía en la toma de decisiones. Anticipación de estrategias y procedimientos para la resolución de problemas motrices con varias alternativas de respuestas, que impliquen al menos tres jugadores, con actitud cooperativa y mentalidad de trabajo en equipo.
- Técnicas de ejecución de los equilibrios y sus usos principales
- Las posiciones del portor y los ágiles en las figuras.
- Técnicas de ejecución de apoyos y agarres seguros.
- Pautas para el correcto posicionamiento corporal en los equilibrios cooperativos.
- Utilización de los diferentes aprendizajes técnicos sobre los equilibrios cooperativos (apoyos estables, posiciones seguras, agarres, ángulos seguros, fuerza) y aplicación a las diferentes situaciones de aprendizaje creadas en el aula.

5.4.4. Metodología

Elegir un método de enseñanza-aprendizaje para aplicar la programación, va inevitablemente ligado con el minucioso conocimiento de las características de desarrollo psicomotor de mis alumnos, las cuales determinarán sus necesidades en este proceso y los aprendizajes que puedan llegar a conseguir.

Antes de comenzar con la aplicación, pretendía crear desde un principio unos hábitos para el desarrollo de todas las sesiones, por lo que el mando directo estaría presente al inicio. La idea inicial era pasar del mando directo a una serie de estilos más dinámicos y participativos como son la enseñanza recíproca o la resolución de problemas. Me parecía importante comenzar con estos estilos ya que el contenido a tratar tenía cierta complejidad y quería que todos los aspectos importantes quedaran bien claros para la adecuada realización de las figuras y

actividades que les propondría, tema que se debate en el artículo de Brozas, M. y Pedraz, M. (1999).

Rápidamente me vi en la necesidad de introducir a los alumnos nuevos retos y modificaciones centrando su aprendizaje en los pequeños grupos creados, trabajando de forma cooperativa entre todos y creando técnicas basadas en la enseñanza mediante el descubrimiento (resolución de problemas, descubrimiento guiado), fomentando una serie de estilos más participativos que hicieron de mi clase un entorno de aprendizaje mucho más dinámico (enseñanza recíproca, grupos reducidos, microenseñanza).

Es necesario destacar en este sentido, aunque parece evidente, que para mí, uno de los pilares fundamentales que ha destacado en mi modo de dar las clases en los Equilibrios Cooperativos ha sido trabajar la cooperación entre todos los alumnos. A la hora de realizar cualquier equilibrio cooperativo, he intentado enseñar a los alumnos y recalcar la importante tarea que tiene el rol del que es “ayuda”, y que ellos se den cuenta de la necesidad de cooperar para realizar la figura con éxito.

Lo verdaderamente interesante en cuanto a estas actividades donde prima la cooperación, como también podemos leer en la publicación de Bantulà (1998) es que todos los alumnos se van a nutrir de la participación del resto de compañeros, teniendo la oportunidad de seguir aprendiendo mientras son otros quienes realizan la acción. Todo ello, genera en los niños un sentimiento de responsabilidad y aceptación por parte de todo el grupo que me parece fundamental tener en cuenta en la enseñanza primaria.

No podría hablar de cooperación y actividades cooperativas sin mencionar a uno de los referentes para mí en este tema, y es que Velázquez es uno de los autores que más ha indagado y estudiado esto. Su definición personal sobre los juegos cooperativos dice de alguna manera que es una situación donde la contradicción u oposición entre los propios participantes no se contempla, pues estos tienen un mismo objetivo al que deben prestar la atención y enfocar sus esfuerzos (Velázquez, 2004).

Además, siguiendo las ideas de autores como López, J., Vernetta, M. o Panadero, F. (1996), pasé a adquirir un papel en el aula como mediador, desplazándome por los grupos que tenía

distribuidos espacialmente por el aula, y realizando pequeñas anotaciones y consejos de mejora en la realización de los ejercicios. El cuadro mencionado previamente sobre estos autores, fue un punto de apoyo fundamental para mi desarrollo en la tarea docente.

La importancia de la confianza en mis clases, potenciando las relaciones personales de los alumnos en el aula y fomentando un clima de respeto que beneficie el desarrollo de las sesiones y el aprendizaje de los contenidos, ha sido un tema importantísimo en las sesiones en el que he hecho mucho énfasis en los alumnos. Además, como argumentan ciertos autores, la confianza es esencial en las clases de Educación Física, y dan una clara definición sobre la misma:

“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 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 (Prat, 2008, p.19).

Por encima de todo, lo que busqué con esta metodología aplicada, era crear un estilo propio centrado en la socialización del grupo, sin utilizar una metodología única sino extrayendo lo mejor de cada una para cada momento; ya sea teniendo que resolver dudas entre ellos con autonomía personal o distribuyendo las tareas y los roles entre todos para la resolución de problemas.

5.4.5. Evaluación

La evaluación fue muy completa, ya que he llevado a cabo un método de observación directa y de preguntas orales durante todas las sesiones en donde iba realizando anotaciones en cada casillero de los alumnos sobre dos cosas: interés y conocimiento de los equilibrios. Esto me daba además, indicaciones sobre cómo poder replantear las siguientes sesiones, detalles para la creación de grupos de forma que se complementaran unos con otros según los aprendizajes y niveles de cada uno, etc.

Además, para la evaluación, tuve en cuenta también las primeras fichas de la sesión 1 donde ellos mismos veían su propio nivel y conocimientos sobre el tema, y las fichas finales del

circuito multifuncional en las que se preguntaban por gran cantidad de conceptos tratados en las sesiones (Anexos III y V).

Los estándares de aprendizaje evaluables en los que se basa la evaluación del Circuito Multifuncional y en general, de esta propuesta son:

- Realiza una retroversión de cadera y una retracción escapular sabiendo el sentido.
- Es capaz de realizar los diferentes agarres explicados y sabe su correcta ejecución.
- Coloca su cuerpo adecuadamente para mantenerse en posición de equilibrio.
- Trabaja de forma cooperativa y colaborativa con sus compañeros para la realización de las actividades.
- Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.
- Practica equilibrios cooperativos, realizando correctamente gestos técnicos básicos y adaptados.
- Controla el equilibrio corporal en situaciones de complejidad creciente.
- Adapta la intensidad de su esfuerzo al tiempo de duración de la actividad.
- Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio-temporales.
- Desarrolla de forma óptima las tareas en los diferentes “roles” de portor, ayuda, ágil y director.

5.4.6. Desarrollo y análisis de las sesiones

La columna vertebral en la que he basado mi Unidad, se centra en la propuesta de un modelo didáctico desarrollado por Marcelino Vaca (2002), en donde se refiere al mismo como “Maqueta de Unidad Didáctica”.

La estructura básica de esta maqueta se compone en las sesiones de tres apartados fundamentales: el ‘Momento de Encuentro’, el ‘Momento de Construcción del Aprendizaje’ y el ‘Momento de Despedida’. A continuación, paso a explicar cada uno de ellos:

En primer lugar, el ‘Momento de Encuentro’ es el que se corresponde con el inicio de la sesión, en donde se explica lo que se va a realizar a través de la instrucción directa. Es el

momento de preparar al alumno para lo que le espera en la sesión y para adoptar una actitud y una predisposición ante lo que se va a realizar.

En segundo lugar, el 'Momento de Construcción del Aprendizaje' hace referencia a la parte troncal del desarrollo de la sesión, en donde prima la realización de las actividades con un objetivo y unos contenidos claros para que los alumnos aprendan. En este momento, se lleva a cabo todo lo expuesto en el Momento de Encuentro y se enlazan las actividades correspondientes. Podría decirse que este es el momento clave del proceso de enseñanza-aprendizaje, a partir del cual surge el conocimiento y la reflexión posterior. En mi caso, durante este momento será cuando los propios alumnos elaboren las figuras correspondientes y lleven a cabo las actividades más troncales de la sesión. Dentro de esta clase, he determinado una formación en media luna en todo el gimnasio para tener un contacto visual con todos los grupos y en determinados momentos, sentarnos y comentar detalles que he observado o tareas a realizar.

En tercer y último lugar, el 'Momento de Despedida', donde llega el momento de la Metacognición, en donde los alumnos junto al profesor reflexionan y debaten los temas tratados. Es un momento clave para aclarar las ideas y los aprendizajes obtenidos por parte de los alumnos. El objetivo principal de este momento es ejercer un poco de relajación, de vuelta a la calma de los alumnos y de reflexión principalmente.

A continuación, presento mi propio modelo de Unidad Didáctica sobre los Equilibrios Cooperativos para el 5º curso de Educación Primaria. Durante la exposición de las sesiones, a continuación, paso a exponer de forma ordenada cada una de las seis sesiones que han conformado mi Unidad Didáctica de Equilibrios Cooperativos, en las cuales, trabajo de forma gradual, las actividades creadas en la progresión.

TÍTULO del Proceso de enseñanza y aprendizaje:

Equilibrios cooperativos, ¿Te atreves?

LOCALIZACIÓN: CURRÍCULO OFICIAL; DOCUMENTEOS ELABORADOS:

Esta unidad didáctica elaborada por mí, se encuentra enmarcada dentro del currículo oficial establecido para nuestra comunidad autónoma en el área de Educación Física.

La unidad atiende a dos bloques principales de la mencionada orden educativa, además del primer bloque de contenidos comunes, el Bloque 2: Conocimiento corporal y el Bloque 3: Habilidades motrices; siendo en mayor medida éste último el que tenga mayor importancia.

JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

Además de las opciones y decisiones propias elaboradas relativas a la aplicación de una propuesta del tema de mi trabajo final de grado, personalmente es una decisión que he tomado por el interés que tengo en este tema. Me parece una forma muy interesante, a la par que difícil, de tratar multitud de contenidos requeridos en el currículo, y también un reto personal debido a la dificultad que me plantea una unidad tan novedosa como esta y con tan pocas referencias bibliográficas al respecto para tomar una referencia de trabajo.

Por otra parte, me parece fundamental trabajar un contenido como es el de los Equilibrios Cooperativos por multitud de razones, de entre las cuales destaco la necesidad de introducir un tipo de habilidad con la que nadie sea motrizmente desarrollado, como puede suceder con otro tipo de actividades. Por ello, con esta unidad didáctica, todos los alumnos partirán de un nivel muy similar y esto facilita la adquisición y aprendizaje igualitario de los contenidos propuestos.

Uno de los aspectos fundamentales y que más importancia tiene para mí la realización de esta unidad y su aplicación, es que, de acuerdo al tercer bloque de las Habilidades Motrices, se busca generar un control motor en los alumnos para dominar la acción y generar en el aula situaciones donde los propios alumnos consigan autonomía y autoconfianza en la acción, (BOCyL, 2016); aspecto que pretendo potenciar y conseguir con los alumnos durante el desarrollo de dicha unidad didáctica. Además, como he expuesto en el apartado anterior, dicha unidad que he llevado a la práctica tiene una estrecha relación con diversos contenidos relacionados con los otros bloques ya mencionados.

En lo referido al marco legal, las Habilidades Motrices conforman uno de los seis bloques de contenidos específicos de la Educación Física, dentro del currículo que nos dicta nuestra comunidad autónoma (Decreto 26/2016, de 21 de julio).

CONTEXTO

Responsable: Jónatan San Miguel López

Para desarrollar en C.E.I.P. Padre Claret con alumnado de 5º de Primaria

Fechas aproximadas: del 24 de abril al 10 de mayo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Documentos del centro (PGA, Proyecto Educativo)
- DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.

DOCUMENTOS QUE SE ADJUNTAN:

Se adjuntarán documentos relativos a la unidad didáctica como son las fichas de los ejercicios elaborados, la progresión de actividades que realizamos durante toda la unidad con sus explicaciones y los contenidos que trabajamos (introducida parcialmente en cada sesión), las postas para los días de circuitos, las plantillas de co-evaluación creadas personalmente para mis alumnos y la rúbrica de evaluación que he creado yo para evaluar a mis alumnos en cada una de las actividades del último día.

EL PROYECTO EN EL AULA, EN EL PATIO, EN EL PARQUE...

INTERDISCIPLINARIEDAD DEL PROYECTO

La unidad se ha llevado a cabo íntegramente en el aula, durante las sesiones de clase con los grupos, pero es evidente que es un contenido que se puede trabajar en cualquier lugar y cualquier momento del día siempre y cuando contemos con los integrantes necesarios y las condiciones meteorológicas adecuadas.

