



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

**"Propuesta Didáctica desde la Perspectiva del Análisis  
Global del Movimiento para la Enseñanza de los  
Equilibrios Cooperativos en Educación Física Escolar,  
bajo un Enfoque Artístico: Diseño de una Unidad  
Didáctica para 3<sup>er</sup> ciclo de primaria"**

**TRABAJO FIN DE GRADO  
EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

**AUTOR/A: LUCÍA GÓMEZ DIEZ**

**TUTOR/A: FRANCISCO ABARDÍA COLÁS**

**Palencia, 19 de junio / julio de 2025**

# RESUMEN

El presente Trabajo de Fin de Grado tiene como finalidad el diseño de una unidad didáctica innovadora centrada en los equilibrios cooperativos, dirigida al tercer ciclo de Educación Primaria y fundamentada en el Análisis Global del Movimiento (AGM). La propuesta integra un enfoque artístico mediante el uso del ritmo, la expresión corporal y la música, con el objetivo de promover un aprendizaje significativo que atienda a la diversidad del alumnado. A lo largo del trabajo se contextualiza curricularmente esta habilidad motriz, se analiza su potencial educativo y se estructura una progresión abierta de actividades organizada en diferentes niveles. Además, se profundiza en la dimensión afectiva, social y emocional de los equilibrios cooperativos, así como en la importancia de garantizar la seguridad mediante ayudas, roles y normas claras. El diseño culmina con una estrategia de evaluación global a través de un circuito multifuncional. Esta propuesta busca aportar una visión integradora y creativa de la Educación Física, en la que el cuerpo se convierte en medio de aprendizaje, comunicación, expresión y cooperación.

**Palabras clave:** Educación Física Escolar, Habilidades Motrices Básicas, Habilidades Motrices Específicas, Equilibrios Cooperativos, Equilibrio, Cooperación, Seguridad, Análisis Global de Movimiento, Progresión Abierta de Actividades, Circuito Multifuncional, Enfoque artístico.

# ABSTRACT

This Final Degree Project aims to design an innovative teaching unit focused on cooperative balances, addressed to the upper cycle of Primary Education and based on the Global Movement Analysis (AGM). The proposal integrates an artistic approach through the use of rhythm, body expression, and music, with the goal of promoting meaningful learning that responds to student diversity. Throughout the work, this motor skill is contextualized within the curriculum, its educational potential is analyzed, and an open progression of activities is structured across different levels. In addition, the project explores the affective, social, and emotional dimensions of cooperative balances, as well as the importance of ensuring safety through assistance, roles, and clear rules. The design concludes with a comprehensive evaluation strategy using a multifunctional circuit. This proposal seeks to offer an integrative and creative vision of Physical Education, where the body becomes a means of learning, communication, expression, and cooperation.

**Keywords:** School Physical Education, Basic Motor Skills, Specific Motor Skills, Cooperative Balances, Balance, Cooperation, Safety, Global Movement Analysis, Open Activity Progression, Multifunctional Circuit, Artistic Approach.

## ÍNDICE

0. INTRODUCCIÓN .....	- 3 -
1. JUSTIFICACIÓN .....	- 4 -
1.1 JUSTIFICACIÓN DESDE EL CURRÍCULUM DE EDUCACIÓN PRIMARIA .....	- 4 -
1.2 JUSTIFICACIÓN DESDE EL INTERÉS PERSONAL .....	- 6 -
2. OBJETIVOS.....	- 8 -
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	- 9 -
3.1 HABILIDADES MOTRICES EN EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR.....	- 9 -
3.2 EL EQUILIBRIO EN EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR .....	- 12 -
3.3 LA COOPERACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR .....	- 13 -
3.4 EQUILIBRIOS COOPERATIVOS EN EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR.....	- 14 -
3.5 ENFOQUE ARTÍSTICO DENTRO DE LOS EQUILIBRIOS COOPERATIVOS .....	- 16 -
3.6 ANÁLISIS GLOBAL DEL MOVIMIENTO (AGM) .....	- 18 -
3.7 EQUILIBRIOS COOPERATIVOS EN EL 3 <sup>er</sup> CICLO DE PRIMARIA .....	- 21 -
4. METODOLOGÍA .....	- 23 -
4.1 ANÁLISIS GLOBAL DEL MOVIMIENTO (AGM).....	- 23 -
4.2 PROGRESIÓN ABIERTA DE ACTIVIDADES .....	- 26 -
4.3 CIRCUITO MULTIFUNCIONAL .....	- 27 -
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	- 29 -
5.1 UNIDAD DIDÁCTICA DE EQUILIBRIOS COOPERATIVOS PARA 3º CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA .....	- 29 -
6. CONCLUSIONES.....	- 50 -
7. LÍNEAS FUTURAS DE ACTUACIÓN.....	- 53 -
8. BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS.....	- 54 -
9. ANEXOS .....	- 56 -
Anexo 1: EQUILIBRIOS COOPERATIVOS Y LOGRO DE LOS OBJETIVOS DE ETAPA .....	- 56 -
Anexo 2: EQUILIBRIOS COOPERATIVOS Y LOGRO DE LAS COMPETENCIAS CLAVE ..	- 56 -
Anexo 3: EQUILIBRIOS COOPERATIVOS Y COMPETENCIAS ESPECÍFICAS .....	- 57 -
Anexo 4: EQUILIBRIOS COOPERATIVOS Y CONTENIDOS .....	- 58 -
Anexo 5: AGM EQUILIBRIOS COOPERATIVOS .....	- 59 -
Anexo 6: PROGRESIÓN ABIERTA DE ACTIVIDADES DE LOS EQUILIBRIOS COOPERATIVOS .....	- 70 -
Anexo 7: CIRCUITO MULTIFUNCIONAL DE LOS EQUILIBRIOS COOPERATIVOS..	- 95 -
Anexo 8: CONTENIDOS UD: “CUERPOS QUE COOPERAN, CUERPOS QUE CREAN” .....	- 98 -

# 0. INTRODUCCIÓN

El presente Trabajo de Fin de Grado (TFG) supone el cierre de una etapa académica y personal muy significativa dentro de mi formación como futura maestra especialista en Educación Física. A través de él, he querido diseñar una propuesta innovadora que aúne dos de mis grandes pasiones: el cuerpo en movimiento y la expresión artística, integrándolas en una unidad didáctica centrada en los equilibrios cooperativos, una habilidad motriz específica con enorme potencial educativo, pero que rara vez se trabaja de forma sistemática en las aulas de Primaria.

Esta propuesta, dirigida al tercer ciclo de Educación Primaria, parte del Análisis Global del Movimiento (AGM) como herramienta metodológica principal, lo que me ha permitido estructurar una progresión abierta de actividades adaptadas a los distintos ritmos, niveles y necesidades del alumnado. Además, incorpora un enfoque artístico que utiliza la música, el ritmo y la expresión corporal como medios para potenciar el aprendizaje y fomentar la creatividad, la cooperación y la comunicación entre iguales.

El documento está estructurado de forma clara y progresiva. En primer lugar, el apartado de justificación recoge los motivos personales, pedagógicos y curriculares que sustentan la elección del tema, y establece la vinculación de esta propuesta con el marco normativo vigente (LOMLOE y Decreto 38/2022 de Castilla y León). A continuación, se presentan los objetivos del trabajo, los cuales han guiado tanto la revisión teórica como el diseño práctico.

Seguidamente, se desarrolla la fundamentación teórica, donde se abordan conceptos clave tomando como base aportaciones de autores relevantes en el ámbito de la Educación Física. A partir de esta base teórica, se presenta la metodología, detallando los principios del AGM y su aplicación al diseño didáctico.

El núcleo del trabajo es la unidad didáctica, en la que se concretan los contenidos, objetivos, actividades, criterios de evaluación y recursos necesarios para llevar a cabo la propuesta. Esta unidad ha sido diseñada con un enfoque inclusivo, emocional y creativo, considerando tanto la seguridad del alumnado como su desarrollo integral.

El trabajo concluye con los apartados de conclusiones y líneas futuras de actuación en los que se recogen las principales reflexiones sobre el proceso llevado a cabo, se valoran los aprendizajes adquiridos a lo largo del desarrollo del proyecto y se plantean posibles caminos para seguir investigando y perfeccionando propuestas educativas centradas en el cuerpo, el movimiento y la expresión.

Finalmente, los apartados de bibliografía y anexos completan el trabajo. La bibliografía recoge las fuentes teóricas, metodológicas y normativas consultadas, mientras que los anexos incluyen materiales de elaboración propia que ejemplifican y complementan la propuesta didáctica presentada.

# 1. JUSTIFICACIÓN

En este apartado de la justificación, explicaré las razones de la elección de mi tema para la realización de este Trabajo de Fin de Grado, comenzando con su conexión con el currículo de Educación Primaria y, a continuación, desde un interés personal.

## 1.1 JUSTIFICACIÓN DESDE EL CURRÍCULUM DE EDUCACIÓN PRIMARIA

En este apartado se pretende demostrar que la propuesta de los equilibrios cooperativos se encuentra enmarcada dentro del currículo de la Comunidad de Castilla y León, tal como lo establece el DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se regula la organización y el contenido de la educación primaria en dicha comunidad (Castilla y León, 2022). Este decreto sigue las directrices del Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, que establece las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria en todo el territorio español, en cumplimiento con lo dispuesto por la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, que modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. En este contexto, se busca analizar cómo la práctica de los equilibrios cooperativos contribuye al desarrollo de las competencias y objetivos establecidos por las normativas citadas, favoreciendo el aprendizaje integral de los estudiantes en el ámbito de la Educación Física.

En primer lugar, los objetivos de etapa en Educación Primaria marcan las bases para el desarrollo integral del alumnado, garantizando un aprendizaje que combine conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para su formación. Estos objetivos están interrelacionados con las competencias clave, asegurando que el proceso educativo sea coherente y progresivo. El área de Educación Física contribuye a su logro al fomentar experiencias de aprendizaje activas, donde el alumnado participa de manera autónoma, colabora con sus compañeros y desarrolla hábitos que fortalecen su bienestar. A través del movimiento, no solo se trabajan aspectos físicos, sino también sociales y emocionales, integrando valores fundamentales para la convivencia. En este marco, los equilibrios cooperativos refuerzan estos principios al basarse en la interacción y la confianza mutua, promoviendo un aprendizaje significativo que involucra tanto el cuerpo como la mente. En el Anexo 1, se detalla la relación de los objetivos de etapa con esta propuesta, de acuerdo con el Real Decreto 157/2022 y las especificaciones de la Comunidad de Castilla y León en el Decreto 38/2022.

En segundo lugar, los equilibrios cooperativos favorecen el cumplimiento de las competencias clave establecidas en el Real Decreto 157/2022. Las competencias clave representan la base del aprendizaje en la Educación Primaria, ya que permiten a los estudiantes desarrollar habilidades esenciales que les serán útiles a lo largo de su vida. Estas competencias no solo están vinculadas al conocimiento académico, sino también al razonamiento, creatividad, resolución y colaboración. Por esta razón, no se adquieren de manera aislada, sino que se solapan e interconectan, contribuyendo a

un aprendizaje globalizado y significativo. El área de Educación Física desempeña un papel fundamental en el desarrollo de estas competencias ya que, a través de la práctica motriz, se generan situaciones de aprendizaje dinámicas, donde el alumnado debe tomar decisiones, interactuar con sus compañeros y adaptarse a diferentes desafíos. La motricidad no solo favorece el bienestar físico, sino que también estimula el desarrollo cognitivo, social y emocional, permitiendo que el aprendizaje sea más relevante. Dentro de este contexto, los equilibrios cooperativos se presentan como una propuesta metodológica que favorece su desarrollo. En el [Anexo 2](#), se puede ver con mayor detalle cómo cada una de las competencias clave se relaciona con los equilibrios cooperativos y su contribución al aprendizaje del alumnado.

En tercer lugar, las competencias específicas en Educación Física concretan el desarrollo de las competencias clave dentro del área, permitiendo que el alumnado adquiera aprendizajes importantes a través de la práctica motriz. Estas competencias abarcan aspectos que van desde la adopción de un estilo de vida saludable, la adaptación del movimiento a distintos contextos, la autorregulación en la práctica motriz, hasta la comprensión de la actividad física como una manifestación cultural y su relación con el entorno. El enfoque competencial en Educación Física implica que el aprendizaje no solo se mida por los resultados finales, sino también por los procesos, actitudes y estrategias que el alumnado desarrolla al enfrentarse a distintos desafíos motrices. Los equilibrios cooperativos representan una metodología que favorece la adquisición de estas competencias, ya que combinan el control postural, la cooperación, la creatividad y la conciencia del propio cuerpo en relación con los demás. Además, su dimensión artística y expresiva fortalece la conexión con otras áreas, promoviendo un aprendizaje interdisciplinar e inclusivo. En el [Anexo 3](#), se puede observar con mayor detalle la relación de cada una de las competencias específicas del área de Educación Física con esta propuesta.

En cuarto lugar, los bloques de contenidos en Educación Física estructuran los aprendizajes del área y abarcan aspectos clave para el desarrollo integral del alumnado. A través de ellos, se trabajan no solo habilidades motrices, sino también aspectos relacionados con la salud, la gestión del esfuerzo, la toma de decisiones, la expresión corporal y la interacción social. Estos contenidos permiten que el alumnado experimente, reflexione y aplique conocimientos en contextos reales de práctica física, promoviendo un aprendizaje adaptado a sus necesidades. Los equilibrios cooperativos se alinean con varios bloques y contenidos del currículo, ya que integran elementos de control postural, cooperación, creatividad y expresión corporal, reforzando tanto el desarrollo físico como el emocional y social del alumnado. En el [Anexo 4](#), se puede ver la selección de bloques y contenidos específicos que he considerado más relevantes para mi propuesta, de acuerdo con el Decreto 38/2022, de 29 de septiembre.

Finalmente, el enfoque artístico de mi propuesta también puede ser justificado curricularmente, pues en el decreto se expresa el carácter interdisciplinar del área de Educación Física,

principalmente relacionado con la Educación Plástica y Visual y Música y Danza. Concretamente esta última es especialmente relevante en el desarrollo de mi trabajo. Dentro de esta área, en el currículo encontramos la competencia específica 5.5.2 que establece una conexión directa entre mi propuesta y esta área: "Observar e identificar el estado del propio cuerpo y las posibilidades motrices, progresando en el control del equilibrio, en la coordinación y en la alineación, a través de la práctica de ejercicios de expresión corporal, individuales o en grupo, básicos y dirigidos o espontáneos." Por otro lado, en el bloque B encontramos el contenido: "Capacidades expresivas y creativas de la expresión corporal y dramática".

## **1.2 JUSTIFICACIÓN DESDE EL INTERÉS PERSONAL**

En mi opinión, los equilibrios cooperativos son una propuesta clave en el desarrollo físico de los estudiantes del 3<sup>er</sup> ciclo de primaria. A esta edad, los niños ya dominan el equilibrio estático y dinámico y han desarrollado competencias esenciales como la comunicación, la coordinación y la creatividad, lo que les permite avanzar hacia actividades más complejas, como las pirámides humanas y las acrobacias.

Lo que me motiva especialmente para desarrollar mi trabajo sobre los equilibrios cooperativos es que promueven un enfoque inclusivo, todos tienen un papel importante, independientemente de sus capacidades. La colaboración en los equilibrios cooperativos es fundamental. Los estudiantes no solo mejoran su motricidad, sino que aprenden a confiar en sus compañeros, a asumir responsabilidades compartidas y a coordinar sus movimientos con precisión. A su vez, desarrollan relaciones interpersonales claves para su crecimiento emocional y social. Aunque las habilidades individuales puedan variar, cada estudiante tiene un papel fundamental en el progreso del grupo, lo que genera un ambiente de solidaridad y respeto. En lugar de competir, aprenden a trabajar juntos, lo que refuerza los valores de cooperación que se pueden aplicar a otros aspectos de la educación física, como los deportes de equipo, la creación de estrategias tácticas y la resolución de problemas en conjunto.

El enfoque innovador de los equilibrios cooperativos radica en convertir una habilidad motriz en una experiencia colectiva. Los estudiantes no solo se enfocan en su propio desarrollo físico, sino también en el del grupo, lo que genera un aprendizaje más dinámico y profundo. A través de la cooperación, los alumnos no solo mejoran su motricidad, sino que también adquieren habilidades sociales importantes, como la responsabilidad compartida y el respeto mutuo.

En cuanto al enfoque artístico, mi formación como profesional de la música me lleva a incorporar el ritmo y la expresión como elementos clave en esta propuesta. Creo firmemente en la conexión entre el cuerpo y la música, y cómo su integración puede enriquecer la experiencia de aprendizaje. Al añadir la música a los equilibrios cooperativos, los estudiantes no solo perfeccionan sus habilidades motrices, sino que también exploran una dimensión creativa, haciendo la actividad

más dinámica y atractiva. La sincronización con la música mejora la coordinación de los movimientos y aporta un sentido de fluidez, lo que no solo facilita el aprendizaje de los equilibrios, sino que también aumenta su motivación. La música proporciona un marco temporal que convierte la actividad en algo más que un simple ejercicio físico, transformándola en una creación conjunta. Además, el enfoque artístico fomenta la expresión corporal, permitiendo que los estudiantes experimenten con los movimientos y exploren su cuerpo como una forma de comunicación creativa. Esta integración de lo motriz con lo artístico transforma el aprendizaje, haciendo que el cuerpo no solo se vea como una máquina para ejecutar movimientos, sino como un instrumento de expresión. Al descubrir nuevas formas de sentir y comunicar lo que hacen con su cuerpo, los estudiantes se sienten más comprometidos y disfrutan más de la actividad. Al igual que en una orquesta o banda de música, donde todos tienen un papel esencial para alcanzar un objetivo común, en los equilibrios cooperativos el éxito compartido genera una satisfacción colectiva mucho más trascendente que el éxito individual. Esto se debe a que, cuando el esfuerzo y la coordinación de todos se combinan para alcanzar ese objetivo común, la sensación de logro es mucho más profunda y gratificante, ya que es más difícil conseguirlo juntos, en cooperación, que individualmente.

## 2. OBJETIVOS

- Diseñar una Unidad Didáctica innovadora de Equilibrios Cooperativos basada en el Análisis Global del Movimiento con un enfoque artístico, dirigida a alumnos del 3<sup>er</sup> ciclo de Educación Primaria.
- Contextualizar los Equilibrios Cooperativos dentro del marco del Currículo Oficial de Educación Primaria, destacando su relevancia pedagógica.
- Analizar las posibilidades del Análisis Global del Movimiento como herramienta metodológica y las habilidades motrices, perceptivas, sociales y artísticas que se desarrollan a través de los Equilibrios Cooperativos.
- Valorar la dimensión afectiva y emocional de los Equilibrios Cooperativos, promoviendo la creatividad y el trabajo en equipo en el ámbito escolar, y garantizar la seguridad en su práctica mediante el uso de ayudas, roles específicos y medidas preventivas.
- Diseñar una progresión abierta de actividades coherente que permita un aprendizaje progresivo, adaptándose a las necesidades y capacidades de todos los alumnos, y fomentando que cada estudiante explore y alcance su máximo potencial en la práctica de los Equilibrios Cooperativos.
- Diseñar estrategias de evaluación global que valoren los aprendizajes conceptuales, procedimentales y actitudinales de los alumnos en esta propuesta didáctica.

### **3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

#### **3.1 HABILIDADES MOTRICES EN EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR**

##### **3.1.1 Educación Física escolar**

La Educación Física ha experimentado una evolución constante, marcada por distintas concepciones que han influido en su identidad y en su papel dentro del sistema educativo. Tradicionalmente ha sido entendida como una disciplina orientada al desarrollo físico y al rendimiento, lo que ha generado una percepción reduccionista que la sitúa en un estatus ambiguo dentro del currículo escolar (Devís Devís & Antolín Jimeno, 2002). A lo largo de la historia, ha oscilado entre diferentes modelos, desde la gimnasia higiénica hasta la especialización deportiva, lo que ha llevado a una instrumentalización de la disciplina en función de intereses externos, como la productividad laboral, la formación militar o el alto rendimiento. Sin embargo, estos enfoques han limitado su verdadero potencial educativo, dejando en un segundo plano su capacidad para contribuir al desarrollo integral del alumnado.

Le Boulch (2001) plantea que la Educación Física debe alejarse de una visión mecanicista del movimiento y orientarse hacia una enseñanza basada en la globalidad del individuo. Desde su perspectiva, el movimiento humano no puede entenderse como una simple ejecución técnica, sino como un proceso en el que intervienen aspectos cognitivos, emocionales y sociales. Debido a esto, su propuesta de la psicocinética sugiere que la EF debe favorecer la construcción de aprendizajes significativos a partir de la experiencia motriz, priorizando la exploración, la adaptación y la interacción con el entorno. Esta visión cobra especial relevancia en la enseñanza actual, ya que permite trascender el modelo tradicional basado en la repetición de habilidades y acercarse a un enfoque donde la motricidad es una herramienta para la autonomía y la creatividad.

El Grupo Incorpora (2010) complementa esta idea al destacar que la EF sigue enfrentando una crisis de identidad debido a la falta de un discurso propio. A pesar de su reconocimiento social, dentro del ámbito escolar sigue estando supeditada a otros intereses, como la promoción del deporte o la salud. Para superar esta problemática, proponen un modelo educativo en el que el movimiento sea un medio de aprendizaje y no un fin en sí mismo. En este enfoque, la EF debe alejarse del individualismo competitivo y favorecer situaciones en las que el alumnado experimente el aprendizaje desde la colaboración, la comunicación y la confianza mutua. Además, destacan la importancia de generar entornos de aprendizaje inclusivos, donde se valore la diversidad de capacidades y se ofrezcan oportunidades para que todos los alumnos participen activamente en su desarrollo motriz.

Este cambio de enfoque requiere una transformación en la práctica docente, ya que muchos docentes continúan aplicando metodologías tradicionales que no responden a las necesidades actuales

del alumnado. Si bien existen modelos pedagógicos innovadores, su implementación sigue siendo limitada debido a la falta de formación y a la presión por seguir esquemas establecidos (Le Boulch, 2001). Es necesario que la EF recupere su potencial educativo y se consolide como un espacio en el que el alumnado no solo aprenda a moverse, sino que también desarrolle competencias esenciales para su vida. Desde esta perspectiva, el aprendizaje motor no puede ser concebido únicamente como un proceso de adquisición de destrezas, sino como una construcción compartida en la que el cuerpo se convierte en un medio de exploración, expresión y relación con los demás.

### **3.1.2 Habilidades Motrices Básicas y Específicas**

Las habilidades motrices son fundamentales dentro de la educación física, ya que constituyen la base del desarrollo motor y permiten que el individuo interactúe con su entorno de manera eficiente. Su enseñanza debe enfocarse en la construcción progresiva del movimiento, facilitando la adquisición de patrones básicos antes de evolucionar hacia movimientos más complejos y especializados (Sánchez Bañuelos, 1996). A lo largo de la escolarización, el aprendizaje de estas habilidades debe adaptarse a las capacidades del alumnado, garantizando que cada persona pueda avanzar en su desarrollo motor de manera autónoma y significativa.

El concepto de habilidad motriz ha sido ampliamente estudiado en el ámbito de la educación física. Batalla (2010) explica que estas habilidades no solo responden a una ejecución biomecánica eficiente, sino que también están influenciadas por factores perceptivos y cognitivos. No basta con dominar un movimiento de forma aislada, sino que es necesario comprenderlo en relación con el entorno y la tarea a desarrollar. De manera similar, Schmidt y Wrisberg (2008) destacan que el aprendizaje motor implica un proceso de adaptación constante, donde la práctica y la interacción con el medio juegan un papel determinante en la consolidación de los patrones de movimiento.

Las habilidades motrices se dividen en básicas y específicas, dependiendo del grado de control, precisión y contexto en el que se aplican. Las primeras incluyen acciones como desplazamientos, saltos, giros y lanzamientos, que surgen de manera espontánea en la infancia y sirven de base para cualquier otro tipo de movimiento (Díaz Lucea, 1999). Su desarrollo está condicionado por factores biológicos y por la cantidad y calidad de experiencias motrices vividas en los primeros años de vida. Batalla (2010) enfatiza que estas habilidades son esenciales para la construcción del esquema corporal, la orientación espacial y la percepción del propio cuerpo en relación con el entorno, aspectos que influyen directamente en la adquisición de habilidades más avanzadas. Como señala el autor:

Las habilidades básicas permiten estructurar la base de la motricidad de los niños y niñas, facilitando su evolución hacia habilidades más complejas y especializadas. Su desarrollo no solo depende de la maduración biológica, sino de la cantidad y calidad de las experiencias motrices vividas durante la infancia. Es a través de estas experiencias como el individuo

fortalece su repertorio motor y su capacidad de adaptación a diferentes entornos (Batalla, 2010, p. 35).

Por otro lado, las habilidades motrices específicas requieren un mayor grado de control y adaptación, ya que están vinculadas a actividades concretas como la gimnasia, la danza o los deportes colectivos. Estas habilidades buscan la máxima eficacia en su ejecución, diferenciándose de las básicas por la necesidad de mayor coordinación y ajuste en función de los objetivos de la tarea (Generelo & Lapetra, 1993). Para que su enseñanza sea efectiva, es necesario que el alumnado haya consolidado previamente las habilidades básicas, asegurando así una progresión adecuada en su desarrollo motriz.

Desde una perspectiva pedagógica, la enseñanza de las habilidades motrices debe basarse en la exploración y la resolución de problemas motrices, más que en la repetición mecánica de patrones predefinidos. Batalla (2010) destaca la importancia de un enfoque flexible y dinámico en la enseñanza del movimiento:

El aprendizaje motor no debe reducirse a la mera automatización de gestos, sino que debe fomentar la experimentación y la adaptación del movimiento en función de las condiciones cambiantes del entorno. Solo a través de la exploración, la adaptación y la cooperación con los demás, el individuo podrá consolidar un repertorio motor variado y flexible que le permita afrontar con éxito diferentes situaciones motrices (Batalla, 2010, p. 78).

Este enfoque también se alinea con la teoría sociocultural del aprendizaje de Vygotsky (1978), quien sostiene que:

El aprendizaje motriz surge en interacción con los demás antes de ser asimilado individualmente. La capacidad de adaptación y la eficiencia en el movimiento no son exclusivamente innatas, sino que dependen del entorno social y de las oportunidades de práctica compartida (Vygotsky, 1978, p. 57).

Es decir, las habilidades motrices no solo se desarrollan a través de la repetición individual, sino que la cooperación y el trabajo en equipo juegan un papel fundamental en la construcción del conocimiento motor. Esto es especialmente relevante en metodologías que priorizan el trabajo cooperativo, donde los alumnos ajustan sus movimientos en función de los demás y aprenden a coordinar acciones conjuntas.

En definitiva, el desarrollo de las habilidades motrices debe entenderse como un proceso progresivo y dinámico, donde el alumnado transita desde patrones básicos hasta movimientos más complejos en función de sus capacidades y del contexto en el que se desenvuelve. Su enseñanza debe favorecer su autonomía, permitiendo que cada individuo construya su repertorio motor de manera significativa y adaptada a sus necesidades. Batalla (2010) resalta que esta evolución no solo mejora la competencia motriz, sino que también fortalece la capacidad de resolver situaciones motrices con

creatividad y eficiencia, lo que resulta clave para una participación activa en la educación física y en la vida cotidiana.

## 3.2 EL EQUILIBRIO EN EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

El equilibrio es una capacidad perceptivo-motriz clave en el desarrollo motor infantil y en la Educación Física escolar. Se define como la habilidad de mantener y controlar la posición del cuerpo en el espacio, ya sea en reposo (equilibrio estático) o en movimiento (equilibrio dinámico) (Castañer & Camerino, 1991). Su desarrollo es esencial para la correcta ejecución de movimientos y actividades físicas, favoreciendo tanto la autonomía motriz como la prevención de caídas y lesiones.

Está directamente relacionado con la maduración del sistema nervioso central y la integración de la información del oído, la vista y el sistema propioceptivo (Cratty, 1982). Desde los primeros años de vida, los niños van progresando en su control postural, logrando permanecer en equilibrio de manera más efectiva a medida que crecen. Este proceso, que culmina alrededor de los siete años, demuestra la importancia de estimular el equilibrio desde edades tempranas mediante experiencias motrices variadas y adaptadas a cada etapa del desarrollo.

Se distinguen dos tipos principales de equilibrio. El equilibrio estático permite mantener una postura estable sin desplazamiento, fundamental en ejercicios como el pino o ciertas posiciones en gimnasia. En cambio, el equilibrio dinámico es la capacidad de conservar la estabilidad mientras se ejecutan movimientos, como correr o saltar. Ambos dependen de la interacción entre los mecanismos sensoriales y la capacidad de ajuste postural (Le Boulch, 1981). Además, se han identificado otros tipos en función de la respuesta motriz implicada: el reflejo, que se mantiene de forma inconsciente; el automático, asociado a movimientos habituales de la vida cotidiana; y el voluntario, propio de la actividad física, donde el individuo realiza ajustes conscientes para estabilizarse (Castañer & Camerino, 1991).

El equilibrio también está condicionado por factores físicos y perceptivos. Entre los físicos destacan la fuerza, la flexibilidad y la velocidad de reacción, mientras que los perceptivos incluyen la propiocepción, la visión y el sistema vestibular. Un buen control del esquema corporal facilita la estabilidad y la coordinación, permitiendo a los niños y niñas desenvolverse con mayor seguridad en su entorno (Sánchez Bañuelos, 1984).

En el contexto escolar, su entrenamiento no debe enfocarse únicamente en mejorar la estabilidad, sino en ofrecer experiencias que fomenten la exploración del propio cuerpo y la adaptación a diferentes situaciones motrices (Parlebas, 1987). Actividades como el uso de superficies de apoyo variadas, la reducción de estímulos sensoriales o la incorporación de objetos móviles favorecen la mejora progresiva del equilibrio.

Algunos autores sostienen que el equilibrio tiene un componente neurológico difícil de modificar, mientras que otros afirman que puede desarrollarse a través de la práctica y la exposición

a estímulos adecuados desde edades tempranas (Parlebas, 1987). A partir de mi experiencia, considero que la segunda postura es más acertada, ya que he podido comprobar cómo los niños y niñas mejoran su equilibrio cuando se enfrentan a desafíos progresivos y variados. La Educación Física escolar cumple un papel fundamental en esta mejora, permitiendo que los estudiantes adquieran un mayor control de su esquema corporal y una estabilidad más eficiente mediante experiencias motrices estructuradas.

### **3.3 LA COOPERACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR**

La cooperación es un pilar esencial en la Educación Física escolar, ya que fomenta la comunicación, el respeto y la solidaridad. Se entiende como la capacidad de los alumnos para trabajar juntos con un objetivo común, favoreciendo el aprendizaje compartido (Parlebas, 1987). En mi experiencia, he comprobado que el trabajo cooperativo no solo mejora las habilidades motrices, sino que también fortalece la convivencia y la integración del grupo.

Desde un enfoque psicomotor, Le Boulch (1981) señala que la cooperación permite la comprensión del propio cuerpo y del de los demás en el espacio. A través de juegos cooperativos, los alumnos aprenden a coordinarse y a adaptarse a sus compañeros, desarrollando conciencia corporal y espacial. En contraste con los juegos competitivos, las dinámicas cooperativas priorizan la colaboración y la inclusión de todos los participantes, independientemente de su nivel de habilidad.

En Educación Física, la cooperación se manifiesta en distintos niveles: intraindividual (mejora del propio desempeño en función del grupo), interindividual (colaboración entre dos o más alumnos) y grupal (interacción de todo un equipo en una tarea común) (Castañer & Camerino, 1991). Estas formas de cooperación favorecen la empatía y la confianza, valores clave en la formación integral del alumnado.

El trabajo cooperativo también permite aplicar metodologías activas que fomentan un aprendizaje relevante. En este sentido, el Análisis Global del Movimiento (AGM) estructura actividades progresivas que respetan los tiempos de aprendizaje de cada alumno y promueven la autoevaluación y la toma de decisiones en grupo (Abad et al., 2019).

En conclusión, desde mi perspectiva, la cooperación no solo influye en el desarrollo motriz mejorando esta competencia y el esquema corporal, sino que también es importante en la educación en valores. Promover un ambiente cooperativo genera una cultura de apoyo mutuo y facilita un aprendizaje inclusivo fortaleciendo habilidades esenciales para la vida en sociedad, haciendo del aprendizaje una experiencia compartida y muy valiosa.

## 3.4 EQUILIBRIOS COOPERATIVOS EN EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

Los equilibrios cooperativos constituyen una habilidad motriz específica dentro de la Educación Física escolar, caracterizada por la combinación de estabilidad, control postural y trabajo en equipo para la construcción de figuras o pirámides humanas. A diferencia del Acrosport, que tiene una orientación gimnástica y deportiva más exigente, los equilibrios cooperativos han sido adaptados al ámbito educativo con un enfoque más inclusivo, centrado en la cooperación, la creatividad y la progresión abierta del aprendizaje (Abardía & Medina, 1997).

Desde un punto de vista conceptual, Abardía y Medina (1997) destacan que los equilibrios cooperativos "inciden extraordinariamente en todas las posibilidades del equilibrio, con una particularidad, y es que la cooperación entre los componentes del grupo adquiere un papel principal en el mismo proceso de construcción" (p. 42). Esta afirmación subraya la importancia de la interacción y la confianza entre los participantes para garantizar la estabilidad y el éxito en la ejecución de cada figura.

