

**Facultad de educación de Palencia**

**UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

**EL RECORRIDO EN EDUCACIÓN PRIMARIA PARA  
DESARROLLAR EQUILIBRIOS COOPERATIVOS EN  
EDUCACIÓN FÍSICA. DISEÑO DE UNA UNIDAD DIDÁCTICA  
PARA SEGUNDO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DESDE LA  
PERSPECTIVA DEL ANÁLISIS GLOBAL DE MOVIMIENTO**

**TRABAJO FIN DE GRADO**

**GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA/MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**AUTOR: ALFREDO BERCIANOS BECERRIL**

**TUTOR: FRANCISCO ABARDÍA COLÁS**

**PALENCIA, 2022**

## **Resumen/abstract**

Trabajo de Fin de Grado centrado en la investigación para la elaboración de una Unidad Didáctica de Equilibrios Cooperativos para el Segundo Curso de Educación Primaria para el área de Educación Física. En el presente documento se presenta rigurosa información elaborada a partir de la investigación del currículo oficial, documentos, libros, informes, teorías de autores y docentes del ámbito del desarrollo motriz y psicológico de los niños y niñas en edad escolar. La metodología de Análisis Global de Movimiento ha sido utilizada para la elaboración, planificación y desarrollo de la unidad. Desarrollando a través de una progresión de actividades las habilidades motrices básicas y específicas para realizar equilibrios cooperativos.

Final Degree Project focused on research for the development of a Didactic Unit of Cooperative Balances for the second year of Primary Education for the area of Physical Education. This document presents rigorous information elaborated from the research of the official curriculum, documents, books, reports, theories of authors and teachers in the field of motor and psychological development of children. The Global Movement Analysis methodology has been used for the elaboration, planning and development of the unit. Developing through a progression of activities the basic and specific motor skills to perform cooperative balances.

## **Palabras clave/Key words**

Educación Física, equilibrios cooperativos, habilidades motrices, Análisis Global de Movimiento, Progresión Abierta de Actividades, unidad didáctica de Educación Física, habilidades motrices específicas, equilibrio, cooperación, coordinación, lateralidad, circuito multifuncional.

Physical Education, cooperative balances, motor skills, Global Analysis of Movement, Open Progression of Activities, Physical Education teaching unit, specific motor skills, balance, cooperation, coordination, laterality, multifunctional circuit.

# ÍNDICE

0. INTRODUCCIÓN.....	5
1. JUSTIFICACIÓN.....	7
1.1. VINCULACIÓN DEL PROYECTO CON EL CURRÍCULO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE CASTILLA Y LEÓN. DECRETO 26/2016, 21 DE JULIO.....	7
1.2. IMPLEMENTACIÓN E INTEGRACIÓN DEL PROYECTO EN LA NUEVA LEY DE EDUCACIÓN LOMLOE. REAL DECRETO 157/2022, DE 1 DE MARZO. ....	9
1.3. INSERCIÓN EN EL ÁMBITO ESCOLAR POR SU ENFOQUE PROGRESIVO DE HABILIDADES MOTRICES .....	10
1.4. JUSTIFICACIÓN DESDE EL PUNTO DE VISTA DE UN PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA .....	11
2. OBJETIVOS .....	13
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA .....	14
3.1. HABILIDADES MOTRICES .....	15
3.1.1. Habilidades Motrices Básicas y Específicas .....	16
3.1.2. Correspondencia de las Habilidades Motrices con el Currículo de Educación Primaria .....	17
3.2. EL EQUILIBRIO Y COORDINACIÓN .....	18
3.2.1. La Coordinación.....	18
3.2.2. El Equilibrio .....	19
3.3. LATERALIDAD .....	22
3.4. LA COOPERACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA .....	23
3.5. EQUILIBRIOS COOPERATIVOS Y SU ENSEÑANZA-APRENDIZAJE EN EDUCACIÓN PRIMARIA .....	24
3.6. ANÁLISIS GLOBAL DE MOVIMIENTO (AGM) .....	26
3.6.1. Análisis multifuncional de Materiales.....	27
3.6.2. Análisis de Factores .....	27
3.6.3. Análisis Técnico.....	28

3.6.4. Análisis de Enlaces y Combinaciones.....	29
4. PROPUESTA EDUCATIVA o METODOLOGÍA .....	30
4.1. ANÁLISIS GLOBAL DE MOVIMIENTO (AGM) .....	31
4.2. PROGRESIÓN ABIERTA DE ACTIVIDADES .....	31
4.3. CIRCUITO MULTIFUNCIONAL.....	32
5. PRESENTACIÓN DE DATOS O DE LA PROPUESTA .....	33
5.1. INTRODUCCIÓN.....	33
5.2. UNIDAD DIDÁCTICA DE EQUILIBRIOS COOPERATIVOS PARA SEGUNDO DE EDUCACIÓN PRIMARIA.....	34
5.2.1. Introducción .....	34
5.2.2. Objetivos Didácticos .....	34
5.2.3. Contenidos.....	35
5.2.3.1. Contenidos Conceptuales .....	35
5.2.3.2. Contenidos Procedimentales .....	35
5.2.3.3. Contenidos Actitudinales.....	36
5.2.4. Metodología .....	36
5.2.5. Evaluación.....	37
5.2.6. Organización y Estructura de las Sesiones.....	38
5.2.7. Planificación de las Sesiones de la Unidad Didáctica.....	39
5.2.8. Esquema de las Sesiones .....	41
5.2.9. Sesiones Desarrolladas .....	41
5.2.9.1. Sesión 1: Soy un Acróbata.....	41
5.2.9.2. Sesión 2: Soy un Águila Agarrando y un Gato de Ágil y Seguro .....	44
5.2.9.3. Sesión 3: Fuerte y Flexible como un Árbol.....	46
5.2.9.4. Sesión 4: La Fuerza y Seguridad de la Tribu Reside en la Cooperación.....	47
5.2.9.5. Sesión 5: Somos Parte del Circo: Ensayo en la Pista Central .....	48
5.2.9.6. Sesión 6: El Estreno del Espectáculo .....	51
5.2.9.7 Sesión 7: Circuito Multifuncional. Evaluación .....	52
5.2.10. Posibilidades Acrobáticas en las Finalizaciones Avanzadas.....	52

5.2.11. Valoración y Conclusiones de la Unidad Didáctica.....	53
6. CONCLUSIONES.....	55
7. LÍNEAS FUTURAS DE ACTUACIÓN.....	58
8. BIBLIOGRAFÍA.....	59
9. ANEXOS.....	67
ANEXO I. ANÁLISIS GLOBAL DE MOVIMIENTO DE EQUILIBRIOS COOPERATIVOS (EC).....	67
Anexo I.A. Mapa Conceptual de las Habilidades a Desarrollar en Equilibrios Cooperativos.....	67
Anexo I.B. Análisis del Material.....	67
Anexo I.C. Análisis de Factores.....	69
Análisis Físico.....	69
Análisis Perceptivo Motriz.....	70
Anexo I.D. Análisis Técnico.....	71
Ágil.....	71
Portor.....	72
Seguridad Corporal.....	72
Anexo I.E. Análisis de Enlaces y Combinaciones.....	74
ANEXO II. PROGRESIÓN ABIERTA DE ACTIVIDADES PROPUESTAS PARA EQUILIBRIOS COOPERATIVOS.....	75
Tabla de Actividades.....	76
Tabla de Figuras Maestras.....	91
ANEXO III. CIRCUITO MULTIFUNCIONAL.....	100
ANEXO IV. FICHA DE EVALUACIÓN CIRCUITO MULTIFUNCIONAL.....	101
ANEXO V. FICHAS DE LAS ACTIVIDADES DE CADA ESTACIÓN DEL CIRCUITO MULTIFUNCIONAL.....	103
ANEXO VI. CRONOGRAMA.....	117

# 0. INTRODUCCIÓN

En el presente documento está plasmado el recorrido de aprendizaje que he realizado para llegar a ser un docente de Educación Primaria en la especialidad de Educación Física. En este Trabajo de Fin de Grado (TFG) mostraré la enseñanza recibida y aprendizaje conseguido durante los cuatros años del grado. Manifestando la investigación personal, mostrando y exponiendo la manera para poder conseguir desarrollar las Habilidades Motrices en los discentes de Educación Primaria por mediación de la realización de diversas actividades de Equilibrios Cooperativos.

La estructura del trabajo está bien marcada, siguiendo una ordenación clara y concisa para que el lector pueda seguir la argumentación y el desarrollo del documento. A continuación, lograremos visualizar los pasos seguidos en la realización del mismo:

Inicialmente, se presenta la justificación, siendo esta a su vez planteada desde tres puntos de vista que convergen en uno finalmente. Concretamente, la justificación va enfocada a la hora elaborar y diseñar una unidad didáctica de Equilibrios Colaborativos en Educación Física en Educación Primaria. Para ello, se plantea la vinculación con el Currículo Oficial de Castilla y León a partir de la ley vigente LOMCE, y se introducirá la vinculación con la nueva ley educativa LOMLOE. De la misma manera, se plantea la inserción de una forma progresiva de las Habilidades Motrices, a través de la propia progresión de actividades para la realización de Equilibrios Colaborativos. Todo ello, planteado y puesto en relieve desde la investigación y el planteamiento de diversos profesionales y especialistas de Educación Física.

Seguidamente, se exponen los objetivos para que todo tenga sentido y sea posible conseguir lo perseguido con el presente documento. En los objetivos se esbozan los diferentes pasos a seguir para denostar al colectivo de la especialidad de Educación Física de Educación Primaria la manera de utilizar y proponer en sus proyectos educativos esta herramienta a su alcance: los Equilibrios Cooperativos. Siendo guía para el desarrollo y elaboración en este trabajo.

A continuación, se expone la fundamentación teórica. En este apartado se recoge la información de las diferentes indagaciones y teorías recopiladas de diferentes autores y expertos. Entre ellos está la información referida a la utilidad fundamental del Análisis Global de Movimientos (AGM), propuesto por Francisco Abardía para el análisis del desarrollo de las Habilidades Motrices.

En un trabajo que se precie no puede faltar la aplicación práctica de la fundamentación teórica. En el siguiente apartado, se plantea aplicar todo este conocimiento plasmado en los apartados anteriores. Para ponerlo en práctica se presentará una unidad didáctica para un curso concreto del Primer Ciclo de Educación Primaria, mostrando el trabajo de planificación que se puede realizar en un proceso progresivo de Equilibrios Cooperativos.

Finalmente, serán esbozadas las conclusiones pertinentes referente a lo visualizado y estudiado a través de las diferentes informaciones recopiladas. De la misma manera, se planteará las posibilidades futuras a raíz del presente documento. Y por supuesto, no puede faltar la bibliografía y webgrafía de diferentes autores que han hecho posible realizar el documento.

# 1. JUSTIFICACIÓN

“Obrar juntamente con otro u otros para la consecución de un fin común”, así define la RAE el término Cooperar. Esta palabra aparece una y otra vez en boca de docentes, políticos y diferentes profesionales. En el Currículo Oficial de Educación Primaria aparece en distintos apartados: empezando en las funciones de los tutores, facilitando la cooperación educativa entre los maestros y los padres de los alumnos, en diferentes criterios de evaluación; mostrando actitudes de cooperación y participación, cooperación y de trabajo en equipo, en juegos y deporte con estrategias de cooperación y de oposición, situaciones de cooperación y coordinación.

El Equilibrio es otro concepto que aparece continuamente en el Currículo Oficial, más concretamente, en el área de Educación Física, no podía ser de otra manera, puesto que, es parte del conocimiento corporal, desarrollando el mantenimiento del equilibrio postural. Además, siendo una de las habilidades motrices, teniendo el discente que realizar y desarrollar el equilibrio, experimentando el equilibrio estático y dinámico, resolviendo acciones en las que interviene el equilibrio (Decreto 26/2016, 21 de julio).

Comprobamos que estos dos conceptos, cooperación y equilibrio, tienen cabida dentro de la Educación Primaria. Siendo parte del Currículo Oficial y una manera de trabajar, actuar y poder plasmar la realización de una actividad completa, dirigida a la simbiosis de ambas partes: cooperación y equilibrio. La mejor manera de realizarlo en el ámbito escolar es la propuesta de Equilibrios Cooperativos.

Por lo tanto, me parece fundamental introducir en el ámbito de la Educación Física en Primaria los Equilibrios Cooperativos. Las razones son variadas, en los siguientes apartados se exponen las razones de peso: la vinculación con el Currículo Oficial de Educación Primaria, su inserción por mediación de una unidad didáctica con un enfoque progresivo de habilidades motrices desde la perspectiva de un profesional.

## **1.1. VINCULACIÓN DEL PROYECTO CON EL CURRÍCULO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE CASTILLA Y LEÓN. DECRETO 26/2016, 21 DE JULIO.**

Partiendo de la base del Currículo Oficial de Castilla y León exponiendo que el área de Educación Física tiene como finalidad principal el desarrollo de la competencia motriz en el alumnado. Siendo la práctica y el análisis de las actitudes, el cuerpo, su movimiento y relación de la persona respecto a su entorno. Englobando no solamente el movimiento,

sino también, referente a lo perceptivo motriz, emotivo y emociones implicadas en la vida cotidiana. Incidiendo reiteradamente el currículo en aspectos como la cooperación, trabajo en equipo, juego limpio y como no puede ser de otra manera, el respeto a las normas, y reconocimiento y la aceptación de la diferencias individuales y ajenas (Decreto 26/2016, 21 de julio).

Respecto a los diferentes bloques organizativos del Currículo Oficial, los Equilibrios Cooperativos pueden estar enmarcados en varios de ellos. Claramente, en el bloque 2 y en el bloque 3, siendo el Conocimiento Corporal y Habilidades Motrices la clave para poder realizar progresivamente los Equilibrios Cooperativos. El bloque 4: Juegos y Actividades Deportivas, es clave la referencia a la colaboración o cooperación. Pudiendo ser la propia actividad una expresión social, unida a la solidaridad, respeto y conocimiento de cada uno de los papeles y roles en la propia ejecución del ejercicio de equilibrios cooperativos, siendo la participación y colaboración del equipo el pilar fundamental para conseguir el objetivo marcado en el ejercicio, acrobacia o figura corporal. Los bloques 5 y 6 no podemos dejarlos de lado, siendo el propio equilibrio cooperativo una representación artístico-expresiva, donde la creatividad y la imaginación harán presencia en la progresión, de la misma manera la usabilidad del espacio (natural o de aula) para realizar las ejecuciones será parte del escenario. Y por supuesto, la seguridad y el bienestar personal: es primordial en cualquier actividad o ejercicio de equilibrios cooperativos.

En cuanto a las competencias clave del Sistema Educativo Español los Equilibrios Cooperativos abarcan una gran variedad de ellas. La *Comunicación lingüística* será conseguida a lo largo de las sesiones. La comunicación oral es una contante para la elaboración, corrección y ejecución de las figuras corporales grupales. En cuanto a la lectura y expresión escrita se puede constatar en la realización del cuaderno de campo y las representaciones gráficas. *Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología*, podemos encontrar el desarrollo del aprendizaje en relación a conceptos físicos como: centro de gravedad y base de sustentación, así como, en la diferenciación y experimentación del comportamiento de ciertos materiales y nuestro cuerpo en interacción. *Competencia de aprender a aprender* es fundamental para el aprendizaje continuo que se va a ir produciendo en el alumnado al experimentar, probar y realizar la progresión de actividades planificada para la unidad didáctica. *Competencias sociales y cívicas* serán adquiridas al interactuar y resolviendo los posibles conflictos al querer plasmar las ideas y sugerencias en el grupo, es esencial en la cooperación. *Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor*, esta competencia se les presentará de diferentes maneras, la más clara de todas es en el momento de creación propia y libre que se va a

permitir a cada uno de los grupos y al grupo en general, teniendo que ser ellos los que realicen una coreografía o escenografía de equilibrios cooperativos de diversas figuras corporales enlazadas. *Conciencia y expresiones culturales* vienen de la mano de la competencia anteriormente vista, siendo la música y los diferentes componentes expresivos una particularidad de la propia esencia de los equilibrios cooperativos, y más en el momento de creación y puesta en escena de una composición realizada libremente por el alumnado.

Podemos observar que los equilibrios cooperativos pueden ser una actividad tan completa que no solamente se enmarca en un bloque del currículo, son varios los bloques atendidos en la propuesta progresiva de equilibrios cooperativos. Siendo una actividad esencial desde mi punto de vista. Por lo tanto, debe tener presencia a lo largo de la etapa de Educación Primaria en Educación Física.

## **1.2. IMPLEMENTACIÓN E INTEGRACIÓN DEL PROYECTO EN LA NUEVA LEY DE EDUCACIÓN LOMLOE. REAL DECRETO 157/2022, DE 1 DE MARZO.**

Al revisar la nueva Ley de Educación (LOMLOE) se puede observar, en relación a la organización por bloques, siguen siendo seis. De la misma manera que en el punto anterior podemos englobar la mayoría de los bloques en la realización de equilibrios cooperativos: “Vida activa y saludable, Organización y gestión de la actividad física, Resolución de problemas en situaciones motrices, Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices, Manifestación de la cultura motriz”. El sexto y último también podría ser incluido porque los equilibrios cooperativos pueden ser realizados por parte del alumnado fuera de las propias instancias escolares tradicionales: “Valorar diferentes medios naturales y urbanos como contextos de práctica motriz, interactuando con ellos y comprendiendo la importancia de su conservación”.

Así mismo, debo destacar que los equilibrios cooperativos encajan a la perfección en esta nueva ley porque en las llamadas competencias específicas, nuevamente pueden ser parte fundamental para adquirir cada una de ellas:

1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable; potenciando la salud física, mental y social.
2. Adaptar los elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo-motriz y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices,

- aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna.
3. Desarrollar procesos de autorregulación e interacción en el marco de la práctica motriz, con actitud empática e inclusiva, haciendo uso de habilidades sociales y actitudes de cooperación, respeto, trabajo en equipo y deportividad.
  4. Reconocer y practicar diferentes manifestaciones lúdicas, físico deportivas y artístico-expresivas propias de la cultura motriz.
  5. Valorar diferentes medios naturales y urbanos como contextos de práctica motriz.

A ciencia cierta, la nueva ley corrobora lo expuesto referente a la justificación e inclusión de los equilibrios cooperativos como propuesta en la enseñanza aprendizaje en Educación Primaria. Es más, me atrevo a decir que es de carácter obligado, los docentes debemos planificar y realizar una Unidad Didáctica de Equilibrios Cooperativos basándonos en los bloques y competencias específicas para el área de Educación Física de la LOMLOE.

### **1.3. INSERCIÓN EN EL ÁMBITO ESCOLAR POR SU ENFOQUE PROGRESIVO DE HABILIDADES MOTRICES**

Al escuchar las palabras equilibrios cooperativos o pirámides humanas, nuestra mente se traslada a la visión de la ejecución final del ejercicio, más cuando en ciertos segmentos comunicativos nos han mostrado imágenes de equilibrios cooperativos complejos y de extrema dificultad, pero no debemos dejarnos llevar por esas ejecuciones por verdaderos profesionales. A su vez, esos profesionales o ejecutores han ido realizando a lo largo del tiempo, y no pocas horas de ensayo y práctica, una progresión continua de diferentes ejercicios para finalmente llegar a esas representaciones gimnásticas espectaculares y complejas.

De todo ello, obtenemos la clave: la progresión es fundamental para elaborar esos resultados. Por lo tanto, en nuestro ámbito escolar, no vamos a centrarnos en la espectacularidad o complejidad. Más bien, debemos centrarnos en el enfoque progresivo de aprendizaje de las habilidades motrices: nuestro verdadero objetivo. Siendo la consecución de esa progresión el equilibrio cooperativo, la acrobacia grupal o figura corporal final.

Partiendo de las palabras de Grosser y Neamaier (1986) y Verdetta (2000): en la iniciación a todo deporte o en nuestro caso entrar en la actividad de equilibrios cooperativos se ha de buscar una formación apropiada, pero incluyendo el aprendizaje de las habilidades técnicas básicas de ese deporte o actividad física.

Lógicamente en esa progresión van a aparecer o va a depender de las características madurativas de los discentes, siendo el docente el observador y el guía para desarrollar las habilidades motrices pertinentes en cada edad, o mejor, siendo la individualidad y la diversidad la que marque el ritmo del desarrollo motriz a conseguir. La propia satisfacción del apoyo de los compañeros hará que el desarrollo y el aprendizaje se realice en un ambiente recreativo y dialogante.

#### **1.4. JUSTIFICACIÓN DESDE EL PUNTO DE VISTA DE UN PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**

La mejor manera de justificar una propuesta es a través de los especialistas, conocer la opinión y la justificación de diferentes profesionales de la Educación Física, plasmando sus palabras sobre los equilibrios cooperativos, pirámides humanas o Acrosport:

- “En el Acrosport conjugan una serie de elementos que hacen de ello un contenido idóneo para su desarrollo en las clases de Educación Primaria por sus principales características: creatividad, cooperación, autosuperación, autoestima, expresividad, motricidad y sociabilidad” (Cabo López, A.L., 2011, p. 2).
- “Los recursos dramáticos y escénicos, el matiz cooperativo y creativo que tienen las actividades realizadas en el Acrosport le dan un carácter enriquecedor” (López Pintor, R, 2009, p. 37).
- “Se puede realizar unidades didácticas, para dar significatividad a esas habilidades aprendidas a través de la realización de formas encadenadas y diversas de unas con otras, ya que el objetivo fundamental es buscar la fluidez y buen enlace entre todas las habilidades, pudiendo ser estas coreográficas, elementos de dificultad, utilizando todo ello en pirámides humanas” (Gutierrez, A., Vernetta, M, 2007, pp. 10-15).
- “La inclusión de contenidos referentes a habilidades gimnásticas (Acrosport) en la programación anual de Educación Física fomenta la diversificación de contenidos tradicionales utilizados para el desarrollo de distintos bloques de contenidos en Educación Primaria y fomenta igualmente la consecución de capacidades tales como: socializadora y afectiva, creativa, física, coordinativa, cognitiva, además favorece la coeducación y ofrecer una alternativa a los deportes tradicionales. También inculcamos de forma implícita otras que hacen referencia a diferentes temas transversales, como: Educación para la Salud, por la práctica

motriz, y por actitudes de higiene corporal, conocimiento e igualdad de oportunidades, Educación para la paz” (León Prados, J.A., 2003, p. 277).

Podemos observar en las palabras extraídas de entre muchos profesionales, a cuatro de ellos en activo de Educación Física, siendo la unidad didáctica de equilibrios cooperativos completamente justificable. No solamente justificable, sino totalmente recomendable, dado el carácter de esta actividad, basada en el desarrollo de diferentes habilidades motrices y la cooperación.

## 2. OBJETIVOS

La propuesta de este TFG está basada y forjada a partir de una serie de objetivos expuestos en diferentes apartados. De esta manera se consigue hacer un guion para seguir unas directrices que me he propuesto al realizar el planteamiento del trabajo y no dejar nada fuera para poder realizar Equilibrios Cooperativos en Educación Física en Educación Primaria.

Los objetivos son los siguientes:

- Presentar una propuesta didáctica enmarcada en el marco legal del Currículo Oficial de Educación Primaria.
- Esbozar una metodología aplicable para realizar los Equilibrios Cooperativos de una forma eficaz desde un punto de vista didáctico en Educación Física.
- Cimentar las posibilidades que nos ofrece el Análisis Global de Movimiento para elaborar una progresión en una unidad didáctica en Educación Física.
- Analizar las habilidades y destrezas motrices que se desarrollan con los Equilibrios Cooperativos para su aplicación escolar a través del Análisis Global de Movimiento.
- Valorar lo afectivo y emocional en la realización de equilibrios cooperativos.
- Considerar la importancia del trabajo en equipo y hacer partícipes de diferentes roles al alumnado en Educación Física.
- Destacar y señalar la importancia de la seguridad en la realización de los Equilibrios Cooperativos.
- Contrastar diferentes fuentes bibliográficas para confeccionar un proyecto sólido.

### 3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

En todo trabajo que se precie, por muy práctico que se quiera plantear o sea dirigido y proyectado con ese fin (ser algo práctico), ha de tener una base fundamentada teórica. Por lo tanto, todo ello tendrá una partida teórica y un TFG que se valore no puede omitir. “En todas las sociedades y épocas históricas, el cuerpo de las personas se encuentra atado a un conjunto de prácticas, saberes y normas que le dan forma y, al hacerlo, recrean y exaltan determinadas creencias y valores” (Nora, P., 2018, p. 35).

Prestando especial atención a las palabras anteriores voy a explicar la fundamentación teórica del presente TFG. He dividido la fundamentación teoría en cinco puntos, siendo estos puntos cruciales para poder desempeñar la tarea presentada en el proyecto. Sirviendo esta fundamentación teórica no solamente para el desempeño de equilibrios cooperativos, sino que fácilmente puede ser una fundamentación teórica esencial en la progresión de muchas de las propuestas en Educación Física.

Considerando en primer lugar las Habilidades Motrices como pilar fundamental donde se basan el resto de aprendizajes para el desarrollo del niño o niña, siendo el camino esencial en la progresión de crecimiento de cualquier persona.

En segundo lugar, enlazado con el punto anterior propongo la fundamentación teórica del Equilibrio y la Coordinación, nuevamente dos partes esenciales en el desarrollo de cualquier persona que se han de trabajar en las diferentes etapas de Educación Primaria.

Siguiendo la línea, en tercer lugar, va más enfocado a un término que está cada vez más presente en educación y se presenta en muchos de los apartados del currículo oficial: La Cooperación. Más allá de tratar y enfocar como actividad objetiva los equilibrios cooperativos, la propia cooperación ha de ser fundamental en el trayecto de aprendizaje-enseñanza, tenemos que concienciarnos y concienciar al alumnado de la importancia de la cooperación entre un grupo. En este caso, lo más cercano es el grupo que pertenece a una misma aula, pero ha de estar presente en todo momento que esa cooperación no ha de quedarse solamente en la propia aula.

En cuarto lugar: equilibrios cooperativos y su enseñanza-aprendizaje en Educación Primaria. No es el de mayor importancia, sino que podemos unirlo al resto, no pueden ser separados. Sin embargo, en este veremos la forma de implantar directamente los equilibrios cooperativos dentro de nuestra propuesta en Educación Primaria. Para ello, presentaré diferentes fundamentaciones basadas en la investigación propia, y las

experiencias y los conocimientos de diferentes profesionales que incluyen en su enseñanza dicha actividad.

El último punto, no por ello menos importante, no puedo dejar de lado lo enseñado por el docente Francisco Abarcá: Análisis Global de Movimiento (AGM). Expongo esta metodología debido a la importancia que ha tomado a lo largo de nuestro cuatrimestre de formación del Grado de Educación Primaria. Pero no solamente por ello, sino porque ha sido algo integrado en mí. Ahora forma parte de la propia observación como docente a la hora de elaborar y analizar cualquier actividad que se pueda presentar o plantear para Educación Primaria. Debo comentar, no solamente este método de observación y análisis se puede usar en Educación Primaria, es más, he visto que ha creado en mi persona una forma de ver el mundo, y más al ser padre de niños de edad escolar, en la que cada movimiento o juego me ha llevado a evocar dicha metodología de observación y análisis.

### **3.1. HABILIDADES MOTRICES**

Antes de hablar de las habilidades motrices debemos tener en cuenta que cada individuo tiene un ritmo de desarrollo diferente, lo mismo ocurre con el crecimiento, es una característica propia de cada uno, aunque tengamos en cuenta ciertos parámetros considerados como normales. “Existen principios generales a saber, el principio céfalo caudal, próximo distal, de lo general a lo específico y de lo grueso a lo fino, que manejan el crecimiento físico y el desarrollo motor del individuo” (Palau, 2005, p. 50). En este desarrollo también puede existir diferencias entre sexos, marcando y estando a la predisposición de variaciones de patrones de crecimiento, por lo tanto, estas diferencias se mostrarán de una forma u otra en el desarrollo de las habilidades motrices.

