



**FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

LOS EQUILIBROS COOPERATIVOS A TRAVÉS DEL ANÁLISIS GLOBAL DE MOVIMIENTO EN EL SEXTO CURSO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

**TRABAJO FIN DE GRADO
EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

**AUTOR: DAVID PASCUAL VICENTE
TUTOR: FRANCISCO ABARDÍA COLÁS**

Palencia, 7 de julio de 2021



Resumen

Este Trabajo de Fin de Grado se centra en una propuesta de trabajo para el sexto curso de Educación Primaria. Para ello se ha realizado una propuesta de Unidad Didáctica sobre los Equilibrios Cooperativos y centrada para poder realizarla en dicho curso. Estos Equilibrios Cooperativos son una Habilidad Motriz Específica y para realizar la unidad de la misma, he seguido la metodología del Análisis Global de Movimiento permitiéndome alcanzar un análisis detallado de la habilidad para poder realizar una posterior propuesta. El objetivo de la utilización de esta metodología es conseguir proponer una sesión completa y detallada, siendo aplicable a cualquier tipo de Habilidad Motriz que se quiera trabajar.

Palabras clave: Habilidades motrices, metodología, Análisis Global de Movimiento, Circuito Multifuncional, progresión abierta, equilibrios cooperativos.

Abstract

This End of Degree Assignment is based on a proposal for 6^o year of Primary School. For this aim, on Educational Unit has been developed, about Cooperative Balance, to be carried out in the previously mentioned school year. This Cooperative Balance is a motor specific skill, and to develop a unit about this topic, I have followed a methodology based on the Global Analysis of Movement, reaching an in-depth analysis of the skill to be able to make a later proposal. The aim of using this methodology is to obtain a complete and detailed session, applicable to any kind of motor skill you want to focus on.

Key words: Motor skills, methodology, Global Analysis of the Movement, Multifunctional Circuit, open progression, cooperative balances.

Índice

1. JUSTIFICACIÓN	4
1.1 JUSTIFICACIÓN DESDE EL CURRÍCULUM OFICIAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA	4
1.2 JUSTIFICACION PERSONAL	6
2. OBJETIVOS	6
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	7
3.1 HABILIDADES MOTRICES	7
3.2 EL EQUILIBRIO	9
3.3 EQUILIBRIOS COOPERATIVOS	11
¿Qué metodología se utiliza en la enseñanza de los equilibrios cooperativos?	13
3.4 ANÁLISIS GLOBAL DE MOVIMIENTO	15
Análisis Multifuncional del Material	16
Análisis de Factores	16
Análisis Técnico	17
Análisis de Enlaces y Combinaciones.....	17
3.5 CARACTERÍSTICAS PSICOMOTRICES DEL ALUMNADO EN EL SEGUNDO INTERNIVEL DE EDUCACIÓN PRIMARIA	17
4. METODOLOGÍA	19
4.1 ANÁLISIS GLOBAL DE MOVIMIENTO (AGM)	19
4.2 PROGRESIÓN ABIERTA DE ACTIVIDADES	20
4.3 CIRCUITO MULTIFUNCIONAL	20
5. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA	21
5.1 UNIDAD DIDACTICA DE EQUILIBRIOS COOPERATIVOS PARA 6º CURSO DE EDUCACIÓN PRIMARIA	21
5.1.1 Introducción	21
5.1.2 Competencias	21
5.1.3 Objetivos	22
5.1.4 Contenidos	22
5.1.5 Metodología	23
5.1.6 Temporalización	24
5.1.7 Atención a la diversidad	24
5.1.8 Evaluación	24
5.1.9 Desarrollo de las sesiones de trabajo	25
6. CONCLUSIONES	40

7. FUTURAS LÍNEAS DE TRABAJO	42
8. BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS	43
9. ANEXOS	45
9.1 ANÁLISIS GLOBAL DE MOVIMIENTO EN LOS EQUILIBRIOS COOPERATIVOS	45
9.2 PROGRESIÓN ABIERTA DE ACTIVIDADES DE EQUILIBRIOS COOPERATIVOS	50
9.3 CIRCUITO MULTIFUNCIONAL DE LOS EQUILIBRIOS COOPERATIVOS ...	62
9.4 FICHA DE EVALUACIÓN DEL CIRCUITO MULTIFUNCIONAL	64
9.5. REGISTRO DE ACTITUDES EN LAS SESIONES	65

1. JUSTIFICACIÓN

En este apartado voy a dar respuesta al por qué de este trabajo, para ello me basaré en dos pilares fundamentales en la elaboración del mismo. Por un lado, desde el inicio de la carrera, he comprendido la importancia que tiene el currículo oficial de Educación Primaria, el cual siempre debemos tener como referencia, tanto para nuestra formación como futuros docentes como a la hora de llevar a cabo una propuesta didáctica en el aula, cumpliendo siempre las condiciones indicadas y sin salirse del marco legal propuesto en el mismo.

Por otra parte, los equilibrios cooperativos me parecen un tema muy interesante sobre el que investigar de forma más profunda y detallada, ya que creo que es una habilidad motriz específica muy interesante sobre la que trabajar con los alumnos y alumnas.

1.1 JUSTIFICACIÓN DESDE EL CURRÍCULUM OFICIAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Mi propuesta de los equilibrios cooperativos se encuentra enmarcada en 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* y más concretamente en el área de Educación Física.

Dentro de este currículo y en el área de Educación Física podemos encontrar 6 bloques diferentes de contenido y mi propuesta se enmarca en el bloque número 3, denominado “Habilidades Motrices”. En dicho bloque se recogen todos aquellos contenidos que permiten al alumnado explorar su potencial motor y desarrollar las competencias motrices básicas.

Los contenidos a trabajar se irán ampliando y profundizando a medida que vamos avanzando en los diferentes cursos de la etapa de Educación Primaria.

- Control motor y corporal previo, durante y posterior a la ejecución de las acciones motrices.
- Autonomía en la ejecución y confianza en las propias habilidades motrices en situaciones habituales y en situaciones o entornos adaptados.

- Desarrollo de las cualidades físicas básicas de forma genérica y orientada a la mejora de la ejecución motriz.
- Comprensión de la relación existente entre frecuencia cardíaca y respiratoria y la intensidad física de las actividades realizadas.
- Formas y posibilidades de movimiento: desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones. Iniciación, desarrollo, consolidación y perfeccionamiento de los patrones fundamentales y de las habilidades motrices básicas.
- Adaptación de la ejecución de habilidades motrices a situaciones de complejidad creciente, con eficiencia y creatividad.
- Desarrollo, práctica y asimilación de nuevas habilidades gimnásticas, atléticas y deportivas o combinaciones de estas y adaptación a contextos de complejidad creciente, lúdicos o deportivos.
- Desarrollo progresivo de las diferentes fases en el aprendizaje (ajuste, toma de conciencia y automatización) de acciones relacionadas con la coordinación dinámica general y la coordinación visomotriz.
- Adaptación a situaciones motrices de complejidad creciente que impliquen cambios o alteraciones en la base de sustentación y el centro de gravedad corporales, en posiciones estáticas y/ o en movimiento.
- Toma de conciencia e interiorización de la disponibilidad, de las relaciones intersegmentarias y de las alternativas de equilibración (estáticas o dinámicas), asociadas al perfeccionamiento y consolidación de los patrones fundamentales de movimiento y el desarrollo de las habilidades básicas y el desarrollo de las complejas y expresivas. Anticipación postural compensatoria.
- Desarrollo de la iniciativa y la autonomía en la toma de decisiones: resolución de problemas motores utilizando el pensamiento divergente y la anticipación de estrategias y procedimientos para la resolución de problemas motrices con varias alternativas de respuesta, que implique al menos 2 ó 3 jugadores, con actitud cooperativa y mentalidad de equipo.
- Toma de conciencia de las exigencias y valoración del esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades, desarrollando una actitud positiva ante los mismos: interés por mejorar la competencia motriz.
- Valoración del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor.

1.2 JUSTIFICACION PERSONAL

Antes de iniciar a fondo la propuesta, mi intención era llevar a cabo la misma con alumnado de 6º curso durante mi periodo de prácticas, pero por motivos de restricciones sanitarias como consecuencia de la pandemia mundial, no lo he podido llevar a cabo.

El motivo de querer trabajar con alumnado de 6º curso es porque gran parte de las capacidades necesarias para trabajar los equilibrios cooperativos ya las tienen adquiridas o creo que se podría profundizar de una manera más eficaz a la hora de plantear diferentes actividades.

Sin embargo, es un tema interesante con el que trabajar y del que indagar ya que me parece una Habilidad Motriz Específica la cual conlleva gran cantidad y variedad de contenidos como pueden ser el trabajo de una Habilidad Motriz más básica como es el equilibrio individual o la capacidad social que, al ser un trabajo cooperativo, esta tiene.

No solo conlleva la acción en sí. Los equilibrios cooperativos nos van a permitir trabajar con las capacidades mencionadas anteriormente y con otras como son la capacidad creativa o la coordinativa. Una de las capacidades que quiero destacar de una forma más individualizada es la capacidad afectiva, ya que los equilibrios cooperativos requieren ser capaces de empatizar con la acción del compañero, buscando una estabilidad entre todo el grupo para lograr realizar las actividades de equilibrio propuestas de una forma satisfactoria.

2. OBJETIVOS

Los objetivos de mi trabajo son los que se detallan a continuación:

- Analizar la importancia que tienen los equilibrios cooperativos dentro del currículo oficial.
- Adquirir nuevos conocimientos e ideas en base a los equilibrios cooperativos, potenciando mis conocimientos previos sobre el tema.
- Realizar un análisis de los estudios de diferentes autores que hayan profundizado en el equilibrio cooperativo.
- Examinar las posibilidades que nos ofrece el Análisis Global de Movimiento para realizar los equilibrios cooperativos.
- Estudiar las diferencias entre el acrosport y los equilibrios cooperativos.

- Conocer las características del alumnado en el segundo ciclo de educación primaria.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

3.1 HABILIDADES MOTRICES

Las habilidades motrices son uno de los temas principales a tener en cuenta dentro de la Educación Física. Estas habilidades se pretenden desarrollar y mejorar de forma continua y escalonada a lo largo de los diferentes cursos en Educación Primaria, ya desde muy temprana edad, empezando de forma general con habilidades motrices básicas y con el paso del tiempo y de forma progresiva profundizando más en estas enseñando las habilidades motrices específicas.

Las habilidades motrices van evolucionando con la edad, en los primeros meses de vida el desarrollo motor empieza con conductas motoras innatas, actos reflejos y movimientos normalmente descoordinados con los que nacemos, como chupar o abrir los brazos. Todas estas conductas en los primeros meses son comunes y similares entre todos los individuos. Con el paso del tiempo y a medida que el individuo va creciendo, estas conductas se van transformando en conductas motoras aprendidas, las cuales son más específicas y complejas y que de las cuales su desarrollo dependerá del entorno físico-social-cultural. Por lo tanto, se puede afirmar que, las habilidades motrices que un niño o niña que haya nacido en una ciudad tendrá más desarrolladas, no serán las mismas que las que tenga un niño o niña que haya nacido en el campo, ya que el entorno en el que se han ido desarrollando es completamente diferente.

Respecto a la adquisición de las habilidades motrices en el ámbito escolar se considera un contenido de suma importancia ya desde el inicio del primer internivel en Educación Primaria, trabajando las habilidades motrices básicas. En el segundo internivel se trabajan de forma más profunda y a finales del segundo internivel (5º y 6º curso), se empieza con la iniciación de las habilidades motrices específicas, que posteriormente se trabajará de forma más detallada y profunda en la ESO.

Tras la breve explicación sobre las habilidades motrices, voy a dar una definición personal basándome previamente en estudios de diferentes autores que han profundizado en el tema.

Definiciones

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”

Para Batalla (2000), 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”

De acuerdo Sánchez (1984), entendemos por habilidad motriz “el acto específico que se va a realizar para desarrollar y poner de manifiesto determinada habilidad, ya sea perceptiva o motórica”.

Por otro lado, Castañer (2006) define las habilidades motrices como “La combinación de ciertos patrones, que en su conjunto crean un trabajo global que nos hace correr, saltar, rodar...”

Como podemos observar, realizando un análisis de algunos estudios de diversos autores y las definiciones que cada uno de ellos nos aportan no encontramos una única definición del término. Como aspecto en común en todas estas definiciones anteriormente descritas se describe la importancia del desarrollo de dichas actividades para poder llevar a cabo diferentes tareas en distintos ámbitos.

Clasificaciones

Basándome en estudios realizados por Batalla (2000), como explica en su obra “Habilidades motrices” (p.8) podemos clasificar las habilidades motrices en tres grandes apartados:

- Habituales (Las que utilizamos en nuestro día a día)
- Profesionales (Las que corresponden al ámbito laboral)
- Ocio

Otros autores han clasificado dichas habilidades de diferentes formas, la mayoría de dichas clasificaciones son similares y provienen de la escuela americana.

Según Sánchez Bañuelos (1984), siguiendo a Godfrey y Kephard (1969) agrupa las habilidades motrices en dos categorías:

- Locomotrices (Movimientos que implican el manejo del propio cuerpo)
- Manipulativas (Movimientos que se centran en el manejo de objetos)

Según el modelo de Marteniuk la ejecución motriz está basada en tres mecanismos:

- Mecanismo perceptivo
- Mecanismo de visión
- Mecanismo de ejecución

También disponemos de otra clasificación diferentes de las habilidades motrices, la cual es general para la mayoría de los autores: en habilidades motrices básicas y habilidades motrices específicas.

Esta clasificación en básicas y específicas es la que nos permite situar los equilibrios cooperativos dentro de ellas, considerándolos como una habilidad motriz específica y viendo la importancia que tiene realizar un adecuado desarrollo previo de las habilidades motrices básicas antes de iniciarse en los equilibrios cooperativos.

3.2 EL EQUILIBRIO

Antes de centrarme de forma específica en los equilibrios cooperativos, voy a hablar previamente de la importancia del equilibrio en educación primaria.

Una definición general del equilibrio, partiendo de lo que nos enseñan en el colegio es: “La capacidad de poder mantener una posición en el espacio-temporal, independiente cual sea la movilidad que se ejecute.”