En términos de desarrollo motor, los equilibrios cooperativos parten de la habilidad perceptivo-motriz del equilibrio, integrando aspectos como la coordinación, la fuerza, la lateralidad y el esquema corporal. Su práctica favorece la mejora de la conciencia corporal y la percepción del espacio, aspectos clave para la ejecución de movimientos precisos y controlados.

La enseñanza de los equilibrios cooperativos sigue una metodología basada en la progresión abierta de actividades, permitiendo que los alumnos avancen desde estructuras básicas hasta figuras más complejas. Esta progresión se fundamenta en la idea de que cada estudiante pueda adaptar su participación según sus capacidades, evitando la exclusión y fomentando un aprendizaje relevante. Para ello, se establecen distintos roles dentro del grupo, cada uno con una función específica:

- Portores o bases: proporcionan estabilidad y soporte a la estructura. Su rol es clave para la seguridad del conjunto, ya que deben mantener una postura firme y bien alineada.
- Ágiles: son quienes se sitúan en las posiciones superiores de la figura, realizando movimientos de ajuste o transiciones entre posturas. Su función requiere equilibrio, control y confianza en los portores.
- Ayudas: supervisan la ejecución de la figura, asegurándose de que cada movimiento se realice con seguridad. Son fundamentales en la prevención de caídas y en la corrección postural de sus compañeros.
- Directores: pueden ser alumnos con un rol más organizativo dentro del grupo, ayudando en la planificación y toma de decisiones para la construcción de las figuras.

La seguridad es un aspecto prioritario en la enseñanza de los equilibrios cooperativos. Antes de ejecutar cualquier estructura, los alumnos deben conocer los principios de estabilidad, que incluyen la correcta distribución del peso, la colocación de los apoyos y la alineación postural. Es esencial que aprendan la importancia de utilizar agarres seguros y adoptar posturas que minimicen el riesgo de caídas. Además, el trabajo en equipo es clave para garantizar la seguridad, ya que la comunicación y la coordinación entre los participantes permiten ajustar cada figura en función de las necesidades del grupo.

En cuanto a la metodología aplicada en la enseñanza de los equilibrios cooperativos, Abarúa y Medina (1997) proponen un modelo basado en la resolución de problemas, en el que los alumnos experimentan diferentes maneras de construir figuras y encuentran soluciones a los desafíos que surgen durante la ejecución. Esta metodología fomenta la autonomía del estudiante, incentivando la exploración de nuevas combinaciones de movimientos y la toma de decisiones en grupo. También se recomienda el uso de representaciones gráficas, que permiten a los alumnos visualizar las estructuras antes de su ejecución, facilitando la planificación y la organización de los roles dentro del equipo.

Otro aspecto fundamental en la enseñanza de los equilibrios cooperativos es la creatividad y la expresión corporal. A diferencia de otras prácticas gimnásticas que siguen modelos técnicos rígidos, los equilibrios cooperativos permiten una gran libertad en su ejecución, motivando a los alumnos a diseñar sus propias figuras y explorar nuevas formas de movimiento. Esta dimensión artística puede enriquecerse con la integración de elementos rítmicos o musicales, favoreciendo una mayor implicación del alumnado en la actividad.

Dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje, la progresión abierta de actividades juega un papel clave, estructurándose en diferentes fases:

- Exploración individual del equilibrio: los alumnos practican posturas básicas en el suelo y en superficies estables para desarrollar la conciencia corporal.
- Trabajo en pareja: se introducen apoyos y contactos básicos para mejorar la estabilidad y la coordinación entre compañeros.
- Construcción de figuras sencillas en pequeños grupos: los alumnos combinan diferentes roles para lograr estructuras con bases amplias y posturas accesibles.
- Pirámides y figuras más complejas: se introducen alturas y cambios de nivel dentro de la estructura, incrementando la dificultad y la necesidad de coordinación grupal.
- Expresión y creación artística: los estudiantes combinan los equilibrios con elementos de danza o expresión corporal, explorando nuevas formas de comunicación a través del movimiento.

Dentro de esta progresión, es importante considerar algunos factores que influyen directamente en la enseñanza de los equilibrios cooperativos, como la fuerza y la coordinación motriz,

esenciales para la ejecución controlada de las figuras. La actitud postural y la conciencia del esquema corporal también juegan un papel clave, ya que permiten a los alumnos mantener la estabilidad y ajustar sus movimientos de manera precisa. Además, se debe prestar especial atención a la lateralidad, que influye en la manera en que cada estudiante realiza ciertos movimientos y en la distribución de los roles dentro del grupo.

Por otro lado, la metodología aplicada en los equilibrios cooperativos debe estar centrada en el aprendizaje cooperativo, asegurando que todos los alumnos participen activamente y se sientan parte del grupo. Por ello, es fundamental que el docente adopte un rol de facilitador, orientando a los estudiantes en el proceso de aprendizaje sin imponer soluciones cerradas. Para ello, se pueden utilizar estrategias como la enseñanza recíproca, en la que los alumnos se evalúan entre sí y colaboran en la corrección de errores, favoreciendo la autoevaluación y el aprendizaje mutuo.

### **3.5 ENFOQUE ARTÍSTICO DENTRO DE LOS EQUILIBRIOS COOPERATIVOS**

La enseñanza de los equilibrios cooperativos en la educación física escolar ha estado tradicionalmente enfocada en el desarrollo de la estabilidad, la fuerza y la cooperación. Sin embargo, incorporar un enfoque artístico a esta práctica amplía significativamente su potencial educativo, permitiendo que los estudiantes experimenten el movimiento como una forma de comunicación, creatividad y exploración del ritmo. La integración de la expresión corporal y la música transforma los equilibrios cooperativos en una experiencia más rica y dinámica, en la que la coordinación, la percepción del espacio y la sensibilidad estética juegan un papel fundamental. Esta concepción parte de la idea de que el movimiento no solo cumple una función biomecánica, sino que también tiene un valor expresivo y cultural, como se observa en disciplinas artísticas como la danza, permitiendo, además, más allá de la ejecución técnica, trabajar múltiples dimensiones de la educación física, favoreciendo con ello el desarrollo del alumnado. En primer lugar, potencian la cooperación y la confianza mutua, ya que requieren que los participantes se apoyen física y emocionalmente para lograr estabilidad. En segundo lugar, favorecen la percepción corporal y el ajuste postural, habilidades fundamentales para el desarrollo motor. En tercer lugar, estimulan la creatividad y la improvisación, permitiendo que los estudiantes experimenten con la composición de figuras y secuencias de movimiento. La integración de un enfoque artístico no solo hace que la actividad sea más atractiva y motivadora, sino que también permite que los estudiantes vivan el movimiento como una forma de exploración personal y colectiva.

La expresión corporal es, por lo tanto, un elemento clave en la educación física, pues favorece la comunicación no verbal, la creatividad y el desarrollo motriz del alumnado. Le Boulch (1997) plantea que el movimiento no debe concebirse únicamente como una ejecución técnica, sino como un lenguaje del cuerpo que permite a los niños explorar su identidad y su relación con los demás a través de experiencias motrices significativas. En el caso de los equilibrios cooperativos, esta

dimensión expresiva es fundamental, ya que los participantes deben interpretar, ajustar y sincronizar sus movimientos con los de sus compañeros, generando estructuras que no solo requieren estabilidad, sino también comunicación y conexión grupal. Además, la expresión corporal facilita la interiorización de conceptos espaciales y temporales, promoviendo la seguridad y la fluidez en la ejecución de las figuras. Desde una perspectiva psicocinética, Le Boulch (1997) enfatiza la importancia de la imagen corporal en el aprendizaje del movimiento, definiéndola como el proceso mediante el cual el individuo desarrolla una representación mental de su propio cuerpo en relación con el espacio y los demás. Este concepto es primordial en los equilibrios cooperativos, ya que la precisión de los ajustes posturales y la sincronización con los compañeros dependen de la capacidad del estudiante para percibir y modular su cuerpo de manera efectiva. Además, la función de interiorización en el aprendizaje motor—que implica la regulación del tono muscular y la adaptación postural a distintas situaciones—es esencial en la ejecución de figuras de equilibrio, donde el control y la relajación juegan un papel clave en la estabilidad y la eficiencia del movimiento.

La música, por su parte, juega un papel determinante en la regulación del movimiento, ya que facilita la sincronización motriz y proporciona una referencia externa que estructura la acción. Willems (1979) establece un paralelismo entre la música y el desarrollo humano, señalando que el ritmo influye en la vida física, afectiva y emocional. En el contexto de los equilibrios cooperativos, la música permite que los estudiantes organicen sus movimientos, regulen la fuerza aplicada en las transiciones entre posiciones y mantengan un mejor control postural. La percepción del ritmo contribuye a la distribución equilibrada del esfuerzo y a la fluidez del movimiento, aspectos esenciales para la estabilidad en la construcción de figuras (Mateu Serra, 2002).

La música no solo mejora la coordinación, sino que también actúa como un recurso facilitador del aprendizaje en los equilibrios cooperativos, permitiendo organizar la progresión de la actividad y proporcionando un marco temporal que guía la secuencia de movimientos. Esto ayuda a los estudiantes a anticiparse a los ajustes posturales, facilitando la fluidez y precisión en la ejecución. Esta relación entre música y equilibrio es un principio ampliamente aplicado en el ámbito circense, donde la sincronización con el ritmo no solo garantiza la seguridad, sino que también realza la estética de los números acrobáticos. Un claro ejemplo de esta integración es el *Cirque du Soleil*, que ha revolucionado la concepción del circo tradicional al incorporar elementos teatrales y coreográficos. En sus espectáculos, la música no solo acompaña la acción, sino que la estructura, determinando la intensidad y el tempo de los movimientos, estableciendo una relación directa entre sonido y expresión corporal. En el ámbito educativo, este enfoque puede trasladarse a la enseñanza de los equilibrios cooperativos, favoreciendo la integración del ritmo en la práctica motriz, estimulando la expresividad del alumnado y transformando la actividad en una experiencia más inmersiva y trascendente.

En conclusión, establecer un enfoque artístico en la enseñanza de los equilibrios cooperativos puede aportar múltiples beneficios al desarrollo integral del alumnado. La combinación de la

expresión corporal y la música no solo mejora la coordinación y la ejecución técnica, sino que también favorece la creatividad, la comunicación y la sensibilidad estética. Inspirados en ejemplos como el *Cirque du Soleil*, donde la fusión entre música, ritmo y acción genera un impacto visual y emocional, los equilibrios cooperativos pueden convertirse en una herramienta pedagógica que integre el aprendizaje motriz con la exploración artística. Desde esta perspectiva, la educación física no solo se enfoca en la adquisición de habilidades técnicas, sino en la construcción de experiencias de aprendizaje que estimulen la expresividad, la cooperación y el disfrute del movimiento.

### **3.6 ANÁLISIS GLOBAL DEL MOVIMIENTO (AGM)**

El Análisis Global del Movimiento (AGM) es un enfoque metodológico que ha sido desarrollado en la Universidad de Valladolid por el profesorado de Educación Física. Su objetivo principal es proporcionar un marco estructurado para el estudio y la enseñanza del movimiento, alineado con la teoría psicocinética de Jean Le Boulch (1997), que destaca el movimiento como eje central del aprendizaje motriz. Según Abardía (1998), el AGM se concibe como una herramienta didáctica que facilita la interpretación de la motricidad desde una perspectiva integral y abierta. Además, permite elaborar recursos específicos para la planificación de clases de Educación Física, incorporando la progresión de dificultad, la transferencia de habilidades y la fundamentación conceptual del aprendizaje.

El AGM se distingue por su enfoque progresivo y adaptable, lo que le permite ajustarse a las necesidades y niveles de cada estudiante. Organiza la enseñanza mediante una secuencia lógica de actividades, donde la dificultad aumenta de manera gradual para facilitar la adquisición de habilidades motrices. Esta metodología fomenta la transferencia motriz, lo que significa que los aprendizajes adquiridos en una actividad pueden aplicarse en otras similares, optimizando el proceso de enseñanza-aprendizaje.

El objetivo fundamental del AGM es proporcionar una estructura didáctica coherente que favorezca un aprendizaje significativo del movimiento. No solo busca mejorar la ejecución técnica de habilidades motrices, sino también desarrollar la comprensión del propio cuerpo en relación con el entorno y potenciar la autonomía del alumnado en su aprendizaje motriz. Además, promueve una enseñanza inclusiva, adaptándose a la diversidad y respetando los diferentes ritmos de aprendizaje.

Entre los beneficios del AGM destacan su capacidad para favorecer la progresión del aprendizaje, garantizando que cada alumno pueda avanzar a su propio ritmo. Además, fomenta la participación activa y la motivación del alumnado, ya que permite que cada estudiante explore sus propias capacidades y logre un desarrollo integral. También proporciona una herramienta útil para la planificación de sesiones de Educación Física, asegurando que las actividades sean accesibles y desafiantes a la vez.

En el ámbito de los equilibrios cooperativos, el AGM facilita el diseño de unidades didácticas que siguen una progresión estructurada. Se inicia con actividades centradas en el control postural y en posturas básicas, para luego avanzar hacia equilibrios en parejas, tríos y grupos más amplios. Este proceso permite que el alumnado desarrolle la confianza y la coordinación necesarias para la correcta ejecución de los ejercicios, garantizando una práctica segura y adaptada a sus capacidades individuales.

El AGM se compone de diferentes análisis que permiten evaluar y estructurar el aprendizaje de manera detallada. A continuación, se desarrollarán los siguientes componentes fundamentales: análisis multifuncional de materiales, análisis de factores motrices y perceptivos, análisis técnico y análisis de enlaces y combinaciones.

### **3.6.1 Análisis Multifuncional de Materiales**

El análisis multifuncional del material es el primer paso en el Análisis Global del Movimiento (AGM) y permite determinar los elementos adecuados para el aprendizaje de una habilidad motriz. Este proceso implica evaluar los materiales disponibles y seleccionar aquellos que respeten el esquema de movimiento principal de la actividad, garantizando que contribuyan a la progresión del alumnado.

El material utilizado influye directamente en la configuración de las actividades, ya que sus características (textura, peso, color, tamaño, dureza y movilidad) afectan la ejecución del movimiento. Su elección no solo facilita la comprensión y aplicación de la habilidad motriz, sino que también permite introducir retos con distintos niveles de complejidad, beneficiando el proceso de aprendizaje.

Desde una perspectiva multifuncional, el análisis de materiales ayuda a ampliar el abanico de posibilidades en la enseñanza, favoreciendo la adaptación de las actividades según las necesidades del alumnado. Además, permite a los docentes estructurar sesiones con una mayor diversidad de estímulos motores, promoviendo la exploración y la creatividad en la ejecución de los movimientos.

Por tanto, conocer y seleccionar adecuadamente los materiales no solo optimiza la planificación de las sesiones, sino que también facilita la organización de las actividades y la variabilidad de las mismas. Este análisis inicial sienta las bases para la creación de experiencias de aprendizaje significativas, adaptadas a la progresión y desarrollo de cada estudiante.

### **3.6.2 Análisis de Factores Físico Motrices y Perceptivos**

El análisis de factores físico-motrices y perceptivos permite identificar los elementos esenciales en la ejecución de una habilidad motriz, facilitando su desarrollo progresivo y adaptado a las características del alumnado.

Los factores físico-motrices incluyen la fuerza, flexibilidad, velocidad, resistencia y composición corporal, aspectos que determinan la capacidad de ejecución del movimiento y su eficiencia. Los factores perceptivo-motrices engloban la coordinación, el equilibrio y la percepción espacial, los cuales influyen en la precisión y ajuste del movimiento en respuesta a distintos estímulos.

Este análisis es fundamental para establecer transferencias motrices, permitiendo que los aprendizajes adquiridos en una actividad puedan aplicarse en otras con esquemas de movimiento similares. A través de este proceso, se optimiza la enseñanza, garantizando que las habilidades se interioricen de manera efectiva y adaptativa. Además, proporciona una base sólida para el siguiente paso del Análisis Global del Movimiento: el análisis técnico, donde se detallará la correcta ejecución de la habilidad trabajada.

### **3.6.3 Análisis Técnico**

El análisis técnico se centra en el estudio detallado de la ejecución de una habilidad motriz, observando cómo cada parte del cuerpo interviene en el movimiento. Su objetivo es descomponer la acción en fases para identificar los elementos técnicos esenciales y garantizar una realización eficiente y precisa.

A través de este análisis, los docentes pueden guiar al alumnado en la correcta ejecución de la habilidad, explicando el posicionamiento y la función de cada segmento corporal en cada momento del movimiento. Esto facilita la comprensión de los contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales asociados a la técnica, permitiendo que los estudiantes internalicen cómo y por qué deben ejecutar la acción de una manera específica.

Un recurso clave en este proceso es el uso de representaciones visuales y gráficas, que ayudan a los alumnos a proyectar las distintas posturas y posiciones implicadas en la acción motriz. Este enfoque no solo mejora la enseñanza, sino que también permite que el alumnado realice una autoevaluación efectiva, identificando errores y corrigiéndolos de manera progresiva.

Finalmente, el análisis técnico es una herramienta esencial para mejorar el aprendizaje de habilidades motrices, asegurando que cada estudiante pueda optimizar su desempeño mediante la observación, comprensión y corrección de su ejecución.

### **3.6.4 Análisis de Enlaces y Combinaciones**

El análisis de enlaces y combinaciones permite perfeccionar la progresión de aprendizaje de una habilidad motriz, aumentando su complejidad y variedad. Los enlaces introducen acciones previas y posteriores a la habilidad principal, generando una secuencia fluida que mejora la transición entre movimientos y facilita su automatización.

Las combinaciones, por otro lado, integran la habilidad con otras compatibles, aumentando el nivel de exigencia técnica y promoviendo la adaptabilidad del alumnado. Este proceso permite estructurar actividades progresivas que refuerzan la consolidación de la habilidad y fomenten su transferencia a diferentes contextos motrices.

Este análisis es clave en las fases de dominio y perfeccionamiento, ya que introduce un mayor reto cognitivo y motor. Su aplicación permite diseñar actividades más desafiantes y variadas, donde

los alumnos puedan experimentar diferentes formas de ejecución, favoreciendo un aprendizaje más completo.

Por ello, es fundamental seleccionar y organizar las habilidades que se enlazan y combinan, asegurando una evolución progresiva y adaptada al nivel del alumnado. De esta manera, se logra un aprendizaje más dinámico, con una mayor diversidad de estímulos que refuerzan el dominio y aplicación de la habilidad motriz trabajada.

### **3.7 EQUILIBRIOS COOPERATIVOS EN EL 3<sup>er</sup> CICLO DE PRIMARIA**

El 3<sup>er</sup> ciclo de Educación Primaria es un momento clave para introducir los equilibrios cooperativos dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física. En esta etapa, los alumnos han alcanzado un desarrollo motor más refinado, una mayor maduración cognitiva y una creciente capacidad para la interacción social, lo que les permite afrontar con éxito actividades que requieren coordinación, ajuste postural y cooperación con los compañeros.

Desde un punto de vista motor, los niños de entre 10 y 12 años han consolidado las bases de su control postural y han mejorado la percepción de su propio cuerpo en el espacio. A diferencia de las etapas anteriores, donde la estabilidad aún es limitada y los ajustes motrices son más básicos, ahora pueden ejecutar movimientos con mayor precisión y eficiencia. Este progreso les permite asumir desafíos más complejos, como la necesidad de equilibrarse en función de los movimientos de los demás, adaptarse a estímulos cambiantes y reaccionar con rapidez ante situaciones de desequilibrio.

Además, en esta etapa el equilibrio deja de ser simplemente una capacidad individual y se convierte en un elemento de interacción dentro del grupo. La cooperación se vuelve esencial, ya que los niños han desarrollado habilidades sociales más avanzadas, como la comunicación efectiva, la toma de decisiones conjuntas y la gestión de la confianza mutua. Esto permite que las actividades de equilibrios cooperativos no solo mejoren la estabilidad y el control postural, sino que también favorezcan valores fundamentales como la responsabilidad compartida y el trabajo en equipo.

Otro factor clave que hace que el 3<sup>er</sup> ciclo sea el momento ideal para trabajar los equilibrios cooperativos es el avance en la expresión corporal. A esta edad, los alumnos han superado la rigidez motriz característica de las etapas iniciales y son capaces de utilizar su cuerpo como una herramienta de comunicación. Esto les permite no solo equilibrarse en estructuras compartidas, sino también integrar elementos de ritmo, coordinación y creatividad en sus movimientos. La educación física puede aprovechar este desarrollo para introducir dinámicas que combinen el equilibrio con la expresión artística, enriqueciendo la experiencia motriz y fomentando la exploración del movimiento como forma de comunicación.

Desde una perspectiva metodológica, este ciclo permite estructurar progresiones más elaboradas que favorecen la adquisición gradual del equilibrio cooperativo. En un primer momento,

los alumnos pueden practicar equilibrios individuales para tomar conciencia de su estabilidad. Posteriormente, se pueden introducir ejercicios en pareja que impliquen ajuste mutuo y, finalmente, avanzar hacia actividades grupales donde el éxito depende de la sincronización y la cohesión del equipo. Como señala Arnold (1988), la Educación Física debe incluir experiencias motrices significativas que potencien el aprendizaje autónomo y compartido, algo que en este ciclo se vuelve especialmente viable gracias al mayor grado de maduración del alumnado.

El hecho de que la mayoría de los alumnos no haya trabajado previamente de manera específica los equilibrios cooperativos, también juega a favor de su introducción en este ciclo. Dado que todos parten de un nivel similar, la motivación y la implicación en la actividad aumentan, reduciendo desigualdades y facilitando un aprendizaje equitativo. Además, la combinación de desafío físico y dinámicas cooperativas resulta altamente estimulante, lo que refuerza la participación activa y el disfrute del proceso de aprendizaje.

Por último, es importante señalar que en este ciclo los alumnos han desarrollado una mayor autonomía y capacidad de autorregulación, lo que les permite asumir con más responsabilidad la ejecución de tareas que requieren coordinación grupal. Esta autonomía facilita que los equilibrios cooperativos sean no solo un recurso para mejorar la estabilidad, sino también una estrategia didáctica que fomente la autoevaluación, la resolución de problemas y el aprendizaje basado en la experimentación. En este sentido, trabajar este tipo de actividades en el 3<sup>er</sup> ciclo de Primaria no solo responde a una cuestión de progresión motriz, sino que también aprovecha el momento óptimo de desarrollo socioemocional del alumnado para garantizar una experiencia de aprendizaje más completa y relevante.

Teniendo en cuenta todo lo anterior, es importante reconocer que cada alumno cuenta con características individuales, ritmos de aprendizaje y necesidades específicas. No se puede tratar al grupo como si fuese uniforme, ya que esto supondría ignorar la riqueza y diversidad que existe en el aula. Por ello, la planificación de los equilibrios cooperativos debe diseñarse con un enfoque flexible y progresivo, permitiendo que todos los estudiantes participen activamente, independientemente de su nivel de habilidad. De esta manera, se garantiza un aprendizaje inclusivo que no solo contribuye al desarrollo motriz, sino que también fortalece la confianza en el grupo y fomenta la creatividad y la comunicación a través del movimiento.

## 4. METODOLOGÍA

En este apartado se expone la metodología empleada en la propuesta didáctica, fundamentada en el Análisis Global del Movimiento (AGM), la Progresión Abierta de Actividades y el Circuito Multifuncional. La selección de una metodología adecuada es esencial en el proceso de enseñanza-aprendizaje, ya que permite adaptar los contenidos a las necesidades del alumnado y optimizar la adquisición de habilidades motrices. Según Schön (1983), una enseñanza reflexiva y adaptada fomenta un aprendizaje activo y contextualizado, donde el docente ajusta las estrategias a la realidad del aula.

El AGM es la base estructural de la propuesta, ya que permite analizar la motricidad desde una perspectiva global y adaptar la enseñanza a los ritmos de aprendizaje del alumnado (Abardía Colás, 1998). A partir de este análisis, se establece una Progresión Abierta de Actividades, ordenando las tareas de menor a mayor dificultad, favoreciendo la autonomía, el descubrimiento guiado y la participación activa en la construcción del conocimiento motor.

Finalmente, el Circuito Multifuncional se emplea en la última fase de la unidad didáctica para consolidar los aprendizajes adquiridos mediante tareas variadas que fomentan la autoevaluación y la toma de decisiones en situaciones dinámicas. Esta combinación metodológica no solo optimiza el desarrollo de habilidades físicas y perceptivo-motrices, sino que también fortalece la confianza, la cooperación y la seguridad, principios clave en la enseñanza de los equilibrios cooperativos en Educación Física.

### 4.1 ANÁLISIS GLOBAL DEL MOVIMIENTO (AGM)

El Análisis Global del Movimiento (AGM) es una metodología que permite estructurar la enseñanza de una habilidad motriz a través de un proceso analítico y progresivo. Su objetivo principal es optimizar la planificación didáctica y garantizar una enseñanza adaptada a las características y ritmos de aprendizaje del alumnado. Desarrollado por Francisco Abardía, el AGM proporciona un marco estructurado que descompone cualquier habilidad motriz en sus elementos fundamentales, permitiendo analizar su ejecución en profundidad y diseñar actividades didácticas coherentes y progresivas. Según Abad, Abardía y Santos (2019), esta metodología permite abordar las habilidades motrices desde distintos ámbitos de análisis, incluyendo los materiales utilizados, los factores que influyen en la ejecución, los aspectos técnicos y las posibles combinaciones con otras habilidades. En el contexto de los equilibrios cooperativos, el AGM no solo aporta orden y claridad al proceso de enseñanza-aprendizaje, sino que también favorece su adaptación a distintos niveles de destreza y a las condiciones específicas del entorno educativo.

## Componentes del AGM en los Equilibrios Cooperativos

Análisis Multifuncional del Material: El material empleado en la práctica de los equilibrios cooperativos desempeña un papel fundamental en la seguridad, la progresión del aprendizaje y la diversificación de la práctica motriz. Un uso adecuado de los materiales no solo minimiza los riesgos de lesión, sino que también facilita el desarrollo progresivo de la habilidad, permitiendo adaptar la dificultad y mejorar la calidad de ejecución. Dentro de este análisis, es esencial considerar los materiales físicos que cumplen funciones de protección, apoyo, estabilidad, variabilidad y perfeccionamiento, favoreciendo que cada alumno pueda evolucionar a su propio ritmo. Además, también es importante valorar los factores ambientales, considerados como materiales no físicos, que incluyen el tipo de suelo, las condiciones del espacio y otros elementos que influyen en la estabilidad y la seguridad durante la ejecución de los equilibrios. Otro aspecto clave en este análisis es la integración de la música, que en esta propuesta no solo actúa como un acompañamiento sonoro, sino como una herramienta metodológica para marcar ritmos de ejecución, mejorar la concentración y fomentar la sincronización en las figuras grupales. Su uso estratégico potencia la expresividad y creatividad en los equilibrios cooperativos, añadiendo un componente artístico y dinámico a la práctica.

### Análisis de Factores

- Factores Físico-Motrices: Los factores físico-motrices influyen directamente en la estabilidad, el control postural y la coordinación durante la ejecución de los equilibrios cooperativos. La capacidad del cuerpo para adaptarse a distintas posiciones, soportar cargas y mantener el equilibrio en situaciones dinámicas es clave para la correcta realización de estas habilidades. Estos factores afectan tanto a la estabilidad del portor, quien debe proporcionar firmeza y soporte a la estructura, como al ágil, que requiere precisión y control en sus desplazamientos sobre la base. Sin un desarrollo adecuado de estas capacidades, la ejecución de los equilibrios cooperativos puede verse comprometida tanto en términos de seguridad como de eficacia. Por esta razón, el trabajo sobre la fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad es esencial para optimizar la estabilidad y funcionalidad del movimiento.
- Factores Perceptivo-Motrices: Los factores perceptivo-motrices desempeñan un papel fundamental en la coordinación, la estabilidad y la percepción del entorno durante la ejecución de los equilibrios cooperativos. La capacidad de anticipar movimientos, ajustar posturas y reaccionar ante cambios dentro de la estructura colectiva resulta imprescindible para mantener la estabilidad de la figura. Estos factores adquieren mayor relevancia en ejercicios grupales, donde la interacción entre los participantes requiere una adaptación constante a los pequeños ajustes posturales del resto del equipo. La estabilidad del conjunto no solo depende de la correcta ejecución técnica, sino también

de la capacidad de cada integrante para percibir su posición en el espacio y ajustar su cuerpo con precisión.

Análisis Técnico: El análisis técnico en los equilibrios cooperativos permite comprender cómo debe posicionarse cada participante dentro de la estructura para garantizar la estabilidad y seguridad de la figura. Por ello, los participantes adoptan roles específicos dentro de la ejecución:

- Portor: Actúa como la base o el soporte de la estructura, asegurando la firmeza del conjunto. Su alineación postural y la distribución equilibrada de fuerzas son determinantes para evitar desestabilizaciones o sobrecargas innecesarias.
- Ágil: Se apoya sobre el portor y ejecuta desplazamientos o posturas dinámicas. Su equilibrio y fluidez dependen tanto de su propio control corporal como de la estabilidad proporcionada por el portor.

Comprender la biomecánica y los principios de estabilidad asociados a cada rol es esencial para optimizar la ejecución de las figuras. Por esta razón, aspectos como la alineación corporal, los puntos de apoyo y las estrategias de compensación de desequilibrios son claves para mejorar la seguridad y la eficacia en la práctica. Este conocimiento técnico está alineado con los principios de estabilidad abordados en la asignatura Cuerpo y Percepción, lo que refuerza la importancia de trabajar de manera consciente la postura, la distribución del peso y la interacción con los compañeros dentro de la estructura cooperativa.

Enlaces y Combinaciones: Los enlaces y combinaciones en los equilibrios cooperativos no solo enriquecen la práctica, sino que también aumentan la variabilidad y la complejidad de las ejecuciones. Integrar diferentes habilidades dentro de una misma secuencia permite una ejecución más fluida y estética, fomentando la creatividad y la expresividad en la práctica motriz. El uso de combinaciones, como la realización simultánea de giros, saltos o cambios de peso durante la ejecución de un equilibrio, no solo añade dificultad, sino que también favorece una mayor exploración del movimiento y una expresividad más rica dentro de la actividad.

El AGM ha sido la base metodológica utilizada en esta propuesta para estructurar la enseñanza de los equilibrios cooperativos, asegurando una progresión didáctica clara, adaptable y fundamentada en el análisis detallado de todos los aspectos que influyen en su práctica. Su aplicación ha permitido integrar un enfoque ordenado y flexible, gracias a esta metodología ha sido posible diseñar una progresión de actividades que no solo trabajen la estabilidad y la coordinación, sino que también fomenten la cooperación y la creatividad del alumnado en la construcción de figuras y transiciones. El análisis completo y detallado del AGM aplicado a esta unidad didáctica se encuentra desarrollado en el [Anexo 5.](#)

## 4.2 PROGRESIÓN ABIERTA DE ACTIVIDADES

Una vez realizado el Análisis Global del Movimiento (AGM) de la habilidad motriz de los equilibrios cooperativos, se da paso a la Progresión Abierta de Actividades (PAA), una metodología que permite organizar y secuenciar un conjunto de tareas motrices en orden creciente de dificultad. Esta estructura responde a los factores extraídos del propio AGM y se adapta de forma flexible a las necesidades del alumnado. La progresión abierta se divide en tres fases: Familiarización, dominio y perfeccionamiento, las cuales se corresponden con los distintos momentos del proceso de enseñanza-aprendizaje:

- Familiarización: Comprende actividades básicas y sencillas que introducen la habilidad desde un enfoque accesible. En esta fase, el alumnado comienza a familiarizarse con los conceptos básicos necesarios para la correcta ejecución de los equilibrios cooperativos.
- Dominio: Introduce tareas más complejas que requieren mayor ajuste motor y coordinación con los compañeros. Estas actividades mantienen un nivel de accesibilidad general, asegurando que la mayoría del alumnado pueda participar y progresar.
- Perfeccionamiento: Dirigida al alumnado que ha alcanzado un nivel alto de competencia motriz, esta fase incluye enlaces y combinaciones que aumentan la dificultad, favoreciendo el perfeccionamiento técnico y la creatividad.

Este tipo de progresión destaca por su carácter abierto y adaptable, lo que permite atender a la diversidad de ritmos de aprendizaje dentro del aula. Los alumnos con mayor dominio pueden seguir progresando mediante variantes más exigentes, mientras que aquellos con más dificultades disponen de propuestas que se ajustan a su nivel, sin riesgo de exclusión ni desmotivación. Esta flexibilidad garantiza que todos los estudiantes encuentren retos adecuados a sus posibilidades y puedan avanzar de manera significativa.

Además, cada actividad está diseñada para fomentar la autonomía del alumnado y facilitar la asimilación de contenidos conceptuales. Estos contenidos se introducen mediante una trasposición didáctica, integrándolos en cada tarea de forma que puedan ser fácilmente comprendidos y evaluados. Para ello, se emplea una plantilla de apoyo que incluye: la numeración de la actividad, una representación gráfica de la figura o postura a realizar, una descripción breve, las variantes posibles y el contenido conceptual a trabajar. Esta estructura clara facilita tanto la enseñanza como el aprendizaje, y resulta especialmente útil como guía para el docente, para posibles sustituciones o para ser integrada en la programación anual del centro. La progresión abierta, al estar basada en un análisis riguroso y en una secuenciación coherente de propuestas, permite también incorporar actividades con transferencia, es decir, tareas que aunque no estén directamente relacionadas con los equilibrios cooperativos, desarrollan capacidades clave para su ejecución.

