



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA  
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

**CONOCERSE A TRAVÉS DE LOS EQUILIBRIOS Y  
EMOCIONES. PROYECTO EXTRAESCOLAR DIRIGIDO  
AL 2º CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA.**

TRABAJO FIN DE GRADO  
MAESTRO/MAESTRA EN EDUCACIÓN FÍSICA

AUTOR/A: Ramajo González, María

TUTOR/A: Abardía Colás, Francisco

Palencia.

# **CONOCERSE A TRAVÉS DE LOS EQUILIBRIOS Y EMOCIONES. PROYECTO EXTRAESCOLAR DIRIGIDO AL 2º CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA.**

## **RESUMEN**

Es un proyecto práctico de carácter extraescolar destinado al segundo ciclo de educación primaria. Se basa en una actividad física que comprende la ejecución de ejercicios específicos del equilibrio y su relación con la manifestación de las emociones mediante las sensaciones que percibe el cuerpo.

## **PALABRAS CLAVE**

Equilibrio motriz, emociones, sensaciones, percepción, capacidades perceptivo-motrices, proyecto extraescolar, actividad física, bloques, sesiones, estados de ánimo.

# Índice General

|        |  |    |
|--------|--|----|
| 1.     | INTRODUCCIÓN .....   | 4  |
| 2.     | OBJETIVOS DEL TFG .....  | 5  |
| 2.1    | OBJETIVOS GENERALES .....  | 5  |
| 2.2    | OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....  | 6  |
| 3.     | JUSTIFICACIÓN .....  | 6  |
| 3.1    | CURRÍCULO DE PRIMARIA.....   | 6  |
| 3.2    | JUSTIFICACIÓN DEL TEMA. ....   | 7  |
| 4.     | FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA .....   | 8  |
| 4.1    | INTRODUCCIÓN.....  | 8  |
| 4.2    | IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA EDAD ESCOLAR.....                   | 9  |
| 4.2.1  | Perspectiva motriz.....  | 10 |
| 4.2.2  | Perspectiva de la salud.....   | 11 |
| 4.2.3  | Las actividades extraescolares y ejercicios específicos del equilibrio. .... | 12 |
| 4.3    | ALGUNAS CONSIDERACIONES FÍSICAS DE LOS NIÑOS ENTRE 8 -10 AÑOS. ....          | 13 |
| 4.4    | CAPACIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES.....   | 15 |
| 4.4.1  | Clasificación de las capacidades perceptivo-motrices. ....                   | 16 |
| 4.5    | EL EQUILIBRIO.....   | 17 |
| 4.5.1  | Tipos de equilibrios.....  | 18 |
| 4.5.2  | Factores que intervienen .....   | 19 |
| 4.6    | LAS EMOCIONES. ....  | 21 |
| 4.6.1  | Tipos de emociones y su manifestación. ....                                  | 24 |
| 4.7    | INTERVENCIÓN DE LOS ESTADOS DE ÁNIMO EN EL EQUILIBRIO. ....                  | 24 |
| 5.     | METODOLOGÍA .....  | 26 |
| 5.1.   | PRESENTACIÓN .....   | 26 |
| 5.2.   | CONTEXTO.....  | 27 |
| 5.2.1. | Número de alumnos y alumnas y las edades correspondientes. 27                |    |
| 5.2.2. | Material e instalaciones.....  | 27 |
| 5.2.3. | Temporalización .....  | 28 |
| 5.2.4. | Organización de las sesiones.....  | 28 |
| 5.3.   | OBJETIVOS GENERALES .....  | 29 |
| 5.4.   | CONTENIDOS.....  | 30 |

|        |   |    |
|--------|---|----|
| 5.5.   | <i>BLOQUES Y HERRAMIENTA FUNDAMENTAL DE TRABAJO.</i>  | 31 |
| 5.5.1  | <i>Bloque I.</i>                                      | 32 |
| 5.5.2  | <i>Bloque II.</i>                                     | 33 |
| 5.5.3  | <i>Bloque III.</i>                                    | 35 |
| 5.5.4  | <i>Bloque IV</i>                                      | 37 |
| 5.5.5  | <i>Bloque V</i>                                       | 38 |
| 5.6.   | <i>EVALUACIÓN GENERAL</i>                             | 41 |
| 6.     | <i>CONCLUSIONES Y EXPOSICIÓN DE RESULTADOS</i>        | 42 |
| 7.     | <i>LÍNEAS FUTURAS DE ACTUACIÓN</i>                    | 43 |
| 8.     | <i>REFERENCIAS.</i>                                   | 44 |
| 9.     | <i>ANEXOS</i>   | 47 |
| 9.1.   | <i>ANEXO I: SESIONES</i>                              | 47 |
| 9.1.1. | <i>II bloque. 1º Sesión</i>                           | 47 |
| 9.1.2  | <i>II Bloque. 2º Sesión.</i>                          | 49 |
| 9.1.3  | <i>III Bloque. 1º Sesión.</i>                         | 50 |
| 9.1.4  | <i>III Bloque. 2º Sesión</i>                          | 52 |
| 9.1.5  | <i>IV Bloque. 1º Sesión.</i>                          | 54 |
| 9.1.6  | <i>IV Bloque.2º Sesión</i>                            | 55 |
| 9.1.7  | <i>V Bloque. 1º Sesión.</i>                           | 58 |
| 9.1.8  | <i>V Bloque. 2º Sesión.</i>                           | 60 |
| 9.2.   | <i>ANEXO II: HOJAS DE REGISTRO</i>                    | 63 |
| 9.2.1  | <i>Hoja de registro. Primera sesión. II Bloque.</i>   | 63 |
| 9.2.2  | <i>Hoja de registro. Primera sesión. III Bloque.</i>  | 64 |
| 9.2.3  | <i>Hoja de registro. Primera sesión. IV Bloque.</i>   | 65 |
| 9.2.4  | <i>Hoja de registro. Primera sesión. V Bloque.</i>    | 66 |
| 9.3.   | <i>ANEXO III: HERRAMIENTA FUNDAMENTAL. EMOCIONES.</i> | 67 |

# 1. INTRODUCCIÓN

Durante el presente trabajo de fin de grado en educación primaria, nos vamos a encontrar con un proyecto extraescolar del área de educación física cuyo contenido son los ejercicios específicos del equilibrio ligados con el descubrimiento de las emociones a través de la ejecución de estos equilibrios. Para la puesta en práctica de este proyecto hemos creado una actividad extraescolar basada en el trabajo de ejercicios específicos del equilibrio durante los cuales van a conocer su cuerpo a través de las sensaciones que van a percibir durante la realización de dichos ejercicios.

Para llevar a cabo este proyecto hemos realizado una investigación teórica sobre los contenidos principales, es decir, los equilibrios y su clasificación y los aspectos que nos interesan conocer para llevarlos a cabo de una forma correcta. Y por otro lado las emociones, tipos de emociones y sus características principales imprescindibles para la identificar que le sucede a nuestro cuerpo en determinadas situaciones.

En el apartado 2 hemos realizado una justificación diferenciada en dos apartados; el primero será una justificación desde el punto de vista del currículum de primaria desde donde podremos justificar que el contenido tratado se ampara en la ley aunque sea un proyecto de carácter extraescolar. Y el segundo apartado será una justificación basada en la importancia del trabajo de estos contenidos con beneficios sobre el conocimiento del propio cuerpo.

En el apartado 3 mostraremos los objetivos que nos hemos ido planteando para conseguir un trabajo consolidado y eficaz. Vamos a conocer los objetivos más generales que nos hemos ido planteando para que el trabajo tenga una base fundamentada. Y por otra parte conoceremos los objetivos más específicos del proyecto, es decir, aquellos que nos hemos planteado para conseguir un objetivo general.

En el apartado 4 vamos a conocer la parte teórica de este proyecto, que es la denominada fundamentación teórica del trabajo, la cual está cimentada en los diferentes autores especializados en los diversos contenidos presentados. Vamos a comenzar de forma más general comprobando la importancia que tiene la actividad física en las edades escolares desde una perspectiva motriz hasta adentrarnos en aspectos basados en la salud en estas edades. Y por último, en este apartado veremos qué es una actividad extraescolar y el desarrollo de los ejercicios específicos del equilibrio durante la misma. También daremos un rodeo desde el origen del equilibrio, definición y clasificación del mismo, las emociones con su definición y clasificación y por último la intervención de los estados de ánimo en el equilibrio.

En el apartado 5 vamos a conocer la metodología del proyecto, es decir, los aspectos utilizados para llevar a cabo la parte práctica de este proyecto. Adentrándonos en este

apartado conoceremos varios conceptos de la metodología; entre ellos el contexto, los objetivos, contenidos y los bloques y la herramienta fundamental de trabajo que utilizaremos durante el desarrollo práctico del proyecto.

Y por último, en el apartado de anexos veremos diferenciados tres tipos. El anexo I donde encontraremos las sesiones desarrolladas. El anexo II donde se reflejan las hojas de registro de las sesiones y el anexo III donde se encuentra la herramienta fundamental de trabajo que utilizaremos durante el desarrollo de todas las sesiones.

## **2. OBJETIVOS DEL TFG**

Los objetivos son una parte imprescindible del trabajo, pues son los que nos guían respecto al desarrollo del mismo, podemos decir que es el punto de partida para crear un trabajo siguiendo una línea determinada. Los objetivos nos van a ayudar a seleccionar los contenidos que queremos introducir y organizarlos.

### **2.1 *Objetivos generales***

- Profundizar en la búsqueda de referencias bibliográficas relacionadas con el contenido aplicado en este TFG.
- Conocer el marco teórico y legal de educación primaria para que este proyecto responda a las necesidades educativas en las edades comprendidas entre 8-10 años.
- Comprobar la relación que existe entre el equilibrio y sus componentes con los estados de ánimo.
- Reconocer e identificar los factores que intervienen en el equilibrio.
- Demostrar que el equilibrio forma parte integrante de las capacidades perceptivo-motrices.
- Mostrar que a través de las emociones en relación a las actividades que exigen equilibrios, podemos conocer nuestro cuerpo.

## 2.2 *Objetivos específicos*

- Crear un proyecto en el que durante la ejecución de los equilibrios sientan una serie de emociones que posteriormente puedan identificar.
- Demostrar la importancia de crear progresiones abiertas de equilibrio con las que luego se puedan crear innumerables sesiones.

## 3. JUSTIFICACIÓN

En este apartado vamos a justificar el siguiente proyecto desde dos puntos de vista. El primero será desde el marco teórico y legal del currículo de Primaria, en el que podremos demostrar que los contenidos que vamos a utilizar se recogen en la ley, exactamente en el área de educación física. Y en el segundo punto justificaremos el tema elegido y la importancia de tratar dicho tema.

### 3.1 *Currículo de Primaria.*

— Consideramos que para justificar el contenido que presenta este proyecto tenemos que atender al currículo de primaria ( *BOE núm. 173*; recogidos en la ORDEN ECI/2211/2007, de 12 de julio, por la que se establece el currículo y se regula la ordenación de la educación primaria). Exactamente vamos a centrarnos en el 2º ciclo de Educación Primaria en el área de Educación Física. Los contenidos del área de Educación Física se encuentran agrupados exactamente en cinco bloques claramente diferenciados. En este caso me voy a centrar en el bloque de contenidos que incide directamente en los aspectos del equilibrio, en él voy a resaltar aquellos contenidos que responden con el tema del proyecto. Vamos a citar todos los bloques e identificar los que corresponden que son el ***Bloque 1: El cuerpo: imagen y percepción*** y ***Bloque 3: Actividades físicas artístico-expresivas.***

— ***Bloque 1: El cuerpo: imagen y percepción.***

1. Posibilidades perceptivas. Experimentación y exploración de las capacidades perceptivas y su relación con el movimiento.
2. Adecuación de la postura a las necesidades expresivas y motrices.

3. Control del cuerpo en situaciones de equilibrio y desequilibrio modificando la base de sustentación, los puntos de apoyo y la posición del centro de gravedad.
4. Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de las demás personas.

— *Bloque 3: Actividades físicas artístico-expresivas*

1. Expresión de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.

— *Bloque 2: Habilidades motrices*

— *Bloque 4: Actividad física y salud*

— *Bloque 5: Juegos y actividades deportivas*

### **3.2      *Justificación del tema.***

Para la realización de cualquier tipo de movimiento motriz es necesario controlar las capacidades perceptivo-motrices como son el equilibrio y la coordinación. Un equilibrio correcto es la base de una buena coordinación dinámico general y de cualquier tipo de actividad. Si hubiese un trastorno en el control del equilibrio, esto afectaría a cualquier movimiento corporal, ya que precisamos de él en todo momento. Por ello creo que es de gran importancia el trabajo y dedicación a estas capacidades perceptivo-motrices en edades tempranas, entre los 8 a 10 años, porque es cuando el cuerpo adquiere una madurez motriz y ya dominan ciertas habilidades motrices básicas, es entonces cuando se pueden modificar y mejorar estos aspectos. Podemos decir que el equilibrio ligado a la coordinación son capacidades que van a definir la acción del movimiento y que si existieran dificultades en su control provocaría limitaciones en los movimientos de los niños y niñas (Castañer y Camerino, 1991).

## 4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

- |     |  |
|-----|--|
| 4.1 | Introducción   |
| 4.2 | Importancia de la actividad física en la edad escolar          |
| 4.3 | Algunas consideraciones físicas de los niños entre 8 y 10 años |
| 4.4 | Capacidades perceptivo-motrices                                |
| 4.5 | El equilibrio  |
| 4.6 | Las emociones  |
| 4.7 | Intervención de los estados de ánimo en el equilibrio          |

### 4.1 *Introducción*

Antes de comenzar con el desarrollo de la fundamentación teórica, voy a realizar una breve presentación sobre el contenido que vamos a aplicar.

En el primer apartado, voy a exponer los valores que tiene la actividad física en las edades escolares, comprendidas entre los 8 y 10 años de edad. Todo ello lo vamos a analizar desde el punto de vista motriz, todo lo referido al movimiento del propio cuerpo, y desde la salud.

En el segundo apartado, comprenderemos cómo a través de las actividades extraescolares podemos trabajar la influencia de los estados de ánimo por medio de actividades específicas del equilibrio.

En el tercer apartado, voy a mostrar algunas de las características físicas que poseen los niños y niñas entre los 8- 10 años para conocer más íntegramente las capacidades innatas que tienen y las cuales vamos a poder modificar.

Seguidamente, conoceremos las capacidades perceptivo-motrices. Vamos a indagar sobre dichas capacidades porque de éstas deriva el equilibrio, capacidad principal en la que nos vamos a centrar en este trabajo, y que estudiaremos posteriormente. En relación con el equilibrio, conoceremos los diferentes tipos que trabajaremos durante la puesta en práctica del trabajo y los factores que van a condicionar las posturas y el sostenerse durante un determinado tiempo en dichas posturas.

Y para finalizar, vamos a observar como intervienen los estados de ánimo en el momento de la realización de las posturas de equilibrio. Además, conoceremos los diversos tipos de estados más destacados en estas edades y su correspondiente manifestación a través del propio cuerpo, para así poder identificarlos.

## ***4.2 Importancia de la actividad física en la edad escolar***

Iniciamos este apartado explicando la importancia que tiene la actividad física en las edades escolares partiendo del marco de la Constitución Española de 1978, donde se reconoce que los poderes públicos fomentarán la educación física. Así mismo, nos basamos en el «Plan integral para la actividad física y el deporte» del Consejo Superior del Deporte (2009), el cuál opta por la actividad física y el deporte en edad escolar. Destacamos el hecho de que sea una práctica deportiva especialmente dirigida al sector de la población que está formándose en las diferentes etapas del sistema educativo.

Deducimos que la actividad física tiene una gran influencia en las personas desde el momento que se recoge en la Constitución Española, haciendo hincapié en la importancia de la práctica de actividades físicas en edades escolares en centros educativos.

La actividad física es un factor inseparable para la educación en los niños y niñas debido a que el cuerpo al nacer posee una inmadurez corporal ligada al sistema nervioso y esta es moldeable, de forma involuntaria o con ayuda externa, como en este caso la ayuda de un docente (Vázquez, 1989).