Siguiendo a Le Boulch (1987), desde el campo de la psicomotricidad se entiende el equilibrio como “una de las conductas motrices base, que junto con las conductas neuromotrices (lateralidad) y perceptivomotrices (percepción espacial, percepción temporal, y organización espacio-temporal), son imprescindibles en la adaptación del Yo al medio.”

Desde el campo de la Educación Física y siguiendo a Castañer y Camerino (1991), es “La capacidad de controlar el propio cuerpo en el espacio y de recuperar la postura correcta tras la intervención de un factor desequilibrante”.

De acuerdo con Conde y Viciano (1997), el Equilibrio es: “Una Habilidad perceptivo-motriz, encuadrada en la actividad tónico postural equilibradora (A.T.P.E) y es indispensable para tener conciencia del propio cuerpo”.

Siguiendo a estos últimos autores, distinguimos una serie de factores que influyen en el equilibrio:

Factores fisiológicos:

- Órganos del Oído (laberinto: aparato vestibular, que informa de la posición de la cabeza).
- Órganos de la Visión (los ojos abiertos nos sirven de referencia para mantener el equilibrio).
- Órganos Propioceptores (informan de los cambios producidos a nivel de músculos, tendones y articulaciones: reflejo de estiramiento, husos musculares, órganos tendinosos de Golgi).

Factores físicos:

- Altura del centro de gravedad (a más altura menos estabilidad)
- Base de sustentación del cuerpo (a más base más equilibrio).
- Peso (a más peso más estabilidad).
- Vertical del centro de gravedad (si cae dentro de la base, más equilibrio).

Factores psicológicos:

Dependiendo del estado emocional del sujeto se adoptan determinadas posturas.

- Ansiedad
- Miedo
- Inseguridad
- Falta de confianza.

De todos estos factores, desde mi punto de vista es muy importante saber controlar los factores psicológicos, conocer los principios de estabilidad y llevarlo a la práctica (factores físicos) y apreciar la importancia que tienen ciertos órganos para lograr un buen equilibrio. Después aprender esto y tenerlo dominado, podemos empezar con los equilibrios cooperativos ya que, aparte de necesitar el dominio de estos factores, hay que tener en cuenta los de los demás compañeros y compañeras.

Una vez que conozcamos todos estos factores, debemos saber desarrollarlos con el paso del tiempo ya que el equilibrio tiene una evolución con la edad, marcada por la maduración del sistema nervioso central:

- El inicio del equilibrio comienza normalmente hacia el año de vida, cuando el niño empieza a mantenerse en pie por su cuenta.
- A los cuatro años es capaz de caminar sobre curvas marcadas en el suelo.

- A partir de los 5 años pueden permanecer bastante tiempo en equilibrio sobre una pierna y a partir de los 7 ya lo pueden realizar con cierto dominio y con los ojos cerrados.

Para lograr un correcto desarrollo del equilibrio, podemos proponer una serie de actividades siguiendo los estudios de Castañer y Camerino (1991) las cuales nos permitirán desarrollar de forma específica dicha habilidad:

- Juegos de reconocimiento de la diversidad de superficies de apoyo.
- Juegos de reducción parcial de algunos de los sentidos (ojos, oídos...).
- Juegos más complejos en los que se relacionen actividades manipulativas con el equilibrio.
- Juegos de reequilibrio.
- Juegos con móviles.

También siguiendo los estudios de los autores mencionados anteriormente, podemos clasificar los equilibrios de la siguiente forma:

- Equilibrio Reflejo.
- Equilibrio Automatizado (Vida cotidiana)
- Equilibrio Voluntario (Acción motriz programada). Dentro de este tipo de equilibrio se puede hablar de:
 - Estático: Equilibrio sin desplazamiento.
 - Dinámico: Equilibrio con desplazamiento.

Viendo la clasificación y los diferentes tipos de equilibrios, para tomar como punto de partida nos interesa la realización de equilibrios voluntarios, concretamente del tipo estático ya que nos servirá para empezar a dominar el equilibrio sin desplazamiento antes de iniciarnos en el equilibrio cooperativo.

3.3 EQUILIBRIOS COOPERATIVOS

Para poder comenzar con la explicación de los equilibrios cooperativos, primero voy a hablar sobre un término el cual resulta más familiar y conocido para la mayoría de las personas, que es el “Acrosport”.

El Acrosport es un deporte el cual combina acrobacia y coreografía en el cual se realizan formaciones de figuras o pirámides corporales. Varias personas se unen entre ellas de forma coordinada para formar estas figuras y pirámides. Todo esto mencionado, siempre está dirigido mediante mando directo, de forma que un grupo de personas hacen la pirámide o figura que les hayan mandado o enseñado a hacer de forma directa.

Explicado de esta forma, parece una tarea muy difícil aplicar dicho ejercicio al aula, por lo que, para poder llevarlo a cabo, nos olvidaremos completamente de la parte deportiva.

Los equilibrios cooperativos también llamados pirámides humanas, se consideran en educación primaria una herramienta de trabajo imprescindible para incidir en los conocimientos que se pueden extraer de los factores y elementos que intervienen en esas actividades. (Abardía, F. y Medina, D., 1997, p.42).

Es muy importante tener en cuenta una serie de consideraciones a la hora de aplicarlo y llevarlo a cabo:

- Medidas de Seguridad: Fundamentales para la prevención de cualquier tipo de lesión. Es necesario conocerlas de antemano para aplicarlas posteriormente en la realización.
- Ayudas: El objetivo de las ayudas es lograr realizar la actividad planteada de la forma más exitosa posible.
- Equilibrios Básicos: Antes de iniciar equilibrios cooperativos con mayor complejidad, es necesario comenzar realizando equilibrios básicos que el alumnado ya conozca (progresión abierta).
- Niveles: A, B y C: Estos niveles corresponden a la dificultad planteada a la hora de realizar los equilibrios cooperativos en cuanto a las alturas se refiere. Para realizarlo correctamente, hay que pasar por cada uno de los niveles de forma ascendente en cuanto a dificultad se refiere. El nivel A corresponde a equilibrios individuales. El nivel B corresponde a equilibrios cooperativos con una altura. El nivel C corresponde a equilibrios cooperativos con 2 alturas.
- Nº Participantes: Es muy importante saber controlar el número de participantes que requiere cada una de las actividades para que así se puedan abarcar todos los roles establecidos. Normalmente, cuanto mayor número de participantes tenga una actividad de equilibrio, mayor dificultad posee.
- Pasos de Progresión de cada E. Cooperativo: Es necesario contar con una progresión, la cual tiene un orden ascendente en las dificultades de las actividades de los equilibrios. Esta progresión nos permitirá seguir avanzando a diferentes actividades cuando la anterior ya esté dominada por completo.
- Enlace con otras habilidades motrices: Podemos enlazar los equilibrios cooperativos con otras habilidades motrices que el alumnado ya conozca. Dentro

de la progresión, esto lo introduciremos dentro de la fase de perfeccionamiento, una vez que el alumnado ya tenga asimiladas las actividades de familiarización y de dominio.

- Posibilidades de Transformación: Una vez ya realizado un equilibrio, podemos transformarlo en otro diferente en colaboración con el resto de los compañeros.
- Posibilidad de movimiento: Va relacionado con el apartado anterior ya que una vez que tengamos dominado un equilibrio podremos llevar a cabo el movimiento de algunos o todos los miembros del grupo, lo que podría considerarse una transformación.

Todos estos aspectos son fundamentales porque ayudarán al alumnado a obtener nuevos aprendizajes como pueden ser la prevención de riesgos y tener en cuenta medidas de seguridad, la importancia de las ayudas en este ámbito o sobreponer la colaboración y coordinación entre miembros al trabajo individualizado.

También es muy importante en papel del profesorado para provocar interés y motivación en el alumnado. Si lo logramos mediante una correcta actuación y una buena previa preparación de cada sesión, lograremos que el alumnado esté mas motivado, consiguiendo un aprendizaje mayor por su parte, lo que sería aprendizaje significativo.

Un apartado muy importante dentro de los equilibrios cooperativos es la ausencia de mando directo. Como he dicho anteriormente, contar con un alumnado motivado, nos beneficiará a la hora de que adquieran los conocimientos a los cuales queremos que lleguen y por ello es muy importante que sean los propios alumnos los cuales experimenten, colaboren y se pongan de acuerdo a la hora de crear ellos mismos diferentes figuras y pirámides.

¿Qué metodología se utiliza en la enseñanza de los equilibrios cooperativos?

Como he comentado anteriormente, la metodología empleada tiene una peculiaridad y es que son los propios alumnos quienes experimentan y llevan el mando de las diferentes pirámides y figuras a realizar, por lo que serán ellos mismos quienes se evalúen unos a otros, buscando la colaboración para poder realizar lo establecido de la mejor manera posible. Al ser ellos mismos los que lleven el mando de la actividad (siempre bajo la supervisión del profesorado), la metodología a seguir será una metodología de resolución de problemas.

Para ellos me basaré en la estructura metodológica planteada por Abardía y Medina, la cual a su vez esta basada en diseño-representación gráfica, dirección-cooperación, cambio de roles, nivel individualizado, descubrimiento y adaptación al nivel individual, creatividad-originalidad, combinación de habilidades-elementos y conocimiento de los principios de estabilidad.

Para un mejor entendimiento voy a hablar detenidamente sobre cada una de estas:

- **Diseño-Representación Gráfica:** Este apartado es muy importante, ya que involucra al profesorado en realizar diferentes representaciones gráficas que sean claras para que el alumnado pueda visualizarlo y lograr una idea clara de forma detallada sobre la realización de la actividad que se vaya a proponer.
- **Dirección-Cooperación:** En los equilibrios cooperativos tendremos a parte del alumnado que se encargará de dirigir la actividad y al resto de sus compañeros y compañeras, buscando la colaboración entre ellos para conseguir el objetivo propuesto en cuanto a la pirámide o figura a realizar se refiere.
- **Cambio de roles:** Dentro de cada uno de los grupos establecidos para realizar las actividades, el alumnado pasará por diferentes roles: director, ayudas y miembros de la pirámide y figura a realizar. El alumnado se tendrá que poner de acuerdo para que todos puedan pasar por los roles establecidos. En este apartado quiero añadir la importancia de que el alumnado se de cuenta de las capacidades de cada uno ya que deberán organizarse a la hora de preparar las figuras: Tendrán que llegar a diferentes conclusiones como: El alumnado con la complejidad más grande deberá formar la base de la pirámide, saber donde colocar las ayudas para que sean efectivas... y por ello es muy importante que el alumnado pase por todos los roles para llegar por ellos mismos a dichas conclusiones.
- **Descubrimiento y adaptación al nivel individual:** El objetivo es que todos los alumnos podrán adaptar su nivel individualizado a las actividades planteadas, con el fin de que todo el alumnado al completo tenga una función y no quede relegado de realizar la actividad.
- **Creatividad-originalidad:** Ser creativos a la hora de realizar los equilibrios, proponiendo actividades que impliquen la realización de figuras y pirámides originales.

- Combinación de habilidades-elementos: Combinar los equilibrios cooperativos con otras habilidades que el alumnado ya conozca y domine de antemano, así como la incorporación de elementos materiales en su realización.
- Conocimiento de los principios de estabilidad: Es fundamental conocer de antemano los principios de estabilidad (Abardía, 2018) para poder llevar a cabo actividades relacionadas con los equilibrios cooperativos. Para poder llevar a cabo los equilibrios cooperativos en 6º de primaria, es importante que el alumnado ya tenga asimilados dichos principios para trabajar con ellos dicha habilidad motriz. Considero que se deberían enseñar en cursos más inferiores para que en el momento de realizarlo en el último curso, estén completamente asimilados.

Para llevar a cabo una correcta metodología, considero fundamental tener planteada una buena progresión abierta, la cual puede ser facilitada llevando a cabo con anterioridad un Análisis Global de Movimiento sobre las actividades que queremos plantear y siempre conociendo las características del alumnado sobre el que queremos trabajar.

3.4 ANÁLISIS GLOBAL DE MOVIMIENTO

Basándome en los estudios de Abardía (1998 p.128), el AGM (Análisis Global de Movimiento) es “una estructura didáctica que pretende ayudar al futuro maestro especialista de Educación Física, a interpretar la motricidad desde una perspectiva global y abierta”. Y también “Un proceso facilitador para elaborar progresiones abiertas y de esa manera poder diseñar sesiones de E.F.”.

Esta metodología surge a partir de la teoría psicotécnica de Jean Le Boulch compartiendo con esta que ambos tienen el mismo punto de partida, que es aprender a través del movimiento.

El Análisis Global de Movimiento cuenta con una serie de diferentes análisis los cuales nos van a permitir analizar de forma detallada cualquier habilidad motriz. Este análisis nos permitirá realizar una progresión de forma coherente, haciendo que cada parte que tenga dicha progresión sea asequible para que el alumnado pueda adaptarse y así logren una experiencia satisfactoria de la actividad planteada.

Considero muy importante realizar una buena progresión porque el alumnado al ver que es capaz de realizar las actividades de forma satisfactoria, lograremos que su

motivación e interés sea mayor hacia la actividad y como consecuencia los aprendizajes obtenidos serán mucho más completos. Para los Equilibrios Cooperativos, se puede establecer una progresión partiendo de la enseñanza del control postural y posturas básicas a adoptar en la elaboración de los equilibrios e ir aumentando el nivel de dificultad de las actividades con el siguiente criterio: Partimos de equilibrios con el mínimo número de personas, siguiendo por equilibrios por parejas, después tríos, cuartetos y finalmente quintetos. Las actividades a realizar resultarán cada vez más complicadas ya que la dificultad aumenta a medida que más personas van siendo necesarias de coordinarse para realizar los equilibrios.

Como he comentado anteriormente, el Análisis Global de Movimiento cuenta con diferentes análisis que son: Análisis Multifuncional del Material, Análisis de Factores Motrices, Análisis Técnico y Análisis de Enlaces y Combinaciones.

Análisis Multifuncional del Material

Este es el primer análisis que vamos a realizar. Nos va a permitir descubrir las posibilidades que nos ofrecen los diferentes materiales con los que vamos a contar a la hora de realizar las actividades. Para ello, tendremos que tener en cuenta las características que poseen los materiales como pueden ser color, textura, dureza, densidad, tamaño, forma...