Por último, cabe destacar que la progresión abierta no es un modelo único ni cerrado. Tal y como indican Abad, Abardía y Santos (2019), existen múltiples formas válidas de diseñar una progresión de una misma habilidad motriz, siempre que se respete una lógica interna en la dificultad y una oferta clara de contenidos. Frente a una progresión cerrada caracterizada por una secuencia fija y poco flexible, la progresión abierta permite ajustes constantes, personalización, y una exploración continua del aprendizaje, haciendo del proceso una experiencia más inclusiva, motivadora y efectiva. La progresión abierta diseñada para esta propuesta se recoge de forma estructurada y visual en el [Anexo 6](#), donde se presenta cada actividad con su correspondiente representación gráfica, descripción, variantes y contenido conceptual.

### **4.3 CIRCUITO MULTIFUNCIONAL**

El circuito multifuncional constituye una parte fundamental de la metodología de esta Unidad Didáctica, siendo al mismo tiempo una herramienta de evaluación y una estrategia activa de aprendizaje. Aplicado en la última sesión, este circuito permite recoger de manera práctica y formativa los aprendizajes más significativos trabajados en las sesiones anteriores.

Basado en la propuesta metodológica de Francisco Abardía (2018), el circuito multifuncional consiste en la organización del espacio en diferentes estaciones o zonas, cada una de ellas enfocada a un aspecto clave de la habilidad motriz abordada, en este caso, los equilibrios cooperativos. Así, el alumnado rotará por zonas específicas donde pondrá en práctica equilibrios estáticos, equilibrios dinámicos, trabajo de fuerza, control postural, equilibrios en parejas, tríos, cuartetos y quintetos, pirámides humanas. Cada estación presenta actividades organizadas en orden ascendente de dificultad, permitiendo a cada alumno avanzar hasta su propio nivel de desarrollo. Las actividades estarán apoyadas por fichas de referencia que incluyen numeración, representación gráfica y contenidos conceptuales, siguiendo la misma estructura que el alumnado ha trabajado previamente en sus cuadernos de campo. Esto asegura continuidad metodológica y facilita que el alumnado pueda identificar y aplicar los contenidos aprendidos.

Además de servir como instrumento de observación directa para el profesorado, el circuito multifuncional incorpora la autoevaluación del alumnado. A través de una ficha específica, los alumnos registrarán su progreso, reflexionarán sobre las actividades realizadas y valorarán su propio aprendizaje, favoreciendo la toma de conciencia sobre sus avances y dificultades.

Esta metodología permite evaluar de manera equilibrada los procedimientos, los conceptos y las actitudes, otorgando a cada dimensión el mismo valor. De este modo, no se limita la evaluación únicamente a la ejecución motriz, sino que se reconoce también el conocimiento y la comprensión de los contenidos trabajados, lo que resulta esencial para un enfoque inclusivo y justo en Educación Física.

Finalmente, cabe destacar que el circuito multifuncional no solo facilita la evaluación formativa y sumativa del alumnado, sino que también constituye un momento más de aprendizaje, al ofrecer nuevas oportunidades de mejora mientras se desarrolla la propia evaluación. La estructura detallada del circuito multifuncional junto a la ficha de autoevaluación de esta propuesta se presenta en el [Anexo 7](#).

## **5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

### **5.1 UNIDAD DIDÁCTICA DE EQUILIBRIOS COOPERATIVOS PARA 3º CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

#### **5.1.1 Introducción**

He diseñado esta unidad didáctica, titulada “Cuerpos que cooperan, cuerpos que crean”, con la intención de ofrecer al alumnado del tercer ciclo de Educación Primaria una experiencia educativa distinta, en la que el cuerpo no solo se mueva, sino que también se exprese, cree y colabore. Entiendo la Educación Física como un espacio de vivencias compartidas, donde el aprendizaje adquiere verdadero sentido cuando conecta con la emoción, la creatividad y la interacción con los demás. El eje central de esta unidad son los equilibrios cooperativos, una habilidad motriz específica que, abordada desde un enfoque artístico, expresivo y cooperativo, permite ir más allá de la ejecución técnica. A través de ellos, el alumnado desarrolla no solo competencias motrices, sino también aspectos emocionales, cooperativos, expresivos y creativos.

Para su diseño, me he basado en el marco normativo actual, concretamente en el currículo de Educación Primaria de Castilla y León (Decreto 38/2022), en coherencia con el Real Decreto 157/2022 que establece las enseñanzas mínimas conforme a la LOMLOE. Además, he organizado la propuesta siguiendo el modelo del Análisis Global del Movimiento (AGM), lo que me ha permitido estructurar una Progresión Abierta de Actividades dividida en tres fases: familiarización, dominio y perfeccionamiento, facilitando así una atención real a la diversidad del grupo.

Aunque esta unidad no ha sido llevada a la práctica durante mi estancia en el centro, la he elaborado con la firme intención de que pueda ser implementada en cualquier escuela que cuente con un espacio adecuado y seguro. Cada sesión incorpora música, ritmo y creación colectiva, ya que creo profundamente que el movimiento también puede ser un lenguaje artístico y cultural. Desde mi formación musical, he querido enriquecer esta propuesta con una mirada estética, emocional y expresiva que complemente y potencie el aprendizaje motriz.

#### **5.1.2 Competencias**

Para una descripción más detallada de cómo los equilibrios cooperativos favorecen el desarrollo de las competencias clave, y en consecuencia, cómo esta propuesta contribuye a su adquisición, puede consultarse el [Anexo 2: Equilibrios cooperativos y logro de las competencias clave](#), donde se presenta una selección de competencias desarrolladas a través del trabajo con equilibrios cooperativos.

### **5.1.3 Objetivos**

- Mejorar el equilibrio estático individual, aprendiendo a ajustar el cuerpo en diferentes posturas y superficies para ganar estabilidad y control corporal.
- Desarrollar el equilibrio en movimiento, aprendiendo a desplazarse, saltar y aterrizar con seguridad, manteniendo la estabilidad durante acciones dinámicas.
- Fortalecer brazos, piernas y tronco, entrenando la fuerza necesaria para mantener el cuerpo estable y sostener o elevar a compañeros en figuras cooperativas.
- Dominar ajustes posturales básicos como la alineación, la mirada, los bloqueos y la retroversión, esenciales para realizar equilibrios seguros y prevenir lesiones.
- Aprender y aplicar técnicas de agarre entre compañeros, asegurando sujetaciones seguras, cómodas y eficaces para sostener figuras estables.
- Mejorar la coordinación, el ritmo y la sincronización, trabajando con el cuerpo y con música para moverse al mismo tiempo que el grupo y formar figuras armoniosas.
- Explorar el equilibrio individual de forma expresiva, usando la música como inspiración para moverse con creatividad, ritmo y conciencia corporal.
- Realizar equilibrios cooperativos por parejas y tríos, compartiendo el equilibrio, confiando en los demás y adaptando el cuerpo al compañero.
- Formar figuras cooperativas con cuartetos y quintetos, combinando roles y movimientos con precisión, coordinación y responsabilidad grupal.
- Crear y mostrar pirámides humanas como forma de expresión artística, integrando todo lo aprendido desde la cooperación, la creatividad y el trabajo en equipo.

### **5.1.4 Contenidos**

La presente unidad didáctica aborda de forma integrada contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales, esenciales para el desarrollo competencial del alumnado desde un enfoque global e inclusivo. Estos contenidos han sido seleccionados y organizados en función de la progresión de las sesiones, asegurando una conexión coherente entre el saber, el saber hacer y el saber estar. En el Anexo 8 se presenta de forma detallada esta organización, estructurada en una tabla que recoge los contenidos trabajados a lo largo de la unidad “Cuerpos que cooperan, cuerpos que crean”, facilitando así su aplicación didáctica.

### **5.1.5 Metodología**

La metodología empleada en esta unidad didáctica se basa en el modelo del Análisis Global del Movimiento (AGM) propuesto por Francisco Abardía. Este enfoque me ha permitido diseñar una progresión abierta de actividades organizada en tres fases: familiarización, dominio y perfeccionamiento. Cada fase responde a unos objetivos concretos y facilita que el alumnado participe

desde sus posibilidades, avanzando progresivamente sin dejar a nadie atrás. La estructura abierta permite adaptar cada tarea a los ritmos y niveles del grupo, garantizando así la inclusión y la participación activa.

En las primeras sesiones, se emplearía el mando directo para establecer rutinas, presentar la unidad y organizar al grupo. Sin embargo, en cuanto comenzáramos a trabajar los equilibrios cooperativos, el protagonismo pasaría al alumnado. Apostaría por un enfoque activo y cooperativo, en el que los niños y niñas exploran, prueban, crean y aprenden en interacción constante con sus compañeros. El papel docente se convertiría en el de guía y observador, acompañando de cerca los procesos, planteando retos adecuados y ofreciendo ayudas puntuales cuando fuese necesario. Durante toda la unidad, se promueve una idea central que considero clave: "dejar hacer". Creo firmemente que cuando el alumnado tiene espacio para experimentar y tomar decisiones, se produce un aprendizaje mucho más profundo. Por esta razón, se emplean metodologías activas que fomentan la autonomía y la construcción compartida del conocimiento, como el descubrimiento guiado, la enseñanza recíproca y el trabajo cooperativo en pequeños grupos.

Una de las decisiones metodológicas más significativas es la asignación y rotación de roles cooperativos dentro de los grupos: portores, ágiles, ayudas y directores. Cada uno de estos roles tiene funciones específicas y necesarias para la ejecución de las figuras, y su rotación permite que todo el alumnado comprenda la importancia del esfuerzo colectivo, la responsabilidad compartida y la confianza mutua. Estos aspectos no solo contribuyen al éxito técnico de la actividad, sino que fortalecen el desarrollo personal y social de los alumnos. Además, he querido dotar a la unidad de un enfoque artístico y expresivo, integrando la música como hilo conductor en muchas de las sesiones. Las pistas utilizadas no solo han acompañado el ritmo de las acciones, sino que han favorecido la coordinación, la sincronización y la creación de figuras con una clara dimensión estética. Esta elección responde también a mi formación musical y a mi convicción de que el cuerpo, además de moverse, puede y debe expresarse, comunicar y emocionar.

Por último, la séptima sesión se ha planteado como un circuito multifuncional de evaluación activa, en el que el alumnado aplica de forma práctica todo lo aprendido. Esta sesión permite observar de manera real y significativa los avances motrices, la cooperación en grupo y la capacidad reflexiva de cada alumno o alumna, gracias al uso de una ficha de autoevaluación y momentos de reflexión grupal. De esta forma, la evaluación se convierte también en un momento de aprendizaje, coherente con el enfoque metodológico de toda la unidad.

### **5.1.6 Atención a la diversidad**

La atención a la diversidad está presente en toda la unidad didáctica, concebida desde el inicio como una propuesta inclusiva, flexible y adaptable a diferentes características, ritmos y necesidades del alumnado. En lugar de actividades cerradas, se plantea una Progresión Abierta que permite

distintos niveles de participación, facilitando que cada alumno acceda a la tarea desde sus posibilidades. El Análisis Global del Movimiento (AGM) garantiza que cada sesión contemple materiales, espacios y agrupamientos adecuados para implicar al grupo completo. Además, la rotación de roles cooperativos (portor, ágil, ayuda, director) favorece la participación desde distintas capacidades físicas y organizativas, promoviendo empatía y respeto. La incorporación de música y ritmo ofrece una vía alternativa de expresión para alumnado con estilos de aprendizaje más sensoriales o artísticos. Finalmente, los momentos de creación libre permiten a cada grupo adaptar figuras y roles a su realidad corporal, con el acompañamiento constante del docente para asegurar que todos encuentren un lugar seguro, motivador y desafiante desde el que aprender juntos.

### **5.1.7 Evaluación**

La evaluación de esta unidad se ha diseñado como un proceso continuo, formativo e inclusivo, que acompaña al alumnado desde el inicio hasta el cierre de la propuesta. Parte del principio de que el aprendizaje no se limita al resultado final, sino que incluye la evolución personal y grupal, la actitud ante el reto, y la capacidad de aplicar lo aprendido en contextos cooperativos, expresivos y seguros.

La evaluación de la unidad se organiza en cuatro momentos complementarios. La evaluación inicial (sesión 1) consiste en una autoexploración guiada sobre equilibrio, fuerza, ritmo y cooperación, que permite adaptar el nivel de las tareas, formar grupos equilibrados y establecer un punto de partida. La evaluación continua se basa en la observación sistemática del docente, con registros individuales que permiten detectar avances, dificultades y ajustar la propuesta según las necesidades reales del grupo. La evaluación formativa se desarrolla durante toda la unidad, integrando momentos de retroalimentación constante en cada sesión: el alumnado reflexiona sobre lo que hace, cómo lo hace y cómo puede mejorar, dejando constancia de ello en su cuaderno de campo al finalizar cada clase. La evaluación final se lleva a cabo en la séptima sesión mediante un circuito multifuncional que recoge los contenidos clave en estaciones prácticas y reflexivas, completadas por una ficha de autoevaluación que permite valorar el aprendizaje alcanzado.

Los indicadores de evaluación se formulan en coherencia con los objetivos didácticos y reflejan con claridad qué se espera del alumnado:

- Mejora el equilibrio estático individual, ajustando su postura en distintas superficies.
- Desarrolla el equilibrio en movimiento, desplazándose con estabilidad y control.
- Ejecuta posturas de fuerza para sostener o elevar con seguridad en figuras cooperativas.
- Domina ajustes posturales como bloqueos, alineación y retroversión para mantener el equilibrio.
- Aplica técnicas de agarre seguras, cómodas y eficaces en interacción con sus compañeros/as.
- Mejora la coordinación y la sincronización a partir del ritmo musical y la expresión compartida.
- Explora el equilibrio individual con creatividad y conciencia corporal en respuesta a la música.
- Realiza figuras cooperativas en pareja, trío, cuarteto y quinteto con precisión y cooperación.

- Participa activamente en la creación de una secuencia artística a través del cuerpo y el grupo.
- Asume distintos roles (portor, ágil, ayuda, director/a) con responsabilidad y autonomía.

La ponderación de la evaluación se distribuye de la siguiente manera, acorde a la naturaleza de esta unidad:

- Contenidos procedimentales – 45%: Porque el núcleo de esta propuesta es la práctica motriz, donde se integran técnica, ritmo, cooperación y expresión corporal. Lo aprendido se demuestra en la acción, y la acción se convierte en evidencia de aprendizaje.
- Contenidos actitudinales – 30%: La actitud es clave para sostener figuras, respetar roles, adaptarse al grupo y afrontar desafíos con confianza. La disposición, el compromiso y la empatía son determinantes en un enfoque cooperativo y artístico como este.
- Contenidos conceptuales – 25%: Aunque la propuesta es eminentemente práctica, también requiere comprender principios como la estabilidad, la seguridad, los roles, la estructura de las figuras y el sentido expresivo del movimiento. Estos conocimientos se recogen en el cuaderno de campo y las fichas de evaluación.

Este sistema de evaluación busca valorar el proceso completo, sin reducir el aprendizaje a una calificación final. La observación, el diálogo, la reflexión y la autoevaluación permiten construir una visión integral del desarrollo del alumnado, respetando su ritmo, sus fortalezas y sus formas singulares de expresarse en movimiento.

### **5.1.8 Desarrollo de las sesiones de trabajo**

La estructura sobre la que se apoya esta Unidad Didáctica parte del modelo didáctico propuesto por Marcelino Vaca (2002), al que anteriormente se refería como “Maqueta de Unidad Didáctica” y actualmente como “Carpeta de Unidad Didáctica” en el que plantea un diseño de sesión basado en tres momentos clave. Esta organización permite guiar de forma clara el desarrollo de cada clase, ofreciendo al alumnado una experiencia de aprendizaje progresiva, coherente y significativa. A continuación, explico cómo se concreta esta estructura en mi propuesta didáctica.

- Inicio de la sesión – Momento de Encuentro: Este primer momento tiene como objetivo preparar al alumnado para lo que se va a trabajar. A través de una breve explicación se anticipan los contenidos, se activan conocimientos previos y se genera una actitud de participación. Aquí también se lleva a cabo el calentamiento, diseñado en función de los contenidos motrices que se abordarán durante la parte principal. Esta fase inicial busca conectar al grupo con la sesión desde el primer momento, tanto a nivel físico como mental, favoreciendo la atención y la implicación activa.
- Desarrollo central – Momento de Construcción del Aprendizaje: Esta es la parte esencial de cada sesión, donde se aplican las actividades que forman parte de la progresión diseñada para la unidad. Es el momento en el que los alumnos experimentan, practican, colaboran y aprenden a través de

la acción motriz. Las tareas están organizadas en orden creciente de dificultad y complejidad cooperativa, permitiendo la participación de todo el alumnado y favoreciendo su avance según sus propias capacidades. Durante esta fase, se da especial importancia a la observación docente, a la corrección constructiva y al ajuste de las actividades en función de lo que el grupo va necesitando. También se propician momentos puntuales de reflexión grupal que permiten reconducir o reforzar aprendizajes durante la propia práctica.

- Cierre de la sesión – Momento de Despedida: Esta fase final tiene como función facilitar una vuelta a la calma, tanto física como emocional. Es también un espacio para el diálogo, donde se ponen en común sensaciones, aprendizajes y dificultades. A través de preguntas o dinámicas breves de reflexión, los alumnos toman conciencia de lo trabajado y el docente recoge información útil para la evaluación continua. Además, es un buen momento para promover actitudes responsables, como la recogida del material o la colaboración entre compañeros.

Las sesiones se han diseñado siguiendo esta estructura tripartita, lo que permite una organización clara, fácilmente comprensible por cualquier docente que necesite aplicarla, ya sea en un contexto de continuidad o de sustitución.

**TÍTULO del Proceso de Enseñanza y Aprendizaje: Unidad Didáctica: Equilibrios cooperativos desde un enfoque artístico: “CUERPOS QUE COOPERAN, CUERPOS QUE CREAN”**

**LOCALIZACIÓN: CURRÍCULO OFICIAL; DOCUMENTOS ELABORADOS:**

La Unidad Didáctica “Cuerpos que cooperan, cuerpos que crean” ha sido diseñada por mí como parte del Trabajo de Fin de Grado, y se fundamenta en el currículo oficial de Educación Primaria de la Comunidad Autónoma de Castilla y León. Concretamente, se basa en lo establecido por el Decreto 38/2022, de 29 de septiembre, que regula la organización y el contenido de la Educación Primaria en Castilla y León, en coherencia con el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, que establece las enseñanzas mínimas a nivel estatal conforme a la LOMLOE. La propuesta se centra en el desarrollo de los equilibrios cooperativos desde un enfoque artístico, expresivo y cooperativo, con el objetivo de favorecer un aprendizaje significativo, inclusivo y vivencial. He elaborado todos los documentos y recursos didácticos que forman parte de esta unidad, vinculándolos directamente con los siguientes elementos curriculares:

- **Objetivos de etapa ([Anexo 1](#))**
- **Competencias clave ([Anexo 2](#))**
- **Competencias específicas del área de Educación Física ([Anexo 3](#))**
- **Bloques y contenidos curriculares ([Anexo 4](#)):** Los equilibrios cooperativos se trabajan desde una perspectiva interdisciplinar e integral, englobando aprendizajes de varios bloques del área

- **Documentos elaborados:** En los anexos del TFG se incluyen los siguientes materiales de creación propia:
  - Análisis Global del Movimiento (AGM) de los equilibrios cooperativos ([Anexo 5](#))
  - Progresión Abierta de Actividades estructurada en tres fases: familiarización, dominio y perfeccionamiento ([Anexo 6](#))
  - Circuito Multifuncional como propuesta final integradora y evaluativa ([Anexo 7](#))

### **JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO:**

La presente unidad didáctica surge como una propuesta propia, elaborada en el marco de mi Trabajo de Fin de Grado, con el objetivo de integrar la enseñanza de los equilibrios cooperativos en Educación Física desde un enfoque artístico, expresivo e inclusivo. Está diseñada para el tercer ciclo de Educación Primaria, momento idóneo para este tipo de actividades por el nivel de maduración motriz, social y cognitiva del alumnado. La elección de los equilibrios cooperativos no es casual. Se trata de una habilidad motriz específica que, más allá del control postural y el equilibrio, permite trabajar competencias clave como la cooperación, la comunicación, la gestión emocional, la responsabilidad compartida y la creatividad. Este tipo de propuestas se alejan de los modelos tradicionales centrados en la repetición técnica y se aproximan a un modelo educativo más vivencial, significativo y transformador.

Desde un punto de vista curricular, la unidad se encuentra completamente alineada con el marco normativo actual (LOMLOE, RD 157/2022 y Decreto 38/2022 de Castilla y León). A través de los equilibrios cooperativos se abordan competencias específicas del área de Educación Física al tiempo que se desarrollan contenidos de varios bloques, especialmente los vinculados a la expresión artística, la conciencia corporal y el trabajo en equipo.

Metodológicamente, la propuesta se sustenta en el Análisis Global del Movimiento (AGM) y en la Progresión Abierta de Actividades, lo que permite atender a la diversidad del alumnado mediante tareas secuenciadas por niveles de dificultad y participación. Esta estructura asegura que cada estudiante encuentre su lugar en la actividad, fomente su autonomía, y contribuya al aprendizaje colectivo sin que nadie quede excluido. Además, el enfoque artístico aporta una dimensión expresiva y creativa que enriquece la experiencia motriz. La incorporación de la música, el ritmo y la creación colectiva de figuras transforma los equilibrios cooperativos en una experiencia comunicativa y emocional. Esta integración parte de mi formación musical, y responde a la convicción de que el cuerpo es también un medio de expresión artística y cultural. Por ello, la propuesta busca convertir el espacio de Educación Física en un escenario donde los cuerpos no solo se mueven, sino que crean, cooperan y se expresan.

Esta unidad didáctica no solo responde a una necesidad curricular, sino a una visión pedagógica que entiende el movimiento como lenguaje, la cooperación como camino, y la creatividad como motor de aprendizaje.

## **CONTEXTO:**

Esta Unidad Didáctica no fue implementada durante mis prácticas, ya que en los cursos disponibles ya se habían trabajado los equilibrios cooperativos. Aun así, he diseñado esta propuesta para que pueda aplicarse en cualquier centro escolar que disponga de un espacio seguro y adecuado para la práctica motriz cooperativa.

Responsable: Lucía Gómez Diez.

Para desarrollar en: Cualquier centro. Está dirigida al alumnado de 3º ciclo de Educación Primaria

Fechas aproximadas: Puede desarrollarse en cualquier trimestre, aunque es especialmente recomendable en el primero, ya que se adapta muy bien a espacios interiores como el gimnasio. También puede realizarse en el exterior, siempre que las condiciones del entorno lo permitan, aunque se prefiere un espacio cubierto por motivos de seguridad, continuidad y concentración.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

- Castilla y León. (2022). *Decreto 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se regula la organización y el contenido de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León*. Boletín Oficial de Castilla y León (BOCYL), núm. 190, de 30 de septiembre de 2022. <https://bocyl.jcyl.es>
- España. Jefatura del Estado. (2020). *Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación*. Boletín Oficial del Estado (BOE), núm. 340, de 30 de diciembre de 2020. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2020/12/29/3>
- España. Ministerio de Educación y Formación Profesional. (2022). *Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria*. Boletín Oficial del Estado (BOE), núm. 52, de 2 de marzo de 2022. <https://www.boe.es/eli/es/rd/2022/03/01/157>

## **DOCUMENTOS QUE SE ADJUNTAN:**

Para complementar esta Unidad Didáctica y facilitar su aplicación práctica y fundamentación curricular, se adjuntan los siguientes documentos elaborados íntegramente por mí como parte del Trabajo de Fin de Grado:

- Anexo 1: Equilibrios cooperativos y logro de los objetivos de etapa
- Anexo 2: Equilibrios cooperativos y competencias clave
- Anexo 3: Equilibrios cooperativos y competencias específicas del área de Educación Física
- Anexo 4: Equilibrios cooperativos y bloques de contenidos
- Anexo 5: Análisis Global del Movimiento (AGM)
- Anexo 6: Progresión Abierta de Actividades
- Anexo 7: Circuito Multifuncional

Todos estos documentos están pensados para facilitar la comprensión, la aplicación docente y la posible transferencia de esta unidad a otros contextos educativos, manteniendo su carácter inclusivo, artístico y progresivo.

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

**INTERDISCIPLINARIEDAD DEL PROYECTO:** Esta unidad puede desarrollarse en el gimnasio o sala polivalente del centro, espacio preferente por seguridad, continuidad y control del entorno, aunque también es viable en el patio o incluso en espacios abiertos como parques, siempre que las condiciones del suelo y del clima lo permitan. Su estructura progresiva permite adaptarla fácilmente a distintos contextos escolares.

Esta propuesta didáctica presenta un claro carácter interdisciplinar, conectando con áreas como Educación Artística —a través del ritmo, la expresión corporal y la creación grupal—, Lengua Castellana —mediante el diálogo, la planificación y la reflexión—, Matemáticas —al abordar conceptos como simetría, equilibrio o puntos de apoyo—, y Educación en Valores, al fomentar la cooperación, la empatía y la responsabilidad compartida. De este modo, se favorece un enfoque global del aprendizaje, donde el cuerpo no solo se mueve, sino que también comunica, piensa y convive. Además, esta propuesta puede ampliarse mediante actividades complementarias o extraescolares, como talleres de equilibrios, danza o expresión corporal, reforzando así los aprendizajes desde otros espacios educativos.

Tabla 1. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA

**ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO:** 1º Sesión: "Exploramos los cimientos de los equilibrios cooperativos"

**PROPUESTAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE:** Presentación de la unidad didáctica e iniciación a los conceptos básicos necesarios para la correcta ejecución de los equilibrios cooperativos.

### Objetivos:

- Conocer la UD y motivar al alumnado.
- Tomar conciencia del equilibrio estático, dinámico y de la fuerza como base de los equilibrios cooperativos.
- Explorar mediante un circuito por estaciones los fundamentos motrices del equilibrio.

### Contenidos:

- Conceptuales:
  - Concepto de equilibrio y tipos (estático, dinámico, post-movimiento).
  - Centro de gravedad y base de sustentación.
  - Principios básicos de estabilidad y control postural.
- Procedimentales:
  - Experimentación de distintas posturas de equilibrio.
  - Práctica del equilibrio en desplazamiento.
  - Aplicación de la fuerza para mantener posiciones estables.
- Actitudinales:
  - Interés por la exploración del propio cuerpo.
  - Participación activa y cooperativa en todas las estaciones.
  - Respeto por el turno y el esfuerzo de los compañeros.

**Temporalización:** 60 min aprox.

**Espacio:** aula y gimnasio

<p><b><i>Momento de Encuentro</i></b>  <b>Disposición</b>  <b>Implicación</b>  <b>(10-15min)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La sesión comienza en el aula, donde se recoge al grupo y se presenta la unidad didáctica bajo el título “Cuerpos que cooperan, cuerpos que crean”. Se explica brevemente el enfoque artístico y cooperativo de la propuesta y se les comunica que el objetivo final será la creación de pirámides humanas combinando ritmo, expresión y equilibrio.</li> <li>- Como parte de la motivación, se introduce la experiencia del Circo de los Muchachos, un proyecto educativo y circense protagonizado por niños en Ourense, referente en España en el trabajo con pirámides humanas. Se recomienda la serie documental disponible en Amazon Prime y se visualizan tres vídeos breves para contextualizar la propuesta: <ul style="list-style-type: none"> <li>o Vídeo 1: <a href="https://youtu.be/BNnCwLh8Z1s">https://youtu.be/BNnCwLh8Z1s</a></li> <li>o Vídeo 2: <a href="https://youtu.be/FfyOX4XPD_g">https://youtu.be/FfyOX4XPD_g</a></li> <li>o Vídeo 3: <a href="https://youtu.be/27mYcoE3Jj8">https://youtu.be/27mYcoE3Jj8</a></li> </ul> </li> <li>- A continuación, se explica que las dos primeras sesiones estarán dedicadas a trabajar aspectos básicos del equilibrio y la fuerza, fundamentales para realizar equilibrios cooperativos con seguridad. Se recuerda que muchos de estos contenidos ya han sido abordados anteriormente, lo que facilitará su desarrollo. Después, se baja al gimnasio, donde en la zona de reunión se explica el funcionamiento del circuito práctico compuesto por tres estaciones (equilibrio estático, equilibrio dinámico y fuerza), cómo se realizará la rotación entre ellas y se organizan los grupos. Seguidamente calientan.</li> </ul>
<p><b><i>Momento de Construcción</i></b>  <b>del</b>  <b>Aprendizaje</b>  <b>(35 min)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El alumnado participa en un circuito dividido en tres estaciones, dedicando aproximadamente diez minutos a cada una. <ul style="list-style-type: none"> <li>o Estación 1: Equilibrio Estático <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Actividades: <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 1. Mantenimiento del equilibrio sobre ladrillos</li> <li>➢ 2. Mantenimiento del equilibrio sobre banco sueco del revés</li> <li>➢ 3. Mantenimiento del equilibrio sobre una pelota de fitball de rodillas</li> <li>➢ 4. Mantenimiento del equilibrio en un aro con lanzamiento de pelota</li> </ul> </li> <li>▪ Material: colchonetas, ladrillos, banco sueco, pelota fitball, aro, pelota.</li> </ul> </li> <li>o Estación 2: Equilibrio Dinámico <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Actividades: <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 5. Saltar sobre aros</li> <li>➢ 6. Saltos desde altura (plinto y espaldera)</li> <li>➢ 7. Caminar sobre el banco sueco</li> <li>➢ 8. Saltar sobre el banco sueco invertido</li> </ul> </li> <li>▪ Material: aros, plinto, espalderas, banco sueco</li> </ul> </li> <li>o Estación 3: Fuerza <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Actividades: <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 9. Carretilla por parejas en posición de cuadrupedia y apoyo de brazos</li> <li>➢ 13. Flexiones de brazos con bloqueo sobre colchoneta</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 14. Fuerza de brazos con bloqueo invertido</li> <li>➤ 15. Fuerza de piernas en ángulo de 90° con desplazamiento</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Material: colchonetas, espalderas, pelotas</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Para finalizar el bloque práctico, se realiza el juego “Las Estatuas”. Los alumnos se desplazan libremente por el espacio (caminando, corriendo, saltando) y, al escuchar “STOP”, deben congelarse en la posición que tengan. Quien pierda el equilibrio queda eliminado de esa ronda.</li> </ul>
<b>Momento de Despedida (10 min)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En la zona de reunión, se realiza una breve reflexión grupal guiada con preguntas como: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ¿Cómo he sentido mi equilibrio hoy?</li> <li>○ ¿Qué estación me ha resultado más difícil o divertida?</li> <li>○ ¿He conseguido mantenerme en equilibrio durante el juego final?</li> </ul> </li> <li>- Se resuelven dudas y se finaliza con el cambio de calzado y camiseta, cerrando así la sesión.</li> </ul>

Tabla 2. SESIÓN 1 UD "CUERPOS QUE COOPERAN, CUERPOS QUE CREAN"

**ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO:** 2º Sesión: “Construimos desde los cimientos”

**PROPUESTAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE:** Seguimos profundizando en conceptos básicos necesarios para conseguir el objetivo final de la unidad didáctica: la construcción de pirámides humanas cooperativas.

**Objetivos:**

- Diferenciar el rol de los portores y los ágiles, comprendiendo su función.
- Desarrollar el control postural individual y en pareja.
- Experimentar tipos de agarres básicos y reconocer su importancia en la seguridad del grupo.
- Mejorar la coordinación, el ritmo y la sincronización a través del cuerpo.

**Contenidos:**

- Conceptuales:
  - Rol del portor y del ágil: funciones y responsabilidades.
  - Tipos de agarre: mano-mano, brazo-muñeca, cruzado, entrelazado.
  - Importancia del ritmo, la coordinación y la sincronización para la expresividad y seguridad.
- Procedimentales:
  - Ejecución de ejercicios básicos de postura estática y dinámica por rol.
  - Práctica guiada de agarres con ajuste a diferentes niveles.
  - Imitación de gestos coordinados siguiendo un ritmo musical.
- Actitudinales:
  - Actitud responsable como base para la confianza del grupo.
  - Respeto por las diferencias corporales y los roles asignados.
  - Escucha activa y atención a las señales del compañero.