Analizando este argumento extraemos la importancia de educar el cuerpo mediante la actividad física a causa de que el cuerpo es el instrumento por el que los niños y niñas se van a poder adaptar al medio, tanto físico como social. Por medio de la actividad física se podrán obtener los beneficios de controlar una destreza, ejecutar con precisión un gesto técnico y además dominarlo para resolver una situación dada (Le Boulch, 2001).

Uno de los aspectos que destaca este autor acerca de las actividades dirigidas a la edad escolar, es su carácter socializador y su desarrollo personal. Podemos interpretar que la actividad física busca nuevas experiencias mediante la práctica, pues permite establecer relaciones con personas ajenas al ámbito escolar y además se pueden adquirir hábitos saludables sobre la utilidad de nuestro tiempo libre. Estas actividades suelen ser voluntarias, como en las actividades extraescolares, y se busca un fin únicamente lúdico, produciendo un placer por participar en estas actividades, de mejorar las propias posibilidades motrices y de descubrir nuevas experiencias sobre el propio cuerpo y sus movimientos. Estas actividades tienen un carácter educativo y además son accesibles a todos los niños y niñas.

Además de la importancia de la práctica de la actividad física en la edad escolar, esta constituye un periodo clave en el desarrollo del hábito de la práctica de la actividad física que en un futuro se reflejará en la edad adulta.

Es interesante tratar la importancia de la actividad física desde dos perspectivas diferentes, la perspectiva motriz y la perspectiva de la salud. Vamos a conocer los beneficios desde diferentes puntos de vista, los que se obtienen con el movimiento del cuerpo y los que se consiguen con el cuidado del mismo.

#### **4.2.1 Perspectiva motriz**

Desde esta perspectiva vamos a conocer los beneficios físicos que produce la actividad física en las edades escolares. Estos aspectos positivos influyen en la mejora de la condición física, el conocimiento de nuestro propio cuerpo aceptando las posibilidades y las limitaciones que tenemos cada uno de nosotros además de la forma de adaptarnos al medio (Devis y Peiró, 1992).

En la actividad física se deben proponer ejercicios que ayuden a desarrollar las capacidades motrices básicas como son: la fuerza, la flexibilidad, velocidad y resistencia, que también deberán contribuir a la mejora y desarrollo de las habilidades, destrezas y actividades perceptivo- motrices como el equilibrio y la coordinación además de la expresión corporal como podemos observar en el tercer objetivo del área, en el Real Decreto de 1513/2006 del 7 de Diciembre, en el que se establecen las enseñanzas mínimas, la justificación del trabajo físico y mental del niño. “Utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación”.

Los beneficios a nivel físico en el aparato motor van a influir en el tejido óseo, activando la fabricación de células óseas que son las que van a formar el hueso .En las articulaciones mejorando la elasticidad y la movilidad de los ligamentos. Y sobre el tejido muscular, mejorando el aporte de oxígeno.

A la vez, la actividad física va a ayudar a aumentar la eficacia de los músculos que intervienen en la respiración, como el diafragma y los intercostales entre otros. También incrementará el volumen respiratorio, cantidad de aire inspirado durante un minuto. Al mismo tiempo incrementará el número de alveolos, por lo que mejorará el intercambio gaseoso. Además descenderá la frecuencia respiratoria por minuto a causa del aumento de la capacidad pulmonar.

En el sistema cardiovascular se incrementará la cavidad cardiaca y las paredes del corazón se fortalecerán.

A continuación, vamos a ver algunos de los beneficios de la actividad física en el sistema nervioso. Mejora de la transferencia de los impulsos nerviosos y del sistema nervioso vegetativo, favoreciendo el control de las funciones vitales como el sueño, la digestión o la circulación de la sangre.

Y por último, conoceremos los beneficios en el sistema endocrino. Como la mejora en la destrucción de los productos de desecho del metabolismo, en la que toma parte el hígado.

#### 4.2.2 Perspectiva de la salud

Como hemos visto son numerosos los aspectos positivos que tiene la práctica de la actividad física, por lo que es importante comenzar desde que el cuerpo todavía no está formado, en edades tempranas, para conseguir un resultado óptimo respecto a su fisiología. Una vez que hemos visto los aspectos positivos de la actividad física en el cuerpo en relación con su fisiología, vamos a tratar la importancia de la actividad física en la edad escolar desde la perspectiva de la salud para conocer los beneficios que se pueden obtener.

Primero vamos a clasificar los beneficios de la actividad física en varias categorías: beneficios físicos, psicológicos o mentales y sociales. Todos estos aspectos positivos se tienen que adquirir en la etapa infantil, con el objetivo de crear un hábito que luego se va a arrastrar a la etapa adulta (Aznar y Webster, 2006).

Los beneficios desde el punto de vista **físico** son: el aumento de consumo máximo de oxígeno, reducción de la frecuencia cardiaca a un consumo dado de oxígeno, mayor eficiencia del músculo cardiaco, disminución de la mortalidad de tipo cardiaco y mejora de la resistencia durante el ejercicio entre otros. Además ayuda a mejorar nuestra nutrición ya que contrarresta la obesidad, mejora la estructura de articulaciones y ligamentos, aumenta la fuerza muscular, aumenta la liberación de endorfinas entre otros (Sanchez Bañuelos, 1996).

De todos estos aspectos positivos podemos destacar los que están relacionados con el sistema cardiovascular, ya que son los que más acentúan en este ámbito. De hecho se habla de un factor de riesgo en enfermedades de corazón relacionado con la inactividad física, en la OMS de 1994.

Existe una relación intensa entre los beneficios psicológicos y sociales, pues unos dependen de otros, por lo que se tiene que estar bien mentalmente para poder relacionarse con otros individuos.

Beneficios relacionados con la salud **psicológica o mental** de la persona. El ejercicio produce efectos psicológicos muy positivos para el individuo. Dentro de los más comunes voy a destacar los siguientes: la actividad física como medio para aumentar la autosuficiencia y el autocontrol, la relajación del cuerpo y la prevención del estrés, la ansiedad y depresiones entre otras. Además es un método que se utilizar para distraerse, desconectar de la rutina diaria, además de una forma de evadirse de pensamientos y emociones desagradables (Sanchez Bañuelos, 1996).

Y como tercer aspecto, vamos a tratar aquellos beneficios relacionados con lo **social**, como las relaciones con otras personas, en las que destacamos la participación, la sociabilidad y la empatía. Y como valores y actitudes personales: el autocontrol emocional, la disciplina, la superación y el esfuerzo.

### **4.2.3 Las actividades extraescolares y ejercicios específicos del equilibrio.**

Durante este apartado vamos a conocer el significado de las actividades extraescolares, las ventajas de trabajar mediante estas actividades y el personal especializado que podría impartirlas. También veremos en relación con las actividades extraescolares los ejercicios específicos del equilibrio y su importancia en la educación no formal, que desarrollaré posteriormente mediante la práctica.

Para comprender que son las actividades extraescolares, vamos a comenzar entendiendo que el prefijo “extra” significa fuera, por lo que extraescolar significaría actividades externas a lo escolar. Por lo tanto, estas actividades no estarían pensadas para un desarrollo curricular de una materia, además no poseen ninguna relación con la organización y dirección del centro educativo. Aunque estas actividades no se planteen para un desarrollo curricular de la materia, si que tienen una estructura y un planteamiento pedagógico bajo una organización de las clases con carácter educativo y socializador (Santos y Sicilia, 1998).

De acuerdo con (Vázquez, 1989), una ventaja del trabajo de la actividad física a través de las actividades extraescolares es que promueven la integración social de los niños y niñas. Podemos decir que las actividades extraescolares son el medio adecuado para la práctica de cualquier actividad física.

Adentrándome en la legislación para encontrar una definición que tenga relación con el ámbito escolar he acudido a la Ley Orgánica del 19 de Julio del 2011, BOCYL, en la que he extraído una definición de actividad extraescolar con su correspondiente organización y desarrollo. Según la ley, definimos actividades extraescolares como aquellas “actividades complementarias a la educación formal con el objetivo de desarrollar hábitos y habilidades sociales como forma de educación integral de la persona, comprendiendo las siguientes actividades: actividades de educación fuera del marco escolar, de guardia y custodia en transporte escolar y las actividades extraescolares”. Estas últimas son las que hacen referencia a nuestro proyecto.

En este caso la ley de acuerdo con los autores anteriores, coinciden en el carácter socializador como beneficio de las actividades extraescolares.

Ahora vamos a conocer el personal especializado que podría dirigir estas actividades extraescolares. Nos vamos a amparar en el BOE del 2011, del Ministerio de Trabajo e

Inmigración, en el que observamos que para impartir estas actividades extraescolares debemos estar en posesión de un título acreditativo perteneciente a la familia profesional de Actividades Físicas y Deportivas, situación en la que me encuentro. Además, a partir del presente año 2013, los técnicos de dicha familia profesional tendrán que ser contratados por empresas o asociaciones externas a la escuela, las cuales asignarán un seguro al técnico responsable.

En el momento de mostrar los contenidos del equilibrio en la actividad extraescolar, los docentes deben conocer la materia en profundidad, para conseguir adaptar una progresión de actividades a nuestros alumnos

La actividad física engloba todas las habilidades y por consecuencia el trabajo de las capacidades físicas y perceptivas motrices, por ello creemos conveniente ponerlo en práctica en esta actividad extraescolar.

Aprovechando el enfoque del diseño curricular BOE 2007 nos vamos a situar en el bloque 1.º “El cuerpo: imagen y percepción”, exactamente en los contenidos del segundo ciclo, los cuales se centran en el desarrollo de las capacidades perceptivas motrices, “Posibilidades perceptivas. Experimentación y exploración de las capacidades perceptivas y su relación con el movimiento. Y el “Control del cuerpo en situaciones de equilibrio y desequilibrio modificando la base de sustentación, los puntos de apoyo y la posición del centro de gravedad el trabajo del equilibrio y los aspectos que queremos trabajar van dirigidos especialmente al segundo ciclo de Primaria, concretamente al tercer curso, por lo que nos vamos a dedicar a las edades correspondientes.

La decisión de realizar una actividad relacionada con ejercicios específicos del equilibrio, proviene de que al ser una capacidad perceptivo-motriz, el alumnado se va a centrar en percibir estímulos que consigan una máxima concentración para conseguir estabilizar el cuerpo, como consecuencia tienen que conocer su cuerpo en profundidad y saber en qué estado se encuentra para realizar ejercicios que requieren la máxima concentración. Estas actividades son muy completas respecto al trabajo físico y psíquico ya que uno va a depender del otro. Además el equilibrio ofrece una amplia gama de actividades que se pueden realizar mediante progresiones infinitas.

### ***4.3 Algunas consideraciones físicas de los niños entre 8 -10 años.***

En este apartado vamos a dar a conocer las características físicas del cuerpo en las edades escolares, y luego nos centraremos en las particularidades que influyen en el equilibrio, exclusivamente entre los 8 y 10 años.

Las edades en la que los individuos se encuentran más receptivos para asimilar movimientos y estrategias nuevas para controlar todos los miembros del propio cuerpo se encuentran entre los 7 y 12 años de edad (Ribas Serna, 1989). Todos los autores que hemos analizado relacionados con este tema proponen una estructura diferenciada por fases en las que se muestra una organización por edades y otra dependiendo de las características comunes. Teniendo en cuenta esto me voy a basar en las edades correspondientes de 8 a 10 años.

Al ser más receptivos en estas edades vamos a aprovechar a trabajar con ellos las actividades específicas del equilibrio a través de la práctica, ya que deberemos intentar enseñar la mayor variedad de movimientos durante esta etapa para que en un futuro les tengan asimilados.

En relación con el control de las extremidades vamos a ver algunos aspectos referentes al cuerpo. Según las fases de desarrollo del esquema corporal que establece Vayer (1977) nos encontramos concretamente en la etapa denominada Elaboración Definitiva que contempla algunas de las siguientes características que intervienen en la toma de conciencia de los diferentes segmentos corporales y del control de movimiento:

- Independencia de brazos y piernas con relación al tronco
- Independencia del lado derecho del cuerpo respecto del izquierdo
- Conocimiento de su propio cuerpo y del entorno que les rodea
- Relajación total o segmentaria del cuerpo.
- Individualidad de los segmentos corporales para que actúen por separado.

Además del control de movimiento de estos segmentos corporales, también se consolidan las habilidades motrices básicas, las cuales se refinan y se aplican a diversos aprendizajes motores (Hellebrandt, Rarick, Glassow, y Carns, 1961). Asimismo en este periodo podremos observar diferencias más específicas entre los varones y las mujeres, aunque las posibilidades de aprendizaje no varían, esto dependerá de su madurez motriz (Zaichkowsky, 1978).

Después de ver las consideraciones físicas generales me voy a centrar en las características físicas que influyen en el equilibrio en el tercer curso de Educación Primaria, que comprende las edades entre 8-10 años. En estas edades mejora el rendimiento motor en tareas de equilibrio (Cratty, 1982) debido a que la columna vertebral alcanza el grado de formación que permite iniciar las capacidades coordinativas, como el equilibrio. La actividad física es el medio ideal para desarrollar la capacidad del equilibrio, entre otras capacidades. Esta etapa es la más adecuada debido al elevado grado de concentración que normalmente poseen, además de la capacidad para afrontar retos. También en estas edades es cuando van a conseguir mantener el equilibrio con los ojos cerrados. De esta forma puede variar la dificultad de

los ejercicios de equilibrio, además de poder modificar su base, la altura del centro de gravedad, número de apoyos y la estabilidad de la base entre otros, podremos aumentar o disminuir su estabilidad (Bayley, 1937).

#### **4.4 Capacidades perceptivo-motrices**

Para entender qué son estas capacidades voy a comenzar ubicándolas como parte integrante de las habilidades motrices, que son las competencias adquiridas por el individuo para llevar a cabo una tarea determinada (Durand, 1988). Las capacidades perceptivo-motrices suponen el aspecto cualitativo de una determinada habilidad motriz. Este tipo de capacidades conjugan la parte cognitiva y física de los individuos.

Antes de adentrarnos en las capacidades perceptivo-motrices es necesario explicar que es la percepción. Es un proceso complejo que tiene como objetivo la captación de estímulos a través de los órganos de los sentidos para llevar a cabo la difusión de la información al cerebro y así procesar una respuesta. En relación con los estímulos, los autores Castañer y Camerino (1960), definen las capacidades perceptivo-motrices como aquellas que son derivadas directamente de la estructura neurológica, específicamente dependen del funcionamiento del sistema nervioso central. El término perceptivo-motor nos informa sobre la dependencia entre el movimiento voluntario y las formas de percepción de la información. Por lo que todo movimiento voluntario contiene un elemento de conocimiento perceptivo que proviene de una estimulación sensorial.

Para un aprendizaje más consciente es importante conocer qué son las sensaciones propioceptivas. Éstas informan al organismo de las sensaciones específicas del movimiento y de la postura de los músculos, articulaciones y tendones, permitiendo al organismo tener conciencia del estado interno del propio cuerpo. Al realizar cualquier práctica de una habilidad motriz, la persona que va a ejecutarla recibe de una manera sincronizada y coordinada la recepción de estímulos internos, que son los propioceptivos. Y otros, los exteroceptivos, que identifican y conocen el mundo exterior. Además, tienen interacción con los objetos y relación con otros agentes externos. Una vez que hayan asimilado la información enviada, la ejecución de la habilidad será más o menos óptima (Luria, 1987).

Podemos decir que las capacidades perceptivo-motrices son las que influyen en el trabajo más riguroso que realiza el cuerpo, desde la recogida de información, la cual realiza un recorrido que comienza en el cerebro que va hacer que el sistema nervioso reaccione para que el cuerpo ejecute una acción ordenada por nosotros.

#### 4.4.1 Clasificación de las capacidades perceptivo-motrices.

A continuación, voy a exponer la clasificación más completa y concreta que representa los componentes de estas capacidades perceptivo-motrices. Éstas poseen unos componentes perceptivos que son inseparables en cualquier actividad o movimiento. Les vamos a clasificar en tres bloques (Luria, 1987):

- **Percepción del propio cuerpo o esquema corporal.** A través de los mecanismos perceptivos del movimiento permite al individuo percibir, conocer y representar toda su imagen personal al mismo tiempo que va a explorar el mundo externo. Hablamos de una triple dimensión en la que el desarrollo del conocimiento corporal del niño o niña progresa de forma equilibrada. La primera dimensión es la Introyectista que trata de que el ser reconozca su propio yo. La siguiente dimensión es la Proyectista, es la que hace que el individuo se comunique a través del cuerpo para construir su propia personalidad. Y la dimensión Extensiva que favorece las relaciones del ser con los objetos.

