EQUILIBRIO

JUSTIFICACIÓN DE LA UNIDAD:

Como bien sabemos el equilibrio supone un factor indispensable en el desarrollo de los patrones básicos del alumno. A cada movimiento que se realiza con una parte del cuerpo le corresponde otro que compense el anterior para lograr mantener el equilibrio. Hemos creído por tanto conveniente situar esta unidad la primera en la programación para que de este forma sea más fácil desarrollar otras unidades a lo largo del curso.

En cualquier actividad deportiva el equilibrio y la inestabilidad están presentes, y el gesto motor más aislado está cargado de un alto grado de equilibrio. Incluso al contrario, hay gestos que parten de un desequilibrio para compensarlo y comenzar el ejercicio, por ejemplo las salidas de velocidad, los cambios de dirección...

Se trata de un factor de la motricidad infantil estrechamente ligado al Sistema Nerviso Central (S.N.C) y que evoluciona con la edad, cuya maduración requiere la integración de la información proveniente del oído, vista y sistema propioceptivo.

Referente a la parte conceptual debemos hacer hincapié en conceptos tales como base de sustentación, desequilibrio, estabilidad, y todo ello a través de ejemplos fáciles y que puedan interpretar.

Debemos tener en cuenta los posibles trastornos que podamos encontrar ya que al igual que ocurre en las demás habilidades perceptivo- motrices, van a tener gran influencia en los aprendizajes escolares, porque un buen equilibrio es imprescindible a la hora de mantener una postura mientras se escribe o se lee, además de no crear malos hábitos posturales que a la larga pueden desencadenar problemas de desviaciones de columna vertebral.

CONTENIDOS:

La unidad que estamos trabajando está dentro del *BLOQUE* de contenidos de *CONOCIMIENTO Y DESARROLLO CORPORAL*, y más concretamente dentro del Bloque de El cuerpo, imagen y percepción corporal. Por tanto, es de suponer que la mayoría de los contenidos que vamos a trabajar estén dentro de este Bloque aunque sería ingenuo pensar que los otros dos bloques, el bloque de Salud y el Bloque de Juegos no se toquen para nada en las sesiones, lo que sucede es que no lo hacemos de manera tan específica. Sin más preámbulos veamos los contenidos a trabajar en la unidad.

CONOCIMIENTO Y DESARROLLO CORPORAL

Actitudinales*:*

- Valoración y aceptación de la propia realidad corporal, sus posibilidades y limitaciones, disposición favorable a la superación y el esfuerzo.
- Actitud de respeto hacia el propio cuerpo y su desarrollo.
- Seguridad, confianza en sí mismo y autonomía personal.

Conceptuales:

- Percepción del propio cuerpo en reposo y en movimiento.
- Identificación de posturas correctas para la realización de actividades diversas.
- Conocimiento de las posibilidades de actuación en el espacio.

Procedimentales:

- Utilizar y aplicar posturas corporales diversas.
- Experimentación de los movimientos posibles en cada uno de los planos, con o sin móviles.

JUEGOS:

Actitudinales:

- Comportamiento correcto y equilibrado.
- Valoración de las propias realidades y confianza en las mismas.
- Aceptación del nivel de destreza propio y de los demás.
- Reconocimiento de las propias limitaciones.

Conceptuales*:*

- Distinción entre juego y actividad deportiva.

OBJETIVOS

Los objetivos generales de primaria que vamos a tratar en esta unidad serán:

- Actuar con autonomía en las actividades habituales y en las relaciones de grupo, desarrollando las posibilidades de tomar iniciativas y establecer relaciones afectivas.
- Conocer y apreciar el propio cuerpo y contribuir a su desarrollo, adoptando hábitos de salud y bienestar y valorando las repercusiones de determinadas conductas sobre la salud y la calidad de vida.

Los objetivos relativos al **Área de Educación Física** que pretendemos conseguir en esta unidad serán:

Los objetivos específicos de la unidad van a ser:

Actitudinales:

- Desarrollar hábitos de respeto y colaboración.
- Adquirir confianza en uno mismo.
- Aumentar la confianza en sus propias posibilidades.
- Ser consciente de las medidas de seguridad al realizar ejercicio físico.

Conceptuales:

- Reconocer dificultades previamente a la realización de equilibrios.
- Descubrir las diferentes formas o posiciones del propio cuerpo en equilibrio.

Procedimentales:

- Descubrir fórmulas para mantenerse en superficies altas.
- Mantenerse en equilibrio en superficies estrechas a cierta altura.
- Equilibrarse sobre materiales inestables.
- Realizar desplazamientos individuales con reducción de la amplitud de apoyo.