**Temporalización:** 60 min aprox.

**Espacio:** aula y gimnasio

<b>Momento de Encuentro Disposición Implicación (10- 15 min)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se recoge al grupo en el aula, donde comenzamos recordando brevemente lo realizado en la sesión anterior. A continuación, se presenta el objetivo de la sesión: seguir desarrollando habilidades básicas necesarias para llevar a cabo los equilibrios cooperativos, centrándonos hoy en el control postural (según el rol), los tipos de agarre y la coordinación rítmica. Se explica que el circuito estará</li> </ul>
--	---

	<p>formado por tres estaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Control postural, dividida en dos subestaciones (portores y ágiles): Aquí se explica la función de cada rol: los portores aportan estabilidad y base; los ágiles, ligereza y movilidad.</li> <li>○ Ejercicios de agarre, con especial atención a la firmeza, el encaje y la seguridad.</li> <li>○ Coordinación, ritmo y sincronización, reforzando la expresividad a través del cuerpo: Se recuerda el ejemplo visual de la Ciudad de los Muchachos: “¿Os acordáis de cómo no solo hacían pirámides, sino que sus cuerpos contaban historias? Esa expresividad, ese ritmo, es lo que hoy empezamos a trabajar”.</li> </ul> <p>- Después se baja al gimnasio. En la zona de reunión, se explica con apoyo de pizarra la estructura del circuito, las actividades de cada estación y cómo se organizarán los grupos. Se detalla que la rotación se realizará cada 10 minutos aproximadamente. Seguidamente calientan.</p>
<i><b>Momento de Construcción del Aprendizaje (35 min)</b></i>	<p>- El alumnado participa en un circuito dividido en tres estaciones, dedicando aproximadamente diez minutos a cada una.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Estación 1: Control postural (dividida en dos subestaciones) <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ágiles <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 20. Flexión controlada de rodillas en cuadrupedia</li> <li>➢ 21. Retroversión de cadera en posición de apoyo</li> <li>➢ 22. Postura de seguridad en caída controlada</li> <li>➢ 23. Posición de bipedestación</li> </ul> </li> <li>■ Portores <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 26. Bloqueos segmentarios</li> <li>➢ 28. Bloqueo corporal completo</li> <li>➢ 29. Posición de tumbado</li> </ul> </li> <li>■ Material: colchonetas</li> </ul> </li> <li>○ Estación 2: Ejercicios de agarre <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Actividades: <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 30. Agarre mano a mano</li> <li>➢ 31. Agarre de pinza (doble)</li> <li>➢ 32. Agarre mano-muñeca</li> <li>➢ 33. Agarre de plataforma</li> <li>➢ 34. Agarre brazo a brazo</li> <li>➢ 35. Agarre mano-pie</li> </ul> </li> <li>■ Material: colchonetas</li> </ul> </li> <li>○ Estación 3: Coordinación, ritmo y sincronización <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 38. Sigue el ritmo</li> <li>➢ 39. Bote compartido (y a contratiempo)</li> <li>➢ 40. Bote a contratiempo</li> <li>➢ 42. Salta con mi ritmo</li> <li>■ Material: altavoz, pista de percusión, balones</li> </ul> </li> </ul> <p>- Juego final: “El Espejo con Pañuelo”: En parejas, cada alumno se coloca frente a su compañero. Uno guía el movimiento y el otro imita, como si fuera un espejo. Se usa un pañuelo como elemento expresivo, que deben incorporar al movimiento siguiendo una pista musical de percusión simple. A mitad del</p>

	juego, se intercambian los roles.
<i>Momento de Despedida (10 min)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En la zona de reunión, se realiza una breve reflexión grupal guiada: <ul style="list-style-type: none"> <li>o ¿He sentido diferencia entre ser portor o ágil?</li> <li>o ¿Qué tipo de agarre me ha parecido más seguro o cómodo?</li> <li>o ¿Me ha costado seguir el ritmo en el juego final?</li> </ul> </li> <li>- Se resuelven dudas y se finaliza con el cambio de calzado y camiseta</li> </ul>

Tabla 3. SESIÓN 2 UD "CUERPOS QUE COOPERAN, CUERPOS QUE CREAN"

**ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO:** 3<sup>a</sup> Sesión: “Levantamos la estructura cooperativa”

**PROPUESTAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE:** Primer acercamiento directo a los equilibrios cooperativos. Se parte de equilibrios individuales para asentar los principios de estabilidad y se avanza hacia equilibrios por parejas, como inicio del trabajo en equipo que será clave en el resto de la unidad.

**Objetivos:**

- Comprender y aplicar los principios básicos de la estabilidad.
- Realizar posturas de equilibrio individual con control y seguridad.
- Iniciarse en los equilibrios cooperativos sencillos por parejas.
- Fomentar la confianza mutua y la conciencia corporal compartida.

**Contenidos:**

- Conceptuales:
  - o Principios de estabilidad en el equilibrio: centro de gravedad, base de sustentación, línea de gravedad, apoyo visual y emocional.
  - o Reglas de seguridad en el trabajo en pareja.
- Procedimentales:
  - o Práctica de equilibrios individuales con diferentes apoyos.
  - o Ejecución de equilibrios básicos por parejas
  - o Control corporal y comunicación no verbal con el compañero.
- Actitudinales:
  - o Disposición a colaborar y confiar en el otro.
  - o Responsabilidad en el contacto físico.
  - o Superación del miedo al desequilibrio con actitud positiva.

**Temporalización:** 60 min aprox.

**Espacio:** aula y gimnasio

<i>Momento de Encuentro</i> <i>Disposición</i> <i>Implicación (10- 15 min)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se recoge al grupo en el aula. Se repasa brevemente lo trabajado en la sesión anterior (postura, agarres, coordinación y ritmo), y se les presenta el enfoque de esta sesión: “Hoy damos un paso más: vamos a comenzar con los equilibrios cooperativos, pero antes debemos afianzar algo clave: los principios de estabilidad”. A continuación, se explican los principios de estabilidad de forma comprensible: <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Centro de gravedad bajo: cuanto más cerca del suelo, más estabilidad.</li> <li>2 Ampliación de la base de apoyo: separar pies o apoyos da más equilibrio.</li> <li>3 Línea de gravedad dentro de la base: si tu eje vertical cae fuera de tu apoyo, te caes.</li> <li>4 Segmentación compensada: cuando las partes del cuerpo se equilibran entre sí (por ejemplo, un brazo hacia delante si levantas una pierna atrás).</li> <li>5 Mayor masa corporal = más estabilidad: útil para elegir portores.</li> <li>6 Mayor fricción = más adherencia: descalzos o sobre superficie estable, mejor.</li> </ol> </li> </ul>
--	---

	<p>7 Mirada fija = más equilibrio: mirar a un punto ayuda a no tambalearse.</p> <p>8 Estado emocional: la calma y confianza evitan el desequilibrio.</p> <p>9 Recuperar el equilibrio = aplicar los mismos principios: si pierdes estabilidad, vuelve a la base (bajar centro, ampliar apoyo, etc.).</p> <p>- Después, se explica que comenzaremos con equilibrios individuales y pasaremos a equilibrios por parejas, como primer paso del trabajo cooperativo. Luego se baja al gimnasio y en la zona de reunión se presentan las actividades. Seguidamente calientan.</p>
<p><i>Momento de Construcción del Aprendizaje (35 min)</i></p>	<p>- En el gimnasio explicamos que esta sesión se “inicia” también el componente artístico de la unidad con la incorporación de la música como guía del movimiento. Durante los equilibrios individuales se utilizará una pista de música contemporánea de ritmo libre, que favorece la exploración personal, permitiendo a cada alumno encontrar su propia forma de equilibrarse y expresarse. En los equilibrios por parejas, se introduce una música orquestal suave y constante, que acompaña la acción conjunta, fomenta la armonía grupal y ayuda a tomar conciencia del otro, facilitando así la coordinación y la sincronización necesarias para el equilibrio cooperativo.</p> <p>- Parte 1 – Equilibrios individuales (17 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Actividades seleccionadas de la progresión abierta: <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 44. Equilibrio sobre una pierna</li> <li>➢ 45. Equilibrio sobre una base inestable</li> <li>➢ 46. Elevación de la cadera en posición de tendido supino</li> <li>➢ 47. Plancha lateral</li> <li>➢ 48. Equilibrio con rodilla elevada al pecho</li> <li>➢ 50. Semiflexión de rodillas en equilibrio espalda con espalda</li> </ul> </li> <li>▪ Material: altavoz, colchonetas, barra de equilibrio, ladrillos</li> </ul> <p>- Parte 2 – Equilibrios en pareja (17 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Transición al trabajo cooperativo con actividades de bajo riesgo y contacto: <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 51. Equilibrio de pie con caída hacia atrás</li> <li>➢ 52. Equilibrio en sentadilla con caída hacia atrás</li> <li>➢ 53. Equilibrio en cuadrupedia con apoyo sobre la cadera</li> <li>➢ 54. Equilibrio con pies sobre los hombros del compañero</li> <li>➢ 55. Equilibrio en grulla con agarre de la pierna elevada</li> <li>➢ 56. Tendido supino con agarre mano-tobillo</li> <li>➢ 57. Equilibrio con pierna extendida sobre el compañero</li> <li>➢ 58. Equilibrio en cuadrupedia con el compañero sobre las rodillas</li> <li>➢ 59. Cuadrupedia inversa con apoyo de las manos</li> <li>➢ 60. Equilibrio sobre las rodillas del compañero (uno encima del otro)</li> </ul> </li> <li>▪ Material: colchonetas</li> </ul>
<p><i>Momento de Despedida</i></p>	<p>- En la zona de reunión se realiza una reflexión guiada con algunas preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ¿Qué diferencias he notado entre equilibrarme solo o con otro?</li> <li>○ ¿Qué principio de estabilidad me ha ayudado más?</li> </ul> <p>- Se recogen impresiones, se aclaran dudas, y se concluye con el cambio de</p>

(10 min)	calzado y camiseta.
----------	---------------------

Tabla 4. SESIÓN 3 UD "CUERPOS QUE COOPERAN, CUERPOS QUE CREAN"

<p><b>ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO:</b> 4<sup>a</sup> Sesión: “Damos forma al equilibrio compartido”</p> <p><b>PROPUESTAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE:</b> Trabajamos equilibrios cooperativos en tríos, cuartetos y quintetos, prestando especial atención a la coordinación, sincronización y cooperación. Se consolida el trabajo grupal, integrando el ritmo musical como guía para la ejecución conjunta.</p>	
<p><b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicar los principios de estabilidad en figuras cooperativas más complejas.</li> <li>- Coordinar movimientos y roles dentro de pequeños grupos (3, 4 y 5 integrantes).</li> <li>- Desarrollar la capacidad de sincronización, equilibrio y cooperación con música como apoyo.</li> <li>- Fomentar la expresión corporal conjunta y la confianza grupal.</li> </ul>	
<p><b>Contenidos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conceptuales: <ul style="list-style-type: none"> <li>o Organización de roles en grupos cooperativos.</li> <li>o Reglas de seguridad en estructuras de más de dos personas.</li> <li>o Ritmo y coordinación como apoyo en la ejecución de figuras.</li> </ul> </li> <li>- Procedimentales: <ul style="list-style-type: none"> <li>o Ejecución de figuras cooperativas en tríos, cuartetos y quintetos.</li> <li>o Coordinación de movimientos con apoyo musical.</li> <li>o Control postural colectivo y comunicación no verbal.</li> </ul> </li> <li>- Actitudinales: <ul style="list-style-type: none"> <li>o Implicación activa y responsable en el grupo.</li> <li>o Colaboración y escucha mutua en la construcción de figuras.</li> <li>o Cuidado del otro como base del equilibrio compartido.</li> </ul> </li> </ul>	
<p><b>Temporalización:</b> 60 min aprox.</p>	<p><b>Espacio:</b> aula y gimnasio</p>
<p><b>Momento de Encuentro</b> <b>Disposición</b> <b>Implicación (5 min)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se recoge al grupo en el aula, donde se repasa lo trabajado en la sesión anterior. Se recuerda la importancia de los principios de estabilidad y la incorporación de la música como guía de ritmo, coordinación y sincronización.</li> <li>- Se insiste en que se sigue utilizando la misma pista orquestal suave que en la sesión anterior, de manera que su familiaridad ayude a los grupos a anticipar cambios, moverse con armonía y sincronizar mejor sus acciones.</li> <li>- Se explica que hoy se realizarán figuras cooperativas en tríos, cuartetos y quintetos, lo que implicará una mayor necesidad de comunicación, seguridad y control corporal conjunto. A continuación, se baja al gimnasio y calientan.</li> </ul>
<p><b>Momento de Construcción del Aprendizaje (45 min)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se entregará a cada grupo una plantilla con las imágenes o descripciones de los equilibrios cooperativos que conforman cada una de las partes (tríos, cuartetos y quintetos). Cada grupo dispondrá de 15 minutos para realizar las actividades correspondientes antes de rotar a la siguiente estructura. Durante ese tiempo, podrán probar todos los equilibrios que les dé tiempo, respetando el orden propuesto y adaptándose a las posibilidades del grupo.</li> <li>- Durante las tres fases, se mantiene la pista orquestal constante como base musical para facilitar la sincronización. <ul style="list-style-type: none"> <li>o Parte 1 – Equilibrios por tríos (15 min)</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Actividades: <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 61. Equilibrio con doble base en cuadrupedia</li> <li>➢ 62. Equilibrio con una sola base en cuadrupedia</li> <li>➢ 63. Contrabalanceo con piernas completamente extendidas</li> <li>➢ 64. Equilibrio sobre los brazos de un compañero</li> <li>➢ 65. Portor en cuadrupedia con ágil sobre caderas y pies sujetos por compañero de pie</li> <li>➢ 66. Dos portores en posición bípeda como base de sustentación de compañero elevado de rodillas sobre los cuádriceps</li> <li>➢ 67. Pirámide con dos portores y un compañero encima de los dos en posición cuadrupedia</li> <li>➢ 68. Colocación de pie sobre las caderas de un portor inclinado hacia adelante con apoyo de brazos en los hombros de otro compañero</li> </ul> </li> <li>▪ Material: colchonetas, altavoz</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Parte 2 – Equilibrios por cuartetos (15 min) <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Actividades: <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 69. Equilibrio con doble base en cuadrupedia</li> <li>➢ 70. Equilibrio con los ágiles sobre los portores</li> <li>➢ 71. Equilibrio con los ágiles sobre las rodillas de los portores</li> <li>➢ 72. Equilibrio en cuadrupedia con un compañero sobre los hombros</li> <li>➢ 73. Equilibrio con 4 compañeros en pirámide</li> <li>➢ 74. Equilibrio en posición de rodillas y carretilla</li> <li>➢ 75. Equilibrio con portores y ágiles en posiciones de cuadrupedia</li> </ul> </li> <li>▪ Material: colchonetas, altavoz</li> </ul> </li> <li>○ Parte 3 – Equilibrios por quintetos (15 min) <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Actividades: <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 76. Equilibrio en cuadrupedia con apoyo en los hombros</li> <li>➢ 77. Equilibrio con tres portores y dos ágiles</li> <li>➢ 78. Equilibrio con balón</li> <li>➢ 79. Equilibrio en cuadrupedia con tres portores</li> <li>➢ 80. Equilibrio invertido en quinteto</li> </ul> </li> <li>▪ Material: colchonetas, altavoz</li> </ul> </li> </ul>
<p><i><b>Momento de Despedida (10min)</b></i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En la zona de reunión, se realiza una reflexión guiada con algunas preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ¿Qué ha sido lo más difícil al trabajar con más compañeros?</li> <li>○ ¿En qué momento he sentido que estábamos sincronizados?</li> <li>○ ¿Qué hemos necesitado para lograr equilibrio en grupo?</li> </ul> </li> <li>- Se recogen impresiones, se aclaran dudas y se finaliza con el cambio de calzado y camiseta.</li> </ul>

Tabla 5. SESIÓN 4 UD "CUERPOS QUE COOPERAN, CUERPOS QUE CREAN"

**ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO:** 5<sup>a</sup> Sesión – “Sostenemos juntos: equilibrio, seguridad y expresión”

**PROPUESTAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE:** Una vez conocidas y practicadas múltiples figuras cooperativas, iniciamos la fase de creación. El alumnado, organizado en grupos, asume diferentes roles dentro del equipo y comienza a construir sus propias pirámides humanas, integrando todos los aprendizajes previos con acompañamiento musical y expresión artística.

**Objetivos:**

- Conocer y asumir los diferentes roles necesarios para ejecutar una figura cooperativa de forma segura.
- Perfeccionar la técnica de ejecución de pirámides humanas aplicando principios de estabilidad, ritmo y cooperación.
- Iniciar procesos de creación grupal mediante la selección, combinación y adaptación de figuras.
- Expresar de forma artística y segura una idea colectiva a través del cuerpo, el ritmo y la estructura.

**Contenidos:**

- Conceptuales:
  - o Roles dentro de los equilibrios cooperativos: portores, ágiles, ayudas, directores.
  - o Principios de estabilidad en construcciones cooperativas complejas.
  - o Relación entre música, ritmo, sincronización y expresión grupal.
- Procedimentales:
  - o Ejecución de pirámides humanas en grupos de más de tres integrantes.
  - o Asignación y rotación de roles dentro del grupo.
  - o Aplicación creativa de lo aprendido en la construcción de nuevas figuras.
- Actitudinales:
  - o Compromiso con la seguridad y la expresión colectiva.
  - o Aceptación de los diferentes roles según las posibilidades del grupo.
  - o Disposición activa y responsable ante el reto de la creación grupal.

**Temporalización:** 60 min aprox.

**Espacio:** aula y gimnasio

**Momento de Encuentro**  
**Disposición**  
**Implicación**  
**(10- 15 min)**

- Se recoge al grupo en el aula, donde se repasa todo lo trabajado hasta el momento: principios de estabilidad, tipos de equilibrio, roles, ritmo, coordinación y figuras cooperativas. A continuación, se explican con claridad los roles dentro de los equilibrios cooperativos:
  - o Portores o bases: proporcionan estabilidad y soporte a la estructura. Su rol es clave para la seguridad del conjunto.
  - o Ágiles: se sitúan en posiciones superiores, con movimientos de ajuste y control.
  - o Ayudas: supervisan la seguridad de las figuras, evitando caídas y corrigiendo posturas.
  - o Directores: coordinan la planificación y organización del grupo en la construcción.
- Se explica que la sesión de hoy estará dividida en dos partes: una primera parte de perfeccionamiento de figuras nuevas, y una segunda parte de creación propia. Además, se recuerda que durante toda la sesión se reproducirá una pista de música circense, previamente compartida con el alumnado, para facilitar la expresión artística y la coordinación. Esta música tiene un ritmo narrativo que guiará la construcción de las figuras. Luego, se baja al gimnasio y calientan.

<p><b>Momento de Construcción del Aprendizaje (35 min)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Parte 1 – Actividades de Perfeccionamiento (15 min) <ul style="list-style-type: none"> <li>o Se entrega una nueva plantilla con las figuras que se trabajarán. Cada grupo tiene 15 minutos para explorarlas y ejecutarlas, rotando los roles y asumiendo con responsabilidad cada función. <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Actividades: <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 81. Pirámide con cuatro portores y dos ágiles</li> <li>➢ 82. Pirámide con portores en cuadrupedia y ágiles en semi-sentadilla</li> <li>➢ 83. Pirámide con portores y ágiles en equilibrio lateral</li> <li>➢ 84. Pirámide con tres bases y dos ágiles sobre ellas</li> <li>➢ 85. Pirámide con apoyo sobre los hombros y caderas</li> <li>➢ 86. Pirámide con tres bases en cuadrupedia y dos ágiles encima</li> </ul> </li> <li>▪ Material: colchonetas, altavoz (música circense)</li> </ul> </li> <li>o Durante esta fase se refuerzan aspectos técnicos (bloqueos, apoyos, fricción, control del core), la comunicación no verbal y la cooperación.</li> </ul> </li> <li>- Parte 2 – Creación libre (20 min) <ul style="list-style-type: none"> <li>o Cada grupo inicia su proceso creativo, eligiendo al menos 4 figuras (tendrán todas las plantillas), combinándolas y tomando decisiones sobre: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Distribución de roles</li> <li>▪ Transiciones</li> <li>▪ Entrada y salida de las figuras</li> <li>▪ Posiciones y expresividad</li> </ul> </li> <li>- La música se mantiene constante para facilitar la sincronización grupal y favorecer una puesta en escena coherente y artística. Se permite ensayo libre bajo supervisión, con posibilidad de corregir y reajustar figuras para mejorar estabilidad y estética.</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Momento de Despedida (10 min)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En la zona de reunión, se realiza una breve reflexión grupal guiada: <ul style="list-style-type: none"> <li>o ¿Qué rol me he sentido más cómodo/a desempeñando?</li> <li>o ¿Cómo hemos logrado ponernos de acuerdo en las decisiones?</li> <li>o ¿Qué hemos aprendido sobre trabajar en grupo desde el cuerpo y el movimiento?</li> </ul> </li> <li>- Se recogen impresiones, se resuelven dudas y se finaliza con el cambio de calzado y camiseta.</li> </ul>

Tabla 6. SESIÓN 5 UD "CUERPOS QUE COOPERAN, CUERPOS QUE CREAN"

**ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO:** 6<sup>a</sup> Sesión – “Mostramos lo que creamos: equilibrio, arte y grupo”

**PROPUESTAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE:** Culminamos la unidad con la presentación de las creaciones cooperativas elaboradas por el alumnado. La sesión combina expresión artística, comunicación corporal y trabajo en equipo, destacando la autonomía y la capacidad de coordinarse con los demás en un contexto compartido.

**Objetivos:**

- Finalizar y presentar una secuencia de figuras cooperativas diseñadas por cada grupo.
- Comunicar corporalmente una idea o historia mediante el equilibrio, la música y la expresión.

- Valorar el trabajo propio y el de los demás desde el respeto, la empatía y la escucha activa.

**Contenidos:**

- Conceptuales:
  - o Proceso creativo en la Educación Física: de la práctica a la representación.
  - o Elementos expresivos del cuerpo y del movimiento.
  - o Importancia de la música como guía narrativa.
- Procedimentales:
  - o Ejecución fluida y coordinada de secuencias cooperativas.
  - o Expresión corporal sincronizada con acompañamiento musical.
  - o Observación y valoración de presentaciones ajenas desde criterios positivos.
- Actitudinales:
  - o Participación activa y responsable en la muestra final.
  - o Respeto por el esfuerzo y la creación de los demás.
  - o Disfrute y orgullo del trabajo en grupo realizado.

**Temporalización:** 60 min aprox.

**Espacio:** aula y gimnasio

<p><b>Momento de Encuentro</b> <b>Disposición</b> <b>Implicación (5 min)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se recoge al grupo en el aula, donde se comenta la sesión anterior y se recuerda lo que se espera en esta jornada: terminar las secuencias creadas y presentarlas al grupo con acompañamiento musical. Se refuerza la idea de que no se trata solo de ejecutar figuras, sino de comunicar algo al grupo, de expresar una historia, una emoción o una idea mediante el cuerpo. Se recuerda el uso de la música circense como hilo conductor, favoreciendo la expresión y la puesta en escena. A continuación, se baja al gimnasio y calientan.</li> </ul>
<p><b>Momento de Construcción del Aprendizaje (45 min)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Parte 1 – Finalización de las creaciones (15 min): Cada grupo dispone de este tiempo para repasar, pulir transiciones, ajustar detalles técnicos y coordinar la expresión grupal. Se mantiene la música de fondo y se supervisa de forma cercana, resolviendo dudas y ayudando en los ajustes finales.</li> <li>- Parte 2 – Exposición de las creaciones (30 min): Uno a uno, los grupos presentan sus secuencias al resto de compañeros. Durante la presentación, se valora la coordinación, el uso del espacio, la fluidez de las transiciones, la expresión corporal y la seguridad en la ejecución. El alumnado observador se sitúa de forma respetuosa y atenta. Al finalizar cada presentación, se deja un breve espacio para el aplauso y un comentario positivo de parte del profesorado o algún compañero.</li> </ul>
<p><b>Momento de Despedida (10 min)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En la zona de reunión, se realiza una reflexión grupal guiada: <ul style="list-style-type: none"> <li>o ¿Qué me ha gustado más de nuestra creación? ¿Y de las de los demás?</li> <li>o ¿Qué he sentido al mostrar nuestro trabajo al grupo?</li> <li>o ¿Qué he aprendido sobre mí trabajando así, en grupo, desde el cuerpo?</li> </ul> </li> <li>- Se cierra la unidad didáctica recogiendo las impresiones finales, valorando el esfuerzo colectivo y personal. Se resuelven dudas y se finaliza con el cambio de calzado y camiseta.</li> </ul>

Tabla 7. SESIÓN 6 UD "CUERPOS QUE COOPERAN, CUERPOS QUE CREAN"

**ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO:** 7<sup>a</sup> Sesión – “Evaluamos en movimiento: circuito multifuncional”

**PROPUESTAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE:** Cerramos la unidad didáctica con una sesión de evaluación activa basada en un circuito multifuncional. A través de estaciones organizadas por niveles de dificultad y contenidos clave, el alumnado pone en práctica sus aprendizajes mientras reflexiona sobre ellos. La evaluación combina la observación docente con la autoevaluación del propio alumnado, reforzando la toma de conciencia sobre el proceso vivido.

**Objetivos:**

- Aplicar de forma práctica los aprendizajes adquiridos sobre equilibrios cooperativos.
- Evaluar el nivel de desarrollo individual en los diferentes contenidos de la unidad.
- Reflexionar sobre el proceso de aprendizaje a través de la autoevaluación guiada.

**Contenidos:**

- Conceptuales:
  - o Tipos de equilibrio y principios de estabilidad.
  - o Roles cooperativos y normas de seguridad.
  - o Conocimiento de las estructuras construidas durante la unidad.
- Procedimentales:
  - o Ejecución de actividades en estaciones organizadas por niveles de dificultad.
  - o Identificación y comprensión de los contenidos trabajados mediante preguntas.
  - o Registro personal del progreso mediante ficha de autoevaluación.
- Actitudinales:
  - o Responsabilidad en la ejecución de las actividades y en la evaluación.
  - o Participación activa y respetuosa en el circuito.
  - o Disposición reflexiva y honesta ante la autoevaluación.

**Temporalización:** 60 min aprox.

**Espacio:** aula y gimnasio

<i><b>Momento de Encuentro</b></i> <b>Disposición</b> <b>Implicación</b> <b>(10- 15 min)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se recoge al grupo en el aula, donde se inicia la sesión con una activación dirigida por el propio alumnado. El calentamiento se centra en movilizar las partes del cuerpo implicadas en los equilibrios cooperativos.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Posteriormente, se aclaran posibles dudas de las sesiones anteriores y se repasan los aspectos esenciales de la evaluación.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A continuación, se baja al gimnasio, donde el docente presenta el mapa del circuito multifuncional en la pizarra. Se explica la ubicación de cada estación y sus contenidos específicos. Cada estación está identificada con un número, una imagen, un breve texto explicativo y una o dos preguntas relacionadas con el contenido trabajado.</li> </ul>
<i><b>Momento de Construcción del Aprendizaje</b></i> <b>(40 min)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El alumnado se distribuye por grupos y comienza a rotar por las estaciones del circuito multifuncional. Cada estación aborda una categoría diferente del trabajo realizado en la unidad</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cada estación presenta un orden ascendente de dificultad, permitiendo que el alumnado progrese según su propio nivel de desarrollo.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Además de realizar la actividad, el alumnado debe responder a las preguntas planteadas en cada estación, registrando sus reflexiones y logros en una ficha de autoevaluación diseñada para la ocasión. (<a href="#">Anexo 7</a>)</li> </ul>
<i><b>Momento</b></i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Esta ficha incluye ítems para valorar la ejecución, el conocimiento del contenido y la actitud durante el trabajo.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En la zona de reunión, se realiza una reflexión guiada con preguntas como: <ul style="list-style-type: none"> <li>o ¿Qué estación me ha resultado más fácil? ¿Y más difícil?</li> </ul> </li> </ul>

<i>de</i> <b>Despedida</b> <i>(10 min)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> ¿Qué he aprendido sobre mí al evaluarme de esta forma?</li> <li><input type="radio"/> ¿Siento que he mejorado desde la primera sesión? ¿En qué aspectos?</li> </ul> <p>- Finalmente, se agradece al grupo el esfuerzo realizado durante toda la unidad, se resuelven dudas, se recoge el material y se concluye con el cambio de calzado y camiseta.</p>
--	---

*Tabla 8. SESIÓN 7 UD "CUERPOS QUE COOPERAN, CUERPOS QUE CREAN"*

## 6. CONCLUSIONES

La elaboración de este Trabajo de Fin de Grado ha sido, sin duda, uno de los procesos más trascendentales de mi formación universitaria. A través de este proyecto no solo he podido integrar los conocimientos teóricos adquiridos a lo largo de los cuatro años, sino también consolidar una mirada pedagógica más personal, crítica y creativa, centrada en el cuerpo, el movimiento y la expresión como ejes fundamentales de la Educación Física.

Uno de los principales objetivos que me propuse fue diseñar una Unidad Didáctica innovadora de Equilibrios Cooperativos desde el Análisis Global del Movimiento (AGM), incorporando un enfoque artístico que valorara no solo los aspectos técnicos y motrices, sino también lo expresivo y lo cooperativo. Para lograrlo me he inspirado en la innovación que supuso el Circo del Sol desde su creación en 1984, que revolucionó el concepto tradicional de circo basando su espectáculo en la combinación de acrobacias, danza, música en vivo y teatro, dando lugar a una experiencia artística única. A través de una narrativa que mediante una historia central conecta los distintos actos, se realizan acrobacias que incorporan técnicas modernas y elementos innovadores en la ejecución de las habilidades físicas, con una música original creada específicamente para cada espectáculo y cuidando mucho la estética visual tanto en el diseño de vestuario como en la escenografía. Pero más allá de estos aspectos, lo que más me ha inspirado del Circo del Sol son los valores que se fomentan y que he tratado de reflejar ampliamente en mi proyecto

- La creatividad, al permitir que los artistas exploren nuevas formas de expresión a través de sus acrobacias.
- La colaboración, puesto que conlleva un gran esfuerzo colectivo y de trabajo en equipo.
- La superación personal de los propios límites, debido al esfuerzo que suponen los entrenamientos rigurosos.
- La diversidad, al incorporar una variedad de estilos de acrobacia de diferentes culturas y tradiciones, promoviendo la inclusión y el respeto por diversas formas artísticas.
- La innovación continua, con una búsqueda constante de nuevas técnicas y un firme compromiso con la evolución artística para mantener el interés del público.
- La belleza estética y la armonía que se busca detrás de cada movimiento, más allá de las habilidades físicas.
- La conexión emocional con el público, tratando de despertar su sensibilidad más profunda.

Con todo ello, espero haber logrado dar forma a una propuesta didáctica sólida, progresiva, coherente y adaptable a la realidad del aula de 3<sup>er</sup> ciclo de Primaria, donde el alumnado no solo aprende a ejecutar figuras, sino también a complementarse mutuamente, a respetarse, a coordinarse y a crear juntos. Otro de los propósitos fundamentales ha sido contextualizar los equilibrios cooperativos dentro del currículo oficial, y considero que este objetivo ha sido ampliamente cumplido. He comprobado que esta habilidad, a menudo relegada o poco explorada, está en estrecha conexión con los contenidos del área, especialmente en lo relativo al conocimiento y dominio corporal, la cooperación y el trabajo en equipo, la conciencia emocional, la creatividad y el desarrollo integral del alumnado. Además, al analizar los documentos curriculares de Castilla y León, he podido ubicar con claridad el lugar que ocupa esta propuesta dentro del marco legal y pedagógico.

El AGM, como herramienta metodológica, me ha permitido comprender en profundidad cómo se articula el aprendizaje a través del cuerpo. He aprendido a observar y descomponer el movimiento desde una perspectiva global y analítica, considerando los factores físico-perceptivo-motrices, técnicos y expresivos, y planificando en función de ellos. Gracias a este enfoque he podido diseñar una progresión abierta de actividades, estructurada y flexible al mismo tiempo, capaz de adaptarse a los distintos niveles, necesidades y ritmos de aprendizaje del alumnado. Esta progresión, más que una simple secuencia, se convierte en una invitación a explorar, descubrir y superar límites, tanto físicos como personales.

He valorado especialmente la dimensión afectiva y emocional de esta propuesta. A lo largo del desarrollo del trabajo he reafirmado mi convicción de que los equilibrios cooperativos no solo fortalecen capacidades físicas o motrices, sino que también abren espacios para el reconocimiento del otro, la empatía, la autoestima y la construcción de relaciones saludables. Cada rol dentro de las figuras, cada ayuda, cada contacto corporal consciente es una oportunidad para reforzar la confianza y la responsabilidad compartida. La música y el ritmo han sido un hilo conductor fundamental para trabajar la coordinación, la expresión corporal y el sentido grupal, dotando de un componente artístico y comunicativo a las sesiones.

La seguridad ha sido otro pilar esencial. He reflexionado profundamente sobre cómo garantizarla desde el diseño didáctico, mediante la enseñanza explícita de ayudas, la organización de roles estables, la verbalización constante de normas y el acompañamiento respetuoso durante las actividades. Solo cuando el alumnado se siente seguro, es capaz de atreverse a crear y a cooperar.

En cuanto a la evaluación, he diseñado estrategias que permiten recoger los aprendizajes desde una mirada amplia, no solo lo que el alumnado “hace”, sino también lo que entiende, siente, aporta y cambia a lo largo de la unidad. La propuesta del circuito multifuncional al final de la unidad ha sido pensada como una forma de evaluación global, pero también como una experiencia significativa de autoevaluación, reflexión y consolidación.

Reconozco también las limitaciones que he encontrado, especialmente en lo que respecta a la bibliografía específica sobre equilibrios cooperativos en Primaria. Sin embargo, esta carencia ha sido para mí un motor, no un obstáculo. Me ha llevado a investigar, adaptar y crear, y también a entender que en educación no siempre hay caminos trazados, sino que muchas veces somos nosotros quienes debemos abrirlas, con criterio y con sensibilidad. Este trabajo ha despertado en mí el deseo de seguir investigando y desarrollando propuestas didácticas que integren lo corporal, lo artístico y lo relacional como ejes de una Educación Física más completa, inclusiva y significativa.