Una de las ventajas que tiene esta aplicación de la unidad didáctica es la posibilidad de crear a partir de la misma, ejercicios o actividades extraescolares de equilibrios cooperativos o pirámides humanas, así como proyectos de patio donde los alumnos acudan y se organicen en grupos para las elaboraciones con un fondo musical o multitud de opciones más.

En mi caso, la creación de un “Taller de Equilibrios” en uno de los recreos de las últimas semanas, fue todo un éxito en cuanto a participación de los alumnos, pero no tanto en cuanto a efectividad, ya que acudieron muchos y estuvieron muy dispersos durante gran parte del tiempo por la utilización de música y por ser un ambiente más distendido.

- DESARROLLO DE LAS SESIONES

Es importante tener en cuenta, como dato organizativo, que en las siguientes sesiones voy a

añadir una serie de actividades de equilibrios cooperativos y similares que es importante saber sobre ellas que se añade en cada sesión un dibujo realizado con representaciones gráficas para la mejor visualización de los niños.

Además, aprovecho en las sesiones para poner de una forma más organizada, todo aquello que pretendo que aprendan los alumnos con dichos ejercicios y actividades, por ello, tras las oportunas explicaciones de los mismos, añado una columna en la que detallo el contenido conceptual que pretendo que aprendan los alumnos.

Algo que he visto con vital importancia durante el desarrollo de la aplicación, ha sido la realización de una reseña tras cada intervención en donde explicar los objetivos de la sesión y las ideas previas, y una reflexión de lo acontecido, con el fin de reorganizar la práctica docente y mejorar aspectos relevantes de cara a la siguiente (Anexo VI).

ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO. 1ª SESIÓN. Y TÚ, ¿QUÉ SABES DE LOS EQUILIBRIOS COOPERATIVOS?	
PROPUESTAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE: Familiarización y conocimientos previos con un circuito de estaciones.	
Momento de Encuentro	<ul style="list-style-type: none"> - Recogida de los alumnos y acudir a la clase. - Vídeo explicativo: “Las mejores pirámides 2012”, para introducir en el tema. - Explicación de aspectos técnicos en el gimnasio (pizarra/ zona de <i>Meeting</i>). - Predisposición de los alumnos: feedback sobre lo que trabajaremos y las ganas.
Momento de Construcción del Aprendizaje	<p>Realización de un circuito de estaciones donde poner a prueba y que ellos mismos se evalúen en relación a los equilibrios. También se aprovecha para iniciar en los primeros movimientos y posturas básicas para los equilibrios cooperativos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Equilibrio E sobre materiales</i>: Sobre <u>ladrillos</u> (una pierna) <ul style="list-style-type: none"> Sobre <u>bancos</u> (un pie, de rodillas, bajando el culo) Sobre <u>fitball</u> (ayudas) - <i>Equilibrio D y salto</i>: saltos plinton/ saltos espaldera/ saltos sobre ladrillos/ equilibrios bancos suecos/ entre aros a una pierna (dos piernas...)

<p>Momento de Despedida</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Posición Corporal:</i> (dos colchonetas y por parejas, haciendo rodar a uno por la colchoneta) <ul style="list-style-type: none"> o Bloqueo codos/brazos/piernas (90°)- mayor estabilidad o Posición tronco (paralelo al suelo): retroversión cadera/retracción escapular o <i>POSICIONES:</i> tumbado/ cuadrupedia/bipedestación - <i>Ejercicios Fuerza:</i> carretilla (cuadrupedia + apoyo brazos) <p style="margin-left: 40px;">Espalda con espalda (levantarse)</p> <p style="margin-left: 40px;">Uno enfrente de otro y tienen que desplazarse lentamente (apoyo manos en hombro)</p> - Juego de relajación “Universo”. Objetivo de mover brazos y relajar en respiración para ambos lados con los brazos, en función de los planetas que vaya diciendo de la derecha de la Tierra o de la izquierda. - Reflexión en zona de <i>Meeting</i> sobre los contenidos tratados. - Dudas - Cambio calzado y camiseta
------------------------------------	--

ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO. 2ª SESIÓN-

CONOCIENDO A LOS INTEGRANTES Y SUS FUNCIONES...

PROPUESTAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE: Figura del portor: apoyos, agarres y ángulos

seguros (figuras de 1 y 2)



<p>Momento de Encuentro</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Recogida de los alumnos y acudir al gimnasio. - Repaso conceptos y aprendizajes de la sesión anterior. - Explicación de aspectos técnicos en el gimnasio (pizarra/ zona de <i>Meeting</i>): apoyos estables, tipos de agarre y ángulos seguros. - Predisposición de los alumnos: feedback sobre lo que trabajaremos y las ganas. Preguntas y dudas que tengan sobre la sesión que realizaremos. - Calentamiento por parte de los alumnos centrado en partes del cuerpo implicadas. <p>El principal objetivo y lo propuesto para esta sesión será que sean conscientes de la importancia de las ayudas, y las trabajaremos con la realización de los ejercicios y primeras composiciones simples de equilibrios cooperativos.</p>
<p>Momento de</p>	

<p>Construcción del Aprendizaje</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Posición Corporal</u>: (dos colchonetas y por parejas, haciendo rodar a uno por la colchoneta) <ul style="list-style-type: none"> o Bloqueo codos/brazos/piernas (90°)- mayor estabilidad o Posición tronco (paralelo al suelo): retroversión cadera/retracción escapular o POSICIONES: tumbado/ cuadrupedia/bipedestación - <u>Información de</u>: <ul style="list-style-type: none"> o <i>Apoyos</i>. o <i>Agarres</i>: presas mano-mano/ de pinza/ mano-muñeca/ mano-pie/plataforma/ brazo-brazo o <i>Roles</i>: portor, ágil, ayudas y directores - <u>Realización de primeras figuras (portores principal)</u>: ejercicios de individuales o en parejas (dentro de los grupos de trabajo con sus roles para autocorregirse) <ul style="list-style-type: none"> o Posiciones portor (repasso) o En posición de rodillas (2 apoyos) desequilibrar con el churro de gomaespuma. o Portor tumbado brazos extendidos y ágil encima con bloqueo corporal
<p>Momento de Despedida</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexión en zona de <i>Meeting</i> sobre los contenidos tratados. - Dudas y juego de relajación: <i>El Reloj de Arena</i> (con el objetivo de realizar una pequeña relajación corporal tras la sesión y que sean conscientes de la vuelta a la calma de sus pulsaciones y su cuerpo). - Cambio calzado y camiseta

ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO. 3ª SESIÓN- ¿Y SI VAMOS COGIENDO ALTURA?

PROPUESTAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE: Figura del ágil: primeras pirámides de dos alturas. Agarres y apoyos.

<p>Momento de Encuentro</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Recogida de los alumnos y acudir a la clase para coger zapatillas y bajar al gimnasio. - Calentamiento llevado a cabo por el alumno al que le tocara - Repaso de aspectos técnicos y posturas trabajadas la sesión anterior (Importancia del tronco y la estabilidad en la zona del abdomen y lumbar/core)
<p>Momento de Construcción del Aprendizaje</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Repaso con actividades de diversos conceptos: retroversión cadera/retracción escapular/ bloqueos/ ángulos... - Realización de las figuras de la progresión referidas a las pirámides y figuras de dos alturas, así como las de los diferentes agarres y poniendo énfasis en los apoyos estables y seguros en cada ejercicio. <p>Particularmente se realizarían las propuestas en la información de la sesión, con posibilidad de seguir realizando figuras de la progresión abierta de actividades.</p> <p><u>Actividad 1:</u> 1º. En posición de cuadrupedia con los bloqueos y retroversión</p> <p>2º. El compañero se sube encima en misma posición con apoyos en cadera y zona interescapular.</p> <p><u>Actividad 2:</u> 1º. Portor en cuadrupedia</p> <p>2º. Ágil con apoyo cadera y piernas extendidas hacia atrás</p> <p>3º. Otro base sujeta las piernas con agarre mano-tobillo para mantener la postura</p> <p><u>Actividad 3:</u> 1º. Posición portor cuadrupedia</p> <p>2º. Ágil con apoyo manos en hombro y cuerpo extendido</p> <p>3º. Tercero de pie, sujetando las piernas del ágil sobre hombros</p> <p><u>Actividad 4:</u> 1º. Base en posición de cuadrupedia</p> <p>2º. Compañero de pie, con las piernas a ambos lados del cuerpo y manos apoyadas en la zona de los hombros</p> <p>3º. El último integrante de pie sobre la cadera del base y las manos sobre los hombros del que está de pie.</p> <p><u>Actividad 5:</u> 1º. Dos bases en posición de cuadrupedia</p> <p>2º. Ágil en posición de rodillas sobre caderas de los portores</p> <ul style="list-style-type: none"> - V1: sin ayudas y de pie

Momento de Despedida	<p><u>Actividad 6:</u> 1°. Portores en misma posición pero mirando a lados opuestos</p> <p>2°. Ágil encima en misma posición de rodillas y de pie</p> <p><u>Actividad 7:</u> 1°. Dos bases con pierna en flexión de rodillas y en 90°.</p> <p>2°. Ágil con apoyo sobre rodillas en posición inicial de rodillas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - V1: posición del ágil de pie <p><u>Actividad 8:</u> 1°. Portor a cuadrupedia</p> <p>2°. Otro compañero de frente: piernas en extensión, inclinación del tronco hacia delante y apoyo en hombros del base</p> <p>3°. Ágiles de los laterales: uno de rodillas sobre la cadera del portor de cuadrupedia y otro sentado sobre cadera de portor de pie inclinado</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dudas y análisis de la sesión - Relajación creativa (“Creando nuestra historia”). Aquí, con el fin de evitar momentos trágicos que a los alumnos les traigan malos recuerdos como en las tradicionales relajaciones guiadas, serán ellos quienes vayan creando su historia, mientras yo les guío sobre qué cosas tienen que ir diciendo (formas de viajar, acompañantes, animales, lugares favoritos...) y de esta forma, intentaré crear una relajación que ayude a descender las pulsaciones y a volver a la calma pero que sea apetecible e interesante para cada alumno. - Cambio calzado y camiseta
-----------------------------	---

ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO. 4ª SESIÓN- PRIMERAS PIRÁMIDES

PROPUESTAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE: Figura del ágil: primeras pirámides de dos alturas. Agarres y apoyos.

<p>Momento de Encuentro</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Recogida de los alumnos y acudir a la clase para coger zapatillas y bajar al gimnasio. - Calentamiento llevado a cabo por el alumno al que le tocara - Repaso de aspectos técnicos y posturas trabajadas la sesión anterior (Importancia del tronco y la estabilidad en la zona del abdomen y lumbar/core)
<p>Momento de Construcción del Aprendizaje</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Repaso con actividades de diversos conceptos: retroversión cadera/retracción escapular/ bloqueos/ ángulos... - Realización de las figuras de la progresión referidas a las pirámides y figuras de dos alturas, así como las de los diferentes agarres y poniendo énfasis en los apoyos estables y seguros en cada ejercicio. <p><u>Actividad 1:</u> 1º- Extremos sentados con flexión de piernas</p> <p>2º- Lo del centro se sientan sobre las rodillas creando un ángulo de 90º con las suyas propias</p> <p>3º- El ágil se sube sobre las piernas de los del centro en ángulo estable y mantiene el equilibrio</p> <p>4º- Control corporal y brazos extendidos a los laterales para mayor vistosidad</p> <p><u>Actividad 2:</u> 1º. Dos portores enfrentados a cuadrupedia</p> <p>2º. Ágil tumbado sobre la espalda de portores (cuerpo tabla y bloqueo brazos)</p> <p>3º. De nuevo, otro ágil sobre el anterior en postura inversa con agarres mano-tobillo y cuerpos paralelos al suelo con retroversión de cadera.</p> <p><u>Actividad 3:</u> 1º. Dos portores tumbados. Uno piernas flexionadas y otro, extendidas.</p> <p>2º. Apoyo de cadera sobre piernas extendidas del portor 2.</p> <p>3º. Realización de equilibrio invertido con la ayuda del compañero que está sentado sobre las piernas; y a la vez, el ágil 1 se sube con posición de tronco inclinado hacia delante y piernas en semiflexión con agarre mano-mano</p> <p>4º. Compañero que hace las ayudas se incluye en la figura con la posición de grulla.</p> <p><u>Actividad 4:</u> 1º. Portor tumbado con piernas en flexión para apoyo estable y brazos extensión con retracción escapular</p> <p>2º. Uno sentado sobre rodillas (piernas 90º) y otro sobre palmas</p> <p>3º. Ágil de pie sobre rodillas del sentado en 90º y otro hace el pino frente al segundo sentado.</p>