Las habilidades motrices no solamente contemplan la motricidad, sino que engloba: las habilidades motrices, expresivas y creativas del niño a través del cuerpo. Aunque en muchos aspectos de las habilidades motrices se centra en el uso del movimiento, en este proceso de movimiento se refleja la relación de cuerpo-mente que se desarrollan y se ponen de manifiesto en las distintas habilidades motrices.

Por ende, en Educación Física de Educación Primaria daremos continuidad a la psicomotricidad plasmada en Educación Infantil para seguir desarrollando habilidades psicomotoras, actividades físicas, equilibrio y coordinación. Otros autores afirman:

En la adquisición de habilidades motrices durante las clases de Educación Física, no es posible explicar todo el proceso que implica para el alumno, únicamente con la medida de la participación motora del alumno. Si el tiempo de participación de los alumnos en la

actividad es un mediador importante, también deben tenerse en cuenta las actividades mentales que realiza el niño. (Suárez, C., 2003, pp. 272-273)

### **3.1.1. Habilidades Motrices Básicas y Específicas**

Las habilidades motrices básicas (HMB) buscan y son de importancia vital para el desarrollo físico y mental de las personas, el perfeccionamiento y mejora hará que la persona pueda desenvolverse plenamente, siendo de vital importancia realizarlas y fomentarlas desde muy temprana edad. Siendo la etapa infantil con la psicomotricidad el comienzo y el encaminamiento para continuar en Educación Primaria en su desarrollo y correcto progreso perceptivo-motor. El desarrollo motor, entendido en su sentido más amplio, resulta un ámbito fundamental para el desarrollo global de la persona, y éste no puede concebirse sin la mejora y el dominio de las HMB (Gallahue y Ozmun, 2002; Thelen, 2000).

Podemos considerar dentro de habilidades básicas al equilibrio y la coordinación como los dos pilares fundamentales en todas las personas, siendo necesarias para conseguir HMB como correr, saltar, lanzar objetos, girar, etc. Partiendo de la base que las HMB no se desarrollan por sí solas en el individuo, sino que son necesarias estimularlas para su completo desarrollo. En Educación Física realizaremos ese estímulo y ayuda a través de actividades físicas, deportivas, gimnásticas, recreativas y juegos. De la misma forma, la mejora del aspecto motriz de la expresión corporal, de los juegos, del deporte o del conocimiento del propio cuerpo (por poner sólo algunos ejemplos) reside en las acciones motrices, la inmensa mayoría de ellas establecidas como habilidades más o menos consolidadas. “No resulta, pues, posible ni deseable pensar una EF escolar que no promueva y garantice un adecuado dominio de la HMB para todos los alumnos y alumnas” (López Ros, V., 2013, p. 90).

Es fundamental como docentes de EF actuar en consonancia con los niños/as para desarrollar adecuadamente y responsablemente las habilidades motrices básicas en ellos. Siendo ese desarrollo marcado con unas pautas, siendo el mejor programa para realizar ese desarrollo de manera progresiva para ir sorteando todas aquellas dificultades que encuentren los discentes en la realización de las diferentes actividades propuestas. Por eso es preciso considerar que dentro de esa progresión tendremos en cuenta la adaptación y adecuación en diferentes momentos, de manera que cada uno de los alumnos/as lleguen a alcanzar el máximo desarrollo de las HMB, realizando ejercicios progresivos de desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones. Siendo esto desarrollado correctamente, podremos integrar en la progresión habilidades motrices específicas. “El

docente debe aprender a observar cuidadosamente y a mirar en todo momento los desempeños motrices de sus alumnos, orientar la sesión modificando, bajo el principio de la hipótesis de la variabilidad de la práctica, así como los diversos elementos estructurales” (Padilla, A., 2008, p. 12).

Las habilidades motrices específicas se refieren a tareas y habilidades específicas de carácter deportivo, gimnástico o lúdico. Siendo el carácter común en los diferentes deportes, a su vez cada deporte tiene sus propias habilidades específicas, en muchas ocasiones son habilidades técnicas para mejorar gestos del deporte en particular. Lo mismo ocurre con habilidades específicas gimnásticas en la que concurren a habilidades básicas podemos conseguir ejercicios y propuestas gimnásticas de una índole superior.

### **3.1.2. Correspondencia de las Habilidades Motrices con el Currículo de Educación Primaria**

Siendo fundamental en las edades infantiles el desarrollo de las habilidades motrices, queda patente en el currículo oficial, constatando todo un bloque dedicado a ello, concretamente el bloque 3: Habilidades motrices. Cabe destacar, aunque se enmarque en un bloque concreto, al ser algo fundamental el aprendizaje y desarrollo de las habilidades motrices a lo largo de toda la etapa de Primaria, siendo el área de Educación Física el momento concreto para desarrollar las habilidades motrices en todos los ciclos y cursos de Primaria aplicándolas en cada una de las unidades didácticas. Siendo las habilidades motrices la esencia de cada uno de los restantes bloques en el proceso de enseñanza.

En las orientaciones metodológicas se detalla expresamente que la educación física debe ofrecer situaciones, materiales, recursos y contextos variados para el desarrollo de las habilidades motrices. En concreto, hace una mención expresa para que al alumnado le permita desarrollar y aprender en estas actividades, las habilidades motrices: “Permitan al alumnado conocer su propio cuerpo y sus posibilidades y desarrollar las habilidades motrices básicas en contextos de práctica, que se irán complicando a medida que se progresa en los sucesivos cursos” (Decreto 26/2016, de 21 de julio).

A lo largo de todo el currículo trata del inicio, desarrollo, resolución, realización, estímulo, demostración, experimentación, selección, combinación, ejecución, consolidación, adaptación y aplicación de las habilidades motrices por parte del alumnado. Siendo la Educación Física el camino de aprendizaje de las mismas en los diferentes bloques, contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje.

## 3.2. EL EQUILIBRIO Y COORDINACIÓN

Desde el mismo instante que el niño empieza a descubrir su entorno, descubre su manita y su piecico, emprende el gran recorrido psicomotriz que le seguirá toda su vida. Habilidades como gatear, estar de pie, andar, arrastrar, transportar, trepar, correr, nadar, giros, lanzamientos, recepciones... Todas estas habilidades se basan en las capacidades perceptivo-motrices de coordinación y equilibrio.

Por todo ello, el equilibrio y la coordinación son los pilares fundamentales de las habilidades motrices básicas. Estando presentes en aquellos movimientos que implican fundamentalmente el propio cuerpo, añadiendo también, aquellos movimientos en los que la acción fundamental se centra en el manejo de objetos.

### 3.2.1. La Coordinación

Lo podemos catalogar como un concepto complejo, dependiente de múltiples factores perceptivos motrices. Implicada en el cuerpo humano de una manera constante, por lo tanto, cualquier acción motriz por sencilla que sea, siempre entrará en el dominio y control de la coordinación. Dentro de la coordinación podemos dividirla en varios tipos dependiendo del tipo de movimiento o partes del cuerpo que intervienen en dicho movimiento:

- **Coordinación Dinámica General:** coordinación de varios grupos musculares actuando a la vez. Sirve de base a todos los movimientos: desplazamientos, giros y saltos.
- **Coordinación Segmentaria:** coordinación en la que intervienen ciertas partes del cuerpo y la vista. Se manifiesta en la motricidad fina y en la consolidación de la lateralidad.
- **Coordinación Óculo-manual:** coordinación en la que se actúa al unísono la vista y las extremidades superiores, interviniendo el mecanismo perceptivo: lanzamientos y recepciones.
- **Coordinación Óculo-pédica:** coordinación en la que actúa al unísono la vista y las extremidades inferiores: conducción de balón, salto de obstáculos.
- **Coordinación Postural y Equilibrio:** coordinación de los distintos grupos musculares para mantener postura y equilibrio, ya sea en posición estática o dinámica.

Según Muñoz (2009) los factores que determinan la coordinación son: la velocidad de ejecución, los cambios de dirección y sentido, el grado de entrenamiento, la altura del

centro de gravedad, la duración del ejercicio, las cualidades psíquicas del individuo, nivel de condición física, elasticidad de los músculos, tamaños de los objetos, la herencia, la edad, el grado de fatiga y la tensión nerviosa.

Referente a la coordinación en Educación Física de Educación Primaria se ha de plantear y planificar una estrategia educativa para adquirir el pleno desarrollo del dominio corporal, de la misma manera debemos conseguir en el alumnado la independencia segmentaria y lateralidad para obtener una plasticidad y expresividad en los movimientos correcta y adecuada.

El docente debe poner en claro que la coordinación corporal no es posible sin la combinación de acciones: las diferentes partes (sistema nervioso y aparato locomotor) de nuestro cuerpo que realizan un movimiento han de actuar ordenadamente para conseguir el objetivo común. La realización de actividades motrices en progresión y repetición hace que el alumnado se prepare mentalmente, consiguiendo el aprendizaje y desarrollar la habilidad motriz propuesta. Marcando la necesidad de realizar un movimiento coordinado consiguiendo dar una eficacia a la acción motriz siendo esta finalmente precisa, eficaz, económica y armónica. “La mejora de las capacidades de coordinación descansa sobre la acumulación de un gran número de logros motrices diferentes” (Abardía, F., Medina, D., 1997, p. 211).

A lo largo de la realización de equilibrios cooperativos deberán aprender y desarrollar distintas fases de la coordinación. La fase *exploratoria* se realizará a base de experimentar y comprobar sus posibilidades motrices. Pasando a la fase de *afinamiento* tomando conciencia de la experimentación de la fase anterior. Finalmente, llegando a la fase de *estabilización* al realizar el movimiento de forma estable y automática. En este proceso de aprendizaje y experimentación los discentes tendrán la oportunidad en diferentes sesiones de utilizar y desarrollar la coordinación ideatoria: práctica mental y visualización de las figuras corporales a realizar. De la misma manera al estar en contacto con diferentes roles, debiendo conocer y experimentar cada uno de ellos, el discente será capaz de desarrollar en los equilibrios cooperativos la coordinación ideo-motriz estableciendo una relación con lo que piensa que quiere hacer y lo que realmente hace.

### **3.2.2. El Equilibrio**

Es un elemento básico del funcionamiento perceptivo motor del cuerpo, siendo la capacidad de controlar el cuerpo en el espacio y llegar a recuperar la correcta postura después de haber intervenido un factor desequilibrante, o tras una situación de movimiento. Produciéndose una ejecución de equilibrio que requiere de movimientos de

reacción, pudiendo ser voluntaria, automática o refleja (Castañer, M., Camerino, O., 1991).

El equilibrio va de la mano de procesos psicomotrices como es la coordinación donde se implican también otros como la fuerza, tono muscular, flexibilidad... Además, el propio equilibrio depende de dos aspectos como son la base de sustentación y el centro de gravedad: el grado de estabilidad del cuerpo depende de la altura a que se encuentre el centro de gravedad sobre el apoyo y de la distancia de su proyección con relación al borde de la superficie de apoyo (Acosta, F., 1987). A su vez, este dependerá del número de apoyos, elevación desde el suelo, dinamismo y velocidad del ejercicio, etc.

Con todo ello podemos señalar dos tipos de equilibrios:

- Estático: es el proceso de mantener una posición sin desplazamiento, consistente en tomar una postura.
- Dinámico: consiste en mantener el equilibrio durante el movimiento aprovechando la fuerza de la gravedad u oponiéndose a la misma.

El equilibrio viene regulado por tres tipos de interacciones:

- Cinestésica: los receptores musculares nos informan de la posición de cada parte del cuerpo, ayudándonos a regular el tono y detectar la presión, fuerza, etc.
- Laberíntica: situada en el oído interno, proporciona información sobre la posición de la cabeza (situación espacial).
- Visual: información recibida a través de la vista y nos informa de las situaciones que se originan en el exterior.

Englobando toda la información recopilada sobre el equilibrio, debemos concretar y mostrar los factores que influyen en el mismo. Nos encontramos con factores neurológicos y biológicos (sistema nervioso: médula espinal y cerebro): oído, vista, sistema propioceptivo, masa corporal. Factores psicológicos: autoestima, cooperación y clima de confianza, motivación, duración del equilibrio. relajación y tensión, concentración y miedos a las alturas. Otros factores: fuerza de la gravedad, base de sustentación, centro de gravedad y altura del centro de gravedad, altura de los apoyos respecto al suelo, postura global, las acciones segmentarias, cambios de velocidad y ritmo, fatiga y las fuerzas externas al sujeto. Observando los diferentes factores que influyen en el equilibrio, siendo la clave para conseguir la estabilidad de la persona. Mirando detenidamente cada uno de ellos, vemos que a través de los equilibrios cooperativos van a poder experimentar cada uno de ellos. Estando presentes en la

progresión de actividades (equilibrio estático, dinámico, post-movimiento y con objetos) y llegando a culminarse el equilibrio voluntario en las figuras corporales a partir de la realización y actuación en cada uno de los roles de los equilibrios cooperativos.

A lo largo de las actividades propuestas de equilibrio, los discentes aprenderán los principios de estabilidad y su aplicación. Los principios han sido recogidos del libro “Educación Física de Base. Manual Didáctico” de Francisco Abardía y Dolores Medina (1997, pp. 199-201) a su vez extraídos del trabajo de R. Rigal. Principios:

- I. En igualdad de condiciones, cuanto más bajo se sitúe el centro de gravedad, mayor estabilidad corporal.
- II. Se obtiene mayor estabilidad si el punto de apoyo se amplía en la dirección de la línea de fuerza.
- III. Para mayor estabilidad la línea de gravedad debe interceptar la base de apoyo en un punto que permita la mayor amplitud de movimiento dentro del área de la base en la dirección de las fuerzas que causan el movimiento.
- IV. A mayor masa corporal mayor será la estabilidad.
- V. En igual de condiciones, la posición más estable de un cuerpo segmentado vertical es aquella en la que el c.d.g. de cada segmento que soporta el peso se sitúa en línea vertical fija sobre el punto de apoyo o en la que las desviaciones en la dirección son exactamente equilibradas con desviaciones en la dirección opuesta.
- VI. En igualdad de condiciones a mayor fricción entre la superficie de contacto y las partes del cuerpo en conexión con ella habrá mayor estabilidad corporal.
- VII. En igualdad de condiciones un sujeto que se desplaza en circunstancias difíciles consigue mayor equilibrio cuando dirige los ojos a un punto fijo en vez de dirigirlos hacia un punto móvil.
- VIII. Existe una relación positiva entre el estado físico y emocional y la capacidad para mantener el equilibrio en condiciones o circunstancias difíciles.

IX. Para recuperar el equilibrio se aplican los mismos principios que para mantenerlo.

Veamos algunos ejemplos de actividades o contextos de equilibrios cooperativos (EC) para que el alumnado aprenda y aplique los principios de estabilidad: las figuras corporales más sencillas corresponderán a posiciones en cuadrupedia, tumbados o sentados. Si tienen que sujetar o ayudar a subir a un ágil la posición bípeda será en dirección alineada a la fuerza para ampliar la base de sustentación. En el EC de V, al inclinarse hacia atrás aprovechan las fuerzas contrarias de los dos cuerpos. Si se realiza una figura corporal en posición de empuje aquel que tenga mayor masa podrá soportarlo mejor. En un EC de varias alturas el apoyo en vertical debe ser lo alineado posible para igualar el centro de gravedad de ambos. Al realizar los EC es mejor realizarlo descalzos para obtener mayor fricción en las superficies de contacto en los apoyos. El mirar a un punto fijo al realizar la figura corporal mejora la estabilidad. No se permitirá realizar un EC a aquellos que estén lesionados o hayan tenido una lesión que pueda complicar el equilibrio del grupo. En el momento que se incorpora un ágil y desequilibra al portor, este tendrá que recuperar rápidamente el equilibrio para mantener la estabilidad.

Sin esa experimentación y conocimiento de los principios de estabilidad, el alumnado no podrá tomar conciencia de los actos y mecanismos reflejos del equilibrio, haciendo a su vez que el alumnado perciba su situación corporal y su lugar en el espacio. De otra manera un portor no podría hacer de base de sustentación, ni el ágil realizar la acrobacia en diferentes alturas (invertido, inclinado, etc.), o el ayudante no sabría qué pasos dar o como actuar para que el equilibrio cooperativo sea realizado correctamente, continuado en el tiempo marcado y con total seguridad.

### **3.3. LATERALIDAD**

Partiendo de las palabras de los primeros autores que definieron un concepto para la lateralidad: “se puede decir que es la dominancia de un lado del cuerpo sobre el otro con la predominancia en la utilización de una mitad del cuerpo, destacando una dominancia en pies, manos, oídos y ojos” (Mocha, J., Coba, E., Barquín, C., Castro, W., 2017, p. 1).

Al ser el cuerpo un punto de referencia respecto al campo perceptivo, el tener una lateralidad mal definida: el conocimiento de la derecha y la izquierda. Además de la orientación con respecto a sí mismo espacialmente, afectará al esquema corporal, a la desorientación de personas, objetos y símbolos. Todo ello conlleva a dificultades de aprendizajes de lecto-escritura, estructuración espacio-temporal, etc.

No solamente la lateralidad es una característica motriz como hemos constatado, sino que la lateralización consiste en la especialización de cada uno de los hemisferios del cerebro, y que para tareas complejas es necesaria la actividad conjunta de ambos hemisferios. La creatividad es una actividad compleja, podemos afirmar que la correcta definición en el individuo de la lateralidad supondrá una ventaja para el desarrollo de la creatividad (Berenguer, R., Llamas, F., López, V., 2016, pp. 69-70).

Podemos deducir que la lateralidad va a ser un factor determinante y muy importante en la ejecución de los equilibrios cooperativos. Puesto que, no se desarrollará de la misma manera un impulso, un agarre o un apoyo con la parte dominante a aquella que no lo es. La situación o posición en un equilibrio cooperativo de un alumno/a dependerá en todo momento de la lateralidad. Haciéndose patente la lateralidad de utilización (preferencia mostrada en las actividades cotidianas) y la lateralidad espontánea (de carácter genético, mostrada en los gestos espontáneos). Aunque el alumnado se encuentre en la fase de automatización, si consiguen ser conscientes de la lateralidad experimentándola a través de la realización de las diversas actividades con ambos lados del cuerpo, pueden mejorar los movimientos de los segmentos no dominantes para una ejecución correcta y no forzada de los equilibrios cooperativos. De esta manera, no pondrán en riesgo la seguridad e integridad de los componentes que realizan la figura corporal al conocer sus limitaciones y destrezas respecto a la lateralidad. Por lo tanto, si han de realizar un apoyo mono podal tendrán que tener en cuenta su pie dominante, lo mismo ocurrirá en los agarres que se realizan con una sola extremidad, en posiciones donde realicen inclinaciones, lado de incorporación o de desconstrucción del equilibrio cooperativo, etc.

### **3.4. LA COOPERACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA**

Nuestra sociedad está inmersa en un entorno de competencia y competitividad: unas empresas compiten con otras, unos países con otros, unos políticos contra políticos, unos equipos contra otros, así podemos continuar hasta llegar al fomento y la inmersión de la competición en las mentes de nuestros alumnos y alumnas, ya sea por una calificación, valoración o para quedar mejor en un juego o deporte.

En su momento Darwin (1859) aplicó esa idea a la naturaleza: las criaturas se multiplican y, en una competición por sobrevivir y reproducirse, salen adelante los que mejor se adaptan, los que nacen con alguna ventaja, ... Pero si algo nos distingue al ser humano del resto de los animales es nuestra naturaleza social y de cooperación. A pesar de fomentar una y otra vez la competencia, no estaríamos en la situación de ser la especie

dominante del resto, sino fuera gracias a nuestro carácter de cooperación los unos con los otros.

Encauzando nuestro camino educativo hacia la cooperación en el entorno educativo encontramos el concepto de coopedagogía: “enfoque educativo orientado a promover que el alumnado aprenda a cooperar y utilice las posibilidades que la cooperación le ofrece para alcanzar eficazmente diferentes aprendizajes curriculares” (Velázquez, C., 2014, p. 3). Podemos extraer que la coopedagogía o pedagogía de la cooperación consiste en conseguir que el alumnado desarrolle la competencia de cooperación, siendo esta cooperación utilizada como un recurso para que todos consigan las metas a alcanzar, consiguiendo los conocimientos que están trabajando, en nuestro caso enfocado a los contenidos y objetivos en Educación Física.

Un entorno de cooperación hace que las personas superen retos que de otra forma parecen imposibles. La desconfianza del individuo se diluye, mientras que la confianza es potenciada por el grupo. La unión y la motivación hace que aquellos que no tienen suficiente confianza y autoestima en sí mismos la encuentren en la cooperación, y aquellos con la suficiente autoestima potencian al grupo. Haciendo de la cooperación: un compañerismo, un efecto donde apoyarse y lograr aquello que se proponen con la unión de lo individual.

### **3.5. EQUILIBRIOS COOPERATIVOS Y SU ENSEÑANZA-APRENDIZAJE EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

Nunca dos palabras han englobado tanto. Equilibrios cooperativos son más que realizar equilibrios en cooperación en un grupo. Es aprender y conocer el propio cuerpo, con los límites y habilidades que puedo desarrollar como individuo. Conocer la importancia de los diferentes roles y papeles que se van a desempeñar en una actividad, teniendo presente siempre la realización de forma saludable, y enaltecendo los parámetros de seguridad en la ejecución. La imaginación y la creatividad se palpará en cada individualidad, siendo expuesta al grupo para poder ver la forma de plasmarlo de forma real, o si no fuera posible, modificarlo y recrearlo para que sea lo más parecido a lo imaginado. Creando verdaderas obras de arte en ojos de esos niños y niñas que con satisfacción llegan a emocionarse al conseguir eso que han imaginado.

También, son diálogos, discusiones y puestas en común para ver la representación más sencilla de ejecutar aquellas acrobacias, coreografías y figuras para el deleite propio de los ejecutores y, por supuesto, de aquellos que visualizan la actuación. Produciendo una explosión de emociones y sentimientos al imaginar, crear, elaborar y ejecutar una cabriola

imposible a ojos de nuestros alumnos/as. La imaginación es capaz de emocionar y sentir en el interior aquello que reside en el exterior, y aquello que reside en nuestro interior que consigue emocionarnos, queremos externalizarlo para que el resto lo sienta. Ese poder está en nosotros por medio de la creación, siendo parte esencial de la vida del ser humano:

La creatividad como actitud de vida busca la verdad, la belleza, el amor, la libertad, la expresión del sentir. Entonces a las necesidades vitales se añade una más: La de la expresión. Nace una nueva higiene, una manera distinta de ser: La de ser uno mismo. La creatividad entendida así sirve para el fomento de la salud. (González, P., cap. 3.2, p. 63)

En los equilibrios cooperativos debemos escuchar, compartir, dialogar, sentir a los demás como algo necesario, necesitamos hacer un aprendizaje con el otro y no puede ser sin el otro. Debemos crear de una forma conjunta, a partir de ideas propias, compartidas y puestas en escena en conjunto. Sintiendo la emoción, la fuerza y la superación del individuo que necesita del conjunto para lograr una creación que autoproclama al individuo dándole seguridad y firmeza para superar, aprender e intentar todo lo que el grupo propone. “Imponerse límites, generar situaciones que nos remitan a convertirnos en otros, a compartir sus limitaciones, nos permite efectivamente, convertirnos en el otro, nos ayudan a comprenderlo y a comprendernos” (MESÍAS-LEMA, 2008, pp. 69-94).

En todo momento la seguridad estará presente en las acrobacias y ejercicios gimnásticos que aparecen en los equilibrios cooperativos. Esta seguridad está presente en la mente de cada uno de los actores, en consonancia con los diferentes roles: los apoyos en los portores, los diferentes tipos de agarres que utilizarán los ágiles... De la misma manera, las ayudas son fundamentales para mantener esa seguridad. Cada uno de los individuos deberán conocer las formas correctas de ejecución, sus límites y habilidades para no sobrepasar en ningún momento el umbral correcto de ejecución. Para conseguir que el alumnado sea consciente y mantenga en todo momento la seguridad a la hora de ejecutar los ejercicios y actividades. El docente deberá incidir y dejar claro los posibles daños para que en ningún momento se produzcan accidentes o se reduzcan al máximo. Además, deberá explicar y mostrar los diferentes apoyos, posturas y agarres. Será necesario incidir en la importancia de las prendas y materiales a usar para un ejercicio seguro, evitando al máximo posibles accidentes. Referente a la seguridad otros autores escriben:

La práctica del acrosport en la escuela es motivante, atractiva para los niños y de gran valor desde el punto de vista formativo. No obstante, para un correcto desarrollo de esta actividad en el aula es necesario tener en cuenta una serie de medidas de seguridad. Estas

medidas las trataremos desde una triple perspectiva: información preventiva, información técnica e información organizativa. (Fernández, R.F., 2010, p. 43)

Por lo tanto, es necesario incluir los equilibrios cooperativos en la planificación de Educación Física porque engloba lo más positivo del deporte y la gimnasia: donde se realiza un trabajo de colaboración y cooperación en un grupo, desarrollando habilidades motrices coordinativas, mostrando una soltura rítmica y expresiva, conociendo y poniendo en práctica distintos roles dentro de un grupo, donde la integración, respeto y seguridad aparecerán en todo momento.

### **3.6. ANÁLISIS GLOBAL DE MOVIMIENTO (AGM)**

En el proyecto de Equilibrios Cooperativos va a ser planteada, elaborada y planificada una unidad didáctica. La unidad didáctica tiene el cariz de un proceso en el que la elaboración de progresiones es el sentido y objetivo para poder realizar el aprendizaje y desarrollo de las diferentes habilidades a través de los diferentes contenidos de dicha unidad didáctica. Para ello, el método para la planificación de la unidad didáctica que voy a utilizar es la metodología propuesta por Francisco Abardía: Análisis Global de Movimiento (AGM). Siendo en palabras del propio autor, el método AGM (Abardía, F., 2007, p. 6):

[...] viene a definir una concepción muy particular de la enseñanza de cualquier habilidad motriz básica o específica: teniendo en cuenta los factores que influyen en la misma se diseña una progresión de actividades para que, de forma directa y a través de transferencias, se consiga con éxito la adquisición de la Habilidad en cuestión, y al mismo tiempo se asimilen los conceptos. De este modo pretendemos mantenernos en una estructura formativa basada en el aprender a aprender.

Para realizar un buen análisis debemos partir de una observación detallada de un movimiento, de cada uno de los diferentes aspectos que interfieren e influyen en él, siendo las influencias propias del individuo, así como del entorno donde es realizado. Posteriormente, desde la progresión abierta partiremos de movimientos básicos y llegaremos o se darán movimientos específicos. En el proceso de la enseñanza en EF debe plantearse repeticiones para que el niño/a consiga desarrollar ese movimiento específico propuesto como objetivo final. Realizando todo en progresión a través de las diversas actividades en las sesiones de las unidades didácticas.

Para poder realizar una progresión abierta el AGM nos propone varios apartados para desarrollar dicho análisis: análisis múltiple de materiales, análisis de factores, análisis técnico, análisis de enlaces y combinaciones, con todo ello podremos realizar la progresión en nuestras sesiones y unidades didácticas.

Por medio de una observación exhaustiva del movimiento, viendo cómo se hace, probándolo y practicando podemos sacar y poner en contexto los puntos o los distintos análisis. Gracias a los diferentes análisis podremos realizar un esquema de progresión, constituido por fases de menor a mayor nivel: Fase de Adaptación (es la fase de la familiarización por medio de las primeras actividades), Fase de Dominio (en ella se incluyen las técnicas básicas para la correcta y segura ejecución de la habilidad) y la Fase de Perfeccionamiento (se pretende con su búsqueda conseguir un mayor control y dificultad en su realización) (Abardía, F., 2007, p 27).

### **3.6.1. Análisis multifuncional de Materiales**

Consiste en el análisis de los materiales que vamos a disponer y de aquellos que son adecuados para realizar las actividades propuestas en la sesión. Estos materiales influirán activamente en las actividades que podremos proponer. También, nos podrán servir como elementos para introducir variados contenidos conceptuales que deberán explicar al alumnado lo que han de aprender en la actividad propuesta. Estos contenidos conceptuales harán que el alumnado comprenda la influencia que tendrá un tipo de material u otro para desarrollar un movimiento.