Otra limitación importante ha sido la dificultad para poder implementar este proyecto y llevarlo a la práctica debido al momento de realización de las prácticas en el centro y el punto de la programación anual en la que se encontraban, con la parte más relacionada con estos aspectos ya llevada a cabo. Sin embargo, me gustaría poderlo aplicar en cuanto tenga ocasión y seguir desarrollando estas ideas y avanzando en las propuestas recogidas en este Proyecto de Fin de Grado.

Este trabajo me ha reafirmado en la idea de que la Educación Física es un área esencial dentro del currículo, mucho más rica y completa de lo que a veces se percibe. En ella caben el movimiento, el juego, la técnica, la emoción, la cooperación, la creatividad y la expresión artística. Es un espacio privilegiado para educar desde el cuerpo, pero también para construir valores, fortalecer vínculos y desarrollar personas más seguras, empáticas y conscientes. Además, este proyecto me ha permitido unir mis dos grandes pasiones: el cuerpo en movimiento y la expresión artística, demostrando que ambas pueden convivir en el aula como parte de un enfoque educativo integral. Por todo ello, seguiré apostando por una Educación Física inclusiva, relevante y con el objetivo de fomentar el desarrollo integral de los estudiantes.

## 7. LÍNEAS FUTURAS DE ACTUACIÓN

Tras la realización de este Trabajo de Fin de Grado, considero que se abren múltiples caminos para seguir profundizando tanto en el contenido específico de los equilibrios cooperativos como en la metodología empleada. Esta propuesta, si bien he tratado de diseñarla con solidez y rigor, constituye un punto de partida más que un producto cerrado. Su verdadera validez se verá en la práctica, en la experiencia directa con el alumnado y en su capacidad para adaptarse y progresar en contextos reales y diversos.

Una de las líneas que me gustaría explorar en el futuro es la puesta en práctica progresiva de esta unidad en distintos cursos del tercer ciclo de Educación Primaria, con el fin de observar cómo responden grupos de diferente composición y nivel a una propuesta centrada en la cooperación, la expresividad y el equilibrio. Esto me permitiría analizar de forma más precisa la evolución del alumnado, ajustar las actividades, documentar los resultados y perfeccionar la progresión planteada. También me interesa seguir profundizando en el Análisis Global del Movimiento como herramienta metodológica, no solo para los equilibrios cooperativos, sino como base para el diseño de otras unidades didácticas centradas en habilidades motrices específicas. Su carácter flexible, global e inclusivo lo convierte en un recurso muy valioso para atender a la diversidad del alumnado desde una mirada comprensiva del cuerpo y del aprendizaje motor.

Además, una vía que me resulta especialmente motivadora es la integración más sistemática de la expresión artística en el área de Educación Física. Esta propuesta me ha permitido comprobar que el ritmo, la música, el juego dramático y la creación corporal aportan un valor educativo enorme, no solo a nivel motor, sino también emocional, comunicativo y social. Me gustaría seguir diseñando actividades que unan movimiento, emoción y arte, potenciando una Educación Física más variada y significativa. Por otro lado, considero relevante explorar la viabilidad de esta propuesta en otros entornos educativos, como programas de actividades extraescolares, talleres específicos o incluso proyectos interdisciplinares que integren áreas como Música o Plástica. La naturaleza cooperativa y expresiva de los equilibrios permite establecer puentes con otras áreas, enriqueciendo la experiencia escolar del alumnado.

Por último, y en relación con la escasa bibliografía específica sobre este contenido en el contexto de Primaria, me gustaría contribuir en el futuro a la creación de materiales, recursos y guías didácticas que puedan servir de apoyo a otros docentes interesados en aplicar los equilibrios cooperativos desde un enfoque seguro, creativo e integrador. La posibilidad de desarrollar investigaciones más sistemáticas sobre sus beneficios a nivel motriz, afectivo y social es también una vía que me gustaría explorar. Este TFG no es un cierre, sino el inicio de una línea de trabajo personal y profesional que quiero seguir desarrollando, y donde la Educación Física se viva con el cuerpo, se piense desde la cooperación y se exprese a través del arte.

## 8. BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS

- Abad, J., Abardía, F., & Santos, J. (2019). *El Frisbee como recurso en Educación Física a través del Análisis Global del Movimiento*. Llum Neta S.L.
- Abardía Colás, F. (1998). *El análisis global del movimiento como herramienta metodológica en Educación Física*. Universidad de Valladolid.
- Arnold, P. J. (1988). *Educación Física y desarrollo humano*. Morata.
- Batalla, A. (2010). *Habilidades motrices*. INDE.
- Castañer, M., & Camerino, O. (1991). *La educación física en la educación primaria*. INDE.
- Castilla y León. (2022). *Decreto 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se regula la organización y el contenido de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León*. Boletín Oficial de Castilla y León (BOCYL), núm. 190, de 30 de septiembre de 2022. <https://bocyl.jcyl.es>
- Cratty, B. J. (1982). *Desarrollo perceptivo y motor en los niños*. Prentice Hall.
- Devís Devís, J., & Antolín Jimeno, R. (2002). *La educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI: análisis y perspectivas*. Editorial Universitat de València.
- Devís, J., & Peiró, C. (1992). *La educación física y el deporte en la escuela: Reflexiones y propuestas*. INDE.
- Díaz Lucea, J. (1999). *La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas*. INDE.
- España. Jefatura del Estado. (2020). *Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación*. Boletín Oficial del Estado (BOE), núm. 340, de 30 de diciembre de 2020. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2020/12/29/3>
- España. Ministerio de Educación y Formación Profesional. (2022). *Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria*. Boletín Oficial del Estado (BOE), núm. 52, de 2 de marzo de 2022. <https://www.boe.es/eli/es/rd/2022/03/01/157>
- Generelo, E., & Lapetra, S. (1993). *Actividad física y desarrollo motor en la infancia*. Paidotribo.
- Grupo Incorpora. (2010). *Una perspectiva escolar sobre la educación física: Buscando procesos y entornos educadores*. En *El giro reflexivo en la educación física y el deporte* (Cap. 7).
- Le Boulch, J. (1981). *La educación por el movimiento en la edad escolar*. Paidós.
- Le Boulch, J. (2001). *El lugar de la educación física en las ciencias de la educación*. Paidotribo.
- Vaca, M. (2002). *Relatos y reflexiones sobre el tratamiento pedagógico de lo corporal en la educación primaria*. Asociación Cultural “Cuerpo, Educación y Motricidad”.
- Parlebas, P. (1987). *Perspectivas para una educación física moderna*. UNISPORT.

- Parlebas, P. (2001). *Juegos, deporte y sociedad: Léxico de praxiología motriz*. INSEP.
- Sánchez Bañuelos, F. (1984). *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. Gymnos.
- Sánchez Bañuelos, F. (1996). *Didáctica de la educación física*. Prentice Hall.
- Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2008). *Motor learning and performance: A situation-based learning approach*. Human Kinetics.
- Schön, D. A. (1983). *The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action*. Basic Books.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
- Willems, E. (1979). *Bases psicológicas de la educación musical*. Paidós.

## 9. ANEXOS

### Anexo 1: EQUILIBRIOS COOPERATIVOS Y LOGRO DE LOS OBJETIVOS DE ETAPA

CONTRIBUCIÓN DE LOS EQUILIBRIOS COOPERATIVOS AL LOGRO DE LOS OBJETIVOS DE ETAPA
A) Los equilibrios cooperativos promueven la cooperación y el respeto mutuo, ya que la realización de pirámides o figuras acrobáticas requiere que cada miembro comprenda y respete las normas y roles. Esto favorece un ambiente de convivencia respetuosa y prepara a los estudiantes para el ejercicio activo de la ciudadanía, respetando los derechos humanos y el pluralismo.
B) Refuerzan el trabajo en equipo y la responsabilidad individual, ya que los estudiantes asumen roles diversos y enfrentan desafíos que desarrollan confianza en sí mismos, creatividad y sentido crítico, fomentando la iniciativa personal y el interés por aprender.
C) Los estudiantes deben negociar y colaborar para cumplir su función correctamente, lo que les enseña a trabajar de forma autónoma y en equipo, resolviendo conflictos de manera pacífica. Esto contribuye a su desarrollo social y a la adquisición de habilidades para desenvolverse en diversos contextos.
D) Fomentan la inclusión y el respeto por la diversidad, permitiendo la participación de todos los estudiantes, independientemente de sus diferencias, y garantizando la igualdad de oportunidades mientras promueven la no discriminación.
J) Incluyen un fuerte componente artístico y visual, permitiendo a los estudiantes experimentar con formas y movimientos creativos, lo que cumple con el objetivo de utilizar expresiones artísticas a través del movimiento y la coordinación grupal.
K) Los equilibrios cooperativos promueven una mejor percepción corporal y el respeto por el cuerpo de los demás, ya que los estudiantes deben cuidar su propio cuerpo y el de sus compañeros para garantizar la seguridad en la realización de las figuras promoviendo un estilo de vida saludable y contribuyendo al bienestar físico y social de todos los involucrados
M) Fomentan la empatía, cooperación y respeto mutuo, mejorando las relaciones afectivas y sociales, promoviendo una actitud contraria a la violencia y los estereotipos sexistas, y garantizando la igualdad en la realización de las figuras cooperativas.

Tabla 9. EQUILIBRIOS COOPERATIVOS Y LOGRO DE LOS OBJETIVOS DE ETAPA

### Anexo 2: EQUILIBRIOS COOPERATIVOS Y LOGRO DE LAS COMPETENCIAS CLAVE

CONTRIBUCIÓN DE LOS EQUILIBRIOS COOPERATIVOS AL LOGRO DE LAS COMPETENCIAS CLAVE
<b>Competencia en comunicación lingüística (CCL)</b> Los equilibrios cooperativos fomentan la comunicación verbal y no verbal dentro del equipo, ya que los estudiantes deben expresar instrucciones, coordinarse y cooperar para lograr el equilibrio, mejorando así la expresión oral y la comprensión mutua en estas actividades físicas.

<b>Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM)</b>	Requieren razonamiento espacial y la aplicación de principios físicos relacionados con el equilibrio, la gravedad y la estabilidad. Los estudiantes interpretan y aplican conceptos matemáticos y físicos al construir figuras, lo que promueve la resolución de problemas en estructuras cooperativas.
<b>Competencia digital (CD)</b>	En actividades que integran tecnologías, como la grabación de creaciones, los estudiantes desarrollan habilidades para interactuar de forma segura y creativa con medios digitales, complementando el aprendizaje y permitiendo evaluar y mejorar las figuras mediante retroalimentación digital.
<b>Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)</b>	Favorecen el desarrollo emocional y social al requerir que los estudiantes gestionen sus emociones y trabajen en equipo. También aprenden a adaptarse y cooperar con sus compañeros, lo que refuerza la resiliencia y el trabajo colaborativo.
<b>Competencia ciudadana (CC)</b>	Promueven el trabajo en equipo y la colaboración en un contexto inclusivo, en el que los estudiantes comparten responsabilidades y respetan las decisiones del grupo, favoreciendo el desarrollo de una actitud responsable y respetuosa, contribuyendo a la ciudadanía activa y cooperativa.
<b>Competencia emprendedora (CE)</b>	Los estudiantes asumen responsabilidades, se adaptan a diferentes roles y trabajan de manera colaborativa, desarrollando el espíritu emprendedor al planificar, ejecutar y evaluar las figuras cooperativas.
<b>Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC)</b>	La construcción de pirámides y figuras cooperativas es una forma de expresión artística que implica creatividad y coordinación de movimientos. Los estudiantes experimentan con distintas formas de expresión física y corporal, apreciando y respetando diversas formas de expresión cultural y social.

Tabla 10. EQUILIBRIOS COOPERATIVOS Y LOGRO DE LAS COMPETENCIAS CLAVE

### Anexo 3: EQUILIBRIOS COOPERATIVOS Y COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	
<b>Competencia específica 1: Adoptar un estilo de vida activo y saludable</b>	Los equilibrios cooperativos promueven hábitos motrices saludables que integran el cuidado del cuerpo y la higiene postural, fomentando el bienestar físico, mental y social, y ayudando a consolidar la actividad física como parte esencial de un estilo de vida saludable.
<b>Competencia específica 2: Adaptar elementos corporales, capacidades físicas y habilidades motrices</b>	A través de los equilibrios cooperativos, los estudiantes trabajan la coordinación, el control corporal y las habilidades motrices básicas y complejas, adaptándolas a contextos variados y favoreciendo la resolución de situaciones motrices con toma de decisiones, planificación y análisis.

<b>Competencia específica 3:</b> <b>Desarrollar procesos de autorregulación e interacción social</b>	Los equilibrios cooperativos requieren habilidades sociales, trabajo en equipo y una actitud inclusiva, permitiendo a los estudiantes gestionar emociones, dialogar para alcanzar acuerdos y resolver conflictos en un ambiente respetuoso y cooperativo.
<b>Competencia específica 4:</b> <b>Reconocer y practicar diferentes manifestaciones lúdicas y artístico-expresivas</b>	Los equilibrios cooperativos integran aspectos de la cultura motriz y artístico-expresiva, ya que implican la creación de composiciones corporales grupales que requieren imaginación, creatividad y sentido estético, permitiendo explorar y valorar nuevas formas de expresión corporal.

Tabla 11. EQUILIBRIOS COOPERATIVOS Y COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

#### Anexo 4: EQUILIBRIOS COOPERATIVOS Y CONTENIDOS

BLOQUES	CONTENIDOS
<b>Bloque A: Vida activa y saludable</b>	Salud física: Educación postural en acciones motrices específicas. Responsabilidad personal en el cuidado del cuerpo.
	Salud mental: Consolidación y ajuste realista del autoconcepto. Respeto y aceptación del propio cuerpo y del aspecto corporal de los demás.
	Salud social: Aceptación de distintas tipologías corporales para practicar en igualdad y diversidad de actividades físico-deportivas. Superación de estereotipos corporales, de género y de competencia motriz.
<b>Bloque B: Organización y gestión de la actividad física</b>	Valoración del esfuerzo personal en la actividad física y confianza en las propias posibilidades.
	Valoración del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor, con autonomía y creatividad.
	Planificación y autorregulación de proyectos motores: Seguimiento y valoración durante el proceso y del resultado.
	Prevención de accidentes y lesiones: Calentamiento general y vuelta a la calma, dosificación del esfuerzo y recuperación.
<b>Bloque C: Resolución de problemas en situaciones motrices</b>	Toma de decisiones: Selección de acciones en situaciones cooperativas y desarrollo de estrategias para la resolución de problemas motrices con varias alternativas.
	Capacidades perceptivo-motrices: Equilibrio estático y dinámico en situaciones de complejidad creciente. Organización espacio-temporal (ritmo, ajuste perceptivo y cambios de orientación en los desplazamientos grupales).
	Creatividad motriz: Uso creativo de estrategias de cooperación y ejecución de movimientos complejos en situaciones cambiantes.
	Acciones motrices: Actividades de cooperación como Acrosport, juegos cooperativos y desafíos físicos cooperativos.
<b>Bloque D: Autorregulación</b>	Gestión emocional: Estrategias para afrontar y gestionar la ansiedad en actividades motrices.

<b>emocional e interacción social en situaciones motrices</b>	Habilidades sociales: Resolución constructiva de conflictos en situaciones motrices colectivas.
	Concepto de juego limpio: Aceptación de las normas, respeto hacia las reglas y valoración de las actuaciones de compañeros y rivales.
<b>Bloque E: Manifestaciones de la cultura motriz</b>	Usos comunicativos de la corporalidad: Comunicación de sensaciones, emociones e ideas mediante el cuerpo.
	Composiciones estéticas: Realización de Acrosport y habilidades circenses en el marco de los equilibrios cooperativos.
	Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo: Coreografías grupales con movimientos coordinados y creativos.
	Fases del proceso creativo: Producción y presentación de composiciones ante compañeros, favoreciendo la colaboración y la creatividad.

Tabla 12. EQUILIBRIOS COOPERATIVOS Y CONTENDIOS

## Anexo 5: AGM EQUILIBRIOS COOPERATIVOS

### Análisis Multifuncional del Material

#### *Materiales físicos*

Materiales de Protección y Seguridad: Estos materiales son imprescindibles para reducir el riesgo de lesiones y asegurar un entorno de práctica seguro:

- Colchonetas: Se emplearán colchonetas de grosor medio-bajo para absorber impactos sin generar inestabilidad en el apoyo. Su disposición podrá ser horizontal (sobre el suelo) o vertical (como soporte contra la pared).
- Suelo acolchado: Se utilizarán tapices modulares, esteras completas o colchonetas rígidas, priorizando aquellas que simulen mejor la estabilidad del suelo real. En centros sin este material, se evaluará la dureza del suelo y se adaptarán las actividades en función de su superficie.

Materiales de Apoyo y Variabilidad en la Práctica: Para enriquecer la experiencia motriz y permitir una progresión adaptada a diferentes niveles, se utilizarán materiales que aumenten o modifiquen la dificultad:

- Espalderas: Facilitan la práctica de equilibrios dinámicos, permitiendo realizar movimientos con soporte y control. Se utilizarán como punto de apoyo, agarre y referencia en ciertas progresiones.
- Plinto: Su superficie deberá ser acolchada para minimizar el impacto en caso de caídas y permitir un apoyo seguro en equilibrios a mayor altura.
- Bancos suecos: Su uso será progresivo, favoreciendo la exploración del equilibrio a diferentes alturas y la adaptación a superficies más estrechas.

- Mini tramp: Se empleará en actividades específicas para añadir elementos de inestabilidad y propulsión, asegurando que su uso sea progresivo y supervisado.
- Bosu: Se utilizará como un recurso complementario para trabajar el equilibrio dinámico y las adaptaciones posturales.
- Aros de diferentes dimensiones: Se emplearán en actividades iniciales para mejorar la estabilidad y, posteriormente, como elementos desestabilizadores (por ejemplo, sosteniéndolos en diferentes partes del cuerpo o integrándolos en estructuras colectivas).
- Ladrillos de plástico: Introducen una base inestable que aumenta la exigencia postural y el control del equilibrio. Su uso será progresivo en la progresión didáctica.
- Pelotas: Principalmente pequeñas (para malabares y ejercicios de coordinación fina) aunque también se podrán usar grandes (fitball o balones suizos) para practicar equilibrios individuales con un alto nivel de dificultad.
- Conos: Se emplearán como elementos de señalización y referencia para delimitar espacios o estructurar desplazamientos en la progresión de los ejercicios.
- Cuerdas y líneas de referencia: Se emplearán en tareas de desplazamiento y posicionamiento para mejorar la conciencia espacial.
- Pañuelos y telas: Favorecen la expresión corporal al permitir movimientos fluidos, danzados y con efectos visuales.
- Cintas rítmicas: Aportan dinamismo visual, pueden usarse para enfatizar movimientos de brazos en equilibrios estáticos o dinámicos.
- Espejos o videos: Facilitan la autoevaluación y corrección de la postura en equilibrios.

Vestimenta y Complementos: La indumentaria es un factor clave en la práctica de los equilibrios cooperativos, tanto por razones de seguridad como de comodidad.

- Ropa: Se recomienda ropa cómoda, ajustada y flexible, evitando prendas anchas que dificulten los agarres o provoquen deslizamientos.
  - En la parte inferior, los pantalones deben ajustarse a los tobillos para evitar tropiezos o pisadas accidentales.
  - En la parte superior, se sugiere ropa entallada que permita buenos agarres sin riesgo de resbalones.
- Calzado: Se realizará la actividad descalzos o en calcetines, ya que el contacto directo con la superficie mejora la estabilidad y el control postural, además de evitar golpes o pisotones entre compañeros.
- Complementos prohibidos: No se permitirá el uso de relojes, pulseras, collares, anillos u otros accesorios que puedan provocar enganches o lesiones.
- Cabello recogido: En el caso del alumnado con el cabello largo, será obligatorio llevarlo recogido para evitar bloqueos visuales o enganches accidentales.

Materiales Complementarios para Docentes y Alumnos: Durante las sesiones, se emplearán recursos adicionales para facilitar la enseñanza y el seguimiento del aprendizaje:

- Para la guía docente:
  - Pizarra y fichas con esquemas de las figuras cooperativas.
  - Proyector y material audiovisual para ilustrar progresiones.
  - Maquetas de figuras para facilitar la comprensión visual de las estructuras.
- Para el alumnado:
  - Cuaderno de campo para registrar avances y observaciones.
  - Material de escritura para diseñar y representar gráficamente figuras de equilibrio.

Música y Ambiente Sonoro: Su selección variará en función de la fase del aprendizaje, adaptándose a los objetivos de cada etapa:

- Fase de Exploración y Familiarización: En esta primera fase, la música debe responder a la necesidad de crear un entorno sonoro no directivo, abierto a la experimentación libre del movimiento. Desde una perspectiva musical, es adecuado utilizar estructuras compositivas que carezcan de métrica rígida, con armonías expansivas y tempos flotantes que eviten la marcación rítmica precisa. En el lenguaje musical académico, se trataría de piezas con carácter *ad libitum*, donde el discurso musical se desarrolla sin compases marcados de forma estricta, permitiendo al alumno desarrollar su propio tempo interno. El timbre es un elemento clave en esta etapa: sonoridades cálidas, texturas difusas y dinámicas suaves facilitan la introspección corporal, eliminando la presión del rendimiento. Este tipo de música favorece la percepción corporal, estimula la creatividad y ayuda a que el alumnado gane confianza en su propia expresividad motriz. La ausencia de frases musicales cerradas o secciones contrastantes permite una exploración prolongada sin interrupciones formales, contribuyendo a que el cuerpo explore sin anticipar exigencias de forma o dirección.
  - Estilos musicales recomendados: música contemporánea ambiental, jazz modal, improvisación libre, música minimalista, new age.
- Fase de Dominio y Ajuste del Equilibrio: A medida que el alumno adquiere mayor conciencia postural y comienza a ajustar sus movimientos con precisión, la música debe ofrecer un pulso más definido que actúe como soporte motriz, sin convertirse en un mandato coreográfico. Desde la teoría musical, se busca un tempo moderato o andante, con estructuras rítmicas regulares —basadas en células repetitivas u ostinati— que permitan interiorizar un patrón de referencia. Este tipo de acompañamiento rítmico favorece la sincronización entre participantes, ya que introduce una métrica perceptible pero no invasiva. Las texturas deben seguir siendo transparentes, con timbres que no dominen el espacio acústico, permitiendo que el foco siga siendo el movimiento. Las cadencias rítmicas continuas aportan estabilidad motriz, facilitan la anticipación postural y ayudan al alumnado a mantener la atención tónica

en el cuerpo sin perder la conexión con el entorno grupal. La organización formal de la música, en este caso, debe ser cíclica o modular, promoviendo repeticiones que refuerzen el aprendizaje sin necesidad de una narrativa musical compleja.

- Estilos musicales recomendados: percusión étnica suave, música orquestal con patrones rítmicos definidos, electrónica ambiental rítmica, música funcional para danza contemporánea.
- Fase de Expresión Artística y Creación: En esta fase final, el objetivo es generar una atmósfera sonora que potencie la expresividad, la sincronización grupal y la construcción de una narrativa corporal compartida. La música debe actuar como un hilo conductor emocional y rítmico que acompañe y eleve la creación colectiva. Desde una perspectiva técnico-musical, se buscan piezas con una arquitectura más desarrollada, en las que convivan secciones contrastantes unidas por transiciones fluidas, y donde la dinámica, el timbre y el tempo evolucionen progresivamente para acompañar la dramaturgia del movimiento. El ritmo adquiere aquí una doble función: como soporte de la coordinación grupal y como catalizador expresivo, modulando la intensidad del movimiento y la relación entre los participantes. La combinación de elementos como líneas melódicas amplias, contrastes tímbricos y efectos de textura contribuye a construir un ambiente inmersivo, donde la música no solo acompaña, sino que transforma la actividad motriz en una experiencia estética completa. Se trata, en definitiva, de una música que dialoga con el cuerpo, que sugiere caminos expresivos sin imponerlos, y que convierte la ejecución en una forma de creación artística compartida.
  - Estilos musicales recomendados: bandas sonoras de espectáculos circenses, música escénica contemporánea, música electrónica sinfónica, world music de fusión, música instrumental teatralizada.

### ***Materiales no físicos***

Aunque en un entorno cerrado se minimizan los efectos del clima, hay variables internas que deben gestionarse adecuadamente.

- Temperatura y Ventilación: La temperatura del gimnasio o aula de Educación Física debe mantenerse en un rango óptimo para evitar que el frío genere rigidez muscular o que el calor provoque fatiga prematura y sudoración excesiva. Es importante asegurar una ventilación adecuada, evitando corrientes de aire que puedan generar sensación de inestabilidad o desajuste postural.
- Humedad: Un nivel de humedad excesivo puede hacer que el suelo y los materiales sean resbaladizos, aumentando el riesgo de caídas.

- Iluminación y Visibilidad: Se debe garantizar una iluminación uniforme y sin sombras que puedan dificultar la percepción del espacio y los movimientos. En caso de luz natural, evitar que haya deslumbramientos en ciertas áreas que afecten la concentración del alumnado.
- Sonido y Acústica: La reverberación en espacios amplios puede dificultar la comunicación verbal entre los alumnos, lo que es clave en la ejecución de figuras cooperativas. Se recomienda minimizar ruidos externos (eco, pasos, golpes) y establecer señales visuales y gestuales para la coordinación del grupo. La selección de música debe adaptarse a cada fase de la sesión, evitando que un volumen excesivo afecte la concentración o la comunicación entre los alumnos.
- Estado del Suelo y Seguridad del Espacio: Se debe asegurar que el suelo sea estable y no deslizante, utilizando colchonetas de densidad media para amortiguar posibles caídas sin comprometer la estabilidad.
- Espacio disponible: La organización del espacio debe permitir la libertad de movimiento sin obstáculos. Se recomienda delimitar zonas de práctica seguras, asegurando que no haya materiales externos que puedan interferir con la actividad.

## Análisis de Factores

### ***Físico-motrices***

Fuerza: La fuerza es un elemento determinante en la realización de pirámides humanas y figuras cooperativas, ya que los participantes deben sostener posturas y soportar cargas en función del rol que desempeñen (portor o ágil). Se presentan diferentes tipos de fuerza involucrados en los equilibrios:

- Fuerza resistencia: Mantener una postura durante un tiempo determinado requiere fuerza resistencia estática en piernas, brazos y tronco. El portor necesita una resistencia constante para mantener el equilibrio, mientras que el ágil requiere resistencia muscular para sostener su posición sin generar movimientos innecesarios.
- Fuerza prensil (agarres y apoyos): Imprescindible en los agarres entre compañeros. La fuerza tensora de dedos y manos es clave para garantizar la seguridad en las conexiones corporales. Debe trabajarse la capacidad de adaptación del agarre según la estructura de equilibrio.
- Fuerza de repulsión y apoyo: En los brazos, es necesaria para realizar impulsos o transiciones en los equilibrios dinámicos. En las piernas, permite generar fuerza explosiva en desplazamientos o saltos hacia una nueva postura.
- Fuerza estática y de bloqueo: Necesaria en codos, hombros y tronco para mantener posturas de equilibrio sin movimientos que alteren la estructura.
- Fuerza explosiva: Importante en la fase de subida y transición de los ágiles.

- Fuerza dinámica y absoluta: Complementarias en los cambios de posición y ajustes corporales en figuras complejas.

Velocidad: La velocidad motriz en los equilibrios cooperativos se centra en la capacidad de ajustar los movimientos con rapidez y precisión, asegurando una transición fluida entre posturas.

- Velocidad gestual: Capacidad para ejecutar movimientos de forma rápida y eficiente, especialmente en la formación y desmontaje de pirámides. Se necesita una velocidad de ajuste global, ya que todas las partes del cuerpo deben responder de manera coordinada.
- Velocidad refleja o de reacción: Fundamental para reaccionar rápidamente ante desequilibrios, permitiendo readjustar la postura y evitar caídas. Los portadores deben reaccionar de inmediato ante cualquier cambio de peso o variación en la estructura.
- Control del tiempo en la ejecución: La velocidad no implica apresuramiento, sino una ejecución rápida pero controlada, priorizando la seguridad en la estructura.

Flexibilidad: La flexibilidad es clave en la correcta ejecución de los equilibrios, ya que permite adaptar el cuerpo a distintas posturas sin generar tensiones o bloqueos que afecten la estabilidad.

- Flexibilidad articular: Importante en rodillas, tobillos, codos y muñecas, ya que son puntos de apoyo y ajuste en muchas posturas. Especialmente relevante para adoptar posiciones que exijan un mayor rango de movimiento en los enlaces entre compañeros.
- Flexibilidad muscular: En piernas y tronco, para permitir una mayor adaptación a las posturas de equilibrio. En abdomen y espalda, facilitando la alineación postural y la capacidad de mantener posiciones estáticas.
- Flexibilidad específica y sostenida: En algunas figuras se requiere mantener posturas en elongación por un período prolongado. Ejemplo: Puente
- Flexibilidad activa: Producida por la acción voluntaria de los músculos, permitiendo la ejecución precisa de ciertas posiciones dentro de la pirámide o figura cooperativa.

Resistencia Postural: Dado que en los equilibrios cooperativos se requiere mantener posiciones estáticas durante un tiempo determinado, es fundamental desarrollar una buena resistencia postural.

- Resistencia estática: Mantener una postura estable sin alteraciones requiere control muscular constante en el core, piernas y brazos.
- Resistencia específica en equilibrios dinámicos: En estructuras en movimiento, la resistencia debe permitir mantener la estabilidad mientras se realizan cambios posturales.

- Gestión de la fatiga: La duración de las posturas debe ser la adecuada para evitar el agotamiento muscular y garantizar la correcta ejecución de la figura sin comprometer la seguridad.

### ***Perceptivo-motrices***

Equilibrio: El equilibrio es una de las capacidades perceptivo-motrices más relevantes en la ejecución de figuras cooperativas, ya que permite mantener la estabilidad postural en diferentes situaciones y superficies.

- Equilibrio estático: Se requiere para mantener posturas de equilibrio sin desplazamiento, asegurando la estabilidad de la estructura. Es fundamental para la correcta sujeción de figuras cooperativas, evitando movimientos innecesarios que puedan generar desequilibrios.
- Equilibrio dinámico: Se manifiesta en ajustes posturales durante desplazamientos o transiciones en las figuras cooperativas. Es esencial para evitar caídas y corregir posiciones en caso de pequeños desequilibrios.
- Equilibrio post-movimiento: Importante en la fase final de cada ejecución, asegurando que el cuerpo vuelva a una postura estable tras el desmontaje de la figura. Ayuda a evitar accidentes al concluir una secuencia de movimientos.
- Centro de gravedad: En equilibrios cooperativos, el centro de gravedad varía según la posición del cuerpo y el rol dentro de la estructura (portor o ágil). Una correcta gestión del centro de gravedad permite mejorar la estabilidad en la ejecución de figuras.
- Base de sustentación: La estabilidad depende de la amplitud y firmeza de los apoyos, ya sean en el suelo o sobre otros compañeros. Se deben considerar aspectos como la altura, la superficie de contacto y la distribución del peso dentro de la estructura.

Coordinación: La coordinación motriz es esencial para la ejecución eficaz de los equilibrios cooperativos, ya que permite realizar movimientos sincronizados y precisos en conjunto con los compañeros.

- Coordinación dinámica general: Permite realizar ajustes corporales en la formación de figuras cooperativas. Es importante para la adaptación al movimiento de los compañeros y para evitar caídas en caso de desequilibrio.
- Coordinación intersegmentaria: Relacionada con el control simultáneo de diferentes segmentos del cuerpo en la ejecución de posturas y apoyos. Se requiere una buena coordinación de piernas, tronco y brazos para lograr estabilidad en cada figura.
- Coordinación estático-clónica: Es la capacidad de mantener una postura de equilibrio durante un tiempo prolongado sin perder estabilidad. Se trabaja especialmente en posiciones sostenidas dentro de la estructura cooperativa.

- Coordinación óculo-manual y óculo-pédica: Permite realizar ajustes precisos en los agarres y apoyos, asegurando una mejor sujeción y estabilidad. Es clave en los ejercicios donde la seguridad depende del control visual del movimiento.
- Coordinación ideo-motriz e ideatoria: Antes de ejecutar un equilibrio, el alumno visualiza y planifica mentalmente la posición que debe adoptar. Aumenta las probabilidades de éxito en la ejecución y reduce el margen de error.
- Coordinación visomotriz: Permite ajustar con precisión los movimientos corporales en respuesta a estímulos visuales. Es esencial en la construcción de figuras, donde los alumnos deben interpretar y replicar posturas observadas.

**Lateralidad:** La lateralidad es un factor clave en la distribución del peso y el control postural dentro de los equilibrios cooperativos.

- Lateralidad de uso dinámico: Se refiere a la capacidad de realizar movimientos con una predominancia lateral específica, lo que permite una mejor adaptación a la composición grupal.
- Lateralidad de sostén: Relacionada con el uso de la pierna o brazo dominante como apoyo en la estructura. Ayuda a mejorar la estabilidad y reducir el esfuerzo en la ejecución de las figuras.
- Conocimiento de la lateralidad individual: Es importante que los alumnos identifiquen sus puntos fuertes y débiles para distribuir mejor su peso y esfuerzo en la estructura cooperativa.