Considero muy importante conocer bien los materiales con los que vayamos a trabajar ya que nos permitirá realizar una buena preparación y organización de los mismos y me parece imprescindible a la hora de preparar una unidad didáctica. También nos abrirá numerosas posibilidades diferentes de utilización de dichos materiales, pudiendo utilizarlo de múltiples maneras según la progresión que vayamos a plantear.

Dicho análisis nos introducirá a la hora de crear diferentes situaciones variando el nivel de dificultad con los objetos que hayamos analizado.

Análisis de Factores

El análisis de factores nos permite profundizar sobre los diferentes factores que intervienen en la habilidad que vamos a desarrollar.

Estos factores pueden ser de dos tipos diferentes: físico-motrices y perceptivo-motrices. Los factores físico-motrices son aquellos que podemos observar al poner en práctica la actividad y los factores perceptivo-motrices son aquellos que participan en la actividad desde el campo de lo perceptivo, incluyendo tanto el área propioceptiva como exteroceptiva (Abardía, 1998, p.28).

Este análisis nos va a permitir saber cuales son los aspectos que queremos trabajar en las actividades planteadas dentro de una progresión.

De lo aprendido acerca del AGM y concretamente dentro de este análisis es muy importante mencionar la importancia de las transferencias, actividades que en un principio no están relacionadas con la habilidad a trabajar pero que nos van a permitir trabajar uno o varios aspectos concretos de dicha habilidad.

Análisis Técnico

El análisis técnico hace referencia a los aspectos técnicos de la habilidad que se va a trabajar, cómo se va a llevar a cabo.

Este análisis nos permitirá ver que movimientos técnicos y posicionamiento tiene cada una de las partes del cuerpo a la hora de realizar la actividad.

Otra de las posibilidades que nos ofrece este análisis es que el alumnado va a poder ver como realizar la técnica de forma correcta y al conocerla, posteriormente podrán evaluarse a sí mismos, observando y analizando si lo realizan de forma correcta y viendo sus errores y como cambiarlos.

Análisis de Enlaces y Combinaciones

Es un análisis el cual nos permite añadir calidad y dificultad a la progresión ya que nos permite introducir otras habilidades motrices que el alumnado ya conoce, conectándolas con la habilidad principal que se quiere trabajar.

Supone un reto para el alumnado ya que las actividades en las que se añaden enlaces y combinaciones tienen un mayor nivel de dificultad, por eso es conveniente añadirlas en las actividades de perfeccionamiento, una vez que el alumnado ya tenga dominada la habilidad principal a trabajar.

3.5 CARACTERÍSTICAS PSICOMOTRICES DEL ALUMNADO EN EL SEGUNDO INTERNIVEL DE EDUCACIÓN PRIMARIA

En primer lugar, se conoce como psicomotricidad (Montero, 2008) un concepto que cuenta con dos partes: el aspecto motriz referido al movimiento y el aspecto “psico” formado por la parte socioafectiva y por la parte cognitiva. También se entiende como la relación entre la actividad psíquica y la función motriz (Justo, 2014).

Para conocer más detalladamente las características del alumnado, seguiré un estudio realizado por Pacheco (2015) sobre las etapas del desarrollo motor. Me voy a centrar en el segundo internivel de educación primaria (de 9 a 12 años) ya que es sobre las edades que más interés tengo en realizar el análisis.

Podemos observar varias diferencias entre hombres y mujeres respecto al desarrollo motor:

Edad	Características
6-11 (mujeres)	Desarrollo más lento y equilibrado. Los grandes grupos musculares se desarrollan más rápidamente que los pequeños. Los ligamentos se hacen más fuertes.
7-12 (hombres)	Calcificación de las zonas óseas cartilaginosas. Los tejidos conectivos y musculares poseen una gran elasticidad.

Las mujeres de 11 a 13 años entran en otra etapa de desarrollo, por lo que sobre todo en el último curso de educación primaria podremos encontrarnos con alguna diferencia entre los niños y las niñas en cuanto a desarrollo motor se refiere.

Edad	Características
11-13 (mujeres)	Rápido crecimiento y desarrollo en talla, peso y la eficiencia de algunos órganos. Los músculos crecen en tamaño, luego desarrollan fuerza y posteriormente adquieren la función. Cambios en las capacidades hormonales (maduración sexual).
12-14 (hombres)	

Me interesa hablar sobre el segundo internivel debido a que a estas edades la actividad motriz cambia en el alumnado y creo que es el momento adecuado para introducir de forma más técnica los equilibrios cooperativos.

Para centrarme en esto he seguido los estudios sobre la actividad motriz en la etapa de primaria de Díaz (1999):

Edad	Características	Ejemplo
De 6 a 9	Actividad motriz libre. Sin interiorización. No existe idea motriz previa. Los movimientos básicos y manipulación de todo tipo de	El juego del niño se fundamenta en lanzar y recepcionar sin una orientación precisa. A través de la actividad motriz se descubre a sí

Edad	Características	Ejemplo
	objetos enriquecen el bagaje motor del niño.	mismo, el mundo, los objetos y los demás.
	A los 9 años, Existe una idea previa de movimiento. Interiorización de la acción motriz. Organización de la motricidad para lograr un objetivo concreto. El juego tiene un simbolismo.	Los niños y niñas quieren lanzar más lejos, conseguir un objetivo concreto.
De 10 a 12	La acción motriz se orienta hacia la eficiencia. Búsqueda de la técnica adecuada. Competencia entre compañeros.	Los niños y niñas quieren imitar acciones motrices propias del adulto: lanzar jabalina. Establecer normas, técnicas, etc. en sus actividades.

Fuente: Pacheco, R.G. (2015). *Psicomotricidad en la Educación inicial*.

Este último apartado que destaco es el que tendré en cuenta a la hora de elaborar mi unidad didáctica, orientada hacia el alumnado de 6º curso de Educación Primaria.

4. METODOLOGÍA

La metodología que he utilizado se basa en el Análisis Global de Movimiento, el cual nos va a permitir trabajar con una progresión abierta con orden ascendente de dificultad en sus actividades y finalmente realizar un Circuito Multifuncional como evaluación sobre la habilidad motriz a trabajar, que en este caso son los equilibrios cooperativos.

4.1 ANÁLISIS GLOBAL DE MOVIMIENTO (AGM)

El Análisis Global de Movimiento nos va a permitir analizar diferentes partes de la habilidad motriz a trabajar, lo que nos permitirá obtener una visión global y conseguir

una progresión abierta de la habilidad motriz a trabajar, siendo capaces de adaptar las actividades a el nivel individualizado del alumnado.

Como mencione en la fundamentación teórica sobre este análisis, consta de diferentes partes: análisis multifuncional de los materiales, análisis de factores, análisis técnico y análisis de enlaces y combinaciones.

4.2 PROGRESIÓN ABIERTA DE ACTIVIDADES

Realizar un buen Análisis Global de Movimiento desemboca en la realización de una buena progresión abierta, la cual secuenciará numerosas actividades ordenadas por orden ascendente de dificultad y adecuadas al nivel de todo el alumnado. En mi caso he realizado una progresión abierta de la habilidad motriz de equilibrios cooperativos.

Esta progresión se divide en diferentes tipos de actividades ordenadas por dificultad: actividades de familiarización, actividades de dominio y actividades de perfeccionamiento. Al haber esta variedad, conseguimos que las actividades estén al alcance de cada alumno, atendiendo a sus capacidades y ritmos de trabajo.

Esta variedad de actividades atiende a todo el alumnado ya que poseeremos actividades con mayor nivel de dificultad para aquel alumnado que vaya dominando con mayor facilidad la habilidad motriz, incluso añadiendo enlaces y combinaciones; y tendremos numerosas actividades de familiarización que se adaptarán a los ritmos de los alumnos con menos dominio sobre dicha habilidad, lo que nos ayudará a motivar al alumnado a realizarlo, evitando el rechazo por la sensación de incapacidad por parte del alumnado.

La progresión realizada de una forma correcta nos permitirá lograr un aprendizaje más efectivo de los contenidos a trabajar sobre la habilidad motriz que queremos enseñar ya que esta progresión abierta nos permite realizar actividades más simples que trabajen conceptos concretos, incluso realizando transferencias: Actividades que a primera vista no tienen relación con la habilidad a trabajar pero que nos servirán para lograr el aprendizaje de algún contenido o especificidad de realizar una técnica concreta sobre la habilidad motriz.

4.3 CIRCUITO MULTIFUNCIONAL

El circuito multifuncional es una herramienta que utilizaré como paso final en mi unidad didáctica. Este circuito consta de diferentes partes o postas en las que se

llevarán a cabo diferentes partes principales aprendidas a lo largo de la unidad, como trabajo final de la misma.

En definitiva, el circuito multifuncional consiste en una herramienta que utilizaré a modo de evaluación en la que se repasarán los aprendizajes más significativos aprendidos a lo largo de la unidad.

Este circuito no solo tendrá la parte de observación del profesorado, si no que irá acompañado de una evaluación que realizará el alumno mediante una ficha en la que realizarán una pequeña autoevaluación, acompañado de una serie de preguntas que darán respuesta mediante la explicación de la mecánica de ejercicios realizados por ellos mismos. De esta forma el alumno o alumna será consciente desde un primer plano de su proceso de aprendizaje.

5. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA

5.1 UNIDAD DIDACTICA DE EQUILIBRIOS COOPERATIVOS PARA 6º CURSO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

5.1.1 Introducción

He planteado una Unidad Didáctica de equilibrios cooperativos para el alumnado de 6º curso de Educación Primaria.

Para ello y basándome en el marco legal he tomado como referencia el currículo de Castilla y León de Educación Primaria, centrándome en uno de los bloques de contenidos del mismo, concretamente en el bloque 3: “Habilidades Motrices”.

A partir de dicho currículo, he elaborado mi Unidad Didáctica basándome en el Análisis Global de Movimiento con sus diferentes partes posteriores siguiendo a Francisco Abardía Colás.

5.1.2 Competencias

Para una adquisición eficaz de las competencias y su integración efectiva en el currículo, se han diseñado diferentes actividades de aprendizaje integradas que permiten a los alumnos y alumnas avanzar hacia los resultados de aprendizaje de más de una competencia al mismo tiempo.

En la presente unidad se trabajan las siguientes competencias:

- Comunicación lingüística CCL
- Aprender a aprender CPAA
- Competencias sociales y cívicas CSC
- Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor SIE

5.1.3 Objetivos

- Mejorar la flexibilidad, resistencia y ejercitación de la fuerza.
- Mejorar la ejecución de la habilidad motriz de equilibrios cooperativos.
- Resolver problemas motrices que impliquen la selección y aplicación de diferentes habilidades motrices básicas para mejorar la habilidad motriz de equilibrios cooperativos.
- Conseguir equilibrio estático y dinámico en diferentes situaciones que planteen complejidad creciente.
- Diseñar de forma creativa los diferentes equilibrios que se realicen.
- Desarrollar la iniciativa y autonomía grupal a la hora de organizarse y tomar decisiones.
- Llevar a cabo posturas básicas y principales a tener en cuenta a la hora de practicar los equilibrios cooperativos.
- Mostrar una disposición favorable a la hora de realizar las diferentes actividades planteadas.
- Aceptar y valorar los diferentes roles que se planteen a la hora de llevar a cabo las actividades.

5.1.4 Contenidos

- Control postural en posiciones básicas de equilibrios cooperativos.
- Conocimiento de los principales apoyos en equilibrios cooperativos.
- Resolución de forma colectiva de diferentes problemas motrices que impliquen la aplicación de diferentes habilidades motrices básicas, logrando realizar de forma satisfactoria los equilibrios cooperativos.
- Dominio del equilibrio estático y dinámico.
- Realización de equilibrios con diferente número de personas de forma progresiva.
- Diseño con creatividad de equilibrios cooperativos.
- Iniciativa y autonomía en la organización y la toma de decisiones.

- Interés por realizar diferentes actividades planteadas de equilibrios cooperativos.
- Aceptación y valoración de los roles planteados en las diferentes actividades.

5.1.5 Metodología

La metodología empleada en mi Unidad Didáctica, como he dicho anteriormente es una metodología creada por Francisco Abardía Colás, denominada Análisis Global de Movimiento, incluyendo en este el circuito multifuncional como sesión final y de evaluación.

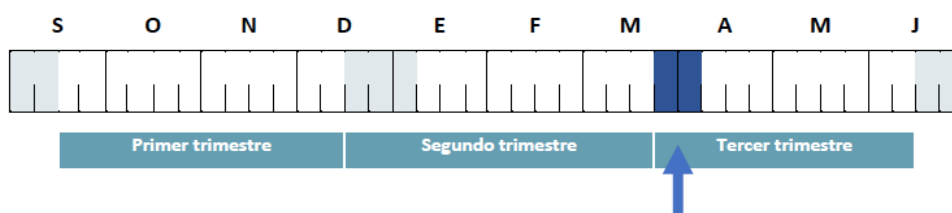
En las sesiones planteadas, como requiere la habilidad motriz a enseñar, busco el trabajo cooperativo en grupos de diferente número, ya que realizaremos equilibrios de diferentes números de personas y en todos ellos son importantes los diferentes roles a seguir. A parte de mostrar unas indicaciones previas, es el propio alumnado el que, mediante el descubrimiento activo conseguirá, de forma satisfactoria, realizar las actividades que se planteen.

Dentro de la metodología, adopta un papel muy importante el diseño-representación gráfica ya que la realización de las representaciones gráficas por parte del profesorado ayudará al alumnado a interiorizar y tener una idea más clara sobre cómo realizar la actividad de forma correcta.

Pese a dar unas indicaciones, el profesor evitará el “mando directo”, realizando simplemente pequeñas guías, lo que fomentará el trabajo cooperativo y el aprendizaje por descubrimiento a la hora de realizar la acción.

El alumnado contará con un cuaderno de campo en el que deberán apuntar lo que vamos realizando y aprendiendo a lo largo de las diferentes sesiones. Este cuaderno de campo nos ayudará a incentivar la creatividad a la hora de diseñar diferentes equilibrios ya que habrá sesiones en las que el alumnado deberá diseñarlos e incluirlo en el cuaderno de campo. Para facilitar la elaboración de dicho cuaderno, se utilizará una plantilla, añadida en anexo, que deberán utilizar como referencia para la elaboración del mismo.