Una de las labores de los docentes es conocer e identificar el material que disponemos para realizar nuestras sesiones de Educación Física. Los materiales implicarán el plantear un contexto u otro. Debemos analizar las posibilidades que estos materiales nos dan a través de sus características: textura, tamaño, color, peso, dureza, calidad y unidades disponibles... Estos materiales van a definir el tipo de propuesta y actividades en cada una de las sesiones propuestas.

### **3.6.2. Análisis de Factores**

El objetivo de este análisis es profundizar en aquellos factores que intervienen en la ejecución de la habilidad que se va a desarrollar, en este caso concreto aquellos factores físico motrices o perceptivo motrices, de esta manera podremos saber y conocer de antemano aquello que se ha de trabajar para desarrollar la habilidad motriz concreta en una actividad propuesta en nuestra unidad didáctica.

Por lo tanto, en este análisis de factores “Procuraremos incidir en cada aspecto técnico conociendo sus dimensiones perceptivas y también los requerimientos físicos determinantes para su realización. Es decir, necesitamos toda la información posible de los mecanismos perceptivos y de ejecución que la habilidad requiere” (Abardía, F., 2007, p. 26).

Para realizar correctamente una progresión es fundamental el análisis de factores, siendo el factor físico un factor cuantitativo y el factor perceptivo motriz un factor cualitativo. El factor físico corresponderá con aquellos elementos como: la fuerza, flexibilidad, velocidad, resistencia, composición corporal. En el factor perceptivo serán las cualidades de ejecución del movimiento, las protagonistas en el proceso de análisis: coordinación, equilibrio, los sentidos y lo propioceptivo.

A través del análisis de factores podemos plantear claramente los contenidos conceptuales para el proceso de enseñanza aprendizaje de las habilidades motrices a desarrollar en las actividades propuestas. Posteriormente, la concreción de este presente análisis nos llevará al siguiente análisis: al análisis técnico.

### **3.6.3. Análisis Técnico**

En el análisis técnico realizaremos la observación y descripción de los aspectos técnicos de la propia habilidad. La mejor manera para realizar este proceso es imaginar que estamos viendo una película, deteniéndonos en cada uno de los fotogramas en la ejecución de una habilidad. Describiendo y detallando cada fotograma o imagen de aquel elemento técnico que aparece en cada momento en las diferentes partes del cuerpo que actúan.

Realizando adecuadamente este análisis podremos indicar la forma correcta de llevar a cabo cada uno de los movimientos, de esa manera nos llevara al éxito en la realización o al fracaso de la misma. Además, el propio alumnado en el proceso de aprendizaje podrá realizar una evaluación propia en su ejecución, siempre y cuando el análisis técnico sea exhaustivo y, mostrado de la forma correcta y secuencialmente para que el alumnado pueda estudiar y ejecutar la acción de la manera correcta.

La realización de representaciones gráficas de las diferentes posturas, posiciones y elementos que actúan en la acción nos puede servir de gran ayuda a la hora de las indicaciones o explicación en nuestras sesiones. La representación gráfica es una guía excelente y una ayuda a los contenidos conceptuales que se llevaran a cabo para facilitar la integración y comprensión por parte del alumnado en el proceso enseñanza aprendizaje en las distintas sesiones de EF.

### 3.6.4. Análisis de Enlaces y Combinaciones

En este análisis de enlaces y combinaciones se trata de realizar una combinación de todos los análisis anteriores y ponerlos en escena en torno a la habilidad motriz central a conseguir. Realizando un proceso de enlaces: antes, durante y posteriormente a la acción o habilidad en sí. Siendo un proceso temporal en el cual el presente sería la habilidad motriz a conseguir y para llegar a ella tendremos una acción anterior (pasado), para finalmente una acción posterior (futuro). Siendo estos enlaces los que dan continuidad al proceso, las combinaciones nos pueden dar una gran variedad de formas y maneras de llegar a la habilidad y posterior desenlace de la misma. Haciendo de esta composición de enlaces y combinaciones un enriquecimiento en el proceso evolutivo de aprendizaje de una habilidad concreta.

Por lo tanto, este factor es de vital importancia, debemos ponerlo en práctica para finalmente llegar a conseguir y realizar la progresión en las actividades. Para conseguir habilidades motrices simultaneas, si estas combinaciones son específicas, serán escasas, en las combinaciones generales encontraremos más diversidad. Pudiendo llegar de combinaciones más básicas a combinaciones de dominio. De ahí la importancia de “averiguar y seleccionar las habilidades que aseguren, a través de enlaces y combinaciones, la variedad en estímulos de los factores que son determinantes para el dominio de la habilidad en toda su extensión“ (Abardía, F., 2007, p. 27).

## 4. PROPUESTA EDUCATIVA o METODOLOGÍA

Durante el proceso de elaboración y creación del TFG he marcado unas pautas consistentes en el planteamiento de unos objetivos para desarrollar a lo largo del marco teórico y de esa manera conseguir un documento riguroso y de carácter profesional. En todo momento la investigación y la búsqueda de información ha sido basada en documentos académicos e informaciones de profesionales reconocidos. En el proceso no me he dejado llevar por opiniones propias, he sido lo más riguroso posible, de ahí, la amplia bibliografía. Tomando de base la ley oficial marcada a través del currículum de Educación Primaria, en la cual, destaca la importancia del desarrollo de las habilidades motrices, el valor referente a lo afectivo y emocional, considerando la importancia del trabajo en equipo y conocimiento y puesta en práctica de diferentes roles, y destacando la importancia de realizar en todo momento las actividades en Educación Física (EF) con total seguridad. Englobadas en los Equilibrios Cooperativos, pudiendo trasladar e implementar esa seguridad por parte de los discentes en todas y cada una de las acciones realizadas a lo largo de su vida dentro y fuera del aula.

Observando la estructura y planteamiento del marco teórico podemos ver claramente puntos clave de desarrollo: habilidades motrices, el equilibrio y coordinación, lateralidad, la cooperación en EF, los equilibrios cooperativos (EC) y su implementación en la enseñanza-aprendizaje en Educación Primaria. Siendo todos y cada uno de los puntos expuestos en conjunción en una Unidad Didáctica de Equilibrios Cooperativos. Para lograr enmarcar y poder planificar y posteriormente poner en práctica en el aula todo ello, he utilizado la metodología de Análisis Global de Movimiento (AGM) planteada y elaborado por el docente de la Facultad de la UVA Palencia Francisco Abardía. Siendo una herramienta de enseñanza-aprendizaje utilizada durante todo el cuatrimestre del último curso (cuarto) en la Facultad en la asignatura: Cuerpo, Percepción y Habilidad impartida por dicho docente. Haciendo honor a su esfuerzo y mostrando el valor que en mí ha tenido dicha metodología, destacando la importancia y la gran utilidad a la hora de plantear y desarrollar las diferentes unidades didácticas que he realizado durante el Prácticum II en el área de Educación Física.

Por lo tanto, la metodología presentada en la elaboración y planificación de la Unidad Didáctica de Equilibrios Cooperativos va a ser la desarrollada por Francisco Abardía y trabajada en el la Facultad con el alumnado de Cuarto en el Grado de Educación Primaria:

Análisis Global de Movimientos para poder realizar una Progresión de Actividades, y posteriormente, realizar en la última sesión una parte de la evaluación y autoevaluación (del alumnado y propia) a través de Un Circuito Multifuncional.

#### **4.1. ANÁLISIS GLOBAL DE MOVIMIENTO (AGM)**

A la hora de hacer una programación de una unidad didáctica (UD) debemos tener en cuenta la Programación Anual (PA) del curso en cuestión, la PA del curso anterior y la PA del año siguiente. Siendo la PA la consecución y evolución de las PA de los años anteriores, englobadas todas en la Ley pertinente. Siendo consecuente con esta premisa podremos elaborar correctamente las Unidades Didácticas marcando: los objetivos, contenidos y los procedimientos a seguir. Partiendo de esta base podremos realizar dichas programaciones utilizando la metodología del AGM para lograr una correcta relación entre la enseñanza-aprendizaje y conseguir esa evolución a través de unas programaciones de actividades en progresión y evolución. Sin olvidar que en la evolución hay que tener en cuenta la heterogeneidad, la ejecución va a ser diferente y la capacidad intelectual del alumnado va a ser diferente.

Por lo tanto, la metodología del AGM nos da pie a realizar un análisis basado en la observación del conjunto de factores y componentes corporales que debemos tener en cuenta a la hora de desarrollar una Habilidad Motriz, ya sea, básica y elemental, o avanzada y específica. De ahí, podemos verificar los distintos apartados de la metodología del AGM explicados en el marco teórico: análisis multifuncional de materiales, análisis de factores, análisis técnico, y análisis de enlaces y combinaciones.

En el Anexo I se puede vislumbrar el Análisis Global de Movimiento completo realizado para la Unidad Didáctica de Equilibrios Cooperativos.

#### **4.2. PROGRESIÓN ABIERTA DE ACTIVIDADES**

El paso inmediato al AGM siendo este el facilitador y guía para ponerlo en escena consiste en realizar la metodología de Progresión Abierta de Actividades (PAA). Teniendo en cuenta que una Progresión Abierta de una habilidad motriz es un conjunto de actividades en la que hay que poner en relieve diversos aspectos para poder ordenar y jerarquizar dichas actividades por su nivel de dificultad: iniciación, dominio y perfeccionamiento (Abad, J., Abardía, F., Santos J., 2019, p. 16).

En el momento que tenemos planteado aquello que vamos a enseñar y ver la manera de facilitar dicho aprendizaje presentaremos las actividades. En ese momento el alumnado

deberá tomar conciencia de qué puede aprender o qué pretende enseñarme la actividad, para ello facilitaremos los Contenidos Conceptuales. En estos momentos el cuaderno de campo es fundamental y el mejor aliado del discente porque en dicho cuaderno escribirán ese contenido conceptual que se enseña en la actividad. A modo de guía para facilitar la tarea a la hora de presentar las actividades deberemos incluir (Anexo II): una numeración, una representación gráfica de la habilidad motriz a conseguir y a continuación el contenido conceptual, todo en modo tabla, siendo fácilmente realizable por el alumnado. Esa plantilla a modo de esquema será similar a la que podemos utilizar nosotros. Teniéndolo a modo de guía para llevar a cabo la sesión, mostrando de manera clara la estructura de las actividades, su muestra gráfica y los contenidos conceptuales a enseñar. Siendo de gran utilidad para el propio docente y para aquellos docentes que deban sustituir o quieran utilizar la UD para impartir las sesiones de las unidades didácticas propuestas en la Programación Anual.

### **4.3. CIRCUITO MULTIFUNCIONAL**

El Circuito Multifuncional (CM) fue presentado por el docente Francisco Abardía para poder realizar una evaluación formativa por parte del docente y una autoevaluación por parte del discente. Me ha parecido una manera muy interesante de realizar en la última sesión de la unidad didáctica este tipo de evaluación porque en el CM se incluyen diversas estaciones o zonas con su propia “personalidad”, y cada una de ellas incorpora su progresión.

En esas zonas o estaciones se recogen los contenidos conceptuales que se han impartido y se comprueba si los discentes han adquirido al realizar las actividades propuestas para la zona. Estas estarán expuestas en una ficha donde aparecen numeradas, con su representación gráfica y el contenido conceptual. Con la misma estructura que han ido trabajando a lo largo de la unidad en sus cuadernos de campo, de esa manera no introducimos ninguna dificultad en el proceso de ejecución y evaluación. Cada alumno/a podrá comprobar y realizar las actividades pertinentes, siendo consciente de hasta dónde tiene que llegar (autoconocimientos) y se autoevaluara. A mayores, nosotros podremos ir evaluando los objetivos conseguidos al observar y comprobando posteriormente la autoevaluación de cada alumno/a.

En el Anexo III se muestra el plano estructural de la distribución de las estaciones en el Circuito Multifuncional para el espacio disponible para Segundo de Primaria en el colegio Santo Domingo de Guzmán.

# 5. PRESENTACIÓN DE DATOS O DE LA PROPUESTA

## 5.1. INTRODUCCIÓN

Llegados a este punto, es el momento de dedicar el máximo esfuerzo para realizar la planificación y la propuesta práctica de la Unidad Didáctica de Equilibrios Cooperativos, en base a la Ley vigente de Educación Primaria en Catilla y León (Decreto 26/2016, de 21 de julio). He tenido la suerte de estar presente durante cuatro meses en un centro educativo (Santo Domingo de Guzmán), en el cual, he planificado y desarrollado varias unidades didácticas de Educación Física (EF) para cuatro cursos diferentes de distintos niveles de Primaria: segundo (las dos líneas), cuarto y sexto. He podido comprobar el desarrollo de las distintas habilidades motrices básicas en cada una de las etapas y la disparidad en el desarrollo de las mismas entre el alumnado.

No obstante, al poner en práctica la planificación realizada de una Unidad Didáctica de Expresión Corporal, he podido constatar la dificultad en la ejecución y realización de actividades y ejercicios de: coordinación, máxime dificultad en coordinación rítmica, equilibrio, atención y concentración, imaginación y creatividad, cambiar el carácter individual y competitivo a cooperación o colaboración, etc.

Estas dificultades no solamente las he detectado en el nivel inferior (los segundos), sino que parece que se ha ido acumulando en una gran parte del alumnado hasta llegar al último curso (sexto). De ahí el planteamiento: la importancia de ir adquiriendo el desarrollo de las habilidades motrices de manera progresiva, curso a curso, según van avanzando en edad, desarrollo y crecimiento corporal. “La ejercitación de estas capacidades harán consciente al individuo de sus conocimientos previos y de como estos van modificándose” (Vaca, M.,1996, p. 65).

Dicho esto, no puede ser de otra manera, la presente unidad didáctica ha de ser planteada y desarrollada para el Primer Ciclo de Educación Primaria, concretamente, Segundo. Pudiéndose ir adaptando y moldeando de forma progresiva para los sucesivos ciclos. Desarrollando en progresión el aprendizaje de las habilidades motrices básicas, mostrar y dar rienda suelta a la creatividad, siendo capaces de concentrarse y ser capaces de ser conscientes de lo que están realizando corporalmente. A su vez, ser capaces de sentir la empatía hacia sus compañeros para ayudar y ejecutar las figuras corporales requeridas

con total seguridad. Siendo el máximo exponente desde el inicio de la UD: la **Seguridad** en todo momento. “Amarnos a nosotros mismos es lo más importante que podemos hacer, porque cuando nos amamos, no nos hacemos daño ni tampoco se lo hacemos a ninguna otra persona” (Hay, L., 2007, p. 14).

## **5.2. UNIDAD DIDÁCTICA DE EQUILIBRIOS COOPERATIVOS PARA SEGUNDO DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

### **5.2.1. Introducción**

Cualquier obra que se precie ha de tener un título y una unidad didáctica no es otra cosa que el guion de una obra en la cual se presentarán unos escenarios donde interactúan unos personajes, cada uno con su propio papel (aprendizaje) haciendo que el desarrollo de la misma vaya cogiendo forma, y finalmente, se crezca a partir de lo sucedido a lo largo de la evolución de la obra, en nuestro caso, unidad didáctica.

“Los cuerpos en compañía forman figuras hasta en el cielo“, es el título elegido para la Unidad Didáctica de Equilibrios Cooperativos para Segundo de Educación Primaria. La UD consta de siete sesiones expuestas en un Cronograma (Anexo VI) con diversas actividades propuestas, siguiendo una evolución y Progresión Abierta de Actividades (PAA), todas ellas en base a la metodología de Análisis Global de Movimiento (AGM) seguida para la elaboración de la UD. La última de las sesiones será una evaluación por mediación de un Circuito Multifuncional (CM).

### **5.2.2. Objetivos Didácticos**

- Desarrollar situaciones de equilibrio estático y dinámico individualmente y grupalmente para conocer y distinguir los puntos de apoyo corporales que más estabilidad nos dan.
- Distinguir los puntos de apoyo seguros en nuestro cuerpo para realizar equilibrios cooperativos.
- Conocer la importancia de los materiales, el entorno y su influencia en la realización de diferentes situaciones motrices.
- Distinguir la utilidad y usabilidad de los distintos agarres.
- Desarrollar la autonomía y la iniciativa, aumentando la confianza y participación en el grupo, conociendo su propia realidad corporal y la de los demás.
- Desarrollar empatía hacia los demás y comprender la importancia de la cooperación, valorando el trabajo propio y de los demás.

- Utilizar la creatividad para expresar de forma estética e imaginativa figuras corporales utilizando recursos expresivos del cuerpo y el movimiento.
- Mostrar interés y participar en las actividades artístico expresivas.
- Conocer los diferentes roles y funciones para desarrollar las actividades cooperativas propuestas.
- Conocer los límites propios y del grupo para desarrollar las actividades con total seguridad.
- Dominar y controlar las caídas para realizarlas con seguridad.
- Ejecutar y lograr confeccionar los equilibrios cooperativos de las figuras maestras.

### **5.2.3. Contenidos**

Los contenidos que se van a trabajar y desarrollar en la unidad didáctica están realizados en base al currículum oficial. Siendo estos, clasificados en contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales para ser conseguidos y desarrollados por el alumnado de Segundo de Primaria.

#### **5.2.3.1. Contenidos Conceptuales**

- Identificación y comprensión de los principios de estabilidad: centro de gravedad y base de sustentación.
- Distinción de los diferentes tipos de agarres, apoyos y roles implicados en la realización de Equilibrios Cooperativos.
- Reconocer los principios de seguridad para la ejecución de figuras corporales individuales y grupales.
- Comprensión y reflexión de los contenidos conceptuales a desarrollar en cada una de las actividades de la progresión abierta de actividades.
- Verificación y comprobación de la influencia del entorno y los materiales a la hora de la puesta en práctica de equilibrios cooperativos.

#### **5.2.3.2. Contenidos Procedimentales**

- Práctica de diversas posiciones corporales: cuadrupedia, bípeda, mono podal, tumbado en prono y supino.
- Puesta en práctica de equilibrios estáticos y dinámicos de forma individual y grupal.
- Realizar la tarea de los distintos roles: portor, ágil, ayúdate y director para la correcta ejecución de equilibrios cooperativos.

- Participar en las actividades propuestas en cooperación.
- Imaginar, crear y puesta en escena de una coreografía o presentación grupal de equilibrios cooperativos.
- Aprendizaje y práctica de diversas maneras de caer con seguridad.

#### **5.2.3.3. Contenidos Actitudinales**

- Participación en la preparación, cuidado y recogida de los materiales utilizados para la realización de las sesiones.
- Cooperación, integración y respeto entre los componentes del grupo.
- Realización de las tareas del cuaderno de campo.
- Respeto y acato de las tres normas principales de seguridad: “No hago daño, no me daño y no dejo que me dañen”.
- Participación activa en la realización de las actividades y en la ayuda en las mismas.

#### **5.2.4. Metodología**

En el momento de plantear una metodología didáctica para desarrollar la UD de Equilibrios Cooperativos y ponerla en práctica a posteriori, me llamó la atención la propuesta metodológica “El Estilo Actitudinal” de Ángel Pérez Pueyo (2012), la cual se basa en la cooperación y las relaciones sociales del alumnado, siendo consciente de la necesidad de apoyarse en el grupo para poder aprender y conseguir los objetivos marcados. Siendo claro objetivo de los equilibrios cooperativos porque sin el apoyo, ayuda y coordinación entre los componentes no es posible conseguir el objetivo común de conseguir una figura corporal en conjunto.

Al ver la dificultad que he encontrado en la capacidad de cooperar entre el alumnado porque tienen integrado en su interior competir de manera individual. Lo mismo he observado a la hora de tomar sus propias decisiones e iniciativas: en el momento que se plantean realizar actividades sin unas pautas marcadas de una manera estricta, no saben la manera de actuar, estando expectantes a aquello que marcas para poder realizar.

He tomado la decisión de combinar varias metodologías entre ellas: metodología de aprendizaje y progreso individual, y metodología activa. Por un lado, se fomenta el trabajo individual para poder experimentar y sentir el equilibrio, los apoyos, agarres. Llegando a ver en la cooperación la herramienta idónea para emplear una metodología activa: dando lugar a la necesidad de conocer las estrategias, ideas y resoluciones del conjunto para conseguir el aprendizaje y desarrollo en la realización de formas corporales

con total seguridad, correctas e incluso más llamativas o imaginativas. Fomentando a través de unas pautas iniciales de aprendizaje y manteniendo la posición de guía docente para llegar a realizar unos equilibrios cooperativos marcados: “Figuras Maestras”. De esa manera conseguir mostrar que con lo aprendido en la progresión activa de actividades pueden conseguir todo lo propuesto, desarrollando el autoconocimiento, el compañerismo y así, acentuando su confianza. “Enseñar la confianza es más difícil que enseñar el miedo...” (Freire, H., 2011, p. 67).

Logrando, posteriormente, a través de su experimentación e imaginación realizar sus propias coreografías, cabriolas artísticas y gimnásticas, siendo mostradas al resto del grupo. En esta unidad didáctica veremos como el sentimiento y la emoción domina las diversas actividades, ya sean las individuales por conseguir superarlas, queriendo manifestar y enseñar al compañero y docente el logro. Asimismo, en las acrobacias grupales será un fluir de agitación, júbilo y alegría porque será una satisfacción y emoción compartida por todas/os los participantes de la acrobacia, coreografía o equilibrio cooperativo.

Debo remarcar la utilización de la metodología expositiva, participativa y demostración práctica. Mostrando por diferentes medios la manera de ejecución de las distintas actividades: proyector, fotografías, realización de representaciones gráficas, representación real de la ejecución a realizar del propio docente, utilización de maquetas con muñecos para ver en tres dimensiones las figuras maestras, y, respetando y utilizando en todo momento el diálogo con el grupo. A pesar de la cantidad de tiempo dedicado en la preparación y realización de las representaciones gráficas con medios tecnológicos utilizando una tableta y programas de diseño para su cometido. Finalmente, es una inversión a largo plazo porque se puede reutilizar todo el material realizado digitalmente, siendo la claridad y calidad un exponente para poder mostrar en diferentes medios al alumnado. Incluso, para la elaboración y planificación de UD posteriores de diferentes cursos y años.

### **5.2.5. Evaluación**

En todo proceso de aprendizaje debemos realizar una evaluación (y autoevaluación) de los logros conseguidos. La importancia de la evaluación reside en constatar aquello que hemos sabido incorporar y desarrollar a raíz de lo enseñado, y no por la mera salvedad de realizar una calificación.

De la misma manera que realizamos una progresión abierta de actividades teniendo en cuenta el punto de partida y desarrollo del alumnado referente el desarrollo de habilidades

motrices. Teniendo en cuenta lo realizado en la Programación Anual del año anterior. En la evaluación debemos partir de una referencia de los conocimientos previos de los discentes. En este caso en la primera sesión se puede conseguir esa información con una “evaluación inicial” con las diferentes preguntas e introducción de la UD. A lo largo de las sesiones de la UD debemos hacer una “evaluación continua” a partir de la ejecución, cuaderno de campo y la actitud en cada una de las sesiones. Al final, realizaremos la “evaluación formativa” en la última sesión de la UD, para ello utilizaremos un circuito multifuncional para comprobar el resultado de todo el proceso de enseñanza-aprendizaje. Llegados a esta evaluación final podemos comprobar su autoevaluación a partir de una hoja al final del cuaderno de campo (CC) o por medio de una ficha marcando en cada una de las actividades propuestas en cada sección o estación el resultado obtenido. Siendo una evaluación por parte del docente y por el alumnado, tanto en ejecución de las actividades, comprensión y entendimiento de los contenidos conceptuales, presentación del CC (limpieza, ortografía, elementos gráficos...), y la actitud (aporte al grupo, ayudas, colaboración...).

De todo ello he planteado unos porcentajes para poder tener una calificación final de la UD a partir de las distintas evaluaciones: inicial, continua y formativa. Los porcentajes de la evaluación constara de tres ítems principales, siendo el 50% para la ejecución y práctica, el 20% para los conceptos teóricos o contenidos conceptuales (Cuaderno de campo), el 30% restante para la actitud por parte del alumno/a.

### **5.2.6. Organización y Estructura de las Sesiones**

A la hora de realizar la planificación de la unidad didáctica he investigado diferentes estructuras y formas para plantear cada una de las sesiones. Finalmente, me he decidido por aquella que, a mi modo de ver, y he podido experimentar in situ (Colegio Santo Domingo de Guzmán), es la que mejor se adapta a la impartición de las sesiones en Educación Física: estructura fraccionada. La mejor estructura para desarrollarla es dividirla en tres partes o fases: inicial, principal y final. Es similar o equiparable a los tres momentos expuestos por Marcelino Vaca (1996, p. 31): “momento de encuentro, momento de actividad motriz, y momentos de despedida”.

La parte inicial es el momento en el que nos situamos en el aula de EF e introducimos lo que vamos a ejecutar en la sesión: es el momento de introducir los contenidos conceptuales de la sesión. En este momento inicial es donde realizamos la actividad de calentamiento en relación con las habilidades motrices que se van a realizar en la parte principal. Este calentamiento, en ocasiones puede ser utilizado el juego para conseguir la motivación adecuada y la ejercitación de los diferentes segmentos en los niños/as.

La segunda parte, o la parte principal será el momento troncal o central de la sesión. Es el momento de desarrollo de las actividades expuestas en la parte inicial. Dando pie a la realización de la progresión de las actividades para el aprendizaje propuesto para la sesión. En la ejecución de las diferentes habilidades motrices que encontramos en las actividades podremos observar la integración o asimilación de los contenidos conceptuales expuestos en la enseñanza-aprendizaje planificada para la sesión, momento en el que podemos recordar el contenido conceptual y destacarlo en la propia acción de ejecución. También, es el mejor momento para la tarea de observación por parte del docente, en este instante es cuando se podrá percibir quien está ejecutando, desarrollando e integrando las habilidades que ahí se plantean (importante para la evaluación continua). Pudiendo hacer correcciones y guiando al alumnado para la correcta ejecución. A la vez, podremos hacer correcciones y modificaciones en la planificación de la UD para posteriores sesiones o para la puesta en práctica de la unidad didáctica en otros cursos o grupos.

La tercera parte, igual de importante que las dos anteriores, es el momento donde podemos llevar al grupo a la calma. He podido constatar que, aunque sea un minuto de relajación (tumbados en supino con las piernas abiertas y brazos en cruz) llegan a un estado de tranquilidad y sosiego, pudiendo posteriormente dedicar tiempo al diálogo sobre la sesión: contenidos conceptuales aprendidos, dificultades en las ejecuciones, sensaciones... También, es el momento de recogida del material, pudiendo observar la predisposición a recoger, en la intención de ser partícipes de esta tarea o si por el contrario reúsan a la colaboración, no recogiendo lo utilizado o realizándolo de manera inadecuadamente para el cuidado del material (nuevamente especial para la evaluación continua).

El planteamiento de cada una de las sesiones está en un formato muy esquematizado para poder seguir el proceso de planificación de cada una de las fases o partes de la que consta cada una de las sesiones. Sirviendo de guía para el propio docente que está impartiendo en ese momento la unidad didáctica o para cualquier docente, ya sea, para realizar una sustitución en caso de necesidad o para compartir y utilizar para el resto de docentes del centro o de otros que quieran utilizar la unidad didáctica.

### **5.2.7. Planificación de las Sesiones de la Unidad Didáctica**

En el momento que he tenido clara la distribución y estructuración de cada una de las sesiones, siendo un modelo a seguir para cada una de las sesiones. Ha llegado el momento de qué se ha de enseñar y aprender en cada una de ellas. El hecho de utilizar la metodología de Análisis Global de Movimiento (AGM) me ha servido para realizar una

mejor planificación y progresión en cada una de las sesiones. Marcando los diferentes pasos a desarrollar he podido analizar exhaustivamente el movimiento, habilidad motriz y procesos que han de ser aprendidos y desarrollado por el alumnado. Gracias al AGM he ido enmarcando fácilmente los contenidos conceptuales a integrar y poner en práctica por parte del alumnado en la progresión de la Unidad Didáctica de Equilibrios Cooperativos. Del propio análisis he concluido que es necesario y conveniente incorporar un Circuito Multifuncional para comprobar si realmente esos contenidos conceptuales que se han ido proponiendo a lo largo de las diversas sesiones han sido desarrollados y adquiridos en la última sesión de evaluación.