ESTILOS DE ENSEÑANZA:

El descubrimiento guiado será el principal estilo de enseñanza que vamos a utilizar. En éste todo se basa en la realización de preguntas en las cuáles el alumno debe encontrar la respuesta sin que el profesor le ayude, si acaso, puede hacerlo para llegar a la solución final, pero nunca decirle ésta. Se debe reforzar la respuesta del alumno aunque esta sea errónea, dado que da pie a que el alumno conteste de nuevo.

La asignación de tareas será otro de los estilos que utilicemos en nuestras sesiones, en el cuál el profesor determina las tareas a realizar en las mismas. El alumnado es responsable del trabajo a realizar y además en este estilo los alumnos no deben necesitar una motivación externa, sino que por el contrario se sienten automotivados.

Resulta lógico pensar que como en todas nuestras unidades aquí también utilicemos un estilo **que busque la socialización**, especialmente en los juegos a desarrollar, dado que se dan continuamente situaciones idóneas para ello.

TÉCNICA DE ENSEÑANZA:

La técnica que vamos a utilizar será **la indagación**, es decir, la información que le proporcionemos a los alumnos en gran parte de los ejercicios estará encaminada a que ellos mismos encuentren la solución al ejercicio planteado.

Complementando a la técnica anterior también vamos a utilizar la **instrucción directa** en el caso de ejercicios que sean algo más complicados y sea necesaria una información algo más precisa y concreta de la tarea.

ESTRATEGIA EN LA PRÁCTICA:

La estrategia será **global pura**, es decir, el alumno deberá ejecutar el ejercicio en su totalidad.

MATERIAL E INSTALACIONES:

Las instalaciones que vamos a utilizar serán la pista de baloncesto o el campo de fútbol así como el gimnasio para los días de lluvia y las sesiones más tranquilas.

Los materiales serán *cuerdas, conos, bancos suecos, aros, ladrillos de plástico, zancos de plástico, conos...*

EVALUACIÓN:

En esta unidad vamos a utilizar una evaluación inicial a través de la cual vamos a observar el nivel de partida de los alumnos y en la cual algunos de los contenidos serán:

- Mantiene el equilibrio caminando hacia delante y hacia atrás.
- Es capaz de mantener el equilibrio sobre una pierna.
- Realiza cambios de plano sin perder el equilibrio.

La evaluación de los alumnos/as será sobre todo por observación y más concretamente nos centraremos en las actitudes de cuidado y respeto por las normas impuestas

UNIDAD DIDÁCTICA: EL EQUILIBRIO **SESIÓN: 1**
CICLO: TERCER CICLO DE PRIMARIA
MATERIALES: Bancos suecos, aros, cuerdas y ladrillos de psicomotricidad

CALENTAMIENTO

1.- *Equilibrio en línea*: Juego de atrape en el para que los jugadores no sean atrapados deben colocarse sobre una línea del campo haciendo equilibrio. Si son atrapados pasan a ser atrapadores también.

PARTE PRINCIPAL

1.-Andamos sobre los bancos: Se coloca un banco sueco en posición normal y con colchonetas a los lados. Deben pasar por encima y al final saltar sobre un aro y caer sin moverse.

2.-Ídem con el banco en posición invertida y con ayuda del profesor.
Ídem con varios bancos.

3.- Pulso gitano: Por parejas uno frente a otro con sus pies derechos juntos y cogidas las manos derechas. Empujando con las manos tratan de conseguir que el otro mueva el pie derecho, el izquierdo se puede mover.
Idem cambiando de pie y mano.

4.- Juego pirata: Sobre una línea se sitúan enfrentados. El juego consiste en tratar de sacar de la línea al otro mediante golpeos en las manos y sin golpear el cuerpo.

5.- No te quedes sin cuerda: Con las cuerdas repartidas por el suelo, a la señal se deben colocar por parejas pisando una cuerda. El último debe dar un aplauso a los demás.

VUELTA A LA CALMA

Con un ladrillo de plástico sobre la cabeza, deben realizar diferentes distancias.
Idem agachados, a saltos

UNIDAD DIDÁCTICA: EL EQUILIBRIO **SESIÓN: 2**
CICLO: TERCER CICLO DE PRIMARIA
MATERIALES: Picas

CALENTAMIENTO

Cambio de pica: todos deben ir corriendo y pasándose una pica que no pueden rechazar. A la señal del profesor, quien posea la pica será quien indique la próxima señal.

PARTE PRINCIPAL

1.- Equilibrio de picas: mantener la pica en posición vertical.

Idem en posición horizontal.

Mantenerla verticalmente, soltarla y dar una palmada, y volver a cogerla.

2.- Por parejas, realizar un recorrido con una pica en los hombros.

Idem en cuadrupedia.

Idem en la nuca, espalda...