5.1.6 Temporalización



La Unidad Didáctica que he planteado se llevará a cabo en el tercer trimestre escolar y consta de 6 sesiones de unos 45 minutos de duración cada una de ellas. La última sesión de las 6 planteadas tiene ciertas diferencias en cuanto a la mecánica comparada con el resto de las sesiones, ya que servirá como evaluación mediante el ejercicio del circuito multifuncional.

5.1.7 Atención a la diversidad

La utilización de la metodología del Análisis Global de Movimiento nos permite realizar una progresión abierta de actividades, logrando que de forma progresiva de dificultad, partamos de una base lo más sencilla posible respecto a la habilidad motriz a trabajar, por lo que esta progresión hará que todo el alumnado pueda realizar las actividades partiendo de la base sin sentirse incapaces de ello, consiguiendo de esta forma atender de forma individualizada a todo el alumnado y evitando el rechazo por sentir sensación de incapacidad.

5.1.8 Evaluación

Para llevar a cabo la evaluación, tendré en cuenta lo explicado en el primer punto, que es el circuito multifuncional.

Como técnicas de evaluación además del circuito multifuncional y la ficha de evaluación explicada anteriormente que se encuentra detallada en los anexos del presente trabajo, tendré en cuenta también la evolución diaria individual de los alumnos y alumnas, ya que considero muy importante como van progresando a partir de los conocimientos iniciales que ellos poseen, por lo que elaboraré un registro personal de cada alumno y alumna donde se vaya anotando dicha evolución que será uno de los instrumentos que utilice en la evaluación de los alumnos y alumnas.

Como herramienta o instrumento básico de evaluación del seguimiento del alumnado se utilizará el cuaderno de campo compuesto por una ficha de evaluación de cada una de las sesiones, utilizadas como rutinas de pensamiento, lo que me permitirá

analizar de forma individual y detallada si los alumnos y alumnas han ido adquiriendo los conocimientos a aprender en cada una de las sesiones que se han realizado y que este desarrolle hábitos de pensamiento facilitando con ello un mayor entendimiento y profundización de sus aprendizajes.

También se llevará a cabo un registro en las diferentes sesiones donde se anotarán breves descripciones del comportamiento del alumnado en las diferentes sesiones de trabajo con respecto al uso y utilización de los materiales. Se incorpora en anexos un posible modelo de registro.

Los siguientes estándares de aprendizaje, que nos permiten definir los resultados y que concretan lo que deben saber el alumnado, serán tenidos en cuenta en el proceso de evaluación:

- Domina el control postural básico para realizar los equilibrios cooperativos.
- Conoce los principales apoyos necesarios.
- Resuelve de forma satisfactoria los problemas motrices que se plantean a la hora de realizar diferentes tipos de equilibrios cooperativos (parejas, tríos, cuartetos y quintetos).
- Muestra creatividad en el diseño de los equilibrios cooperativos.
- Acepta y valora los roles planteados en los diferentes equilibrios a realizar, independientemente del número de personas en cada uno.
- Demuestra iniciativa, autonomía e interés por realizar las actividades.
- Busca soluciones de forma coordinada, adecuando sus acciones motrices a las realizadas por sus compañeros.

5.1.9 Desarrollo de las sesiones de trabajo

A la hora de desarrollar y plantear las diferentes sesiones me he basado en el modelo establecido por Marcelino Vaca (2002) en cuanto a la estructura y división de las partes de las sesiones se refiere.

Esta estructura consta de tres partes diferenciadas:

- Momento de Encuentro: En esta parte se preparará a los alumnos con explicaciones sobre lo que se va a hacer en la sesión, buscando ya la predisposición por su parte para las actividades que se vayan a realizar.

- **Momento de Construcción de Aprendizaje:** Es la parte principal de cada una de las sesiones que se van a realizar, en la que se realizarán las actividades específicas, con unos objetivos a cumplir y unos contenidos a adquirir. En el caso de mi unidad, será en este apartado donde se realizarán las actividades establecidas en la progresión.
- **Momento de Despedida:** Este es un momento en el que los alumnos junto al profesor reflexionan sobre las actividades realizadas en el momento de Construcción de Aprendizaje. En este momento se aclararán ideas, se resolverán dudas... con el objetivo de que se consiga que adquieran los contenidos que se hayan trabajado en la sesión.

En las sesiones planteadas, iremos repitiendo ciertas actividades de sesiones anteriores que considero más importantes para de esta forma conseguir un dominio completo de las mismas por parte del alumnado.

Sesión 1

Temporalización y espacios: 50 minutos. Gimnasio.

Materiales: Colchonetas, pelotas, aros, plinto, espalderas y banco sueco.

Contenidos que se trabajan:

- Control postural en posiciones básicas de equilibrios cooperativos.
- Conocimiento de los principales apoyos en equilibrios cooperativos.
- Dominio del equilibrio estático y dinámico.
- Interés por realizar diferentes actividades planteadas de equilibrios cooperativos.

Desarrollo de la sesión:

Momento de encuentro

Acudiremos al gimnasio, el lugar donde nos cambiaremos de zapatillas. Después de haberse cambiado acudiremos a una zona marcada en el gimnasio, la zona de asamblea. Esta es una zona estratégica ya que contará con una pizarra en frente para que los niños sentados en semi círculo puedan observarla. En la pizarra estará escrito el título de la Unidad Didáctica: Equilibrios cooperativos, y el título de lo que vamos a realizar en la primera sesión: Conocemos nuestro cuerpo.

En este momento se explica a los alumnos lo que vamos a realizar en la sesión como iniciación a los equilibrios cooperativos. Les hablaremos sobre la importancia de la fuerza, el equilibrio de forma individual y conocer nuestro cuerpo para adoptar posturas a la hora de realizar los equilibrios cooperativos. Dividimos al alumnado en 4 grupos para practicar las actividades establecidas.

Momento de construcción de aprendizaje

Se explicarán las actividades que vamos a realizar en esta sesión divididas en 4 sitios diferentes. En un sitio haremos actividades de fuerza, en otro equilibrio individual estático, en otro equilibrio individual dinámico y en otro control postural. Todos los grupos rotarán por todas las postas y estarán en cada una de ellas un tiempo aproximado de 10 minutos. En las actividades planteadas para esta sesión introduciremos todas las variantes de cada actividad ya que empieza con actividades muy sencillas para que se vayan familiarizando con la habilidad.

Posta de actividades de fuerza: Realizaremos 3 actividades:

- Fuerza de brazos con bloqueo: Con ayuda de la espaldera y de un compañero, trataremos de realizar el equilibrio invertido de brazos, manteniendo durante el mayor tiempo posible los brazos completamente estirados con los codos bloqueados.
- Fuerza de piernas en ángulo de 90°: Espalda con espalda con un compañero, tendremos que desplazarnos con las piernas flexionadas en un ángulo cercano a 90° llevando una pelota entre las espaldas sin que se caiga.
Variante: Conseguir dejar la pelota dentro de una caja.

Posta de actividades de equilibrio individual estático: Realizaremos 3 actividades:

- Mantenimiento del equilibrio dentro de un aro con una sola pierna sin salirnos de él mientras que otros compañeros lanzan pelotas de gomaespuma y trataremos de esquivarlas.
- Mantenimiento sobre bancos suecos con una sola pierna. Variantes: Alternar el uso de las dos piernas. Colocar el banco dado la vuelta y hacer el

equilibrio sobre la parte de abajo del banco sueco ya que esta es más estrecha.

- Mantener el equilibrio sobre una pelota de fitball de rodillas. Variante: Nos intentamos colocar de pie sobre la pelota.

Posta de actividades de equilibrio individual dinámico: Realizaremos 3 actividades:

- Caminamos de aro en aro con un cono pequeño en la cabeza, tendremos que pasar por 8 aros sin que se nos caiga el cono en el recorrido. Variante: Realizamos el mismo ejercicio de espaldas.
- Caminamos sobre el banco sueco dado la vuelta, cuando hayamos llegado a la mitad, tenemos que realizar medio giro y caminar de espaldas hasta el final.
- Salto desde el plinto manteniendo el equilibrio al caer.

Posta de control postural: En esta posta nos centraremos en como colocar el cuerpo a la hora de ser el portor en un equilibrio o una pirámide, para ello practicaremos:

- La posición de cuadrupedia, con una retroversión de cadera y el correcto apoyo de manos, con los dedos ligeramente separados y apoyo completo de la palma.
- La misma posición, pero insistiendo en el bloqueo de brazos y de rodillas, teniendo las piernas en un ángulo de 90°.
- Finalmente, aplicaremos esta posición, pero teniendo en cuenta todo el contenido corporal aprendido en esta posta.

Momento de despedida

Aprovechamos este momento para reunir al alumnado y preguntarle que les ha parecido lo mas complicado y por qué, con el fin de que razonen las actividades que han hecho. Finalmente se cambiarán de nuevo de calzado.

Sesión 2

Temporalización y espacios: 50 minutos. Gimnasio

Materiales: Colchonetas

Contenidos que se trabajan:

- Control postural en posiciones básicas de equilibrios cooperativos.
- Conocimiento de los principales apoyos en equilibrios cooperativos.
- Dominio del equilibrio estático y dinámico.
- Iniciativa y autonomía en la organización y la toma de decisiones.
- Interés por realizar diferentes actividades planteadas de equilibrios cooperativos.

Desarrollo de la sesión:

Momento de encuentro

Acudiremos al gimnasio para cambiarnos el calzado y seguir la misma rutina que en la sesión anterior. Después de cambiarnos, nos sentaremos en el semicírculo enfrente de la pizarra, donde estará de nuevo escrito el título de la Unidad Didáctica: Equilibrios cooperativos, y el título de la sesión: Equilibrios por parejas.

Antes de empezar recordaremos la importancia del conocimiento corporal y de las posturas a la hora de realizar los equilibrios.

En la pizarra del gimnasio, tendremos dibujadas las representaciones gráficas de cada una de las actividades que vayamos a proponer en la sesión, con el objetivo de que el alumnado consiga tener una idea más clara sobre cómo realizar la actividad.

Momento de construcción de aprendizaje

Se les explicará que antes de empezar a realizar equilibrios por parejas, es importante dominar el control postural con los apoyos necesarios y agarres. Para ello la sesión comenzará repitiendo las actividades de la sesión anterior relacionadas con el control postural practicando la posición de cuadrupedia al completo.

Después de haber practicado estas actividades, introduciremos las variaciones establecidas para cada una de ellas.

Posteriormente, comenzaremos con los equilibrios por parejas, realizando las siguientes actividades:

- Colocados de pie, agarrándonos de las manos y muñecas y con los pies pegados a los del compañero, nos dejamos caer hacia atrás buscando equilibrio con el tronco recto.
- Colocados de pie uno frente al otro, adoptaremos la posición de sentadilla y agarrándonos por las manos y muñecas nos dejaremos caer hacia atrás buscando el equilibrio.
- Un compañero en cuadrupedia se colocará en la posición aprendida hasta ahora y el compañero se tumba sobre él espalda con espalda, colocando los pies sobre la cadera del compañero.
- Un compañero en cuadrupedia se colocará en la posición aprendida y el otro compañero intentará colocarse de pie sobre él apoyando los pies en su cadera.
- Doble cuadrupedia inversa: Con la espalda apoyada sobre la colchoneta, colocamos las piernas en un ángulo de 90° en el aire y los brazos completamente estirados. El compañero se colocará encima a modo espejo, apoyando las manos sobre las manos del compañero y las piernas de la misma forma, a modo de cuadrupedia.

Para finalizar esta parte, después de haber realizado todas las actividades, les propondremos al alumnado que diseñen una figura creativa para hacer un equilibrio por parejas.

Momento de despedida

Reuniremos al alumnado en el semicírculo inicial para preguntarle que es lo que les ha resultado más difícil y por qué, con el objetivo de sacar conclusiones y reforzar su aprendizaje. Finalmente, nos cambiaremos de nuevo de zapatillas.

Sesión 3

Temporalización y espacios: 50 minutos. Gimnasio.

Materiales: Colchonetas

Contenidos que se trabajan:

- Control postural en posiciones básicas de equilibrios cooperativos.
- Conocimiento de los principales apoyos en equilibrios cooperativos.
- Resolución de forma colectiva de diferentes problemas motrices que impliquen la aplicación de diferentes habilidades motrices básicas, logrando realizar de forma satisfactoria los equilibrios cooperativos.
- Dominio del equilibrio estático y dinámico.
- Realización de equilibrios con diferente número de personas de forma progresiva. 2 y 3 personas en equilibrio.
- Diseño con creatividad de equilibrios cooperativos.
- Iniciativa y autonomía en la organización y la toma de decisiones.
- Interés por realizar diferentes actividades planteadas de equilibrios cooperativos.
- Aceptación y valoración de los roles planteados en las diferentes actividades.

Desarrollo de la sesión:

Momento de encuentro

Acudiremos al gimnasio para cambiarnos el calzado y seguir la misma rutina que en la sesión anterior. Después de cambiarnos, nos sentaremos en el semicírculo enfrente de la pizarra, donde estará de nuevo escrito el título de la Unidad Didáctica: Equilibrios cooperativos, y el título de la sesión: Equilibrios por tríos. En esta sesión se les explicará la importancia de los roles a la hora de hacer los equilibrios y la importancia de las ayudas, necesarias para evitar caídas y posibles daños.

Después de esto preguntaremos que recuerdan del control postural y de los equilibrios por parejas.

Siguiendo en todas las sesiones esta dinámica, en la pizarra tendremos dibujado las representaciones gráficas de las actividades que vayamos a realizar en la sesión.

Momento de construcción de aprendizaje

La parte principal de la sesión comenzará diciendo al alumnado que realicen por parejas todos los equilibrios que recuerden que realizáramos en la sesión anterior y que inventen uno nuevo.

Después de recordar los equilibrios por parejas comenzaremos los equilibrios por tríos, pero introduciendo una ayuda en cada uno de los grupos y un director que guíe a sus compañeros a la hora de realizar los equilibrios (grupos de 5).