La unidad didáctica está compuesta por siete sesiones. Tomando como referencia las prácticas realizadas en el Colegio Santo Domingo de Guzmán. Concretamente, en segundo de Educación Primaria tienen dos sesiones semanales. Las sesiones no tienen la misma temporalización, puesto que, una de las sesiones consta de 60 minutos y la otra de 90 minutos. Realmente las sesiones están programadas con actividades motrices principalmente para una sesión de 60 minutos, y los otros 30 minutos los dedicaremos a realizar las tareas o actividades más teóricas o de carácter conceptual que han de guardar en el cuaderno de campo: escribir los contenidos conceptuales, realizar representaciones gráficas, tipos de agarres, bases de los apoyos, enmarcar las normas de seguridad...

Los materiales que van a utilizar en la unidad didáctica van a ser variados a lo largo de las diferentes sesiones. Siendo el material principal e imprescindible para la realización de equilibrios cooperativos: las colchonetas. Soy consciente de la variabilidad de tipos de colchonetas que hay, esto mismo nos puede servir de ejemplo y de contenido conceptual: la dureza del suelo estabilizador influye en la realización del equilibrio. En este tipo de actividades de equilibrios cooperativos el uso de colchonetas rígidas facilita la tarea de sustento para mantener el equilibrio. Autores como Pérez Pueyo defienden el uso de tapiz (abril, 2012):

El tapiz es muy similar al medio habitual por el que los alumnos se desplazan con normalidad: el suelo. Esto hace que cuando se apoyen para realizar una figura acrobática, su pie no se “hunda” (como sí ocurre en la colchoneta), existiendo por tanto una base de sustentación más sólida, y como consecuencia, un mejor equilibrio. (p. 65)

A parte de la importancia del uso de algún tipo de acolchado, usaremos bancos suecos, aros, espalderas, pelotas de diferentes tamaños y pesos, cuerdas y palos. Estos materiales nos servirán a lo largo de las sesiones para realizar actividades de equilibrio, fuerza, agarres, apoyos y ayudas...

A lo largo de las sesiones serán conscientes de la influencia de los materiales (colchonetas) e indumentaria (ropa adecuada y descalzos mejor). Deberemos explicar que se va realizar un cuaderno de campo al principio de la unidad didáctica, en el cual, estarán recogidos los contenidos conceptuales, las representaciones gráficas, y los números y nombres de algunas de las actividades propuestas en la progresión abierta.

Habrán contenidos conceptuales a desarrollar que van a ser incluidos en todas las sesiones como el equilibrio estático y dinámico: base de sustentación (apoyos) y centro de gravedad (CDG: punto invisible donde se distribuye el peso para mantener el equilibrio, altura del CDG de la base: a mayor altura mayor dificultad en el equilibrio, la altura del centro de gravedad y el efecto psicológico).

### **5.2.8. Esquema de las Sesiones**

- Sesión 1: Soy un Acróbata.
- Sesión 2: Soy un Águila Agarrando y un Gato Ágil y Seguro
- Sesión 3: Fuerte y flexible como un Árbol
- Sesión 4: La Fuerza y Seguridad de la Tribu Reside en la Cooperación
- Sesión 5: Somos Parte del Circo: Ensayo en la Pista Central
- Sesión 6: El Estreno del Espectáculo
- Sesión 7: El Circuito Multifuncional

### **5.2.9. Sesiones Desarrolladas**

La Progresión Abierta de Actividades se irá desarrollando a lo largo de las siete sesiones de la unidad didáctica, estando descritas y representadas en formato de tabla en el Anexo II, enmarcándolas en dos grupos: tabla de actividades y tabla de figuras maestras.

#### **5.2.9.1. Sesión 1: Soy un Acróbata**

Con la ayuda de una imagen (proyector, fotografías, dibujos) de unos acróbatas podemos introducir la unidad didáctica de equilibrios cooperativos, incidiendo en la premisa de la seguridad (en todas las sesiones): es lo primero de todo. En esta primera sesión nos centraremos principalmente en el equilibrio. En esta sesión inicial debemos verificar que el alumnado tiene los conocimientos previos del equilibrio y que factores influyen para mantener el equilibrio: centro de gravedad, base de sustentación. A lo largo de la sesión con las diferentes actividades podrán verificar esos conocimientos iniciales o en su defecto aprenderlos, sentirlos por ellos mismos para ser conscientes de lo que influye en el equilibrio.

## Parte Inicial

- Empezamos por la pregunta: ¿Qué sé de acrobacias y de equilibrios cooperativos? Introducción a los equilibrios cooperativos, pirámides humanas, acrosport, acrogimnasia... Se hablará a groso modo de lo qué es una acrobacia individual y grupal: la importancia de la seguridad, los apoyos, portor, ágil, director. Conceptos que se recordarán en todas las sesiones.
- Para realizar el calentamiento realizamos *Juego de las Cigüeñas*: tres o cuatro se la quedan. Aquellos que van a ser pillados pueden librarse poniéndose posición cigüeña y diciendo: ¡soy una cigüeña!, con una pierna apoyada en la otra pierna por encima de la rodilla (trabajo de equilibrio), para continuar dirá: ¡voy a volar! Los pillados se quedarán quietos con los brazos en cruz imitando el vuelo. Para ser salvados tienen que bajarles los brazos un compañero que esté libre.

## Parte principal

- *Equilibrios dentro de un aro y en el desplazamiento*: dispondremos de un aro para cada alumno/a distribuidos por el espacio del gimnasio, uno más grande se situará en el centro para el director/a: un alumno/a que realizará el equilibrio de muestra para el resto. También, se trabaja la atención, observación y situación espacial: localizar un aro vacío, estar pendiente del primer silbido (para el director/a) y del segundo (el resto irá a un aro), prestar atención del equilibrio realizado por el director/a (un peto puede ayudar a localizarlo).
  - *Actividades para realizar equilibrios dinámicos*: andar apoyando los pies en una línea, hacia atrás por una línea, andar con los pies juntos hacia delante y atrás (puntera talón), andar lateralmente cruzando el pie izquierdo por encima del derecho y luego por detrás (cruzar pie izquierdo, pies paralelos, cruzar pie izquierdo por detrás, pies paralelos), lo mismo con el pie izquierdo.
  - *Actividades de equilibrio estáticos al entrar en un aro*: de pie, en cuclillas con los brazos en cruz, en cuclillas con los brazos en la nuca, en cuclillas con los brazos en la espalda, en cuclillas con los brazos rectos al frente, sentarse como un indio sin ayudarse con las manos (ni a sentarse ni a levantarse), apoyarse solamente con los glúteos (manos y pies en alto), apoyado con una pierna y los brazos al cielo, un pie apoyado en el otro, posición de flamenco, el avión con un pie apoyado el otro atrás y los brazos en cruz con inclinación hacia delante del tronco, dos apoyos de una mano y un pie, tortuga volteada con

apoyo de un pie y una mano, tortuga volteada con apoyo de los dos pies y una mano.

- *Equilibrios en diferentes circunstancias y superficies:* utilizaremos los bancos suizos, chinos o conos, cuerdas, aros y colchonetas. Realizaremos un pequeño circuito donde comprobaremos la dificultad de mantener el equilibrio en las diversas superficies:
  - Empezamos con tres aros en fila y tendrán que saltar de uno al otro con una pierna (la misma siempre), a cierta distancia tendremos varios palos paralelos que deberán cruzar saltando con las piernas juntas, tres aros en fila para saltar con la otra pierna, se encontraran una cuerda que deberán ir pisando manteniendo el equilibrio, los conos harán un zigzag para que sientan la inclinación del cuerpo al ir en movimiento y mantener el equilibrio. Un banco inclinado sobre otro para cruzar en cuadrupedia el inclinado y de pies el otro. Salto a un aro desde el banco, salir del aro y subir a un banco dado la vuelta para hacer el recorrido más estrecho. Saltar a un aro y cruzar una colchoneta en cuadrupedia.
  - Se puede realizar descalzos para sentir la diferencia de la propia superficie de calzado de sustentación y la superficie de pisado. Se pueden añadir diferentes tipos de colchonetas para sentir las durezas y la estabilidad en ellas tanto andando, cuadrupedia y mantener equilibrios con una pierna.
- *Equilibrios con objetos:* para esta actividad podemos usar varios objetos: pelotas, aros, chinos, palos, cuerdas...
  - Con los brazos extendidos debemos llevar un objeto sin que se nos caiga, no se puede agarrar, deben llevarlo encima de las palmas de las manos, después, con la parte superior de las manos. Podemos empezar con objetos planos hasta llegar a los esféricos y comprobar la dificultad de llevar un objeto u otro.
  - Mantener los objetos de forma estática y en movimiento: colocarse en cuadrupedia y mantener diferentes objetos en la en la espalda, cabeza, en el cuello, lo mismo en movimiento. Los objetos pueden ser: cuerda, chino, palo, pelota.
  - Equilibrio de manos: con el brazo hacia el suelo deberán mantener en equilibrio con la mano un aro, un palo. Aquellos que lo consigan pueden intentarlo con el brazo cada vez más alto, incluso intentar subir el objeto en

equilibrio hasta la altura de la cabeza o con el brazo estirado hacia el cielo para añadir dificultad.

### **Parte final**

- Recoger el material.
- Diálogo para repasar lo aprendido y los contenidos conceptuales.

#### **5.2.9.2. Sesión 2: Soy un Águila Agarrando y un Gato de Ágil y Seguro**

Para dar continuidad a la sesión anterior debemos recordar los puntos a tener en cuenta en los equilibrios cooperativos (cooperative balances): la seguridad en todo momento, y el equilibrio. En esta sesión vamos a añadir la flexibilidad (flexibility) y la fuerza (strength). Estos tres elementos se incluirán en los contenidos conceptuales de la sesión, más los nombres de portor (bearer), ágil (agile) y ayudante (helper) que hacen acto de presencia. Siendo esta sesión enfocada a las actividades más propias del rol: Ágil.

Presas y agarres (grips): explicación de las presas y los tipos de agarres. Presa mano a mano, presa de pinza, presa mano-muñeca, presa brazo-brazo, entrelazado de muñecas y manos, presa mano-pie.

Siempre se ha dicho que un gato siempre cae de pies, de ahí, el enseñar la importancia de salir airado de las caídas, para ello enseñaremos: formas de caer, desde distintas alturas, giros para buscar la mejor posición de caída, giros y formas para evitar otros cuerpos.

### **Parte inicial**

- Cruzando el lago: cada alumno/a tendrá dos hojas de periódico, folios o pañuelos. Tendrán que llegar de un lado del gimnasio a otro pisando las hojas con los pies: no pueden arrastrar los pies y cada hoja es para un pie. En esta actividad se tonificará el equilibrio y la flexibilidad.
  - Se puede realizar en parejas con tres hojas, unas de ellas tendrán que compartirla y tendrán que sujetarse, agarrarse o apoyarse para mantener el equilibrio y llegar al otro lado.

### **Parte principal**

- *Agarre y fuerza* (de manera individual): en las espalderas subir y dejarse descolgar para sentir el peso en manos, muñecas, codos y hombros, agarrado en la espaldera tirar el cuerpo hacia atrás para agarrarse en inclinación, realizar esto en las

espaldaderas con diferentes agarres: mano completa y pinza sin dedo pulgar (presa pinza).

- *Agarre, fuerza de empuje y tiro*: en una barra cada uno agarra de un lado y tira con fuerza constante sin tirones en posición estática los pies. Fuerza constante para arrastrar al compañero, realizar lo mismo, pero sin palos solamente con las manos y distintos agarres. En cuclillas con distintos agarres deben mover el cuerpo y mantener el equilibrio, otra opción es intentar desequilibrar al compañero.
- *Momento de las caídas*: en este caso deberemos realizar diferentes saltos para notar la recepción en el suelo y realizar la pertinente amortiguación con las rodillas. También, las diversas posiciones al caer lateralmente, la ayuda de los miembros superiores, giros del cuerpo para evitar las caídas de espalda, rodar...
- *Arrastre y sujeción*: tiene que intentar arrastrar al compañero en la posición supino y prono en el suelo de las manos con diferentes agarres y de las piernas, tienen que levantar de los brazos al compañero o tumbar (partiendo de estar sentado o tumbado) sin que golpee la espalda en el suelo.
- *Primeras figuras cooperativas en parejas (agarres y apoyos)*, se puede juntar dos parejas para realizar los apoyos y ver la mejor opción de agarre:
  - La pata coja con agarre al compañero con una mano y dos manos, el avión con agarre dos manos, el avión con agarre de la pierna.
  - Con dos apoyos: uno de mano y otro pie. Agarrar al compañero/a de la mano y luego pie para facilitarle el equilibrio
  - Sujetar los pies en supino, el ágil puede doblar las rodillas para estirar los brazos y coger las piernas del que está en el suelo (para estar posteriormente perpendicular al suelo con la espada recta). Las piernas y espalda del que está en posición supina formarán una inclinación aproximadamente de 135°.
- *Figuras maestras (1, 2 y 3)*:
  - De pie enfrentados con las punteras juntas para hacer tope, con los brazos estirados, cuerpo en línea con las piernas en bloqueo de rodillas, recto formando un ángulo interior de 60° dependiendo de la longitud de los brazos (los dos componentes), la espalda y el suelo aproximadamente 45°, dependiendo de la longitud de los brazos.
  - De espaldas con los talones juntos, agarrados de las manos inclinarse hacia adelante.

- Agarre lateral con inclinación corporal para mantener el equilibrio con diferentes agarres.

### **Parte final**

- Recogida del material.
- Relajación (tumbado supino, brazos y piernas abiertas, ojos cerrados).
- Diálogo para repasar lo aprendido y los contenidos conceptuales.

### **5.2.9.3. Sesión 3: Fuerte y Flexible como un Árbol**

Sesión dedicada a comprobar la fuerza que tiene el alumnado para poder realizar el rol de portor, a su vez, se tratará la flexibilidad de los mismos. La posición del cuerpo del portor es fundamental para los apoyos del ágil. Ambos deben estar al corriente de los puntos rígidos para poder apoyarse en el portor, y este último debe conocer en todo momento como posicionarse correctamente para mantener a los dos con seguridad. En las actividades en pareja se puede juntar dos parejas para que pueda aparecer la figura o el rol del ayudante.

### **Parte inicial**

- En esta sesión empezamos con los apoyos más especializados que debe tener en cuenta el portor. Recordando la importancia de la cantidad de apoyos, postura correcta del cuerpo, lugares donde no se permitirá el apoyo, la estabilidad dependiendo del tipo de suelo, base de sustentación y centro de gravedad...
- *Círculo enlazado y el aro*: en varios grupos formando sendos círculos con las manos agarradas y un aro. Tendrán que pasar por un aro sin soltar las manos (agarres), manteniendo el equilibrio y realizando movimientos contorsionistas para que el aro vaya desplazándose por el círculo formado (flexibilidad).

### **Parte principal**

- *Apoyos individuales*:
  - Dos apoyos: flexiones en pared aumentando inclinación o distancia, sentir la inclinación y reequilibrio. Una mano y un pie: de lado, de frente, de espaldas, cambiando los apoyos.
  - Cuadrupedia; andar, posición gato y vaca, inclinarse y sentir el desequilibrio, y técnica de dedos.

- Flexión en el suelo, rana, apoyo manos en banco, apoyo pies en banco, apoyo pie en espaldera en ascenso, apoyo de brazos en espaldera en descenso de la posición erguida.
- Apoyos en banco suizo: con las manos, con los pies.
- Tres apoyos en todas sus variantes de frente o de espaldas.
- Cuatro, cinco y seis apoyos: de espaldas, sentado (apoyo en glúteos pies y manos).
- *Apoyos pareja o grupo:*
  - Un apoyo, dos y tres sujetado por el compañero.
  - Carretilla estática: apoyado en la pared con la espalda recta, apertura de los pies a la altura de los hombros, brazos rectos con bloqueo de codos sujeta los hombros del ágil que le presiona de espaldas sobre la pared.
  - El portor en cuadrupedia: ver las formas diferentes de apoyo del ágil con manos y pies sin subirse del todo en el portor (apoyar espalda en portor...).
- *Figuras maestras (4, 5, 6, 7 y 8):* portor cuadrupedia y apoyado en los hombros el ágil, portor sentado apoyados los brazos por detrás y el ágil se apoya formando un ángulo de 90° los brazos y el cuerpo rígido, portor cuadrupedia y apoyado en las caderas y el ágil rígido en inclinación respecto al suelo, portor cuadrupedia y sentado en las caderas el ágil formando un cuadrado las piernas de ambos, portor sentado apoyando los brazos por detrás y el ágil sienta en las rodillas de espaldas al portor.

### **Parte final**

- Recogida del material.
- Relajación (tumbado supino, brazos y piernas abiertas, ojos cerrados).
- Diálogo para repasar lo aprendido y los contenidos conceptuales.

#### **5.2.9.4. Sesión 4: La Fuerza y Seguridad de la Tribu Reside en la Cooperación**

En las sesiones anteriores se ha ido comprobando la utilidad y necesidad del grupo para efectuar ciertos equilibrios y figuras corporales. Se ha ido explicando y aprendiendo los diferentes roles que acontecen en los equilibrios cooperativos: portor, ágil, ayudantes y director (en muchas ocasiones es el propio ayudante). En esta sesión consolidaremos la importancia de la cooperación, tanto en equilibrios cooperativos como en otras tareas

grupales para aprender y conseguir la manera correcta de confeccionar las figuras corporales.

### **Parte inicial**

- Incidiremos en la importancia que tiene la comunicación en la cooperación: maximizando la atención, la escucha y el diálogo entre los componentes del equipo, aprovechando las diversas habilidades y destrezas de cada uno de los integrantes del mismo.
- *El río de lava*: separamos al alumnado en grupos y cada uno tendrá dos colchonetas. Empezarán encima de una de ellas (descalzos) y tendrán que recoger la otra para poder utilizarla a modo de piedras o balsas hasta llegar a los puntos marcados sin poder tocar el suelo y sin dejar caer la colchoneta.

### **Parte central**

- *Momento para el repaso de Figuras maestras* (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, y 8) en grupos de tres o cuatro (portor, ágil y ayudante): nos servirá para que ellos mismos corrijan los posibles errores en los agarres, apoyos y manera correcta corporal. Es buen momento para observar y guiar para una correcta ejecución de las actividades.
- *Figuras maestras* (9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 y 16):
  - Las figuras 10 y 11 pueden ser enlazadas por todos los componentes del grupo o incluso se puede intentar aumentando el número de componentes del grupo.
  - La figura maestra 16 o Sándwich será el colofón de la sesión por su posible dificultad.

### **Parte final**

- Recogida del material.
- Relajación (tumbado supino, brazos y piernas abiertas, ojos cerrados).
- Diálogo para repasar lo aprendido y los contenidos conceptuales.

#### **5.2.9.5. Sesión 5: Somos Parte del Circo: Ensayo en la Pista Central**

La progresión de las actividades es fácilmente observable en las figuras maestras y no deberán encontrar dificultades a la hora de realizar los equilibrios cooperativos propuestos realizando los diferentes roles de los mismos. La seguridad sigue siendo la

prioridad en las ejecuciones, siendo los agarres y apoyos cruciales para la correcta realización.

Se avanzará que vamos a realizar equilibrios cooperativos de tres o más componentes, siendo en muchos de ellos la combinación y repetición de los realizados en parejas. Para ello realizaremos una actividad inicial en la que los reflejos, velocidad y resistencia serán las habilidades presentes. Esto les pondrá alerta a la hora de ejecutar equilibrios cooperativos de mayor número de integrantes porque se deberán coordinar rápidamente en la ejecución. Puesto que, no debe alargarse demasiado tiempo para no excederse en el aguante y resistencia evitando así la premisa principal: la seguridad. Evitando posibles lesiones o accidentes.

Es buen momento para poner sobre la mesa la coordinación ideatoria o de imágenes, puesto que, les va a permitir visualizar mentalmente aquello que van a efectuar y en caso de no realizarlo correctamente, serán capaces de visualizar qué es lo que ha fallado y poder corregirlo. De la misma manera la coordinación ideo-motriz también será expuesta, puesto que, al tener conciencia de los diferentes roles, tendrán una visión general de la ejecución y podrán ajustar con precisión y coherencia los movimientos corporales a partir de los estímulos visuales.

### **Parte inicial**

- *El espejo grupal*: primeramente, se pondrán en parejas enfrentadas, uno ejecutará un movimiento y el otro lo repetirá lo más rápidamente posible. Después, se irán agrupando hasta llegar a estar el total del grupo dividido en dos realizando la actividad del espejo.

### **Parte principal**

- *Figuras maestras* (17, 18, 19, 20 y 21):
  - Las figuras 18 y 19 han sido ejecutadas en parejas, siendo la unión de la 7 formando la 19; portor en cuadrupedia y sentado en las caderas el ágil formando un cuadrado las piernas de ambos, otra figura igual de frente al ágil agarrándose de las manos con los brazos estirados. La unión de la figura 8 forma la figura 18; el ágil se sienta en las rodillas de espaldas al portor que está sentado con las manos apoyadas en el suelo, de frente del ágil estará la misma figura agarrándose los ágiles enfrentados de las manos con los brazos estirados.

- La figura 17 tiene un grado superior de dificultad porque los portores están de rodillas y tienen apoyados en los hombros los pies de los ágiles en inclinación descendente desde los pies a la cabeza en la misma dirección. La otra pareja estará enfrentada desde las cabezas de los ágiles.
- La figura 20 tendrá un portor en cuadrupedia, a los hombros se apoyará un ágil con las manos, en sus caderas estará un ágil-portor apoyando sus pies mientras está rígido y con los brazos en posición de bloqueo de codos mirando al suelo. Los dos portores están en línea. En los hombros de este segundo portor habrá otro ágil de pies apoyando los brazos en sus hombros.
- *Figuras maestras (22, 23, 24 y 25):* estas figuras podrán ser realizadas por aquellos grupos que tienen un nivel de habilidad mayor y han conseguido ejecutar sin problemas las anteriores figuras maestras:
  - La figura 22 y 23 son para tres componentes, siendo un equilibrio cooperativo lateral en el cual deberán tener como soporte al usuario del medio, piernas abiertas en el primer caso (figura 22) y juntas en el segundo (figura 23). El apoyo de los pies de los ágiles en el pie del central es fundamental para mantener el equilibrio. La importancia de los agarres se demuestra en esta figura y por supuesto la coordinación para poder inclinar lateralmente los cuerpos es esencial para que el alumno del centro (portor) no tenga que forzar el cuerpo tirando de uno de ellos, sino que deberá ser la cuña que sujeta, ancla y da soporte a los ágiles.
  - Las figuras 24 y 25 son equilibrios a dos alturas. El grado de dificultad es alto porque el ágil ha de mantener el equilibrio en las rodillas de ambos portores (figura 25) mientras se mantienen con una rodilla en el suelo y la pierna que sujeta al ágil formará 90° apoyado el pie en el suelo para formar una columna que sustente al ágil. A su vez, para ayudar al equilibrio los tres se agarrarán, de las manos con los brazos estirados para mantener mejor el equilibrio. La figura 24, el ágil se apoyará en las caderas de cada uno de los portores en cuadrupedia. Estos pueden estar juntos o en un ejercicio más visual un poco separados paralelamente para que el ágil tenga las piernas un poco abiertas y los brazos en cruz, el ayudante puede ponerse detrás para formar una doble cruz desde el suelo.

## Parte final

- Recogida del material.

- Relajación (tumbado supino, brazos y piernas abiertas, ojos cerrados).
- Diálogo para repasar lo aprendido y los contenidos conceptuales.

#### **5.2.9.6. Sesión 6: El Estreno del Espectáculo**

El momento más esperado de cualquier obra es su estreno. Pero, antes ha tenido que haber una creación inicial, un ensayo continuado y finalmente el estreno. Esta sesión está dedicada a eso mismo: creación, ensayo y estreno o presentación. A lo largo de las cinco sesiones anteriores se ha ido trabajando progresivamente con una gran cantidad de actividades relacionadas con los equilibrios cooperativos. Por lo tanto, me gusta dedicar una sesión a que el alumnado cree, diseñe e imagine aquello que quiere realizar. Puede utilizar una coreografía para ir enlazando cuatro o cinco equilibrios cooperativos, ya sean de cosecha propia para los más osados o eligiendo algunos de los que hemos realizado en clase. Las premisas que les daremos son que la ejecución de cada figura corporal no puede durar más de diez segundos, siendo la cantidad total de cuatro o cinco: un minuto o dos por grupo máximo en la duración total. Lógicamente no permitiremos aquellos equilibrios cooperativos que puedan poner en evidencia la premisa de seguridad contemplada en todas las sesiones. Se crearán grupos de cuatro y mostrarán su espectáculo en el último cuarto de hora para que dé tiempo a todos los grupos realizar su representación y diálogo final.

#### **Parte inicial**

- Será el momento de la explicación de la propuesta para la creación de su propia obra representando y poniendo en escena una serie de equilibrios cooperativos al resto de los compañeros/as.
- Se puede utilizar el *juego de las cigüeñas* o del *espejo grupal* para realizar un pequeño calentamiento y activación de los cuerpos.

#### **Parte central**

- Es su momento de creación y elección de los diferentes equilibrios cooperativos y como los van a enlazar para realizar una continuidad de una figura a otra. Siendo totalmente libres en su elección para que demuestren sin un guion marcado aquello que pueden realizar con lo aprendido a lo largo de las sesiones. El docente estará de guía y prestará la ayuda requerida sugiriendo y recomendando si los grupos lo requieren.
- Puesta en escena y observación de la realización por parte del resto de grupos.

## Parte final

- Diálogo para repasar lo aprendido y los contenidos conceptuales.
- Recogida del material.

### 5.2.9.7 Sesión 7: Circuito Multifuncional. Evaluación

La última sesión nos servirá para realizar una evaluación formativa por medio del Circuito Multifuncional, en el cual, el propio alumnado realizará una autoevaluación por medio de una ficha (Anexo IV) en la que irá poniendo unos ítems (representado por tres varemos) indicando si ha sido conseguido desarrollar la habilidad motriz propuesta: 0, 1 y 2 (no conseguido, conseguido, conseguido con facilidad). Nosotros iremos observando y apuntando aquello que realizan o no, poniendo especial atención en la realización de las actividades con seguridad y en el caso de ser actividades conjuntas comprobar las ayudas realizadas como parte básica de los equilibrios cooperativos... Posteriormente, corroboraremos su autoevaluación con nuestra evaluación, viendo si el alumno/a ha sido honesto en su evaluación.

El circuito multifuncional estará compuesto por seis estaciones (Anexo III), cada una de ellas tendrá una ficha (Anexo V) con el número de actividad, el nombre y el contenido conceptual que se desarrolla en dicha actividad. Podrán comprobar y corregir su cuaderno de campo para tener la actividad y su contenido conceptual correctamente.

La primera estación contendrá equilibrios estáticos y dinámicos de ejecución individual. La segunda en equilibrios con objetos. La tercera consistirá en los agarres y control de caídas. La cuarta estación será de control postural, apoyos y fuerza. La quinta de ejecución de equilibrios cooperativos en parejas desarrollando el rol de portor y ágil. La sexta y última estarán los equilibrios cooperativos avanzados, de tres y cuatro componentes. En todas las estaciones que se realizan equilibrios cooperativos o actividades de dos o más alumnos/as estará presente el ítem del logro de realización de las ayudas.

Teniendo en cuenta la ratio máxima de alumnos para el primer ciclo de Educación Física he planteado que se puede dividir en grupos de cinco para las primeras cinco estaciones. Dejando la última estación libre para aquellos que tengan mayor destreza y puedan realizar las actividades de mayor nivel, podemos llamarlo: excelencia o perfección.