Esta dimensión favorece la comunicación consigo mismo y el contacto con el mundo exterior. Así mismo, un niño o niña podrán comunicarse antes conociéndose a uno mismo y de ello dependerá cómo conciba a los demás individuos u objetos. Este conocimiento se consigue a través del movimiento del cuerpo.

Dentro del esquema corporal podemos diferenciar varios elementos. Para mejorar la actitud postural nos basaremos en la educación del control tónico y postural. Es decir, lo que se refiere a la posición que adopta el cuerpo para comunicarse y el control del grado de tensión y contracción que pueden alcanzar nuestros músculos. Otros elementos perceptivos que influyen y condicionan la educación de la actitud postural son: la lateralidad, la respiración y la relajación. Todos estos elementos van a reflejar cómo se encuentra nuestro cuerpo y como le perciben los demás.

- **Percepción espacio-temporal.** Es la capacidad que deben tener los niños y niñas de reconocer y situar el espacio que está ocupando su cuerpo, en un momento determinado. Además deberá saber orientarse y colocar objetos en función de su posición corporal. Tener una buena capacidad de percepción del espacio ayuda al individuo a moverse, orientarse, tomar diversas direcciones, poder analizar situaciones y saber representarlas. Es imprescindible que los niños y niñas conozcan el espacio y consigan situarse ante él para obtener un equilibrio óptimo.

- **Y la agilidad, el equilibrio y la coordinación** que son factores que se manifiestan en la coordinación dinámica general, responsable de los ajustes del propio cuerpo y del equilibrio.

Cada dimensión es independiente, es decir, que cada una actúa por separado sin tener dependencia sobre la otra, pero sí que se deben entender de manera conjunta para que el desarrollo motor del individuo sea equilibrado.

## **4.5 El equilibrio**

Partiendo del equilibrio como parte de las capacidades perceptivo motoras de las que hemos hablado en el apartado anterior, vamos a profundizar en su definición y las características particulares.

Podemos definir el equilibrio como la capacidad que poseemos para controlar nuestro cuerpo en el espacio y recuperar posteriormente la postura correcta tras la intervención de un factor desequilibrante. Por lo tanto es necesario que exista un desequilibrio para que se produzca como consecuencia un equilibrio (Castañer y Camerino, 1960).

Otra definición relacionada con factores desequilibrantes es la de los autores García y Fernández (2002), el equilibrio corporal consiste en las modificaciones tónicas que los músculos y articulaciones elaboran a fin de garantizar la relación estable entre el eje corporal y el eje de gravedad. Podemos decir que la gravedad es un factor desequilibrante, ya que tiende a colocar el cuerpo dependiendo de su situación..

Hablando del desequilibrio como característica principal del equilibrio vamos a atender a otros autores que también se basan en ello como Generele y Lapreta (1998), que definen el equilibrio como la capacidad que tiene el cuerpo de sostenerse en una posición determinada contra la ley de gravedad.

Todos ellos destacan el equilibrio como elemento básico del funcionamiento perceptivo-motor. Observamos la similitud en las definiciones cuando hablan de un factor desequilibrante y la ley de gravedad. El hecho de realizar un movimiento en contra de la ley de gravedad es lo que correspondería al factor desequilibrante del que habla el primer autor, por lo que todos estos autores parten del mismo punto de partida.

Existen varios factores desequilibrantes que condicionan el equilibrio. Se habla de factores externos y factores internos que pueden producir un desequilibrio en el cuerpo. Los factores externos son aquellos ajenos a nosotros que no podemos evitar que sucedan, como: un empujón, impactos o recepciones de objetos, movimientos de la base de sustentación y la modificación de la altura de la base de sustentación entre otros. También existen otros factores denominados internos, que son los propios de las personas: como los psicológicos y los cambios voluntarios de situaciones, estos últimos

dependen de la situación de equilibrio que se dé, pues no a todas las personas las motiva los mismos tipos de equilibrios (Generelo y Lapreta, 1998).

Cuando un cuerpo sufre un desequilibrio se va a producir un reajuste del mismo para volver a conseguir un equilibrio. A este reajuste se le denomina **re-equilibrio**. Se trata de la recuperación del equilibrio y se basa en la búsqueda de posiciones que adaptan al cuerpo para que se estabilice. Estas posiciones se pueden adoptar mediante una fuerza que se opone al sentido del movimiento del cuerpo en el que sufriría un desplazamiento que queremos evitar. Se trata de realizar acciones contrarias a los momentos que causarían la caída o desestabilización. Existen tres tipos de movimientos que van a restablecer el equilibrio. Los compensatorios, los amortiguadores y los reestablecedores (Palmisciano, 1994).

- Los compensatorios son los que impiden la salida del baricentro de la zona de equilibrio
- Los amortiguadores hacen que las fuerzas sean más lentas para sufrir un efecto menor.
- Y los reestablecedores que hacen que el baricentro vuelva a la zona de equilibrio.

En definitiva, para que se produzca un equilibrio tiene que existir un re-equilibrio y un factor desequilibrante, ya que el equilibrio es la consecuencia de estos procesos.

#### **4.5.1 Tipos de equilibrios.**

Ahora que sabemos que es el equilibrio y los factores que producen que el cuerpo se desestabilice, vamos a conocer los diferentes tipos de equilibrios que vamos a tratar en la parte práctica de este trabajo. Existen varias clases de equilibrios que como consecuencia se van a desarrollar de forma diferente. Además, los patrones motrices no son los mismos y los factores no intervienen de la misma manera. Al conocer los diferentes tipos de equilibrio, nos va a proporcionar variedad para luego poder llevar a cabo una progresión lógica para obtener una amplia gama de equilibrios. Nos vamos a centrar en dos tipos concretos.

Aunque existen otras clasificaciones voy a atender a la de Álvarez (1987), que clasifica los tipos de equilibrio que quiero tratar en la práctica.

- El **equilibrio estático** es una facultad del individuo para mantener el cuerpo en posición erguida y sin desplazarse, es decir, sin movimiento aparente. Se facilita cuando un cuerpo sostiene una determinada posición en un mismo estado durante un tiempo determinado. Generalmente, se dice que el equilibrio estático

se da cuando el cuerpo no está en movimiento, pero en realidad no es así. El cuerpo aunque no presente movimiento que se percibe con la vista realiza un movimiento denominado coordinación estático-clónica específico de los músculos que están continuamente realizando ajustes para no desestabilizar el cuerpo (Conde, Martin y Viciano, 2002).

- Dicho autor sostiene que el **equilibrio dinámico** es la capacidad para mantener la posición correcta que se proporciona cuando se consigue mantener una postura estable durante un desplazamiento. En este caso el cuerpo va a estar en movimiento pero a la vez los músculos de determinadas zonas del cuerpo estarán realizando como anteriormente una coordinación estático-clónica para mantener el cuerpo estabilizado, ya que al moverse tenderá a desequilibrarse (Abadía, 1997).

Como hemos visto la coordinación estático-clónica es un aspecto fundamental ligado al equilibrio sin el cual no se podría conseguir estabilizar el cuerpo para realizar diferentes posiciones de equilibrio.

Esta es la clasificación que utilizaré durante la práctica porque estos tipos a los que se refiere pueden ser más representativos y definidos para trabajarlos en las edades entre 8 y 10 años, ya que existe una variedad bastante amplia para elaborar diferentes actividades.

#### **4.5.2 Factores que intervienen**

Es fundamental conocer los factores que van a afectar al equilibrio, y así, poder conseguir los mayores resultados en el proceso de adquisición de los niños y niñas. Siguiendo la clasificación que hacen Conde y Viciano (1997) podemos distinguir tres grupos de factores que influyen sobre el equilibrio.

- Los factores **fisiológicos** comprenden algunos órganos de los sentidos como la vista y el oído, además del sistema propioceptivo constituido por los músculos, tendones y articulaciones. Dichos receptores envían la información al lugar exacto del cerebro y realiza los ajustes que precisa. Estos factores son los fenómenos que se encargan de recibir e informar del desequilibrio. También comprende otros órganos como la medula espinal y el cerebro. La medula espinal se encarga de mandar los impulsos nerviosos a los músculos para así crear una situación nueva de reequilibrio. También podemos denominarlo sistema corrector. Este sistema hace que las órdenes lleguen directamente al aparato locomotor para generar los ajustes precisos. El cerebro está comunicado con el oído interno y la unión controla el

equilibrio. El cerebro es un órgano que recibe señales nerviosas y las trasmite a los músculos para equilibrar el cuerpo humano.

- Los factores **psicológicos**, que son los que influyen en el cuerpo haciendo que tome determinadas posturas dependiendo del estado emocional en el que se encuentra el individuo. Algunos de estos factores son la autoestima, la confianza en uno mismo y la motivación. Estos factores hay que tenerlos en cuenta en el momento de programar propuestas educativas ya que van a influir sobre ellas. Los autores Villada y Vizúete (2002) tratan estos aspectos estableciendo que una alteración en los estados de ánimo pueden provocar inseguridades, debido al miedo a lo desconocido, a lo que nuestra vista no puede alcanzar y a la falta de confianza en uno mismo, además de otros problemas.
- Y los factores **biomecánicos** que son los componentes que van a repercutir de manera directa en el equilibrio, pues atendiendo a estos factores podemos modificar la dificultad del equilibrio o facilitar su estabilidad.

Vamos a atender a los autores Desrosiers y Tousignant (2005), que realizan una clasificación de dichos elementos que nos van a servir para tener en cuenta durante la enseñanza-aprendizaje.

Entre los elementos que clasifican estos autores, vamos a ver únicamente aquellos que debemos conocer para, más adelante, saber manipularlos en cada situación que se nos presente.

- **Base de sustentación**, cuando hablamos de la base, hablamos de la superficie de apoyo del cuerpo. Cuanto más grande sea la base de sustentación, más fácil será mantener una posición de equilibrio y por lo tanto, aumentamos la estabilidad.
- **La fuerza de la gravedad**, fuerza por la que los cuerpos son atraídos hacia el centro de la tierra, llamada fuerza centrípeta. Esta fuerza tiene relación con el peso del cuerpo debido a que a más peso del cuerpo mayor atracción del mismo hacia la tierra.
- **El peso del cuerpo**, cuanto mayor sea el peso mayor estabilidad proporcionará.
- **La línea de la gravedad**, es la que une el centro de gravedad de un cuerpo con el centro de la tierra.
- **El centro de gravedad** coincide con el punto de posición del ombligo, que es el punto donde se aplican todas las fuerzas resultantes que actúan sobre las distintas masas del cuerpo.

- **Altura del centro de gravedad.** Este factor es importante debido a que cuanto más cerca se sitúe el centro de gravedad de la base de sustentación existirá más facilidad para mantener una mayor estabilidad del cuerpo.
- **Proyección del centro de gravedad sobre la base de sustentación,** si trazamos una línea imaginaria y perpendicular desde la altura del ombligo al suelo, tendría que caer sobre la base de sustentación. Si fuera así, podríamos mantener la posición de equilibrio, sino sufriríamos un desequilibrio. Si la línea apuntara justo en el centro de la base de sustentación hablaríamos de conseguir el máximo equilibrio.
- **Las fuerzas que tratan de desequilibrar el cuerpo.** Son factores externos como una persona, un elemento o la misma gravedad.

Es importante que el docente domine estos elementos, ya que de esta manera conseguirán modificar las actividades que planteemos en la práctica. La alteración de cualquiera de estos va a variar su modo de ejecución, e incluso la disposición del alumno respecto a la actividad a realizar.

#### **4.6 Las emociones.**

Voy a comenzar este apartado con la importancia que tienen las emociones en el ámbito educativos específicamente en el currículo de primaria. Después vamos a conocer de forma general qué son las emociones, cuáles son y cómo se clasifican.

En relación con el ámbito educativo voy a mostrar la importancia de la educación de las emociones a través de la materia de Educación Física, basándonos en la Ley Orgánica de Educación 2/2006, de 3 de mayo, identificadas concretamente en las competencias propias de la materia.

Los contenidos de la materia pretenden dar respuesta a necesidades que lleven hacia el bienestar personal y promuevan una vida más saludable y de más calidad. La competencia en la práctica de hábitos saludables de forma regular y continuada contribuye a sentirse bien con el propio cuerpo, a la mejora de la autoestima y el desarrollo del bienestar personal.

La competencia comunicativa se consigue con la experimentación del cuerpo y el movimiento como instrumentos de expresión y comunicación; la expresión y comunicación de sentimientos y emociones individuales y compartidas por medio del cuerpo, el gesto y el movimiento y la valoración crítica de los usos expresivos y comunicativos del cuerpo.

Como podemos observar gracias a las emociones nos comunicarnos con el mundo que nos rodea y mostramos el estado en el que se encuentra nuestro cuerpo. Una vez que hemos analizado la importancia de educar las emociones en el ámbito escolar vamos a conocer la estructura de las competencias emocionales que realizan los autores Bisquerra y Pérez (2007).

Dichos autores proponen cinco tipos de competencias, aunque solo vamos a centrarnos en tres que nos interesan para identificar cuando se producen las emociones.

La primera es la conciencia emocional, es decir, la capacidad que tenemos de apreciar las emociones nuestras y las de los demás. Además de nuestra habilidad para identificar un clima emocional en un contexto determinado. La segunda es la regulación emocional, es la capacidad para dominar nuestras emociones. Y la autonomía emocional, que es la capacidad que tenemos para auto-gestionar correctamente nuestras emociones.

Una vez que conocemos las partes imprescindibles para facilitar la identificación de las emociones tanto en nosotros mismos como en los demás, vamos a profundizar en el significado de las emociones.

A continuación, vamos a conocer que son las emociones atendiendo a uno de los autores que ha realizado numerosos estudios. Según Bisquerra (2000) las emociones son un estado complejo del propio organismo que se produce por una perturbación o excitación que produce una respuesta organizada.

Todas las emociones tienen una función personal, pues cada una tiene un fin concreto. Esto va a facilitar al individuo que reaccione de forma eficaz y apropiada con independencia de la cualidad hedónica que presenten. Todas las emociones presentan funciones de gran importancia para la socialización y el ajuste personal, aunque sean sensaciones desagradables para nosotros. Vamos a diferenciar tres funciones de las emociones: funciones adaptativas, sociales y motivacionales.

Las **funciones adaptativas** es una de las más importantes ya que se encarga de preparar al organismo para que canalice la energía y la exteriorice con un objetivo determinado Plutchik (1980) establece un lenguaje funcional el cual va a identificar las reacciones que produce el cuerpo. De esta forma podemos ver la función que corresponde a cada emoción. Este autor destaca algunas funciones para que podamos entender su manera de exteriorizarse.

El lenguaje subjetivo se va a transmitir en un lenguaje funcional, por ejemplo, cuando el cuerpo percibe una sensación de miedo va a tender a protegerse. Cuando percibe ira lo transfiere en destruir objetos. Mediante la sorpresa el cuerpo va a sentir curiosidad por el suceso por lo que va a provocar que el cuerpo explore. Y la sensación de asco va a provocar rechazo hacia una persona o cosa.

Como podemos observar las emociones tienen una respuesta que podemos percibir mediante una actitud que adopta el propio cuerpo, por lo que se pueden ver normalmente a simple vista o intuir.

Otro tipo de funciones son las **sociales** que van a facilitar el proceso de las relaciones interpersonales. Una de las funciones más importantes que tienen las emociones es la de proporcionar la aparición de conductas no deseadas. Mediante la expresión de las emociones podemos mostrar a los que nos rodean cuál es nuestra situación. Otras funciones de las emociones son facilitar la interacción social, permitir la comunicación de los estados afectivos, promover la conducta social y controlar las conductas de los demás.