Momento de Despedida	<p>4°. Compañero agarrando cintura del ágil 1 y posición grulla</p> <p><u>Actividad 5:</u> 1°. Dos portores a cuadrupedia con retracción escapular y piernas flexión de cadera en 90°.</p> <p>2°. Dos compañeros sentados en la cadera de los portores creando una base con sus rodillas en 90°.</p> <p>3°. Dos ágiles sobre las rodillas de los portores cerrando la figura y agarrados</p> <p><u>Actividad 6:</u> 1°. Posición base de portor en cuadrupedia</p> <p>2°. Dos figuras centrales del equilibrio de cuatro, dadas de la mano ligeramente inclinadas en equilibrio.</p> <p>3°. Ágil sobre el portor de pie, apoyo en cadera</p> <p>Al mismo tiempo, extremos del equilibrio de detrás se unen con posibilidad de mantener una mano de apoyo en caso necesario.</p> <p><u>Actividad 7:</u> 1°. Posición portor 1 a cuadrupedia y el 2 tumbado supino con semiflexión de piernas. Portor 3 a dos apoyos con una rodilla</p> <p>2°. Ágil sobre el portor 1 con apoyo manos en cadera y extensión de piernas para agarre de portor 3.</p> <p>3°. Ágil 2 con apoyo abdominal en piernas de portor 2 y extensión de piernas a cuello de portor 3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dudas y análisis de la sesión - Relajación creativa (“Creando nuestra historia”). Aquí, con el fin de evitar momentos trágicos que a los alumnos les traigan malos recuerdos como en las tradicionales relajaciones guiadas, serán ellos quienes vayan creando su historia, mientras yo les guío sobre qué cosas tienen que ir diciendo (formas de viajar, acompañantes, animales, lugares favoritos...) y de esta forma, intentaré crear una relajación que ayude a descender las pulsaciones y a volver a la calma pero que sea apetecible e interesante para cada alumno. - Cambio calzado y camiseta
-----------------------------	--

ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO. 5ª SESIÓN- CREACIONES CREATIVAS CON NUESTROS GRUPOS- PIRÁMIDES HUMANAS

PROPUESTAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE: Equilibrios complejos de dos alturas y 5 o más integrantes

	<ul style="list-style-type: none"> - Recogida de los alumnos y acudir al gimnasio.
--	---

<p>Momento de Encuentro</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento por parte de los alumnos centrado en partes del cuerpo implicadas. - Repaso de aspectos o dudas de la sesión anterior. Hablar sobre los roles en los equilibrios y su importancia, momento de <i>Feedback</i>. <p>Elaboración de varias figuras de la clase anterior para retomar la importancia de los conceptos de ayudas y directores.</p>
<p>Momento de Construcción del Aprendizaje</p>	<p>Creación de nuevas figuras, correspondientes con el apartado de la progresión en donde ya se introducen varias alturas.</p> <p>Parón y análisis de aspectos peligrosos y significantes tras cada figura elaborada.</p> <p><u>Actividad 1:</u> 1º. Dos portores a cuadrupedia ligeramente separados.</p> <p>2º. Otros dos sentados sobre cadera y piernas 90º.</p> <p>3º. Dos ágiles sobre rodillas y agarre mutuo mano-mano, agarrados por la zona superior de la rodilla (muslo)</p> <p><u>Actividad 2:</u> 1º. Portor tumbado y piernas flexionadas. Otro sentado sobre rodillas en flexión.</p> <p>2º. Ágil 1 sobre rodillas en 90º y ágil dos en posición de semi-sentadilla con manos de portor apoyadas sobre los isquios.</p> <p>3º. Figura 5 realiza el pino con ayuda del 4 y figura 6 en posición grulla para acompañar.</p> <p><u>Actividad 3:</u> 1º. Portor a cuadrupedia y dos centrales de atrás en posición de equilibrio</p> <p>2º. Ágil sobre portor y dos extremos de laterales se añaden y mantienen en equilibrio.</p> <p><u>Actividad 4:</u> 1º. Tres bases. Central piernas en semiflexión y laterales solo la pierna interior en semiflexión.</p> <p>2º. A la vez, ágil sobre portor del centro para mantenerse sobre los hombros sentado.</p> <p>3º. Dos ágiles sobre piernas de portores.</p> <p><u>Actividad 5:</u> 1º. Portores a cuadrupedia</p> <p>2º. Ágiles 1 y 2 ayudados por portores 3 y 4 para apoyo sobre bases y extensión piernas a su cuello.</p> <p>3º. Ágiles 3 y 4 ayudados por bases 5 y 6 para apoyo sobre bases anteriores y mantener sobre caderas con manos.</p> <p><u>Actividad 6:</u> 1º. Tres bases a cuadrupedia</p>

Momento de Despedida	<p>2º. Dos ágiles a cuadrupedia con apoyos en caderas y zona interescapular</p> <p>3º. Ágil sobre ágiles en tercer piso y de pie sobre caderas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dudas y análisis de la sesión - Relajación creativa (“Creando nuestra historia”) - Cambio calzado y camiseta 
-----------------------------	--

ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO. 6ª SESIÓN- SEGUIMOS APRENDIENDO CON EL CIRCUITO MULTIFUNCIONAL

PROPUESTAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE: CIRCUITO MULTIFUNCIONAL

Momento de Encuentro	<ul style="list-style-type: none"> - Recogida de los alumnos y acudir al gimnasio. - Calentamiento por parte de los alumnos centrado en partes del cuerpo implicadas. - Repaso de aspectos o dudas de la sesión finales antes de la sesión de evaluación. <p>Aquí se presenta el mapa que dibujaremos en la pizarra con cada una de las postas para su ubicación (Anexo IV).</p>
Momento de Construcción del Aprendizaje	<p>Los alumnos realizaban cada una de las actividades correspondientes en cada estación y respondían a las preguntas de evaluación de los conceptos estudiados en la unidad.</p>
Momento de Despedida	<ul style="list-style-type: none"> - Puesta en común de resultados - <i>Meeting</i> final donde aportar ideas de posibles mejoras y cosas que más han gustado o menos. - Valoración final de lo que ellos han aprendido - Cambio de calzado y camiseta.

6. ANÁLISIS Y EVALUACIÓN DEL PROCESO

El diseño y aplicación de esta unidad didáctica en un contexto determinado me ha posibilitado ver y comprobar de primera mano todos los entresijos que requiere la tarea docente. Gracias a esto, he podido observar y aprender sobre la profesión, y he podido ver y atender las diferencias en los procesos de enseñanza-aprendizaje de los alumnos del centro.

La verdadera tarea docente no es para nada sencilla, no simplemente me he centrado en diseñar y programar unos contenidos, sino que además, he tenido que adaptarme al contexto en donde lo ponía en práctica, así como a los documentos de centro pertinentes y que marcaban el desarrollo del curso escolar actual al que yo he llegado para desarrollar mi Prácticum II. Además, en la misma línea de la importancia del contexto que estoy tratando, la necesidad evidente de tener en cuenta el entorno donde se iba a desarrollar la acción así como los materiales con los que podría contar, han sido otros de los aspectos fundamentales que he tenido en cuenta y que son necesarios para una correcta intervención docente.

6.1. VALORACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

El proyecto de intervención que he diseñado y llevado a cabo en el centro ha tenido en cuenta, en un primer momento, el contexto en el que estaba sumergido el centro (sociocultural, educativo, material y humano), para lo cual me ha servido mucho el trabajo diario y las entregas durante mi período de prácticas, en concreto el Informe de Contexto.

En relación a la metodología empleada, he procurado que sea dinámica y cambiante para evitar la monotonía en las sesiones, combinando por ello, varios modelos ya mencionados. Gracias a lo observado en las primeras semanas antes de mi intervención como maestro, vi la necesidad de potenciar la expresión oral y las relaciones sociales entre los alumnos, por lo que las sesiones fueron encaminadas en este sentido, con una metodología mixta donde los momentos de exposición de ideas personales (*Meeting*) eran fundamentales siempre para buscar el desarrollo integral del alumnado.

Una vez finalizada la aplicación, puedo decir que lo ocurrido en el aula ha estado relacionado y ha seguido la idea inicial planificada, aunque no se puede ignorar algunos aspectos

negativos que surgieron durante la práctica. Por ejemplo, tras la evaluación inicial, observé un nivel bastante menor que lo que me había imaginado, lo que hizo que tuviera que modificar alguna sesión y disminuir el nivel de algunas actividades; además, hubo algún alumno que no entró a la tarea con ganas y durante las sesiones su implicación era nula, aspecto que logré paliar gracias a la introducción de nuevas figuras en el aula como “Director de ayudas” o “Ayudante de directores”.

Hasta el momento de la aplicación, no me había parado a reflexionar a cerca de la importancia de la metodología en los maestros, pero tras mi experiencia, he podido darme cuenta de que es nuestro sello de calidad, nuestra marca de clase. Así, he podido apreciar con mayor énfasis las ideas de Francisco Abardía que tanto me han ayudado, como son el estudio minucioso de la habilidad a desarrollar con el AGM, y también el gran papel protagonista de las Progresiones abiertas de actividades, otorgándome como maestro una ventaja y una cantidad de recursos educativos, que han hecho de mi propuesta, una interesante aplicación y desarrollo de actividades, gracias a las cuales, poder atender a toda la diversidad del alumnado logrando la adquisición de unos conceptos mínimos en cada persona.

No puedo terminar la valoración de todo el proceso sin destacar un aspecto clave que ha marcado la diferencia y ha sido el principal enemigo que he tenido durante este momento: el tiempo. Éste ha marcado continuamente mis planes de lección porque el horario no da posibilidades para realizar una gran cantidad de actividades debido a los tiempos que se pierden en ir a buscar a los alumnos y volver al gimnasio para cambio de zapatillas y un posterior cambio de camiseta. Por ello, la necesidad de crear una serie de actividades en progresión ha hecho que la **transposición didáctica** de los contenidos entre sesiones sea posible, y ha sido un punto a favor en el desarrollo de mi propuesta.

6.2. CONCLUSIONES SOBRE LA EVALUACIÓN

Para comenzar, el inicio de la unidad con la evaluación inicial me dotó de unos conocimientos sobre el nivel de desarrollo motriz que tenían los alumnos, y me dio un primer aviso para adaptar las actividades a una dificultad acorde con el nivel medio del grupo (aunque luego cada uno fuera realizando aquellas en relación a su nivel de aprendizaje).

Durante la evaluación inicial, los alumnos tuvieron que rellenar unas hojas individuales, las cuales servirían para mí en cuanto a lo mencionado anteriormente, pero principalmente eran de utilidad para los alumnos para que ellos mismos se dieran cuenta de dónde estaban, cuál era su conocimiento sobre el tema, y lo que podrían aprender sobre el mismo.

Al finalizar y analizar los objetivos que perseguía con esta unidad, he podido darme cuenta que los alumnos han aprendido multitud de aspectos, conceptos, normas de seguridad y muchos más contenidos relacionados con los equilibrios cooperativos, lo que me ha dejado con una sensación muy positiva y con un gran sentimiento de felicidad, puesto que el objetivo principal de aprender a crear pirámides y aprender los conceptos y seguridad relacionados con las mismas, estaba más que superado. El propio hecho de realizar una evaluación tan novedosa y cambiante para los alumnos como es el Circuito Multifuncional, ha hecho que el interés y la motivación crecieran a unos niveles por encima de la media y que los alumnos se pudieran evaluar mientras seguían aprendiendo.

En conclusión, creo que la aplicación de este proyecto en el aula ha dotado a los alumnos de unos aprendizajes y conceptos novedosos en relación con los equilibrios cooperativos. Sin embargo, para una mejor evaluación y desarrollo óptimo de las sesiones, como reflexión de cara a una nueva futura aplicación, veo la necesidad de introducir aspectos en relación con una relajación creativa a aplicar o introducir un cuaderno de campo del alumno para mejorar su aprendizaje y que sea aún más significativo. Por otra parte, podría ser interesante introducir un acompañamiento musical para mejorar y potenciar la motivación y la puesta en práctica de las sesiones.