### 5.2.10. Posibilidades Acrobáticas en las Finalizaciones Avanzadas

En el punto 3.6.4 hemos hablado del cuarto análisis de la metodología de Análisis Global de Movimiento correspondiente al Análisis de Enlaces y Combinaciones. Realizando una

serie de acciones anteriores o posteriores de la habilidad motriz central planteada. En este caso voy a hablar de ciertas acrobacias básicas que se pueden incorporar para aquellos grupos con un nivel más avanzados. Dando la oportunidad de desarrollar y realizar una serie de acrobacias acorde con su mayor habilidad y dando pie a una continuidad, plasticidad y estética a el equilibrio cooperativo de mayor nivel. Además, conseguiremos mayor satisfacción y realización personal de aquellos alumnos/as que las realicen dado su cariz más desarrollado motrizmente. A su vez, serán un ejemplo a seguir para el resto del grupo al observar que con ayudas y según vayan evolucionando en maduración y aprendizaje motriz podrán conseguirlo también.

Las acrobacias se podrán combinar especialmente antes de realizar el equilibrio cooperativo o en la deconstrucción del mismo. En nuestro caso, en la *Sesión 6: El estreno del espectáculo*, puede ser el momento para desarrollarlas y ponerlas en acto. Dando un aspecto de continuidad o coreografía al ir enmarcando y encadenando los equilibrios cooperativos y ciertas acrobacias básicas: volteretas, saltos con giros, rodar...

Ejemplos de algunas acrobacias básicas pueden ser (Anexo II): en la figura maestra *El sándwich*; pueden realizar flexión de brazos, girar sobre el eje longitudinal, extender los brazos de nuevo y otra vez están en la figura maestra. En las posiciones de *sentado el ágil* al levantarse puede dar un salto con giro. En figuras laterales pueden realizar una rueda lateral al separarse. En la figura maestra *Montañas de piernas y cuerpos* el ágil puede hacer voltereta en el suelo hacia atrás y el portor hacia delante...

### **5.2.11. Valoración y Conclusiones de la Unidad Didáctica**

La unidad didáctica ha sido diseñada y planificada en base a un contexto determinado. Concretamente, el Prácticum II realizado en el colegio Santo Domingo de Guzmán en Palencia me ha proporcionada un escenario, dos grupos de segundo para poder realizar y poner en práctica muchas de las actividades y poder tener una muestra fehaciente de la progresión abierta de actividades. Sin embargo, a la hora de planificar la totalidad de la unidad didáctica he tenido en cuenta que no todos los centros son iguales ni los grupos tampoco. Por eso, he procurado omitir o plantear un escenario donde los materiales, el espacio y la temporalización de las sesiones no sean el patrón. De esa manera, lo he planteado de forma que pueda ser un estándar de cualquier contexto y grupo donde un docente de la especialidad de Educación Física puede poner en práctica dicha UD.

He padecido y constatado la difícil tarea de programar una UD para el área de EF, siendo el área más compleja porque el hecho de tener mayor “libertad” para los contenidos a enseñar, a su vez, esto hace que sea más complejo, siendo la experiencia y la intensa

investigación el aliado perfecto del docente. La metodología de Análisis Global de Movimiento me ha facilitado enormemente la planificación y estructura de la UD. Siendo en el inicio una dificultad añadida, pero en el momento que se domina las distintas partes de la misma (AGM), te va guiando y mancando las propias pautas del diseño a través de la progresión de las actividades. Siendo el estudio y elaboración de las actividades en progresión elementos recurrentes para diseñar y planificar otras unidades didácticas. Por lo tanto, el esfuerzo, tiempo y dedicación servirán para toda la carrera profesional de un docente.

La puesta en práctica es otro cantar, amplificando y poniendo en relieve el desgaste físico y psicológico que tiene un docente de Educación Física. Es el espacio una ventaja y una desventaja, puesto que, la atención del alumnado se dispersa más que en un aula en el que están sentados. Además, para llamar la atención o realizar una explicación la voz sufre de mayor manera y máxime cuando se realiza en un patio o en un pabellón compartido con otros grupos como en muchas de las ocasiones me ha ocurrido en el Prácticum II.

La combinación de métodos de enseñanza utilizados para poner en práctica la UD: metodología de aprendizaje y progreso individual, y metodología activa crea el ambiente propicio para la labor de enseñanza aprendizaje que mejor consigue el desarrollo de las habilidades motrices propuestas en la unidad didáctica siguiendo los requisitos de motivación, activación y participación del grupo y del individuo.

El espacio y la disposición de los materiales son una parte fundamental. De la misma manera, el poder preparar con antelación los materiales y el espacio hará que las sesiones puedan ser desarrolladas en tiempo porque si algo he podido comprobar es la cantidad de tiempo que se pierde en la acción de montar y desmontar el escenario. Por eso, la reducción de escenarios complejos y la excesiva utilización de materiales, más la posibilidad de tenerlo elaborado con antelación para utilizarlo con varios grupos, hará que la temporización de las sesiones planteadas en la UD sea real y lo más exacta posible.

## 6. CONCLUSIONES

La mayéutica era el método que aplicaba Sócrates para que sus alumnos llegaran al conocimiento. “Sócrates realizaba sus enseñanzas en forma de preguntas y respuestas” (Jaeger, 1944, p. 27). Las preguntas las realizaba desde la perspectiva de una persona ignorante del conocimiento a buscar. Así comencé realizando el documento presente, desde la consciencia de mi ignorancia respecto a los Equilibrios Cooperativos. A base de realizarme preguntas para después investigar y buscar las respuestas llegando al conocimiento y plasmándolo en formato de TFG.

En la incansable tarea de presentar una propuesta didáctica dentro de los parámetros marcados por la Ley me he podido introducir en los entresijos de los planteamientos legales. A partir de los cuales son la base a seguir a la hora de planificar y enseñar aquello que el alumnado debe aprender. Para ello, el desdoble de la misma en los diferentes bloques, enmarcados en las distintas competencias que han de conseguir los alumnos y alumnas de Educación Primaria en el área de Educación Física. He podido constatar la dificultad de realizar esta tarea de planificación y desarrollo de las programaciones didácticas por parte de los especialistas. La supuesta libertad que se tiene en el área para realizar este cometido hace que no haya un guion o estructura a seguir. Siendo un añadido de dificultad al novel que empieza a dar sus primeros pasos como especialista en Educación Física.

En ningún momento nos hemos preparado para lo que se avecinaba en el aula de Educación Física. El espacio es idílico a ojos del resto de los especialistas y la envidia de compañeros/as de docencia. Sin embargo, en el mismo instante que el alumnado pisa el espacio dedicado a impartir el área, aquello se convierte en la pesadilla del cuerpo del docente. Principalmente, para la garganta. Aquellos niños y niñas queriéndose desfogar del enclaustramiento de sus aulas y su estado estático en esos pupitres hace que sus cuerpos explodan. Por ello, es importante que los especialistas dosifiquen esa energía y creen un estado de orden para que ello no sea su declive físico y mental.

La experiencia ha constatado el planteamiento de la teoría y enseñanza de los docentes especialistas en la Facultad. Existiendo una gran concordancia en lo planteado por Marcelino Vaca a la hora de distribuir y estructurar las sesiones planificadas y desarrolladas en las unidades didácticas. Los tres momentos: inicial, principal y calma. Han sido utilizados a la hora de la planificación y puesta en práctica de las unidades didácticas debido a su coherencia y efectividad.

Una de las tareas que más dificultad se encuentra a la hora de realizar una planificación es la de ver que metodología se debe aplicar en la unidad didáctica de equilibrios cooperativos. Me he decantado por la metodología del Análisis Global de Movimiento. Habiendo sido la utilizada y mostrada por el docente Francisco Abardía durante la asignatura “Cuerpo, percepción y habilidad”. Me ha servido de gran utilidad para la planificación de la unidad didáctica, gracias a su versatilidad y sus posibilidades para crear una progresión de actividades para el desarrollo secuencial de las habilidades motrices presentes en dicha unidad didáctica. Esta metodología no solamente nos sirve para la elaboración de una unidad didáctica concreta, sino que cada una de sus partes nos da pie a que los análisis realizados puedan ser utilizados y observados en otras unidades didácticas que presenten las mismas habilidades motrices. Por lo tanto, es una metodología recomendable por su trascendencia presente y futura en la labor de observación, planificación y desarrollo de unidades didácticas.

La colaboración y cooperación es uno de los puntos más importantes en las directrices de cualquier docente. Desde la propia cooperación con el resto de docentes para el buen funcionamiento y desarrollo de las programaciones anuales realizadas por los diferentes especiales y puestas en común. La cooperación es puesta en escena en nuestra sociedad en todo momento para que la estructura funcione. A pesar que, la influencia perenne de la competitividad e individualidad. La unidad didáctica de equilibrios cooperativos nos muestra una y otra vez que la cooperación es el camino para superar dificultades y aunar en un mismo objetivo grupal. En el mismo lote, debernos enmarcar y localizar el valor afectivo y emocional que se pone en clave en dicha unidad didáctica. Reforzando la autoestima por el logro individual, aupada por el grupo, y la satisfacción, alegría y sentimiento de superación por parte del grupo.

La ventaja de tener roles tan claros en los equilibrios cooperativos hace que cada uno de los alumnos y alumnas sean capaces de identificar la tarea de cada uno de ellos. Trabajando indistintamente en cada uno de ellos para realizar una figura corporal se dan cuenta de la importancia de la tarea de cada uno de los roles, y de su importancia en el conjunto. Sumando a todo esto, la importancia de las ayudas en aquellas figuras o posiciones más comprometidas. Al ser estas conocidas por todos los componentes se desarrollan y se realizan de manera consciente (ayudas), siendo un pilar básico para que el grupo consiga el objetivo final: el equilibrio cooperativo.

Desde el principio tenía claro que los equilibrios cooperativos tienen cabida para la realización de una unidad didáctica en Educación Primaria. Ahora, tras la perseverante indagación para encontrar una vinculación de manera teórica, empezando por la presencia

directa e indirecta en varios de los bloques del currículo oficial, pasando por la cantidad de saberes que puede aportar para desarrollar varias de las competencias educativas. Más la cantidad de habilidades motrices que se han de utilizar y desarrollar, unido al propio carácter de cooperación y seguridad. Debo decir categóricamente que una Unidad Didáctica de Equilibrios Cooperativos en Educación Primaria ha de ser de carácter obligado y, cualquier docente que se precie hará todo el esfuerzo posible por desarrollarla lo más completa posible e incluirla en la programación anual.

La pelea eterna desde el inicio de la planificación, desarrollo y análisis de la unidad didáctica ha sido en ponderar la seguridad. Lo más importante de cualquier actividad es que el alumnado sea consciente que en todo momento al realizar una actividad y más siendo una actividad física es que existe el riesgo de accidentes. Por lo tanto, estando alerta a esa posibilidad debemos minimizar en todo momento esos posibles riesgos. Para ello, una y otra vez presento una de las frases que me ha marcado desde que he entrado en la especialidad de Educación Física referente a la seguridad: “No hago daño, no me daño y no dejo que me hagan daño”. En mi corta experiencia como docente de Educación Física no recuerdo el día que no haya tenido que recordar estas tres reglas para que el alumnado sea consciente de la importancia que tiene la seguridad en nuestras vidas.

A lo largo de todo el tiempo que he utilizado para buscar información, clasificar y seleccionar aquel material necesario para elaborar el TFG. Me he encontrado muy limitado respecto a la información, referencias y materiales disponibles para la planificación y desarrollo de una unidad didáctica de equilibrios cooperativos para Educación Primaria. El material disponible es para otras franjas educativas o más orientado a acróbatas y profesionales gimnásticos. A su vez, esta escasez de libros e información me ha hecho ver un gran abanico de oportunidades para poder rellenar en el futuro ese gran hueco que he detectado. Siendo este TFG el punto de partida para poder dar rienda suelta a nuevas investigaciones y elaboraciones propias sobre este interesante tema como son los equilibrios cooperativos para Educación Primaria.

Finalmente, tengo que agradecer a todos/as aquellos especialistas, profesionales y docentes que han hecho posible que este TFG haya sido escrito. No hubiera sido posible sin los documentos, libros, revistas..., y autores que expresamente he hecho referencia. Y porque no decirlo, a todas aquellas personas que gracias a las conversaciones y los diálogos realizados he podido resolver dudas, plantear situaciones, pedir ayuda y sugerencias... En definitiva, es una gran cooperación por parte de todos para que los principales protagonistas: *Nuestros Escolares* tengan un desarrollo motriz, mental y personal que les permita desenvolverse de manera libre y de forma crítica en la vida.

## 7. LÍNEAS FUTURAS DE ACTUACIÓN

A raíz de los conocimientos adquiridos y la propia experiencia en docencia: la poca en Educación Primaria y los cerca de veinte años en formación no reglada de TIC. Considero que todo trabajo realizado con esfuerzo y ansias de querer investigar e indagar más, dará cabida a nuevas aventuras y peripecias para poder poner en práctica. A su vez, al detectar la poca información que hay plasmada respecto a equilibrios cooperativos dirigido a escolares de Educación Primaria. Hace vislumbrar la posibilidad de realizar una propuesta de investigación y desarrollo referente a posibilitar documentos o formatos digitales para tal fin. Pudiendo servir de ayuda para futuros docentes o docentes en activo. Sirviendo de ejemplo o material para planificar o desarrollar unidades didácticas de equilibrios cooperativos.

Tampoco descarto la posibilidad de realizar una investigación sobre los beneficios de realizar en los centros docentes la práctica de equilibrios cooperativos y todo lo que conlleva hasta llegar a la realización de figuras corporales o acrobacias más elaboradas o perfeccionadas. Lógicamente, la perspectiva de seguir realizando y utilizando la metodología del Análisis Global de Movimiento para realizar un estudio exhaustivo para cada uno de los niveles de la etapa de Educación Primaria está presente en mí. Puesto que, aunque me ha supuesto un sobreesfuerzo inicial, por el hecho de profundizar en una metodología “nueva”, hace que el tiempo invertido se amplifique. A pesar de ello, ha sido de gran ayuda y me ha hecho visualizar elementos y acciones que de otra manera hubieran pasado desapercibidas.

Tengo que mencionar que gracias al Prácticum II he podido conocer a una compañera psicóloga, hemos decidido poner en común nuestros conocimientos para poder realizar una investigación referente a las habilidades motrices y su desarrollo en los escolares. No descarto que sea nuestra línea a seguir las bonanzas de los equilibrios cooperativos para el desarrollo motriz y psicológico de nuestros niños y niñas en los centros escolares.

## 8. BIBLIOGRAFÍA

- Abad, J., Abardía, F., Santos, J. (2019). *El Frisbee como recurso en Educación Física a través del Análisis Global del Movimiento*. Llum Neta S.L. Palencia.
- Abardía, F. (2007). *Método AGM de conducción de motos*. Sunday2012 S.L. Madrid.
- Abardía, F. (2016-2017). *Apuntes de la asignatura: Cuerpo, Percepción y Habilidad. Grado de Primaria – Mención Educación Física*. Facultad de Educación de Palencia. Inédito. Universidad de Valladolid.
- Abardía, F., Medina, D. (1997). *Educación Física de Base. Manual Didáctico. Una propuesta para la formación del profesorado*. Editorial Asociación Cultural Cuerpo, Educación y Motricidad. Palencia.
- Acosta, F. (julio, 1987). *Gimnasia Acrobática, Pirámides Humanas*. PAX MÉXICO, Librería Carlos Césarman, S.A.
- Ballesteros, S. (febrero, 1982). *El Esquema corporal: función básica del cuerpo en el desarrollo psicomotor y educativo*. Editorial Tea.  
<https://biblioteca.casadelacultura.gob.ec/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=4009>
- Bejarano, M.A, Naranjo, J. (enero, 2014). Lateralidad y rendimiento deportivo. *Revista Archivos de Medicina del Deporte (AMD)*, 31(3), 200-204.  
[https://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/16\\_rev01\\_161.pdf](https://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/16_rev01_161.pdf)
- Berenguer, R., Llamas , F., López, V. (octubre, 2016). Relación entre creatividad y lateralidad en Educación Infantil. *Enseñanza & Teaching: Revista*

*Interuniversitaria De Didáctica*, 34(2), 65–75.

<https://doi.org/10.14201/et20163426575>

Cabo, A.L. (2011). El Acrosport y su valor educativo e integrador en las clases de Educación Física. *Temas para la Educación: revista digital para profesionales de la enseñanza*. <https://feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd8649.pdf>

Castañer, M., Camerino, O. (1991): *La educación Física en la Educación Primaria*. INDE. Pp. 89-90.

Cenizo, J.M., Ravelo, J., Morilla, S., Ramírez, J.M., Fernández, J.C. (junio, 2016).

Cidoncha, V., Díaz, E. (agosto, 2010). Aprendizaje motor. Las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio. *Revista Digital EFDeportes.com*, 85(147). <https://www.efdeportes.com/efd147/habilidades-motrices-basicas-coordinacion-y-equilibrio.htm>

Darwin, C. (1859). *El origen de las especies*. Feedbooks. <https://www.rebelion.org/docs/81666.pdf>

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. *Boletín Oficial de Castilla y León*, 142, de 26 de julio de 2016, pp. 34184-34746. <https://bocyl.jcyl.es/boletines/2016/07/25/pdf/BOCYL-D-25072016-3.pdf>

Escoria, R., Gutiérrez, A. (2009). La cooperación en educación: una visión organizativa de la escuela. *Educación y Educadores*, 12(1).

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-12942009000100009](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-12942009000100009)

FEDAC Sant Vicenç. (abril, 2018). *Acrosport 6è Primària* [Fotografía].

<https://bit.ly/3M850h0>

Fernández, R.F. (2010). Juegos innovadores con material alternativo en el área de Educación Física. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 1(4).

[https://issuu.com/emasf/docs/numero\\_4](https://issuu.com/emasf/docs/numero_4)

Freire, H. (2011). *Educar en verde: Ideas para acercar a niños y niñas a la naturaleza*.

Editorial Graó. <https://www.heikefreire.com/educar-en-verde>

Gallahue, D.; Ozmun, J. (2002). *Understanding motor development*. Madison. (WI).

Brown and Benchmark.

García, J. I. (1999). *Acrogimnasia*. Valencia: Ecir.

González, P. (1981). *La Educación de la Creatividad: (técnicas creativas y cambio de actitud en el profesorado)*. [Tesis doctoral dirigida por el Dr. Miguel Siguan,

Universidad de Barcelona]. [https://www.biopsychology.org/tesis\\_pilar/t\\_pilar05.htm](https://www.biopsychology.org/tesis_pilar/t_pilar05.htm)

Grosser, M. & Neumaier, A. (1986). *Técnicas de Entrenamiento*. Barcelona: Ed. Martínez Roca.

Gutiérrez, Á. Vernetta, M. (2007). Gimnasia aeróbica deportiva propuesta de una unidad didáctica a través del juego. *Kronos: La revista universitaria de la educación y el deporte*, 5(11), 10-15 <https://abacus.universidadeuropea.com/handle/11268/3538>

Harris, A.J. (1961). *Manuel d'application des tests de latéralité*. Editions du Centre de psychologie appliquée.

- Hay, L. (febrero, 2007). *El poder está dentro de ti*. Foro Vivirlibre.org. <https://www.reinventarse.com/wp-content/uploads/2012/11/El-poder-esta-dentro-de-ti-copia.pdf>
- Herrera, W. de J, Medrano, A. del C. (2018). *Evaluación en las actividades psicomotrices de equilibrio y coordinación en la asignatura de educación física y deportes en niños del segundo grado de primaria*. [Tesis Monográfica para Optar a Título de Licenciado en Educación Física y Deportes, Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, UNAN- MANAGUA]. <https://repositorio.unan.edu.ni/10196/>
- Hontencillas, J. (2005) Acrobacias y pirámides... sin parar. *PublicacionesDidácticas.com*, 5. <https://1library.co/document/z3mog0dy-acrobacias-y-piramides-sin-parar.html>
- Jaeger, W. (julio 1944). *Paideia: Los ideales de la cultura griega*. Fondo de cultura económica México. <https://bit.ly/3x3JKVs>
- Jiménez, A. (2010). *Acrogimnasia, otra forma de trabajar Habilidades Gimnásticas*. Educación Navarra. <https://bit.ly/3M5a8mj>
- Le Boulch. (1999). *El desarrollo psicomotor desde el nacimiento hasta los seis años*. Ed. Paidós. Barcelona / (1983), Ed. Doñate.
- León Prados, J.A. (24 de noviembre, 2004). *Seguridad e higiene en la práctica saludable del acrosport*. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 4(16), 276-285. <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista16/artseguridad.pdf>
- Lleixá, T. (1988): *La E.F. en Preescolar y ciclo inicial*. Ed. Paidotribo.

- López, R. (2009). El Acrosport: Una Propuesta Cooperativa Para El Desarrollo Motriz Y Actitudinal En Primaria. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 1(4).  
<https://bit.ly/38zc2O6>
- López, V. (julio, 2013). Las habilidades motrices básicas en educación primaria: aspectos de su desarrollo. *Tándem, Didáctica de la Educación Física*, 43, 89-96.  
<https://dugi-doc.udg.edu/bitstream/handle/10256/10619/habilidades-motrices.pdf?sequence=1>
- Luna, H.F, Moscoso, R.F., Ávila C.M., Jarrín S.A. (2020). Las habilidades motrices básicas como base para la educación física en primaria. *Polo del Conocimiento*, 5(11), 100-115. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7659468.pdf>
- Mayolas, M<sup>a</sup>. C., Villarroya, A., Reverter, J. (2010). Relación entre la lateralidad y los aprendizajes escolares. *Apuntes Educación física y deportes*, 101, 32-42.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3316822>
- Mesías, J. M. (2008). El murmullo de la circulación de la sangre: la fotografía como medio narrativo en Educación Artística. *Arte, Individuo y Sociedad*, 20, 69-94.  
<https://revistas.ucm.es/index.php/ARIS/article/view/ARIS0808110069A>
- Mocha, J., Coba, E., Barquín, C., Castro, W. (2018). Efectos de un programa de juegos recreativos en la definición de la lateralidad. *Revista Espacios*, 39(23), 26.  
<http://ww.revistaespacios.com/a18v39n23/18392326.html>
- Muñoz, D. (2009). La coordinación y el equilibrio en el área de Educación Física. Actividades para su desarrollo. *Revista Digital: Efdeportes.com*, 130.

<https://www.efdeportes.com/efd130/la-coordinacion-y-el-equilibrio-en-el-area-deeducacion-fisica.htm>

Navarro, R. (enero, 2020). *Acrosport 2019 4º Primaria* [Fotografía].

<https://i.ytimg.com/vi/ZZ2b4-YlpWA/maxresdefault.jpg>

Nora, P. (2018). *Programa Conectar igualdad: Educación Física: Serie para la enseñanza en el modelo 1 a 1*. [www.eduac.ar](http://www.eduac.ar). Ministerio de

Educaición.[https://educaciondigital.neuquen.gov.ar/wp-](https://educaciondigital.neuquen.gov.ar/wp-content/uploads/2018/01/M-EducacionFisica.pdf)

[content/uploads/2018/01/M-EducacionFisica.pdf](https://educaciondigital.neuquen.gov.ar/wp-content/uploads/2018/01/M-EducacionFisica.pdf)

Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación

primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato. *Boletín Oficial del*

*Estado*, 25, de 29 de enero de 2015, pp. 6986-7003. .

<https://www.boe.es/eli/es/o/2015/01/21/ecd65>

Padilla, A., Dávila, M. A., Torres, F., Escalante, C., González, S. (2008). *Guía de Educación Física para la Educación Primaria*.

[https://drive.google.com/uc?export=download&id=1\\_\\_wmx bpmJM3CJ3IrNEY](https://drive.google.com/uc?export=download&id=1__wmx bpmJM3CJ3IrNEY9TS1mshtcKd9X)

[9TS1mshtcKd9X](https://drive.google.com/uc?export=download&id=1__wmx bpmJM3CJ3IrNEY9TS1mshtcKd9X)

Palau, E. (2005). *Aspectos básicos del desarrollo infantil. La etapa de 0 a 6 años*.

Barcelona: Ediciones CEAC.

Pérez, Á., Hernando, A., Hortigüela, D., Heras, C., Casado, O., Herrán, I., Vega, D.,

Centeno, L., Revilla, J.D. (abril, 2012). *Acrobacias en la ESO: el montaje final*.

Actitudes Profesionales S.L. <https://bit.ly/3GIjmUj>

- Peter, M. (1998). *Descripción y validación de un cuestionario flexible y ampliamente factible del uso de las manos*. Laterality.
- Pieron, H. (1968). *Vocabulaire de la Psychologie*. Paris PUF
- RAE. *Cooperar*. <https://dle.rae.es/cooperar>
- Ramírez, J.M., Fernández, J.C., Ravelo, J., Morilla, S., Cenizo, J.M. (2016). Diseño Y Validación De Instrumento Para Evaluar Coordinación Motriz En Primaria. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 16(62), 203-219. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=54246044002>
- Ramon, R. (2017). Ensayo Visual: Superación de límites, cooperación y sentidos en las prácticas de educación artística. *Revista Gearte S.L.*, 4(3), 525-534. <http://dx.doi.org/10.22456/2357-9854.77956>
- Raúl López Pintor. (2010). El acrosport. una propuesta cooperativa para el desarrollo motriz y actitudinal en Primaria. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 1(4). <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3233221.pdf>
- Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. *Boletín Oficial del Estado*, 52, de 2 de marzo de 2022, pp. 24386-24504 <https://www.boe.es/eli/es/rd/2022/03/01/157/dof/spa/pdf>
- Repila, A.M. (mayo, 2014). *Lateralidad y rendimiento académico, su relación*. [trabajo Final de Master, Universidad Internacional de la Rioja UNIR]. <https://reunir.unir.net/handle/123456789/2335>

- Rigal, R. (1987). *Motricidad humana. Fundamentos y aplicaciones pedagógicas*. Ed. Pila Teleña. Madrid.
- Suárez, C. (2003). *Los alumnos con espina bífida en el contexto escolar: un programa de intervención psicopedagógica en el área de educación física*. [Tesis doctoral, Universidad de Alicante]. <http://www.cervantesvirtual.com/download/los-alumnos-con-espina-bifida-en-el-contexto-escolar-un-programa-de-intervencion-psicopedagogica-en-el-area-de-educacion-fisica--0/>
- Vaca, M. (1996). *La educación Física en la práctica en Educación Primaria*. Asociación Cultural “Cuerpo, educación y Motricidad”. Universidad de Valladolid.
- Vázquez, F.J. (junio, 2014). Acrosport en 3º. *El valor de la Educación Física*. <https://www.elvalordelaeducacionfisica.com/articulo/acrosport-en-3o-de-primaria/>
- Velázquez, C. (2014). Coopedagogía. El enfoque de la pedagogía de la cooperación en educación física. *La Peonza: Revista de Educación Física para la paz*, 10, 3-22. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5367746>
- Vernetta, M. López Bedoya, J. Panadero, F. (2000). *Unidades didácticas para secundaria XI. Aprendizaje de las habilidades gimnástica: una propuesta a través de minicircuitos*. INDE Publicaciones. <http://www.efdeportes.com>

## 9. ANEXOS

### ANEXO I. ANÁLISIS GLOBAL DE MOVIMIENTO DE EQUILIBRIOS COOPERATIVOS (EC)

#### Anexo I.A. Mapa Conceptual de las Habilidades a Desarrollar en Equilibrios Cooperativos



#### Anexo I.B. Análisis del Material

El suelo: a la hora de realizar los equilibrios cooperativos será obligatorio un tipo de suelo que puede amortiguar y facilitar la tarea para que en todo momento prime la seguridad del alumnado. Para ello, se podrá utilizar un tapiz acolchado, ya sea por módulos o una

estera completa. Siendo consciente de que este tipo de material es más infrecuente en los centros. El material más habitual que encontramos en los centros son colchonetas. La variabilidad es enorme, pero son más recomendables aquellas que sean más rígidas para simular y facilitar el equilibrio lo más parecido al suelo. Aunque, si se disponen de varios tipos es conveniente realizar diversas pruebas para comprobar la estabilidad y la diferencia de ejecución dependiendo de la dureza de la base principal: el suelo.

*Elementos complementarios:* a lo largo de las sesiones y la progresión de actividades se van a utilizar diferentes materiales para ayudarnos en la ejecución y haciendo que la variabilidad de las mismas sea una constante. En todo momento he intentado utilizar y recomendar aquellos materiales que considero que se pueden encontrar en cualquier centro. En caso contrario, serán fácilmente sustituibles por algunos similares o con las mismas características:

- Para la ejecución y realización de las actividades: hojas de periódico o pañuelos, aros, palos, chinicos, conos, bancos suizos, pelotas de diferentes tamaños, espalderas, cuerdas, petos, líneas pintadas de diversos deportes.
- Utilización por el docente para guiar y desarrollar las sesiones: silbato, pizarra, material para dibujar, fichas de las sesiones, proyector, maquetas de figuras maestras.
- Utilización por parte del alumnado para recoger por escrito y realizar las representaciones gráficas: cuaderno de campo, material de escritura.

*Vestimenta y complementos:* el alumnado es consciente que la indumentaria es una de las características y elemento fundamental para poder realizar el proceso de enseñanza-aprendizaje en el área de EF. Siendo una ropa cómoda, ligera y que nos permita la máxima movilidad (deportiva). Además, evitaremos complementos para no producir daños al resto de los alumnos/as y a nosotros mismos, siendo una de las premisas de la seguridad: evitar pulseras, relojes, collares... A su vez es recomendable u obligatorio para aquellos alumnos/as con el pelo largo llevarlo recogido por mediación de coletas o similares.

- El calzado lo incluiremos en parte del atuendo. En los equilibrios cooperativos se evitarán deportivas con excesivos tacos, plataformas o suelas extrañas. Además, muchas de las figuras maestras serán realizadas sin el calzado para poder sentir el contacto y mantener mejor la estabilidad. Y por supuesto, para conservar y cuidar el material que nos servirá de acolchado.

## Anexo I.C. Análisis de Factores

### Análisis Físico

La Fuerza es uno de los factores predominantes a la hora de realizar equilibrios cooperativos. Pudiendo ser de diferentes intensidades y características, siendo localizado principalmente en piernas y pies, tronco, brazos y manos:

- Fuerza resistencia está muy presente tanto en el portor al tener que soportar el peso de otra persona. A su vez, los ágiles con sus acrobacias han de sufrir del mismo modo la resistencia al realizar las formas corporales. Por lo tanto, para no producir excesiva fatiga, las figuras maestras o cualquier equilibrio cooperativo elegido no deberá exceder de unos segundos en la ejecución.
- Fuerza explosiva siendo un claro factor en los ágiles para poder subir, bajar o realizar equilibrios que requieran de un impulso o inmediatez de ejecución.
- La fuerza estática nuevamente será fundamental para ambos roles de la ejecución para mantener el equilibrio estático y estético de la acrobacia.
- La fuerza prensil producida en las manos para los agarres debe estar meditada y practicada para saber y conocer qué tipo de agarre se adecua a cada situación para no sufrir fatiga y realizar la figura con total seguridad.
- Otras fuerzas pueden estar presentes en la ejecución de las diversas pirámides y figuras corporales. Complementando a las anteriormente descritas para realizar correctamente y con total seguridad cada una de las actividades propuestas, éstas pueden ser la fuerza: máxima, dinámica, absoluta y relativa.

*La velocidad gestual y de reacción motora* ante desequilibrios siendo de vital importancia para realizar los movimientos en el menor tiempo posible. Puesto que, como ya hemos mencionado antes, las ejecuciones se han de producir en el menor tiempo posible para no sufrir fatiga y realizar la figura corporal con total seguridad. La velocidad no implica que se realice con descontrol, sino que será un factor para eso mismo, controlar y realizar de una manera eficaz y energéticamente la acrobacia.

*La flexibilidad* es esencial para desarrollar las habilidades motrices y en este tipo de actividades más si cabe. De ahí la necesidad de la misma en las articulaciones en las extremidades superiores e inferiores, la cadera, musculación abdominal y de la espalda. Por eso, en la parte o momento inicial siempre se ha elaborado un juego o actividad para preparar al cuerpo en este cometido.

## Análisis Perceptivo Motriz

Los factores perceptivos motrices que son protagonistas de la UD de Equilibrios Cooperativos: coordinación, equilibrio y lateralidad. Han sido desarrollados ampliamente en el marco teórico dada su importancia y presencia esencial en la realización de la progresión abierta de actividades en la UD. Además, de otros factores que describiré brevemente:

*Coordinación:* dinámico general, estático clónica, segmentaria, óculo-manual, óculo-pédica, postural y equilibrio, ideatoria o de imágenes, e ideo-motriz. Presentes en la progresión de actividades. Ya sea, por la adaptación en la creación conjunta, apoyos y agarres, mantenimiento de las posturas, ante posibles desequilibrios, evitar y adecuarse ante posibles caídas, anticiparse a la figura y posterior corrección...

*Equilibrio:* estático y dinámico, siendo junto con la coordinación el elemento clave para poder mantener y lograr las figuras propuestas. Debiendo tener en cuenta que el equilibrio depende del oído interno y de la posición del mismo. Por lo tanto, en varias de las figuras propuestas deberán tenerse en cuenta posible mareos o desorientaciones.

*Lateralidad:* es otro de los componentes que el alumnado deberá conocer porque en el momento de realizar una ejecución de un equilibrio no tendrá la misma habilidad de mantener la base de sustentación con un pie que con el otro, o en los agarres de una mano o la otra...

*Sentidos:* el sentido de la vista será fundamental para tener destreza en todo momento del bien hacer en las actividades, a su vez el oído para escuchar y poder dialogar con todos los componentes es fundamental. Pero, no debemos olvidar que el tacto a través del contacto que se realiza continuamente en los equilibrios cooperativos dará mucha información sobre su cuerpo y el del resto de los componentes.

*Propioceptivo:* el sentir las posibilidades que le da el cuerpo le servirá para ver que puede o no puede ejecutar. A parte, le dará información para sentir la fatiga, fuerza, contracción y estado de todo su cuerpo. Lo emocional hará que todos los retos que se proponga siendo apoyado por los compañeros/as se logren, siempre teniendo en cuenta sus posibilidades corporales. Sintiendo parte del grupo y compartiendo la alegría y el bienestar común al realizar algo en cooperación.

*Espacio-temporal:* el espacio y el cálculo de las distancias para adaptar los movimientos del grupo, así como, en la realización de figuras simultáneas. La percepción del tiempo

para la ejecución y la duración de los equilibrios cooperativos es fundamental para la seguridad propia y del resto del grupo.

### **Anexo I.D. Análisis Técnico**

El análisis técnico que se va a describir a continuación va a ser una descripción técnica general y más característica de la mayoría de las “figuras maestras” respecto a los roles de portor y ágil. Siendo el análisis técnico descrito desde una perspectiva descendente desde la cabeza hasta los pies.

#### **Ágil**

*Cabeza:* en línea con el eje longitudinal del cuerpo, dirigiendo la mirada en el inicio hacia los puntos de apoyo y a los agarres para conseguir el equilibrio, y posteriormente se dirigirá al frente (como si hubiera un público o cámara) o en dirección de marcado del equilibrio. A tener en cuenta el oído interno si se producen giros o posiciones invertidas ante posibles desequilibrios o mareos.

*Cuello y columna:* mantener rectos para evitar lesiones y una mayor estabilidad.

*Hombros y zona escapular:* mantendrá la linealidad con la espalda y cuello, dando continuidad hasta la cabeza para no forzar ni mantener posturas incómodas o antinaturales.

*Brazos:* dependerá del requerimiento de la figura corporal, pudiendo estar con brazos bloqueados en las ocasiones que hagan de sostén, semiflexionados para mayor estabilidad, o con total libertad de movimientos para aportar estabilidad y mantener el equilibrio.

*Manos:* se realizará apoyo palmar con técnica de dedos para las figuras que necesiten apoyo y sostén, y para los agarres dependerá del tipo de agarre y de pinza para la ejecución.

*Piernas:* en la mayoría de los casos estarán extendidas y con las rodillas bloqueadas, pudiendo estar juntos o abiertas formando un ángulo recto para mantener el equilibrio.

*Pies:* el apoyo palmar y el movimiento del tobillo dará estabilidad y seguridad en el momento de apoyarse en zonas como la cadera, zona escapular o en las rodillas del portor.

## **Portor**

*Cabeza:* se mantendrá en línea con la columna vertebral con la mirada al frente, en cuadrupedia, la mirada se dirigirá a las manos para ver el apoyo y estar más concentrado. En principio, el oído interno mantendrá la estabilidad y la direccionalidad respecto a la cabeza.

*Cuello y columna:* siempre se mantendrá rígida y recta, dando mayor estabilidad en los apoyos y evitar lesiones.

*Hombros y zona escapular:* en cuadrupedia se realizará retracción escapular para evitar movimientos y que la base de sustentación sea estable y pueda soportar el peso del ágil si fuera requerido por la figura corporal.

*Brazos:* en cuadrupedia estarán los codos bloqueados y extendidos, a su vez paralelos entre sí, perpendicular al suelo, en línea con los hombros y manos.

*Manos:* la técnica de dedos se hace patente en los portores en cuadrupedia, siendo el apoyo palmar y dedos ligeramente abiertos para dar máxima base y apoyo.

*Cadera:* estará en retroversión para mantener la espalda completamente recta y poder soportar el peso en caso de necesitar aguantar al ágil.

*Piernas:* en cuadrupedia estarán formando un ángulo de noventa grados apoyando las rodillas a la altura de la cadera y perpendicular al suelo. Para figuras donde el ágil se apoye en la rodilla, está podrá formar un ángulo de noventa grados si el apoyo es el pie y la otra rodilla. En el caso de estar el apoyo en los glúteos, la pierna estará perpendicular al suelo para estar en posición de columna y aguantar perfectamente el peso del ágil. En posición podal estarán estiradas y bloqueadas.

*Pies:* cuando el ágil se apoye en la rodilla el apoyo será plantar y deberá mantener la mayor rigidez posible del tobillo para no desequilibrar al ágil. En cuadrupedia estará extendido siguiendo la línea de las piernas.

## **Seguridad Corporal**

Desde el principio de la UD se ha hablado de la seguridad propia y del resto del grupo. También, hemos dedicado nuestro tiempo a la actuación ante posibles caídas, amortiguando y evitando caer de espaldas o de cabeza. Aprendiendo a amortiguar la recepción de un salto desde diferentes alturas e incluso rodar para evitar ser aplastado en caso de ser portor o estar en equilibrios cooperativos de varias alturas. Además, debemos

recalcar que en caso de accidente y no poder evitar la caída o choque fortuito con algún componente del grupo debemos protegernos partes sensibles como la cabeza y partes blandas, pudiendo usar la posición fetal a modo de seguro corporal.

## Anexo I.E. Análisis de Enlaces y Combinaciones

En la explicación del AGM en el punto 3.6.4., manifesté en qué consistía el cuarto apartado: enlaces y combinaciones. Siendo la parte donde enlazamos y combinamos la habilidad motriz concreta con unos ejercicios antes y unos ejercicios después de la ejecución de la habilidad motriz. En el caso de las actividades individuales puede verse claramente. Sin embargo, a la hora de hacer las figuras maestras o aquellas figuras creadas por el propio alumnado, estos enlaces y combinaciones pueden estar englobados en la propia coreografía para dar una vistosidad y continuidad entre una acrobacia y otra. En este caso serán ellos mismo los que hagan los enlaces y combinaciones. Dentro de la habilidad a desarrollar en Equilibrios Cooperativos se situarán o estarán las actividades en progresión (Anexo II) y orden de dificultad de realización:

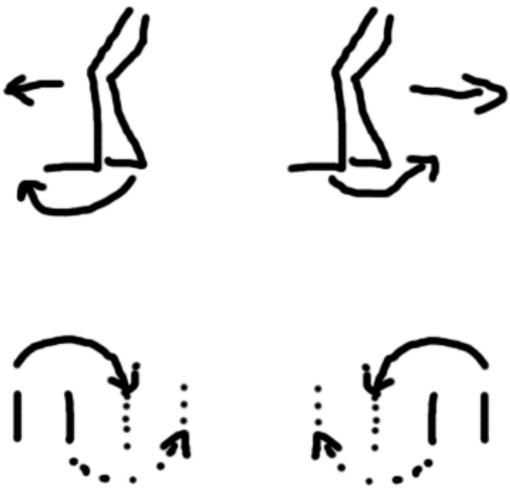
Anterior	Equilibrios Cooperativos	Después
De pie: de frente, espaldas, podal...	Equilibrios, apoyos, agarres, caídas y figuras maestras	De pie: de frente, espaldas, podal...
Andar: de frente, lateral, espaldas, pie talón-puntera, cruzar un pie por delante o detrás, pies juntos sobre líneas pintadas...		Andar: de frente, lateral, espaldas, pie talón- puntera, cruzar un pie por delante o detrás, pies juntos sobre líneas pintadas...
Voltereta lateral		Voltereta lateral
Voltereta hacia delante		Voltereta hacia delante
Salto		Salto
Lanzar pelota		Lanzar pelota
Esquivar pelota		Esquivar pelota
Cruzar banco		Cruzar banco
Giro (180°, 360°)		Giro (180°, 360°)
Cruzar banco suizo: normal, de espaldas, al revés el banco.		Cruzar banco suizo: normal, de espaldas, al revés el banco.
Salto de espaldera		Subir espadera
Pisando en equilibrio una cuerda		Pisando en equilibrio una cuerda
Rodar por el suelo		Rodar por el suelo
Andar en cuadrupedia		Andar en cuadrupedia

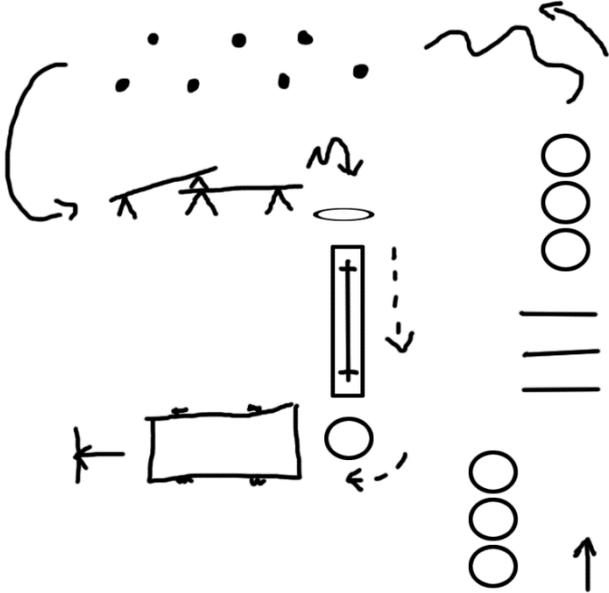
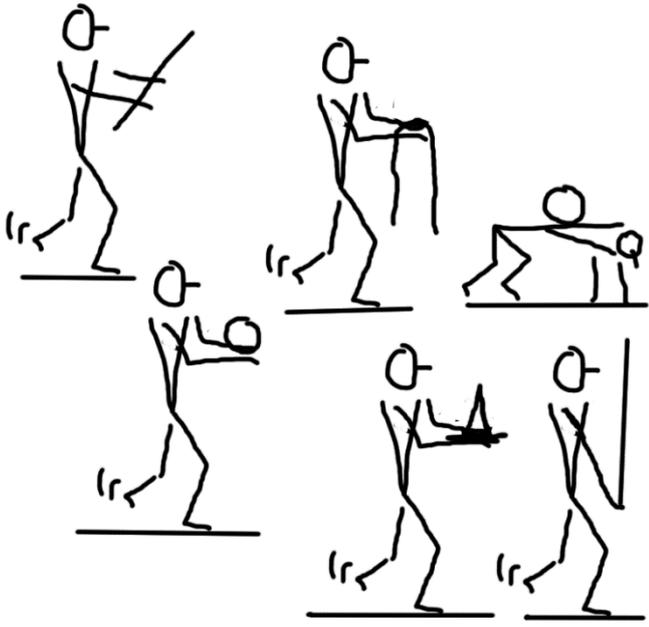
## **ANEXO II. PROGRESIÓN ABIERTA DE ACTIVIDADES PROPUESTAS PARA EQUILIBRIOS COOPERATIVOS**

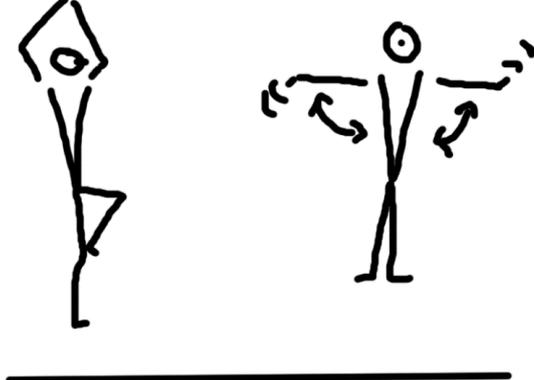
La estructura idónea para la representación de las actividades es en formato de tabla con diferentes columnas donde irán de izquierda a derecha: número de actividad, nombre de la actividad, representación gráfica y contenido conceptual que asimilaremos en la actividad. Esta disposición de tabla nos vendrá muy bien a la hora de crear las hojas esquemáticas de la sesión, fichas para la evaluación del Circuito Multifuncional, y para poder reutilizar dichas actividades para otras unidades didácticas que requieran o se puedan utilizar nuevamente para realizar otra progresión abierta de actividades.

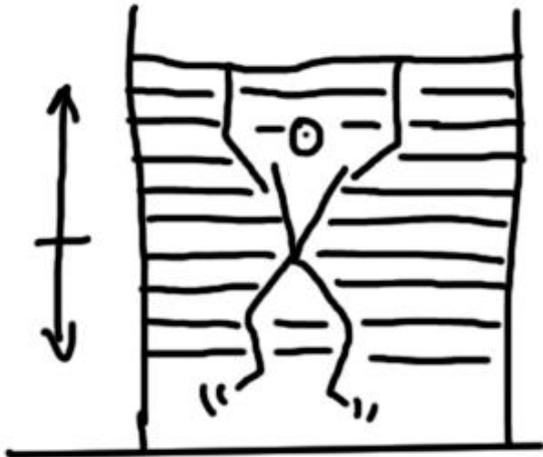
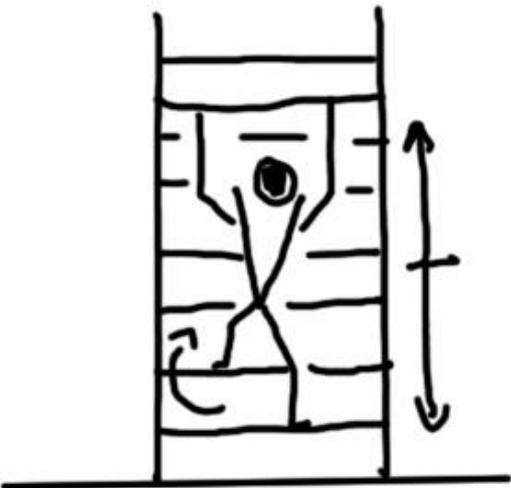
Para facilitar el trabajo de visualización y para la mejor utilización de las tablas, voy a realizar dos tablas: una con las actividades y otra con las figuras maestras. Cada uno de los contenidos conceptuales (C.C.) de la tabla de actividades las he nombrado con una letra entre paréntesis (mayúsculas y minúsculas) para en el caso de que en otra actividad se desarrolle ese contenido conceptual señalarlo con la letra entre paréntesis. En el caso de los C.C. de las figuras maestras se ha añadido fm delante de la letra.

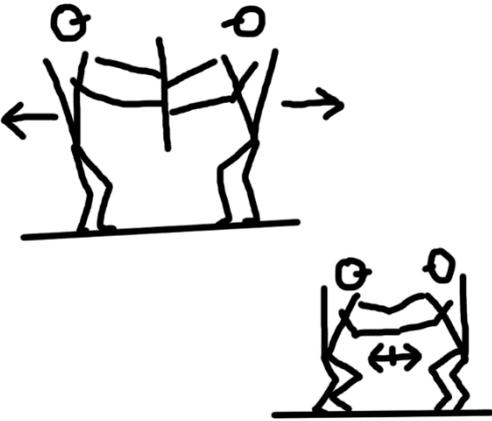
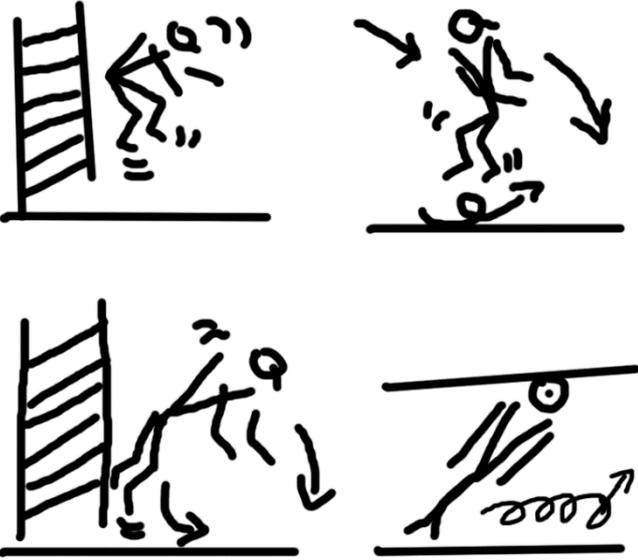
### Tabla de Actividades

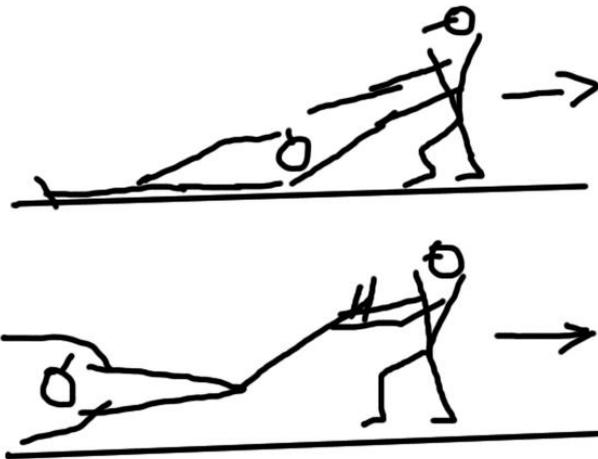
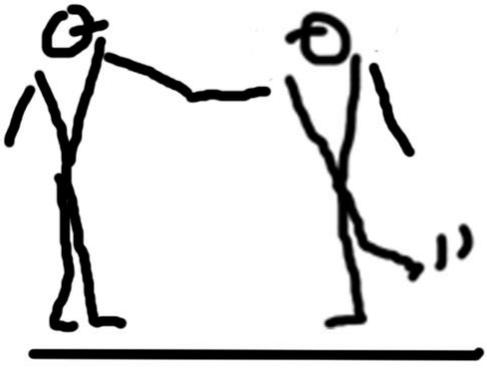
Nº	Nombre y Representación Gráfica	Contenido Conceptual
1	<p>Equilibrios estáticos en aros</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (a) Tengo que adaptar las partes de mi cuerpo para mantener el equilibrio.</li> <li>· (b) La cantidad de apoyos es importante para mantener el equilibrio.</li> <li>· (c) El movimiento y los saltos pueden hacer que nos desequilibremos.</li> <li>· (d) La seguridad es lo más importante: no hago daño, y no dejo que me hagan daño (La Ley de Origen).</li> <li>· (G), (H)</li> </ul>
2	<p>Equilibrios dinámicos mientras andamos</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (a)</li> <li>· (e) Las superficies estrechas dificultan el equilibrio.</li> <li>· (f) Mirar donde coloco los apoyos ayudan a mantener el equilibrio.</li> </ul>

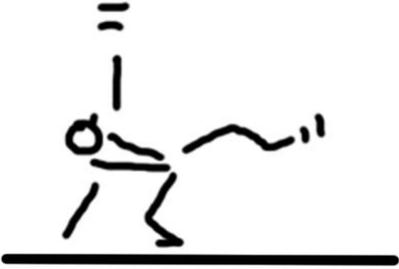
3	<p>Circuito de equilibrios</p>  <p>The diagram illustrates a 'Circuito de equilibrios' (Balance Circuit). It features several elements: a horizontal beam supported by three triangular stands; a series of five dots above the beam; a wavy line with an arrow pointing right; a vertical rectangular block with a dashed line and arrow indicating downward movement; a horizontal rectangular block with a dashed line and arrow indicating leftward movement; a vertical stack of three circles with an upward arrow; and a vertical stack of three horizontal lines with a downward arrow.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (a), (b), (c), (d), (e), (f), (l), (n)</li> <li>· (g) Las superficies: estrechas, abultadas, inclinadas e inestables dificultan el equilibrio.</li> </ul>
4	<p>Equilibrios con objetos</p>  <p>The diagram shows 'Equilibrios con objetos' (Balancing with objects) using stick figures. The figures are shown in various poses: one balancing a long stick on its back, one balancing a tray on its head, one balancing a ball on its hand, one balancing a tray on its hand, and one balancing a vertical board on its back.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (h) El llevar objetos o sujetarlos dificultan el equilibrio porque nos desequilibran o no se mantienen firmes en nuestro cuerpo.</li> </ul>

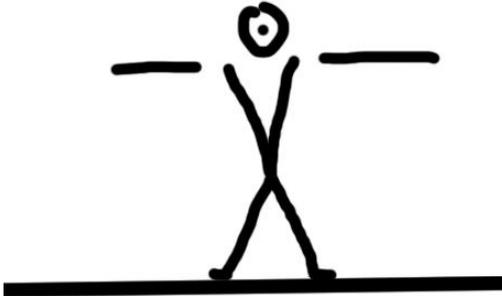
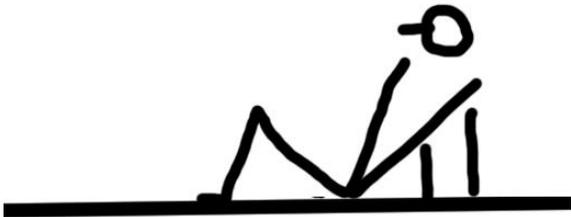
5	<p>Cruzando el lago</p>  <p>A stick figure is shown in a dynamic, off-balance pose, leaning forward with one leg raised and arms outstretched, as if crossing a narrow path or 'lake' represented by a horizontal line below.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (a), (b), (c), (e), (f), (h), (p)</li> </ul>
6	<p>Cruzando el lago en parejas</p>  <p>Two stick figures are shown in a dynamic, off-balance pose, leaning towards each other with arms and legs extended, as if crossing a narrow path or 'lake' represented by a horizontal line below.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (a), (b), (c), (e), (f), (h)</li> <li>· (i) Tener que compartir un apoyo es más difícil para mantener el equilibrio.</li> <li>· (j) La coordinación de movimientos es fundamental en la cooperación.</li> <li>· (k) El escuchar y ponernos de acuerdo es una herramienta de la cooperación.</li> </ul>
7	<p>Juego de las Cigüeñas</p>  <p>Two stick figures are shown in a dynamic, off-balance pose. One figure is standing on one leg with arms raised, while the other is standing on two legs with arms raised and curved, as if in a crane game. A horizontal line below represents the ground.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (a), (b), (c), (d)</li> <li>· (l) La fatiga nos perjudica para mantener el equilibrio (en un apoyo).</li> <li>· (m) El apoyo en mi propia pierna ayuda a mantener el equilibrio.</li> <li>· (m) Los brazos son importantes para mantener el equilibrio.</li> </ul>

8	<p>La pinza de mis manos (espalderas)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (n) El agarre de pinza me asegura el cuerpo.</li> <li>· (ñ) El agarre de pinza puede soportar todo el cuerpo.</li> <li>· (o) La gravedad hace que se estire todo el cuerpo al estar solamente agarrado de las manos.</li> <li>· (p) Un solo agarre me fatiga las manos.</li> <li>· (r) Un solo agarre de pinza puede soportar mi peso, pero es menos seguro.</li> <li>· (s) La pinza completa me da más seguridad.</li> </ul>
9	<p>Pinza de manos y apoyo de pies (espaldera)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (n), (p), (s)</li> <li>· (q) La pinza de manos y el apoyo con los pies me aseguran mejor y puedo aguantar más.</li> </ul>

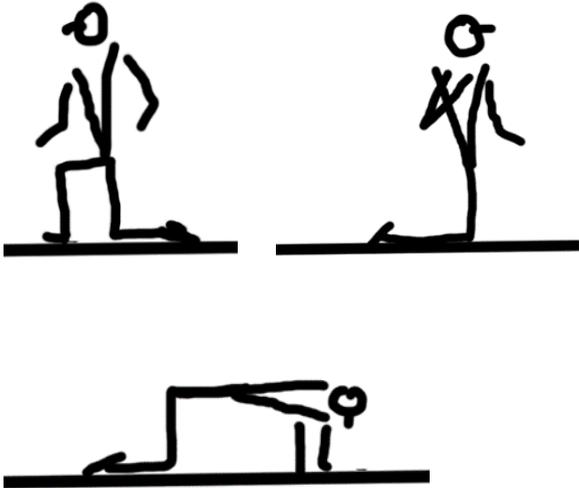
10	<p>Agarre, fuerza de empuje y tiro</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (t) El agarre mano-muñera es mejor para arrastrar al compañero porque no se resbala.</li> <li>· (u) El agarre mano a mano es más resistente al arrastrar que el de presa de pinza.</li> <li>· (v) El de presa de pinza es mejor en estático y en tiempo más breve.</li> <li>· (A) La posición de cuclillas con el apoyo plantar es más estable que con las punteras.</li> </ul>
11	<p>Momento de caídas</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (w) Las rodillas semiflexionadas amortiguan la caída.</li> <li>· (x) Girar en dirección de la caída evita caer de espaldas.</li> <li>· (y) Si la caída es muy inclinada (cabeza hacia el suelo) el apoyar las manos con los brazos semiflexionados evitar que la cabeza de con el suelo.</li> <li>· (z) Rodar (cuerpo estirado y brazos pegados al cuerpo) me aleja del peligro.</li> </ul>

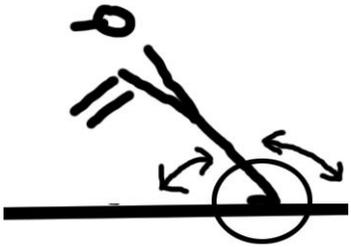
12	<p>Arrastrar a un compañero/a</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (t), (u)</li> <li>· (B) Los agarres inferiores se realizan entre la pierna y el tobillo para que el pie bloquee la pinza y no se resbale al agarrar del pie.</li> <li>· (C) El arrastre con agarre de presa de pinza y mano pueden dislocar la muñeca.</li> </ul>
13	<p>Levantar, apoyar la espalda a un compañero/a</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (D) para levantar un peso o dejarlo con cuidado hay que realizarlo siempre con la espalda recta y brazos estirados con los codos bloqueados.</li> </ul>
14	<p>Pata coja con agarre de apoyo del compañero/a</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (b)</li> <li>· (E) El agarre brazo a brazo me hace estar firme a la pata coja porque tengo tres apoyos de base.</li> <li>· (F) La ayuda es fundamental para mejorar el equilibrio con solo un apoyo propio.</li> </ul>

15	<p>Dos apoyos: una extremidad superior y otra inferior</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (G) El equilibrio con dos apoyos (pie-mano) es más desequilibrante que con los dos pies.</li> <li>· (H) El equilibrio con dos apoyos (pie-mano) lateral es más fácil que el frontal porque el peso se distribuye mejor.</li> </ul>
16	<p>Sujetar los pies de tumbado supino</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (D)</li> <li>· (J) La espalda siempre está bien apoyada en el suelo en supino.</li> </ul>
17	<p>Apoyos portor cuadrupedia</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (d), (f), (l)</li> <li>· (J) El apoyo en cuatro puntos y más cerca del suelo, más bloqueo de codos, técnica de dedos, retracción escapular y cadera en retroversión ayuda a mantener la espada recta y rígida con el cuerpo paralelo al suelo y cabeza en dirección a los apoyos superiores ayudan a ampliar una base de sustentación para mantener el equilibrio propio y de posibles ágiles como apoyo estable.</li> </ul>

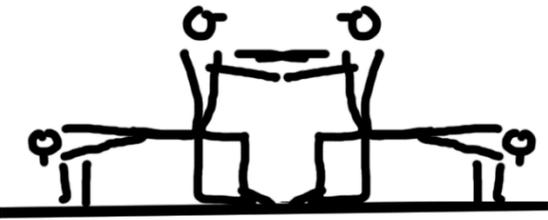
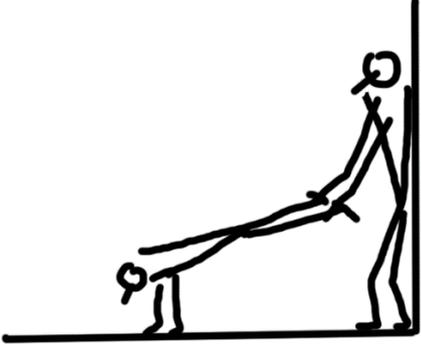
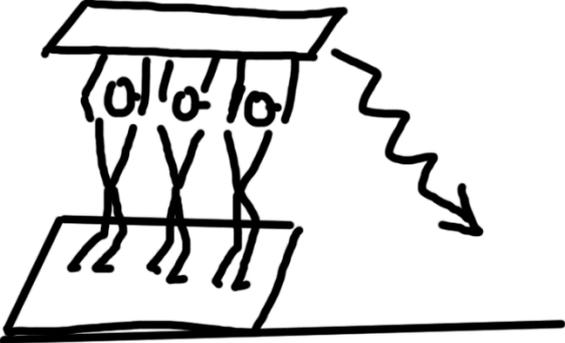
18	<p>Apoyos bípedos</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (K) las piernas ligeramente abiertas y los pies en paralelo me ayudan a crear una base de sustentación sólida y equilibrar el CDG</li> <li>· (m)</li> <li>· (L) El bloqueo de rodillas ayuda a crear una estructura sólida (columna) para mantener el equilibrio y soportar mejor los pesos.</li> </ul>
19	<p>Posición supina</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (M)</li> <li>· (fm x) Tumbado en supino (boca arriba) tendremos apoyada la espalda y las piernas a lo largo del suelo o el soporte.</li> </ul>
20	<p>Sentado en tres (cuatro) apoyos</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (fm p) El portor sentado en tres apoyos: pies, glúteos y brazos apoyados en el suelo con bloqueo de dedos y brazos perpendicular al suelo hace de columna para el apoyo escapular y mantiene la espalda recta. Creando un posible apoyo escapular y de las rodillas.</li> </ul>

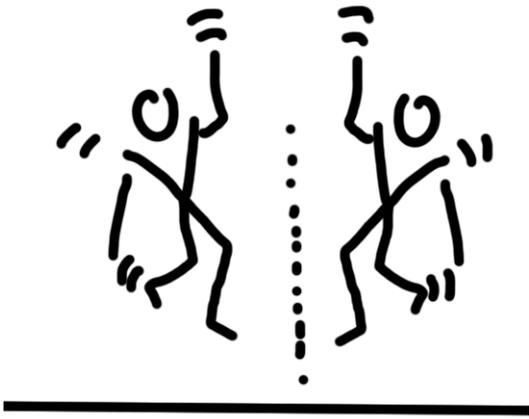
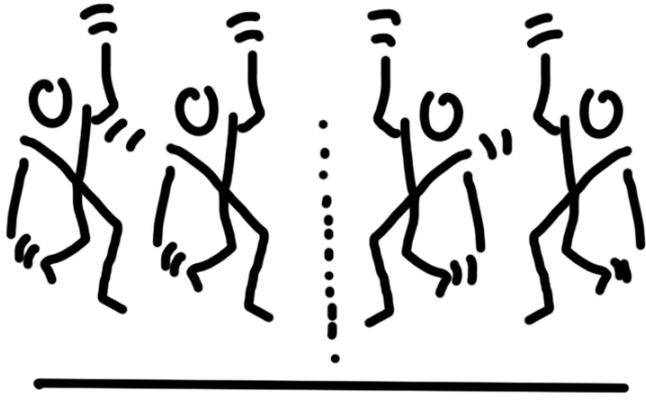
21	<p>Apoyo prono de pies y manos</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (fm v) el apoyo de técnica de dedos con los pies nos permite tener el cuerpo en equilibrio al estar la espalda paralela al suelo y apoyo superior con técnica de dedos y bloqueo de codos.</li> <li>· (fm u) La mirada a los apoyos de las manos nos ayuda a tener mejor concentración y mantener el equilibrio</li> </ul>
22	<p>Apoyo rodilla y pie</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (fm J) las piernas en 90º grados con el suelo apoyando el pie hace de columna para soportar peso en las rodillas.</li> <li>· (m)</li> </ul>
23	<p>Apoyo dos rodillas y pies</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (fm D) posición de rezo formando un ángulo de 90º las piernas con la espalda.</li> <li>· (N) Las piernas ligeramente abiertas y rodilla en línea con los hombros mantiene mejor el equilibrio.</li> </ul>

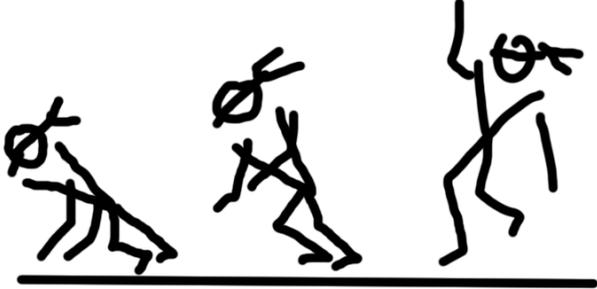
24	<p>Base de sustentación en Cuadrupedia o posición de rodillas:</p> 	<p>· (Ñ) la perpendicularidad y extensión de los brazos y los muslos, a la vez de mantener el paralelismo entre rodillas y los hombros hacen que los hombros y caderas sean los puntos de apoyos.</p>
25	<p>Agarre de pinza</p> 	<p>· (O) El agarre de pinza de dedos nos da mayor libertad de movimiento en caso de necesitar maniobrar con los brazos en agarre.</p>
26	<p>Flexibilidad</p> 	<p>· (P) Tener buena flexibilidad nos permite reequilibrarnos con mayor facilidad.</p>

27	<p>Inclinación de tobillos</p>  <p>Un diagrama que muestra un cuerpo humano simplificado inclinado hacia adelante sobre una línea horizontal que representa el suelo. El punto de contacto con el suelo está marcado con un círculo. Una flecha curva indica el movimiento de inclinación del talón hacia adentro y hacia afuera.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (Q) El apoyo plantar de pies nos dará la estabilidad y la inclinación será realizada con la movilidad de los tobillos para mantener el equilibrio.</li> </ul>
28	<p>Movimiento en cuadrupedia</p>  <p>Un diagrama que muestra un cuerpo humano en posición de cuadrupedia sobre una línea horizontal. El cuerpo está inclinado hacia adelante, con los brazos extendidos hacia atrás y los pies apoyados en el suelo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (R) El desplazamiento hace sentir y controlar la técnica de dedos, la retroversión de cadera y la retracción escapular que dan estabilidad y equilibrio al cuerpo.</li> </ul>
29	<p>Rana</p>  <p>Un diagrama que muestra un cuerpo humano en posición de rana sobre una línea horizontal. El cuerpo está inclinado hacia adelante, con los brazos extendidos hacia adelante y los pies apoyados en el suelo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (fm u)</li> <li>· (S) La técnica de dedos, retracción escapular hace mantener el equilibrio de dos apoyos con la parte superior.</li> <li>· (T) El juntar el cuerpo hace controlar mejor el CDG.</li> </ul>

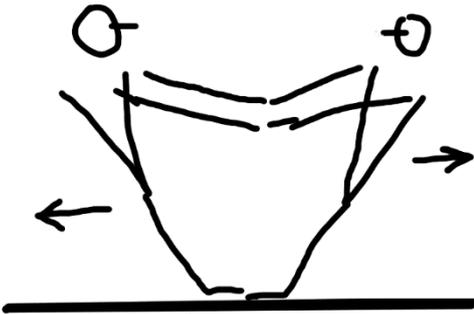
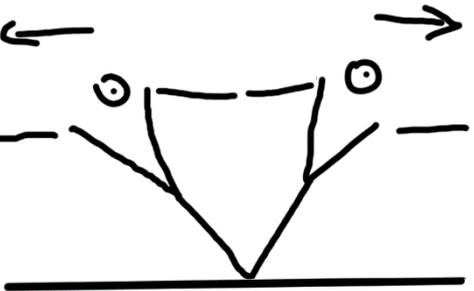
30	<p>Apoyo pies en banco</p> 	<p>· (S), (fm v), (fm u)</p>
31	<p>Apoyo pies en banco sueco en supino</p> 	<p>· (S), (fm v), (fm u)</p> <p>· (fm ñ) El ágil con la espada recta y bloqueo de rodillas puede realizar apoyo palmar en cualquier inclinación con bloqueo de codos, produciendo mayor estabilidad.</p> <p>· (fm j) Manteniendo la mirada en un punto fijo es más fácil concentrarse en el equilibrio.</p> <p>· (fm t) El ágil tomará la referencia de la unión del pie y la pierna para el apoyo en el portor, apoyando el empeine a lo largo del apoyo para darle soporte y base de sustentación.</p>

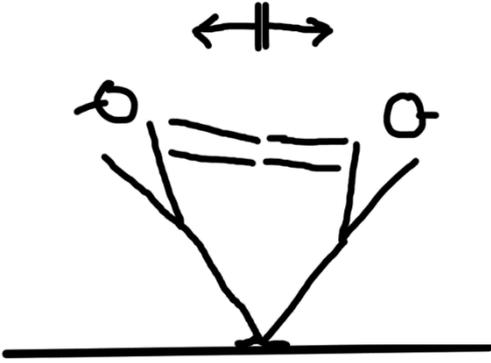
32	<p>Apoyos en pareja</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (b), (f), (l)</li> <li>· (U) la estabilidad del compañero me ayuda a equilibrarme.</li> </ul>
33	<p>Carretilla estática</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (m), (K), (L)</li> <li>· (W) El apoyar la espalda en la pared me ayuda a tener la espalda recta y en posición correcta.</li> <li>· (fm w) El apoyo y agarre de en las piernas nunca será en los tobillos, sino por encima de ellos para estar en un apoyo rígido y no hacer daño en el pie al poder hacer una distensión del mismo.</li> </ul>
34	<p>El río de lava</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (X) El agarre de pinza es fundamental a la hora de levantar objetos y dejarlos sin que se caigan.</li> <li>· (j), (k), (h)</li> </ul>

35	<p>El espejo</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (Y) La atención y concentración ayuda a tener reacciones más rápidas y precisas.</li> <li>· (Z) Tener semiflexionadas las rodillas nos permite mayor maniobrabilidad.</li> </ul>
36	<p>El espejo múltiple</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (AA) El no visualizar al primer ejecutor hace que se vaya distorsionando el movimiento inicial.</li> <li>· (Y), (Z)</li> </ul>

37	<p>Realizar movimientos con los ojos cerrados</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (AB) La ausencia de visión dificulta el equilibrio.</li> <li>· (AC) Sin la vista se puede sentir los movimientos del cuerpo y las fuerzas en el mismo.</li> <li>· (AD) Imaginar el movimiento nos da una idea de la ejecución y se realiza con más precisión.</li> <li>· (AE) Visualizar mentalmente los errores y corregirlos mentalmente nos ayuda a afianzar la habilidad a realizar.</li> <li>· (AF) Plasmar lo imaginado es más difícil al limitarnos el cuerpo físico y el desarrollo de nuestras habilidades motrices.</li> <li>· (AG) Compartir oralmente lo imaginado al grupo ayuda para poder realizarlo con la ayuda de todos/as para hacerlo posible.</li> </ul>
38	<p>Círculo enlazado y el aro</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (AH) La flexibilidad del cuerpo me ayuda moverme con destreza y pasar por un aro.</li> </ul> <p>(fm f) El agarre mano-mano o pinza de dedos puede ser más cómodo para esta figura. Tener mayor libertad de movimiento.</p>

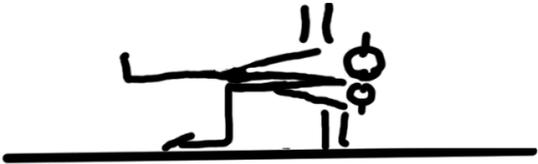
**Tabla de Figuras Maestras**

Nº	Nombre y Representación Gráfica	Contenido Conceptual
1	<p>V enfrentada</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (fm a) Apoyar los pies en el otro hace que la base de sustentación sea más sólida.</li> <li>· (fm b) Estirar los brazos bien nos ayuda a mantener el equilibrio y no tener que realizar fuerza para el peso del compañero.</li> <li>· (fm c) Tener el cuerpo recto y las piernas rectas, nos dan la rigidez para poder inclinarnos hacia atrás y mantener el centro de gravedad en las punteras de los pies.</li> <li>· (fm d) Inclinarse hacia afuera a la vez hace que se mantenga el equilibrio.</li> <li>· (fm e) El agarre de mano muñeca me da mayor agarre y seguridad.</li> <li>· (fm j) Manteniendo la mirada en un punto fijo es más fácil concentrarse en el equilibrio.</li> </ul>
2	<p>V lateral</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (fm a), (fm b), (fm c), (fm d), (fm j)</li> <li>· (fm f) El agarre mano-mano o pinza de dedos puede ser más cómodo para esta figura.</li> <li>· (fm g) Los brazos libres estirados paralelos al suelo me dan estabilidad en el equilibrio.</li> </ul>

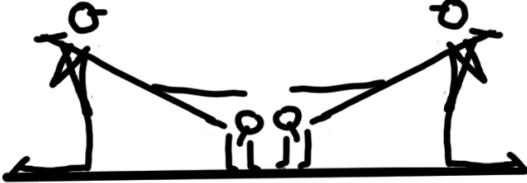
3	<p>V de espaldas</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (fm a), (fm b), (fm c), (fm d), (fm j)</li> <li>· (fm h) Los brazos tienen que tener la posición inicial hacia el suelo para no forzar los hombros.</li> <li>· (fm i) Pegar los talones hará que se bloquee con los del compañero y la base de sustentación sea más segura y amplia.</li> </ul>
4	<p>Inclinación en el trono (hombros)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (fm k) El portor en cuadrupedia debe mantener el cuerpo en paralelo al suelo con el apoyo de las rodillas, la cadera en retroversión, da mayor estabilidad y soporta mejor peso en la cadera.</li> <li>· (fm l) El portor en cuadrupedia con el cuerpo en paralelo al suelo con el apoyo palmar con la técnica de dedos para dar mayor base de sustentación.</li> <li>· (fm m) El portor en cuadrupedia con el cuerpo en paralelo al suelo, los brazos a la altura de los hombros con bloqueo de hombros.</li> <li>· (fm n) El portor en cuadrupedia con el cuerpo en paralelo al suelo, realizando retracción escapular la espalda se mantiene recta y firme, pudiendo soportar mejor peso.</li> <li>· (fm q) El portor en cuadrupedia con el cuerpo en paralelo al suelo, la cabeza mirando a los apoyos de las manos dan concentración y estabilidad a el apoyo.</li> <li>· (fm ñ) El ágil con la espada recta y bloqueo de rodillas puede</li> </ul>

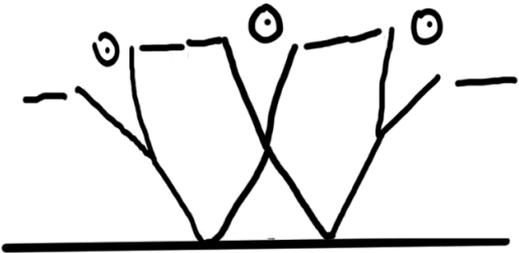
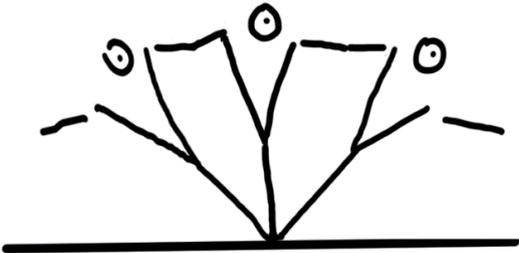
		<p>realizar apoyo palmar en cualquier inclinación con bloqueo de codos, produciendo mayor estabilidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· (fm o) El ágil con la espada recta y bloqueo de rodillas, los pies apoyados completamente y un poco abiertos dan estabilidad, utilizando el movimiento de los tobillos para conseguir la inclinación necesaria.</li> </ul>
5	<p>Montañas de piernas y cuerpos</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (fm p) El portor sentado en tres (cuatro) apoyos: pies, glúteos y brazos apoyados en el suelo con bloqueo de dedos y brazos perpendicular al suelo hace de columna para el apoyo escapular y mantiene la espalda recta. Creando un posible apoyo escapular y de las rodillas.</li> </ul>
6	<p>Inclinación en el trono (cadera)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (fm k), (fm l), (fm m), (fm n), (fm q), (fm ñ), (fm o)</li> </ul>

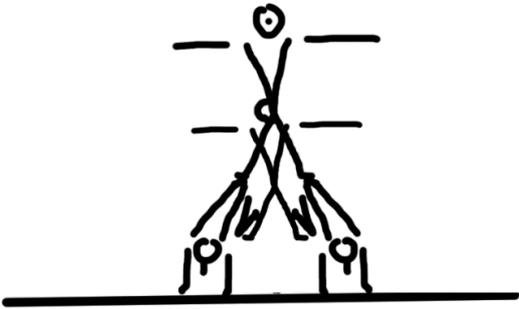
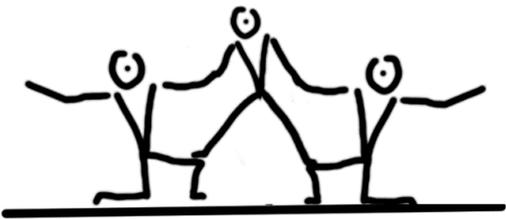
7	<p>Sentado en el Trono</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (fm k), (fm l), (fm m), (fm n), (fm q)</li> <li>· (fm r) El ágil sentado con las piernas en ángulo recto, espalda recta, brazos hacia delante, y mirada al frente, consiguen una mayor base de sustentación y equilibrase.</li> </ul>
8	<p>Sentado en el Pico</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (fm p), (fm r), (fm s)</li> </ul>
9	<p>La Hamaca</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (fm p), (fm ñ), (fm j)</li> <li>· (fm s) El portor juntará las rodillas y las apretará para dar mayor superficie de apoyo al ágil, y no se abrirán haciendo perder el equilibrio al ágil.</li> <li>· (fm t) El ágil tomará la referencia de la unión del pie y la pierna para el apoyo en el portor, apoyando el empeine a lo largo del apoyo para darle soporte y base de sustentación.</li> <li>· (fm u) La mirada a los apoyos de las manos nos ayuda a tener mejor concentración y mantener el equilibrio</li> </ul>

10	<p>Mirador de estrellas</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (fm u)</li> <li>· (fm v) el apoyo de técnica de dedos con los pies nos permite tener el cuerpo en equilibrio al estar la espalda paralela al suelo y apoyo superior con técnica de dedos y bloqueo de codos.</li> <li>· (fm w) El apoyo y agarre en las piernas nunca será en los tobillos, sino por encima de ellos para estar en un apoyo rígido y no hacer daño en el pie al poder hacer una distensión del mismo.</li> <li>· (fm x) Tumbado en supino (boca arriba) tendremos apoyada la espalda y las piernas a lo largo del suelo o el soporte.</li> </ul>
11	<p>Mirador de piernas</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (fm u), (fm w), (fm x)</li> </ul>
12	<p>El Rey Tumbado</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (fm k), (fm l), (fm m), (fm q), (fm u), (fm x)</li> <li>· (fm y) El ágil en supino sobre portor siempre tendrá cadera con cadera como base principal y luego el cuerpo estirado hasta apoyar escápula con escápula teniendo mayor base de sustentación y distribuir el peso en los puntos fuertes del portor.</li> </ul>

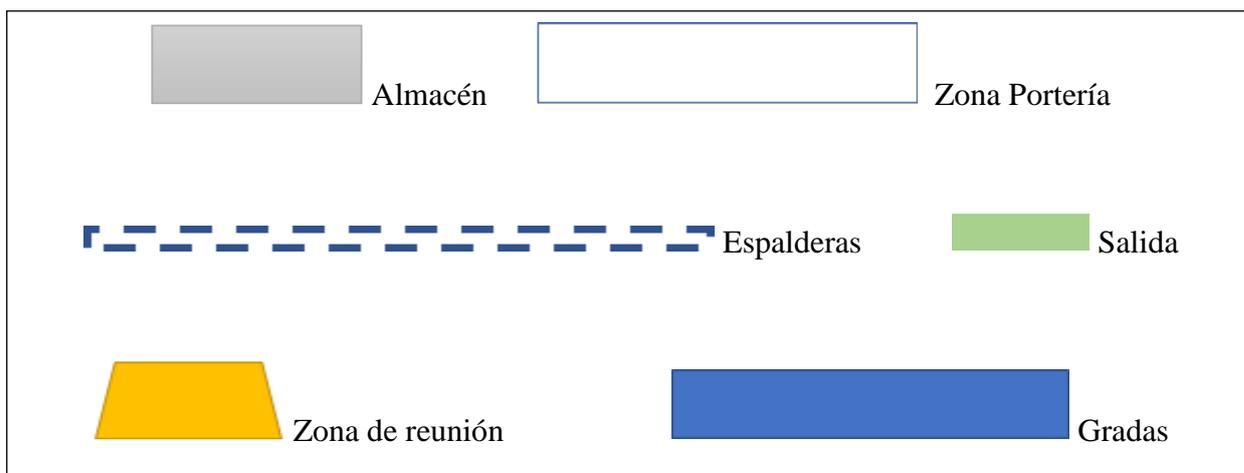
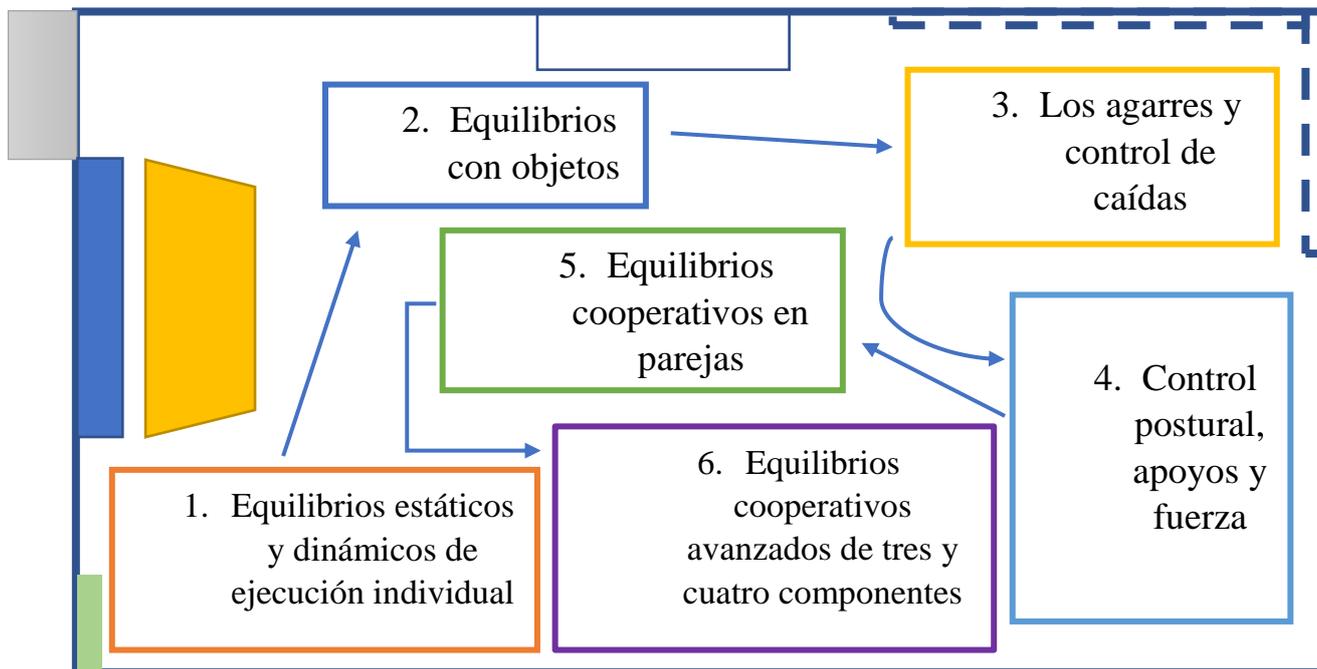
13	<p>El Trono en la lava</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (fm k), (fm l), (fm m), (fm q), (fm u)</li> <li>· (fm z) Al estar sentado en la cadera podemos agarrar lateralmente la misma para poder equilibrar al mantener las piernas rectas y bloqueadas.</li> </ul>
14	<p>La mochila</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (fm ñ), (fm j), (fm t), (fm u)</li> <li>· (fm A) Sentado en glúteos con espalda perpendicular suelo, piernas dobladas con apoyo palmar de pies. Los hombros serán soporte con la columna formada con la espalda.</li> <li>· (fm B) Agarre de las piernas en los hombros y ligeramente presionando hacia el cuello hacen de apoyo para mejor estabilidad del ágil y del propio portor.</li> </ul>
15	<p>Sentados sin sillas</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (fm a), (fm b), (fm d), (fm e), (fm j)</li> <li>· (fm C) Formar un ángulo de 90° con las piernas ayuda a estabilizar los cuerpos)</li> </ul>

16	<p>El sándwich</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Combinar los contenidos conceptuales de las figuras maestras 10 y 11.</li> </ul>
17	<p>Rezo de carretillas</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (fm ñ), (fm j), (fm t), (fm u), (fm B)</li> <li>· (fm D) posición de rezo formando un ángulo de 90° las piernas con la espalda.</li> </ul>
18	<p>El picnic</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· figura maestra 8 con dos parejas, los ágiles se agarran las manos con los brazos estirados.</li> </ul>
19	<p>Partida de ajedrez</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· figura maestra 7 con dos parejas, los ágiles se agarran las manos con los brazos estirados.</li> </ul>

20	<p>Mesa del salón</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (fm j), (fm k), (fm l), (fm m), (fm n), (fm q), (fm ñ), (fm o), (fm t), (fm u)</li> </ul>
21	<p>La camilla</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (fm j), (fm ñ), (fm o), (fm t), (fm u)</li> </ul>
22	<p>W lateral (de tres)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (fm a), (fm b), (fm c), (fm d), (fm j), (fm f), (fm g)</li> <li>· (fm D) Las piernas juntas del ejecutor central dan estabilidad y bloquea los pies juntos de los ágiles laterales haciendo cuña más estable.</li> </ul>
23	<p>V de tres laterales</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (fm a), (fm b), (fm c), (fm d), (fm j), (fm f), (fm g)</li> <li>· (fm E) las piernas abiertas del ejecutor central dan estabilidad y bloquea los pies juntos de los ágiles laterales haciendo cuña más estable.</li> </ul>

24	<p>El faro</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (fm k), (fm l), (fm m), (fm n), (fm q)</li> <li>· (fm F) Los portores en paralelo, las caderas y hombros a la misma altura, y una distancia no muy grande harán una base de sustentación y sólida para realizar un equilibrio cooperativo de dos alturas.</li> <li>· (fm G) El ágil con las piernas ligeramente abiertas, apoyo de las plantas de los pies en las caderas de los portores para tener la base de sustentación en dos puntos.</li> <li>· (fm H) El ágil con espalda recta, mirada al frente y los brazos en cruz nos ayudan a mantener el equilibrio y reequilibrarnos.</li> </ul>
25	<p>La coronación</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (fm f), (fm g), (fm H)</li> <li>· (fm J) Las piernas en 90° grados con el suelo apoyando el pie hace de columna para soportar peso en las rodillas</li> <li>· (fm K) El ágil con las piernas ligeramente abiertas, apoyo de las plantas de los pies en las rodillas de los portores para tener la base de sustentación en dos puntos.</li> </ul>

### ANEXO III. CIRCUITO MULTIFUNCIONAL



## ANEXO IV. FICHA DE EVALUACIÓN CIRCUITO MULTIFUNCIONAL

A continuación, voy a mostrar un ejemplo de una ficha para la realización en los elementos de las diversas actividades que se pueden proponer en cada una de las estaciones del circuito multifuncional.

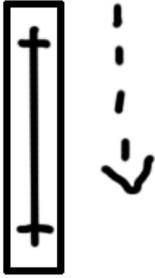
El alumno deberá completar en la celda de logro el número correspondiente: 0, 1 y 2 (no conseguido, conseguido, conseguido con facilidad) para la autoevaluación. En nuestra hoja de evaluación tendremos apuntado el logro conseguido para comprobar luego con la auto evaluación.

<b>Estación 1. Equilibrios Estáticos y dinámicos de ejecución individual</b>		
Nº	Nombre	Logro (0, 1 o 2)
1	Equilibrios estáticos en aros (el avión)	
1	Equilibrios estáticos en aros (el flamenco)	
1	Equilibrios estáticos en aros (cuclillas)	
2	Equilibrios dinámicos mientras andamos (hacia delante pie-puntera)	
3	Circuito de equilibrios (andar por banco dado la vuelta)	
<b>Estación 2. Equilibrios con objetos</b>		
Nº	Nombre	Logro (0, 1 o 2)
4	Equilibrios con objetos (periódico cabeza)	
4	Equilibrios con objetos (pelota palmas)	
4	Equilibrios con objetos (periódico espalda cuadrupedia)	
4	Equilibrios con objetos (chino en cabeza)	
<b>Estación 3. Los agarres y control de caídas</b>		
Nº	Nombre	Logro (0, 1 o 2)
8	La pinza de mis manos (espalderas)	
9	Pinza de manos y apoyo de pies (espaldera)	
11	Momento de caídas (rodar colchoneta)	
11	Momento de caídas (saltar espaldera frontal)	

11	Momento de caídas (saltar banco suizo)	
11	Momento caídas (saltar espaldera espaldas)	
<b>Estación 4. Control postural, apoyos y fuerza</b>		
Nº	Nombre	Logro (0, 1 o 2)
15	Dos apoyos: una extremidad superior y otra inferior lateral	
17	Apoyos portor cuadrupedia	
21	Apoyo prono de pies y manos	
30	Apoyo pies en banco	
31	Apoyo pies en banco sueco en supino	
*	Realizo las ayudas necesarias	
<b>Estación 5. Equilibrios cooperativos en parejas (figuras maestras)</b>		
Nº	Nombre	Logro (0, 1 o 2)
1	V enfrentada	
3	V de espaldas	
7	Sentado en el Trono	
9	La Hamaca	
16	El sándwich	
*	Realizo las ayudas necesarias	
<b>Estación 6. Equilibrios cooperativos avanzados de dos, tres y cuatro (FM)</b>		
Nº	Nombre	Logro (0, 1 o 2)
16	El sándwich	
2	V lateral	
15	Sentados sin sillas	
20	Mesa del salón	
22	W lateral (de tres)	
*	Realizo las ayudas necesarias	

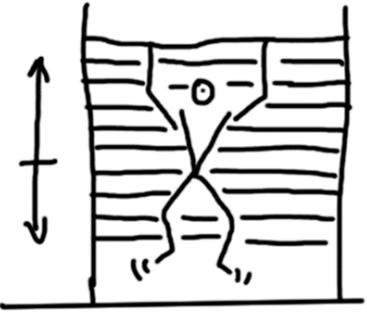
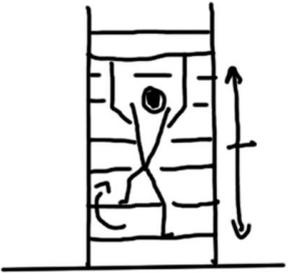
## ANEXO V. FICHAS DE LAS ACTIVIDADES DE CADA ESTACIÓN DEL CIRCUITO MULTIFUNCIONAL

Estación 1. Equilibrios Estáticos y dinámicos de ejecución individual		
Nº	Nombre	Contenidos conceptuales
1	Equilibrios estáticos en aros (el avión) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (a) Tengo que adaptar las partes de mi cuerpo para mantener el equilibrio.</li> <li>· (l) La fatiga nos perjudica para mantener el equilibrio (en un apoyo).</li> <li>· (m) Los brazos son importantes para mantener el equilibrio.</li> </ul>
1	Equilibrios estáticos en aros (el flamenco) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (l) La fatiga nos perjudica para mantener el equilibrio (en un apoyo).</li> <li>· (m) El apoyo en mi propia pierna ayuda a mantener el equilibrio.</li> <li>· (m) Los brazos son importantes para mantener el equilibrio.</li> </ul>
1	Equilibrios estáticos en aros (cuclillas) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (a) Tengo que adaptar las partes de mi cuerpo para mantener el equilibrio.</li> <li>· (b) La cantidad de apoyos es importante para mantener el equilibrio.</li> <li>· (l) La fatiga nos perjudica para mantener el equilibrio (en un apoyo).</li> <li>· (m) Los brazos son importantes para mantener el equilibrio.</li> </ul>
2	Equilibrios dinámicos mientras andamos (hacia delante pie-puntera) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (a) Tengo que adaptar las partes de mi cuerpo para mantener el equilibrio.</li> <li>· (m) Los brazos son importantes para mantener el equilibrio.</li> <li>· (e) Las superficies estrechas dificultan el equilibrio.</li> <li>· (f) Mirar donde coloco los apoyos ayudan a mantener el equilibrio.</li> </ul>

3	<p>Circuito de equilibrios (andar por banco dado la vuelta)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (a) Tengo que adaptar las partes de mi cuerpo para mantener el equilibrio.</li> <li>· (m) Los brazos son importantes para mantener el equilibrio.</li> <li>· (f) Mirar donde coloco los apoyos ayudan a mantener el equilibrio.</li> <li>· (g) Las superficies: estrechas, abultadas, inclinadas e inestables dificultan el equilibrio.</li> </ul>
---	---	---

Estación 2. Equilibrios con objetos		
Nº	Nombre	Contenidos conceptuales
4	Equilibrios con objetos (periódico cabeza) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (h) El llevar objetos o sujetarlos dificultan el equilibrio porque nos desequilibran o no se mantienen firmes en nuestro cuerpo.</li> <li>· (a) Tengo que adaptar las partes de mi cuerpo para mantener el equilibrio.</li> <li>· (m) Los brazos son importantes para mantener el equilibrio.</li> <li>· (Y) La atención y concentración ayuda a tener reacciones más rápidas y precisas.</li> </ul>
4	Equilibrios con objetos (pelota palmas) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (h) El llevar objetos o sujetarlos dificultan el equilibrio porque nos desequilibran o no se mantienen firmes en nuestro cuerpo.</li> <li>· (a) Tengo que adaptar las partes de mi cuerpo para mantener el equilibrio.</li> <li>· (m) Los brazos son importantes para mantener el equilibrio.</li> <li>· (Y) La atención y concentración ayuda a tener reacciones más rápidas y precisas.</li> </ul>
4	Equilibrios con objeto (periódico espalda cuadrupedia) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (h) El llevar objetos o sujetarlos dificultan el equilibrio porque nos desequilibran o no se mantienen firmes en nuestro cuerpo.</li> <li>· (a) Tengo que adaptar las partes de mi cuerpo para mantener el equilibrio.</li> <li>· (f) Mirar donde coloco los apoyos ayudan a mantener el equilibrio.</li> <li>· (m) Los brazos son importantes para mantener el equilibrio.</li> <li>· (Y) La atención y concentración ayuda a tener reacciones más rápidas y precisas.</li> </ul>

4	Equilibrios con objetos (chino en cabeza) 	<ul style="list-style-type: none"><li>· (h) El llevar objetos o sujetarlos dificultan el equilibrio porque nos desequilibran o no se mantienen firmes en nuestro cuerpo.</li><li>· (a) Tengo que adaptar las partes de mi cuerpo para mantener el equilibrio.</li><li>· (m) Los brazos son importantes para mantener el equilibrio.</li><li>· (Y) La atención y concentración ayuda a tener reacciones más rápidas y precisas.</li></ul>
---	--	--

Estación 3. Los agarres y control de caídas		
Nº	Nombre	Contenidos conceptuales
8	La pinza de mis manos (espalderas) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (n) El agarre de pinza me asegura el cuerpo.</li> <li>· (ñ) El agarre de pinza puede soportar todo el cuerpo.</li> <li>· (o) La gravedad hace que se estire todo el cuerpo al estar solamente agarrado de las manos.</li> <li>· (p) Un solo agarre me fatiga las manos.</li> <li>· (r) Un solo agarre de pinza puede soportar mi peso, pero es menos seguro.</li> <li>· (s) La pinza completa me da más seguridad.</li> </ul>
9	Pinza de manos y apoyo de pies (espaldera) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (n) El agarre de pinza me asegura el cuerpo.</li> <li>· (p) Un solo agarre me fatiga las manos.</li> <li>· (s) La pinza completa me da más seguridad.</li> <li>· (q) La pinza de manos y el apoyo con los pies me aseguran mejor y puedo aguantar más.</li> </ul>
11	Momento de caídas (rodar colchoneta) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (z) Rodar (cuerpo estirado y brazos pegados al cuerpo) me aleja del peligro.</li> </ul>
11	Momento de caídas (saltar espaldera frontal) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (w) Las rodillas semiflexionadas amortiguan la caída.</li> <li>· (y) Si la caída es muy inclinada (cabeza hacia el suelo) el apoyar las manos con los brazos semiflexionados evitar que la cabeza de con el suelo.</li> </ul>

11	<p>Momento de caídas (saltar banco suizo)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (w) Las rodillas semiflexionadas amortiguan la caída.</li> <li>· (y) Si la caída es muy inclinada (cabeza hacia el suelo) el apoyar las manos con los brazos semiflexionados evitar que la cabeza de con el suelo.</li> </ul>
11	<p>Momento caídas (saltar espaldera espaldas)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (w) Las rodillas semiflexionadas amortiguan la caída.</li> <li>· (y) Si la caída es muy inclinada (cabeza hacia el suelo) el apoyar las manos con los brazos semiflexionados evitar que la cabeza de con el suelo.</li> <li>· (x) Girar en dirección de la caída evita caer de espaldas.</li> </ul>

Estación 4. Control postural, apoyos y fuerza		
Nº	Nombre	Contenidos conceptuales
15	Dos apoyos: una extremidad superior y otra inferior lateral  	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (G) El equilibrio con dos apoyos (pie-mano) es más desequilibrante que con los dos pies.</li> <li>· (H) El equilibrio con dos apoyos (pie-mano) lateral es más fácil que el frontal porque el peso se distribuye mejor.</li> </ul>
17	Apoyos portor cuadrupedia  	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (d) La seguridad es lo más importante: no hago daño, no me daño, y no deajo que me hagan daño (La Ley de Origen).</li> <li>· (f) Mirar donde coloco los apoyos ayudan a mantener el equilibrio.</li> <li>· (l) La fatiga nos perjudica para mantener el equilibrio (en un apoyo).</li> <li>· (J) El apoyo en cuatro puntos y más cerca del suelo, más bloqueo de codos, técnica de dedos, retracción escapular y cadera en retroversión ayuda a mantener la espada recta y rígida con el cuerpo paralelo al suelo y cabeza en dirección a los apoyos superiores ayudan a ampliar una base de sustentación para mantener el equilibrio propio y de posibles ágiles como apoyo estable.</li> </ul>
21	Apoyo prono de pies y manos  	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (fm v) el apoyo de técnica de dedos con los pies nos permite tener el cuerpo en equilibrio al estar la espalda paralela al suelo y apoyo superior con técnica de dedos y bloqueo de codos.</li> <li>· (fm u) La mirada a los apoyos de las manos nos ayuda a tener mejor concentración y mantener el equilibrio.</li> </ul>

30	<p>Apoyo pies en banco</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (fm v) el apoyo de técnica de dedos con los pies nos permite tener el cuerpo en equilibrio al estar la espalda paralela al suelo y apoyo superior con técnica de dedos y bloqueo de codos.</li> <li>· (fm u) La mirada a los apoyos de las manos nos ayuda a tener mejor concentración y mantener el equilibrio.</li> <li>· (S) La técnica de dedos, retracción escapular hace mantener el equilibrio de dos apoyos con la parte superior.</li> </ul>
31	<p>Apoyo pies en banco sueco en supino</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (fm v) el apoyo de técnica de dedos con los pies nos permite tener el cuerpo en equilibrio al estar la espalda paralela al suelo y apoyo superior con técnica de dedos y bloqueo de codos.</li> <li>· (fm u) La mirada a los apoyos de las manos nos ayuda a tener mejor concentración y mantener el equilibrio.</li> <li>· (S) La técnica de dedos, retracción escapular hace mantener el equilibrio de dos apoyos con la parte superior.</li> <li>· (fm ñ) El ágil con la espada recta y bloqueo de rodillas puede realizar apoyo palmar en cualquier inclinación con bloqueo de codos, produciendo mayor estabilidad.</li> <li>· (fm j) Manteniendo la mirada en un punto fijo es más fácil concentrarse en el equilibrio.</li> <li>· (fm t) El ágil tomará la referencia de la unión del pie y la pierna para el apoyo en el portor, apoyando el empeine a lo largo del apoyo para darle soporte y base de sustentación.</li> </ul>

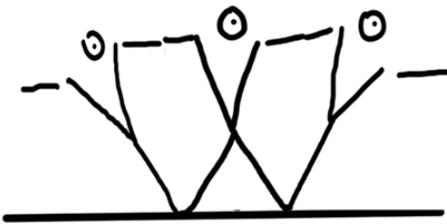
Estación 5. Equilibrios cooperativos en parejas (figuras maestras)		
Nº	Nombre	Contenidos Conceptuales
1	V enfrentada	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (fm a) Apoyar los pies en el otro hace que la base de sustentación sea más sólida.</li> <li>· (fm b) Estirar los brazos bien nos ayuda a mantener el equilibrio y no tener que realizar fuerza para el peso del compañero.</li> <li>· (fm c) Tener el cuerpo recto y las piernas rectas, nos dan la rigidez para poder inclinarnos hacia atrás y mantener el centro de gravedad en las punteras de los pies.</li> <li>· (fm d) Inclinarsse hacia afuera a la vez hace que se mantenga el equilibrio.</li> <li>· (fm e) El agarre de mano muñeca me da mayor agarre y seguridad.</li> <li>· (fm j) Manteniendo la mirada en un punto fijo es más fácil concentrarse en el equilibrio.</li> </ul>
3	V de espaldas	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (fm a), (fm b), (fm c), (fm d), (fm j)</li> <li>· (fm f) El agarre mano-mano o pinza de dedos puede ser más cómodo para esta figura.</li> <li>· (fm g) Los brazos libres estirados paralelos al suelo me dan estabilidad en el equilibrio.</li> </ul>
7	Sentado en el Trono	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (fm k) El portor en cuadrupedia debe mantener el cuerpo en paralelo al suelo con el apoyo de las rodillas, la cadera en retroversión, da mayor estabilidad y soporta mejor peso en la cadera.</li> <li>· (fm l) El portor en cuadrupedia con el cuerpo en paralelo al suelo con el apoyo palmar con la técnica de dedos para dar mayor base de sustentación.</li> <li>· (fm m) El portor en cuadrupedia con el cuerpo en paralelo al suelo, los brazos a la altura de los hombros con bloqueo de hombros.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>· (fm n) El portor en cuadrupedia con el cuerpo en paralelo al suelo, realizando retracción escapular la espalda se mantiene recta y firme, pudiendo soportar mejor peso.</li> <li>· (fm q) El portor en cuadrupedia con el cuerpo en paralelo al suelo, la cabeza mirando a los apoyos de las manos dan concentración y estabilidad a el apoyo.</li> <li>· (fm r) El ágil sentado con las piernas en ángulo recto, espalda recta, brazos hacia delante, y mirada al frente, consiguen una mayor base de sustentación y equilibrase.</li> </ul>
9	<p>La Hamaca</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (fm j) Manteniendo la mirada en un punto fijo es más fácil concentrarse en el equilibrio.</li> <li>· (fm p) El portor sentado en tres (cuatro) apoyos: pies, glúteos y brazos apoyados en el suelo con bloqueo de dedos y brazos perpendicular al suelo hace de columna para el apoyo escapular y mantiene la espalda recta. Creando un posible apoyo escapular y de las rodillas.</li> <li>· (fm ñ) El ágil con la espalda recta y bloqueo de rodillas puede realizar apoyo palmar en cualquier inclinación con bloqueo de codos, produciendo mayor estabilidad.</li> <li>· (fm s) El portor juntará las rodillas y las apretará para dar mayor superficie de apoyo al ágil, y no se abrirán haciendo perder el equilibrio al ágil.</li> <li>· (fm t) El ágil tomará la referencia de la unión del pie y la pierna para el apoyo en el portor, apoyando el empeine a lo largo del apoyo para darle soporte y base de sustentación.</li> <li>· (fm u) La mirada a los apoyos de las manos nos ayuda a tener mejor concentración y mantener el equilibrio.</li> </ul>

14	<p>La mochila</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (fm A) Sentado en glúteos con espalda perpendicular suelo, piernas dobladas con apoyo palmar de pies. Los hombros serán soporte con la columna formada con la espalda.</li> <li>· (fm B) Agarre de las piernas en los hombros y ligeramente presionando hacia el cuello hacen de apoyo para mejor estabilidad del ágil y del propio portor.</li> <li>· (fm j) Manteniendo la mirada en un punto fijo es más fácil concentrarse en el equilibrio.</li> <li>· (fm ñ) El ágil con la espada recta y bloqueo de rodillas puede realizar apoyo palmar en cualquier inclinación con bloqueo de codos, produciendo mayor estabilidad.</li> <li>· (fm t) El ágil tomará la referencia de la unión del pie y la pierna para el apoyo en el portor, apoyando el empeine a lo largo del apoyo para darle soporte y base de sustentación.</li> <li>· (fm u) La mirada a los apoyos de las manos nos ayuda a tener mejor concentración y mantener el equilibrio.</li> </ul>
----	---	---

Estación 6. Equilibrios cooperativos avanzados de tres y cuatro (FM)		
Nº	Nombre	Contenidos conceptuales
16	El sándwich	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (fm u) La mirada a los apoyos de las manos nos ayuda a tener mejor concentración y mantener el equilibrio.</li> <li>· (fm v) el apoyo de técnica de dedos con los pies nos permite tener el cuerpo en equilibrio al estar la espalda paralela al suelo y apoyo superior con técnica de dedos y bloqueo de codos.</li> <li>· (fm w) El apoyo y agarre en las piernas nunca será en los tobillos, sino por encima de ellos para estar en un apoyo rígido y no hacer daño en el pie al poder hacer una distensión del mismo.</li> <li>· (fm x) Tumbado en supino (boca arriba) tendremos apoyada la espalda y las piernas a lo largo del suelo o el soporte.</li> </ul>
2	V lateral	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (fm a) Apoyar los pies en el otro hace que la base de sustentación sea más sólida.</li> <li>· (fm b) Estirar los brazos bien nos ayuda a mantener el equilibrio y no tener que realizar fuerza para el peso del compañero.</li> <li>· (fm c) Tener el cuerpo recto y las piernas rectas, nos dan la rigidez para poder inclinarnos hacia atrás y mantener el centro de gravedad en las punteras de los pies.</li> <li>· (fm d) Inclinarsse hacia afuera a la vez hace que se mantenga el equilibrio.</li> <li>· (fm j) Manteniendo la mirada en un punto fijo es más fácil concentrarse en el equilibrio.</li> <li>· (fm f) El agarre mano-mano o pinza de dedos puede ser más cómodo para esta figura.</li> <li>· (fm g) Los brazos libres estirados paralelos al suelo me dan estabilidad en el equilibrio.</li> </ul>

15	<p>Sentados sin sillas</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (fm a), (fm b), (fm d), (fm j)</li> <li>· (fm C) Formar un ángulo de 90° con las piernas ayuda a estabilizar los cuerpos).</li> <li>· (fm e) El agarre de mano muñeca me da mayor agarre y seguridad.</li> </ul>
20	<p>Mesa del salón</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (fm j) Manteniendo la mirada en un punto fijo es más fácil concentrarse en el equilibrio.</li> <li>· (fm k) El portor en cuadrupedia debe mantener el cuerpo en paralelo al suelo con el apoyo de las rodillas, la cadera en retroversión, da mayor estabilidad y soporta mejor peso en la cadera.</li> <li>· (fm l) El portor en cuadrupedia con el cuerpo en paralelo al suelo con el apoyo palmar con la técnica de dedos para dar mayor base de sustentación.</li> <li>· (fm m) El portor en cuadrupedia con el cuerpo en paralelo al suelo, los brazos a la altura de los hombros con bloqueo de hombros.</li> <li>· (fm n) El portor en cuadrupedia con el cuerpo en paralelo al suelo, realizando retracción escapular la espalda se mantiene recta y firme, pudiendo soportar mejor peso.</li> <li>· (fm q) El portor en cuadrupedia con el cuerpo en paralelo al suelo, la cabeza mirando a los apoyos de las manos dan concentración y estabilidad a el apoyo.</li> <li>· (fm ñ) El ágil con la espada recta y bloqueo de rodillas puede realizar apoyo palmar en cualquier inclinación con bloqueo de codos, produciendo mayor estabilidad.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>· (fm o) El ágil con la espada recta y bloqueo de rodillas, los pies apoyados completamente y un poco abiertos dan estabilidad, utilizando el movimiento de los tobillos para conseguir la inclinación necesaria.</li> <li>· (fm t) El ágil tomará la referencia de la unión del pie y la pierna para el apoyo en el portor, apoyando el empeine a lo largo del apoyo para darle soporte y base de sustentación.</li> <li>· (fm u) La mirada a los apoyos de las manos nos ayuda a tener mejor concentración y mantener el equilibrio.</li> </ul>
22	<p>W lateral (de tres)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (fm a) Apoyar los pies en el otro hace que la base de sustentación sea más sólida.</li> <li>· (fm b) Estirar los brazos bien nos ayuda a mantener el equilibrio y no tener que realizar fuerza para el peso del compañero.</li> <li>· (fm c) Tener el cuerpo recto y las piernas rectas, nos dan la rigidez para poder inclinarnos hacia atrás y mantener el centro de gravedad en las punteras de los pies.</li> <li>· (fm d) Inclinarsse hacia afuera a la vez hace que se mantenga el equilibrio.</li> <li>· (fm j) Manteniendo la mirada en un punto fijo es más fácil concentrarse en el equilibrio.</li> <li>· (fm f) El agarre mano-mano o pinza de dedos puede ser más cómodo para esta figura.</li> <li>· (fm g) Los brazos libres estirados paralelos al suelo me dan estabilidad en el equilibrio.</li> <li>· (fm E) las piernas abiertas del ejecutor central dan estabilidad y bloquea los pies juntos de los ágiles laterales haciendo cuña más estable.</li> </ul>

## ANEXO VI. CRONOGRAMA

Nombre de la sesión	Distribución Temporal						
	1ª Semana		2ª Semana		3ª Semana		4ª Semana
	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5	Sesión 6	Sesión 7
Sesión 1: Soy un acróbata.							
Sesión 2: Soy un Águila agarrando y un Gato ágil y seguro							
Sesión 3: Fuerte y flexible como un árbol							
Sesión 4: La Fuerza y Seguridad de la Tribu Reside en la Cooperación							
Sesión 5: Somos parte del circo: ensayo en la pista central							
Sesión 6: El estreno del espectáculo							
Sesión 7: El Circuito Multifuncional							