3.- *Cambio de pica:* Uno frente a otro y con una pica cada uno a la señal se lo cambian en el aire y cogen la del compañero por su parte más alta.

4.- Cada uno lleva una pica y debe hacer que los demás pierdan el equilibrio sin perderlo el mismo.

Idem por parejas agarrados por la mano.

VUELTA A LA CALMA

La escoba: Por parejas, el juego del calentamiento, pero dando palmadas. Cuando pare el profesor de dar palmadas pierde la pareja que lleve la pica.

UNIDAD DIDÁCTICA: EL EQUILIBRIO **SESIÓN: 3**
CICLO: TERCER CICLO DE PRIMARIA
MATERIALES: Zancos, cuerdas, picas, conos

CALENTAMIENTO

Pilla-pilla por las líneas: deben correr por las líneas de puntillas y sin salirse de las mismas, sin que sean atrapados por el alumno atrapador.

PARTE PRINCIPAL

1.- Jugamos con los zancos: Toma de contacto con este nuevo elemento al que deben acostumbrarse. Primero caminan solo con un zanco de plástico.
Idem con los dos.

2.- Relevo de los zancos: Caminan hasta la pared, vuelven y les dan el relevo a los compañeros.
Idem pero ahora colocamos unos cuantos obstáculos que impidan la marcha normal de los alumnos.

3.- El relevo del zanco: Deben correr hasta la pared, dejar un zanco y volver. Cuando lo hallan hecho todos, vuelve el primero y coge su zanco hasta hacerlo todos.

4.- El circuito: Realizamos un circuito con picas, cuerdas y conos donde los alumnos realicen diferentes pasos con los zancos.

VUELTA A LA CALMA

El tramposo: Con los mismos zancos deben esconder una piedra dentro del cubo. Deben moverlo rápidamente y el otro debe adivinar donde está la piedra.

UNIDAD DIDÁCTICA: EL EQUILIBRIO **SESIÓN: 4**
CICLO: TERCER CICLO DE PRIMARIA
MATERIALES: Bancos suecos, ladrillos, colchonetas, picas, conos, cuerdas,…

CALENTAMIENTO

La casa es el banco: Juego de atrape donde para que no sean atrapados los alumnos deben subirse encima de los bancos. Si alguno es tocado debe hacer la estatua.

PARTE PRINCIPAL

Los elefantes: Se colocan todos los alumnos sobre un ladrillo a pata coja y a la señal deberán ir levantando cada vez más la pierna hasta ver quién es el último que pierde el equilibrio.

➘ Circuito:

1. Bancos en hilera con una pequeña separación, que deben atravesar.
2. Colchonetas con picas debajo, deben atravesarlas caminando.
3. Pasar con zancos por encima de unos ladrillos sin tocarlos.

4.- Pasar con equilibro de la pica con dos dedos, por un circuito de cuerdas. Si se sale vuelve al inicio

VUELTA A LA CALMA

Un, dos, tres chocolate inglés: Un alumno se coloca frente a la pared con ojos cerrados. Cuando diga estas palabras se vuelve rápidamente y a quien vea moviéndose vuelve al inicio. El que llegue a la pared se la queda.

UNIDAD DIDÁCTICA: EL EQUILIBRIO **SESIÓN: 5**
CICLO: TERCER CICLO DE PRIMARIA
MATERIALES: Ninguno

CALENTAMIENTO

El tren: Todos agarrados de la cintura, deben empezar andando sin caerse, sin perder el equilibrio.

Idem corriendo, diem a la pata coja.

PARTE PRINCIPAL

1.-Las garzas: de forma individual elevan una pierna hacia atrás y mantienen el equilibrio.

2.- El buda: Subir una pierna lentamente con la planta del pie tocando la otra hasta donde podamos. Las manos sobre la cabeza.

3.- Por parejas: Uno le sujeta la pierna la otro hasta donde puedan subirla, sin perder el equilibrio

4.- Pelea de grullas: Sobre una pierna deben empujarse intentando que el compañero pierda el equilibrio y apoye la pierna. Si lo hace el otro suma un punto.

5.- Pelea de gallos: En cuclillas deben empujarse por los hombros intentando que el compañero caiga al suelo. Si lo hace sumará un punto.

6.- Un alumno en cuadrupedia y el otro tumba encima sin perder el equilibrio. Si pueden avanzar caminan por toda la sala.

Idem al anterior pero ahora son dos los alumnos en cuadrupedia con lo cual es un poco más fácil.

Idem con una rodilla en la espalda de cada compañero

VUELTA A LA CALMA

El guiso: juego tradicional que se desarrolla sobre un dibujo dividido en cuadros, sobre los cuáles los alumnos deben saltar a la pata coja, excepto sobre el cuadro en el cuál ha depositado una piedra anteriormente.