Y por último, vamos a conocer las funciones **motivacionales**. En esta función existe una estrecha relación entre motivación y emoción, pues van a estar presentes en cualquier actividad que tenga las dos características de una conducta motiva que son la dirección e intensidad. La función motivacional de las emociones existiría si se dan dos dimensiones de la emoción que son el agrado-desagrado y la intensidad de la reacción afectiva. Todas las conductas motivadas van a generar un tipo de reacción emocional, la cual facilitará la aparición de unas conductas motivadas deseadas y no otro tipo.

Adentrándonos en las emociones y para conocerlas mejor, vamos a identificar las denominadas emociones básicas. Según Izard (1992) las emociones básicas serían: la ira, el placer, interés, sorpresa, tristeza, ira, asco, miedo y desprecio. La culpa y la vergüenza las considera por igual ya que no se pueden diferenciar por su expresión facial. Este autor considera estas emociones como innatas. En comparación a, podemos analizar otro tipo de emociones básicas Ekman (1973) como: la ira, alegría, asco, tristeza, sorpresa y miedo y posteriormente el desprecio.

Ortony y Turner (1990) manifiestan que no existen tales emociones básicas a partir de las cuales puedan construirse todas las demás, ya que cada autor propone un número y unas emociones determinadas que no suelen coincidir con las que proponen otros investigadores. Si realmente existieran emociones básicas claramente distintivas no debería existir tal desconcierto. Para Ortony y Turner (1990) existen dos corrientes principales que abordan las emociones básicas. Una biológica, que defiende que las emociones básicas han permitido la adaptación al medio, se encuentran en diferentes culturas y debe haber un sustrato neurofisiológico común entre las emociones básicas de los mamíferos, e incluso de los vertebrados. La otra corriente denominada psicológica, defiende que todas las emociones se pueden explicar en función de emociones irreducibles. Ambas concepciones están muy relacionadas y su distinción es fundamentalmente didáctica.

Como podemos demostrar no se sabe con certeza si existen o no unas emociones básicas, pero lo que podemos afirmar es que existen patrones de reacciones afectivas diferenciadas y generalizadas que tienen características en común entre los individuos.

### **4.6.1 Tipos de emociones y su manifestación.**

En este apartado vamos a analizar los diferentes tipos de emociones y la forma que tiene el propio cuerpo de exteriorizar dichas emociones. El autor (Bisquerra, 2000) clasifica las emociones en cuatro grupos.

- Las **emociones positivas** son las que provocan un sentimiento agradable. Las consecuencias de estas emociones son beneficiosas. Un ejemplo de estas emociones son: la alegría, la felicidad, el amor y el buen humor.
- Otro tipo de emociones son las **negativas**, las cuales implican sentimientos desagradables que conlleva a una valoración de las situaciones normalmente como perjudiciales o dañinas. Un ejemplo de estas emociones pueden ser: el miedo, la ira, la rabia y la tristeza.
- Las emociones **ambiguas**, son las emociones que resultan de la mezcla de las positivas y negativas pero que van a depender de las circunstancias que sucedan de forma más personal. Pueden ser la sorpresa, la compasión o la esperanza.
- Y por último, las emociones **estéticas** que se manifiestan al relacionarse con las manifestaciones artísticas como por ejemplo, la música que hace que a cada uno nos haga sentir de una manera diferente depende de lo que hayamos sentido en un momento determinado con esa canción.

Es importante el conocimiento de estos tipos de emociones al igual que su manifestación para luego poder identificarlas durante las actividades específicas del equilibrio.

### **4.7 Intervención de los estados de ánimo en el equilibrio.**

En este punto, vamos a comprender cómo pueden influir los estados de ánimo sobre las posturas de equilibrio que queremos conseguir y que vamos a tratar posteriormente en la práctica.

Según Fernández y Navarro (1989) la base de la educación física comprende cuatro aspectos principales que son: el motriz, el afectivo, social y físico. En este caso solo vamos a desarrollar el motriz y el afectivo que son los que nos interesan conocer, aunque no por ello los otros dejan de ser igual de importantes.

De acuerdo con Espada y Calero (2011) la actividad física tiene una relación directa con el control de las emociones, la empatía, habilidades sociales y auto-motivación. Con la argumentación que muestran estos autores, podemos decir que el trabajo de los estados de ánimo mediante una actividad física sería lo idóneo.

— El **aspecto motriz** es el que se centra en el sistema neurológico, exactamente en la coordinación de los movimientos del cuerpo. En este caso, todas las acciones que realicemos para obtener un equilibrio.

— El **aspecto afectivo**, es el que abarca todo lo referente a las emociones, los sentimientos y las correspondientes actuaciones del cuerpo.

Anteriormente hemos tratado el aspecto motriz de la actividad física, pero en este caso quiero mostrar la relación que existe entre el aspecto motriz y el afectivo, por ello se deben trabajar por igual para conseguir un resultado óptimo.

## 5. METODOLOGÍA

- |   |
|---|
| 5.1 <i>Presentación</i>                                 |
| 5.2 <i>Contexto</i>                                     |
| 5.3 <i>Objetivos generales</i>                          |
| 5.4 <i>Contenidos</i>                                   |
| 5.5 <i>Bloques y herramienta fundamental de trabajo</i> |

En este apartado vamos a recoger los aspectos metodológicos que vamos a utilizar durante el desarrollo del proyecto. A continuación, después de la presentación del proyecto (4.1) vamos a ver varios apartados que nos mostrarán detalladamente las características del mismo. El primer apartado es el contexto (4.2), en el que vamos a conocer primeramente (4.2.1) el grupo de alumnos y alumnas de las que disponemos y las edades de las mismas. Durante el segundo sub-apartado (4.2.2) conoceremos las instalaciones y el material del que disponemos y el cual utilizaremos. En el tercer sub-apartado (4.2.3) vamos a conocer la temporalización, que corresponde a los días de la semana y los meses en los que vamos a llevar a cabo nuestro proyecto. Y en el último sub-apartado (4.2.4) conoceremos el número de sesiones que vamos a desarrollar y la estructura de las mismas, duración, organización y tiempos de acción. En el segundo apartado (4.3) conoceremos los objetivos a nivel general del proyecto educativo. En el siguiente apartado (4.4) veremos los contenidos que utilizaremos en el proceso de las sesiones y en el último apartado de la metodología (4.5) desarrollaremos los Bloques de ejercicios específicos del equilibrio con sus correspondientes sesiones y la herramienta fundamental sobre las emociones en el apartado de anexos.

### **5.1. *Presentación***

El proyecto que vamos a desarrollar es de carácter extraescolar el cual presenta una actividad específica del trabajo de equilibrios que a la vez tiene relación con la identificación de las emociones que sentimos cuando vamos a realizar un equilibrio o cuando nuestro cuerpo sufre un desequilibrio durante el proceso. El proyecto consta de cinco bloques. El primer bloque es una serie de ejercicios identificados para realizar un calentamiento específico en cada sesión. Y los cuatro bloques siguientes contienen una progresión de equilibrios que van acordes con los objetivos propuestos. Los dos primeros bloques van dirigidos a los equilibrios estáticos y los dos últimos a los equilibrios dinámicos. Lo que pretendemos con cada uno de los bloques es crear una secuencia de ejercicios específicos del equilibrio con los que más adelante podremos organizar diversas y diferentes sesiones de manera que con cada uno de los equilibrios podamos realizar infinitas actividades a lo largo de todo un trimestre, en este caso será para el primer trimestre que abarca de octubre a diciembre. De cada bloque vamos a ver dos ejemplos de sesiones que se podrían realizar y sus respectivas hojas de registro las

cuales encontraremos en el apartado de anexos. Durante las sesiones vamos a trabajar el equilibrio y las emociones al mismo tiempo. Cada sesión va a tener un objetivo y un contenido específico además del tipo de evaluación que vamos a proponer.

## **5.2. Contexto**

En este apartado vamos a conocer las siguientes características necesarias para el desarrollo de la actividad: el número de alumnos y las edades en las que nos vamos a centrar, el material y la instalación de la que vamos a disponer para impartir dicha actividad, cuándo vamos a desarrollar las sesiones, el número de sesiones y la duración de cada una de ellas.

### **5.2.1. Número de alumnos y alumnas y las edades correspondientes.**

La actividad va dirigida a alumnos y alumnas de edades comprendidas entre 8 y 10 años, especialmente al tercer curso, que corresponde al segundo ciclo de Educación Primaria.

El número de alumnos y alumnas será entre 10 y 15 como máximo, ya que es una actividad que requiere una atención individualizada y personal. Esta actividad va destinada para los dos sexos indiferentemente, niños y niñas.

### **5.2.2. Material e instalaciones**

El material a utilizar será todo aquel con el que podamos facilitar o dificultar la estabilidad del equilibrio. Con estas edades vamos a utilizar bancos, ladrillos de plástico, espalderas y colchonetas.

Esta actividad extraescolar al ser una actividad física y no pertenecer al horario escolar, se impartirá en el mismo gimnasio donde se desarrolla normalmente la Educación Física en el centro escolar.

### 5.2.3. Temporalización

Las sesiones que proponemos para esta actividad serán dirigidas especialmente al primer trimestre que abarca desde el mes de octubre a diciembre en los que a través de los bloques que hemos desarrollado podremos extraer sesiones diferentes durante todo el trimestre. Esta actividad extraescolar se va a desarrollar durante dos días a la semana y la duración de cada sesión será de una hora.

### 5.2.4. Organización de las sesiones

El número de sesiones que voy a desarrollar durante el primer trimestre van a ser ocho. Estas sesiones van a ser extraídas de los bloques de ejercicios específicos del equilibrio y las vamos a encontrar en el apartado de anexos. Las sesiones van a seguir el modelo utilizado por (Vaca, 2002) que está organizado de la siguiente manera; Lo primero que vamos a encontrar son el número de alumnos, la instalación, el material y la duración de cada sesión para obtener una idea general de lo que disponemos. Seguidamente vamos a ver un apartado de objetivos y contenidos específicos para cada una de las sesiones que hacen que cada sesión sea única y destinada a un determinado aprendizaje. Después veremos la estructura de la parte práctica de la sesión que se distribuye de la siguiente manera: Primeramente veremos el **momento de encuentro** que es el comienzo de la sesión, en el que los alumnos y alumnas tienen la primera toma de contacto. Posteriormente nos encontraremos con el desarrollo de la sesión, compuesta por un calentamiento específico y las actividades a desarrollar, este apartado se denomina **construcción del aprendizaje**. Y finalmente el **momento de despedida** donde los niños y niñas se reúnen para realizar una reflexión de la actividad realizada y donde concluye la sesión con la recogida del material y el cambio de indumentaria. Y lo último de la estructura de la sesiones es la evaluación, la cual no dice la manera en la que tenemos que conducir la sesión al docente y cómo guiar al alumnado.

### **5.3. *Objetivos generales***

En este apartado vamos a conocer todos los objetivos que queremos conseguir a lo largo del año escolar, con el grupo de alumnos y alumnas del que disponemos.

#### **Objetivos específicos del equilibrio:**

- Comprender la variedad de equilibrios estáticos y dinámicos.
- Saber equilibrarse después de una acción desequilibrante.
- Adquirir un conocimiento y control del propio cuerpo en situaciones de equilibrio.
- Desarrollar las capacidades perceptivas motrices que influyen en el equilibrio.
- Conocer los diferentes puntos de apoyo con los que se pueden realizar equilibrios.
- Experimentar posiciones corporales variando la altura del centro de gravedad.
- Trabajar el equilibrio sobre diferentes bases de sustentación.

#### **Objetivos específicos de las emociones:**

- Canalizar las emociones mediante ejercicios de equilibrios.
- Conocer las diversas emociones que percibe nuestro cuerpo.
- Tomar conciencia de las emociones que percibe nuestro cuerpo.
- Fomentar las relaciones interpersonales.

## **5.4. Contenidos**

A continuación, vamos a conocer los contenidos para el sistema de enseñanza-aprendizaje.

### **Contenidos generales:**

- Estudio de progresiones abiertas de ejercicios con los que posteriormente se pueda realizar una selección de los mismos para crear sesiones.
- Conocimiento de uno mismo a través de los equilibrios y emociones.
- Mejora de la salud mediante la actividad física
- Mejora de las relaciones sociales a través de la actividad física.
- Mejora de las cualidades físicas mediante la actividad física

### **Contenidos específicos del equilibrio:**

- Noción de los diferentes factores que intervienen en el equilibrio
- Experimentación de los diferentes tipos de apoyo.
- Conocimiento de los diferentes tipos de equilibrios: estáticos y dinámicos.
- Trabajo del equilibrio sobre diferentes bases de sustentación.
- Conocimiento de los diferentes puntos de apoyo con los que se pueden realizar equilibrios.
- Experimentación de diferentes posiciones corporales variando la altura del centro de gravedad.

### **Contenidos específicos de las emociones:**

- Conocimiento personal a través de las emociones
- Comprensión de las sensaciones que percibe nuestro cuerpo y posteriormente la identificación de las emociones correspondientes.
- Toma de conciencia de las emociones que percibe nuestro cuerpo.
- Conocimiento de las diversas emociones que podemos sentir.

- Identificación de las emociones durante la realización de los equilibrios
- Fomento de las relaciones interpersonales.

### **5.5. Bloques y herramienta fundamental de trabajo.**

En este apartado primeramente vamos a explicar qué es un bloque, de qué consta cada bloque y cuántos bloques hemos desarrollado. Y posteriormente veremos cuál es la herramienta fundamental de trabajo.

Hemos denominado bloque a cada agrupamiento de ejercicios de equilibrio y de ejercicios de calentamiento que van a crear un amplio listado del cual posteriormente podremos extraer y construir innumerables sesiones.

El bloque I es el denominado calentamiento, en el que encontraremos una amplia gama de ejercicios que servirán para crear posteriormente un calentamiento específico para cada sesión. Y los bloques del II al V contienen ejercicios específicos del equilibrio de los que posteriormente podremos extraer diversas y diferentes sesiones a lo largo del trimestre, en este caso hemos construido dos sesiones por bloque (estas sesiones las encontraremos en el apartado de anexos). En este caso he desarrollado cuatro bloques de equilibrios que van dirigidos exclusivamente al primer trimestre. Cada bloque consta de una serie de ejercicios específicos del equilibrio que se rigen por unos objetivos concretos. A continuación vamos a ver el contenido de cada uno de los bloques:

En el Bloque I vamos a ver diversos agrupamientos de ejercicios que nos servirán para construir un calentamiento específico para las actividades de equilibrios.

Y en los Bloques de II al V vamos a diferenciar progresiones de ejercicios específicos del equilibrio dependiendo de su objetivo:

- II Bloque. Equilibrios estáticos y el número de apoyos que vamos a utilizar
- III Bloque. Equilibrios estáticos y diferentes bases de sustentación
- IV Bloque. Equilibrios dinámicos y altura del centro de gravedad
- V Bloque. Equilibrio dinámicos y las diferentes bases de sustentación

Además de estos bloques vamos a encontrarnos con una herramienta fundamental de trabajo sobre las emociones. Esta herramienta es una ficha que contiene un esquema en la que podemos observar varios aspectos: el primero es un listado de emociones dirigidas a las edades a las que va dirigida el proyecto, de 8-10 años. Y en relación con estas emociones analizaremos el tipo de emoción correspondiente, las sensaciones que el cuerpo siente y que identifican esa emoción en concreto y una representación de un

dibujo de cada una de las emociones para facilitar su identificación. Esta herramienta la utilizaremos como apoyo a lo largo de todas las sesiones y además servirá para completar las hojas de registro. Esta herramienta de trabajo y las hojas de registro las veremos más adelante en el apartado de anexos.

### 5.5.1 Bloque I

## **CALENTAMIENTO**

### **Objetivos:**

- Crear un calentamiento específico para cada sesión.
- Preparar al alumnado física y mentalmente para la actividad posterior.
- Disminuir el riesgo de lesiones.
- Crear el hábito de un calentamiento antes de empezar cualquier actividad física.
- Conocer la variedad de movimientos que se pueden utilizar en un calentamiento y su clasificación.

### ➤ **DESPLAZAMIENTOS**

- Carrera de frente
- Carrera de espaldas
- Carrera en zig-zag
- Carrera elevando rodillas
- Carrera lateral cruzando piernas
- Carrera agachándose y levantándose
- Carrera abriendo y cerrando brazos
- Saltos alternando piernas

### ➤ **MOVILIDAD ARTICULAR**

#### — **Tren superior:**

- Rotaciones de brazos adelante y atrás
- Rotaciones de codos
- Rotaciones de hombros
- Rotaciones de tronco
- Inclinaciones laterales de tronco
- Movilidad de dedos
- Movilidad de muñecas

#### — **Tren inferior:**

- Rotaciones de rodillas
- Abrir y cerrar piernas
- Rotaciones de tobillos
- Flexión y extensión de rodillas

### ➤ **ESTIRAMIENTOS**

— **Tren superior :**

- Abdominales
- Hombros
- Zona lumbar

— **Tren inferior:**

- Gemelos
- Aductores
- Cuádriceps
- Isquiotibiales
- Fondos

➤ **EJERCICIOS DE ACTIVACION**

- Carreras de velocidad
- Progresiones de velocidad
- Saltos con rodillas al pecho
- Sentadillas
- Skipping
- Flexiones
- Abdominales

## 5.5.2 Bloque II

### **Bloque II**

#### **OBJETIVOS**

- Comprender la variedad de equilibrios estáticos
- Conocer diferentes puntos de apoyo sobre los que se puede realizar equilibrios

#### **PROGRESION DE EQUILIBRIOS**

A continuación, vamos a ver una progresión de ejercicios específicos del equilibrio comenzando desde el mayor número de apoyos hasta el mínimo número de apoyos.

##### **Cuatro apoyos**

- Posición en cubito prono (cuerpo hacia abajo):
  - En cuadrupedia, sobre las manos y las rodillas
  - En cuadrupedia sobre codos y rodillas
  - Sobre los codos y los pies
  - Sobre los dos pies y dos manos
- Posición en cúbito supino (cuerpo hacia arriba):
  - Sobre el glúteo, dos pies y una mano

- Sobre los codos y los pies en cúbito supino
- Sobre los dos pies y dos manos en cúbito supino

### **Tres apoyos**

- Posición en cubito prono:
  - Sobre una rodilla y dos manos
  - Sobre dos rodillas y una mano
  - Sobre dos codos y un pie
  - Sobre un codo y dos pies
  - Sobre dos manos y un pie
  - Sobre una mano y dos pies
- Posición en cúbito supino:
  - Sobre el glúteo y dos manos
  - Sobre dos manos y un pie
  - Sobre una mano y dos pies
  - Sobre dos codos y un pie
  - Sobre un codo y dos pies

### **Dos apoyos**

- Posición en cubito prono:
  - Sobre un codo y una rodilla
  - Sobre un codo y un pie
  - Sobre una mano y un pie
- Posición en cúbito supino:
  - Sobre un codo y el glúteo
  - Sobre un codo y un pie
  - Sobre una mano y un pie
- En cuclillas, piernas flexionadas al máximo:
  - Sobre los dos pies planos
  - Sobre los dos pies en puntillas
  - Sobre un mano y un pie
- De pie:
  - Sobre los dos pies de puntillas con las rodillas flexionadas
  - Sobre los dos pies de puntillas con las rodillas estiradas

### **Un apoyo**

- Sobre el glúteo
- Sobre una rodilla:
  - Realizando diferentes posturas; pierna libre adelante, lateral y atrás
- De cuclillas:
  - Sobre un pie realizando diferentes posturas; pierna libre adelante, lateral y atrás.
- De pie:
  - De puntillas sobre un pie realizando diferentes posturas; pierna libre adelante, lateral y atrás.

### 5.5.3 Bloque III

## Bloque III

### OBJETIVOS

- Comprender la variedad de equilibrios estáticos.
- Trabajar el equilibrio sobre diferentes bases de sustentación.

### PROGRESION DE EQUILIBRIOS

Todos los equilibrios que vamos a ver a continuación se realizarán sobre diferentes bases de sustentación. Seguiremos una progresión que irá aumentando la dificultad del equilibrio, comenzando con una base de sustentación más amplia y terminando en la más reducida. Las bases de sustentación son las siguientes:

- Suelo
- Colchoneta
- Banco
- Un círculo dibujado en el suelo
- Un ladrillo de plástico.
- Espalderas

Con todo este material se podrá variar la dificultad de los ejercicios de equilibrio, como por ejemplo colocando un banco sujeto a la espaldera de forma que quede inclinado o colocar una colchoneta encima de un banco.

#### **Cuatro apoyos**

- Posición en cubito prono (cuerpo hacia abajo):
  - En cuadrupedia, sobre las manos y las rodillas
  - En cuadrupedia sobre codos y rodillas
  - Sobre los codos y los pies
  - Sobre los dos pies y dos manos
- Posición en cúbito supino (cuerpo hacia arriba):
  - Sobre el glúteo, dos pies y una mano
  - Sobre los codos y los pies en cúbito supino
  - Sobre los dos pies y dos manos en cúbito supino

#### **Tres apoyos**

- Posición en cubito prono:
  - Sobre una rodilla y dos manos
  - Sobre dos rodillas y una mano
  - Sobre dos codos y un pie
  - Sobre un codo y dos pies

- Sobre dos manos y un pie
- Sobre una mano y dos pies

— Posición en cúbito supino:

- Sobre el glúteo y dos manos
- Sobre dos manos y un pie
- Sobre una mano y dos pies
- Sobre dos codos y un pie
- Sobre un codo y dos pies

### **Dos apoyos**

— Posición en cubito prono:

- Sobre un codo y una rodilla
- Sobre un codo y un pie
- Sobre una mano y un pie

— Posición en cúbito supino:

- Sobre un codo y el glúteo
- Sobre un codo y un pie
- Sobre una mano y un pie

— En cuclillas, piernas flexionadas al máximo:

- Sobre los dos pies planos
- Sobre los dos pies en puntillas
- Sobre un mano y un pie

— De pie:

- Sobre los dos pies de puntillas con las rodillas flexionadas
- Sobre los dos pies de puntillas con las rodillas estiradas

### **Un apoyo**

— Sobre el glúteo

— Sobre una rodilla:

- Realizando diferentes posturas; pierna libre adelante, lateral y atrás

— De cuclillas:

- Sobre un pie realizando diferentes posturas; pierna libre adelante, lateral y atrás.

— De pie:

- De puntillas sobre un pie realizando diferentes posturas; pierna libre adelante, lateral y atrás.

## 5.5.4 Bloque IV

### Bloque IV

#### OBJETIVOS

- Conocer la variedad de equilibrios dinámicos.
- Experimentar posiciones corporales variando la altura del centro de gravedad sobre el suelo.

#### PROGRESION DE EQUILIBRIOS

Progresión de equilibrios comenzando con la altura del centro de gravedad lo más cercano al suelo hasta lo más alejado del suelo.

#### El centro de gravedad lo más cercano al suelo.

- Posición en cubito prono (cuerpo hacia abajo):
  - En cuadrupedia, sobre las manos y las rodillas
  - En cuadrupedia sobre codos y rodillas
  - Sobre los codos y los pies
  - Sobre los dos pies y dos manos
  - Sobre una rodilla y dos manos
  - Sobre dos rodillas y una mano
  - Sobre dos codos y un pie
  - Sobre un codo y dos pies
  - Sobre dos manos y un pie
  - Sobre una mano y dos pies
  - Sobre un codo y una rodilla
  - Sobre un codo y un pie
  - Sobre una mano y un pie
- Posición en cúbito supino (cuerpo hacia arriba):
  - Sobre el glúteo, dos pies y una mano
  - Sobre los codos y los pies
  - Sobre los dos pies y dos manos
  - Sobre el glúteo y dos manos
  - Sobre dos manos y un pie
  - Sobre una mano y dos pies
  - Sobre dos codos y un pie
  - Sobre un codo y dos pies
  - Sobre un codo y un pie
  - Sobre una mano y un pie
  - De cuclillas

**El centro de gravedad lo más alejado del suelo.**

- De pie:
  - Sobre los dos pies de puntillas con las rodillas flexionadas
  - Sobre los dos pies de puntillas con las rodillas estiradas
  - Con un pie realizando diferentes posturas: Pierna adelante, pierna lateral y pierna atrás

**Variando la altura del centro de gravedad, desde lo más cercano al suelo hasta lo más alejado y viceversa.**

- Equilibrios desde tumbados hasta adoptar la postura de sentados
- Equilibrios de rodillas flexionando y extendiendo la cadera
- Desde la posición de cuadrupedia hasta colocarse de pie sobre dos pies
- Desde la posición de cuadrupedia hasta colocarse de pie sobre un pie
- Desde cuclillas con las manos apoyadas, por detrás del cuerpo, en el suelo hasta colocarse de cuclillas.
- Desde cuclillas con las manos apoyadas, por detrás del cuerpo, en el suelo hasta colocarse de cuclillas con un pie
- Equilibrios desde cuclillas hasta alcanzar una extensión total de las piernas sobre dos pies.

### 5.5.5 Bloque V

#### **Bloque V**

**OBJETIVOS**

- Conocer la variedad de equilibrios dinámicos
- Trabajar el equilibrio sobre diferentes bases de sustentación.

**PROGRESION DE EQUILIBRIOS**

Todos los equilibrios que vamos a ver a continuación se realizarán sobre diferentes bases de sustentación. Seguiremos una progresión que irá aumentando la dificultad del equilibrio, comenzando con una base de sustentación más amplia y terminando en la más reducida. Las bases de sustentación son las siguientes:

- Suelo
- Colchoneta
- Banco
- Un círculo dibujado en el suelo
- Un ladrillo de plástico.
- Espalderas

Con todo este material se podrá variar la dificultad de los ejercicios de equilibrio, como por ejemplo colocando un banco sujeto a la espaldera de forma que quede inclinado o colocar una colchoneta encima de un banco.

**Progresión de equilibrios dinámicos:**

— Posición en cubito prono (cuerpo hacia abajo):

- En cuadrupedia, sobre las manos y las rodillas
- En cuadrupedia sobre codos y rodillas
- Sobre los codos y los pies
- Sobre los dos pies y dos manos
- Sobre una rodilla y dos manos
- Sobre dos rodillas y una mano
- Sobre dos codos y un pie
- Sobre un codo y dos pies
- Sobre dos manos y un pie
- Sobre una mano y dos pies
- Sobre un codo y una rodilla
- Sobre un codo y un pie
- Sobre una mano y un pie

— Posición en cúbito supino (cuerpo hacia arriba):

- Sobre el glúteo, dos pies y una mano
- Sobre los codos y los pies
- Sobre los dos pies y dos manos
- Sobre el glúteo y dos manos
- Sobre dos manos y un pie
- Sobre una mano y dos pies
- Sobre dos codos y un pie
- Sobre un codo y dos pies
- Sobre un codo y un pie
- Sobre una mano y un pie
- De cuclillas

— De pie:

- Sobre los dos pies de puntillas con las rodillas flexionadas
- Sobre los dos pies de puntillas con las rodillas estiradas
- Con un pie realizando diferentes posturas: Pierna adelante, pierna lateral y pierna atrás.
- Andando de puntillas hacia adelante, de lateral y hacia atrás.
- Hacia atrás manteniendo cada paso
- Hacia atrás con posturas mantenidas
- De lateral andando en relevé
- De lateral andando en relevé manteniendo a cada paso
- De lateral andando en relevé manteniendo posturas
- Siguiendo líneas rectas, curvas, quebradas...
- Cambios de dirección y sentido.
- Introducir giros y otras habilidades.
- Aumentar la velocidad de desplazamiento.

- Reducir el espacio de acción.
- De puntillas, sobre los talones, punta talón, en cuclillas, a la pata coja...
- Portando un objeto en la cabeza, hombro, brazo...
- En diferentes alturas: bancos suecos y ladrillos

**Variando la altura del centro de gravedad, desde lo más cercano al suelo hasta lo más alejado y viceversa.**

- Equilibrios desde tumbados hasta adoptar la postura de sentados
- Equilibrios de rodillas flexionando y extendiendo la cadera
- Desde la posición de cuadrupedia hasta colocarse de pie sobre dos pies
- Desde la posición de cuadrupedia hasta colocarse de pie sobre un pie
- Desde cuclillas con las manos apoyadas, por detrás del cuerpo, en el suelo hasta colocarse de cuclillas.
- Desde cuclillas con las manos apoyadas, por detrás del cuerpo, en el suelo hasta colocarse de cuclillas con un pie.
- Equilibrios desde cuclillas hasta alcanzar una extensión total de las piernas sobre dos pies.

## **5.6. Evaluación general**

Con respecto a la evaluación en esta etapa, será continua, formativa y personalizada, de tal forma que permita ajustar los procesos de enseñanza al logro de los objetivos por parte de los alumnos.

Vamos a mostrar el sentido que le da (Galera, 2001) al tipo de evaluación formativa y sumativa:

- Evaluación formativa: realizada durante todo el proceso, su función básica es diagnosticar las posibles dificultades del propio proceso y del aprendizaje.
- Evaluación sumativa: realizada al final del proceso, con la función básica de sintetizar los resultados del proceso y comprobar el grado de aprendizaje.

La evaluación personalizada se refiere a individualizar el aprendizaje para cada niño y niña. Pues no todos son iguales ni actúan de la misma forma, por lo que no todos van a tener el mismo nivel. Para ello cada alumno y alumna tendrá un listado de ejercicios que tendrán que ir desarrollando cada uno a su nivel, unos alcanzarán unos objetivos más elevados y otros menos, pero hay que asegurarse que lo que hagan lo ejecuten correctamente.

La evaluación debe contribuir al desarrollo educativo del alumno, informándole sobre el momento en que se encuentra, haciéndole consciente de sus posibilidades, y de las dificultades que le impiden progresar de forma adecuada y de los medios que le van a permitir superarlas.

Para llevar a cabo la evaluación utilizaremos las denominadas hojas de registro. Estas hojas son fichas sobre emociones y equilibrios que deberán rellenar durante el desarrollo de cada sesión. Primero les facilitaremos una hoja sobre emociones que van a tener que completar a lo largo de todas las sesiones para que al final obtengan un contenido óptimo y de calidad. La otra hoja de registro se les facilitará en cada una de las sesiones. En esta hoja tendrán que plasmar los equilibrios que están ejecutando y las emociones que van descubriendo y conociendo a lo largo del desarrollo de los ejercicios.

## 6. CONCLUSIONES Y EXPOSICIÓN DE RESULTADOS

Una vez realizado el proyecto hemos podido comprobar la importancia de crear y fundamentar una buena base teórica para poder llevar a cabo cualquier actividad física, en este caso una actividad de equilibrios ligada a las emociones. Para ello es esencial conocer la legislación de educación primaria y saber cuáles son los contenidos que se exigen y si están recogidos directamente o de forma transversal. En este caso una vez que hemos comprobado que si que los recoge la ley de educación hemos llevado a cabo una investigación sobre los contenidos tratados. Seguidamente nos hemos volcado en la búsqueda del punto exacto de conexión entre los equilibrios y las emociones ya que es la clave de este proyecto extraescolar.

Tras la aplicación de la práctica de este proyecto hemos podido observar diferentes resultados. Todas las niñas, en este caso, han tenido una buena motivación por la realización de la actividad en la que se ha visto una implicación sobre la misma. Después de completar las hojas de registro de la actividad hemos comprobado los resultados de cada una de ellas en las que se distinguen diferentes emociones en cada situación propuesta. Esto se debe a que cada uno de nosotros somos diferentes ya sea por las situaciones vividas o por experimentar nuevas situaciones.

Podemos decir que el trabajo con hojas de registro proporciona una mayor implicación y motivación en la actividad, ya que tienen unos objetivos a corto plazo y rápidos en lo que pueden observar su resultado y compararlo. Las hojas de registro son una herramienta motivadora en estos tipos de ejercicios ya que por sí solos son autónomos durante la práctica, siempre con el apoyo y la ayuda del docente.

Hemos podido observar varios aspectos que nos han llamado la atención. En el primer caso coinciden varias alumnas en los resultados cuando realizan un ejercicio de equilibrio de baja dificultad o que no supone un esfuerzo mayor las emociones son positivas, pero cuando la dificultad es mayor o se les complica, las emociones suelen ser negativas, excepto en casos de satisfacción por haber logrado realizar un ejercicio de gran complejidad. Y en otro caso destaca la desconfianza por no saber si van a conseguir el reto propuesto o por miedo al desequilibrio.

Los objetivos propuestos en cada sesión se han cumplido correctamente ya que son concretos y visibles. Como resultado final, las niñas, en este caso, han conocido una gran variedad de equilibrios y de emociones que anteriormente desconocían y que una vez que han tomado conciencia y experimentado que tipo de reacciones producen las emociones sobre el cuerpo van a obtener un mayor control del mismo.

## **7. LÍNEAS FUTURAS DE ACTUACIÓN**

Este proyecto se basa en contenidos relacionados con el equilibrio motriz de los cuales existe una amplia gama de estudios sobre la importancia de trabajar y educar el equilibrio en edades tempranas para que posteriormente el cuerpo no presente deficiencias en los movimientos corporales que realizamos en la vida cotidiana.

También podemos ampliar la búsqueda del contenido de las emociones de este proyecto a través de una línea relacionada con los estudios sobre las energías que proyecta el cuerpo y su manifestación a través de las emociones.

Además, para potenciar las emociones y el equilibrio motriz del alumnado de forma transversal también se podría trabajar en otras áreas de educación primaria, ya que el equilibrio forma parte de cualquier habilidad motriz y es de gran importancia tanto en la práctica de actividades físicas como en los movimientos corporales que realizamos diariamente.

## 8. REFERENCIAS.

- Abardía Colás, F y Medina Sánchez, D. (1997): *Educación física de base: una propuesta para la formación del profesorado*. Asociación cultural, cuerpo, educación y motricidad. Palencia.
- Álvarez, C. (1987): “*La preparación física del fútbol basada en el atletismo.*” Editorial GYMNOS.
- Aquesolo, G y Rodado (1992): *Diccionario de las ciencias del deporte*. p.424
- Aznar, S y Webster, A. (2006): *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia*. Guía para todas las personas que participan en su educación. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio.
- Bayley, N. (1937):*The development of motor abilities during the first years*. Monog. Soc. Research Child Develop,
- Bisquerra, R. (2000):*Educación Emocional y bienestar*. Madrid: Cisspraxis.
- Bisquerra, R. Y Pérez, N. (2007): *Las competencias emocionales. Educación XXI. Barcelona. Praxis*.
- BOCYL, ( 2011): página 57799. *Boletín Oficial de Castilla y León*. Martes 19 de julio del 2011. Núm. 139.
- BOCYL, 2007 :página 9869, *Boletín Oficial de Castilla y León* , Miércoles 9 de Mayo del 2007. N° 89.
- BOE, (2011): página 59327, *Boletín Oficial del Estado*, Viernes 11 de Junio del 2011. Núm. 138.
- Castañer, M. y Camerino, O. (2001): "*La educación física en la enseñanza primaria* ".Editorial INDE.
- Castañer, M. y Camerino, O.(1991) :“*La primera capacidad tangible: El equilibrio*” (INDE, 1991), Paginas 89-90.
- Conde, J.L, Martín, C y Viciano, V. (2002): *Las canciones motrices II*. Metodología para el desarrollo de las habilidades motrices en Educación Infantil y primaria a través de la música. INDE, Barcelona.
- Conde, J.L. y Viciano, V. (1997): *Fundamentos para el desarrollo de la motricidad en edades tempranas*. Archidona (Málaga). Algibe.

- Constitución Española (1978): artículo 43.3 del Título I, Capítulo III, de los Principios Rectores de la Política Social y Económica.
- Cratty, B.J. (1982): *Adapted Physical Education for the handicapped children and young*. Love Pub. Denver.
- Desrosiers, P y Tousignant, M. (2005): *Psicomotricidad en el aula*. Editorial INDE, S.A., 2005. ISBN 10: 8497290631 / ISBN 13: 9788497290630.
- Devis, J y Peiró, C. (1992): *Nuevas perspectivas curriculares en E.F: La salud y los juegos modificados*. Editorial INDE, Barcelona, 1992.
- Durand M. (1988): *El niño y el deporte*. Paidós-M.E.C. Barcelona.
- Ekman, P. (1973): *Cross-cultural studies of facial expressions*. In P.Ekman, Darwin and facial expressions. New York. Academic Press.
- Espada, M. y Calero, J.C. (2011): *La educación en valores en el área de educación física y en el deporte escolar. La Peonza: Revista de Educación Física para la paz*, 6, 51- 55.
- Fernandez, G y Navarro, V.(1989): *Diseño Curricular En Educación Física*. Bacerlona: INDE.
- Galera, A (2001): *Manual de didáctica de la educación física, una perspectiva constructivista moderada*, Barcelona: Paidos.
- García, J. A. y Fernández, F. (2002): *Juego y Psicomotricidad*. Ed. CEPE. Madrid.
- Generelo, E. y Lapreta, S. (1998): *Educación física y calidad de vida*. En J. Martínez del Castillo, Deporte y calidad de vida Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz
- Hellebrandt, F.A.; Rarick, G.L. Glassow, R.; Carns, M.L. (1961): “*Physiological analysis of basic motor skills I. Growth and development of jumping*”, en American Journal of Physical Medicine, 40, pp. 14-25.
- Izard, C. E. (1992): *Basic emotions, relations among emotions and emotions-cognition relations. Psychological Review*, 99, 561-565
- Le Boulch, J. (2001): *El cuerpo en la escuela en el S.XXI*. Barcelona. INDE.
- Levinas, E. (1977) : *Totalidad e infinito; ensayo sobre la exterioridad*. pag. 202.
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- Luria, A. R. (1987): *Sensación y percepción*. Barcelona: Martínez Roca.

- Ortony, A. y Turner, T.J. (1990): *What´s basic about basic emotions?*. *Psychological Review*, 97, 315-331.
- Palmisciano, G.(1994): “500 Ejercicios de equilibrio”. Aspectos Biológicos, mecánicos y didácticos. Test de control. Editorial: Hispano europea S.A, Barcelona. Páginas 27-28.
- Plutchik, R. (1980) : *Emotion. A Psychoevolutionary synthesis*. New York: Harper Row.
- Ribas Serna, J. (1989): *Educación para la salud en la práctica deportiva escolar*. Málaga. Unisport/Junta de Andalucía.
- Sanchez Bañuelos, F. (1996): *La Actividad Física orientada hacia la salud*. Biblioteca Nueva: Madrid.
- Sánchez, F (1996): *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Santos, M. y Sicilia, A. (1998): *Actividades físicas extraescolares. Una propuesta alternativa*. Barcelona. INDE.
- Vaca Escribano, M (2002): *Relatos y reflexiones sobre el tratamiento pedagógico de lo corporal en la educación primaria*”. Palencia: asociación cultural cuerpo, educación y motricidad.
- Vayer, P. (1977): *El diálogo corporal*. Científico-Médica. Barcelona.
- Vayer, P.(1977): *El niño frente al mundo*. Científico-Médica. Barcelona.
- Vázquez, B. (1989): *La necesidad de la Educación Física escolar, la Educación Física en la educación básica*. Madrid. Gymnos.
- Villada Hurtado, P. y Vizuete Carrizosa, M. (2002):” *Los fundamentos teórico-didácticos de la educación física*”. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.
- Zaichkowsky, L. (1987): *Introduction to physical Education Concepts of human movement*. Prentice Hall, New Jersey.

## 9. ANEXOS

### 9.1. ANEXO I: SESIONES

A continuación, vamos a ver un total de 8 sesiones desarrolladas que utilizaremos durante la puesta en práctica. Cada dos sesiones corresponden a un bloque general, los cuales hemos visto anteriormente. Todas las sesiones contienen una hoja de registro que veremos posteriormente.

#### 9.1.1. II bloque. 1ª Sesión

| <b><u>1º SESION</u></b>  |  |
|--|--|
| <b>Materiales:</b> Ninguno   | <b>Duración:</b> 1 hora                |
| <b>Nº de alumnos:</b> 12 alumnos   | <b>Lugar:</b> Sala de Educación Física |
| <b>OBJETIVOS</b>   |  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Comprender la variedad de equilibrios estáticos</li><li>▪ Conocer diferentes puntos de apoyo sobre los que se puede realizar equilibrios</li><li>▪ Identificar las emociones que percibe el cuerpo durante los ejercicios de equilibrio</li></ul>  |  |
| <b>CONTENIDOS</b>  |  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Comprensión de la diversidad de equilibrios estáticos</li><li>▪ Conocimiento de los diferentes puntos de apoyo sobre los que se pueden realizar equilibrios</li><li>▪ Identificación de las emociones durante la realización de los equilibrios.</li></ul>   |  |
| <p>➤ <b><u>MOMENTO DE ENCUENTRO (5 MINUTOS)</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ En el vestuario cambio de calzado e indumentaria.</li><li>▪ Explicación de lo que vamos hacer durante el desarrollo de la práctica.</li></ul>  |  |
| <p>➤ <b><u>CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE (45 MINUTOS)</u></b></p> <p>Comenzamos con un calentamiento específico para la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Carrera continúa.</li><li>• Movilidad articular del tren superior e inferior y estiramientos. Nos centramos en los tobillos y las piernas que serán normalmente las que carguen el peso del cuerpo durante los ejercicios de equilibrio.<ul style="list-style-type: none"><li>○ Brazos hacia delante y hacia atrás</li><li>○ Rotación del tronco</li></ul></li></ul> |  |

- Skipping rodillas hacia el pecho y talones atrás.
- Diferentes tipos de desplazamientos (Saltando, de lado...)

A continuación, vamos a comenzar con el desarrollo de la progresión de equilibrios.

- **Equilibrios estáticos.** Vamos a realizar una progresión de equilibrios estáticos en los que iremos variando los puntos de apoyo y el grado de dificultad. Primero comenzaremos realizándolos en el suelo, seguidamente sobre un círculo dibujado en el suelo y después sobre una línea que también estará situada en el suelo. Durante todos estos ejercicios vamos a identificar las emociones que hemos sentido al estar sobre una superficie más amplia y cuando hemos estado sobre una superficie más reducida.

### **Actividades de equilibrios:**

#### **Cuatro apoyos**

- Posición en cubito prono (cuerpo hacia abajo):
  - En cuadrupedia, sobre las manos y las rodillas
  - En cuadrupedia sobre codos y rodillas
- Posición en cúbito supino (cuerpo hacia arriba):
  - Sobre el glúteo, dos pies y una mano
  - Sobre los codos y los pies en cúbito supino

#### **Tres apoyos**

- Posición en cubito prono:
  - Sobre una rodilla y dos manos
  - Sobre dos rodillas y una mano
  - Sobre dos codos y un pie
  - Sobre un codo y dos pies
- Posición en cúbito supino:
  - Sobre el glúteo y dos manos
  - Sobre dos manos y un pie
  - Sobre una mano y dos pies

#### **Dos apoyos**

- Posición en cubito prono:
  - Sobre un codo y una rodilla
  - Sobre un codo y un pie
- Posición en cúbito supino:
  - Sobre un codo y el glúteo
  - Sobre un codo y un pie
- En cuclillas, piernas flexionadas al máximo:
  - Sobre los dos pies planos
  - Sobre los dos pies en puntillas
- De pie:
  - Sobre los dos pies de puntillas con las rodillas flexionadas

- Sobre los dos pies de puntillas con las rodillas estiradas

#### **Un apoyo**

- Sobre el glúteo
- Sobre una rodilla:
  - Realizando diferentes posturas; pierna libre adelante, lateral y atrás

#### **8.1 MOMENTO DE DESPEDIDA (10 MINUTOS)**

- Este será un momento de reflexión para interiorizar y asimilar lo aprendido durante la sesión.
- Recogida del material
- Cambio de indumentaria y aseo.

### **EVALUACIÓN**

La evaluación va a tener un carácter continuo, basada en la observación directa y utilizando como instrumentos de evaluación las hojas de registro. Durante la puesta en práctica el alumnado dispondrá de dos hojas de registro, una que tendrá que ir completando a lo largo de todas las sesiones y otra específica para la sesión. En dicha hoja de registro tendrán que identificar qué tipo de emoción han sentido. En este caso vamos a tratar solo las emociones positivas y negativas. Ligado a la identificación de las emociones está la correcta ejecución de las posturas del equilibrio, las cuales pueden modificar dichas emociones.

#### **9.1.2 II Bloque. 2ª Sesión.**

### **2º SESION**

**Materiales:** Ninguno

**Duración:** 1 hora

**Nº de alumnos:** 12 alumnos

**Lugar:** Sala de Educación Física

#### **OBJETIVOS**

- Comprender la variedad de equilibrios estáticos
- Conocer diferentes puntos de apoyo sobre los que se puede realizar equilibrios
- Identificar las emociones que percibe el cuerpo durante los ejercicios de equilibrio.

#### **CONTENIDOS**

- Comprensión de la diversidad de equilibrios estáticos
- Conocimiento de los diferentes puntos de apoyo sobre los que se pueden realizar equilibrios
- Identificación de las emociones durante la realización de los equilibrios.

#### **EVALUACIÓN**

La evaluación va a tener un carácter continuo, basada en la observación directa y utilizando como instrumentos de evaluación las hojas de registro. Durante la puesta en práctica el alumnado dispondrá de dos hojas de registro, una que tendrá que ir completando a lo largo de todas las sesiones y otra

específica para la sesión. En dicha hoja de registro tendrán que identificar qué tipo de emoción han sentido. En este caso vamos a tratar solo las emociones positivas y negativas. Ligado a la identificación de las emociones está la correcta ejecución de las posturas del equilibrio, las cuales pueden modificar dichas emociones.

### 9.1.3 III Bloque. 1º Sesión.

## 1º SESION

**Materiales:** Colchonetas

**Duración:** 1 hora

**Nº de alumnos:** 12 alumnos

**Lugar:** Sala de Educación Física

### **OBJETIVOS**

- Comprender la variedad de equilibrios estáticos.
- Trabajar el equilibrio sobre diferentes bases de sustentación.
- Identificar la variedad de emociones positivas y negativas que puede percibir nuestro cuerpo.

### **CONTENIDOS**

- Compresión de la variedad de equilibrios estáticos.
- Trabajo del equilibrio sobre diferentes bases de sustentación.
- Identificación de emociones positivas y negativas.

#### ➤ MOMENTO DE ENCUENTRO (5 MINUTOS)

El primer contacto será en el vestuario donde los alumnos se colocarán la vestimenta adecuada para la actividad, como las zapatillas y ropa que permita el movimiento total del cuerpo.

A continuación, se realizará una explicación de lo que vamos a trabajar y cómo daremos comienzo a la sesión.

#### ➤ CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE (45 MINUTOS)

Comenzaremos con un calentamiento específico para la actividad:

- Carrera continúa.
- Movilidad articular del tren superior e inferior y estiramientos. Nos centramos en los tobillos y las piernas que serán normalmente las que carguen el peso del cuerpo durante los ejercicios de equilibrio.
  - Brazos hacia delante y hacia atrás
  - Rotación del tronco
  - Skipping rodillas hacia el pecho y talones atrás.
  - Diferentes tipos de desplazamientos (Saltando, de lado...)

A continuación, vamos a comenzar con el desarrollo de la progresión de equilibrios.

— **Equilibrios estáticos.** Vamos a realizar una progresión de equilibrios estáticos en los que iremos variando la base de sustentación y el grado de dificultad. Primero comenzaremos realizándolos en el suelo, seguidamente realizaremos un círculo en el suelo que no podrán sobrepasar y por último sobre una colchoneta. Durante todos estos ejercicios vamos a identificar las emociones que hemos sentido al estar sobre una superficie más amplia y estable y cuando hemos cambiado a una superficie más reducida y menos estable.

— **Actividades de equilibrios:**

- De rodillas, en estático.
  - Con las dos rodillas elevando los pies del suelo
  - Sobre una rodilla- cambiando
  - Sobre una rodilla manteniendo posturas. Pierna adelante, lateral, atrás.
  
- En cuclillas, en estático
  - Sobre los dos pies
  - Sobre un pie.
  - Manteniendo posturas sobre un pie. Adelante, lateral, atrás.
  
- Con dos pies, en equilibrio estático
  - Relevé con dos pies
  - Manteniendo el relevé
  - Doblando y estirando rodillas
  
- Con un pie en equilibrio estático.
  - Relevé con un pie y luego con el otro
  - Manteniendo posición de puntillas.
  - Mantener diferentes posturas sobre 1 pie.

➤ **MOMENTO DE DESPEDIDA (10 MINUTOS)**

- Este será un momento de reflexión para interiorizar y asimilar lo aprendido durante la sesión.
- Recogida del material
- Cambio de indumentaria y aseo.

## **EVALUACIÓN**

La evaluación va a tener un carácter continuo, basada en la observación directa y utilizando como instrumentos de evaluación las hojas de registro. Durante la puesta en práctica el alumnado dispondrá de dos hojas de registro, una que tendrá que ir completando a lo largo de todas las sesiones y otra específica para la sesión. En dicha hoja de registro tendrán que identificar qué tipo de emoción han sentido. En este caso vamos a tratar solo las emociones positivas y negativas. Ligado a la identificación de las emociones está la correcta ejecución de las posturas del equilibrio, las cuales pueden modificar dichas emociones.

### 9.1.4 III Bloque. 2ª Sesión

## 2º SESION

**Materiales:** Bancos y ladrillos de plástico

**Duración:** 1 hora

**Nº de alumnos:** 12 alumnos

**Lugar:** Sala de Educación Física

### **OBJETIVOS**

- Comprender la variedad de equilibrios estáticos.
- Trabajar el equilibrio sobre diferentes bases de sustentación.
- Identificar la variedad de emociones positivas y negativas que puede percibir nuestro cuerpo.

### **CONTENIDOS**

- Compresión de la variedad de equilibrios estáticos.
- Trabajo del equilibrio sobre diferentes bases de sustentación.
- Identificación de emociones positivas y negativas.

#### ➤ **MOMENTO DE ENCUENTRO (5 MINUTOS)**

El primer contacto será en el vestuario donde los alumnos se colocarán la vestimenta adecuada para la actividad, como las zapatillas y ropa que permita el movimiento total del cuerpo.

A continuación, se realizará una explicación de lo que vamos a trabajar y cómo daremos comienzo a la sesión.

#### ➤ **CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE (45 MINUTOS)**

Comenzaremos con un calentamiento específico para la actividad:

- Carrera continúa.
- Movilidad articular del tren superior e inferior y estiramientos. Nos centramos en los tobillos y las piernas que serán normalmente las que carguen el peso del cuerpo durante los ejercicios de equilibrio.
  - Brazos hacia delante y hacia atrás
  - Rotación del tronco
  - Skipping rodillas hacia el pecho y talones atrás.
  - Diferentes tipos de desplazamientos (Saltando, de lado...)

A continuación, vamos a comenzar con el desarrollo de la progresión de equilibrios.

— **Equilibrios estáticos.** Vamos a realizar una progresión de equilibrios estáticos en los que iremos variando la base de sustentación y el grado de dificultad. Primero comenzaremos realizándolos sobre bancos, luego daremos la vuelta a los bancos haciéndolo por la barra más estrecha, y después sobre ladrillos de plástico. Durante todos estos ejercicios vamos a identificar las emociones que hemos sentido al estar sobre una superficie más amplia y estable y cuando hemos cambiado a una

superficie más reducida y menos estable.

— **Actividades de equilibrios:**

- De rodillas, en estático.
  - Con las dos rodillas elevando los pies del suelo
  - Sobre una rodilla- cambiando
  - Sobre una rodilla manteniendo posturas. Pierna adelante, lateral, atrás.
  
- En cuclillas, en estático
  - Sobre los dos pies
  - Sobre un pie.
  - Manteniendo posturas sobre un pie. Adelante, lateral, atrás.
  
- Con dos pies, en equilibrio estático
  - Relevé con dos pies
  - Manteniendo el relevé
  - Doblando y estirando rodillas
  
- Con un pie en equilibrio estático.
  - Relevé con un pie y luego con el otro
  - Manteniendo posición de puntillas.
  - Mantener diferentes posturas sobre 1 pie.

➤ **MOMENTO DE DESPEDIDA (10 MINUTOS)**

- Este será un momento de reflexión para interiorizar y asimilar lo aprendido durante la sesión.
- Recogida del material
- Cambio de indumentaria y aseo.

## **EVALUACIÓN**

La evaluación va a tener un carácter continuo, basada en la observación directa y utilizando como instrumentos de evaluación las hojas de registro. Durante la puesta en práctica el alumnado dispondrá de dos hojas de registro, una que tendrá que ir completando a lo largo de todas las sesiones y otra específica para la sesión. En dicha hoja de registro tendrán que identificar qué tipo de emoción han sentido. En este caso vamos a tratar solo las emociones positivas y negativas. Ligado a la identificación de las emociones está la correcta ejecución de las posturas del equilibrio, las cuales pueden modificar dichas emociones.

### 9.1.5 IV Bloque. 1ª Sesión.

## 1º SESION

**Materiales:** Colchonetas y bancos suecos

**Duración:** 1 hora

**Nº de alumnos:** 12 alumnos

**Lugar:** Sala de Educación Física

### **OBJETIVOS**

- Conocer la diversidad de equilibrios dinámicos.
- Experimentar posiciones corporales variando la altura del centro de gravedad sobre el suelo.
- Identificar la variedad de emociones positivas y negativas que puede percibir nuestro cuerpo.

### **CONTENIDOS**

- Experimentación de posiciones corporales diferentes variando la altura del centro de gravedad sobre el suelo
- Identificación de las emociones positivas y negativas.
- Conocimiento de la variedad de equilibrios dinámicos.

#### ➤ **MOMENTO DE ENCUENTRO (5 MINUTOS)**

- En el vestuario cambio de calzado e indumentaria.
- Explicación de lo que vamos hacer durante el desarrollo de la práctica.

#### ➤ **CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE (45 MINUTOS)**

Como en todas las sesiones, comenzaremos con un calentamiento específico para la actividad:

- Carrera continúa.
- Movilidad articular del tren superior e inferior y estiramientos. Nos centramos en los tobillos y las piernas que serán normalmente las que carguen el peso del cuerpo durante los ejercicios de equilibrio.
  - Brazos hacia delante y hacia atrás
  - Rotación del tronco
  - Skipping rodillas hacia el pecho y talones atrás.
  - Diferentes tipos de desplazamientos (Saltando, de lado...).

A continuación, vamos a comenzar con el desarrollo de la progresión de equilibrios.

- **Equilibrios dinámicos.** Vamos a realizar una progresión de equilibrios dinámicos en los que iremos variando la altura del centro de gravedad y el grado de dificultad. Primero comenzaremos realizándolos en el suelo, seguidamente sobre una colchoneta y después sobre un banco. Durante todos estos ejercicios vamos a identificar las emociones que hemos sentido al tener el centro de

gravedad más elevado o más bajo sobre una superficie más amplia y estable y cuando hemos cambiado a una superficie más reducida y menos estable.

— **Actividades de equilibrios:**

- Equilibrios desde tumbados hasta adoptar la postura de sentados
- Equilibrios de rodillas flexionando y extendiendo la cadera
- Desde la posición de cuadrupedia hasta colocarse de pie sobre dos pies
- Lo mismo con un solo pie
- Desde cuclillas con las manos apoyadas, por detrás del cuerpo, en el suelo hasta colocarse de cuclillas.
- Lo mismo con un solo pie.
  - Equilibrios desde cuclillas hasta alcanzar una extensión total de las piernas sobre dos pies.
- Lo mismo con un solo pie

➤ **MOMENTO DE DESPEDIDA (10 MINUTOS)**

- Este será un momento de reflexión para interiorizar y asimilar lo aprendido durante la sesión.
- Recogida del material
- Cambio de indumentaria y aseo.

### **EVALUACION**

La evaluación va a tener un carácter continuo, basada en la observación directa y utilizando como instrumentos de evaluación las hojas de registro. Durante la puesta en práctica el alumnado dispondrá de dos hojas de registro, una que tendrá que ir completando a lo largo de todas las sesiones y otra específica para la sesión. En dicha hoja de registro tendrán que identificar qué tipo de emoción han sentido. En este caso vamos a tratar solo las emociones positivas y negativas. Ligado a la identificación de las emociones está la correcta ejecución de las posturas del equilibrio, las cuales pueden modificar dichas emociones.

#### **9.1.6 IV Bloque.2ª Sesión**

### **2º SESION**

**Materiales:** Bancos

**Duración:** 1 hora

**Nº de alumnos:** 12 alumnos

**Lugar:** Sala de Educación Física

### **OBJETIVOS**

- Conocer la diversidad de equilibrios dinámicos.
- Experimentar posiciones corporales variando la altura del centro de gravedad sobre el suelo.
- Identificar la variedad de emociones positivas y negativas que puede percibir nuestro cuerpo.

## CONTENIDOS

- Experimentación de posiciones corporales diferentes variando la altura del centro de gravedad sobre el suelo
- Identificación de las emociones positivas y negativas.
- Conocimiento de la variedad de equilibrios dinámicos.

### ➤ MOMENTO DE ENCUENTRO (5 MINUTOS)

- En el vestuario cambio de calzado e indumentaria.
- Explicación de lo que vamos hacer durante el desarrollo de la práctica.

### ➤ CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE (45 MINUTOS)

Como en todas las sesiones, comenzaremos con un calentamiento específico para la actividad:

- Carrera continúa.
- Movilidad articular del tren superior e inferior y estiramientos. Nos centramos en los tobillos y las piernas que serán normalmente las que carguen el peso del cuerpo durante los ejercicios de equilibrio.
  - Brazos hacia delante y hacia atrás
  - Rotación del tronco
  - Skipping rodillas hacia el pecho y talones atrás.
  - Diferentes tipos de desplazamientos (Saltando, de lado...).

A continuación, vamos a comenzar con el desarrollo de la progresión de equilibrios.

— **Equilibrios dinámicos.** Vamos a realizar una progresión de equilibrios dinámicos en los que iremos variando la altura del centro de gravedad y el grado de dificultad. Primero comenzaremos realizándolos en el suelo y después sobre un banco. Durante todos estos ejercicios vamos a identificar las emociones que hemos sentido al tener el centro de gravedad más elevado o más bajo sobre una superficie más amplia y estable y cuando hemos cambiado a una superficie más reducida y menos estable.

— **Actividades de equilibrios:**

#### El centro de gravedad lo más cercano al suelo.

- Posición en cubito prono (cuerpo hacia abajo):
  - En cuadrupedia, sobre las manos y las rodillas
  - En cuadrupedia sobre codos y rodillas
  - Sobre los codos y los pies
  - Sobre los dos pies y dos manos
  - Sobre una rodilla y dos manos
  - Sobre dos rodillas y una mano
  - Sobre dos codos y un pie

— Posición en cúbito supino (cuerpo hacia arriba):

- Sobre el glúteo, dos pies y una mano
- Sobre los codos y los pies
- Sobre los dos pies y dos manos
- Sobre un codo y un pie
- Sobre una mano y un pie
- De cuclillas

**El centro de gravedad lo más alejado del suelo.**

— De pie:

- Sobre los dos pies de puntillas con las rodillas flexionadas
- Sobre los dos pies de puntillas con las rodillas estiradas
- Con un pie realizando diferentes posturas: Pierna adelante, pierna lateral y pierna atrás

**Variando la altura del centro de gravedad, desde lo más cercano al suelo hasta lo más alejado y viceversa.**

- Equilibrios desde tumbados hasta adoptar la postura de sentados
- Equilibrios de rodillas flexionando y extendiendo la cadera
- Desde la posición de cuadrupedia hasta colocarse de pie sobre dos pies
- Desde la posición de cuadrupedia hasta colocarse de pie sobre un pie
- Desde cuclillas con las manos apoyadas, por detrás del cuerpo, en el suelo hasta colocarse de cuclillas.
- Desde cuclillas con las manos apoyadas, por detrás del cuerpo, en el suelo hasta colocarse de cuclillas con un pie
- Equilibrios desde cuclillas hasta alcanzar una extensión total de las piernas sobre dos pies.

➤ **MOMENTO DE DESPEDIDA (10 MINUTOS)**

- Este será un momento de reflexión para interiorizar y asimilar lo aprendido durante la sesión.
- Recogida del material
- Cambio de indumentaria y aseo.

**EVALUACION**

La evaluación va a tener un carácter continuo, basada en la observación directa y utilizando como instrumentos de evaluación las hojas de registro. Durante la puesta en práctica el alumnado dispondrá de dos hojas de registro, una que tendrá que ir completando a lo largo de todas las sesiones y otra específica para la sesión. En dicha hoja de registro tendrán que identificar qué tipo de emoción han sentido. En este caso vamos a tratar solo las emociones positivas y negativas. Ligado a la identificación de las emociones está la correcta ejecución de las posturas del equilibrio, las cuales pueden modificar dichas emociones.

## 9.1.7 V Bloque. 1º Sesión.

### 1º SESION

**Materiales:** Espalderas

**Duración:** 1 hora.

**Nº de alumnos:** 12 alumnos.

**Lugar:** Sala de Educación Física.

#### **OBJETIVOS**

- Conocer la variedad de equilibrios dinámicos
- Trabajar el equilibrio sobre diferentes bases de sustentación.
- Identificar la variedad de emociones positivas y negativas que puede percibir nuestro cuerpo.

#### **CONTENIDOS**

- Conocimiento de la variedad de equilibrios dinámicos
- Trabajo del equilibrio sobre diferentes bases de sustentación
- Identificación de diferentes tipos de emociones positivas y negativas que va a percibir nuestro cuerpo.

#### ➤ **MOMENTO DE ENCUENTRO (5 MINUTOS)**

- En el vestuario cambio de calzado e indumentaria.
- Explicación de lo que vamos hacer durante el desarrollo de la práctica.

#### ➤ **CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE (45 MINUTOS)**

Como en todas las sesiones, comenzaremos con un calentamiento específico para la actividad:

- Carrera continúa.
- Movilidad articular del tren superior e inferior y estiramientos. Nos centramos en los tobillos y las piernas que serán normalmente las que carguen el peso del cuerpo durante los ejercicios de equilibrio.
  - Brazos hacia delante y hacia atrás
  - Rotación del tronco
  - Skipping rodillas hacia el pecho y talones atrás.
  - Diferentes tipos de desplazamientos (Saltando, de lado...).

A continuación, vamos a comenzar con el desarrollo de la progresión de equilibrios.

- **Equilibrios dinámicos.** Vamos a realizar una progresión de equilibrios dinámicos en los que iremos variando la base de sustentación y el grado de dificultad. Primero comenzaremos realizándolos en el suelo, seguidamente sobre una línea dibujada en el suelo y después sobre las

espalderas. Durante todos estos ejercicios vamos a identificar las emociones que hemos sentido al estar sobre una superficie más amplia y estable y cuando hemos cambiado a una superficie más reducida y menos estable.

— **Actividades de equilibrios:**

- Con dos apoyos sobre los pies en equilibrio dinámico
  - Andando en relevé (puntillas)
  - Andando en relevé manteniendo la postura en cada paso
  - Andando combinando posturas. Pierna adelante, lateral, atrás
  - Andando en relevé hacia atrás
  - Hacia atrás manteniendo cada paso
  - Hacia atrás con posturas mantenidas
  - De lateral andando en relevé
  - De lateral andando en relevé manteniendo a cada paso
  - De lateral andando en relevé manteniendo posturas
  
- Sobre obstáculos:
  - Con carrera
  - Con un salto
  - Con un giro
  
- Ejercicios de equilibrios con desplazamiento:
  - Siguiendo líneas rectas, curvas, quebradas...
  - Cambios de dirección y sentido.
  - Introducir giros y otras habilidades.
  - Aumentar la velocidad de desplazamiento.
  - Reducir el espacio de acción.
  - De puntillas, sobre los talones, punta talón, en cuclillas, a la pata coja...
  - Portando un objeto en la cabeza, hombro, brazo...
  - En diferentes alturas: bancos suecos y ladrillos

➤ **MOMENTO DE DESPEDIDA (10 MINUTOS)**

- Este será un momento de reflexión para interiorizar y asimilar lo aprendido durante la sesión.
- Recogida del material
- Cambio de indumentaria y aseo.

## **EVALUACIÓN**

La evaluación va a tener un carácter continuo, basada en la observación directa y utilizando como instrumentos de evaluación las hojas de registro. Durante la puesta en práctica el alumnado dispondrá de dos hojas de registro, una que tendrá que ir completando a lo largo de todas las sesiones y otra específica para la sesión. En dicha hoja de registro tendrán que identificar qué tipo de emoción han sentido. En este caso vamos a tratar solo las emociones positivas y negativas. Ligado a la identificación de las emociones está la correcta ejecución de las posturas del equilibrio, las cuales pueden modificar dichas emociones.

### 9.1.8 V Bloque. 2º Sesión.

## 2º SESION

**Materiales:** ladrillos de plástico, colchonetas y bancos suecos.

**Duración:** 1 hora.

**Nº de alumnos:** 12 alumnos.

**Lugar:** Sala de Educación Física.

### **OBJETIVOS**

- Conocer la variedad de equilibrios dinámicos
- Trabajar el equilibrio sobre diferentes bases de sustentación.
- Identificar la variedad de emociones positivas y negativas que puede percibir nuestro cuerpo.

### **CONTENIDOS**

- Conocimiento de la variedad de equilibrios dinámicos
- Trabajo del equilibrio sobre diferentes bases de sustentación
- Identificación de diferentes tipos de emociones positivas y negativas que va a percibir nuestro cuerpo.

#### ➤ **MOMENTO DE ENCUENTRO (5 MINUTOS)**

- En el vestuario cambio de calzado e indumentaria.
- Explicación de lo que vamos hacer durante el desarrollo de la práctica.

#### ➤ **CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE (45 MINUTOS)**

Como en todas las sesiones, comenzaremos con un calentamiento específico para la actividad:

- Carrera continúa.
- Movilidad articular del tren superior e inferior y estiramientos. Nos centramos en los tobillos y las piernas que serán normalmente las que carguen el peso del cuerpo durante los ejercicios de equilibrio.
  - Brazos hacia delante y hacia atrás
  - Rotación del tronco
  - Skipping rodillas hacia el pecho y talones atrás.
  - Diferentes tipos de desplazamientos (Saltando, de lado...).

A continuación, vamos a comenzar con el desarrollo de la progresión de equilibrios.

— **Equilibrios dinámicos.** Vamos a realizar una progresión de equilibrios dinámicos en los que iremos variando la base de sustentación y el grado de dificultad. Primero comenzaremos realizándolos en el suelo, seguidamente sobre una colchoneta, sobre ladrillos de plástico y por último sobre un banco. Durante todos estos ejercicios vamos a identificar las emociones que hemos sentido al estar sobre una superficie más amplia y estable y cuando hemos cambiado a una superficie más reducida y menos estable.

— **Actividades de equilibrios:**

— Posición en cubito prono (cuerpo hacia abajo):

- En cuadrupedia, sobre las manos y las rodillas
- En cuadrupedia sobre codos y rodillas
- Sobre los codos y los pies
- Sobre los dos pies y dos manos
- Sobre una rodilla y dos manos
- Sobre dos rodillas y una mano
- Sobre dos codos y un pie
- Sobre un codo y dos pies
- Sobre dos manos y un pie
- Sobre una mano y dos pies
- Sobre un codo y una rodilla
- Sobre un codo y un pie
- Sobre una mano y un pie

— Posición en cúbito supino (cuerpo hacia arriba):

- Sobre el glúteo, dos pies y una mano
- Sobre los codos y los pies
- Sobre los dos pies y dos manos
- Sobre el glúteo y dos manos
- Sobre dos manos y un pie
- Sobre una mano y dos pies
- Sobre dos codos y un pie
- Sobre un codo y dos pies
- Sobre un codo y un pie
- Sobre una mano y un pie
- De cuclillas

— De pie:

- Sobre los dos pies de puntillas con las rodillas flexionadas
- Sobre los dos pies de puntillas con las rodillas estiradas
- Con un pie realizando diferentes posturas: Pierna adelante, pierna lateral y pierna atrás

**Variando la altura del centro de gravedad, desde lo más cercano al suelo hasta lo más alejado y viceversa.**

- Equilibrios desde tumbados hasta adoptar la postura de sentados
- Equilibrios de rodillas flexionando y extendiendo la cadera
- Desde la posición de cuadrupedia hasta colocarse de pie sobre dos pies
- Desde la posición de cuadrupedia hasta colocarse de pie sobre un pie
- Desde cuclillas con las manos apoyadas, por detrás del cuerpo, en el suelo hasta colocarse de cuclillas.
- Desde cuclillas con las manos apoyadas, por detrás del cuerpo, en el suelo hasta colocarse de cuclillas con un pie.
- Equilibrios desde cuclillas hasta alcanzar una extensión total de las piernas sobre dos pies

➤ **MOMENTO DE DESPEDIDA (10 MINUTOS)**

- Este será un momento de reflexión para interiorizar y asimilar lo aprendido durante la sesión.
- Recogida del material
- Cambio de indumentaria y aseo.

## **EVALUACIÓN**

La evaluación va a tener un carácter continuo, basada en la observación directa y utilizando como instrumentos de evaluación las hojas de registro. Durante la puesta en práctica el alumnado dispondrá de dos hojas de registro, una que tendrá que ir completando a lo largo de todas las sesiones y otra específica para la sesión. En dicha hoja de registro tendrán que identificar qué tipo de emoción han sentido. En este caso vamos a tratar solo las emociones positivas y negativas. Ligado a la identificación de las emociones está la correcta ejecución de las posturas del equilibrio, las cuales pueden modificar dichas emociones.

## 9.2. ANEXO II: HOJAS DE REGISTRO

### 9.2.1 Hoja de registro. Primera sesión. II Bloque.

| EQUILIBRIO REALIZADO   | Nº DE APOYOS | CLASE DE EQ.  | EMOCIÓN PERCIBIDA DURANTE EL EQUILIBRIO   | ¿DE QUE TIPO DE EMOCIÓN SE TRATA? |
|--|--------------|---|---|-----------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• De rodillas:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Con las dos rodillas elevando los pies del suelo.</li> </ul> </li> </ul>        | <b>2</b>     | <b>E<br/>S<br/>T<br/>Á<br/>T<br/>I<br/>C<br/>O<br/>S</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Alegría </li> </ul>     | Positiva                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Sobre una rodilla-sobre la otra.</li> </ul>   | <b>1</b>     |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vergüenza </li> </ul>   | Negativa                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Sobre una rodilla manteniendo posturas.               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pierna adelante.</li> </ul> </li> </ul>              | <b>1</b>     |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Felicidad </li> </ul>   | Positiva                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Lateral</li> </ul>  | <b>1</b>     |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Rabia </li> </ul>     | Negativa                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Atrás.</li> </ul>   | <b>1</b>     |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tristeza </li> </ul>  | Negativa                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• De cuclillas.               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Sobre los dos pies</li> </ul> </li> </ul>                                      | <b>2</b>     |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Felicidad </li> </ul> | Positiva                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Con dos pies:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ De puntillas</li> <li>○ Rodillas dobladas o estiradas</li> </ul> </li> </ul>   | <b>2</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Rabia </li> <li>○ Felicidad </li> </ul>    | Negativa<br>Positiva  |                                   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Con un pie:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ De puntillas.</li> <li>○ Diferentes posturas sobre 1 pie.</li> </ul> </li> </ul> | <b>1</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vergüenza </li> <li>○ Tristeza </li> </ul> | Negativa<br>Negativa  |                                   |

### 9.2.2 Hoja de registro. Primera sesión. III Bloque.

| BASE DE SUST.  | EQUILIBRIO REALIZADO   | CLASE DE EQ.   | EMOCIÓN PERCIBIDA DURANTE EL EQUILIBRIO  | ¿DE QUE TIPO DE EMOCIÓN SE TRATA? |
|--|--|--|--|-----------------------------------|
| <b>C<br/>O<br/>L<br/>C<br/>H<br/>O<br/>N<br/>E<br/>T<br/>A</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>De rodillas:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Con las dos rodillas elevando los pies del suelo.</li> </ul> </li> </ul>  | <b>E<br/>S<br/>T<br/>Á<br/>T<br/>I<br/>C<br/>O<br/>S</b> | <input type="radio"/> Alegría   | Positiva                          |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sobre una rodilla-sobre la otra.</li> </ul>   |  | <input type="radio"/> Vergüenza   | Negativa                          |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sobre una rodilla manteniendo posturas.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Pierna adelante.</li> </ul> </li> </ul>  |  | <input type="radio"/> Felicidad   | Positiva                          |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Lateral</li> </ul>  |  | <input type="radio"/> Rabia    | Negativa                          |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Atrás.</li> </ul>   |  | <input type="radio"/> Tristeza    | Negativa                          |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>De cuclillas.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Sobre los dos pies</li> <li>Manteniendo posturas sobre un pie. Adelante, lateral, atrás</li> </ul> </li> </ul> |  | <input type="radio"/> Felicidad <br><input type="radio"/> Rabia  | Positiva<br>Negativa              |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Con dos pies:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>De puntillas</li> <li>Rodillas dobladas y de puntillas</li> </ul> </li> </ul>                                  |  | <input type="radio"/> Alegría <br><input type="radio"/> Ira      | Positiva<br>Negativa              |

### 9.2.3 Hoja de registro. Primera sesión. IV Bloque.

| EQUILIBRIO REALIZADO   | ALTURA CENTRO DE GRAVEDAD | CLASE DE EQ.   | EMOCIÓN PERCIBIDA DURANTE EL EQUILIBRIO   | ¿DE QUE TIPO DE EMOCIÓN SE TRATA? |
|--|---------------------------|--|---|-----------------------------------|
| ○ Equilibrios desde tumbados hasta adoptar la postura de sentados  | <b>CERCA</b>              | <b>D<br/>I<br/>N<br/>Á<br/>M<br/>I<br/>C<br/>O<br/>S</b> | ○ Alegría      | Positiva                          |
| ○ Equilibrios de rodillas flexionando y extendiendo la cadera  | <b>CERCA</b>              |  | ○ Vergüenza    | Negativa                          |
| ○ Desde la posición de cuadrupedia hasta colocarse de pie sobre dos pies.                                  | <b>CERCA-LEJOS</b>        |  | ○ Felicidad    | Positiva                          |
| ○ Lo mismo con un solo pie   | <b>CERCA-LEJOS</b>        |  | ○ Rabia      | Negativa                          |
| ○ Desde cuclillas con las manos apoyadas, por detrás del cuerpo, en el suelo hasta colocarse de cuclillas. | <b>CERCA</b>              |  | ○ Rabia      | Negativa                          |
| • Lo mismo con un solo pie.  | <b>CERCA</b>              |  | ○ Tristeza   | Negativa                          |
| ○ Equilibrios desde cuclillas hasta alcanzar una extensión total de las piernas sobre dos pies.            | <b>CERCA-LEJOS</b>        |  | ○ Felicidad  | Positiva                          |

### 9.2.4 Hoja de registro. Primera sesión. V Bloque.

| BASE DE SUSTENTACIÓN                   | EQUILIBRIO REALIZADO   | CLASE EQ.  | EMOCIÓN PERCIBIDA DURANTE EL EQUILIBRIO   | ¿DE QUE TIPO DE EMOCIÓN SE TRATA? |
|--|--|--|---|-----------------------------------|
| <b>B<br/>A<br/>N<br/>C<br/>O<br/>S</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Con dos apoyos sobre los pies en equilibrio dinámico</li> <li>○ Andando en relevé (puntillas).</li> </ul> | <b>D<br/>I<br/>N<br/>A<br/>M<br/>I<br/>C<br/>O<br/>S</b> | ○ Alegría      | <b>Positiva</b>                   |
|  | ○ Andando en relevé manteniendo la postura en cada paso.   |  | ○ Vergüenza    | <b>Negativa</b>                   |
|  | ○ Andando combinando posturas. Pierna adelante, lateral, atrás.  |  | ○ Felicidad    | <b>Positiva</b>                   |
|  | ○ Andando en relevé hacia atrás.   |  | ○ Rabia       | <b>Negativa</b>                   |
|  | ○ Hacia atrás manteniendo cada paso.   |  | ○ Tristeza   | <b>Negativa</b>                   |
|  | ○ Hacia atrás con posturas mantenidas.   |  | ○ Alegría    | <b>Positiva</b>                   |
|  | ○ De lateral andando en relevé.  |  | ○ Vergüenza  | <b>Negativa</b>                   |
|  | ○ De lateral andando en relevé manteniendo a cada paso   |  | ○ Felicidad  | <b>Positiva</b>                   |
|  | ○ De lateral andando en relevé manteniendo posturas.   |  | ○ Rabia      | <b>Negativa</b>                   |
|  | ○ Siguiendo líneas rectas, curvas, quebradas...  |  | ○ Tristeza   | <b>Negativa</b>                   |

### 9.3. ANEXO III: HERRAMIENTA FUNDAMENTAL. EMOCIONES.

| <u>EMOCIONES</u> | <u>TIPO DE EMOCIÓN</u> | <u>SENSACIONES</u>   | <u>REPRESENTACIÓN</u>   |
|------------------|------------------------|--|---|
| ALEGRIA          | POSITIVA               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Euforia</li> <li>• Movimiento</li> <li>• Calor</li> <li>• Nerviosismo</li> </ul>      |    |
| AMOR             | POSITIVA               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calor</li> <li>• Estado eufórico</li> </ul>   |    |
| ANGUSTIA         | NEGATIVA               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nudo en el estomago</li> </ul>  |    |
| ANSIEDAD         | NEGATIVA               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desasosiego</li> <li>• Intranquilidad</li> <li>• El cuerpo tiembla</li> </ul>         |    |
| BUEN HUMOR       | POSITIVA               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Animado</li> </ul>  |    |
| CONFIANZA        | POSITIVA               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tranquilidad</li> <li>• Cuerpo relajado</li> </ul>                                    |    |
| DECEPCIÓN        | NEGATIVA               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mal estado del cuerpo</li> <li>• Desanimado</li> <li>• Cuerpo no receptivo</li> </ul> |  |
| DESCONFIANZA     | NEGATIVA               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuerpo en alerta</li> <li>• Inquietud</li> </ul>                                      |  |
| ENFADO           | NEGATIVA               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Malhumor</li> <li>• Desprecio</li> </ul>  |  |
| ENOJO            | NEGATIVA               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfadado</li> <li>• Desanimado</li> </ul>   |  |
| FELICIDAD        | POSITIVA               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Activo</li> <li>• Receptivo</li> <li>• Cosquilleo en el estomago</li> </ul>           |  |
| FRUSTACIÓN       | NEGATIVA               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fuerza que sale de dentro</li> </ul>  |  |
| IRA              | NEGATIVA               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fuerza</li> <li>• Rabia</li> <li>• Impotencia</li> </ul>                              |  |

|                    |          |  |   |
|--------------------|----------|--|---|
| <b>MIEDO</b>       | NEGATIVA | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Temblor de piernas</li> <li>• El cuerpo se echa hacia atrás.</li> <li>• Protección</li> </ul>                                 |    |
| <b>NERVIOSISMO</b> | NEGATIVA | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hormigueo</li> <li>• Sudoración</li> <li>• Frio</li> </ul>  |    |
| <b>ODIO</b>        | NEGATIVA | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Contener la fuerza interna</li> <li>• Rabieta</li> <li>• Contraer la musculatura</li> </ul>                                   |    |
| <b>PACIENCIA</b>   | POSITIVA | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calma</li> <li>• Tranquilidad</li> <li>• Estado pasivo</li> </ul>   |    |
| <b>PÁNICO</b>      | NEGATIVA | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nerviosismo</li> <li>• Nudo en el estomago</li> <li>• Explosión de sentimientos</li> </ul>                                    |    |
| <b>PLACER</b>      | POSITIVA | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calor</li> <li>• Cuerpo pasivo</li> <li>• Relajación</li> </ul>   |   |
| <b>RABIA</b>       | NEGATIVA | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fuerza</li> <li>• Agresión</li> <li>• Impotencia</li> </ul>   |  |
| <b>SATISFACIÓN</b> | POSITIVA | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Energía</li> <li>• Relajación</li> <li>• Bienestar</li> </ul>   |  |
| <b>TEMOR</b>       | NEGATIVA | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Protección</li> <li>• Temblor en las extremidades</li> </ul>  |  |
| <b>VERGUENZA</b>   | NEGATIVA | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calor en la cara</li> <li>• Presión en el pecho</li> <li>• Aceleración del cuerpo</li> <li>• Vacio en el estómago.</li> </ul> |  |