Realizaremos las siguientes actividades establecidas en la progresión:

- Equilibrio con doble base en cuadrupedia: Dos de los tres compañeros se colocan en cuadrupedia de espaldas uno del otro y el otro compañero se coloca encima de los dos, apoyando un pie en la cadera de cada uno.
- Equilibrio con una sola base en cuadrupedia: Un compañero se coloca en cuadrupedia y los otros dos de pie encima, uno sobre la cadera y el otro por encima de las escápulas.
- Dos compañeros se colocan uno enfrente del otro con una pierna en 90° y la otra estirada hacia atrás. El otro compañero se coloca de pie, poniendo un pie sobre cada una de las rodillas de las piernas dobladas de sus compañeros. Existiendo la posibilidad de incorporar la siguiente variación: levantar un pie, con un solo punto de apoyo sobre una de las rodillas.

Recordaremos que, en todas las actividades, todos los miembros de cada grupo deben pasar por los diferentes roles: director, ayuda y miembros del equilibrio.

Finalmente, propondremos que diseñen de forma creativa una figura por tríos, la cual deberán incluir dentro del cuaderno de campo.

Momento de despedida

Como en las sesiones anteriores, reuniremos al alumnado en el semicírculo inicial para preguntarle qué es lo que les ha resultado más difícil y por qué, con el objetivo de sacar conclusiones y reforzar su aprendizaje. Finalmente, nos cambiaremos de nuevo de zapatillas.

Sesión 4

Temporalización y espacios: 50 minutos. Gimnasio.

Materiales: Colchonetas

Contenidos que se trabajan:

- Control postural en posiciones básicas de equilibrios cooperativos.
- Conocimiento de los principales apoyos en equilibrios cooperativos.
- Resolución de forma colectiva de diferentes problemas motrices que impliquen la aplicación de diferentes habilidades motrices básicas, logrando realizar de forma satisfactoria los equilibrios cooperativos.
- Dominio del equilibrio estático y dinámico.
- Realización de equilibrios con diferente número de personas de forma progresiva. 3 y 4 personas en equilibrio.
- Diseño con creatividad de equilibrios cooperativos.
- Iniciativa y autonomía en la organización y la toma de decisiones.
- Interés por realizar diferentes actividades planteadas de equilibrios cooperativos.
- Aceptación y valoración de los roles planteados en las diferentes actividades.

Desarrollo de la sesión:

Momento de encuentro

Acudiremos al gimnasio para cambiarnos el calzado y seguir la misma rutina que en la sesión anterior. Después de cambiarnos, nos sentaremos en el semicírculo enfrente de la pizarra, donde estará de nuevo escrito el título de la Unidad Didáctica: Equilibrios cooperativos, y el título de la sesión: Equilibrios por cuartetos.

Antes de iniciar el momento de construcción de aprendizaje, haremos que el alumnado recuerde las posturas que hay que tener, principales apoyos y los diferentes roles que eran necesarios para realizar equilibrios que requieran por lo menos tres personas, con la intención de ver si lo han interiorizado.

En la pizarra aparecerán las representaciones graficas de las actividades que vamos a realizar en la sesión.

Momento de construcción de aprendizaje

Por grupos de 5 como en la sesión anterior, les mandaremos realizar una figura original que contenga tres personas, un director y una ayuda.

Posteriormente, comenzaremos con los equilibrios por cuartetos y para ello se formarán grupos de 6 personas, cuatro de ellos realizarán el equilibrio, uno hará de director y otro de ayuda. Todos los miembros del grupo pasarán por los diferentes roles establecidos.

En esta sesión introduciremos las siguientes actividades de la progresión:

- Dos compañeros en posición de cuadrupedia se colocan mirando hacia el mismo lado, los otros dos se colocan encima estirados por completo de forma perpendicular a los que están de base.
Existiendo la posibilidad de incorporar la siguiente variación: los compañeros colocados arriba se colocan paralelos a los que están de base.
- Dos compañeros se colocan de base y los otros dos en posición cuadrupedia sobre ellos dándose la mano.
- Dos portores se colocan uno en frente del otro en posición cuadrupedia. Los otros dos ágiles se suben encima uno de un portor y el otro encima del otro portor agarrándose de los hombros entre ellos.
Existiendo la posibilidad de incorporar la siguiente variación: realizar el mismo ejercicio, pero solo apoyando una pierna.
- Dos portores se colocan en posición de sentadilla espalda con espalda. Dos ágiles se colocan de pie sobre las rodillas de los portores y se agarran de los hombros entre ellos.
Existiendo la posibilidad de incorporar la siguiente variación: apoyando solo una pierna sobre una de las rodillas de los portores.
- Portor en posición de cuadrupedia. Un segundo compañero se coloca apoyando los pies sobre los hombros del portor y con el cuerpo estirado a modo de flexión, con los brazos rectos y codos bloqueados. Un tercer compañero se coloca en la misma postura que el segundo, pero colocando las manos sobre la cadera del portor. El cuarto compañero se encargará de sujetar los pies del tercero, colocándoselos en los hombros y estando completamente de pie.

- Dos portores se colocan en posición de cuadrupedia dándose la espalda. Un tercer compañero se coloca entre medias de los dos de pie. Los otros dos compañeros se colocarán en la misma dirección que los portores, pero encima de ellos, apoyando sus manos sobre la cadera de los portores y con los brazos completamente estirados. La persona que esta en el medio sujetará los pies de los dos ágiles, que se mantendrán completamente estirados en el aire.
Existiendo la posibilidad de incorporar la siguiente variación: elevar un pie, generando un ángulo de 90° con las piernas.

Finalmente, les diremos que diseñen una figura original de 4 personas con un directos y una ayuda. Una vez que la hayan diseñado y puesto en práctica, lo tendrán que incluir dentro del cuaderno de campo.

Momento de despedida

Como en las sesiones anteriores, reuniremos al alumnado en el semicírculo inicial para preguntarle qué es lo que les ha resultado más difícil y por qué, con el objetivo de sacar conclusiones y reforzar su aprendizaje. En este momento de esta sesión, haremos hincapié en si les parece importantes la función de la ayuda y del director a la hora de realizar los equilibrios. Finalmente, nos cambiaremos de nuevo de zapatillas.

Sesión 5

Temporalización y espacios: 50 minutos. Gimnasio.

Materiales: Colchonetas y balones.

Contenidos que se trabajan:

- Control postural en posiciones básicas de equilibrios cooperativos.
- Conocimiento de los principales apoyos en equilibrios cooperativos.
- Resolución de forma colectiva de diferentes problemas motrices que impliquen la aplicación de diferentes habilidades motrices básicas, logrando realizar de forma satisfactoria los equilibrios cooperativos.
- Dominio del equilibrio estático y dinámico.

- Realización de equilibrios con diferente número de personas de forma progresiva. 4 y 5 personas en equilibrio.
- Diseño con creatividad de equilibrios cooperativos.
- Iniciativa y autonomía en la organización y la toma de decisiones.
- Interés por realizar diferentes actividades planteadas de equilibrios cooperativos.
- Aceptación y valoración de los roles planteados en las diferentes actividades.

Desarrollo de la sesión:

Momento de encuentro

Acudiremos al gimnasio para cambiarnos el calzado y seguir la misma rutina que en las sesiones anteriores. Después de cambiarnos, nos sentaremos en el semicírculo enfrente de la pizarra, donde estará de nuevo escrito el título de la Unidad Didáctica: Equilibrios cooperativos, y el título de la sesión: Equilibrios por quintetos.

Va a ser en este momento cuando les preguntemos cuantas personas nos van a hacer falta para formar los equilibrios con cinco personas, con el objetivo de que tengan en cuenta la función del director y de la ayuda. Se les explicará que esta vez, la ayuda la van a realizar dos personas en vez de una en el momento que iniciemos los equilibrios por quintetos.

En la pizarra aparecerán las representaciones gráficas de las actividades que vamos a realizar en la sesión.

Momento de construcción de aprendizaje

Seguiremos la misma dinámica establecida en las sesiones anteriores, pero recordando antes de empezar con las actividades las posturas diferentes que había que adoptar para los equilibrios y como colocar las diferentes partes del cuerpo, ya que esta es la última sesión en la que realizarán nuevas actividades, ya que la sesión posterior servirá como evaluación final de la Unidad Didáctica.

Después de recordar el control postural, comenzaremos formando grupos de 6 y pidiéndoles que realicen una actividad de equilibrios por cuartetos que realizáramos en la sesión anterior y una figura original inventada por ellos mismos.

Como paso final en las actividades de equilibrios cooperativos, realizaremos grupos de 8 personas para comenzar con los equilibrios por quintetos. Esta vez los grupos contarán con 3 ayudas, 1 director y 5 personas realizando el equilibrio.

Realizaremos las siguientes actividades de la progresión establecida:

- Se colocan tres portores en posición de cuadrupedia pegados hombro con hombro. Dos ágiles se colocan encima de los tres portores en posición de cuadrupedia.

Existiendo la posibilidad de incorporar las siguientes variaciones: 1) Los ágiles se apoyan con una sola mano y las rodillas, extendiendo el brazo libre en el aire, 2) Podemos realizar una pirámide, introduciendo un miembro más en la figura.

- Tres portores con dos ágiles encima en posición de cuadrupedia. Los ágiles tienen que lanzar un balón que tendrán en su mano dominante una vez hayan montado la figura.

Existiendo la posibilidad de incorporar la siguiente variación: los ágiles reciben el balón una vez subido encima de los portores y luego lo lanzan

Si la situación y una correcta evolución progresiva del alumnado lo permite, intentaremos introducir pequeñas pelotas como variaciones establecidas en la progresión. Después de haber dominado ambas actividades y siguiendo la línea de la actividad 29, realizaremos un equilibrio final pero esta vez con 6 personas, formando una pirámide: 3 portores formarán la base sobre la colchoneta, dos ágiles sobre estos tres portores se colocarán en posición de cuadrupedia y un último ágil se colocará sobre estos dos en la misma posición.

Momento de despedida

Como en las sesiones anteriores, reuniremos al alumnado en el semicírculo inicial para preguntarle qué es lo que les ha resultado más difícil y por qué, con el objetivo de sacar conclusiones y reforzar su aprendizaje. En esta última sesión, haremos hincapié en si han notado diferencias entre tener una sola ayuda a tener dos. Finalmente, nos cambiaremos de nuevo de zapatillas.

Sesión 6 (Evaluación)

Temporalización y espacios: 50 minutos. Gimnasio.

Materiales: Colchonetas, pelotas, aros, plinto y banco sueco.

Desarrollo de la sesión:

Momento de encuentro

Acudiremos al gimnasio para cambiarnos el calzado y seguir la misma rutina que en las sesiones anteriores. Después de cambiarnos, nos sentaremos en el semicírculo enfrente de la pizarra, donde estará de nuevo escrito el título de la Unidad Didáctica: Equilibrios cooperativos, y el título de la sesión: Circuito final.

Al ser la sesión de evaluación introducimos el circuito multifuncional con sus diferentes postas y para poder explicárselo al alumnado, dibujaremos un pequeño esquema con como establecemos cada una de las postas y que tenemos que realizar en cada una. Para facilitar la comprensión de la sesión les daremos a cada alumno dos hojas: una hoja en la que viene explicado lo que hay que realizar en cada posta y otra hoja con unas preguntas sobre lo que han realizado en cada una de las postas. (Estas hojas vienen añadidas en anexos). A parte de esto, si el alumnado tiene dudas, podrá contar con la ayuda y guía del profesor.

Momento de construcción de aprendizaje

Dividimos al alumnado en cuatro grupos de 7 personas (suponiendo que contamos con 28 alumnos, en caso de variar este número, haríamos modificaciones en los grupos) y les repartimos por las cuatro postas establecidas, en las que tendrán que hacer lo indicado en las fichas. Las cuatro postas establecidas son:

1. Control postural y equilibrios individuales.
2. Equilibrios por parejas y tríos.
3. Equilibrios por cuartetos.
4. Equilibrios por quintetos.

En las postas 3, 4 y 5 se requerirá realizar ayudas a la hora de practicar los equilibrios, teniéndolo en cuenta como contenido evaluable y observando si las ayudas necesarias las realizan de forma correcta.

Momento de despedida

Este momento lo aprovecharemos para dar fin a nuestra Unidad Didáctica, preguntándole al alumnado si les ha gustado lo que hemos trabajado en la unidad y pudiendo realizar sugerencias para hacer en un futuro. Se recogerá el cuaderno de campo de todo el alumnado para poder evaluarlo. Finalmente volverán a realizar el cambio de calzado.

Reflexión final sobre mi Unidad Didáctica

En cuanto a mi unidad, me hubiera gustado haber podido llevarla a cabo a la práctica durante mi periodo de prácticas, pero por motivos sanitarios como consecuencia de la pandemia mundial de COVID-19, no he podido realizarlo. A pesar de todo esto considero que mi unidad didáctica abarca todos los temas principales a trabajar en los equilibrios cooperativos, pero creo que con la práctica hubiera podido completar y modificar alguna cosa para poder perfeccionarla ya que considero que llevar a la práctica una unidad es fundamental para poder modificarla y desarrollarla de una forma idónea.

El poder llevar la unidad a la práctica creo que me hubiera ayudado sobre todo a la hora de establecer unos espacios determinados para el alumnado dentro del gimnasio o materiales diversos que podría utilizar en cada una de las sesiones. Para esto me he basado sobre todo en mi experiencia en el Prácticum II, teniendo presente en todo momento como he distribuido las clases que he impartido sobre todo a la hora de plantear el circuito multifuncional que he elaborado, a pesar de ser clases de otras unidades las cuales no tienen relación con los equilibrios cooperativos.

Considero muy importante a la hora de trabajar los equilibrios cooperativos que el alumnado vaya adquiriendo de manera graduada todos los conocimientos y contenidos que se pretenden enseñar en cada sesión, por lo que me parece fundamental dedicar un breve periodo de tiempo en cada sesión para repetir y repasar lo aprendido en la sesión anterior ya que nos servirá como recordatorio para conseguir que el alumnado adquiera de forma satisfactoria los conocimientos de un modo breve de repetición ya que la realización y repetición de las actividades nos ayudará a asentar los conocimientos que se pretenden enseñar.