7. CONCLUSIONES

Al inicio de este Trabajo de Fin de Grado, comencé proponiéndome una serie de objetivos los cuales creo que he ido logrando superando las dificultades. En relación con la superación de mis límites personales, creo que he podido sobreponerme a una situación de incertidumbre y dificultad ante un tema no conocido, aspecto al que me ha ayudado mucho el estudio y aprendizaje de la habilidad a tratar como son los Equilibrios Cooperativos gracias a métodos mencionados por el Prof. Francisco Abardía como es el AGM, la Progresión abierta de actividades y el Circuito Multifuncional, los cuales destaco dentro de mi actuación; así como otros tipos de metodología que autores como Vernetta o Panadero han mencionado en sus estudios y me han sido de gran ayuda a su vez para la aplicación de la propuesta.

En este sentido, el Análisis Global del Movimiento, busca la investigación autónoma por parte del alumno para que vaya construyendo su propio aprendizaje sobre la habilidad a trabajar, y hace que el aprendizaje a través del movimiento y de su propio cuerpo sea a través de una progresión de actividades acorde a los diferentes niveles y ritmos de aprendizaje, ofreciendo unas claras posibilidades educativas, en relación a todo lo mencionado, para todos los alumnos, y ayudando a la mejora de la propia acción motriz con un claro dominio del propio esquema corporal.

Por un lado, gracias a la formación de estos cuatro años he podido aprender contenidos, analizar comportamientos y estrategias, y poder llevar a cabo una Unidad Didáctica con su correspondiente planificación, lo cual ha hecho que superara expectativas iniciales y miedos antes de adentrarme en la tarea de maestro.

Por otro lado, el estudio de diversas teorías en relación a las Habilidades Motrices y en concreto, los Equilibrios Cooperativos, de varios autores, ha hecho que fuese un complemento esencial para mi formación, propuesta de investigación y puesta en práctica, abriéndome los ojos ante una diversidad de opiniones para nada unificadas sobre el mismo tema en cuestión, lo que hace que también me pregunte sobre la necesidad de crear una Educación Física unificada con unas pautas claras sobre algunos temas esenciales como es este ejemplo.

Gracias a esto, he podido conocer los factores que intervienen en el trabajo de los Equilibrios Cooperativos y cotejar así los aprendizajes obtenidos también en la asignatura “Cuerpo, Percepción y Habilidad” para crear una propuesta que intente dar respuesta a cada uno de ellos buscando siempre su aprendizaje y mejora. Además, esto ha sido un punto de vital importancia marcado en los objetivos para entender cómo el equilibrio es fundamental e indispensable en los factores perceptivo-motrices, ya que como he podido observar, con el trabajo de la propiocepción, la mejora de los alumnos ha sido notoria y han sido capaces de poder ver y tener una percepción de su cuerpo en los movimientos corporales propios del equilibrio.

Algunas limitaciones que ha tenido el estudio y planteamiento del tema han sido relacionadas con la escasa información y las pocas referencias que hay sobre modelos de aplicación de los Equilibrios Cooperativos, porque como ya he dicho, es un tema “tabú” en la Educación Física el cual se ignora por sus riesgos físicos, unos riesgos que por otra parte, existen en cualquier actividad física que realicemos en el gimnasio, porque es un factor que no podemos evitar.

Por ello, un hecho que ha condicionado mi propuesta ha sido la falta de referencias, estando a merced del ensayo-error propiamente dicho, ya que al llevarlo a la práctica, he propuesto una metodología adaptada según las necesidades que iba viendo en el alumnado. Posiblemente, la causa de que muchos maestros no apliquen contenidos de habilidades específicas como esta, es que pocos estudios se han llevado a cabo, y esto es algo que ha motivado en mí las ganas por seguir con un tema como este. Así, las líneas de actuación que pueden surgir de este trabajo son seguir investigando sobre diversas habilidades específicas que se tienen abandonadas en la escuela.

Además, en relación con esto, destaco la falta de experiencia adquirida como alumno durante mi etapa en la Educación Primaria, teniendo una visión previa a la formación en la Universidad sobre la Educación Física, que giraba en torno a “jugar por jugar” y de la que los aprendizajes que me he llevado han sido escasos. Todo esto ha hecho que mi motivación por mejorar las cosas en el ámbito de esta área aumentara y creara en mí un objetivo personal para seguir tratando de mejorar las cosas.

Sin embargo, gracias al Análisis Global del Movimiento y a una evaluación con el Circuito Multifuncional, me han posibilitado trabajar una serie de contenidos tan amplios y adaptados a las capacidades y ritmos de todos los alumnos atendiendo a su diversidad, que les ha permitido aprender dentro de sus capacidades y necesidades, y en definitiva, poder conocer multitud de conceptos esenciales sobre una habilidad como los Equilibrios Cooperativos; y por ello, han sido los pilares básicos de mi trabajo.

En definitiva, creo que la aplicación de una Habilidad Motriz Específica (que surge de las Habilidades Gimnásticas) como es esta en la etapa de Primaria, es fundamental para el desarrollo integral de las capacidades físicas de los alumnos y para un correcto desarrollo de su motricidad. Con el fin de potenciar el aprendizaje significativo en los alumnos, es importante partir de sus conocimientos y capacidades previas (en donde en esta habilidad se encuentran todos a un nivel bastante similar, por lo que es un punto a favor para el desarrollo), y desarrollar una metodología mixta que se adapte a los intereses del grupo-clase en cuestión.

Para finalizar, me gustaría terminar con una pequeña reflexión personal en relación a la Educación Física que viene motivada por el estudio y aplicación de una propuesta como esta. Al igual que podemos cambiar la idea de los propios docentes de Educación Física para que vean que la aplicación de propuestas complejas aunque no dominemos la materia, son posibles y necesarias para los alumnos y su pleno desarrollo motriz (que ese debería ser el principal objetivo de todos y cada uno de nosotros), creo que estamos en un punto donde debemos seguir luchando por una Educación Física con una mayor importancia en las escuelas y poco a poco, iremos concienciando a la gente y a los maestros de la necesidad vital que tiene la motricidad en la educación de los alumnos en la etapa de Primaria.

8. FUTURAS VÍAS DE TRABAJO

Bien es cierto que este Trabajo de Fin de Grado no es un trabajo lo suficientemente amplio ni desarrollado para dar respuesta a un tema como el que he puesto en práctica; por eso, éste puede ser la base principal que sirva de orientación y guía para profesionales de la Educación Física y que ayude a investigar con mayor énfasis sobre el tema en cuestión y las herramientas metodológicas utilizadas, donde destaco el Análisis Global del Movimiento.

Una de mis intenciones prioritarias a la hora de plantear un trabajo de este estilo, no ha sido simplemente aplicarlo y olvidarme posteriormente del mismo, sino que me gustaría que pueda servir para continuar investigando sobre el tema, porque considero que es un contenido muy importante a trabajar en la etapa educativa de Primaria y que no debería dejarse olvidado.

Además, resulta interesante continuar indagando sobre las posibilidades del tema para valorar y crear ciertas conexiones desde los primeros cursos de primaria hasta los últimos, a modo de proyecto para trabajar en el área de Educación Física en un centro determinado, y con el fin de ver el progreso total obtenido tras todos los años. Para ello, el AGM junto con la Progresión abierta de actividades, son unas herramientas que van a ser fundamentales y que como ya he mencionado, permiten trabajar los contenidos sobre el tema atendiendo a la diversidad y a los distintos niveles del alumnado, lo que va a facilitar la investigación de un trabajo correlativo que se superponga año tras año, pudiendo incorporar diversas metodologías novedosas sin que se vea perjudicado el proceso de Enseñanza-Aprendizaje.

Para concluir, me gustaría que se continuara con este trabajo de investigación de los Equilibrios Cooperativos en los colegios para intentar evidenciar las mejoras psicomotrices que tiene en los alumnos potenciando multitud de factores tanto físico-motrices como psicomotrices, y cómo se ayuda en particular a tener una mejor percepción del propio cuerpo, hecho que me parece fundamental para el total desarrollo motor de los niños.

9. BIBLIOGRAFÍA

Abad, J., Abardía, F. & Santos, J. (2019). *El Frisbee como recurso en Educación Física a través del Análisis Global del Movimiento*. Palencia: Llum Neta.

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

Abardía, F. y Medina, D. (1997). *Educación física de base: manual didáctico: una propuesta para la formación del profesorado*. Palencia: Universidad de Valladolid.

Abardía, F. (2007). *Método-AGM- de conducción de motos*. Madrid: Sunday2012.

Abardía, F. (2018-2019). *Apuntes de la asignatura: Cuerpo, Percepción y Habilidad*. Facultad de Educación de Palencia: Universidad de Valladolid. Inédito.

Arnold, R. (1981). *Aprendizaje del desarrollo de las habilidades deportivas*. Barcelona: Paidotribo.

ASOCIACIÓN DE LICENCIADOS EN E.F. DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE LOVAINA.

(1985): "Educación Física de Base. Dossier Pedagógico nº 3". Madrid: Gymnos.

(1987): "Educación Física de Base. Dossier Pedagógico nº 1". Madrid: Gymnos.

(1987): "Educación Física de Base. Dossier Pedagógico nº 2". Madrid: Gymnos.

Bantulà, J. (1998). *Juegos motrices cooperativos*. Barcelona: Paidotribo.

Batalla, A. (2000). *Habilidades motrices* (Vol. 557). Barcelona: INDE.

Brozas, M. & Pedraz, M.V. (1999). *Actividades acrobáticas grupales y creatividad*. Madrid: Gymnos.

Bruner, J. (1964). *The course of cognitive growth*. *American Psychologist*, 19, 1, 1-15.

- Bruner, J.** (1965). *The growth of mind*. *American Psychologist*, 20, 12, 1007-1017.
- Bruner, J.** (1970). *The growth and structure of skill*. En K. Conolly (Ed.), *Mechanism of motor skill development* (pp. 88-103). New York: Academic Press.
- Bruner, J.** (2001). *El proceso mental en el aprendizaje*. Barcelona: Narcea.
- Castañer, M. & Camerino, O.** (2006). *Manifestaciones básicas de la motricidad*. Universidad de Lleida.
- Cidoncha, V. & Díaz, E.** (2013). *Aprendizaje motor. Las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio*. *Revista Digital Educación Física y Deportes*.
- Coll, C.** (1987). *Psicología y currículum. Una aproximación psicopedagógica a la elaboración del currículum escolar*. Barcelona: Paidós.
- Contreras, O.** (1998). *Didáctica de la Educación Física: un enfoque constructivista*. Barcelona: INDE.
- Decreto 26/2016**, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.
- Durand, M.** (1988). *El Niño y el Deporte*. Barcelona: Paidós.
- Gallagher, D.** (1982). *Understanding Motor Development in Children*. New York: John Wiley & Sons.
- Gudiño, M y Petri, B.** (1993). *Material para la enseñanza de la cultura física*. Barcelona: Abya Yala.
- Guthrie, E.R.** (1957). *The psychology of learning*. New York: Harper et Brothers.
- Knapp, B.** (1981). *La habilidad en el deporte*. Valladolid: Miñón.
- Lapierre, A.** (1974). *Reeducación Física* (vols. 1-3). Barcelona: Científico- Médica.

- Lapierre, A.** (1984). *Educación psicomotriz en la escuela maternal*. Barcelona: Científico-Médica.
- Lawther, J.D.** (1983). *Aprendizaje de las habilidades motrices*. Buenos Aires. Ed. Paidós.
- Le Boulch, J.** (1979). *Aprendizaje de las habilidades motrices*. Barcelona: Paidós.
- Le Boulch, J.** (1990). *La educación por el movimiento en la edad escolar*. Barcelona: Paidós.
- Le Boulch, J.** (1991). *El deporte educativo*. Barcelona: Paidós.
- Le Boulch, J.** (1997). *La Educación Psicomotriz en la Escuela Primaria*. Barcelona: Paidós.
- Martin, D, Nicolaus, J, Ostrowski, C & Rost, K.** (2004). *Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil*. Barcelona: Paidotribo.
- Martínez Álvarez, L.** (2013). *El tratamiento de lo corporal en la formación inicial del profesorado*, 161-175. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado.
- Ortega, E., & Blázquez, D.** (1982). *La actividad motriz: en el niño de 6 a 8 años*. Madrid: Cíncel.
- Parlebás, P.** (1987). *Perspectivas para una Educación Física moderna*. Málaga: Unisport.
- Pila, M** (2009). *Fundamentos teóricos de la educación física*. Madrid: INDE.
- Prat i Gau, M.** (2008). *Educación Física, transversalidad y valores*. Madrid: RGM.
- Ruiz Pérez, LM.** (1987). *Desarrollo motor y actividades físicas*. Madrid: Gymnos.
- Sánchez Bañuelos, F.** (1984). *Bases para una didáctica de la Educación Física y el Deporte*. Madrid: Gymnos.
- Torres, M. A.** (2005). *Enciclopedia de la Educación Física y el Deporte*. Barcelona: Ediciones del Serbal.
- Vaca, M.** (2002). *Relatos y reflexiones sobre el Tratamiento Pedagógico de lo Corporal en la Educación Primaria*. Palencia: Asociación Cultural “Cuerpo, Educación y Motricidad”.

Vaca, M. & Varela, M. (2006). *¡Estoy dentro de mi cuerpo!* Cuadernos de pedagogía (353), 26-28.

Van Rossum, J.H.A. (1987). *Motor development an practice: The variability hypothesis in perspective.* Amsterdam: Free University.

Velázquez, C. (2004). *Las actividades físicas cooperativas. Una propuesta para la formación en valores a través de la educación física en las escuelas de educación básica.* México: D.F. Secretaría de Educación Pública.

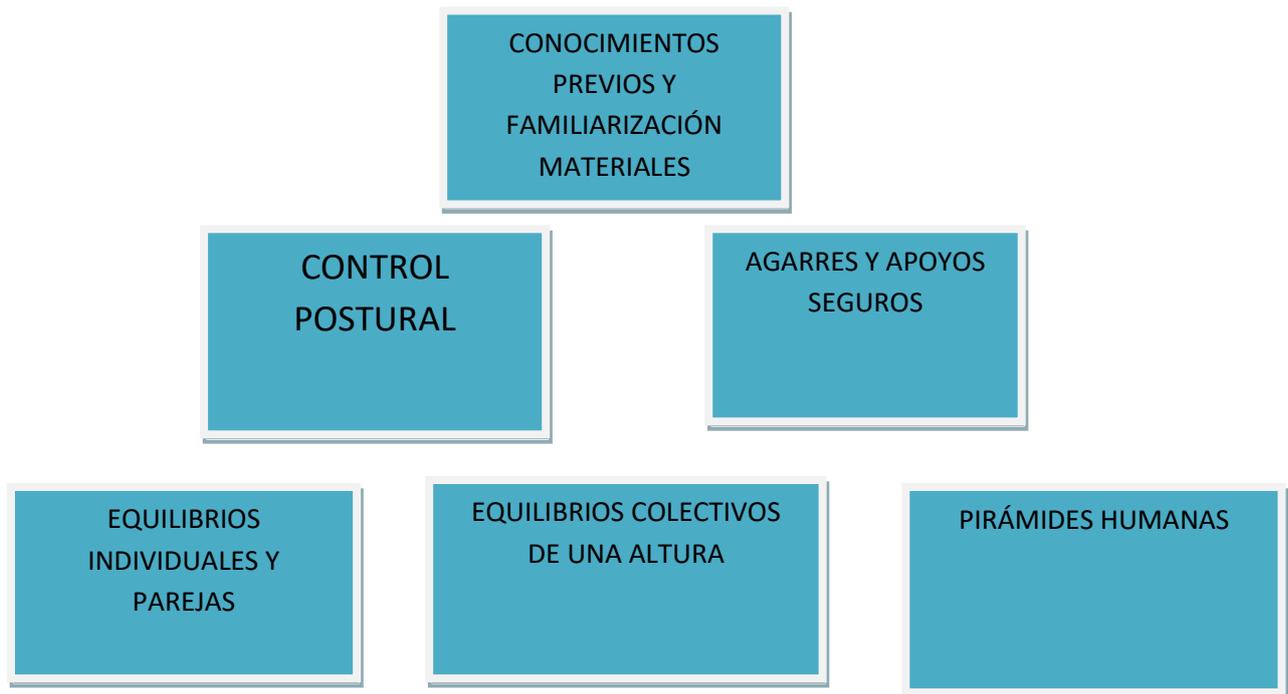
Villada, P. & Vizuite, M. (2002). *Los fundamentos teóricos-didácticos de la Educación Física.* Instituto Superior de Formación del Profesorado: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.

Vygotsky, Lev. (1979). *El desarrollo de los procesos psíquicos superiores.* Barcelona: Crítica.

10. ANEXOS

10.1. AGM EQUILIBRIOS COOPERATIVOS

MAPA CONCEPTUAL DE LOS EQUILIBRIOS COOPERATIVOS



ANÁLISIS MULTIFUNCIONAL DE MATERIALES

- Materiales de protección (colchonetas): colocados de forma vertical u horizontal (sobre el suelo) con el fin de realizar un trabajo de soporte y seguridad en la realización de las actividades.
- Ropa cómoda (sin relojes, collares, pulseras...) para evitar enganches. Se procura la utilización de vestimentas que sean cómodas y agradables a la vez que flexibles. Se tendrá en cuenta la utilización de un tipo de ropa estrecha, evitando la amplitud en la vestimenta. En cuanto a los pies, intentaremos que los alumnos estén sin las zapatillas de deporte, para evitar golpes y apoyos dolorosos.
- Música concentración

Además, el siguiente material se tendrá en cuenta con el fin de elaborar una progresión de actividades que se pueda ver enriquecida por la introducción de materiales diversos para potenciar nuevos y variados conocimientos. Estos materiales, se podrán utilizar tanto en los equilibrios cooperativos iniciales en pequeños grupos como en las pirámides humanas como acompañamiento. Es importante que siempre que introduzcamos este tipo de materiales complementarios, se tenga en cuenta la seguridad de los alumnos ante todo, previniendo antes de nada posibles accidentes. El material es el siguiente:

- Aros: de diferentes dimensiones para mejorar el equilibrio y añadir dificultad. También se utilizarán como herramienta de perfeccionamiento en las creaciones.
- Ladrillos de plástico: este material ofrece una base de estabilidad con movilidad que dificulta mucho el equilibrio estático, y se utilizará en actividades de la progresión como variantes para añadir dificultad a las actividades.
- Pelotas: desde las pequeñas para realizar malabares (en caso de saber hacerlos) hasta las más grandes como la bola de fitball para realizar, de forma individual, equilibrios con grados de dificultad mucho mayores.
- Conos: podrán usarse como balizas de señalización en las creaciones o para establecer barreras en las clases.

- Espaldera: ofrece una ayuda imprescindible para realizar los equilibrios dinámicos, que pueden ser tras salto, tras balanceo..., o desde una altura con agarres.
- Plinton: este material tan polivalente nos da una gran ventaja en cuanto a que ofrece multitud de alturas para ir complicando las actividades. Es importante que la superficie del mismo sea de un material acolchado para prevenir golpes dolorosos y un buen apoyo para equilibrarnos.
- Bancos suecos: al igual que los anteriores, dotan de mayor complejidad a los equilibrios cooperativos pudiendo ir anclados en las espalderas o de forma libre por el gimnasio. Ofrecen varias bases con las que podremos ir jugando para modificar la dificultad en las actividades y crear situaciones novedosas.
- Churros de gomaespuma: el objetivo de este material será utilizarlo como un objeto para desestabilizar, simulando deportes como la esgrima pero adaptándolo a nuestras actividades de equilibrios.

ANÁLISIS DE FACTORES

- FÍSICO MOTRICES

- ✓ FUERZA:

- Fuerza resistencia: abdominal en mantenimiento de posturas para evitar posibles movimientos innecesarios y, con ello, las lesiones; y en manos y piernas para agarres y apoyos que requieren una duración determinada.
- Fuerza prensora de dedos y manos en agarres
- De impulsión y abducción de piernas
- De repulsión de brazos
- Del tren superior (en apoyos)
- Fuerza resistencia estática (piernas de apoyo)/ general manteniendo posturas/ prensora

- ✓ RESISTENCIA:

- Según distancias y tiempo de duración de los equilibrios

✓ VELOCIDAD:

- Gestual
- De reacción motora ante desequilibrios

✓ FLEXIBILIDAD:

- En piernas
- Según amplitud de movimientos
- En articulación cadera y rodillas en la posición...
- En tobillos y rodillas en posiciones de figuras humanas
- De musculatura abdominal (rotación de cadera)

• PERCEPTIVO MOTRICES

- Coordinación Dinámico General de Locomoción y de Adaptación en la creación conjunta.
- Coordinación Intersegmentaria, en los apoyos y extensiones de diferentes partes del cuerpo para realizar los diversos equilibrios, y en posibles combinaciones con otras habilidades.
- Coordinación Estático Clónica para el mantenimiento de las posturas en los equilibrios.
- Coordinación Dinámico General de Adaptación ante posibles desequilibrios propios o de compañeros para evitar caídas y adecuarse a las posturas de los otros.
- Equilibrio Estático en la creación y mantenimiento de posturas en la figura.
- Equilibrio Dinámico con limitación corporal del tren inferior en posición de equilibrio
- Equilibrio post-movimiento en determinadas acciones del equilibrio
- Dosificación del impulso y la fuerza al ayudarse de compañeros y realizar apoyos peligrosos
- Estructuración espacio temporal para permitir la adaptación al espacio y al tiempo del ejercicio.

- Cálculo de distancias (trayectorias y velocidades) para adaptar los movimientos al grupo.
- Adaptación y reajuste corporal según los movimientos de los compañeros.
- Noción de volumen y envergadura corporal para la adaptación y entrada en escena dentro de la creación grupal del equilibrio cooperativo.
- Conocimiento y control del volumen del propio cuerpo
- Sentido háptico e identificación (reconocimiento de formas) necesario en las construcciones para poder identificar los pasos de la creación y el momento de participar.
- Simultaneidad de impulsos de tracción en momentos de ascender y tener que “trepar” por la pirámide humana.
- Lateralidad de Uso Dinámica en movimientos individuales para acompañar la composición grupal.
- Lateralidad de Uso de Sostén relacionada con los apoyos de piernas y brazos que dan estabilidad al cuerpo y a la creación conjunta.
- Percepción del tiempo y el espacio en la secuencia del equilibrio cooperativo para coordinarse con todo el grupo simultáneamente.

ANÁLISIS TÉCNICO

Con el objetivo de realizar un análisis técnico completo de los equilibrios cooperativos y viendo la dificultad de hacerlo por orden corporal descendente (como lo realizado con habilidades básicas y con menor complejidad), me veo en la necesidad de organizarlo en función de la posición en las pirámides. Así nos encontramos con:

Portor (persona que sujeta, la base)

CABEZA. En línea con la columna vertebral, sin giros ni inclinaciones

- Oído interno: según la cabeza se mantenga en diferentes inclinaciones o planos.
- Vista/ mirada: varía en función de la dirección o movilidad y si se pierde aumenta la complejidad del ejercicio.

HOMBROS/ ZONA ESCAPULAR. Retracción escapular en posiciones de cuadrupedia para evitar movimientos innecesarios de los hombros y los brazos.

BRAZOS. Extensión y bloqueo de codos.

MANOS. Apoyo palmar, con dedos ligeramente abiertos para una mayor base y apoyo.

CADERA. Con ligera retroversión para mantener el tronco erguido sin doblar la columna y creando una base estable para el apoyo del ágil. Flexión de 90° de cadera, ángulo con mayor fuerza y estabilidad.

PIERNAS. Flexionadas en un ángulo de 90° para mayor estabilidad y apoyando las rodillas en el suelo junto con los pies, para tener mayor superficie de apoyo, y por lo tanto, mayor estabilidad.

Ágil o volteador (realiza los elementos sobre el portor)

CABEZA. En línea con la base de sustentación del cuerpo para un mejor equilibrio.

- Oído interno: según la posición de la cabeza y los giros (sobre el eje longitudinal del cuerpo)
- Vista/mirada: hacia algún punto de referencia para mayor equilibrio. Dificultad añadida con ojos cerrados por perder puntos de referencia.

HOMBROS/ ZONA ESCAPULAR. Similar que la cabeza.

BRAZOS. Movimientos libres, rápidos y explosivos en posiciones individuales para compensar desequilibrios.

MANOS. Apoyo palmar, con dedos ligeramente abiertos para una mayor base y apoyo. Agarre con pulgar abrazando al resto en los diferentes tipos de presas.

CADERA. Con ligera retroversión para mantener el tronco erguido sin doblar la columna y creando una base estable para el apoyo del ágil. Flexión de 90° de cadera, ángulo con mayor fuerza y estabilidad.

PIERNAS. Ligeramente separadas para mantener mejor el equilibrio y apoyar en puntos como cadera, zona escapular, en unión de varias articulaciones.

Posición de seguridad: bloqueos segmentarios en pirámide para tener una estabilidad mayor. Importante en cualquier posición avisar a los compañeros de movimientos en alguna articulación que pueda desequilibrar al grupo.

ANÁLISIS DE ENLACES Y COMBINACIONES

Enlaces pre-acción	HM + combinaciones	Enlaces post-acción
Andar	Equilibrio	andar
Saltar		Saltar
Equilibrar objetos		Equilibrio de objetos
Rodar/giros		Rodar/ giros
Botar balón		Botar balón
Lanzar		Recibir
Malabares		malabares

10.2. PROGRESIÓN ABIERTA DE ACTIVIDADES

Antes de pasar con las actividades, he de decir que la siguiente progresión busca conseguir la progresiva correlación de actividades ordenadas por orden de dificultad y que pretende que se vayan superponiendo unas a otras realizando una agrupación y repaso de las anteriores, puesto que los contenidos que se aprenden en las primeras, serán necesarios y aplicables para las que vengan a continuación.

Se iniciará con ejercicios de equilibrios básicos para finalizar con actividades de pirámides complejas y alguna combinación en la fase de perfeccionamiento. Inicialmente es una fase que no pretendo trabajar con mi grupo por el nivel que hay, pero alguna actividad podría incluir puntualmente para una mayor motivación y reto en las sesiones.

Para comenzar la Progresión de actividades sobre los equilibrios cooperativos y pirámides humanas, veo fundamental trabajar en las primeras actividades aquellas que únicamente trabajen el control postural. Junto con estas, aprovecharé para explicar técnicas de seguridad en las realizaciones y trucos para las mismas.

CONTROL POSTURAL

	ACTIVIDAD	CONTENIDOS CONCEPTUALES
1	Cabeza y mirada en el equilibrio: - Realizar la posición de la grulla con una sola pierna V1: misma posición pero sobre un banco sueco V2: inclinar cabeza hacia delante y hacia los lados	Si la cabeza se mantiene sobre el eje y sobre la base de sustentación, tengo mayor equilibrio. Mi mirada cuando la tengo en un punto fijo, tengo mayor concentración y mejora mi posición en equilibrio.
2	Hombros y brazos: - Apoyados en las espalderas, conseguir dejar los hombros pegados y sacar pecho. V1: realizarlo sobre la colchoneta	Con un movimiento hacia atrás de los brazos y hombros consigo realizar una retracción escapular si quiero proteger el hombro de lesiones. Cuando realizo una retracción escapular, mi pecho se mueve hacia fuera de la línea de mi cuerpo.
3	Tronco y cadera: - En posición de cuadrupedia, trabajar concepto de retroversión de cadera con una pelota sobre la espalda que deben tirar.	Si mantengo mi tronco paralelo al suelo y evito que mi espalda se curve con un movimiento de cadera, realizo una retroversión de cadera. Cuando quiero que mi espalda sea un apoyo estable, con la retroversión de cadera y la retracción escapular, creo una superficie estable y evito lesiones o movimientos.

4	Bloqueos segmentarios: - Bloqueo de brazos - Bloqueo de piernas y cadera	
5	Bloqueo corporal completo: Por parejas en una colchoneta, un compañero debe bloquear todo el cuerpo y los segmentos del mismo mientras el otro lo desplaza de un lado hacia otro.	Para conseguir un bloqueo de todo el cuerpo, debo bloquear las articulaciones y pegarlas a mi cuerpo lo máximo para tener mayor sensación de bloque. Si pongo el cuerpo como una tabla (presión de abdomen y lumbares con retroversión de cadera), protejo mi espalda de posibles movimientos bruscos y lesiones.

EQUILIBRIO ESTÁTICO SOBRE MATERIALES

Una vez trabajado el control postural, podremos pasar a trabajar el equilibrio estático sobre los materiales diversos que he analizado en el AGM, inicialmente de forma individual pero con posibilidad de meter algunas parejas en función del nivel.

6	De pie, sobre los ladrillos mantenerse durante 5" sobre una pierna. V1: flexionar la pierna (bajar CDG)	Cuando muevo los brazos con movimientos libres e involuntarios, me equilibrio mejor. Si flexionamos la pierna y bajamos el CDG con movimientos de la rodilla en todos los ángulos, tenemos mayor estabilidad.
7	Encima de un banco sueco del revés, mantenerse de pie. V1: sobre una pierna V2: de rodillas sin desplazamiento V3: descendiendo el CDG	Cuando estamos sobre una superficie estrecha, el pie debe estar ligeramente cruzado para estar más estabilizados. Si eliminamos un apoyo, perdemos equilibrio porque la base de sustentación (BS) es menor. Si aumentamos la BS con rodillas y pies, podemos equilibrarnos con mayor facilidad.
8	Mantenemos el equilibrio encima de la pelota de fitball de rodillas V1: sin ayudas V2: de pie	Cuando nos equilibramos sobre una superficie inestable, si bajamos el CDG mantenemos mejor el equilibrio. Si me desequilibro sobre la bola, los brazos se mueven libremente para compensarlo. Cuando estoy de pie sobre la bola, mis rodillas se flexionan ligeramente para ganar estabilidad.

EQUILIBRIO DINÁMICO Y SALTO

9	Saltar sobre diferentes aros V1: aros más pequeños V2: a una pierna V3: saltar con un compañero	Cuando caigo en un aro, flexiono ligeramente la rodilla para descender el CDG y mantener mejor el equilibrio.
10	Saltar desde el plinton de cuclillas V1: de pie	Si aumenta la altura del salto, el equilibrio posterior debe ser amortiguado por una mayor flexión de rodillas
11	Saltos desde altura: plinton y espaldera (4peldaños) V1: mayor altura V2: por parejas	Si recepciono una caída de altura flexionando las rodillas, amortiguo la fuerza y evito posibles lesiones. Cuando salto desde una posición de desequilibrio inicial, mi cuerpo se reajusta en el aire girando ligeramente el

	V3: caer sobre un aro	tronco y los brazos hacia delante.
12	<p>Caminar sobre banco sueco.</p> <p>V1: con inclinación en espaldera</p> <p>V2: sobre una cuerda del banco</p> <p>V3: sobre ladrillos</p> <p>V4: por parejas de la mano</p>	<p>Si mis apoyos de pie son algo laterales, puedo estabilizar mejor el cuerpo sobre una superficie inestable.</p> <p>Cuando voy con un compañero, si mi brazo realiza una fuerza contra el suyo, conseguimos equilibrarnos mutuamente.</p>

EJERCICIOS DE FUERZA

13	<p>Carretilla por parejas en posición de cuadrupedia inicial y apoyo de brazos</p> <p>V1: introducir manos en determinados aros</p> <p>V2: recoger pañuelos del suelo a medida caminamos</p>	<p>Cuando camino sobre mis brazos, realizo la retroversión de cadera para mantenerla recta y evitar lesiones.</p>
14	<p>Con compañero, levantarnos espalda con espalda</p> <p>V1: con una pierna</p> <p>V2: equilibrando un objeto (pelota)</p> <p>V3: botando un balón</p>	<p>Si ejercemos una fuerza contraria contra la espalda de nuestro compañero y vamos elevando el CDG, para ponernos de pie.</p>
15	<p>Con compañero, manos en zona clavicular, empujar ligeramente hacia su posición y éste se deja vencer lentamente</p>	<p>Si realizo un apoyo en la zona clavicular, dejo el hombro libre y evito lesiones.</p> <p>Con el bloqueo de brazos cuando me apoyo en mi compañero, ejerzo una fuerza mayor y me canso menos.</p>

AGARRES

Antes de comenzar a trabajar los equilibrios en los que intervienen ya dos integrantes en la figura, es fundamental tener conocimiento de los tipos de presas o agarres existentes para poderlos aplicar de forma segura a la hora de realizar las figuras con varios integrantes. Para ello, las siguientes actividades buscan crear un hábito y una buena técnica de realización en cada uno de los agarres.

16	<p>Presa mano a mano:</p> <ul style="list-style-type: none"> - De palmas - Entrelazadas - En nudo - De sostén sin agarre 	<p>Si unimos dos manos en los agarres de un equilibrio, creamos la presa de mano:</p> <ul style="list-style-type: none"> - En forma de saludo con los dedos apretando la parte lateral de la mano contraria. - Cruzando los brazos y uniendo las dos manos al igual que la anterior, para una mayor sujeción y firmeza. - Creando la forma de nudo con el dedo índice y corazón abrazando la muñeca contraria por la parte interna. - Apoyando palma con palma y dejando caer los dedos sobre la muñeca contraria, con menos sujeción pero estable para realizar apoyos.
----	--	--

17	Presa de pinza: - Doble	Cuando unimos todos los dedos y creamos un cazo con la mano, al unirlo con el de nuestro compañero podemos ejercer fuerzas en direcciones opuestas.
18	Presa mano- muñeca	Si los dedos índice, corazón, anular y meñique abrazan la muñeca por un lado y el pulgar cierra el círculo por el otro, creamos una presa con la que la muñeca sufre menos y podemos ejercer más fuerza.
19	Plataforma:	Entrelazamos cuatro manos y con un agarre de mano muñeca para crear una superficie mayor con el fin de que alguien se pueda subir encima.
20	Presa brazo- brazo:	Con un brazo superpuesto sobre otro cuando nos agarramos, los dedos se cierran sobre el bíceps o tríceps contrario para evitar que se suelten. Cuando hay mayor fricción entre los brazos, es más difícil que nos soltemos.
21	Presa mano- pie:	Cuando realizo una dorsiflexión de muñeca con el antebrazo mirando al techo, creo una base para el apoyo del pie. Si quiero agarrar fuertemente el pie, flexiono los dedos creando una pinza sobre el empeine para realizar una buena presa.

POSICIÓN CORPORAL

Como complemento a lo anterior y a las actividades de control postural, veo necesario trabajar otras que se corresponden con las diferentes posiciones corporales que podemos observar, comenzando con las de la figura del portor y pasando a ver también la de los ágiles, pero de momento, actividades sencillas.

22	Posición de tumbado - Bloqueo de codos, brazos y piernas (90°) - Posición del tronco: retroversión cadera (paralelo al suelo)- el gato enfadado	Si bloqueo mis articulaciones de los segmentos corporales en un ángulo de 90°, gano mayor estabilidad y fuerza Cuando imito a un gato enfadado introduciendo la cadera hacia adentro, realizo una retroversión que da dureza y estabilidad a mi postura.
23	Posición de cuadrupedia	Los bloqueos en esta posición, ayudan a crear una base de sustentación alejada del suelo. Si bloqueo mis brazos sacando pecho, realizo una retracción escapular que protege a mis hombros de lesiones.

24	Posición de bipedestación	Cuando tengo sólo 2 puntos de apoyo, debo equilibrarme y realizar los bloqueos necesarios para ganar estabilidad.
----	---------------------------	---

APOYOS y AYUDAS

Aunque no tenga actividades sobre los apoyos, se trabajan indirectamente en todas ellas. Es importante en la clase hacer incapié en las zonas seguras para realizar los apoyos para prevenir lesiones.

Por su parte, las ayudas serán trabajadas a medida que hacemos los ejercicios, puesto que me parece fundamental trabajar también las pautas de actuación de la persona que tiene el rol de AYUDA. Para ello, durante las elaboraciones individuales, tendré tiempo para ir corrigiendo y dando pautas de acción con ejemplos en la zona central de la media luna en la que trabajamos.

EQUILIBRIOS DE UNA SOLA ALTURA

Individuales

26	Sobre una pierna, mantenerse en equilibrio. <ul style="list-style-type: none"> - V1: Flexión de rodilla - V2: Ojos cerrados - V3: Brazos fijos al frente 	Si realizo una flexión de rodilla mejoro el equilibrio al descender el CDG. Con los ojos cerrados me cuesta más mantener el equilibrio por no tener una referencia visual. Los brazos como compensación de equilibrio: <ul style="list-style-type: none"> - si realizo movimientos libres y explosivos, me ayuda a mantener el equilibrio. - Cuando los tengo que mantener fijos en extensión, la rodilla debe bascular para evitar desequilibrarme.
27	Mismo ejercicio sobre una base de sustentación inestable: <ul style="list-style-type: none"> - Colchoneta - Cuerda - Ladrillo 	Cuando me mantengo sobre un apoyo reduciendo mi base de sustentación, tengo menos equilibrio. Si ésta es inestable, los movimientos de los brazos serán más explosivos y libres para compensar la inestabilidad.
28	En posición de tendido supino, pies apoyados y elevar la cadera para crear un ángulo de 90° en las rodillas.	Si elevo mi cadera con una retroversión, consigo crear un ángulo estable y fuerte para mis rodillas. Cuando elevo la cadera, los músculos de mi tronco deben tensarse para estabilizar el cuerpo. Si quiero proteger mis hombros de lesiones, realizo la retracción escapular.
29	Plancha lateral: Sobre un brazo en extensión y apoyo de la mano (palma), y pies fijos en el suelo apoyados sobre el lateral. <ul style="list-style-type: none"> - V1: Con una pierna - V2: Apoyados en un bosu 	Elevación de cadera para mantener el eje longitudinal del cuerpo recto. Cuando contraigo los músculos del core, consigo mantener el cuerpo como una tabla para más estabilidad en la columna. Si mi apoyo es inestable, el trabajo de mis músculos

		debe ser mayor para compensar los desequilibrios.
30	Arrodillado, extender hacia atrás pierna contraria en semiflexión	Cuando me mantengo sobre dos apoyos en el suelo, tengo más equilibrio. Sobre mi rodilla con un ángulo de 90 ° en la pierna de apoyo, creo una base estable para que un compañero se pueda subir.

Colectivos

En esta serie de ejercicios y los que vendrán a continuación, se trabajará como un contenido fundamental la figura de las ayudas, las cuales tendrán un papel protagonista en la realización. Se explicarán las pautas de actuación en cada realización de los ejercicios. Las ayudas, deberán ayudar a la construcción de la figura y también a la deconstrucción, con el fin de que no se hagan daño entre los integrantes de la figura.

Es importante en estos primeros ejercicios en parejas y grupos, mantener una pauta de actuación referida a una **POSICIÓN DE SEGURIDAD** ante posibles caídas. En cuanto haya un bloqueo mal hecho o una posición desestabilizada por movimiento del portor o por cansancio, es obligatorio e imprescindible avisar rápidamente para que los compañeros que hacen las ayudas, acompañen y movilicen rápidamente a todos para deshacer la figura y evitar caídas o golpes.

31	Mismo ejercicio pero por parejas, intentar desequilibrar al compañero con un churro de gomaespuma. - V1: con un ojo cerrado /los dos y sin material	Si mantengo el cuerpo como una table con el core en tensión, controlo más los desequilibrios provocados por mi compañero.
32	De pie, con los pies cerca unos de los otros, extendemos las piernas con bloqueo de rodillas. Al mismo tiempo, inclinar el tronco hacia atrás	Cuando mantengo las piernas extendidas y dejo caer el tronco, necesito que mi compañero ejerza fuerza similar en sentido contrario para mantener el equilibrio.
33	Mismo ejercicio pero a la pata coja y agarrados por solo una mano, de lateral	
34	Uno a cuadrupedia y el otro con pies apoyados en cadera y extendido hacia el lado contrario, apoyando las manos en el suelo con brazos extendidos.	Cuando mantengo la espalda recta con retroversión de cadera, creo una base de apoyo para los pies del compañero. Si quiero proteger mi espalda al apoyarme sobre el compañero, con retroversión de cadera evito curvaturas dolorosas de la espalda.

35	Ejercicio similar al anterior pero apoyando los pies en la zona superior de los hombros y extendido el cuerpo en la misma dirección.	Si quiero evitar hacer daño, realizo los apoyos en la zona del hombro y primero un pie y luego el otro.
36	En posición de grulla (pata coja), inclinar hacia delante el tronco y extender hacia atrás la pierna elevada mientras te das la mano con el compañero - V1: agarrar la pierna elevada por detrás	Si mantengo posición de equilibrio individual con la variante de la pierna extendida y me apoyo sobre el compañero, tengo una estabilidad mayor. Cuando inclino el tronco hacia delante, pierdo el equilibrio corporal porque mi eje longitudinal está en posición diagonal y no perpendicular al suelo.
37	Tumbado tendido supino en posición de portor, agarres mano- tobillo para soportar al compañero subido encima hacia el lado contrario.	Si extendiendo el brazo con una retracción escapular, protejo mis hombros y puedo soportar el peso de mi compañero. Cuando me subo encima y mantengo el cuerpo en posición tabla, puedo mantener la figura estable varios segundos.
38	En posición de grulla, agarro mi pierna elevada y extendiendo mi brazo para agarrar la de mi compañero, que en frente de mí, realizará la misma postura.	Cuando tengo un apoyo como es un compañero, la estabilidad en la figura es mayor. Si mantengo la pierna de apoyo en una ligera flexión, puedo compensar los desequilibrios durante la creación.
39	- Sentado el portor con las piernas flexionadas para que un compañero se siente en sus rodillas. - Con un ángulo de 90° en las piernas, se apoya otro compañero con un equilibrio individual de grulla. - V1: otro compañero con flexión de brazos y apoyo de piernas en rodillas	Cuando flexiono mis piernas en un ángulo de 90°, creo una base estable para el apoyo de compañeros sin apenas movilidad.
40	En cuadrupedia, tendido supino, elevar la cadera con una retroversión y el compañero se apoya en mis hombros por la zona del pecho.	Si mantengo la posición firme con el tronco como tabla con la retroversión, creo una base estable para el apoyo de mi compañero.
41	Mismo ejercicio pero añadiendo un compañero que se sentará en las piernas (zona de la rodilla) en un ángulo de 90°. - V1: botando una pelota mientras está sentado	Si mis rodillas crean un ángulo de 90°, la base será más estable para el apoyo de mi compañero.
42	Posición de cuadrupedia el base - Un compañero con brazos en extensión y cuerpo totalmente recto y paralelo al suelo, apoyo de piernas en cadera - Otro, apoyo de brazos en hombros del base y posición de grulla con pierna extendida hacia atrás.	
43	Posición de equilibrio invertido con ayuda.	Cuando realizo un apoyo con la palma de la mano me preparo para el equilibrio invertido: - Con un impulso de la pierna no dominante elevo mi cuerpo hacia arriba - La pierna dominante se eleva en primer lugar

		<p>para ayudar con el impulso</p> <ul style="list-style-type: none"> - Al elevar todo el cuerpo y estar estabilizado con el bloqueo de brazos, con la retroversión de cadera consigo mantener la espalda recta para no dañarla
44	<p>Persona en el centro sujetando la fuerza ejercida por sus compañeros de los laterales que se dejan caer lateralmente creando un equilibrio compensado.</p> <p>1º figura del centro 2º compañeros de los lados y mientras colocados los extremos 3º ponerse de acuerdo y añadir extremos al equilibrio</p>	<p>Con un agarre de mano-brazo y la simultánea colocación de los compañeros, conseguimos mantener el equilibrio ejerciendo la misma fuerza en ambos lados. Si mantenemos una mayor fricción en la figura, será más estable y con mayor estabilidad.</p>

FORMACIONES DE VARIAS ALTURAS

En la serie de ejercicios propuestos a continuación, ya con un DOMINIO más que evidente de los equilibrios cooperativos, se proponen cada una de las actividades con el orden de ejecución, de tal forma que los alumnos al verlas ya sabrán cuál es la actividad y recordarán rápidamente el orden de construcción y deconstrucción.

45	<p>1º. En posición de cuadrupedia con los bloqueos y retroversión 2º. El compañero se sube encima en misma posición con apoyos en cadera y zona interescapular.</p>	<p>Para no hacer daño a mi compañero y tener una mayor estabilidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apoyo las rodillas en la zona más fuerte que es la cadera, no en zona lumbar - Apoyo los brazos en extensión y bloqueo en la zona interescapular porque evito así la movilidad de las escápulas
46	<p>1º. Portor en cuadrupedia 2º. Ágil con apoyo cadera y piernas extendidas hacia atrás 3º. Otro base sujeta las piernas con agarre mano-tobillo para mantener la postura</p>	CC ya trabajados
47	<p>1º. Posición portor cuadrupedia 2º. Ágil con apoyo manos en hombro y cuerpo extendido 3º. Tercero de pie, sujetando las piernas del ágil sobre hombros</p>	<p>Si bloqueo los brazos en extensión y mantengo el cuerpo en posición tabla, mi compañero me sujeta las piernas y mi espalda se mantiene segura. Realizar la retracción escapular para proteger los hombros y evitar movimientos.</p>
48	<p>1º. Base en posición de cuadrupedia 2º. Compañero de pie, con las piernas a ambos lados del cuerpo y manos apoyadas en la zona de los hombros 3º. El último integrante de pie sobre la cadera del base y las manos sobre los hombros del que está de pie.</p>	CC ya trabajados

49	<p>1°. Dos bases en posición de cuadrupedia</p> <p>2°. Ágil en posición de rodillas sobre caderas de los portores</p> <p>- V1: sin ayudas y de pie</p>	<p>Si mantengo la cabeza sobre la base de sustentación, en línea vertical con el eje del cuerpo consigo un mayor equilibrio sobre los portores.</p> <p>Cuando me apoyo sobre la cadera, protejo la espalda de los portores de posibles lesiones.</p>
50	<p>1°. Portores en misma posición pero mirando a lados opuestos</p> <p>2°. Ágil encima en misma posición de rodillas y de pie</p>	<p>Cuando los puntos de apoyo se encuentran más separados, descendiendo el CDG consigo mantener una posición más estable</p>
51	<p>1°. Dos bases con pierna en flexión de rodillas y en 90°.</p> <p>2°. Ágil con apoyo sobre rodillas en posición inicial de rodillas.</p> <p>- V1: posición del ágil de pie</p>	<p>Si mantenemos la pierna en un ángulo de 90°, es muy difícil que se doble y por tanto que se pierda la estabilidad.</p> <p>Cuando me mantengo sobre las rodillas de mis compañeros con la cabeza sobre el eje vertical del cuerpo, mantengo el equilibrio mejor.</p> <p>Aplicación de los otros conceptos de mantenimiento de equilibrio.</p>
52	<p>1°. Portor a cuadrupedia</p> <p>2°. Otro compañero de frente: piernas en extensión, inclinación del tronco hacia delante y apoyo en hombros del base</p> <p>3°. Ágiles de los laterales: uno de rodillas sobre la cadera del portor de cuadrupedia y otro sentado sobre cadera de portor de pie inclinado</p>	<p>En el momento en que adelanto mi cabeza y mi tronco al eje vertical y lo mantengo fuera de la base de sustentación, necesito mantener el equilibrio.</p>
53	<p>1°- Extremos sentados con flexión de piernas</p> <p>2°- Lo del centro se sientan sobre las rodillas creando un ángulo de 90° con las suyas propias</p> <p>3°- El ágil se sube sobre las piernas de los del centro en ángulo estable y mantiene el equilibrio</p> <p>4°- Control corporal y brazos extendidos a los laterales para mayor vistosidad</p>	<p>CC ya trabajados</p>
54	<p>1°. Dos portores enfrentados a cuadrupedia</p> <p>2°. Ágil tumbado sobre la espalda de portores (cuerpo tabla y bloqueo brazos)</p> <p>3°. De nuevo, otro ágil sobre el anterior en postura inversa con agarres mano-tobillo y cuerpos paralelos al suelo con retroversión de cadera.</p>	<p>Cuando me apoyo sobre las espaldas de los bases, mantengo un bloqueo total del cuerpo para mantener la posición tabla.</p> <p>CC figura ya trabajada.</p>
55	<p>1°. Dos portores tumbados. Uno piernas flexionadas y otro, extendidas.</p> <p>2°. Apoyo de cadera sobre piernas extendidas del portor 2.</p> <p>3°. Realización de equilibrio invertido con la ayuda del compañero que está sentado sobre las piernas; y a la vez, el ágil 1 se sube con posición de tronco inclinado hacia delante y</p>	<p>Si realizo una extensión con bloqueo de piernas (rodillas), mantengo una estabilidad para ejercer de apoyo a mi compañero.</p>

	<p>piernas en semiflexión con agarre mano-mano</p> <p>4°. Compañero que hace las ayudas se incluye en la figura con la posición de grulla.</p>	
56	<p>1°. Portor tumbado con piernas en flexión para apoyo estable y brazos extensión con retracción escapular</p> <p>2°. Uno sentado sobre rodillas (piernas 90°) y otro sobre palmas</p> <p>3°. Ágil de pie sobre rodillas del sentado en 90° y otro hace el pino frente al segundo sentado.</p> <p>4°. Compañero agarrando cintura del ágil 1 y posición grulla</p>	<p>Con las palmas en posición paralela al suelo, realizo un apoyo estable para mi compañero</p> <p>Cuando quiero un apoyo estable en rodillas de 90°, coloco los pies en dirección similar al cuádriceps de la pierna con una ligera inclinación (para el agarre) para tener una mayor base de sustentación.</p>
57	<p>1°. Dos portores a cuadrupedia con retracción escapular y piernas flexión de cadera en 90°.</p> <p>2°. Dos compañeros sentados en la cadera de los portores creando una base con sus rodillas en 90°.</p> <p>3°. Dos ágiles sobre las rodillas de los portores cerrando la figura y agarrados</p>	<p>Si sobre una posición inestable mantengo una ligera flexión de rodillas, controlo los desequilibrios generados. Las ayudas sobre las piernas o muslos para evitar que el ágil se caiga hacia delante y dar mayor estabilidad.</p>
58	<p>1°. Posición base de portor en cuadrupedia</p> <p>2°. Dos figuras centrales del equilibrio de 4 trasero dadas de la mano ligeramente inclinadas en equilibrio.</p> <p>3°. Ágil sobre el portor de pie, apoyo en cadera</p> <p>Al mismo tiempo, extremos del equilibrio de detrás se unen con posibilidad de mantener una mano de apoyo en caso necesario.</p>	<p>Con el agarre mano-brazo y la fuerza equitativa para dejarnos caer a un lado, mantenemos dos cuerpos en equilibrio con las piernas juntas.</p>
59	<p>1°. Posición portor 1 a cuadrupedia y el 3 tumbado supino con semiflexión de piernas. Portor 2 a dos apoyos con una rodilla</p> <p>2°. Ágil sobre el portor 1 con apoyo manos en cadera y extensión de piernas para agarre de portor 2.</p> <p>3°. Ágil 2 con apoyo abdominal en piernas de portor 3 y extensión de piernas a cuello de portor 2</p>	<p>Cuando extendiendo las piernas con bloqueo para colocar en la zona de los hombros, aviso y cuento con el compañero que hace la ayuda para coordinarnos.</p> <p>Si quiero apoyar mi abdomen sobre los pies del base, debo poner el vientre como una tabla y apretar la musculatura para que no me haga daño.</p>

PIRÁMIDES HUMANAS DE DOS ALTURAS O MÁS Y MÁS DE 5 INTEGRANTES

Como últimas actividades de la progresión y las que preveo trabajar en la última de las sesiones de la unidad didáctica antes del circuito multifuncional, son las denominadas pirámides humanas, donde se pongan a prueba todos los contenidos conceptuales trabajados, las pautas de elaboración, los roles establecidos y en definitiva, todo el conocimiento adquirido y los aprendizajes de estas primeras semanas.

Con estas figuras ya de un grado de complejidad mayor, estaríamos dentro del PERFECCIONAMIENTO de los equilibrios cooperativos. Es cierto que la progresión no está

terminada, es siempre abierta, la multitud de posibilidades para introducir nuevas variantes con enlaces y combinaciones es interminable, por lo que planteo en las siguientes actividades, algunos ejemplos a trabajar en primaria con los alumnos.

60	<p>1°. Dos portores a cuadrupedia ligeramente separados.</p> <p>2°. Otros dos sentados sobre cadera y piernas 90°.</p> <p>3°. Dos ágiles sobre rodillas y agarre mutuo mano-mano, agarrados por la zona superior de la rodilla (muslo)</p>	<p>Cuando realizo los apoyos de pie sobre el cuádriceps de mi compañero, mantengo una fricción constante para evitar que se deslice el pie.</p> <p>Si agarro al ágil por la rodilla o más arriba en esta posición, mantengo más puntos de apoyo y evito que se caiga.</p>
61	<p>1°. Portor tumbado y piernas flexionadas. Otro sentado sobre rodillas en flexión.</p> <p>2°. Ágil 1 sobre rodillas en 90° y ágil dos en posición de semi-sentadilla con manos de portor apoyadas sobre los isquios.</p> <p>3°. Figura 5 realiza el pino con ayuda del 4 y figura 6 en posición grulla para acompañar.</p>	<p>CC ya trabajados.</p> <p>Si mantengo los bloqueos en la posición, la estabilidad es mucho mayor.</p> <p>Cuando queramos crear una figura más visual, las extremidades deben estar extendidas lateralmente y ayudando a dar estabilidad.</p>
62	<p>1°. Portor a cuadrupedia y dos centrales de atrás en posición de equilibrio</p> <p>2°. Ágil sobre portor y dos extremos de laterales se añaden y mantienen en equilibrio.</p>	<p>Con el agarre mano-brazo y la extensión paulatina de los brazos con la misma tensión y fuerza, mantenemos una posición de equilibrio lateral.</p>
63	<p>1°. Tres bases. Central piernas en semiflexión y laterales solo la pierna interior en semiflexión.</p> <p>2°. A la vez, ágil sobre portor del centro para mantenerse sobre los hombros sentado.</p> <p>3°. Dos ágiles sobre piernas de portores.</p>	<p>Para mantener un mejor equilibrio como ágil, realizo el apoyo en la parte superior de la pierna, cerca de la cadera.</p> <p>El pie, para evitar deslizar, ligeramente cruzado perpendicular a la pierna.</p>
64	<p>1°. Portores a cuadrupedia</p> <p>2°. Ágiles 1 y 2 ayudados por portores 3 y 4 para apoyo sobre bases y extensión piernas a su cuello.</p> <p>3°. Ágiles 3 y 4 ayudados por bases 5 y 6 para apoyo sobre bases anteriores y mantener sobre caderas con manos.</p>	<p>Para mantener estable la posición, mantengo la cabeza sobre la base de sustentación.</p> <p>Si quiero que el cuerpo no se doble al estar con dos apoyos a los extremos, aprieto el abdomen y mantengo la posición tabla para dar estabilidad y dureza al equilibrio.</p>
65	<p>1°. Tres bases a cuadrupedia</p> <p>2°. Dos ágiles a cuadrupedia con apoyos en caderas y zona interescapular</p> <p>3°. Ágil sobre ágiles en tercer piso y de pie sobre caderas.</p>	<p>Cuando los apoyos y las retracciones son adecuadas, la base de la pirámide soporta varios pisos de altura.</p> <p>Si un bloqueo o retracción se desestabiliza, rápidamente aviso para corregir o deshacer la figura (POSICIÓN DE SEGURIDAD)</p>

10.3. EVALUACIÓN INICIAL

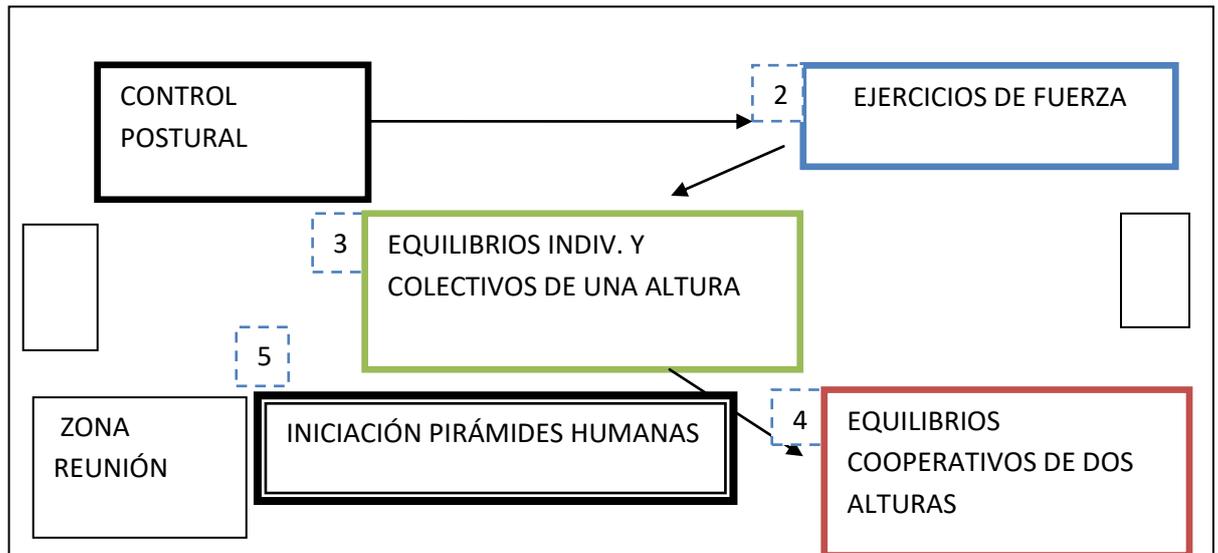
FICHA INICIAL EQUILIBRIOS COOPERATIVOS

NOMBRE:

Actividad	¿QUÉ HAS APRENDIDO? ¿CÓMO LO HAS REALIZADO? (explícalo como si se lo dijeras a un compañero que no ve)
EQUILIBRIO ESTÁTICO	
1- Mantener el equilibrio sobre los ladrillos - Flexionando la pierna	
2- Mantenerse de pie sobre el banco sueco - Sobre una pierna - De rodillas - Descendiendo el CENTRO DE GRAVEDAD	
3- Equilibrio sobre pelota de fitball - Sin ayudas - De pie	
EQUILIBRIO DINÁMICO Y SALTOS	
4- Saltar sobre los aros - Más pequeños - A una pierna - Con compañero	
5- Salto desde el plinton	
6- Salto desde espaldera - Por parejas - Sobre un aro	
7- Caminar sobre banco sueco - Con inclinación - Con la cuerda sobre el banco - Sobre ladrillos - Por parejas de la mano	
POSICIONES CORPORALES (PORTORES O BASES)	
8- En posición de tumbado: - Bloqueo de codos, brazos y piernas (90 grados) - Posición del tronco: RETROVERSIÓN DE CADERA	

(paralela al suelo)= gato enfadado	
9- Posición cuadrupedia (4 apoyos)	
10- Posición bipedestación (de pie o 2 apoyos)	
EJERCICIOS DE FUERZA	
11- Carretilla por parejas	
12- Levantarse con compañero de espaldas <ul style="list-style-type: none"> - Con una pierna - Equilibrando un objeto - Botando un balón 	
13- Con compañero, manos en zona clavicular, empujar suavemente hacia delante	

10.4. CIRCUITO MULTIFUNCIONAL



FICHA CIRCUITO MULTIFUNCIONAL DE EVALUACIÓN DE APRENDIZAJES

Nombres de los integrantes del grupo:

ESTACIÓN 1- CONTROL POSTURAL

- 1- ¿Por qué descendemos el Centro de Gravedad flexionando la pierna?
- 2- ¿Qué hago con las escápulas cuando estoy tumbado para proteger los hombros?
- 3- ¿Cómo creo mayor estabilidad en la rodilla para un buen apoyo?

ESTACIÓN 2- EJERCICIOS DE FUERZA

- 1- ¿Cómo mantengo el tronco y qué agarre se usa?
- 2- ¿Cómo debe ser el empuje y con qué parte del cuerpo hacemos fuerza?
- 3- ¿Dónde realizo el agarre? ¿Cón qué parte del ceurpo me impulso para ejercer fuerza?

ESTACIÓN 3- EQUILIBRIOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS DE UNA ALTURA

- 1- ¿Cómo se llama el agarre?

- 2- ¿De qué forma se realiza? Bloqueos, movimientos técnicos, agarres...
- 3- Pasos del equilibrio. ¿Posición de piernas para una base más estable? (ángulo)

ESTACIÓN 4- EQUILIBRIOS COOPERATIVOS DE VARIAS ALTURAS

- 1- Dónde realizar los apoyos sobre el compañero.
- 2- ¿Cómo debe estar el tronco en el ágil?
- 3- Pasos del equilibrio. ¿Qué posición de piernas (ángulo) es el más estable para subir al ágil)

ESTACIÓN 5- PIRÁMIDES HUMANAS

- 1- Pasos del equilibrio. ¿cómo realizo los agarres?
- 2- Posición grupal, ¿Qué tipo de agarre se usa y cuál es la técnica de ejecución?
- 3- En la pirámide, ¿dónde realizo los apoyos para subir y bajar? ¿cuál será el orden?

¿Qué se hace si se descoloca un bloqueo de brazos, una retracción escapular o tengo dolores en la espalda siendo el base?

10.5. POSTAS CIRCUITO MULTIFUNCIONAL