**Percepción Espacio-Temporal:** La percepción del tiempo y el espacio es fundamental en la correcta ejecución de los equilibrios cooperativos, ya que permite sincronizar los movimientos con el grupo.

- Cálculo de distancias: Permite ajustar la posición del cuerpo en función de la ubicación de los compañeros. Es esencial en la formación de figuras donde se requiere precisión en los apoyos.
- Adaptación y reajuste corporal: El cuerpo debe adaptarse a los cambios de peso, presión y movimiento dentro de la estructura. Se desarrollan ajustes posturales automáticos para mantener la estabilidad.
- Percepción del tiempo en la secuencia del equilibrio: La ejecución de las figuras debe realizarse de manera sincronizada, asegurando que cada participante se mueva en el momento adecuado. Se trabaja el tempo, regulando la velocidad de ejecución para mejorar la seguridad y la estabilidad.

**Sentidos y Propiocepción:** Los sentidos juegan un papel determinante en la regulación de la estabilidad y la coordinación dentro de los equilibrios cooperativos.

- Sentido de la vista: Es fundamental para anticipar movimientos, ajustar la posición y mantener el control postural.
- Sentido del tacto (háptico): Permite recibir información sobre presión, contacto y apoyo, asegurando un control preciso del cuerpo en relación con los compañeros.
- Propiocepción: Es la capacidad de sentir la posición y el estado del cuerpo en cada momento, permitiendo ajustar la postura y la fuerza en los apoyos. Permite percibir la fatiga, la contracción muscular y la estabilidad general del cuerpo.

Actitud Postural y Seguridad: Una correcta actitud postural garantiza la seguridad y eficacia en la ejecución de los equilibrios cooperativos.

- Posición de seguridad: Se enseña a los alumnos cómo caer correctamente en caso de pérdida de equilibrio, minimizando el riesgo de lesiones. Se trabajan estrategias de protección y amortiguación de impactos.
- Simultaneidad de impulsos y tracción: En estructuras donde se requiere que los alumnos suban o trepen sobre otros compañeros, se debe coordinar la fuerza de tracción para evitar desajustes posturales.

### Análisis Técnico

	<p><b>Portor (Base de la Figura):</b> El portor es el responsable de proporcionar una base estable y segura para la estructura. Su postura debe permitir la correcta distribución del peso y garantizar el equilibrio del ágil</p>	<p><b>Ágil (Persona que se Apoya sobre el Portor):</b> El ágil es el encargado de adaptar su postura y distribuir su peso de manera controlada para evitar desestabilizar la base. Su ejecución requiere precisión en los apoyos y control del equilibrio dinámico.</p>
<b>Cabeza y mirada</b>	Debe mantenerse en línea con la columna vertebral para evitar tensiones cervicales. En cuadrupedia, la mirada debe dirigirse hacia las manos y la superficie de apoyo para garantizar una correcta alineación. En posición bípeda, la mirada se fija al frente para mejorar la estabilidad.	Debe mantenerse alineada con la base de sustentación para mejorar la estabilidad. La mirada debe fijarse en un punto de referencia para facilitar la orientación.
<b>Cuello y columna</b>	Rectos y alineados, sin giros innecesarios que puedan comprometer la postura. La espalda debe mantenerse firme y en retroversión pélvica para evitar arquear la zona lumbar.	Se mantienen rectos y alineados para evitar compensaciones innecesarias en la postura. En posturas más avanzadas, el control de la alineación vertebral es clave para evitar tensiones en la zona cervical y lumbar.
<b>Hombros y escápulas</b>	Se realiza una retracción escapular, especialmente en posiciones	En equilibrios sobre manos o apoyos parciales, los hombros deben estar

	cuadrúpedas, para evitar movimientos innecesarios y mejorar la estabilidad.	alineados con la cadera para mantener el control postural.
<b>Brazos y manos</b>	En cuadrupedia, los brazos deben estar extendidos con los codos bloqueados, asegurando firmeza en la base. El apoyo palmar debe realizarse con los dedos ligeramente abiertos para mejorar la base de sustentación.	En movimientos dinámicos, los brazos pueden ser utilizados como elementos de contrapeso para mejorar la estabilidad. En apoyos sobre el portor, la técnica de agarre debe realizarse con pulgares envolviendo los dedos, asegurando una presa firme y controlada.
<b>Cadera y pelvis</b>	Se mantiene una retroversión pélvica para evitar curvar la espalda y garantizar una mayor firmeza en la estructura. En figuras donde el ágil se apoya en la cadera, esta debe estar estable y alineada con la columna.	Se mantiene en una posición estable y alineada con la estructura del portor. La ligera retroversión de cadera ayuda a evitar movimientos bruscos que puedan desestabilizar la figura.
<b>Piernas y rodillas</b>	En cuadrupedia, las piernas se colocan a 90°, con las rodillas apoyadas en el suelo para aumentar la superficie de contacto y mejorar la estabilidad. En posiciones de pie, las piernas deben estar firmes y con las rodillas bloqueadas para evitar oscilaciones.	En muchas figuras, las piernas deben estar ligeramente separadas y con rodillas bloqueadas para mejorar la estabilidad. En equilibrios dinámicos, la flexión controlada de rodillas permite absorber impactos y reajustar la postura.
<b>Pies y base de sustentación</b>	En posición de apoyo, los pies deben estar bien anclados al suelo, con un ligero movimiento de tobillo para compensar posibles desequilibrios. En figuras más avanzadas, se debe asegurar un apoyo estable y activo en los pies, evitando desplazamientos bruscos.	En figuras donde el apoyo se realiza en la zona escapular o cadera del portor, los pies deben estar firmes y bien alineados. La movilidad del tobillo es clave para realizar pequeñas adaptaciones al equilibrio sin perder estabilidad.
<b>Posición de seguridad</b>	En caso de desequilibrio, se debe mantener una estructura firme y avisar al grupo antes de realizar cualquier movimiento que pueda afectar la estabilidad de la figura.	Es esencial avisar a los compañeros antes de realizar movimientos que puedan afectar la estructura. En caso de pérdida de equilibrio, se debe realizar una caída controlada, evitando aterrizar con impacto directo en la cabeza o espalda.

Tabla 13. ANÁLISIS TÉCNICO PORTORES Y ÁGILES

Seguridad Corporal y Prevención de Lesiones: La seguridad es un aspecto prioritario en los equilibrios cooperativos, y cada participante debe conocer las estrategias adecuadas para minimizar riesgos.

- Caídas controladas: En caso de desequilibrio, se debe intentar rodar sobre el suelo para disipar la energía del impacto. Nunca caer de espaldas ni con los brazos extendidos para evitar lesiones.
- Amortiguación en recepciones: En saltos o descensos desde estructuras elevadas, se debe flexionar las rodillas y activar el core para absorber el impacto.
- Protección de zonas sensibles: En situaciones de riesgo, se recomienda adoptar una posición fetal para proteger la cabeza y el torso.
- Comunicación entre compañeros: Antes de cualquier transición en la figura, es fundamental avisar al grupo para asegurar una correcta sincronización.

## Análisis de Enlaces y Combinaciones

### Enlaces

Enlaces Pre-Acción (Antes del Equilibrio)	Habilidad Motriz Principal (Equilibrio Cooperativo en sí mismo)	Enlaces Post-Acción (Después del Equilibrio)
Caminar	Control postural, equilibrio estático, equilibrio estático sobre materiales, equilibrio dinámico, ejercicios de fuerza, agarres, posición corporal, apoyos y ayudas, equilibrios individuales, actividades de dominio postural, equilibrios por parejas, equilibrios por tríos, equilibrios por cuartetos, equilibrios por quintetos, pirámides humanas...	Caminar
Correr		Correr
Saltar		Saltar
Girar		Girar
Lanzar		Lanzar
Equilibrar		Equilibrar
Repcionar		Repcionar
Reptar		Reptar
Rodar		Rodar
Caminar + Saltar		Caminar + Saltar
Correr + Saltar		Correr + Saltar
Caminar + Lanzar		Caminar + Lanzar
Correr + Lanzar		Correr + Lanzar
Caminar + Girar		Caminar + Girar
Correr + Girar		Correr + Girar
Girar + Saltar		Girar + Saltar
...		...

Tabla 14. ENLACES EQUILIBRIOS COOPERATIVOS

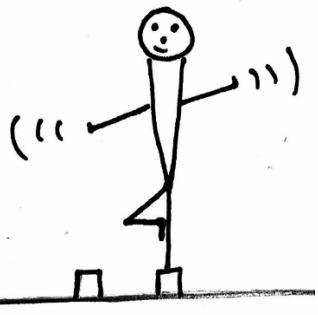
### Combinaciones

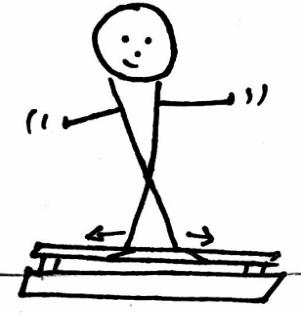
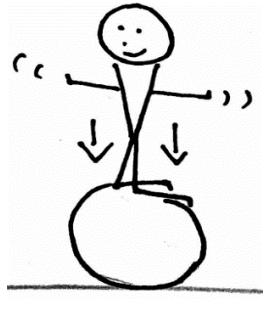
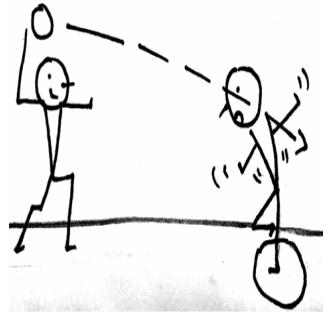
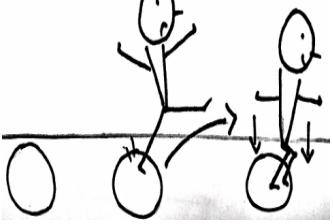
Caminando en →	<b>EQUILIBRIOS COOPERATIVOS→</b> Control postural, equilibrio estático, equilibrio estático sobre materiales, equilibrio dinámico, ejercicios de fuerza, agarres, posición corporal, apoyos y ayudas, equilibrios individuales, actividades de dominio postural, equilibrios por parejas, equilibrios por tríos, equilibrios por cuartetos, equilibrios por quintetos, pirámides humanas...
Corriendo en →	
Saltando en →	
Girando en →	
Lanzando en →	
Equilibrando en →	
Recepcionando en →	
Reptando en →	

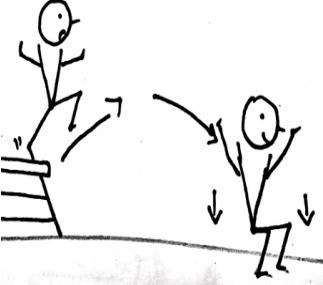
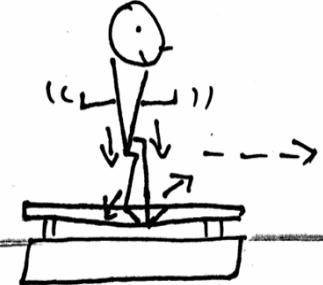
Tabla 15. COMBINACIONES EQUILIBRIOS COOPERATIVOS

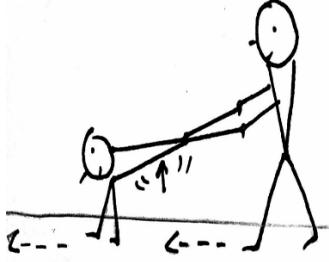
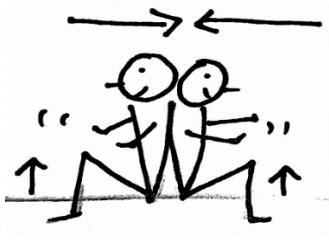
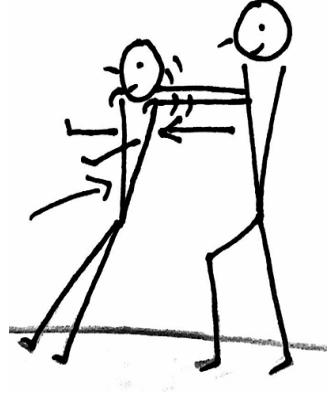
## Anexo 6: PROGRESIÓN ABIERTA DE ACTIVIDADES DE LOS EQUILIBRIOS COOPERATIVOS

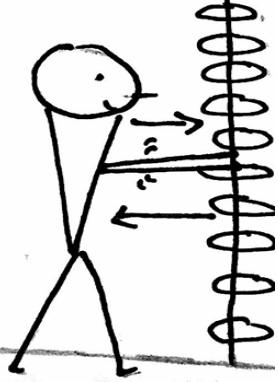
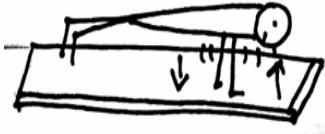
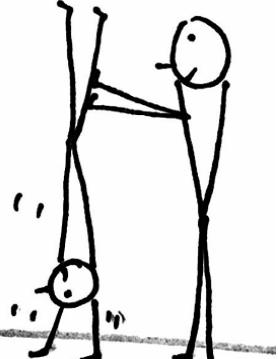
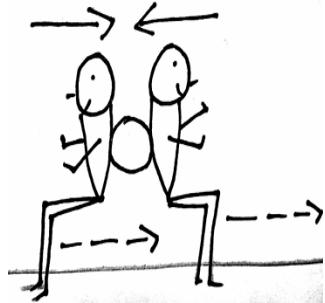
1. Actividades de Familiarización: Estas actividades sientan las bases para el desarrollo de los equilibrios cooperativos, trabajando componentes fundamentales que permiten al alumnado adquirir seguridad, control corporal y conciencia postural desde lo individual y lo cooperativo.

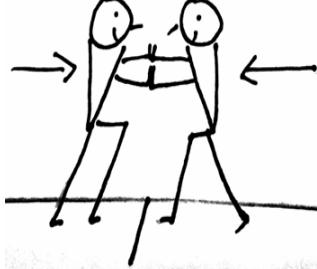
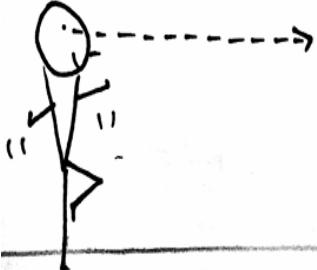
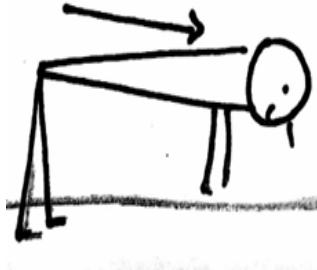
PROGRESIÓN ABIERTA DE ACTIVIDADES: EQUILIBRIOS COOPERATIVOS	
ACTIVIDADES DE FAMILIARIZACIÓN	
<b>-EQUILIBRIO ESTÁTICO-</b> Se mejora la percepción del propio cuerpo en reposo, fundamental para poder sostener figuras cooperativas con estabilidad.	
	<b>ACTIVIDAD 1</b> Mantenimiento del equilibrio sobre ladrillos: Mantenerse de pie sobre los ladrillos, sosteniendo el equilibrio sobre una pierna. <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Flexionar la pierna de apoyo para bajar el CDG.</li> <li>- V2: Alternar las piernas, manteniendo el equilibrio sobre una pierna y luego sobre la otra.</li> <li>- V3: Más tiempo en equilibrio</li> </ul> CC: Mejoramos la estabilidad al ajustar el centro de gravedad (CDG) con movimientos de los brazos, facilitando el equilibrio sobre una base reducida.

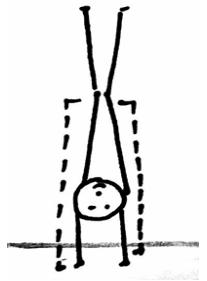
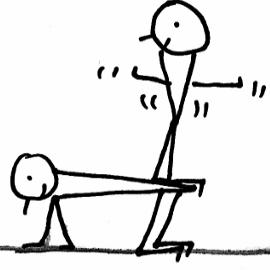
	<p><b>ACTIVIDAD 2</b> Mantenimiento del equilibrio sobre banco sueco del revés</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Mantenerse de pie sobre una pierna.</li> <li>- V2: Realizar el equilibrio de rodillas sin desplazamiento.</li> <li>- V3: Bajar el CDG al flexionar las rodillas mientras se mantiene el equilibrio.</li> <li>- V4: Ojos cerrados</li> </ul> <p>CC: Cruzamos ligeramente el pie para aumentar la base de sustentación (BS), lo que mejora la estabilidad. Si eliminamos un apoyo, la BS se reduce y el equilibrio se vuelve más desafiante.</p>
	<p><b>ACTIVIDAD 3</b> Mantenimiento del equilibrio sobre una pelota de fitball de rodillas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Mantener el equilibrio sin ayudas.</li> <li>- V2: Elevarse a posición de pie sobre la pelota</li> <li>- V3: Con los ojos cerrados</li> </ul> <p>CC: La flexión ligera de las rodillas ayuda a mantener el equilibrio de pie, mientras que la libertad de movimiento de los brazos ayuda a ajustar el CDG y la estabilidad en superficies inestables.</p>
	<p><b>ACTIVIDAD 4</b> Mantenimiento del equilibrio en un aro con lanzamiento de pelota: Mantener el equilibrio dentro de un aro (a la pata coja) mientras un compañero lanza una pelota de gomaespuma y se intenta esquivar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Alternar la pierna dominante y no dominante.</li> <li>- V2: Aumentar la dificultad lanzando pelotas con diferentes velocidades y trayectorias.</li> </ul> <p>CC: Mantenemos el equilibrio moviendo el cuerpo y los brazos libremente para reajustar la estabilidad al esquivar la pelota mejorando la coordinación, el control del cuerpo y la capacidad de reajustar el equilibrio.</p>
<p><b>-EQUILIBRIO DINÁMICO-</b></p> <p>Prepara al alumnado para gestionar el equilibrio en movimiento, esencial para la construcción de figuras que requieren entradas, desplazamientos y salidas controladas.</p>	
	<p><b>ACTIVIDAD 5</b> Saltar sobre aros: Saltar de un aro a otro, manteniendo el equilibrio en la caída.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Saltar aros más pequeños para aumentar la dificultad.</li> <li>- V2: Saltar con pies juntos</li> <li>- V3: Saltar con una pierna.</li> <li>- V4: Saltar con una sola pierna alternando entre ambas.</li> <li>- V5: Aumentar la distancia entre los aros para incrementar la dificultad.</li> </ul>

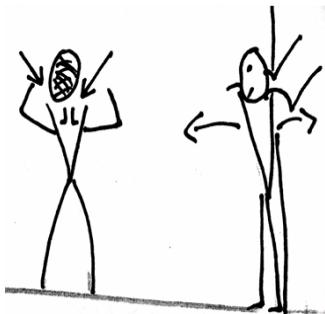
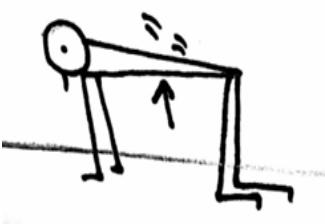
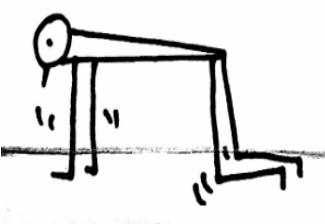
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- V6: Realizar el salto con un compañero, sincronizando el salto en pareja</li> </ul> <p>CC: Al caer sobre el aro, flexionamos ligeramente las rodillas para descender el CDG y mejorar la estabilidad.</p>
	<p><b>ACTIVIDAD 6</b></p> <p>Saltos desde altura (plinto y espaldera): Realizar saltos desde el plinto y la espaldera (4 peldaños), asegurándose de mantener el equilibrio al caer</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Saltar de pie, sin iniciar en cuclillas.</li> <li>- V2: Hacer el salto con una pierna.</li> <li>- V3: Saltar desde una mayor altura (más peldaños).</li> <li>- V4: Realizar saltos en pareja para practicar el trabajo cooperativo.</li> <li>- V5: Aterrizar sobre un aro para desafiar la estabilidad.</li> </ul> <p>CC: Aumentamos la altura del salto para mejorar el control de la caída y flexionamos las rodillas más al aterrizar para amortiguar el impacto, evitando posibles lesiones.</p>
	<p><b>ACTIVIDAD 7</b></p> <p>Caminar sobre el banco sueco: Caminar sobre el banco sueco invertido, asegurándose de mantener el equilibrio.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Realizar el ejercicio con inclinación en la espaldera.</li> <li>- V2: Caminar sobre una cuerda del banco.</li> <li>- V3: Caminar sobre ladrillos</li> <li>- V4: Por parejas, dándose la mano para mejorar el equilibrio mutuo.</li> <li>- V5: Ojos cerrados, uno se desplaza y el otro guía para trabajar la confianza</li> </ul> <p>CC: Caminamos flexionando las rodillas ligeramente para reducir el CDG y mantener el equilibrio.</p>
	<p><b>ACTIVIDAD 8</b></p> <p>Saltar sobre el banco sueco invertido: Realizar saltos sobre el banco sueco invertido, asegurándose de mantener el equilibrio en la recepción.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Realizar saltos a una pierna.</li> <li>- V2: Realizar saltos sobre el banco sueco sin perder el equilibrio.</li> <li>- V3: Realizar saltos con un compañero para desafiar el equilibrio y trabajar en pareja.</li> </ul> <p>CC: Flexionamos ligeramente las rodillas para amortiguar la caída reduciendo el impacto en las articulaciones y facilitar el reajuste del cuerpo al aterrizar.</p>
<p style="text-align: center;"><b>-EJERCICIOS DE FUERZA-</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Se trabajan los grupos musculares implicados en la estabilización y soporte, especialmente para los portores y la sujeción de figuras.</b></p>	

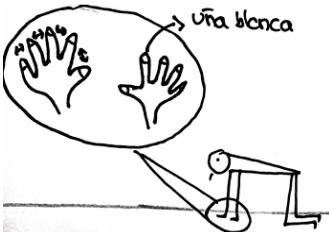
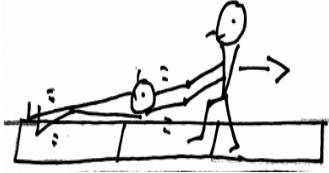
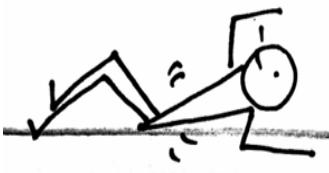
	<p><b>ACTIVIDAD 9</b>      Carretilla por parejas en posición de cuadrupedia y apoyo de brazos: Realizar la carretilla, manteniendo el tronco recto mientras caminas sobre las manos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Realizar el ejercicio sin bloquear los codos para observar las diferencias en la estabilidad.</li> <li>- V2: Más velocidad</li> <li>- V3: Introducir las manos en aros específicos mientras caminas.</li> <li>- V4: Recoger pañuelos del suelo mientras caminas.</li> <li>- V5: Incrementar la distancia recorrida mientras se mantiene la postura recta.</li> </ul> <p>CC: Mientras caminamos sobre las manos, realizamos la retroversión de cadera para mantener la estabilidad y evitar la curvatura en la columna lumbar y bloquemos los codos, lo que ayuda a mejorar el control y la postura.</p>
	<p><b>ACTIVIDAD 10</b>      Levantarse espalda con espalda: Con un compañero, levantarse de la posición sentada, espalda contra espalda.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Realizar el levantamiento con una pierna.</li> <li>- V2: Colocar un objeto (pelota) sobre las espaldas durante el levantamiento.</li> <li>- V3: Botar un balón mientras se levantan.</li> </ul> <p>CC: Ejercemos una fuerza contraria contra la espalda de nuestro compañero, y con la ayuda de las piernas, nos elevamos de la posición sentada para trabajar la fuerza de los músculos de las piernas y el tronco cambiando el centro de gravedad (CDG), ayudándonos a ponernos de pie sin perder el equilibrio.</p>
	<p><b>ACTIVIDAD 11</b>      Empujar ligeramente en la zona clavicular y dejarse vencer lentamente: Con las manos en la zona clavicular de tu compañero, empujar ligeramente hacia su posición y permitir que este se deje vencer lentamente.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Añadir más presión en el empuje para aumentar la resistencia.</li> <li>- V2: Realizar el empuje en diferentes posiciones de la clavícula, ajustando el ángulo de los brazos.</li> <li>- V3: Cambiar la dirección de la presión mientras se mantiene la postura estable.</li> </ul> <p>CC: Realizamos un apoyo suave en la zona clavicular, permitiendo que tu compañero se deje vencer lentamente para practicar la resistencia controlada, esto permite liberar la presión del hombro y protegerlo de lesiones, mientras que el bloqueo de los brazos ayuda a aplicar una mayor fuerza.</p>

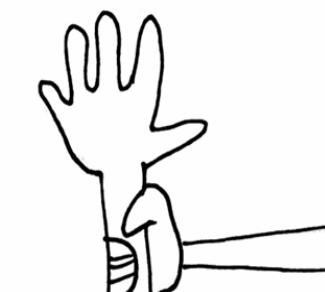
	<p><b>ACTIVIDAD 12</b></p> <p>Flexiones y extensiones de brazos sobre las espalderas: Realizar flexiones de brazos en las espalderas, asegurándose de extender completamente los brazos y bloquear los codos al final de cada movimiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Realizar el ejercicio sobre los hombros de un compañero.</li> <li>- V2: Mantener una pierna elevada mientras realizas las flexiones.</li> <li>- V3: Aumentar el número de repeticiones.</li> </ul> <p>CC: Extendemos completamente los brazos, bloqueando los codos al final del movimiento para asegurar estabilidad y mejorar la fuerza en los brazos</p>
	<p><b>ACTIVIDAD 13</b></p> <p>Flexiones de brazos con bloqueo sobre colchoneta: Colocarse en posición de flexión sobre una colchoneta y mantener la postura durante 15 segundos, con los codos completamente extendidos al final del movimiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Incrementar el tiempo en el que se mantiene la postura.</li> <li>- V2: Elevar los pies sobre una superficie inestable.</li> <li>- V3: Añadir un compañero que sostenga las piernas para aumentar la dificultad.</li> </ul> <p>CC: Realizamos flexiones asegurándonos de bloquear los codos al final del movimiento para mejorar la estabilidad y fortalecer los músculos de los brazos y el torso, incrementando el control postural.</p>
	<p><b>ACTIVIDAD 14</b></p> <p>Fuerza de brazos con bloqueo invertido: Realizar un equilibrio invertido de brazos con la ayuda de un compañero y una espaldera, manteniendo los brazos completamente extendidos con los codos bloqueados.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Aumentar el tiempo en que se mantiene la postura.</li> </ul> <p>CC: Mantenemos los codos bloqueados mientras los brazos permanecen estirados, desafiando la fuerza de los brazos y el tronco para mejorar la estabilidad y la resistencia de los músculos superiores.</p>
	<p><b>ACTIVIDAD 15</b></p> <p>Fuerza de piernas en ángulo de 90° con desplazamiento: En posición espalda con espalda con un compañero, mantener las piernas flexionadas a 90° y desplazarse llevando una pelota entre las espaldas sin que se caiga.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Llevar la pelota hasta una caja y dejarla dentro sin que se caiga.</li> <li>- V2: Aumentar el número de repeticiones mientras se mantiene el equilibrio.</li> <li>- V3: Utilizar una pelota más grande para aumentar la dificultad del ejercicio.</li> </ul>

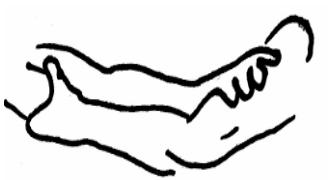
	<p>CC: Mantenemos las piernas flexionadas a 90° mientras nos desplazamos con el compañero, asegurándonos de mantener el tronco recto para estabilizar el movimiento, fortalecer las piernas y mejorar el equilibrio del tronco</p>
	<p><b>ACTIVIDAD 16</b>      Desplazamiento con los brazos extendidos frente a frente:      Desplazarse con un compañero frente a frente, manteniendo los brazos extendidos hasta cruzar una línea, actuando tu compañero como resistencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Agarre mano-hombro</li> <li>- V2: Realizar el ejercicio con una fuerza máxima para evaluar la resistencia.</li> <li>- V3: Cambiar la dirección durante el movimiento para hacer el ejercicio más desafiante.</li> </ul> <p>CC: Mantenemos los codos bloqueados y utilizamos una técnica de agarre firme (mano-hombro) para resistir el empuje del compañero y mejorar el control corporal durante el desplazamiento.</p>
<p align="center"><b>-CONTROL POSTURAL Y POSTURAS CORPORALES-</b></p> <p align="center"><b>Se consolidan los ajustes posturales básicos (alineación, retroversión, mirada, bloqueos...) necesarios para mantener figuras y prevenir lesiones.</b></p>	
<p align="center"><b>ÁGILES</b></p>	
	<p><b>ACTIVIDAD 17</b>      Cabeza y mirada: Mantenerse en equilibrio sobre una pierna con la cabeza alineada y la mirada fija en un punto</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Realizar el equilibrio sobre una colchoneta.</li> <li>- V2: Realizar el equilibrio sobre una superficie inestable, como un banco sueco.</li> <li>- V3: Cambiar de pierna mientras mantienes el equilibrio.</li> </ul> <p>CC: Mantenemos la cabeza alineada con la columna y fijamos la mirada en un punto frente a nosotros para mejorar el equilibrio al activar la concentración y estabilizar la postura.</p>
	<p><b>ACTIVIDAD 18</b>      Alineación de la columna vertebral: En posición de pie, realizar una flexión hacia adelante, asegurando que la espalda se mantenga recta en todo momento.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Mantener la espalda recta mientras se toca el suelo con las manos.</li> <li>- V2: Realizar el ejercicio con las piernas ligeramente flexionadas.</li> <li>- V3: Realizar el ejercicio con un compañero que pase por encima mientras mantiene la postura.</li> </ul> <p>CC: Nos aseguramos de que la columna vertebral esté alineada, evitando las compensaciones innecesarias y previniendo tensiones en la zona cervical y lumbar.</p>

	<p><b>ACTIVIDAD 19</b></p> <p>Control de hombros y cadera en posición invertida: En una posición invertida (como en el pino), el ágil debe mantener los hombros alineados con la cadera, asegurando que el cuerpo se mantenga estable.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Realizar el ejercicio con los ojos cerrados para aumentar la dificultad.</li> </ul> <p>CC: Mantenemos los hombros alineados con la cadera en equilibrios sobre manos, lo que es clave para el control postural y la estabilidad del cuerpo.</p>
	<p><b>ACTIVIDAD 20</b></p> <p>Flexión controlada de rodillas en cuadrupedia: En cuadrupedia, el ágil debe mantener las rodillas ligeramente flexionadas para absorber los impactos al mover el cuerpo, asegurando una postura estable.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Realizar el ejercicio mientras un compañero pasa por encima.</li> <li>- V2: Realizar el ejercicio sobre una superficie inestable.</li> <li>- V3: Mantener la posición durante un tiempo más prolongado.</li> </ul> <p>CC: Mantenemos las rodillas ligeramente flexionadas para absorber los impactos y reajustar la postura, lo que mejora la estabilidad.</p>
	<p><b>ACTIVIDAD 21</b></p> <p>Retroversión de cadera en posición de apoyo: En posición de cuadrupedia o mientras está apoyado en la cadera del portor, el ágil debe mantener la cadera en retroversión para estabilizar su postura.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Mantener la retroversión durante 20 segundos sin moverse.</li> <li>- V2: Realizar el ejercicio mientras se sostiene una pelota</li> </ul> <p>CC: La retroversión de cadera ayuda a estabilizar la postura y evitar movimientos bruscos que puedan desestabilizar la figura.</p>
	<p><b>ACTIVIDAD 22</b></p> <p>Postura de seguridad en caída controlada:</p> <p>El ágil debe practicar la caída controlada desde una pequeña altura, asegurándose de aterrizar con las piernas flexionadas y evitando que la cabeza o la espalda hagan impacto directo con el suelo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Realizar la caída desde una mayor altura.</li> <li>- V2: Caer sobre una superficie más dura (como un suelo de gimnasio).</li> <li>- V3: Aumentar la velocidad del ejercicio mientras se mantiene la técnica de caída controlada.</li> </ul> <p>CC: En caso de pérdida de equilibrio, se asegura de realizar una caída controlada, evitando el impacto directo en la cabeza o la espalda. La advertencia al compañero antes de cualquier movimiento asegura la seguridad de todos los integrantes.</p>