Para finalizar, me parece importante destacar la herramienta del cuaderno de campo ya que este nos servirá para que el alumnado vea desde un primer plano y su propia experiencia los contenidos que queremos trabajar y que son fundamentales a tener en cuenta cuando queramos realizar actividades de equilibrios cooperativos, logrando de esta forma un aprendizaje significativo e integral.

6. CONCLUSIONES

La realización de este trabajo me ha servido para poder aplicar gran parte de los conocimientos que he aprendido a lo largo de los cuatro años de carrera.

El análisis de las leyes educativas que rigen la Educación en España y concretamente en Castilla y León en relación con el tema de las habilidades motrices me ha permitido contextualizar y encuadrar mi trabajo ofreciendo un marco legal en relación a los objetivos, contenidos y los diferentes elementos del currículo que se deben trabajar con nuestro alumnado.

Uno de los principales objetivos que me planteé inicialmente fue conocer y explicar los diferentes tipos de equilibrios que existen en el campo de la educación física. Indagar y explorar en el estudio de diversos autores que han profundizado en el tema de equilibrios cooperativos me ha permitido observar la gran variedad de opiniones y teorías que hay al respecto, ayudándome a complementar mis conocimientos y orientándome hacia una propuesta la cual considerase idónea para poder realizar este trabajo.

Cabe mencionar que los estudios realizados por Francisco Abardía Colás, el cual me los ha podido inculcar a lo largo de la asignatura de “Cuerpo, Percepción y Habilidad” durante el cuarto curso de Educación Primaria, sobre el Análisis Global de Movimiento (AGM), la Progresión Abierta y el Circuito Multifuncional han resultado imprescindibles para la elaboración de mi trabajo, ya que gracias a la formación que he recibido sobre estos, he sido capaz de llevar su utilidad a la práctica en este trabajo, siendo una parte fundamental en la elaboración de mi Unidad Didáctica.

Respecto a esto el AGM me ha permitido comprender las facilidades que hacen que el alumnado pueda construir su aprendizaje sobre lo que queremos trabajar gracias a la ayuda de la progresión abierta la cual nos permite atender a todos los niveles del alumnado de forma individualizada. Gracias a dicha progresión, nos aseguraremos de que los alumnos van comprendiendo los contenidos abordados y aumentamos la riqueza

del proceso, atendiendo a todo el alumnado. Por lo tanto, podemos afirmar que mediante el AGM se atiende de manera individualizada a todo el alumnado clarificando los contenidos que queremos que aprendan y especificando cómo se deben enseñar, ofreciendo con ello una aportación específica al desarrollo y aprendizajes que los alumnos adquieren.

Además, señalar la importancia de la metodología intrínseca que implica trabajar Equilibrios Cooperativos en las aulas, ya que permite a nuestro alumnado ir adquiriendo los conocimientos necesarios para la consecución de los contenidos propuestos, puesto que estos junto con las actividades siguen una progresión que se ajusta de forma individual y personalizada a nuestro alumnado favoreciendo con ello un ritmo de aprendizaje individualizado y logrando así la adquisición de aprendizajes significativos.

Los diferentes análisis que componen el AGM me permiten analizar detenidamente el material a utilizar, los factores tanto físico-motrices como perceptivo-motrices de cada parte del cuerpo que interviene de forma individualizada o colectiva con otras partes en la habilidad, el análisis técnico realizado de la misma forma con las diferentes partes que intervienen y de qué forma y finalmente los posibles enlaces y combinaciones. La realización del análisis técnico y de factores me ofrece la posibilidad de analizar que partes intervienen y realizar actividades que en primera instancia no parece que estén relacionadas con la habilidad motriz, pero que en ellas trabajamos algún aspecto de esta que hayamos podido observar a la hora de realizar el análisis (transferencias) a realización del AGM no solo sirve para habilidades motrices concretas si no que nos otorga un abanico completo de posibilidades con el cual podemos desarrollar de manera detallada gran variedad de actividades para potenciar cualquier tipo de habilidad motriz. Además de permitir al alumnado experimentar de forma individual y personal sobre sus propias habilidades motrices, y como señala Le Blouch (1990) “nada puede sustituir la práctica personal y los aprendizajes que se obtienen a partir de ella”.

La elaboración de este trabajo me ha hecho darme cuenta de la importancia que tiene el dominio completo de las Habilidades Motrices Básicas: desplazamiento, salto, lanzamiento, recepción y giros para la realización de cualquier habilidad motriz específica que se quiera trabajar a posteriori. En el momento de realizar la progresión, he podido observar que, si no están dominadas de antemano dichas habilidades, no podremos iniciarnos en otras ya que la base del resto de habilidades requiere el

conocimiento de estas para poder realizarlas. Siendo más específico y llevándolo al caso de mi trabajo, no podríamos iniciarnos en los equilibrios cooperativos si no se dominan sobre todo las habilidades mencionadas, ya que están involucradas de forma directa en el aprendizaje de esta habilidad.

En primera instancia se piensa que el trabajo de una habilidad motriz solo conlleva el aprendizaje de aspectos relacionados con dicha habilidad motriz, pero cabe destacar la importancia que tiene saber aplicar este tipo de habilidades, en concreto los equilibrios cooperativos para poder potenciar otro tipo de capacidades como pueden ser la creativa, socializadora, afectiva, lúdica... ya que todas estas capacidades acompañadas del tema que se quiera desarrollar son fundamentales para el desarrollo integral del alumnado, siendo este desarrollo integral uno de los fines principales de la educación.

Los equilibrios cooperativos no solo poseen la parte de actividad de la habilidad si no que es muy importante lo que nos otorga la cooperación a la hora de realizar diferentes actividades. Esta cooperación provoca que en el aula haya un ambiente de inclusión ya que todas las personas tienen algo que aportar y a la vez algo que aprender. A partir de esto, esta cooperación ofrece al alumnado gran variedad de actuaciones como buscar de forma coordinada soluciones, adecuar las acciones motrices propias a las realizadas por otros compañeros y establecer una serie de ayudas que sirvan para todos. Todas estas actuaciones favorecen a que aumente la autoestima del alumnado al sentirse capaces, la aceptación del resto o reforzar las relaciones empáticas entre compañeros y compañeras. En conclusión, los equilibrios cooperativos también nos aportan una parte de mejora en la relación interpersonal e intrapersonal de nuestro alumnado.

7. FUTURAS LÍNEAS DE TRABAJO

Para concluir mi trabajo de fin de grado voy a plantear una serie de propuestas que pueden ser útiles para ampliar e ir obteniendo más información y experiencia sobre el tema planteado.

Para empezar, me parece fundamental para mi formación, seguir investigando y formándome a cerca del Análisis Global de Movimiento ya que no solo se puede utilizar como en este caso para los equilibrios cooperativos. Esta metodología nos sirve para poder analizar con detalle y llevar a cabo una posterior progresión abierta de cualquier

tipo de habilidad motriz con la que se quiera trabajar, por lo que considero que, si sigo formándome a cerca de esta, me servirá como futuro docente especialista de Educación Física.

Otra vía con la que se podría trabajar es la adaptación de esta habilidad motriz al resto de cursos de educación primaria, siempre adaptándose a las necesidades, características y capacidades del alumnado dependiendo del curso en el que se encuentre. Para este apartado, cabe resaltar la necesidad del anterior ya que para aplicarlo a todos los cursos de Educación Primaria resulta muy útil la realización del Análisis Global de Movimiento, lo que nos ayudará a la hora de atender a la diversidad dentro de las clases y atender a las necesidades del alumnado de forma individualizada, consiguiendo de esta forma un proceso Enseñanza-Aprendizaje completo.

Por último, me gustaría en un futuro poder aplicarlo al aula de forma personal en diferentes cursos ya que considero que los equilibrios cooperativos sirven para reforzar de forma creativa y grupal las Habilidades Motrices Básicas. Aplicarlo el día de mañana en un centro me servirá para analizar de forma más detallada las peculiaridades que poseen los diferentes cursos a la hora de realizar los equilibrios cooperativos, lo cual me ayudará a perfeccionar mi trabajo sobre esta habilidad motriz.

8. BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS

- Abad, J., Abardía, F. y Santos, J. (2019). *El Frisbee como recurso en Educación Física a través del Análisis Global del Movimiento*. Llum Neta S.L.
- Abardía, F., Medina, D. y 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*. Asociación Cultural Cuerpo, Educación y Motricidad.
- Abardía, F. y Medina, D. (1997). *Educación física de base: manual didáctico: una propuesta para la formación del profesorado*. Asociación Cultural Cuerpo, Educación y Motricidad.
- Abardía, F. (2020-2021). Apuntes de la asignatura: Cuerpo, Percepción y Habilidad. Facultad de Educación de Palencia. Universidad de Valladolid. Grado de Magisterio. Mención de Educación Física.
- Batalla Flores, A (2008). *Habilidades motrices*. Inde.

- BOCyL. (2016). DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.
- Castañer, M. y Camerino, O. (1991). *La Educación Física en la enseñanza Primaria*. Inde.
- Castañer, M. y Camerino, O. (2006). *Manifestaciones básicas de la motricidad*. Universidad de Lleida.
- Conde y Viciano (1997). *Fundamentos para el desarrollo de la motricidad en edades tempranas*. Ediciones Aljibe.
- Díaz Lucea, J. (1999). *La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas*. Inde.
- Godfrey y Kephard (1969). *Movements Patterns and Motor Education*. Appleton Century Crofts.
- Guthrie, E.R. (1957). *The psychology of learning*. Harper Brothers.
- Justo Martínez, E. (2014). *Desarrollo psicomotor en Educación Infantil. Bases para la intervención en psicomotricidad*. Universidad de Almería.
- Le Boulch, J. (1987). *La Educación Psicomotriz en la Escuela Primaria*. Editorial Paidós.
- Le Boulch, J. (1990). *La educación por el movimiento en la edad escolar*. Editorial Paidós.
- Montero Vivo, M. L. (2008). La psicomotricidad en el primer curso de educación primaria. *Hekademos*, nº 1.
- Pacheco, R.G. (2015). *Psicomotricidad en la Educación Inicial*. Pacheco Montesdeoca, Rosario Guadalupe
- Sánchez Bañuelos, F. (1986). *Bases para una didáctica de la Educación Física y el Deporte*. Gymnos.
- Vaca Escribano, M.V. (2002). *Relatos y reflexiones sobre el Tratamiento Pedagógico de lo Corporal en la Educación Primaria*. Asociación Cultural Cuerpo, Educación y Motricidad.
- Vaca, M.V. y Varela Ferreras, M.S. (2008). *Motricidad y aprendizaje. El tratamiento pedagógico del ámbito corporal*. GRAO.

9. ANEXOS

9.1 ANÁLISIS GLOBAL DE MOVIMIENTO EN LOS EQUILIBRIOS COOPERATIVOS

Análisis Multifuncional de Materiales

- Colchonetas: Utilización de las colchonetas con una doble función. Como medida de seguridad ante una posible caída y como apoyo para realizar los equilibrios cooperativos. Para ello la colchoneta debe tener un grosor medio-bajo, para amortiguar los golpes y para que el apoyo sea correcto y evitar que un mayor grosor de la colchoneta pueda causar desestabilizaciones.
- Bancos: Para la realización de equilibrios utilizar bancos suecos.
- Pelotas: Utilización de pelotas de diferentes tamaños para ir aumentando la dificultad en la progresión. Pudiendo incluir pelotas de menor tamaño en la parte final de ejercicios de dominio y pelotas grandes como balones suizos para realizar equilibrio sobre ellas en actividades de perfeccionamiento.
- Plinto: Este objeto es importante que este acolchado y reforzado con material blando para mejorar el apoyo. Su utilización nos permitirá realizar equilibrios cooperativos de los niveles superiores (mayor altura) con más facilidad, ya que nos servirán como apoyo y ayuda para realizar los equilibrios.
- Aros: Utilización de aros de diferentes tamaños que nos servirán para añadir dificultad a la hora de realizar diferentes ejercicios de equilibrio, pudiendo colocarlos en diferentes partes del cuerpo y diferentes partes de la estructura.
- Espalderas: Al igual que el plinto, nos servirá como facilitador para realizar equilibrios de los niveles superiores.
- Ropa: La ropa en los equilibrios cooperativos toma gran importancia ya que la utilización de ropa cómoda nos permitirá mayor ligereza. Preferiblemente se utilizará ropa estrecha para evitar la amplitud grande en la vestimenta, evitando así agarrones en ella.
- Calzado: En cuanto al calzado, intentaremos que el alumnado esté descalzo para evitar golpes con las zapatillas o apoyos molestos sobre otros compañeros y compañeras.

Análisis de Factores

- Físico-motrices
 - Fuerza
 - Fuerza tensora de dedos y mano en los apoyos y agarres.
 - Fuerza de resistencia estática de piernas, manteniendo posturas.
 - Fuerza de bloqueo de codos y hombros con el fin de mantener posturas y evitar desestabilidad.
 - Fuerza de resistencia del abdomen y parte posterior del tronco logrando una posición fija y evitando movimientos que puedan desestabilizar el equilibrio.
 - Resistencia
 - Resistencia estático postural para mantenerse en una posición durante un tiempo prolongado, logrando así un equilibrio a lo largo de un tiempo.
 - Flexibilidad
 - Flexibilidad articular, principalmente en rodillas y codos, para lograr posturas concretas en ciertas posiciones de equilibrio.
 - Flexibilidad sostenida, en ciertas partes del cuerpo como músculos de brazos y piernas principalmente, siendo capaces de mantener durante un periodo de tiempo dichas partes en flexión o extensión.
 - Velocidad
 - Velocidad gestual para realizar movimientos precisos en el menor tiempo posible, al incluir todas las partes del cuerpo, concluiríamos con una velocidad gestual global.
 - Velocidad refleja motora antes posibles desequilibrios, siendo capaces de volver a estabilizarnos.