	<p><b>ACTIVIDAD 23</b></p> <p>Posición de bipedestación: Mantener el equilibrio en bipedestación, con las rodillas bloqueadas, y los brazos elevados lateralmente.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Realizar el ejercicio sobre una superficie inestable.</li> <li>- V2: Aumentar el tiempo en equilibrio.</li> <li>- V3: Hacer el ejercicio con los brazos extendidos por encima de la cabeza.</li> </ul> <p>CC: Mantenemos las rodillas bloqueadas y los brazos elevados lateralmente para mejorar la estabilidad y el equilibrio al mantener la alineación y el control postural.</p>
	<p><b>ACTIVIDAD 24</b></p> <p>Hombros y brazos: Apoyarse en las espalderas, dejando los hombros pegados y sacando el pecho.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Realizar el ejercicio sobre una colchoneta, sin el apoyo de las espalderas.</li> <li>- V2: Realizar el ejercicio con los brazos extendidos, manteniendo la retroversión escapular.</li> <li>- V3: Mantener la postura por un tiempo mayor</li> </ul> <p>CC: Realizamos una retracción escapular, llevando los omóplatos hacia atrás y abriendo el pecho para estabilizar los hombros y mejorar la postura, previniendo lesiones.</p>
	<p><b>ACTIVIDAD 25</b></p> <p>Tronco y cadera: En posición de cuadrupedia, realizar retroversión de cadera mientras se mantiene el tronco recto.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Realizar el ejercicio mientras se sostiene una pelota sobre la espalda.</li> <li>- V2: Realizar el ejercicio sobre una superficie inestable.</li> <li>- V3: Incrementar el tiempo de mantenimiento de la retroversión.</li> </ul> <p>CC: Realizamos retroversión de cadera, llevando la pelvis hacia adentro y manteniendo la espalda recta para estabilizar el tronco y prevenir curvaturas en la columna, mejorando el control postural.</p>
	<p><b>ACTIVIDAD 26</b></p> <p>Bloqueos segmentarios: Mantenerse en cuadrupedia, bloqueando los codos y las rodillas a 90°, mientras se mantiene el equilibrio.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Realizar el ejercicio sin mover los brazos ni las piernas.</li> <li>- V2: Añadir un compañero que realice un ejercicio sobre el portor, mientras mantienen la postura bloqueada.</li> </ul> <p>CC: Bloqueamos los codos manteniéndolos extendidos y asegurándonos de que las piernas estén a 90° sin movimiento para proporcionar una base firme y estable, mejorando la estabilidad durante los equilibrios.</p>

	<p><b>ACTIVIDAD 27</b></p> <p>Manos: En posición de cuadrupedia, colocar las manos sobre la colchoneta, apoyando con firmeza la parte inferior de la palma y los dedos separados.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Con los dedos juntos</li> <li>- V2: Combinación con el bloqueo de extremidades, manteniendo codos y rodillas bloqueados mientras las manos están correctamente posicionadas.</li> <li>- V3: Combinación con la posición del tronco y la cadera, asegurando que todo el cuerpo esté alineado mientras las manos proporcionan una base firme.</li> <li>- V4: Realizar el ejercicio sobre una superficie inestable, como un banco sueco, para desafiar aún más el control postural.</li> </ul> <p>CC: Colocamos las manos sobre la colchoneta, asegurándonos de que la parte inferior de la palma esté completamente apoyada, con los dedos separados para una mejor distribución del peso y ligeramente flexionados obteniendo una mayor superficie de apoyo y evitando desequilibrios.</p>
	<p><b>ACTIVIDAD 28</b></p> <p>Bloqueo corporal completo: Por parejas en una colchoneta, uno debe bloquear todo su cuerpo mientras el otro lo desplaza de un lado hacia otro.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Incrementar la velocidad del desplazamiento.</li> <li>- V2: Añadir más peso a la persona que hay que desplazar (por ejemplo, cargando una mochila).</li> <li>- V3: Aumentar el tiempo de desplazamiento sin perder la estabilidad.</li> </ul> <p>CC: Bloqueamos todas las articulaciones y las mantenemos lo más pegadas posible al cuerpo para evitar movimientos innecesarios y proteger la columna vertebral de posibles lesiones.</p>
	<p><b>ACTIVIDAD 29</b></p> <p>Posición de tumbado: En posición de tumbado (boca arriba), bloquear los codos, brazos y piernas a 90°, mientras realiza la retroversión de la cadera.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Realizar la retroversión de cadera mientras se mantiene el cuerpo rígido.</li> <li>- V2: Realizar el ejercicio sobre una superficie inestable.</li> <li>- V3: Mantener la posición durante más tiempo.</li> </ul> <p>CC: Bloqueamos las articulaciones en un ángulo de 90°, manteniendo la retroversión de cadera para ganar estabilidad y fuerza, proporcionando una base firme para realizar los equilibrios.</p>
<p style="text-align: center;"><b>- EJERCICIOS DE AGARRE -</b></p> <p><b>Se entrena las técnicas específicas de sujeción entre compañeros (mano a mano, brazo a brazo, mano-muñeca, etc.), imprescindibles para garantizar la seguridad, la estabilidad de las figuras y la confianza mutua en el trabajo cooperativo.</b></p>	

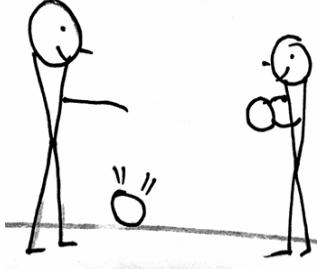
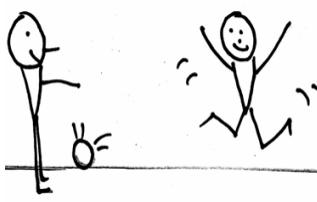
	<p><b>ACTIVIDAD 30</b></p> <p>Agarre mano a mano</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Agarre de palmas: Unir las palmas de las manos en forma de saludo, apretando ligeramente la parte lateral de la mano contraria.</li> <li>❖ Agarre entrelazado: Cruza los brazos y une las manos, formando un agarre más firme.</li> <li>❖ Agarre en nudo: Forma un nudo utilizando el dedo índice y corazón, abrazando la muñeca contraria.</li> <li>❖ Agarre de sostén sin agarre: Apoya las palmas una contra la otra, dejando caer los dedos sobre la muñeca contraria para crear un apoyo estable sin ejercer una sujeción fuerte. <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Practicar con diferentes direcciones de agarre (vertical, horizontal, etc.).</li> <li>- V2: Introducir movimientos suaves mientras se mantiene el agarre, desafiando la resistencia.</li> <li>- V3: Añadir más participantes para crear formas de agarre más complejas.</li> </ul> </li> </ul> <p>CC: Nos agarramos creando un contacto firme y controlado, sin forzar la presión, para lograr una sujeción que permita mantener el equilibrio sin causar incomodidad permitiendo aplicar fuerzas controladas sin riesgo de lesiones.</p>
	<p><b>ACTIVIDAD 31</b></p> <p>Agarre de pinza (doble): Unir todos los dedos para crear un cazo con la mano, y luego unir las manos de ambos compañeros para aplicar fuerza en direcciones opuestas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Aumentar la presión en la pinza mientras se realiza el agarre.</li> <li>- V2: Realizar movimientos mientras se mantiene la pinza, para comprobar la estabilidad del agarre.</li> <li>- V3: Usar esta pinza en diferentes posiciones (horizontal, inclinada) para practicar variabilidad en la fuerza aplicada.</li> </ul> <p>CC: Cerramos los dedos firmemente, utilizando la parte interna de los dedos para formar una pinza fuerte permitiéndonos ejercer fuerza de forma controlada, creando una base estable para el trabajo en pareja o en equipo, evitando que se suelten.</p>
	<p><b>ACTIVIDAD 32</b></p> <p>Agarre mano-muñeca: Agarrar la muñeca de tu compañero con los dedos índice, corazón, anular y meñique, mientras el pulgar cierra el círculo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Realizar el agarre con una sola mano.</li> <li>- V2: Practicar el agarre en diferentes velocidades o con movimientos dinámicos.</li> <li>- V3: Utilizar este agarre mientras se mantiene el equilibrio en una figura de pareja.</li> </ul> <p>CC: El pulgar debe cerrar el círculo de la mano, abrazando la muñeca de manera que no cause presión excesiva en la zona reduciendo el riesgo de lesiones en la muñeca mientras permite</p>

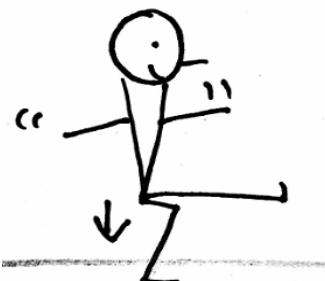
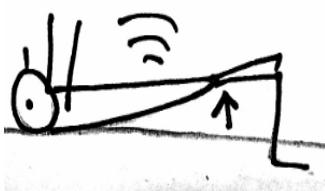
	<p>aplicar una mayor fuerza de sujeción, especialmente en ejercicios cooperativos.</p>
	<p><b>ACTIVIDAD 33</b>  <b>Agarre de plataforma:</b> Entrelazar cuatro manos para crear una base firme, utilizando el agarre mano-muñeca para ampliar la superficie de contacto.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Aumentar el número de personas que se apoyan en la plataforma.</li> <li>- V2: Desafiar el agarre manteniendo a más de una persona sobre la plataforma.</li> <li>- V3: Realizar movimientos lentos de balanceo mientras se mantiene la plataforma para probar la estabilidad.</li> </ul> <p>CC: Colocamos las manos de forma que las muñecas estén entrelazadas, creando una plataforma amplia y sólida para ayudar a formar una base amplia para que otro compañero pueda subirse encima de forma segura, maximizando la estabilidad y el control.</p>
	<p><b>ACTIVIDAD 34</b>  <b>Agarre brazo a brazo:</b> Colocar un brazo sobre otro y cerrar los dedos alrededor del bíceps o tríceps de la otra persona.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Practicar el agarre con brazos en diferentes ángulos (flexionados, extendidos).</li> <li>- V2: Usar este agarre mientras se realiza un movimiento de desplazamiento.</li> <li>- V3: Aumentar la duración de la sujeción mientras se realizan figuras estáticas.</li> </ul> <p>CC: Colocamos el brazo sobre el brazo del compañero y agarramos de forma que los dedos se cierren alrededor del bíceps o tríceps para aumentar la fricción entre los brazos, lo que mejora la estabilidad y reduce la posibilidad de deslizamientos durante los movimientos de fuerza.</p>
	<p><b>ACTIVIDAD 35</b>  <b>Agarre mano-pie:</b> Realizar una dorsiflexión de muñeca con el antebrazo mirando hacia arriba, creando una base para el apoyo del pie. Flexionar los dedos para crear una pinza sobre el empeine del pie.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Cambiar el ángulo del pie para ajustar la presión del agarre.</li> <li>- V2: Practicar el agarre en diferentes posiciones (sentado, de pie).</li> <li>- V3: Añadir movimiento mientras se mantiene el agarre para mejorar la estabilidad y control.</li> </ul> <p>CC: Colocamos la muñeca en dorsiflexión para crear una base estable y usa los dedos para agarrar el pie de manera firme, sin ejercer presión excesiva. Este agarre proporciona una base sólida y controlada para el pie, asegurando que el se mantenga estable durante los movimientos, y previene lesiones en la muñeca o el pie.</p>

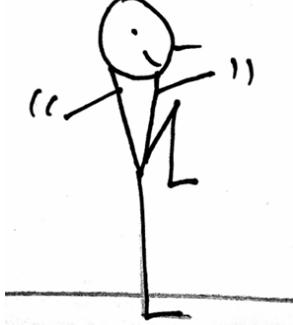
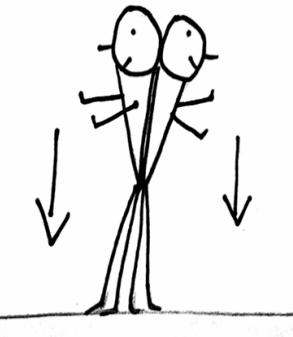
### - COORDINACIÓN, RITMO Y SINCRONIZACIÓN-

Antes de abordar los equilibrios cooperativos, es esencial que el alumnado trabaje la percepción, organización y representación espacial y temporal. Las actividades de coordinación, ritmo y sincronización ayudan a preparar al grupo para moverse de forma conjunta y ordenada, mejorando la conciencia corporal y grupal. Se utilizarán ritmos sencillos con partes del cuerpo (palmas, pisadas, chasquidos) y pistas de percusión básicas, facilitando la entrada en dinámica, el ajuste al grupo y la base expresiva del trabajo posterior.

	<p><b>ACTIVIDAD 36</b> Oído guía: Con los ojos tapados o cerrados, el alumnado debe colocarse a la derecha del docente siguiendo únicamente los sonidos que este emite (palmas, chasquidos, voz).</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- V1: Realizarlo en parejas, guiándose por el sonido del compañero.</li><li>- V2: Introducir diferentes tipos de sonidos para marcar distintas direcciones.</li><li>- V3: Incluir señales de parada con el silencio.</li></ul> <p>CC: Nos guiamos por el sentido del oído para desplazarnos, lo que mejora nuestra atención auditiva, la orientación espacial y la confianza en los sentidos no visuales.</p>
	<p><b>ACTIVIDAD 37</b> Evita el choque: Caminar por el espacio con los ojos cerrados o tapados, emitiendo sonidos con el cuerpo (chasquidos, palmadas, pisadas) para evitar chocar con los demás.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- V1: Variar el tipo de sonido corporal a emitir.</li><li>- V2: Hacerlo en silencio, solo escuchando los sonidos ajenos.</li><li>- V3: Incluir pausas cuando cesen todos los sonidos.</li></ul> <p>CC: Usamos el oído como guía, lo que fomenta la orientación sin vista y la conciencia del entorno para favorecer la percepción espacial, la escucha activa y la adaptación a los movimientos del grupo.</p>
	<p><b>ACTIVIDAD 38</b> Sigue el ritmo: Con los ojos tapados, el alumnado sigue una secuencia de palmadas marcadas por el docente.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- V1: Cambiar el ritmo (rápido/lento) o patrón.</li><li>- V2: Introducir secuencias con silencios intercalados.</li><li>- V3: Repetir la secuencia tras escucharla una sola vez.</li></ul> <p>CC: Escuchamos e interiorizamos un ritmo externo, lo que mejora nuestra memoria auditiva y coordinación temporal para entrenar la sincronización con estímulos auditivos, clave para moverse en grupo.</p>
	<p><b>ACTIVIDAD 39</b> Bote compartido: En parejas, botar un balón e ir ajustando el ritmo hasta conseguir un bote sincronizado.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- V1: Cambiar el tipo de bote (alto, bajo, lateral).</li><li>- V2: Acompañar el bote con un sonido corporal (palmada).</li><li>- V3: Alternar ritmos (rápido/lento).</li></ul> <p>CC: Coordinamos el ritmo de bote con otra persona, lo que requiere atención compartida y ajuste mutuo para favorecer la cooperación, la sincronización y la conciencia del ritmo grupal.</p>

	<p><b>ACTIVIDAD 40</b>  <b>Bote a contratiempo:</b> En parejas, cada alumno bota la pelota a contra ritmo del compañero (cuando uno bota, el otro tiene la pelota en la mano).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Marcar el ritmo con palmas para facilitar la entrada.</li> <li>- V2: Incorporar desplazamiento.</li> </ul> <p>CC: Requiere alternancia rítmica y control individual coordinado con el otro para desarrollar atención dividida, ritmo interno y coordinación interpersonal.</p>
	<p><b>ACTIVIDAD 41</b>  <b>Ritmo con balón:</b> Botar el balón mientras se escucha una pista rítmica de percusión sencilla.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Seguir el ritmo exacto.</li> <li>- V2: Alternar manos según el ritmo.</li> </ul> <p>CC: El cuerpo se adapta al ritmo externo para modular fuerza, velocidad y dirección y entrenar la adaptación rítmica corporal, esencial para ajustarse a secuencias colectivas.</p>
	<p><b>ACTIVIDAD 42</b>  <b>Salta con mi ritmo:</b> Un alumno bota el balón, y el compañero salta cada vez que el balón toca el suelo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Invertir roles.</li> <li>- V2: Introducir dos botes por salto.</li> <li>- V3: Realizarlo en tríos o en círculo.</li> </ul> <p>CC: Escuchamos y respondemos corporalmente al estímulo sonoro del bote para mejorar el tiempo de reacción y la sincronización entre compañeros.</p>
	<p><b>ACTIVIDAD 43</b>  <b>Representa el ritmo:</b> Reproducir con movimientos corporales (saltos, gestos, desplazamientos) un ritmo escuchado.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Representar con diferentes partes del cuerpo.</li> <li>- V2: Cambiar la intensidad o amplitud del movimiento.</li> <li>- V3: Representar una secuencia después de escucharla.</li> </ul> <p>CC: Asociamos ritmo musical con respuesta motriz, conectando percepción y expresión para trabajar la memoria rítmica y la expresión corporal como preparación para secuencias en los equilibrios.</p>
<p><b>-EQUILIBRIOS INDIVIDUALES-</b></p> <p>Antes de trabajar con otros, es fundamental dominar el equilibrio en solitario. Aquí se inicia el componente artístico, incorporando música contemporánea de ritmo libre, la cual favorece la exploración personal del movimiento, permitiendo que cada alumno descubra su forma de equilibrarse, expresarse y relacionarse con el espacio. Se utiliza la misma pista musical para todos para facilitar el trabajo conjunto en el aula y guiar la temporalidad interna de cada movimiento.</p>	

	<p><b>ACTIVIDAD 44</b> Equilibrio sobre una pierna: Mantenerse de pie sobre una pierna.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Realizar el ejercicio con los ojos cerrados, lo que aumenta la dificultad al eliminar la referencia visual.</li> <li>- V2: Mantener los brazos extendidos al frente para ayudar a estabilizar el cuerpo.</li> <li>- V3: Realizar movimientos libres de los brazos para mejorar el ajuste del equilibrio.</li> </ul> <p>CC: Flexionamos ligeramente la rodilla de apoyo para bajar el centro de gravedad (CDG) y mejorar el equilibrio.</p>
	<p><b>ACTIVIDAD 45</b> Equilibrio sobre una base inestable: Mantenerse en equilibrio sobre diferentes superficies inestables como colchonetas, barra de equilibrio o ladrillos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Realizar el ejercicio alternando los pies para mejorar la coordinación.</li> <li>- V2: Aumentar la inestabilidad utilizando superficies más desafiantes</li> </ul> <p>CC: Los movimientos de los brazos nos ayudan a compensar la inestabilidad para mejorar la estabilidad en superficies irregulares, fortaleciendo los músculos estabilizadores.</p>
	<p><b>ACTIVIDAD 46</b> Elevación de la cadera en posición de tendido supino: Desde la posición de tendido supino, elevar la cadera para formar un ángulo de 90° con las piernas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Realizar el ejercicio con los hombros retraídos para protegerlos de posibles lesiones.</li> </ul> <p>CC: Realizamos una retroversión pélvica al elevar la cadera, manteniendo los músculos del tronco tensos para estabilizar el cuerpo y prevenir lesiones.</p>
	<p><b>ACTIVIDAD 47</b> Plancha lateral: Realizar la plancha lateral con apoyo sobre un brazo y los pies en el suelo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Realizar la plancha lateral con una pierna elevada para aumentar la dificultad.</li> <li>- V2: Usar un Bosu para desafiar la estabilidad de los músculos estabilizadores</li> </ul> <p>CC: Mantenemos el cuerpo recto, con la cadera elevada para alinear el cuerpo en un eje recto. El trabajo de contracción de los músculos del core mejora la estabilidad de la columna y permite mantener el equilibrio.</p>

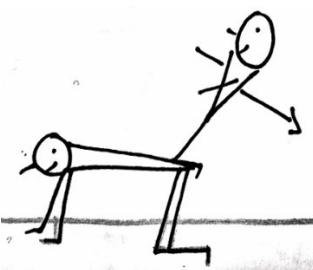
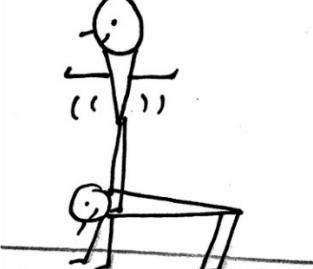
	<p><b>ACTIVIDAD 48</b></p> <p>Equilibrio con rodilla elevada al pecho: Elevar la rodilla al pecho mientras mantienes los brazos al frente para equilibrar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Alternar las piernas mientras mantienes el equilibrio en cada recepción.</li> <li>- V2: Realizar el ejercicio con los ojos cerrados para aumentar la dificultad.</li> </ul> <p>CC: Mantenemos el tronco recto y nos aseguramos de que la planta del pie esté completamente apoyada para mejorar la estabilidad y fortalecer los músculos de las piernas y el core.</p>
	<p><b>ACTIVIDAD 49</b></p> <p>Semiflexión de rodillas en equilibrio espalda con espalda: Mantenerse en equilibrio con un compañero, espalda con espalda, mientras se realiza una semiflexión de rodillas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Realizar el ejercicio de manera individual para aumentar la dificultad.</li> <li>- V2: Aumentar la dificultad manteniendo los brazos elevados mientras se mantiene el equilibrio.</li> </ul> <p>CC: Al mantener una flexión de rodillas de 90°, el CDG se mantiene bajo, mejorando la estabilidad y fortaleciendo los músculos estabilizadores del core y las piernas.</p>
	<p><b>ACTIVIDAD 50</b></p> <p>Apoyo de brazo con el cuerpo extendido: Apoyar un brazo sobre la colchoneta y elevar el otro brazo lateralmente, manteniendo el cuerpo recto.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Aumentar la dificultad manteniendo el cuerpo en la misma posición durante más tiempo.</li> <li>- V2: Realizar el ejercicio con movimientos controlados del brazo para desafiar la estabilidad.</li> </ul> <p>CC: Bloqueamos el codo y elevamos la cadera para mejorar la estabilidad lateral, manteniendo el cuerpo alineado durante el ejercicio.</p>

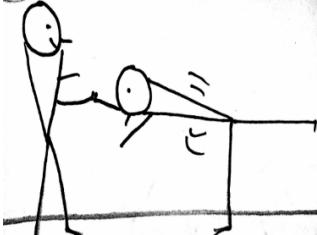
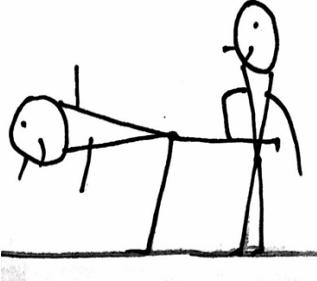
**2. Actividades de Dominio:** Una vez asentadas las bases técnicas y expresivas, se avanza hacia la construcción de figuras cooperativas progresivamente más complejas, trabajando la coordinación, sincronización y la gestión compartida del equilibrio. Se introduce una música orquestal con ritmo suave y constante, que favorece la armonía, el acompañamiento grupal y la toma de conciencia del otro. Se utiliza la misma pista musical para todos para facilitar el trabajo conjunto en el aula y guiar la temporalidad interna de cada movimiento.

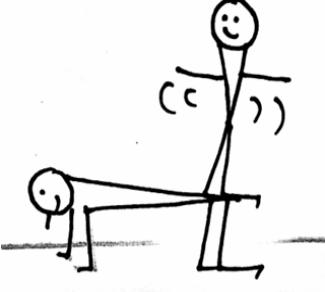
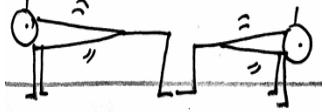
## ACTIVIDADES DE DOMINIO

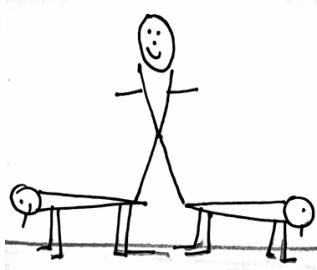
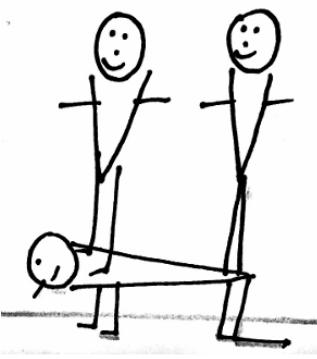
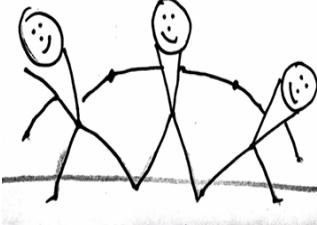
### -EQUILIBRIOS POR PAREJAS-

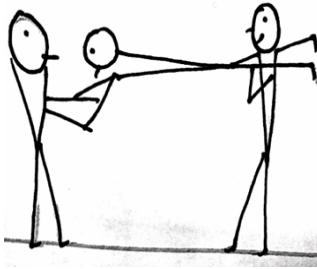
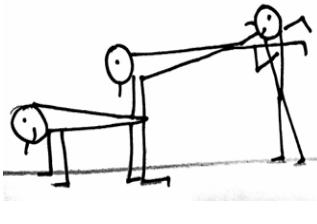
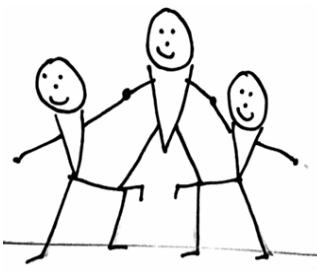
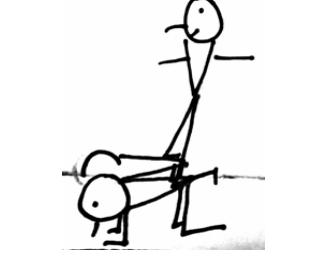
Se construyen figuras sencillas, desarrollando la confianza mutua, el equilibrio compartido y la adaptación al peso del otro.

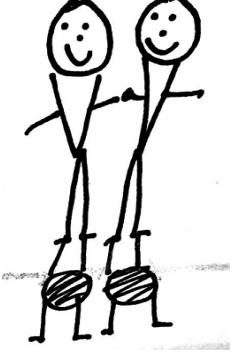
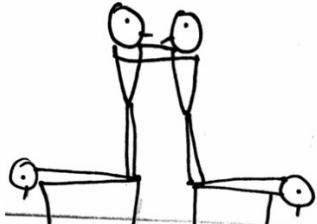
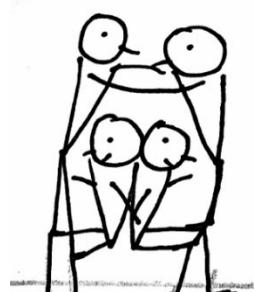
	<p><b>ACTIVIDAD 52</b>  Equilibrio en sentadilla con caída hacia atrás: Colocados de pie uno frente al otro, adoptar una posición de sentadilla y agarrarse de las manos para dejarse caer hacia atrás, buscando el equilibrio.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Agarrarse con una sola mano.</li> <li>- V2: Realizarlo sin perder la sentadilla.</li> </ul> <p>CC: Ambos deben mantener la sentadilla y la posición estable mientras el tronco se inclina hacia atrás, equilibrando la fuerza de los compañeros. El trabajo conjunto mejora la estabilidad, ya que ambos deben ejercer una fuerza similar en dirección opuesta para mantener el equilibrio.</p>
	<p><b>ACTIVIDAD 53</b>  Equilibrio en cuadrupedia con apoyo sobre la cadera: Un compañero se coloca en cuadrupedia, mientras el otro se apoya en su cadera y extiende el cuerpo hacia el lado contrario.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Mantener el cuerpo recto sin moverlo mientras el compañero mueve sus extremidades.</li> <li>- V2: Elevar una pierna mientras el compañero mantiene el apoyo en la cadera.</li> </ul> <p>CC: Mantenemos la espalda recta y la retroversión de la cadera para evitar curvaturas dolorosas y estabilizar la postura.</p>
	<p><b>ACTIVIDAD 54</b>  Equilibrio con pies sobre los hombros del compañero: Un compañero se coloca en cuadrupedia, y el otro coloca los pies en los hombros del compañero, extendiendo el cuerpo en la misma dirección.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Colocar primero un pie y luego el otro, asegurando estabilidad antes de continuar.</li> <li>- V2: Realizar el ejercicio con el compañero manteniendo el cuerpo más extendido.</li> </ul>

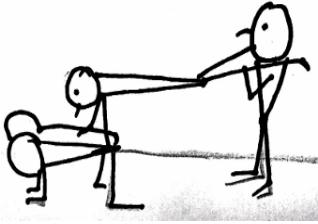
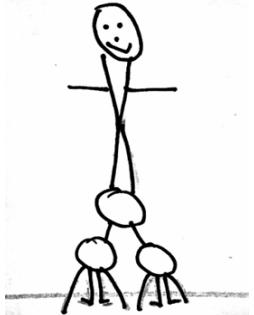
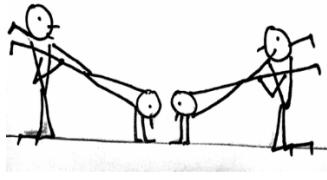
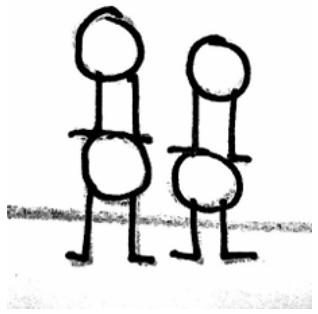
	<p>CC: Realizamos el apoyo sobre los hombros del compañero de forma controlada, asegurando que los pies estén bien posicionados para un mayor control. Mantenemos el cuerpo extendido en equilibrio sobre los hombros para ayudar a estabilizar la postura mientras el compañero soporta el peso.</p>
	<p><b>ACTIVIDAD 55</b>  <b>Equilibrio en grulla con agarre de la pierna elevada:</b> En posición de grulla (a pata coja), inclinar el tronco hacia adelante mientras se extiende la pierna elevada hacia atrás y se da la mano al compañero.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Mantener la pierna de apoyo más flexionada para mejorar el equilibrio.</li> <li>- V2: Alternar las piernas de apoyo entre los compañeros para mejorar la simetría y el control del ejercicio.</li> </ul>
	<p>CC: Mantenemos la pierna de apoyo ligeramente flexionada para mejorar el equilibrio mientras realizamos el movimiento de inclinación del tronco. El apoyo mutuo entre los compañeros aumenta la estabilidad durante el movimiento y facilita el mantenimiento del equilibrio.</p>
	<p><b>ACTIVIDAD 56</b>  <b>Tendido supino con agarre mano-tobillo:</b> Tendido supino con el portor agarrando el tobillo del compañero mientras éste se sube en dirección contraria.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Aumentar la dificultad manteniendo el compañero encima por más tiempo.</li> <li>- V2: Realizar el ejercicio con el compañero manteniendo el cuerpo más extendido.</li> </ul>
	<p>CC: Extendemos el brazo con una retracción escapular para proteger los hombros mientras soportamos el peso del compañero. La retracción escapular ayuda a proteger los hombros y a proporcionar una base de sustentación estable para mantener el equilibrio de la figura.</p>
	<p><b>ACTIVIDAD 57</b>  <b>Equilibrio con pierna extendida sobre el compañero:</b> Mantenerse en equilibrio con una pierna extendida hasta la cadera del compañero, quien sujeta la pierna para mantener el equilibrio.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Realizar el ejercicio con la pierna extendida a una mayor altura.</li> <li>- V2: Alternar las piernas entre los compañeros para equilibrar el trabajo de ambos lados del cuerpo.</li> <li>- V3: Agregar un movimiento suave de balanceo para desafiar el equilibrio</li> </ul>
	<p>CC: Mantenemos la pierna extendida y bloqueada en la cadera del compañero mientras el tronco se mantiene recto para ayudar a mejorar el control de la pierna extendida y estabiliza el cuerpo mientras el compañero proporciona apoyo.</p>

	<p><b>ACTIVIDAD 58</b></p> <p>Equilibrio en cuadrupedia con el compañero sobre las rodillas: El portor se coloca en cuadrupedia mientras el compañero se coloca sobre sus rodillas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Realizar el ejercicio con el compañero realizando movimientos suaves hacia los lados mientras se mantiene el equilibrio.</li> <li>- V2: Cambiar el compañero que se coloca sobre las rodillas para trabajar el equilibrio de ambos.</li> </ul> <p>CC: Colocamos las piernas en un ángulo de 90° y mantenemos la cabeza alineada con la base de sustentación para mejorar el equilibrio.</p>
	<p><b>ACTIVIDAD 59</b></p> <p>Cuadrupedia inversa con apoyo de las manos: Realizar cuadrupedia inversa, donde ambos compañeros se colocan en posición similar, con los brazos extendidos y el cuerpo en una línea recta.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Realizar el ejercicio manteniendo un brazo elevado para aumentar la dificultad.</li> <li>- V2: Mantener el ejercicio por más tiempo, incrementando gradualmente la duración.</li> <li>- V3: Añadir un desafío al ejercicio pidiendo a los compañeros que realicen movimientos controlados con las piernas mientras mantienen la posición.</li> </ul> <p>CC: Mantenemos las manos y los pies firmemente apoyados en el suelo, y aseguramos la estabilidad con el bloqueo de los codos y las rodillas para proteger la espalda y las articulaciones de los compañeros.</p>
	<p><b>ACTIVIDAD 60</b></p> <p>Equilibrio sobre las rodillas del compañero (uno encima del otro): Colocarse en tendido supino con rodillas elevadas, con el compañero sobre las rodillas, ambos deben mantener el equilibrio sin moverse.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: El compañero que se coloca sobre las rodillas extiende las piernas, manteniendo el equilibrio.</li> <li>- V2: Incrementar el tiempo de la postura para mejorar la resistencia y el control.</li> </ul> <p>CC: Mantenemos la postura recta, con las piernas flexionadas y la espalda alineada para asegurar un equilibrio estable.</p>
<p style="text-align: center;"><b>-EQUILIBRIOS POR TRÍOS-</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Se introducen nuevas combinaciones de peso y reparto de roles, fortaleciendo la cooperación y la comunicación.</b></p>	

	<p><b>ACTIVIDAD 61</b></p> <p>Equilibrio con doble base en cuadrupedia: Dos de los tres compañeros se colocan en cuadrupedia de espaldas uno del otro y el otro compañero se coloca encima de los dos, apoyando un pie en la cadera de cada uno.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Mantener las piernas extendidas con bloqueo de rodillas.</li> <li>- V2: El compañero de arriba mira hacia un punto fijo para mantener el equilibrio.</li> </ul> <p>CC: La posición de cuadrupedia se mantiene con el tronco alineado y los brazos bloqueados. El compañero de arriba debe mantener la cabeza recta y la mirada fija para mayor estabilidad y fortalecer la coordinación entre los compañeros y mejorar la capacidad de equilibrarse sobre dos bases de sustentación.</p>
	<p><b>ACTIVIDAD 62</b></p> <p>Equilibrio con una sola base en cuadrupedia: Un compañero se coloca en cuadrupedia y los otros dos de pie encima, uno sobre la cadera y el otro por encima de las escápulas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Mantener la posición con los compañeros manteniendo la cabeza recta y con la mirada fija en un punto.</li> <li>- V2: Realizar el ejercicio aumentando el tiempo que se mantiene la posición</li> </ul> <p>CC: Aseguramos que el tronco y la cadera estén alineados, con los brazos bloqueados y las piernas en 90°. Los compañeros de pie deben mantener la mirada recta y el tronco firme para mantener el equilibrio para aumentar la estabilidad y fuerza en la columna, al requerir un control preciso tanto de los compañeros en cuadrupedia como de los que están de pie.</p>
	<p><b>ACTIVIDAD 63</b></p> <p>Contrabalanceo con piernas completamente extendidas: Un integrante en el medio y otros dos a sus lados, con brazos y piernas extendidas, agarrados de la mano</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Mirada en direcciones opuestas, variando la posición corporal</li> <li>- V2: Realizar el contrabalanceo manteniendo el cuerpo completamente recto.</li> </ul> <p>CC: Mantenemos los brazos completamente extendidos y bloqueados lateralmente, con las piernas abiertas y alineadas con los pies de los compañeros laterales para mejorar la capacidad de mantener el equilibrio lateral, al tener que trabajar en coordinación con los otros miembros del trío.</p>

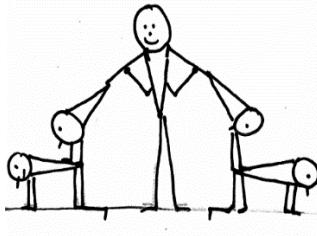
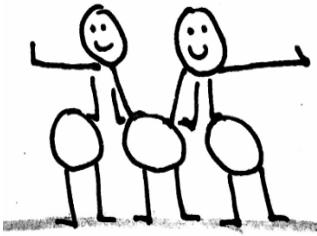
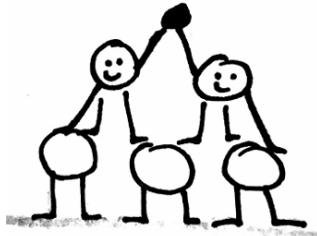
	<p><b>ACTIVIDAD 64</b></p> <p>Equilibrio sobre los brazos de un compañero: El compañero está en posición bípeda mientras el otro realiza un equilibrio sobre sus brazos, con ayuda de los hombros de otro para mantener la postura perpendicular al suelo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Realizar el ejercicio con un solo brazo del compañero para aumentar la dificultad.</li> <li>- V2: Mantener la posición por más tiempo para mejorar la estabilidad y la fuerza</li> </ul> <p>CC: Los codos deben estar bloqueados para asegurar estabilidad ayudando a mejorar la fuerza y el control corporal, mientras se trabaja en equipo para mantener la figura sin perder el equilibrio.</p>
	<p><b>ACTIVIDAD 65</b></p> <p>Portar en cuadrupedia con ágil sobre caderas y pies sujetos por compañero de pie: El portor se coloca en cuadrupedia, con un ágil sobre sus caderas y el compañero de pie sujetando los pies del ágil.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: El compañero que estaba de pie pasa a estar de rodillas.</li> </ul> <p>CC: El portor debe mantener el bloqueo de los codos y la retroversión de cadera para mantener la espalda recta. Los compañeros deben mantener la postura erguida y la retracción escapular para mayor estabilidad coordinando la fuerza de todos los compañeros involucrados.</p>
	<p><b>ACTIVIDAD 66</b></p> <p>Dos portores en posición bípeda como base de sustentación y compañero elevado de rodillas sobre los cuádriceps de los portores</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Misma actividad, pero el ágil pasa a estar de pie.</li> </ul> <p>CC: Los portores mantienen sus rodillas bloqueadas en 90° y se aseguran de que el compañero que está encima mantenga la postura con las piernas semiabiertas y los brazos elevados lateralmente para mejorar la estabilidad en posiciones elevadas y la colaboración entre los compañeros, permitiendo construir una base sólida de sustentación.</p>
	<p><b>ACTIVIDAD 67</b></p> <p>Pirámide con dos portores en cuadrupedia y un compañero encima</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Misma posición, pero el ágil está de pie.</li> </ul> <p>CC: Los portores deben mantener las piernas lo más cerca posible para proporcionar una base más estable. El compañero encima debe mantener una postura alineada para asegurar que la pirámide sea estable.</p>

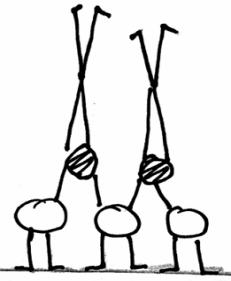
	<p><b>ACTIVIDAD 68</b></p> <p>Colocación de pie sobre las caderas de un portor inclinado hacia adelante con apoyo de brazos en los hombros de otro compañero</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: El ágil debe mantener los brazos extendidos lateralmente mientras está de pie.</li> </ul> <p>CC: El portor mantiene una postura de rodillas con una separación a la anchura de los hombros y el ágil debe asegurarse de mantener los brazos bloqueados para evitar caídas y mejorar la estabilidad y la coordinación de fuerzas entre los compañeros al crear una base sólida de sustentación.</p>
<p><b>-EQUILIBRIOS POR CUARTETOS-</b></p> <p><b>Se requiere mayor coordinación grupal y precisión en la ejecución, combinando apoyos múltiples y movimientos simultáneos.</b></p>	
	<p><b>ACTIVIDAD 69</b></p> <p>Equilibrio con doble base en cuadrupedia: Dos compañeros se colocan en cuadrupedia mirando hacia el mismo lado, y los otros dos se colocan encima estirados completamente de forma perpendicular a los de base.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Los compañeros colocados arriba se colocan paralelos a los de base. (apoyando las manos en sus omoplatos)</li> </ul> <p>CC: Los compañeros en cuadrupedia deben mantener el tronco y la cadera alineados, con los brazos bloqueados y las piernas en 90° con rodillas bloqueadas para asegurar la estabilidad de la figura, permitiendo que los compañeros de arriba puedan mantenerse equilibrados sin caídas.</p>
	<p><b>ACTIVIDAD 70</b></p> <p>Equilibrio con los ágiles sobre los portores: Dos portores se colocan en cuadrupedia, mientras que los otros dos ágiles se suben encima, uno de un portor y el otro del otro portor, agarrándose de los hombros entre ellos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Realizar el mismo ejercicio, pero solo apoyando una pierna.</li> </ul> <p>CC: Los portores deben mantener las piernas bloqueadas y las caderas alineadas, mientras los ágiles deben estirarse para lograr mayor estabilidad y mejorar la capacidad de coordinación entre los compañeros.</p>
	<p><b>ACTIVIDAD 71</b></p> <p>Equilibrio con los ágiles sobre las rodillas de los portores: Dos portores se colocan en posición de sentadilla espalda con espalda, mientras que los otros dos ágiles se colocan de pie sobre las rodillas de los portores y se agarran de los hombros entre ellos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Apoyar solo una pierna sobre una de las rodillas de los portores</li> </ul>

	<p>CC: Mantenemos las piernas semiflexionadas y los brazos elevados ayudando a mejorar el equilibrio, mientras que la espalda recta asegura mayor estabilidad.</p>
	<p><b>ACTIVIDAD 72</b> Equilibrio en cuadrupedia con un compañero sobre los hombros: Dos compañeros en cuadrupedia permite que el segundo compañero se coloque con los pies sobre los hombros de otro, con el cuerpo estirado, con los brazos rectos y codos bloqueados.</p> <p>CC: El portor debe mantener su espalda recta, con los codos bloqueados y las piernas extendidas. Los compañeros que se colocan encima deben tener las piernas rectas y los brazos bloqueados para mejorar la estabilidad y la capacidad de equilibrarse en posiciones de altura.</p>
	<p><b>ACTIVIDAD 73</b> Equilibrio con 4 compañeros en pirámide: Dos portores se colocan abajo en cuadrupedia, un ágil en cuadrupedia encima de ellos y otro de pie encima de la cadera de este último</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Cambiar las posiciones de los ágiles, pudiendo colocarse de pie encima de las caderas de los portores.</li> </ul> <p>CC: Los portores deben mantener las piernas bloqueadas y las caderas alineadas, con los brazos extendidos y las piernas abiertas para fortalecer la estabilidad de la pirámide y mejora el trabajo en equipo entre los cuatro compañeros.</p>
	<p><b>ACTIVIDAD 74</b> Equilibrio en posición de rodillas y carretilla: Dos portores están de rodillas con un espacio considerable entre ellos, mirándose frente a frente y dos ágiles en carretilla, frente a frente con los pies sobre los hombros de los portores.</p> <p>CC: Los portores deben mantener la postura recta y las piernas bloqueadas, con los brazos extendidos para mantener el equilibrio y mejorar la coordinación de todos los miembros, favoreciendo la estabilidad mientras se trabaja en equipo.</p>
	<p><b>ACTIVIDAD 75</b> Equilibrio con portores y ágiles en posiciones de cuadrupedia: Dos portores se colocan en cuadrupedia, mientras que los ágiles se equilibran también en cuadrupedia sobre los hombros y cadera de los portores, creando una figura estable.</p> <p>CC: Los portores deben mantener la posición de cuadrupedia con las piernas y los brazos bloqueados, mientras los ágiles deben mantener la estabilidad con las rodillas y manos bien posicionados desarrollando la fuerza y estabilidad de cada miembro mientras se forman figuras más complejas.</p>

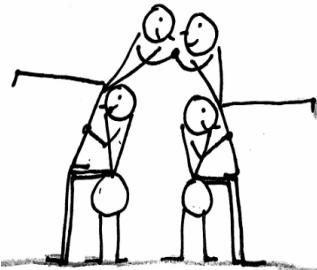
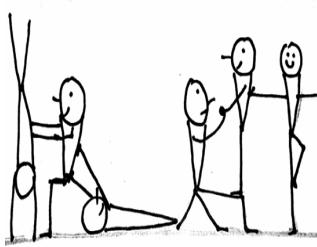
#### **-EQUILIBRIOS POR QUINTETOS-**

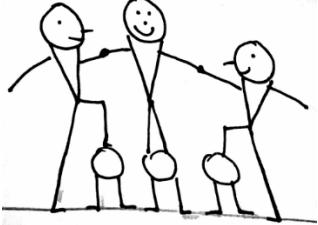
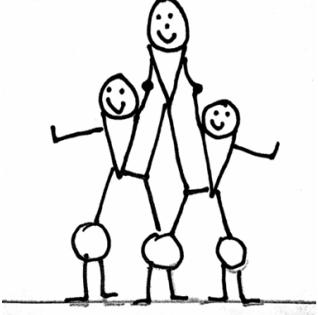
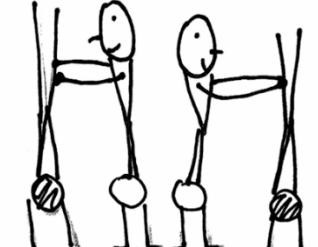
**Aumenta la complejidad estructural, siendo necesario un alto grado de equilibrio individual al servicio del grupo, desarrollando estructuras cooperativas más completas.**

	<p><b>ACTIVIDAD 76</b></p> <p>Equilibrio en cuadrupedia con apoyo en los hombros: Dos portores se colocan en cuadrupedia dándose la espalda, y un tercer compañero se coloca entre ellos de pie. Los otros dos compañeros se colocan encima de los portores, apoyando sus manos sobre la cadera de los portores y con los brazos estirados. El compañero en el medio sujetará los pies de los ágiles en sus hombros.</p> <p>CC: Mantenemos los brazos estirados y los troncos alineados mientras el compañero en el medio ayuda a estabilizar a los ágiles que se encuentran sobre los portores. La cooperación entre los compañeros mejora la estabilidad de la figura, permitiendo que el equilibrio sea más firme y controlado.</p>
	<p><b>ACTIVIDAD 77</b></p> <p>Equilibrio con tres portores y dos ágiles: Tres portores se colocan en cuadrupedia, hombro con hombro. Los dos ágiles se colocan encima de los portores en cuadrupedia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Los ágiles se apoyan con una sola mano y las rodillas, extendiendo el brazo libre en el aire.</li> </ul> <p>CC: Los tres portores deben mantener las piernas y los brazos bloqueados, con retroversión de cadera para mayor estabilidad. Los ágiles deben estar equilibrados, con el tronco alineado y los brazos estirados. La correcta alineación de los cuerpos y el bloqueo de los brazos y piernas aseguran la estabilidad de la pirámide, permitiendo que los ágiles puedan mantenerse en equilibrio sin caídas.</p>
	<p><b>ACTIVIDAD 78</b></p> <p>Equilibrio con balón: Tres portores están en posición de cuadrupedia, y dos ágiles se colocan encima en cuadrupedia. Los ágiles deben sujetar un balón que tienen en la mano una vez hayan montado la figura.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Los ágiles reciben el balón una vez han subido encima de los portores y luego lo lanzan.</li> </ul> <p>CC: Mantenemos la estabilidad mientras se realizan los movimientos con el balón es fundamental para mantener la figura estable y ayudar a mejorar la coordinación, el equilibrio y la capacidad de realizar movimientos mientras se mantiene la estabilidad en la figura.</p>
	<p><b>ACTIVIDAD 79</b></p> <p>Equilibrio en cuadrupedia con tres portores: Tres portores se colocan en cuadrupedia con la mirada al frente, tocando hombro con hombro. Dos ágiles de pie con apoyo sobre los tres portores.</p> <p>CC: Los portores deben mantener los brazos bloqueados y las piernas en ángulo de 90°, con retroversión de cadera para asegurar una postura recta y estable.</p>

	<p><b>ACTIVIDAD 80</b></p> <p>Equilibrio invertido en quinteto: Tres portores están en cuadrupedia, con dos ágiles encima de ellos, uno en posición invertida y otro sujetando.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Ambos ágiles en posición invertida deben mantener las piernas extendidas en el aire</li> </ul> <p>CC: Mantenemos las piernas extendidas y el tronco alineado para asegurar la estabilidad en la postura invertida mientras se realiza un movimiento desafiante, utilizando la cooperación entre los compañeros.</p>
---	--

3. Actividades de Perfeccionamiento: Se culmina el proceso con la construcción de pirámides humanas, que integran todos los aprendizajes previos. Aquí el alumnado debe mostrar un alto nivel de dominio técnico, confianza, expresión corporal y sincronización grupal. La música utilizada es circense, rítmica y narrativa, lo que estimula la expresión artística, el juego dramático y la creación de una historia colectiva a través del movimiento.

<b>ACTIVIDADES DE PERFECCIONAMIENTO</b> <b>-PIRÁMIDES HUMANAS-</b>	
	<p><b>ACTIVIDAD 81</b></p> <p>Pirámide con cuatro portores y dos ágiles</p> <p>Dos portores a cuadrupedia ligeramente separados. Otros dos sentados sobre las caderas y con las piernas en ángulo de 90°. Por último, dos ágiles se colocan de pie sobre las rodillas de los portores, agarrándose mutuamente de las manos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Elevar un pie, generando un ángulo de 90° con las piernas.</li> </ul> <p>CC: Realizamos los apoyos de pie sobre el cuádriceps del compañero, manteniendo fricción constante para evitar el deslizamiento y mejorar la estabilidad de la pirámide, aumentando el número de puntos de apoyo y evitando caídas.</p>
	<p><b>ACTIVIDAD 82</b></p> <p>Pirámide con portores en posición de cuadrupedia y ágiles en semi-sentadilla: Portor tumbado con piernas flexionadas. Un compañero se coloca sentado sobre las rodillas del portor en flexión. Ágil 1 se coloca sobre las rodillas en ángulo de 90°, y el Ágil 2 en posición de semi-sentadilla, con manos del portor apoyadas sobre la espalda. Ágil 5 realiza el pino con la ayuda del compañero 4, mientras el compañero 6 mantiene la posición de grulla.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Mantener los bloqueos en las posiciones para mejorar la estabilidad.</li> <li>- V2: Extender las extremidades lateralmente para dar estabilidad y mayor visualización de la figura.</li> </ul> <p>CC: Mantenemos las extremidades extendidas y los bloqueos en su lugar para estabilizar la pirámide y mejorar la estabilidad de la</p>

	<p>figura, asegurando que todos los participantes contribuyan a la estabilidad general.</p>
	<p><b>ACTIVIDAD 83</b></p> <p>Pirámide con portores y ágiles en equilibrio lateral: 3 Portores en cuadrupedia Un ágil se coloca sobre el portor central, y dos compañeros laterales se añaden a la pirámide, con un pie en el suelo y otro sobre los portores laterales manteniendo el equilibrio.</p> <p>Variaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Usar agarre mano-brazo y extender los brazos con la misma tensión y fuerza para mantener el equilibrio.</li> </ul> <p>CC: Realizamos un agarre firme de mano a brazo y extender los brazos lateralmente para mantener el equilibrio. La cooperación entre todos los participantes permite mantener una posición de equilibrio estable y controlada.</p>
	<p><b>ACTIVIDAD 84</b></p> <p>Pirámide con tres bases y dos ágiles sobre ellas: Tres bases en cuadrupedia. Dos ágiles con una pierna sobre los portores laterales y otra en semiflexión sobre el del centro. Un ágil con los pies sobre las piernas semiflexionadas de los otros dos ágiles</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Los ágiles realizan el apoyo sobre la parte superior de la pierna, cerca de la cadera, con el pie cruzado para evitar deslizamientos.</li> </ul> <p>CC: Mantenemos las piernas semiflexionadas y bloqueadas para mejorar la estabilidad y evitar que el pie se deslice estabilizando la postura del ágil, asegurando un apoyo firme sobre la base para evitar caídas.</p>
	<p><b>ACTIVIDAD 85</b></p> <p>Pirámide con apoyo sobre los hombros y caderas: 2 Portores en cuadrupedia. Ágiles 1 y 2 sobre los portores, con los pies sobre sus caderas Otros dos haciendo equilibrio invertido sobre brazos y sujetados por ágiles 1 y 2</p> <p>CC: Mantenemos una postura recta y bloqueada para evitar que el cuerpo se doble o desestabilice y asegurar la estabilidad de la pirámide mediante la correcta alineación y contracción de los músculos del core para proteger la espalda.</p>

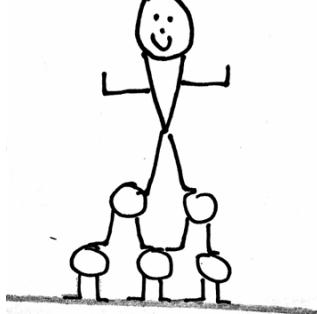
	<p><b>ACTIVIDAD 86</b></p> <p>Pirámide con tres bases en cuadrupedia y dos ágiles encima: Tres bases en cuadrupedia. Dos ágiles se colocan encima de los portores, en posición cuadrupedia, con apoyos en las caderas y zona interescapular. El ágil en el tercer piso se coloca de pie sobre las caderas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V1: Añadir más base de sustentación con los portores y aumentar la altura de la pirámide.</li> </ul> <p>CC: Mantenemos los bloqueos de codos y la correcta colocación de los portores para garantizar estabilidad en todos los niveles y estabilizar la figura manteniendo los bloqueos adecuados y asegurando que las bases de sustentación sean firmes y estables.</p>
---	--

Tabla 16. PROGRESIÓN ABIERTA DE ACTIVIDADES

## Anexo 7: CIRCUITO MULTIFUNCIONAL DE LOS EQUILIBRIOS COOPERATIVOS

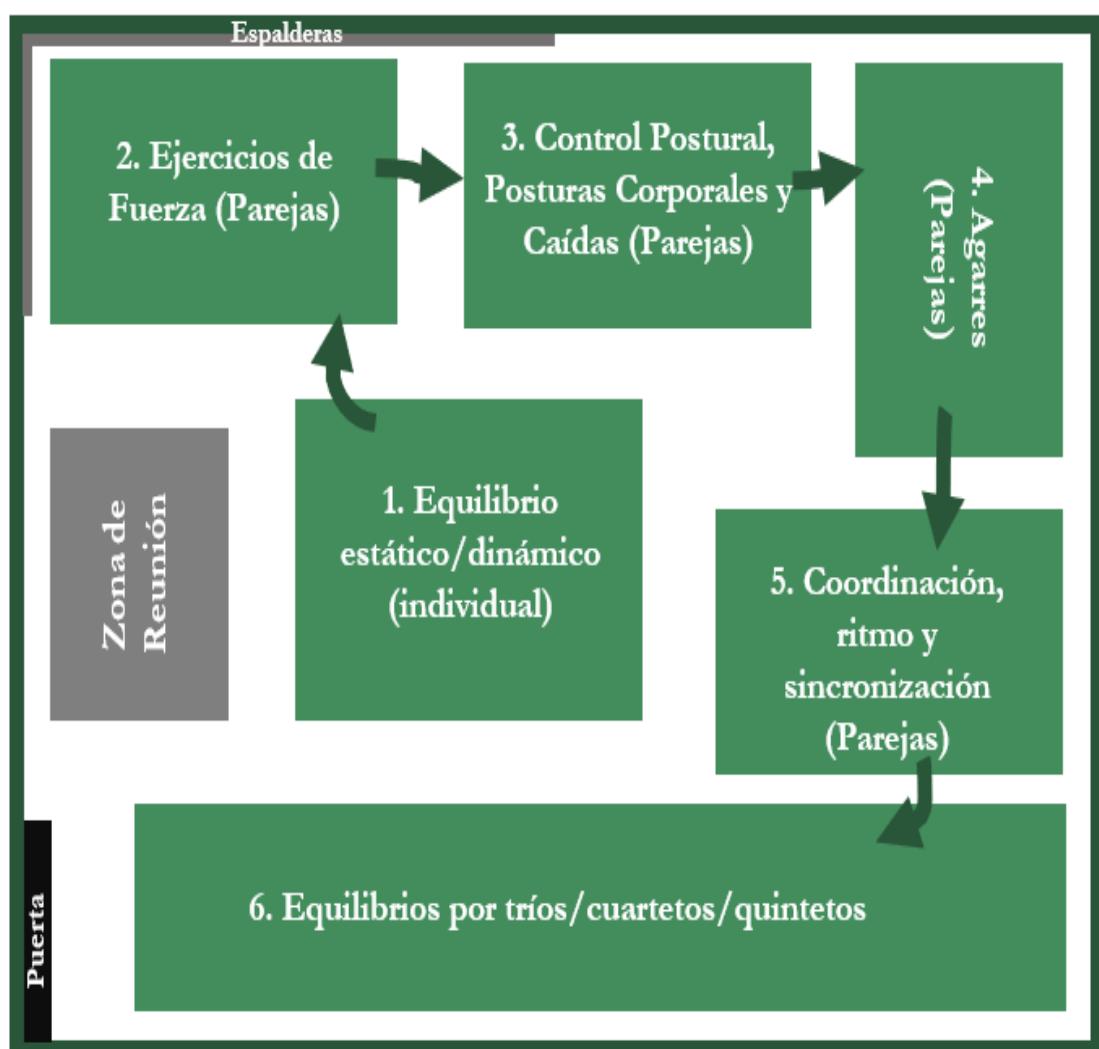


Ilustración 1. CIRCUITO MULTIFUNCIONAL: DISPOSICIÓN

ACTIVIDAD	PREGUNTA	RESPUESTA (CC)
<b>Lugar de Acción 1: Equilibrio estático/dinámico (individual)</b>		
1. Actividad fácil (equilibrio estático): <b>Actividad 1 – Mantenimiento del equilibrio sobre ladrillos (sobre una pierna).</b>	<i>¿Qué ocurre con tu estabilidad cuando flexionas la pierna de apoyo?</i>	
2. Actividad media (equilibrio dinámico): <b>Actividad 5 – Saltar sobre aros y mantener el equilibrio en la caída.</b>	<i>¿Cómo debes colocar tu cuerpo al aterrizar para no perder el equilibrio?</i>	
3. Actividad difícil (equilibrio individual): <b>Actividad 47 – Plancha lateral.</b>	<i>¿Qué parte de tu cuerpo necesitas mantener firme para no caerte durante la plancha lateral?</i>	
<b>Lugar de Acción 2: Ejercicios de Fuerza (Parejas)</b>		
1. Actividad fácil – Fuerza de tren superior (control postural) <b>Actividad 9: Carretilla por parejas en cuadrupedia y apoyo de brazos</b>	<i>¿Qué debes hacer con la cadera y la espalda para no hundirte mientras caminas sobre las manos?</i>	
2. Actividad media – Fuerza y coordinación cooperativa <b>Actividad 10: Levantarse espalda con espalda</b>	<i>¿Cómo conseguimos levantarnos si empujamos al mismo tiempo con la espalda y las piernas?</i>	
3. Actividad difícil – Fuerza-resistencia de tren superior en inversión <b>Actividad 14: Fuerza de brazos con bloqueo invertido (con espaldera y compañero)</b>	<i>¿Por qué es importante mantener los codos bloqueados durante este equilibrio invertido?</i>	
<b>Lugar de Acción 3: Control Postura, Posturas Corporales y Caídas (Parejas)</b>		
1. Actividad fácil – Control postural individual (estático) <b>Actividad 17: Cabeza y mirada – Mantenerse en equilibrio sobre una pierna con la cabeza alineada y la mirada fija</b>	<i>¿Por qué ayuda fijar la mirada en un punto para mantener el equilibrio?</i>	
2. Actividad media – Equilibrio cooperativo (parejas) <b>Actividad 22: Postura de seguridad en caída controlada y Actividad 51: Equilibrio de pie con caída hacia atrás (con compañero que sostiene)</b>	<i>¿Cómo colocamos el cuerpo en caso de caída? ¿Qué necesita hacer cada uno para que la caída no termine en desequilibrio o caída real?</i>	

3. Actividad difícil – Control postural invertido (portor y ágil) Actividad 19: Control de hombros y cadera en posición invertida (tipo pino)	<i>¿Qué ocurre si los hombros y la cadera no están bien alineados en un equilibrio invertido?</i>	
<b>Lugar de Acción 4: Agarres (Parejas)</b>		
1. Actividad fácil – Agarre básico estático. Actividad 30: Agarre mano a mano	<i>¿Qué hace que un agarre sea firme pero seguro entre las manos sin apretar demasiado?</i>	
2. Actividad media – Agarre funcional aplicado a una base cooperativa. Actividad 33: Agarre de plataforma (mano-muñeca entrelazado para soportar peso)	<i>¿Por qué es importante aumentar la superficie de contacto al formar una plataforma con las manos?</i>	
3. Actividad difícil – Agarre específico con apoyo cruzado. Actividad 35: Agarre mano-pie	<i>¿Qué función cumple la posición de la muñeca y de los dedos al sujetar el pie de un compañero?</i>	
<b>Lugar de Acción 5: Coordinación, ritmo y sincronización (Parejas)</b>		
1. Actividad fácil – Coordinación auditiva básica. Actividad 36: Oído guía	<i>¿Cómo te ayuda el oído a orientarte si no puedes ver?</i>	
2. Actividad media – Sincronización rítmica en pareja. Actividad 39: Bote compartido	<i>¿Qué necesitas hacer para conseguir que tu bote y el de tu compañero suenen a la vez?</i>	
3. Actividad difícil – Alternancia y control del ritmo. Actividad 40: Bote a contratiempo	<i>¿Por qué es más difícil botar cuando el otro no lo hace, y cómo lo consigues?</i>	
<b>Lugar de Acción 6: Equilibrios por tríos/cuartetos/quintetos</b>		
1. Actividad de trío – Coordinación de doble base. Actividad 61: Equilibrio con doble base en cuadrupedia	<i>¿Qué deben hacer los compañeros de abajo y el de arriba para que la figura no se desequilibre?</i>	
2. Actividad de cuarteto – Apoyos múltiples y conexión entre roles. Actividad 71: Equilibrio con los ágiles sobre las rodillas de los portores	<i>¿Por qué es importante mantener el tronco firme (portores) y los brazos estirados (ágiles) al darse la mano en esta figura?</i>	
3. Actividad de quinteto – Complejidad estructural y control grupal. Actividad 76: Equilibrio en cuadrupedia con apoyo en los hombros (figura con cinco)	<i>¿Cómo contribuye cada miembro del grupo a que los dos compañeros de arriba mantengan el equilibrio?</i>	

Tabla 17. CIRCUITO MULTIFUNCIONAL: FICHA DE AUTOEVALUACIÓN

## Anexo 8: CONTENIDOS UD: “CUERPOS QUE COOPERAN, CUERPOS QUE CREAN”

Conceptuales	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Concepto de equilibrio y sus tipos: estático, dinámico y post-movimiento.</li> <li>- Principios básicos de estabilidad: Centro de gravedad, Base de sustentación, Línea de gravedad, Segmentación compensada, Masa corporal, Fricción y adherencia, Mirada fija, Estado emocional, Recuperación del equilibrio.</li> <li>- Control postural individual y en pareja.</li> <li>- Rol del portor y del ágil: funciones y responsabilidades.</li> <li>- Tipos de agarre: mano-mano, brazo-muñeca, cruzado, entrelazado, pinza, mano-pie, plataforma.</li> <li>- Reglas de seguridad en el trabajo en pareja y en grupos cooperativos (tríos, cuartetos, quintetos).</li> <li>- Organización de roles cooperativos: portores, ágiles, ayudas y directores.</li> <li>- Ritmo, coordinación y sincronización como apoyo a la ejecución y expresión conjunta.</li> <li>- Relación entre música, ritmo y movimiento corporal.</li> <li>- Elementos expresivos del cuerpo y del movimiento.</li> <li>- Proceso creativo en Educación Física: de la práctica a la representación artística.</li> <li>- Importancia de la música como guía narrativa en la puesta en escena.</li> <li>- Tipos de equilibrio, roles cooperativos y normas de seguridad como criterios de evaluación.</li> <li>- Conocimiento de las figuras construidas durante la unidad y su progresión por niveles.</li> </ul>
Procedimentales	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Experimentación de posturas de equilibrio (individuales y en movimiento).</li> <li>- Práctica del equilibrio en desplazamientos y sobre bases inestables.</li> <li>- Aplicación de la fuerza (brazos, piernas, core) para mantener posiciones.</li> <li>- Ejecución de ejercicios posturales diferenciados por rol (portores y ágiles).</li> <li>- Práctica guiada de distintos tipos de agarre adaptados al nivel.</li> <li>- Imitación y coordinación de movimientos rítmicos con apoyo musical.</li> <li>- Realización de equilibrios cooperativos básicos por parejas.</li> <li>- Ejecución de figuras cooperativas en tríos, cuartetos y quintetos.</li> <li>- Coordinación de movimientos con música orquestal y circense.</li> <li>- Control postural colectivo y comunicación no verbal en grupo.</li> <li>- Asignación, rotación y asunción de roles dentro del grupo.</li> <li>- Combinación y adaptación de figuras en la creación grupal.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejecución fluida y expresiva de secuencias cooperativas con acompañamiento musical.</li> <li>- Observación y valoración de las presentaciones ajenas desde criterios constructivos.</li> <li>- Participación en un circuito multifuncional de evaluación con estaciones por niveles.</li> <li>- Resolución de preguntas en cada estación para identificar y aplicar contenidos.</li> <li>- Registro y reflexión personal sobre el progreso mediante ficha de autoevaluación.</li> </ul>
Actitudinales	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Interés por la exploración del cuerpo y el equilibrio.</li> <li>- Participación activa, constante y cooperativa en todas las actividades.</li> <li>- Respeto por el turno, el ritmo y el esfuerzo de los compañeros.</li> <li>- Escucha activa y atención a las señales del compañero o grupo.</li> <li>- Actitud responsable como base para la seguridad y la confianza.</li> <li>- Disposición a colaborar, cooperar y confiar en el otro.</li> <li>- Aceptación de las diferencias corporales y los roles asignados.</li> <li>- Superación del miedo al desequilibrio con actitud positiva y abierta.</li> <li>- Cuidado del otro como base del equilibrio compartido.</li> <li>- Compromiso con la seguridad y la expresividad grupal.</li> <li>- Implicación activa y responsable en la creación colectiva.</li> <li>- Orgullo y disfrute por el trabajo grupal realizado.</li> <li>- Respeto y valoración del trabajo y la creatividad de los demás.</li> <li>- Honestidad y reflexión crítica en el proceso de autoevaluación.</li> <li>- Disposición reflexiva al evaluar el propio aprendizaje y crecimiento.</li> </ul>

Tabla 18. CONTENIDOS UD: "CUERPOS QUE COOPERAN, CUERPOS QUE CREAN"