- Perceptivo-motrices
 - Equilibrio estático: Fundamental para conseguir mantener la postura a la hora de realizar diferentes equilibrios, evitando así cualquier desestabilidad.
 - Equilibrio dinámico: Siendo capaces de conseguir equilibrio en movimiento para así poder rectificar posibles posturas erróneas a la hora de realizar diferentes ejercicios como puede ser en las pirámides.
 - Equilibrio post-movimiento: en acciones concretas del equilibrio.
 - Coordinación dinámico-general: A la hora de realizar creaciones conjuntas. Esta coordinación también es importante ante posibles desequilibrios, para evitar caídas y adaptarse a las posturas de compañeros.
 - Coordinación intersegmentaria: Es importante a la hora de realizar apoyos con diferentes partes del cuerpo y a la hora de realizar diferentes tipos de equilibrio, ya que no todos los equilibrios nos exigirán realizar los apoyos con las mismas partes y con la misma colocación.
 - Coordinación estático-clónica: Imprescindible para lograr una postura mantenida durante un tiempo en los diferentes equilibrios.
 - Coordinación óculo-manual: Imprescindible sobre todo en los apoyos, coordinando la manos y brazos para lograr mayor seguridad.
 - Percepción del espacio para lograr una adaptación de manera colectiva en el equilibrio cooperativo.
 - Adaptación y reajuste corporal al movimiento de nuestros compañeros.
 - Conocimiento y control de nuestro cuerpo, dominando la lateralidad.
 - Control de la lateralidad, conociendo nuestra mano y pierna dominante, lo que nos permitirá conocer nuestros puntos débiles y fuertes y saber sacar beneficio de ello para aplicarlo a nivel de grupo.

Análisis Técnico

Para realizar el análisis técnico realizaré una explicación de la colocación y la forma de trabajar los equilibrios cooperativos con diferentes partes del cuerpo, empezando de pies a cabeza.

- Pie: El pie debe estar colocado en una posición natural, con los dedos de los pies sirviéndonos de apoyo sobre una superficie. El pie debe estar estable y a la vez ser capaz de moverlo para lograr estabilidad en los equilibrios. Es muy

importante ser capaz de mantener firme el tobillo y poder moverlo en caso de que fuera necesario.

- Piernas: En caso de formar parte de la base de la figura, las piernas deben estar colocadas realizando un ángulo de 90 grados, de forma que las rodillas toquen el suelo y sirvan como base de apoyo junto a los dedos de los pies. Para lograr mayor estabilidad, debemos colocar las piernas ligeramente separadas una de la otra. En caso de no pertenecer a la base de la figura, colocar las piernas en la misma postura, pero apoyarlas sobre la cadera o la zona escapular del compañero para lograr un buen apoyo y evitar realizar daño sobre el otro.
- Cadera: La cadera debe estar realizando una retroversión, lo que nos permitirá tener la espalda completamente recta, evitando que sufra la columna vertebral. Esto nos dará más firmeza a la hora de mantener la postura y servirá como base para compañeros ante posibles nuevas alturas.
- Manos: En caso de formar parte de la base, debemos tener un apoyo palmar completo, colocando los dedos ligeramente abiertos para lograr una mayor base de sustentación. En caso de realizar diferentes alturas, la técnica será la misma, pero realizando mayor fuerza de agarre con los dedos, logrando así mayor estabilidad.
- Brazos: En caso de formar parte de la base, los brazos deben estar completamente extendidos y los codos bloqueados, lo que nos dará mayor firmeza. En caso de ser un apoyo sobre la base, la técnica es la misma, pero teniendo en cuenta la realización de pequeños y rápidos movimientos de brazos con el fin de compensar posibles desequilibrios que puedan surgir.
- Cabeza: Tanto para la persona que forma parte de la base como compañeros que se apoyen sobre estos, la cabeza debe ir colocada en línea con la columna vertebral para lograr una mejor estabilidad.
- Mirada: La mirada es muy importante ya que nos va a ayudar en gran parte a mantener el equilibrio. Para ello debemos dirigir la mirada a un punto fijo de referencia, lo que nos dará mayor equilibrio y estabilidad.

Análisis de Enlaces y Combinaciones

Para este análisis considero de gran dificultad añadir combinaciones con otras habilidades motrices en el momento de ejecución del equilibrio cooperativo por que lo principalmente utilizaré enlaces para antes de la acción del equilibrio y enlaces para la posterior acción del mismo.


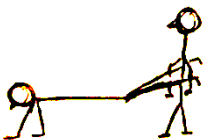
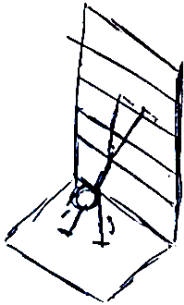
Enlace	Equilibrio cooperativo	Enlace
Correr	Equilibrio cooperativo	Correr
Saltar	Equilibrio cooperativo	Saltar
Lanzar	Equilibrio cooperativo	Recibir
Rodar	Equilibrio cooperativo	Rodar
Bote de balón	Equilibrio cooperativo	Bote de balón
Reptar	Equilibrio cooperativo	Reptar
Girar	Equilibrio cooperativo	Girar

Todos estos enlaces que aparecen en la tabla los podríamos combinar de todas las formas posibles para plantear actividades con mayor variedad y dificultad.

9.2 PROGRESIÓN ABIERTA DE ACTIVIDADES DE EQUILIBRIOS COOPERATIVOS

La progresión abierta planteada para los equilibrios cooperativos contiene actividades de tres tipos, las cuales van en orden ascendente de dificultad: actividades de familiarización, actividades de dominio y actividades de perfeccionamiento.

Actividades de fuerza

REPRESENTACIÓN GRÁFICA	ACTIVIDAD	VARIACIONES	CONTENIDO
	Fuerza de brazos con bloqueo: Nos colocaremos en posición de flexión sobre una colchoneta, intentando aguantar durante 15 segundos.	V1: Incrementar el tiempo en el que se mantiene la postura.	Extensión de brazos con el codo bloqueado ganando estabilidad.
	Carretilla: Con la ayuda de un compañero realizamos la carretilla manteniendo el tronco recto.		El tronco recto con la retroversión de cadera nos permitirá mantenernos estables.
	Fuerza de brazos con bloqueo: Con ayuda de la espaldera y de un compañero, trataremos de realizar el equilibrio invertido de brazos, manteniendo durante el mayor tiempo posible los brazos completamente		

estirados con los codos
bloqueados


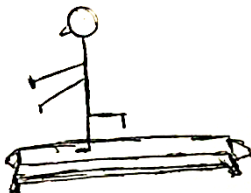


Fuerza de piernas en ángulo de 90°: Espalda con espalda con un compañero, tendremos que desplazarnos con las piernas flexionadas en un ángulo cercano a 90° llevando una pelota entre las espaldas sin que se caiga.

V1: Conseguir llevar la pelota hasta una caja y dejarla dentro.

Posición recta del tronco y colocación de las piernas en un ángulo aproximado a 90°.

Equilibrio estático individual

REPRESENTACIÓN GRÁFICA	ACTIVIDAD	VARIACIONES	CONTENIDO
	Mantenimiento del equilibrio dentro de un aro sin salirnos de él mientras un compañero nos lanza una pelota de gomaespuma y tratamos de esquivarla.	V1: Alternar la pierna dominante y no dominante.	Control del equilibrio del cuerpo reajustando la estabilidad.
	Mantenimiento sobre bancos suecos con una sola pierna.	V1: Alternar la pierna dominante y no dominante. V2: Darle la vuelta al banco y colocarlo por la parte más fina.	Control del equilibrio del cuerpo con una postura correcta.



Mantener el equilibrio sobre una pelota de fitball de rodillas.

V1: De pie sobre ella

Practicar las ayudas a compañeros, mientras uno realiza el equilibrio, el otro realiza ayudas para evitar caídas y golpes.

Equilibrio dinámico individual

REPRESENTACIÓN GRÁFICA	ACTIVIDAD	VARIACIONES	CONTENIDO
A stick figure is shown in mid-air, jumping from one hoop to another. The figure's feet are positioned over the second hoop, and its arms are outstretched. A third hoop is shown to the right, indicating the sequence of jumps.	Salto de aro en aro con las dos piernas juntas, manteniéndonos firmes en la caída.	V1: Realizar lo mismo con una sola pierna.	Capacidad de mantener el equilibrio después de un movimiento.
A stick figure is walking on a hoop. On its head, it is balancing a small cone. The figure's arms are outstretched to the sides. A second hoop is shown to the right, indicating the path of the walk.	Caminamos de aro en aro con un cono pequeño en la cabeza, tendremos que pasar por 8 aros sin que se nos caiga el cono en el recorrido.	V1: Realizamos el mismo ejercicio de espaldas.	
A stick figure is walking on an inverted wooden bench. The figure's feet are on the top surface of the bench. The figure's arms are outstretched to the sides. A second inverted bench is shown to the right, indicating the path of the walk.	Caminamos sobre el banco sueco dado la vuelta, cuando hayamos llegado a la mitad, tenemos que realizar medio giro y caminar de espaldas hasta el final.	V1: Desplazarnos con una sola pierna sobre el banco sueco invertido.	Colocación compensada del cuerpo, con los brazos estirados para mejorar la estabilidad.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA	ACTIVIDAD	VARIACIONES	CONTENIDO
------------------------	-----------	-------------	-----------



Salto desde el plinto manteniendo el equilibrio al caer.

V1: Realizar el salto con una sola pierna.

Nos servirá para prevenir y evitar daños en posibles caídas.

Actividades de dominio postural

REPRESENTACIÓN GRÁFICA	ACTIVIDAD	VARIACIONES	CONTENIDO
------------------------	-----------	-------------	-----------



Cabeza y mirada: Realización de equilibrio con una sola pierna, con la cabeza completamente recta respecto a la columna y la mirada fija en un punto.

V1: Realizar el equilibrio sobre una colchoneta.
V2: Utilizando la otra pierna como apoyo.

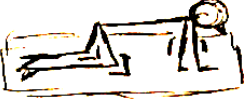

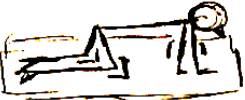
Mantener la cabeza recta respecto al eje de la columna vertebral, tengo mayor equilibrio. La mirada fija en un punto nos permitirá obtener una mayor concentración y como consecuencia un mejor equilibrio.



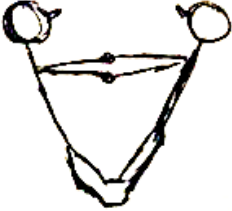
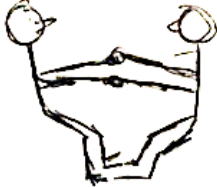

Tronco y cadera: Sobre una colchoneta y en posición cuadrupedia, colocaremos el tronco estirado y realizaremos la retroversión de cadera, como si metiéramos el culo hacia adentro.



V1: Un compañero salta por encima apoyando las manos mientras que el otro intenta mantener la posición.

El movimiento interno de la cadera nos ayudará a mantener la espalda recta y estable. Esta postura servirá como un apoyo firme para otro compañero y evitará desequilibrios.


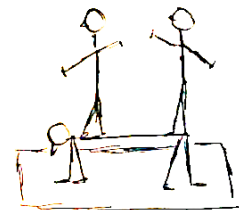
REPRESENTACIÓN GRÁFICA	ACTIVIDAD	VARIACIONES	CONTENIDO
	<p>Bloqueo de extremidades:</p> <p>En posición cuadrupedia intentaremos mantener los brazos rectos bloqueando los codos y mantener las piernas en ángulo de 90° bloqueando las rodillas.</p>	<p>V1: Un compañero pasa por encima apoyándose con las manos y hay que mantener los codos y rodillas bloqueadas, sin mover las extremidades.</p>	<p>El bloqueo de codos y rodillas nos va a permitir obtener firmeza a la hora de realizar equilibrios cooperativos.</p>
	<p>Manos:</p> <p>En posición cuadrupedia, colocaremos las manos sobre la colchoneta, apoyando con firmeza la parte inferior de la palma y con los dedos separados.</p>	<p>V1: Combinación con el bloqueo de extremidades.</p> <p>V2: Combinación con la posición del tronco y de la cadera.</p>	<p>La correcta colocación de manos por permitirá obtener una mayor superficie de apoyo.</p>
	<p>Dominio postural completo:</p> <p>Sobre una colchoneta nos colocaremos en posición cuadrupedia y realizaremos la colocación correcta de la cabeza, tronco, cadera, bloqueo de extremidades y colocación de manos.</p>	<p>V1: Un compañero arrastrará la colchoneta e intentaremos mantener la posición.</p>	

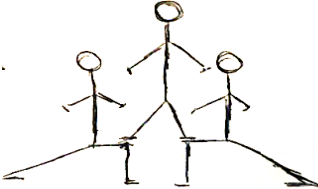
Equilibrios por parejas

REPRESENTACIÓN GRÁFICA	ACTIVIDAD	VARIACIONES	CONTENIDO
	<p>Colocados de pie, agarrándonos de las manos y muñecas y con los pies pegados a los del compañero, nos dejamos caer hacia atrás buscando equilibrio con el tronco recto.</p>	<p>V1: Agarrarnos con una sola mano.</p>	<p>Búsqueda del equilibrio ejerciendo una fuerza similar ambos miembros de la pareja.</p>
	<p>Colocados de pie uno frente al otro, adoptaremos la posición de sentadilla y agarrándonos por las manos y muñecas nos dejaremos caer hacia atrás buscando el equilibrio.</p>	<p>V1: Agarramos con una sola mano.</p>	
	<p>Un compañero en cuadrupedia se colocará en la posición aprendida hasta ahora y el compañero se tumba sobre él espalda con espalda, colocando los pies sobre la cadera del compañero.</p>	<p>V1: El compañero que esta colocado encima estira las piernas dejando los pies en el aire.</p>	<p>Colocación correcta de espalda y cadera para evitar daños mientras el compañero o compañera está colocado encima.</p>

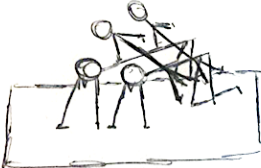
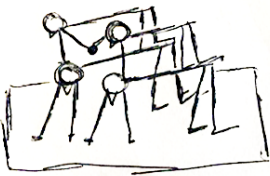
REPRESENTACIÓN GRÁFICA	ACTIVIDAD	VARIACIONES	CONTENIDO
	<p>Un compañero en cuadrupedia se colocará en la posición aprendida y el otro compañero intentará colocarse de pie sobre él apoyando los pies en su cadera.</p>		<p>Colocación correcta de espalda y cadera para evitar daños mientras el compañero o compañera está colocado encima.</p>
	<p>Doble cuadrupedia inversa: Con la espalda apoyada sobre la colchoneta, colocamos las piernas en un ángulo de 90° en el aire y los brazos completamente estirados. El compañero se colocará encima a modo espejo, apoyando las manos sobre las manos del compañero y las piernas de la misma forma, a modo de cuadrupedia.</p>	<p>V1: Apoyar solo las manos y los pies sobre los pies, quitando las rodillas como punto de apoyo.</p>	<p>Aplicación de la posición de cuadrupedia con bloqueo de codos y de rodillas.</p>


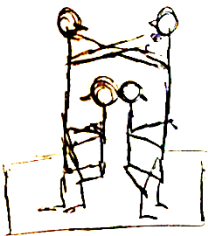
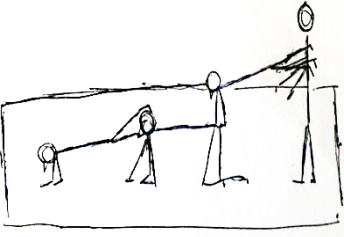
Equilibrios por tríos

REPRESENTACIÓN GRÁFICA	ACTIVIDAD	VARIACIONES	CONTENIDO
	<p>Equilibrio con doble base en cuadrupedia: Dos de los tres compañeros se colocan en cuadrupedia de espaldas uno del otro y el otro compañero se coloca encima de los dos, apoyando un pie en la cadera de cada uno.</p>		<p>Posición de cuadrupedia completa: colocación del tronco y cadera, brazos en bloqueo y piernas en 90° con rodillas en bloqueo. El compañero de arriba: Cabeza colocada recta con la mirada fija en un punto para lograr mayor estabilidad.</p>
	<p>Equilibrio con una sola base en cuadrupedia: Un compañero se coloca en cuadrupedia y los otros dos de pie encima, uno sobre la cadera y el otro por encima de las escápulas.</p>		<p>Posición de cuadrupedia completa: colocación del tronco y cadera, brazos en bloqueo y piernas en 90° con rodillas en bloqueo. Los compañeros de arriba: Cabeza colocada recta con la mirada fija en un punto para lograr mayor estabilidad.</p>

REPRESENTACIÓN GRÁFICA	ACTIVIDAD	VARIACIONES	CONTENIDO
	<p>Dos compañeros se colocan uno enfrente del otro con una pierna en 90° y la otra estirada hacia atrás. El otro compañero se coloca de pie, poniendo un pie sobre cada una de las rodillas de las piernas dobladas de sus compañeros.</p>	<p>V1: Levantar un pie, con un solo punto de apoyo sobre una de las rodillas.</p>	<p>El compañero de arriba: Cabeza colocada recta con la mirada fija en un punto para lograr mayor estabilidad, teniendo el tronco lo más recto posible y las piernas semiflexionadas logrando mayor estabilidad al bajar el Centro de Gravedad.</p>

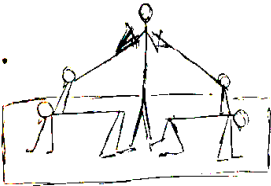
Equilibrios por cuartetos

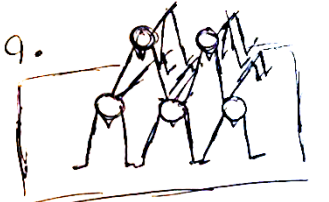
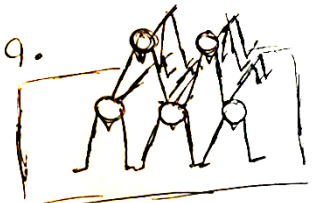
REPRESENTACIÓN GRÁFICA	ACTIVIDAD	VARIACIONES	CONTENIDO
	<p>Dos compañeros en posición de cuadrupedia se colocan mirando hacia el mismo lado, los otros dos se colocan encima estirados por completo de forma perpendicular a los que están de base.</p>	<p>V1: Los compañeros colocados arriba se colocan paralelos a los que están de base.</p>	<p>Posición de cuadrupedia completa: colocación del tronco y cadera, brazos en bloqueo y piernas en 90° con rodillas en bloqueo.</p>
	<p>Dos compañeros se colocan de base y los otros dos en posición de cuadrupedia sobre ellos dándose la mano.</p>		<p>Posición de cuadrupedia completa: colocación del tronco y cadera, brazos en bloqueo y piernas en 90° con rodillas en bloqueo. Aplicación de</p>

REPRESENTACIÓN GRÁFICA	ACTIVIDAD	VARIACIONES	CONTENIDO
			la posición para los compañeros que se colocan encima de los que forman la base.
	<p>Dos portores se colocan uno en frente del otro en posición cuadrúpeda. Los otros dos ágiles se suben encima uno de un portor y el otro encima del otro portor agarrándose de los hombros entre ellos.</p>	<p>V1: Realizar el mismo ejercicio, pero solo apoyando una pierna.</p>	<p>Posición de cuadrúpeda completa: colocación del tronco y cadera, brazos en bloqueo y piernas en 90° con rodillas en bloqueo. Estiramiento del tronco y cabeza recta por parte de los ágiles para lograr mayor estabilidad.</p>
	<p>Dos portores se colocan en posición de sentadilla espalda con espalda. Dos ágiles se colocan de pie sobre las rodillas de los portores y se agarran de los hombros entre ellos.</p>	<p>V1: Apoyando solo una pierna sobre una de las rodillas de los portores.</p>	
	<p>Portor en posición de cuadrúpeda. Un 2º compañero se coloca apoyando los pies sobre los hombros del portor y con el cuerpo estirado a modo de flexión, con los brazos rectos y codos bloqueados.</p>		<p>Posición de cuadrúpeda completa: colocación del tronco y cadera, brazos en bloqueo y piernas en 90° con rodillas en bloqueo. Estiramiento completo del cuerpo, con el tronco recto y las piernas</p>

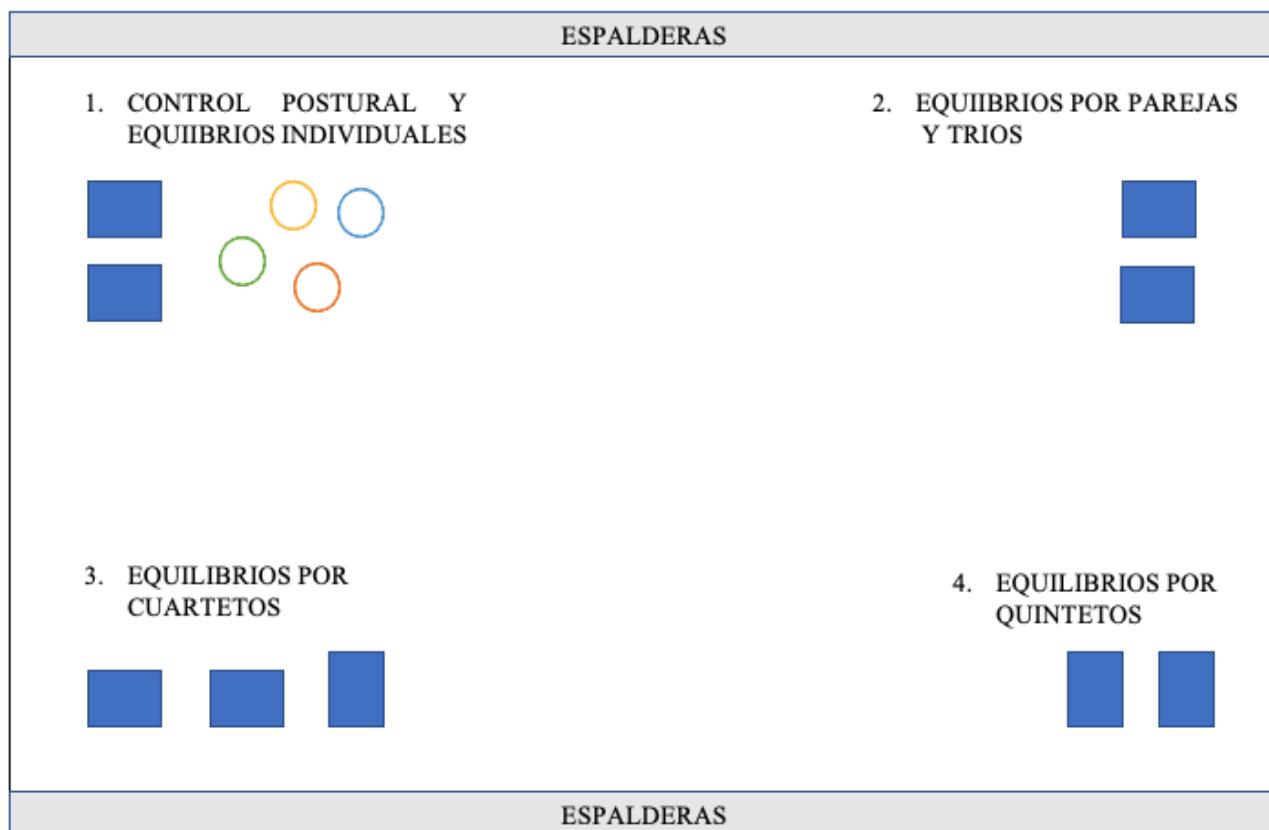
REPRESENTACIÓN GRÁFICA	ACTIVIDAD	VARIACIONES	CONTENIDO
	Un tercer compañero se coloca en la misma postura que el segundo, pero colocando las manos sobre la cadera del portor. El 4º compañero se encargará de sujetar los pies del tercero, colocándoselos en los hombros y estando completamente de pie.		completamente rectas al igual que los brazos, con el codo en bloqueo, otorgándonos equilibrio y estabilidad.

Equilibrios por quintetos

REPRESENTACIÓN GRÁFICA	ACTIVIDAD	VARIANTES	CONTENIDO
	<p>Dos portores se colocan en posición de cuadrupedia dándose la espalda. Un tercer compañero se coloca entre medias de los dos de pie. Los otros dos compañeros se colocarán en la misma dirección que los portores, pero encima de ellos, apoyando sus manos sobre la cadera de los portores y con los brazos</p>	<p>V1: Elevar un pie, generando un ángulo de 90° con las piernas.</p>	

REPRESENTACIÓN GRÁFICA	ACTIVIDAD	VARIANTES	CONTENIDO
	<p>completamente estirados. La persona que esta en el medio sujetará los pies de los dos ágiles, que se mantendrán completamente estirados en el aire.</p>		
	<p>Se colocan tres portores en posición de cuadrupedia pegados hombro con hombro. Dos ágiles se colocan encima de los tres portores en posición de cuadrupedia.</p>	<p>V1: Los ágiles se apoyan con una sola mano y las rodillas, extendiendo el brazo libre en el aire. V2: Podemos realizar una pirámide, introduciendo un miembro más en la figura.</p>	<p>Importancia de apoyarse en los tres portores cuando realizamos equilibrios con tres portores y dos ágiles. Colocación de los portores hombro con hombro para que la base sea más firme.</p>
	<p>Tres portores con dos ágiles encima en posición de cuadrupedia. Los ágiles tienen que lanzar un balón que tendrán en su mano dominante una vez hayan montado la figura.</p>	<p>V1: Los ágiles reciben el balón una vez subido encima de los portores y luego lo lanzan.</p>	<p>Mantenimiento de la estabilidad en el aire a pesar de combinar movimientos.</p>

9.3 CIRCUITO MULTIFUNCIONAL DE LOS EQUILIBRIOS COOPERATIVOS



Posta 1

ACTIVIDAD	VARIANTES
Mantenerse con una sola pierna de apoyo dentro del aro durante 15 segundos.	Realizar saltos de aro a aro con una sola pierna de apoyo.
Posición de flexión con los brazos completamente estirados.	Con la ayuda de un compañero, realizar la carretilla con el cuerpo completamente estirado.
Posición de cuadrupedia completa para realizar equilibrios cooperativos.	Un compañero arrastra la colchoneta y tenemos que mantener la posición.

Posta 2

ACTIVIDAD	VARIANTES
Realizar un equilibrio por parejas con un portor en cuadrupedia.	Utilizar menos puntos de apoyo en el equilibrio por parte del ágil.

ACTIVIDAD	VARIANTES
Realizar un equilibrio por tríos con dos portores en cuadrupedia.	Utilizar menos puntos de apoyo en el equilibrio por parte del ágil.

Posta 3

ACTIVIDAD	VARIANTES
Realizar un equilibrio por cuartetos con tres portores en posición de cuadrupedia.	Utilizar menos puntos de apoyo en el equilibrio por parte del ágil o ágiles.
Realizar un equilibrio por cuarteto con dos portores en posición de cuadrupedia.	Utilizar menos puntos de apoyo en el equilibrio por parte del ágil o ágiles.

Posta 4

ACTIVIDAD	VARIANTES
Realizar un equilibrio por quintetos con un solo portor.	Utilizar menos puntos de apoyo por parte de los ágiles.
Realizar un equilibrio por quintetos con tres portores.	Añadir algún material como pelotas pequeñas.

9.4 FICHA DE EVALUACIÓN DEL CIRCUITO MULTIFUNCIONAL

EQUILIBRIOS COOPERATIVOS	
Nombre:	
Curso:	
Fecha:	
<u>Posta 1</u>	
¿Cómo hay que colocar los brazos para tener más estabilidad?	Respuesta:
¿De que nos sirve colocar la espalda recta y hacer una retroversión de cadera cuando estamos en posición cuadrupedia?	Respuesta:
¿Las piernas tienen que formar un ángulo de 90 o 45 grados?	Respuesta:
<u>Posta 2</u>	
¿Dónde colocamos las manos y las rodillas si nos ponemos encima de un compañero en posición cuadrupedia?	Respuesta:
¿Si tenemos dos compañeros de portores, nos apoyamos en los dos o solo en uno?	Respuesta:
<u>Posta 3</u>	
¿Es importante que los compañeros que forman la base estén pegados hombro con hombro? ¿Por qué?	Respuesta:
<u>Posta 4</u>	
¿Dónde colocarías las ayudas en el equilibrio con tres portores?	Respuesta:
¿Los ágiles deben apoyarse en uno, dos o los tres portores?	Respuesta:

