

GRADO DE MAESTRO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA



**Universidad**  
Zaragoza

**TRABAJO FIN DE GRADO**

**AMBIENTES DE APRENDIZAJE EN EDUCACIÓN FÍSICA**

ALUMNO: Aivar Casanova, Óscar

TUTOR: D. Julio Latorre Peña

Departamento de Expresión Musical, Plástica y Corporal

CURSO ACADÉMICO: 2013-14

## ÍNDICE

RESUMEN.....	3
1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN .....	4
1.1. AMBIENTES DE APRENDIZAJE .....	5
1.1.1. LAS POSIBILIDADES DE LOS MATERIALES .....	5
1.1.2. LA POSIBILIDAD DE LOS ESPACIOS .....	7
1.1.3. LO ATRACTIVO DE LOS AMBIENTES.....	7
1.1.4. ORGANIZACIÓN .....	10
1.2. ESTRUCTURA DE UNA SESIÓN.....	12
1.3. EQUILIBRIOS.....	15
1.4. AMBIENTES PARA TRABAJAR EL EQUILIBRIO .....	17
2. DESARROLLO DEL TRABAJO.....	20
2.1. DISEÑO DEL PLAN DE ACTUACIÓN .....	20
2.1.1. OBJETIVOS.....	21
2.1.2. CONTENIDOS .....	21
2.1.3. EVALUACIÓN.....	22
2.1.4. METODOLOGÍA .....	23
2.1.5. TEMPORALIZACIÓN .....	24
2.2. DESCRIPCIÓN DE LAS SESIONES .....	25
2.2.1. Sesión nº 1 “ <i>Somos equilibristas</i> ” .....	25
2.2.2. Sesión nº 2 “ <i>Sin perder el control</i> ” .....	28
2.2.3. Sesión nº 3 “ <i>Gigantes por un día</i> ” .....	30
2.2.4. Sesión nº 4 “ <i>El gran reto</i> ” .....	33
2.3. PUESTA EN PRÁCTICA DEL PLAN DE ACTUACIÓN.....	36
2.4. OBSERVACIONES SOBRE NUESTRA EXPERIENCIA .....	41
3. CONCLUSIONES .....	42
4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	44
5. ANEXOS.....	45

## **RESUMEN**

Los ambientes de aprendizaje aplicados a la educación física adquieren toda la importancia en este trabajo en el que previo marco teórico basado en la información de la autora Julia Blández y para que se entienda mejor la idea central de este trabajo, se ha diseñado un plan de actuación de cuatro sesiones sobre el equilibrio estático y dinámico que posteriormente se ha puesto en práctica por los alumnos de 1º de Primaria del Colegio Calasancio-Escolapios de Zaragoza.

Realizar las sesiones mediante la idea de crear espacios que favorezcan el desarrollo del niño como persona y como elemento social que crece al relacionarse con los demás y que le posibiliten amplias formas de experimentación dentro de un marco de seguridad, respeto y autonomía.

El resultado de toda esta idea es la utilización de ambientes de aprendizajes cooperativos donde adquiere especial importancia los retos deportivos, es decir, juegos dirigidos en los que hay normas, objetivos del juego, agrupaciones, máxima participación y reflexión. Los alumnos son los verdaderos protagonistas, aprenden a responsabilizarse de sus decisiones y acciones, toman la iniciativa y trabajan de manera cooperativa con el resto de sus compañeros.

## **1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN**

El objetivo de este trabajo es el diseño y posterior puesta en práctica de cuatro sesiones de Educación física a través de la creación de ambientes de aprendizaje. Con esta metodología buscamos que los alumnos descubran cómo actuar ante un ambiente de aprendizaje el cual ha sido previamente preparado utilizando fundamentalmente el espacio y los materiales, alejándose de los modelos reproductivos en las que el maestro da órdenes y el alumno las realiza.

Maestro y alumnos establecen unas normas de convivencias que han de ser respetadas para el correcto funcionamiento de la clase, de ahí que el rol que adquiere el profesor en esta metodología es la de espectador, interviniendo sólo si es necesario por circunstancias extraordinarias, siendo los alumnos los verdaderos protagonistas mostrando responsabilidad y autonomía en cada uno de sus actos.

De todas las modalidades de ambientes de aprendizaje le hemos querido dar especial importancia al de equilibrios, siendo este un contenido muy apropiado para el Primer Ciclo de Educación Primaria, edad de los niños elegidos para llevar a cabo este diseño y puesta en práctica del plan de actuación.

Trabajar mediante ambientes de aprendizaje mejora la sociabilidad del grupo estando en continua comunicación, los alumnos se hacen responsables de sus acciones y decisiones. Motivan y atraen al niño, siendo todos partícipes de las estaciones planteadas que componen el ambiente.

Desde la perspectiva del profesor cabe comentar la información que es capaz de recopilar de cada alumno conociendo sus emociones, dónde es más hábil, qué dificultades tiene, con quién se relaciona más, capacidad de liderazgo o incluso a qué compañero imita en sus movimientos.

El equilibrio, la autonomía del alumno, cooperación, espontaneidad son algunos de los aspectos que queremos desarrollar en nuestro plan de actuación a través del descubrimiento guiado, la resolución de problemas y el juego libre.

## **1.1. AMBIENTES DE APRENDIZAJE**

Con el objetivo de diseñar ambientes de aprendizaje, para después poder ponerlos en práctica, el primer paso era obtener información sobre los ambientes de aprendizaje, las posibilidades tanto del espacio como de los materiales, cómo se organizan y se estructura una sesión, tuve que recurrir a Blández (2005), define los ambientes de aprendizaje como los espacios transformados que invitan a ser utilizados. Se basan en un procedimiento didáctico que utiliza la manipulación de los espacios y materiales para potenciar el juego, el aprendizaje y el desarrollo global de los niños/as.

No se trata simplemente de poner una serie de materiales para que los niños/as jueguen. Hay que elegir y combinar los materiales apropiados para cada bloque temático y organizarlos adecuadamente para que inviten por sí solos a ser utilizados. Se crea ambiente cuando se consigue que ese entorno sea atractivo y motivante para el aprendizaje.

Para ello hay que tener en cuenta:

- *Las posibilidades de los materiales:* cambiando su presentación, colocación o utilización; combinando los materiales o buscando nuevos materiales.
- *Las posibilidades de los espacios:* cada espacio tiene unas características especiales que debemos aprovechar al máximo.
- *Lo atractivo de los ambientes:* hay que intentar atraer la atención, remover la curiosidad, crear interés, estimular la participación e incitar a la actividad.

### **1.1.1. LAS POSIBILIDADES DE LOS MATERIALES**

Los ambientes se diseñan a partir de los materiales y los espacios, aprendiendo a sacar el máximo provecho a todo lo que nos rodea.

Con un mismo material podemos crear numerosos y diferentes ambientes para un mismo bloque temático o para varios.

### ***Cambiando su presentación***

Hay que buscar a cada material todas las posibilidades. A veces, variando su posición encontramos varios ambientes diferentes.

Por ejemplo, tomando como material los bancos suecos, podríamos presentarlo de las siguientes maneras:

- Invertirlos y formar una pirámide de bancos suecos. En este caso, estaríamos orientando el ambiente hacia el bloque de “Equilibrio”.
- Invertirlos y formar con ellos un camino, que también iría orientado al bloque de “Equilibrio”.
- Inclinarlos apoyándolos unos sobre otros, también orientado al bloque de “Equilibrio”.
- Colocarlos paralelos, con el fin de desarrollar el bloque de “Salto”.

### ***Combinando los materiales***

Siguiendo con el ejemplo de los bancos suecos, si además utilizamos otros materiales, obtendríamos más ambientes de aprendizaje:

- Formar un balancín apoyando un banco sueco invertido sobre un neumático. Este ambiente invita a realizar actividades sobre “Equilibrio”.
- Inclinarlos enganchándolos a las espalderas, formando toboganes, por los que se deslizarían, trabajando el bloque de “desplazamientos”.
- Apoyarlo sobre dos plintos formando un camino elevado, invitando al “Equilibrio”.
- Colocar dos bancos paralelos y cruzar de uno a otro gomas elásticas, creando un ambiente para el bloque de “Salto”.

### ***Buscando nuevos materiales***

En nuestro entorno hay multitud de elementos de desecho que podemos aprovechar para crear ambientes. Por ejemplo, neumáticos, envases de yogur, retales, papeles, latas, palos, alambres, tubos de cartón, cajas de cartón, tuercas, etc.

Los materiales de desecho o los fabricados por el propio docente, además de ser una novedad, ofrecen nuevas experiencias que invitan a la creatividad.

#### **1.1.2. LA POSIBILIDAD DE LOS ESPACIOS**

Cada espacio ofrece unas características diferentes que debemos aprovechar al máximo. Algunos elementos arquitectónicos, como columnas, vigas, etc., que en principio nos pueden parecer molestos pueden convertirse en la base fundamental de muchos ambientes. Pueden servirnos para crear rincones de juego, separar ambientes, colgar o enganchar materiales, etc.

Escarpias, agujeros, enganches, tubos de calefacción pueden ofrecernos también muchas posibilidades. De repente nos daremos cuenta que gracias a ellos podemos atar algún elemento y construir un ambiente nuevo.

#### **1.1.3. LO ATRACTIVO DE LOS AMBIENTES**

Un ambiente ha de invitar por sí solo a ser utilizado. Hay que intentar atraer la atención, remover la curiosidad, crear interés, estimular la participación e incitar a la actividad. No animamos a través de la palabra, sino a través del sentido de la vista y de la propia acción.

En muchas ocasiones, el éxito de una sesión se encuentra en la forma en que presentamos los ambientes. Hay que intentar que todos los ambientes sean igualmente atractivos, de lo contrario, si alguno es más interesante que los demás, la mayor parte del grupo querrá utilizarlo, produciéndose entonces aglomeraciones o incluso conflictos.

Lo atractivo de un ambiente puede conseguirse por varios cauces:

### ***Los colores***

Siempre han tenido un significado muy especial en el mundo infantil.

Se conoce y se utiliza muy bien el poder atractivo de los colores. Se confeccionan los juegos, juguetes o cualquier material didáctico con colores vivos y se combinan las tonalidades de tal forma que los hace más interesantes.

De la misma forma, el actual material de Educación Física es también multicolor, y por consiguiente, aros, pelotas, cuerdas, picas, boques de espuma, etc. se comercializan en varios colores.

Es importante aprovechar esta variable, y jugar con ella plásticamente en la presentación de los ambientes.

### ***La complejidad***

La complejidad de una tarea motriz depende de la capacidad de cada persona sobre los mecanismos que se requieren para su ejecución.

Buscar el nivel justo de dificultad en cada uno de los ambientes es un poco complejo. Sin embargo, este aspecto es importante ya que un ambiente demasiado sencillo, o por el contrario, demasiado difícil puede perder su atractivo o su interés. Lo idóneo es que el ambiente pueda ser ejecutado con cierta dificultad, para estimular su práctica, hasta lograr conseguirlo con éxito. Pero el problema se presenta cuando hay que determinar ese nivel en un grupo donde cada niño/a presenta un nivel diferente para cada tarea.

Una posible solución sería la de tomar como punto de referencia el nivel medio del grupo, y presentar si es posible, un mismo ambiente con varios niveles de dificultad. De esta manera, los niños/as irán probando y superando las dificultades en relación con sus propias posibilidades.

Estas observaciones sobre el nivel de dificultad, se refieren principalmente a aquellos ambientes que requieren la construcción de grandes elementos que quedan fijos y no pueden ser alterados por el grupo. Aquellos ambientes en los que los elementos son móviles y manejables, cada persona los utiliza o los adapta en función de sus posibilidades.



Normalmente esta situación suele surgir en los ambientes centrados en los mecanismos de acción (saltos, trepas, suspensiones, equilibrios, etc.).

### ***La novedad***

Los ambientes nuevos atraen mucho más la atención y el interés que los que ya se conocen y se han experimentado.

Cuando el grupo llega a clase, están deseando asomarse por la puerta para ver lo que se les presenta. Y cuando ven que se trata de una sesión con ambientes nuevos, las exclamaciones de sorpresa, sus caras sonrientes y sus comentarios son el principio de una gran aventura.

Por lo tanto, otra de las estrategias para mantener el nivel de motivación es presentar cada cierto tiempo ambientes nuevos.

Para la creación de nuevos ambientes nos podemos basar en dos factores:

- El número de materiales con los que contamos.

Dentro de este apartado, se incluyen tanto los materiales específicos de Educación Física, como los no específicos.

- El saber combinar los materiales entre sí.

Uniendo estos dos factores, nos vamos a encontrar con una serie interminable de posibilidades. Cada combinación de elementos crea una situación nueva, es decir, una nueva experiencia, una nueva adaptación sensoriomotrices, que mantendrá o elevará la motivación.

### ***La variedad***

Presentar ambientes variados, sobre un mismo bloque temático o sobre varios, significa ampliar la oferta, y por lo tanto, blindar la oportunidad de escoger lo que más le guste o cambiar en cualquier momento según sus intereses.

#### **1.1.4. ORGANIZACIÓN**

##### **1. Distribución de los ambientes**

- El plano como primer recurso organizativo: dimensiones de forma y superficie, elementos arquitectónicos, ambientes fijos (espalderas, canastas,...)
- Los materiales que se emplean provienen en muchos casos de la imaginación, del reciclaje, de la polivalencia y sobre todo de la motivación por ese tipo de metodología.
- El número de ambientes.
- Las interferencias: evitar que unos ambientes entorpezcan a otros.
- La visualización del espacio: importancia de la primera impresión y tener en cuenta la perspectiva infantil.
- La descentralización de los materiales: presentar los materiales repartidos por el espacio total. Evitar los amontonamientos.

##### **2. Preparación de los ambientes de aprendizaje**

- *Montaje*: tiene que estar preparado para cuando el grupo entra a la sesión. Colocar los ambientes requiere de tiempo y sólo el docente lo puede llevar a cabo.
- *Seguridad*: no se tiene que ahorrar en medidas de seguridad ya que a la larga permite que la sesión se desarrolle con normalidad.
- *Dificultad*: hay que tomar como referencia el nivel medio, presentar la misma tarea con varios niveles de dificultad.
- *Recogida*: el grupo debe participar por que el tiempo se reduce, porque significa repartirse las tareas, coordinarse con los compañeros, resolver problemas de peso, tamaño,..

### 3. Estructura de una sesión

- *Encuentro Inicial*: se ofrece a los niños/as explicaciones, orientaciones y normas relativas a los diferentes ambientes acompañados de una motivación al logro. “Podéis jugar libremente a lo que queráis, pero no se puede hacer daño ni coger daño, hay que respetar los juegos de los demás, hay que cuidar los materiales y hay que pasar por todos los ambientes”. Se les invita a realizar proyectos.
- *Parte principal*: constituyen la parte fundamental de la sesión. Los niños solos, por parejas o en grupos desarrollan su propio programa de aprendizaje que consta de tres fases: Adaptación, Asimilación y Dominio.

Tareas del profesor: estar pendiente de los ambientes de aprendizaje para realizar cambios si son necesarios, atender las peticiones de los niños/as.

- *Puesta en común*: proceso que parte muchas veces del encuentro inicial en la que los niños/as expresan y analizan lo que han aprendido, lo que han sentido, las dificultades que se han encontrado, lo que les ha gustado,...

## **1.2. ESTRUCTURA DE UNA SESIÓN**

Como acabamos de decir anteriormente, una de los aspectos más importantes a la hora de realizar ambientes de aprendizaje es tener bien estructurada la sesión. Tomando como partida la clasificación que hace Blández (2005), vamos a centrarnos en ella para conocer más a fondo cada una de las tres partes en la que está formada una sesión:

- *Encuentro inicial*
- *Desarrollo de la actividad o parte principal*
- *Puesta en común*

### ***Encuentro inicial***

Cuando los grupo-clase entran al gimnasio, se encuentran con una serie de ambientes de aprendizaje montados por el profesorado de acuerdo con los objetivos pensados, pero antes de iniciar la actividad, el profesor se reúne con el grupo-clase, con el fin de recordarle algunos puntos esenciales antes de que empiecen a jugar.

En la primera sesión, se les explica que pueden jugar libremente a lo que quieran, con lo que quieran y con quien quieran, pero que deben respetar el juego de los demás, es decir, no molestar en las actividades de las compañeras y los compañeros, y respetar el material, es decir, utilizarlo sin maltratarlo.

Estas dos pautas de comportamiento deben repetirse durante todas las sesiones, buscando formas diferentes de recordárselas: un día se lo dice el profesor, otro día el docente hace preguntas al respecto; otro día lo explica un niño a otro; etc.

Este comentario inicial no debe durar más de 5 minutos, ya que están impacientes por empezar a jugar, y cuanto más tiempo se prolongue, menos atención prestan.

### ***Desarrollo de la actividad***

Durante esta fase, los niños/as juegan libremente, sin que el profesor intervenga, a no ser que observe algún incidente que afecte a la dinámica de la sesión, como por ejemplo, que algún niño pueda hacerse daño, que alguien no respete el material o no respete el juego de los demás, etc.

Consideramos que el docente no debe introducirse en las actividades del grupo-clase, ya que su participación puede influir en las respuestas del grupo.

Durante la sesión, el profesor realizará tareas tales como:

Estar pendiente de los ambientes de aprendizaje. A veces, los materiales que lo forman están atados con cuerdas, que hay que revisar; otras veces, se descolocan las colchonetas de seguridad, etc.

Estar pendientes de las actividades que emprenden los niños/as del grupo.

Tomar apuntes de campo.

Atender a las peticiones de los niños/as. Normalmente, suelen acudir al adulto con la intención de que resuelva algún conflicto que ha surgido en el grupo, para que ayude a colocar materiales que no pueden manejar solos, etc.

### ***Puesta en común***

10 ó 15 minutos antes de terminar la clase, si hace falta, el grupo-clase participa en la recogida de los materiales, y a continuación se reúnen para expresar lo que quieran.

Estas puestas en común, están pensadas fundamentalmente para que cada niño/a diga libremente lo que quiera. Suelen contar, a qué han jugado, con quién han jugado, que es lo que más le ha gustado, los conflictos que han surgido, etc.

Aunque distingamos en el esquema de una sesión tres partes (encuentro inicial, desarrollo de la actividad y puesta en común), cada docente puede plantearlo de otra forma, bien por falta de tiempo o simplemente porque les gusta más.

Cuando la sesión se desarrolla en un módulo horario corto, por ejemplo el de 45 minutos, cada una de las partes de la sesión se ve afectada por el tiempo, y en algunas ocasiones se prefiere sacrificar el comentario inicial, el comentario final o la recogida del material por parte del grupo, para que la fase de desarrollo no quede excesivamente corta.

A veces, el profesor puede aprovechar para analizar con el grupo determinadas situaciones, tanto positivas como negativas, que haya observado a lo largo de la clase o que haya surgido de los propios comentarios del grupo, como apropiación indiscriminada del material, actitudes agresivas, actitudes de colaboración, la creación de juegos o ambientes por partes del grupo, etc.

Algunos profesores cierran la sesión introduciendo después de la puesta en común alguna actividad como relajación, juegos de manos, ejercicios para el control de los dedos, una canción, etc.

### 1.3. EQUILIBRIOS

De todas las modalidades existentes para realizar un ambiente de aprendizaje hemos creído oportuno escoger los equilibrios ya que es un contenido importante e interesante para desarrollarlo con niños de entre seis y siete años, la edad que tiene nuestra clase de Primero de Primaria con los que realizaremos nuestro plan de actuación.

Para conocer más sobre los ambientes de aprendizaje de equilibrios, Blández (2005) nos conduce a Mosston, M. (1968), el cual afirmaba que *“el equilibrio es la capacidad para asumir y sostener cualquier posición del cuerpo contra la ley de la gravedad”*.

Distingue tres tipos de equilibrio: equilibrio durante el movimiento, equilibrio en una determinada posición y recuperación del equilibrio en una posición después de haber estado en el aire.

Podemos distinguir las siguientes acciones:

- Equilibrarse estáticamente, es decir en una posición determinada.
- Equilibrarse dinámicamente, mientras realizamos algún desplazamiento.

Mosston dice sobre el equilibrio que el grado de dificultad depende de varios factores:

- Cambios en el tamaño de la base
- Lugar del centro de gravedad
- Los cambios de velocidad y dirección.

#### ***Cambios en el tamaño de la base***

El paso del gateo al ortoestatismo, produce una disminución considerable de la base de sustentación, y por consiguiente el equilibrio se ve enormemente afectado. Posteriormente, adquirir la monopdestación va a constituir otra etapa importante en el desarrollo del equilibrio.

### ***Lugar del centro de gravedad***

En este apartado podríamos diferenciar dos aspectos, el centro de gravedad y la línea de gravedad.

*“Se llama centro de gravedad de un cuerpo sólido y rígido al punto de aplicación de la resultante de todas las fuerzas ejercidas por la atracción terrestre sobre las diferentes partículas del cuerpo”.* (Lapierre, A., 1978).

En el cuerpo humano, partiendo de la posición de pie con los brazos a los lados del cuerpo (posición anatómica básica), el centro de gravedad está situado, en el adulto, aproximadamente entre la segunda y tercera vértebra sacra y en la infancia en poco más arriba. Pero este punto no es fijo, está variando constantemente, cuando cambiamos de posición, o cuando realizamos cualquier movimiento corporal, incluso con la respiración.

Denominamos línea de gravedad, a la línea vertical resultante de la fuerza que atrae a todos los cuerpos hacia el centro de la tierra. *“En la postura bípeda “normal” el equilibrio del cuerpo exige que la vertical pase por la vavidad auditiva, la cabeza del húmero, el cuerpo de la quinta vértebra lumbar, la cabeza del fémur, la rodilla y, finalmente, por el tobillo externo del pie”.* (Fonseca, V.D., 1984).

Por lo tanto, el centro de gravedad y la línea de gravedad pueden alterar el equilibrio en estos tres casos:

- La distancia de la línea de gravedad de la periferia de la base. Las oscilaciones del cuerpo con respecto a su línea de gravedad desencadenan los mecanismos reguladores del equilibrio.
- La altura del centro de gravedad de la base. Si elevamos el centro de gravedad, el equilibrio se ve afectado.
- La altura del centro de gravedad ejerce también un efecto psicológico. El miedo a la altura provoca inseguridad, y en consecuencia el equilibrio se hace más inestable.



### ***Los cambios de velocidad y dirección***

Los cambios de velocidad y dirección en los movimientos influyen en la dificultad para poder mantener el equilibrio. Si nuestros movimientos son más rápidos, los mecanismos reguladores del equilibrio han de funcionar también más deprisa.

### ***Duración***

La dificultad aumenta cuanto más tiempo permanezcamos en un equilibrio estático o cuanto más dure una secuencia de equilibrio dinámico.

## **1.4. AMBIENTES PARA TRABAJAR EL EQUILIBRIO**

Como hemos dicho anteriormente, las acciones de este bloque temático son equilibrarse estáticamente y equilibrarse dinámicamente.

En el centro donde vamos a realizar nuestra puesta en práctica del plan de actuación sobre los ambientes de aprendizaje no hay mucha variedad de materiales por lo que en ese sentido estamos más limitados a la hora de diseñar estaciones, pero Blández (2005) nos explica la gran variedad de recursos que puedes introducir en tu propio ambiente de aprendizaje. Los equilibrios pueden provocarse fundamentalmente alterando alguno de estos factores:

- Cambiando el tamaño de la base
- Alterando la superficie de apoyo
- Cambiando la estabilidad de la base
- Elevando la base
- Combinando varios de los factores anteriores

### ***Cambiando el tamaño de la base***

Cualquier elemento con una superficie estrecha nos puede servir para crear un ambiente. El banco sueco invertido es un material que ofrece muchas posibilidades. Utilizando varios podemos construir caminos. En el hipotético caso de que no hubiera este elemento, cualquier barra o tabla estrecha podría sustituirle y realizar la misma función.

Presentar zancos es otra alternativa. Los hay de muchas formas, botes cilíndricos de plástico, barras verticales con apoyos, o incluso los podemos fabricar con materiales de desecho. Si utilizamos botes, es importante mantener su estructura con el fin de que sean resistentes.

Los que tienen una tapa a presión resultan muy cómodos, ya que con la propia tapa sujetamos los extremos de la cuerda. Los demás botes se pueden vaciar a través de una pequeña abertura que nos servirá para atar la cuerda.

Como veremos después, tanto los bancos suecos como los zancos van a ser materiales muy importantes que utilizaremos en nuestros ambientes de aprendizaje, siendo protagonistas en más de una sesión en el caso de los bancos suecos (sesión 1, 2 y 3) y los zancos debido a la dificultad que supone desplazarse sobre ellos sólo los emplearemos en la sesión 3.

### ***Alternando la superficie de apoyo***

Se pueden provocar también situaciones de equilibrio utilizando superficies que no sean planas. Por ejemplo:

- Plataformas bossu apoyadas en el suelo sobre su cara plana.
- Una colchoneta blanda con varios balones medicinales debajo.
- Tubos fijados para que no rueden.
- Un camino de neumáticos. (Es importante atarlos unos a otros para que no puedan cogerlos, porque de lo contrario las actividades que se desencadenan serán de otro bloque, en concreto de “manejo de objetos”).)

### ***Cambiando la estabilidad de la base***

Utilizando superficies que al pisar se muevan y nos desequilibren. Por ejemplo:

- Una tabla sobre uno o dos balones medicinales.
- La cabeza de un plinto apoyado sobre un tubo.
- Los patines, monopatines o los patinetes de dos ruedas exigen mucho equilibrio.
- Montar en bicicleta es una de las actividades que requieren mucha coordinación dinámica general y sobre todo un alto grado de equilibrio. (El problema de este ambiente es el económico.)

### ***Elevando la base***

Como hemos visto en la descripción de este bloque temático, la altura influye sobre el equilibrio. Apoyando bancos suecos o barras sobre otros elementos podemos elevar caminos.

### ***Combinando varios de los factores anteriores***

En muchas ocasiones, los ambientes incluyen la alteración de varios factores a la vez.

La barra de equilibrio modifica el tamaño de la base y además está situada a cierta altura. De la misma manera, podemos construir caminos estrechos y elevados y/o formar una pirámide de bancos suecos. Formar un balancín con un banco sueco invertido y apoyado sobre un neumático.

- Una escalera semiabierta y atada a las espalderas presenta la estrechez de los peldaños y sobre todo una progresión en altura. Según el nivel de equilibrio o miedo el ejecutante puede ayudarse agarrándose a las espalderas.
- La misma escalera abierta horizontalmente y apoyada sobre algunos elementos.
- Construir puentes colgantes con cuerdas.
- Imitar la situación de los equilibristas del circo, poniendo una o dos cuerdas paralelas horizontales y elevadas del suelo, colocando una o dos cuerdas más arriba para agarrarse con las manos. (Este ambiente es realmente muy atractivo, pero también puede ser algo peligroso, ante todo hay que estar seguros de que los alumnos no tengan ningún tipo de riesgo.)

## **2. DESARROLLO DEL TRABAJO**

### **2.1. DISEÑO DEL PLAN DE ACTUACIÓN**

Una vez vista la teoría decidimos llevarlo a la práctica, este proceso recibe el nombre de plan de actuación. Se ha elaborado para llevarlo a cabo en el tercer trimestre del vigente curso 2013/14 en el Colegio Calasancio-Zaragoza para los alumnos de 1º de Primaria, compuesto por 11 chicos y 12 chicas.

Comentar que no hay ninguna dificultad a simple vista observable en el comportamiento motor que comentar del grupo de clase. En sesiones anteriores de Educación física se pudo observar que todos los alumnos corrían sin ningún problema, saltaban correctamente con los dos pies juntos, con los pies alternos. En juegos con balón lo cogían perfectamente, sabiendo recepcionarlo y lanzarlo. Me llamó la atención, para ser tan pequeños, lo bien que coordinaban la mayoría de los chicos a la hora de correr, como utilizaban los brazos y los pies.

Hemos buscado el centrarnos principalmente en un diseño de ambientes de equilibrios, desarrolladas en cuatro sesiones donde hemos querido que hubiera una progresión desde la primera hasta la última, donde la dificultad con el paso de los días fuera creciendo.

En las dos primeras sesiones los alumnos se van a encontrar con ambientes formados por cinco estaciones, mientras que en la tercera y la cuarta van a ser ligeramente diferentes:

**1ª Sesión:** En esta primera sesión servirá de primera toma de contacto. Se trabajará el equilibrio dinámico con la finalidad de que los propios chicos/as descubran y disfruten las posibilidades motrices de su cuerpo.

**2ª Sesión:** La dificultad en esta sesión aumentará levemente, habrá que ser capaces de mantener el equilibrio sobre elementos que permanecerán un poco elevados del suelo.

**3ª Sesión:** Los chicos y chicas de clase tendrán que hacer un recorrido subidos encima de unos zancos sin intentar perder el control y superar cada uno de los obstáculos de manera que cada uno experimente el equilibrio con su propio cuerpo.

**4ª Sesión:** Concluiremos este plan de actuación con la cuarta y última sesión que será especial, ya que no habrá estaciones separadas unas de otras, más bien todas ellas formarán un circuito cerrado donde los alumnos tendrán que demostrar las habilidades y conocimientos adquiridos a lo largo de este plan de actuación.

### **2.1.1. OBJETIVOS**

Los objetivos a cumplir con esta propuesta son los siguientes:

- Favorecer al niño el desarrollo de habilidades motrices de equilibrio.
- Explorar el movimiento en los distintos espacios (ambientes).
- Descubrir el propio cuerpo como un elemento de creación y de juego.
- Establecer las normas básicas para el desarrollo seguro y eficaz de las clases.

Además, también buscamos:

- Que los niños/as jueguen con y en ese jugar alcancen la autonomía, desarrollen su capacidad creativa y potencien su adaptación al mundo exterior.
- Que los niños/as aprendan con y en ese aprender adquieran competencias, desarrollen capacidades y aprendan a aprender.
- Que los niños/as maduren con y en ese madurar desarrollen todos los aspectos de su personalidad (biológicos, cognitivos, afectivos y sociales).

### **2.1.2. CONTENIDOS**

Para que los aprendizajes sean significativos tienen que tener sentido y significado.

Debido al poco tiempo disponible y además de estar en el colegio en periodo de prácticas el bloque de contenidos elegido fundamentalmente para este plan de actuación ha sido el de equilibrios. Con más tiempo me hubiera gustado centrarme también en otros bloques que podemos encontrar en los ambientes de aprendizaje para la Educación Física, como son:

1. Desplazamientos: movimientos realizados con nuestro cuerpo para trasladarlo de un lado a otro. Andar, correr, gatear, girar, arrastrarse y deslizarse.
2. Saltos: horizontales, verticales y de obstáculos.
3. **Equilibrios: estático y dinámico.**
4. Lanzamientos, recepciones y botes.
5. Percepción, control y expresión corporal.
6. Manejo de objetos: tocar, empujar, tirar, mover, arrastrar, rodar, construir,...
7. Trepas, suspensiones y balanceos.
8. Socioemocionales: Respeto, empatía, solidaridad, autocontrol y responsabilidad.

### 2.1.3. EVALUACIÓN

Con la evaluación, además de mejorar aspectos para próximas intervenciones, nos va a permitir poder valorar y sacar conclusiones sobre la puesta en práctica.

#### - **¿Qué se va a evaluar?**

##### 1. El aprendizaje de los alumnos

- Evolución y desarrollo del alumnado.
- Cómo interactúa con sus compañeros.
- Si el alumno explora y experimenta.
- Posibilidades motrices que utiliza: corre, salta,...
- Índice de participación en cada uno de los ambientes.
- Si es capaz de crear nuevos espacios o situaciones con el material disponible.

## 2. La propuesta práctica

- La adaptación o no del diseño de la propuesta a las características del alumnado.
- La adecuación o no de los espacios creados, a través del uso que hayan hecho los niños de ellos.
- Grado de cumplimiento de los objetivos planteados.
- La intervención del profesor en las sesiones.

### - **¿Cómo, cuándo y con qué vamos a evaluar?**

Mediante la observación, fundamentalmente directa durante el transcurso de la sesión, aunque lo ideal sería también realizar la observación de manera indirecta a través de ver los vídeos de las sesiones, pero en este caso es complicado ya que la reproducción de imágenes del centro no están permitidas.

Por lo tanto mediante la observación directa vamos a ir recogiendo los progresos del alumnado (en concreto de 15 de ellos ya que es complicado tomar notas de toda la clase) en nuestro cuaderno del profesor a medida que van transcurriendo las sesiones. Una vez acabadas utilizaremos un cuadro de doble entrada con los ítems de evaluación de manera que podamos medir el grado de consecución de los objetivos (anexo nº 1).

El alumno evaluará su actividad en las sesiones a través de la puesta en común que se va a hacer al finalizar cada sesión, mientras que la intervención del docente en las sesiones será evaluada con un cuadro de evaluación (anexo nº 2), utilizando las anotaciones realizadas de cada alumno y la posterior reflexión personal, aunque lo ideal sería a través del visionado de las grabaciones.

### **2.1.4. METODOLOGÍA**

Los ambientes de aprendizaje son otro tipo de propuesta metodológica para utilizar en la Educación Física, en la que tanto el material como el espacio son fundamentales, cabe destacar los siguientes principios metodológicos:

- El alumno es constructor de su propio aprendizaje (el error forma parte de la consecución de un éxito).
- El profesor se convierte en guía y mediador para facilitar el proceso.
- El juego libre es el principal recurso didáctico.
- Se utiliza como principal estrategia de intervención la organización del espacio y los materiales:
  - o Utilización de todo tipo de recursos materiales.
  - o Materiales y espacios atractivos y motivantes.
  - o Diferentes niveles de complejidad.
  - o Se trabajan objetivos y contenidos del currículum.

### 2.1.5. TEMPORALIZACIÓN

Las sesiones se llevarán a cabo a finales de abril y gran parte del mes de mayo del vigente curso 2013/14.

En la siguiente tabla aparecen los días lectivos en la que los alumnos de 1º de Primaria realizan Educación Física (lunes, miércoles y jueves), y marcados con una “X” los días en los que se va a desarrollar este plan de actuación de ambientes de aprendizaje, concretamente todos los lunes de semana.

	Abril					Mayo			
	28	30	5	7	8	12	14	15	19
Sesión 1 “ <i>Somos equilibristas</i> ”	<b>X</b>								
Sesión 2 “ <i>Sin perder el control</i> ”			<b>X</b>						
Sesión 3 “ <i>Gigantes por un día</i> ”						<b>X</b>			
Sesión 4 “ <i>El gran reto</i> ”									<b>X</b>



## 2.2. DESCRIPCIÓN DE LAS SESIONES

### 2.2.1. Sesión nº 1 “Somos equilibristas”

- *Objetivo:* Que los alumnos trabajen el equilibrio dinámico
- *Material utilizado:* Conos, aros, bancos suecos, picas, cuerdas, montículos de distinta altura, colchonetas y potro.
- *Descripción del ambiente:* Una vez en el gimnasio, los alumnos se encontrarán con 5 estaciones que estarán dispuestas de la siguiente manera:

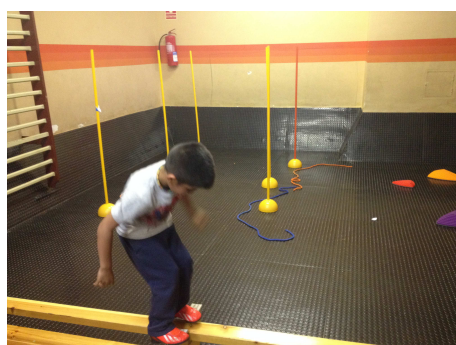
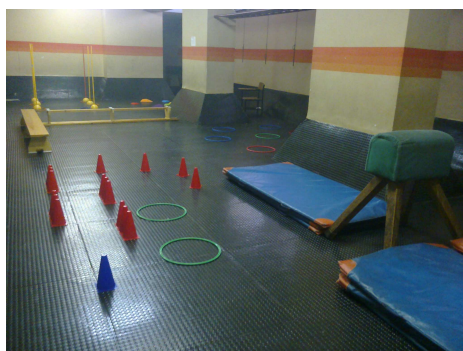
Estación A: Cuatro hileras de conos y aros.

Estación B: Dos bancos suecos en forma de “L”.

Estación C: Dos hileras de tres picas y cuerdas en forma de zig-zag.

Estación D: Montículos de distinto tamaño.

Estación E: Aros, colchonetas y potro.



- *Encuentro inicial:* Momento que se utiliza para que el profesor recuerde a sus alumnos las normas básicas que han de cumplir, fundamentalmente basadas en el comportamiento y el respeto entre ellos y hacia el material. Es importante también que respeten el turno de cada uno así como no gritar. Recordar que no van a poder preguntar nada al profesor que hará un papel de espectador.
- *Desarrollo de la actividad:* Basada en el juego libre, actuando según lo que ellos mismos piensen que deben hacer.

- *Puesta en común:* Se aprovechará la puesta en común para saber la opinión de nuestros alumnos sobre la sesión, por ejemplo cuál es la estación que más les ha gustado, si ha habido alguna que les ha parecido más difícil que otra, etc.

Al final de cada ficha de la sesión quiero comentar lo que los alumnos harán en cada una de las estaciones que tendrán en las cuatro sesiones que se proponen en este plan de actuación de ambientes de aprendizaje donde hay que recordar que aunque se ejecuten también pequeños saltos para superar obstáculos, generalmente conos, lo principal que vamos a trabajar es el equilibrio, tanto estático como dinámico.

En la **primera sesión**, “*Somos equilibristas*”, los alumnos de 1º de Primaria tendrán que superar en la Estación A de manera rápida los diferentes conos que habrá mediante saltos con las dos pies juntos, digo rápido porque lo importante no es el salto, sino el poder aguantar el equilibrio tras ese salto para a continuación poder realizar el siguiente. Empezarán con saltos laterales (anexo III) hasta llegar a los conos individuales que tendrán que saltarlos a la pata coja donde mantener el equilibrio les resultará más complicado que al principio para acabar otra vez con los dos pies juntos en los dos aros colocados al final de la estación.

La Estación B son dos bancos suecos, material que atrae y motiva mucho a los alumnos. Estarán colocados de manera que formen una “L” y con la dificultad de que el segundo banco estará puesto al revés de manera que el paso es más estrecho. Puro equilibrio que los alumnos tendrán que mantener caminando con cuidado sobre ellos.

En la Estación C nos encontramos con dos cuerdas en el suelo haciendo un “zig-zag” y picas con peso en la base para que se sujeten colocadas por el camino. La idea de este ejercicio está en que no se puede pisar el suelo, sólo las cuerdas para poder ir y volver con la complicación de las picas que estarán por medio estorbando de manera que los alumnos tendrán que ser lo suficientemente hábiles para ir caminando por encima de las cuerdas, esquivando las picas sin perder el equilibrio para no “quemarnos” con el suelo.

El siguiente ejercicio, la estación D, los montículos de distinta altura, causan bastante interés en los chicos ya que al ser distintos tanto en altura como en tacto hacen que tengas que tener cuidado a la hora de pisarlos (anexo III). Para ello nuestros alumnos tendrán que pasar de un montículo a otro andando, estirando bien la pierna y aguantar con los dos pies encima sin caerte al suelo, que como en la estación anterior, recordamos que quema.

Por último, en la estación E, hay una serie de aros en el suelo que deberán saltar uno detrás de otro completando el círculo dibujado, aguantando el equilibrio al menos dos segundos entre salto y salto para acabar con las colchonetas y el potro. Una vez situado en la primera colchoneta el alumno se subirá encima del potro para caer en la segunda colchoneta aguantando el equilibrio e intentando hacer el menor número de apoyos posibles. (Es curiosa la capacidad de algunos alumnos que con mucha habilidad son capaces de ponerse de pie encima del potro, mientras que la mayoría simplemente con apoyar los glúteos encima del potro les valía para caer en la segunda colchoneta.)

### 2.2.2. Sesión nº 2 “Sin perder el control”

- *Objetivo:* Que los alumnos trabajen el equilibrio dinámico con reducciones en la base de sustentación.
- *Material utilizado:* Conos, bancos suecos, picas, cuerdas, aros, montículos de distinta altura, colchonetas y potro.
- *Descripción del ambiente:* En esta ocasión los alumnos vieron en el gimnasio un circuito parecido al realizado la semana anterior pero con mayor dificultad:

Estación A: Conos puestos de manera seguida.

Estación B: Bancos suecos puestos en forma de “V”.

Estación C: Dos hileras de tres picas, cuerdas y conos en forma de zig-zag.

Estación D: Aros

Estación E: Montículos de distinto tamaño, colchonetas y potro.



- *Encuentro inicial:* El profesor recuerda a sus alumnos las condiciones que han de cumplir para realizar correctamente las estaciones: respeto a los compañeros, al material, al turno de cada alumno, no gritar y no preguntar al profesor.
- *Desarrollo de la actividad:* Juego libre
- *Puesta en común:* Una vez finalizada la sesión juntaremos a los alumnos y les preguntaremos si esta segunda sesión les ha parecido más complicada que la primera, si ha habido alumnos que no han respetado su turno, el material, etc.

En la **segunda sesión “Sin perder el control”**, nos encontramos en la Estación A una serie de conos en la que como en la primera sesión, mediante saltos, tendrán los alumnos que superarlos aguantando el equilibrio entre salto y salto. Los conos están situados de manera que haya una mayor fuerza de aguante del equilibrio según avanzan el ejercicio ya que el esfuerzo va en aumento, primero frontal y a continuación el control del equilibrio de su cuerpo tendrá que ser lateral.

La Estación B de la segunda sesión es muy similar a la de la primera sesión, pero esta vez los bancos suecos forman una “V” con la dificultad añadida de estar los dos puestos al revés, por lo que los alumnos se encontrarán con varias complicaciones por el camino, primero, con lo estrecho que es el camino, y segundo, el cambio de banco a banco en la esquina de la “V” hay que tener mucho cuidado en ese paso ya que se cambia la dirección y se vuelve a apoyar sobre el tramo estrecho del banco.

Continuamos esta sesión con la Estación C, volvemos a las cuerdas que tendrán por el camino picas con peso en la base, y además, conos que harán más dificultoso el trayecto, de manera que caminando sólo por las cuerdas y esquivando las picas sin rozarlas tendrán el añadido de evitar los conos teniendo que ampliar la zancada sin salirse de la cuerda. Todo ello andando.

La Estación D la forman aros seguidos de manera que los chicos tendrán que saltarlos primero a la pata coja siendo capaces de aguantar el equilibrio entre salto y salto durante dos segundos. Una vez que lo hayan realizado con una pierna tendrán que hacerlo con la otra con las mismas condiciones que antes. Fundamental que controlen el peso de su cuerpo de manera que no pierdan el equilibrio.

Para finalizar esta segunda sesión, en la Estación E, tenemos los montículos de distinta altura que tendrán que pasarlos evitando el contacto del pie con el suelo ya que el suelo “quema”. Esta vez estarán un poco más separados por lo que aquellos alumnos que no puedan llegar andando tendrán que realizar un pequeño salto intentando luego ser capaces de aguantar encima del montículo.

De los montículos pasarán a las colchonetas y al potro con la misma finalidad que la sesión anterior, siguiendo los mismos pasos, de la primera colchoneta al potro y una vez encima tendrán que caer encima de la segunda colchoneta demostrando la habilidad que adquirieron en la clase anterior.

### 2.2.3. Sesión nº 3 “Gigantes por un día”

- *Objetivo:* Que los alumnos trabajen el equilibrio dinámico desplazándose con zancos de plástico.
- *Material utilizado:* Conos, aros, bancos suecos, picas, cuerdas, montículos de distinta altura, colchonetas y potro.
- *Descripción del ambiente:* Los alumnos se quedaron muy pensativos al ver lo que había montado en el gimnasio, les sonaba mucho de otra vez. Efectivamente era el circuito de la primera sesión pero con la dificultad añadida de realizarlo subidos a unos zancos de plástico. Obviamente había estaciones como la de los bancos suecos y la del potro que las hacían sin ellos.

Estación A: Cuatro hileras de conos y aros.

Estación B: Dos bancos suecos en forma de “L”.

Estación C: Dos hileras de tres picas y cuerdas en forma de zig-zag.

Estación D: Montículos de distinto tamaño.

Estación E: Aros, colchonetas y potro.



- *Encuentro inicial:* Como siempre, recordarles a los alumnos la importancia de cumplir las normas acordadas para poder realizar los circuitos, con especial atención a la seguridad por la utilización de los zancos de plástico.
- *Desarrollo de la actividad:* Juego libre, siendo responsables con el material que se está utilizando, especialmente en esta sesión con los zancos.
- *Puesta en común:* Los alumnos nos explicarán cuáles han sido las principales dificultades con las que se han encontrado, etc.

Viene la **tercera sesión “Gigantes por un día”**, que como su propio nombre indica tiene una característica especial, la sesión se realizará subido a unos zancos de plástico. El diseño del ambiente es exactamente el mismo que el realizado durante la primera sesión pero con la dificultad de hacerlo “siendo gigantes” y por lo tanto es más complicado controlar el equilibrio del cuerpo estando a una altura determinada.

Lógicamente la Estación B formada por los bancos suecos y la Estación D en la que están las colchonetas y el potro las realizaban sin los zancos de plástico debido al peligro que suponía y para evitar cualquier riesgo innecesario, lo primero es la seguridad de nuestros niños.

Empezamos la sesión con la Estación A en la que recordamos que había una serie de conos que tenían que superar para acabar en aquellos dos aros colocados al final del ejercicio. A diferencia de la primera sesión que los chicos superaban dichos conos mediante saltos, en esta sesión y con los zancos puestos los tendrán que superar andando y de manera coordinada para no perder el equilibrio.

Una de las dificultades que hay, además de tener que desplazarse al principio del ejercicio de manera lateral, el tener que caminar haciendo un círculo siguiendo los conos individuales que desembocan en los aros finales. Ese ligero giro del cuerpo mientras caminas con los zancos puestos pienso que es complicado.

Como hemos dicho anteriormente en la Estación B los alumnos se quitarán los zancos para poder pasar los bancos suecos sin ningún problema y mostrando más fluidez que en la primera sesión donde les podía causar algo de sensación al principio.

En la Estación C, si ya era complicado pasar de un montículo a otro debido a la diferente textura de los apoyos de estos, diferentes tamaños, más es pasarlos subidos a unos zancos, para ello facilitaremos la tarea aproximando más los montículos para que la dificultad no sea tanta. Sólo los más hábiles podrán evitar “el ser quemados” evitando cualquier contacto con el suelo.

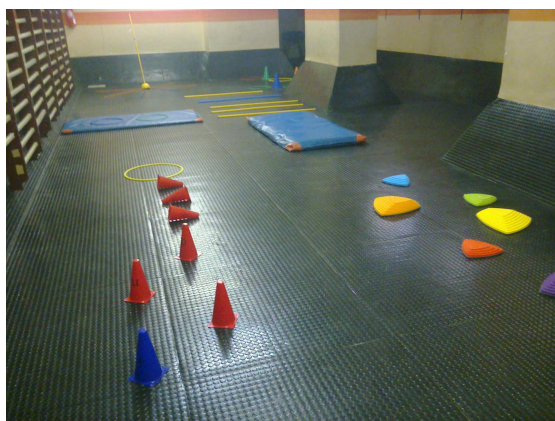
Si en esta Estación C hemos “facilitado” la tarea, lo que vamos a realizar en la Estación D es complicarla. Está formada por aros los cuales tenían que pasar saltando en la primera sesión. En este caso y subidos a los zancos los chicos tendrán que caminar de aro en aro siguiendo el círculo que forman dichos aros pero con la dificultad de hacerlo a un ritmo ligero en el que el alumno muestre fluidez en cada uno de sus pasos.

Para finalizar, otra de las estaciones que se hacía sin hacer uso de los zancos de plástico, la Estación E formada por las colchonetas y el potro, en ella, los chicos podrán disfrutar de nuevo de este ejercicio demostrando después de dos sesiones ese atrevimiento que les caracteriza a los niños de estas edades. Una de las estaciones que más atraen y mas motivación causarán a los alumnos.



#### 2.2.4. Sesión nº 4 “El gran reto”

- *Objetivo:* Que los alumnos trabajen el equilibrio dinámico y estático.
- *Material utilizado:* Conos, aros, espaldera, colchonetas, picas, cuerdas, montículos de distinta altura.
- *Descripción del ambiente:* En la última sesión la principal novedad es que no va haber estaciones, es un único circuito compuesto por diversos materiales unos seguidos de otros y que estarán dispuestos de la siguiente manera: Conos puestos de pie, conos tumbados, un aro, espalderas, colchoneta con dos aros sobre ella, cuerdas y una pica, aros que tendrán que saltar con cuidado sobre los conos entre aro y aro, picas horizontales que acaban en voltereta sobre la colchoneta y para finalizar los montículos de distinta altura.



- *Encuentro inicial:* Aprovechar este momento para decirles a los alumnos las condiciones que tienen que cumplir si quieren participar en el circuito. Respeto a compañeros y al orden de participación de cada uno, por supuesto al material. No gritar y no preguntar al profesor que estará de espectador visualizando a sus alumnos realizar dicho circuito.
- *Desarrollo de la actividad:* Juego libre, siendo autónomos a la vez que responsables.
- *Puesta en común:* Una vez reunidos todos preguntarles a los alumnos sobre qué es lo que más les ha gustado de esta sesión y lo que menos, qué les ha parecido que este ambiente no estuviera dividido en estaciones y hacerlo todo seguido, etc.

Concluimos la puesta en práctica del plan de actuación de los ambientes de aprendizaje con la **cuarta** y última **sesión** denominada “*El gran reto*”, en ella se puede observar distintos cambios como son la sustitución de los bancos suecos o de la presencia de la estación formada por las colchonetas y el potro. En su lugar entran otros ejercicios que igualmente les hará disfrutar a nuestros alumnos como por ejemplo la introducción de las espalderas o la realización de una voltereta sobre una colchoneta.

Aunque el principal cambio es la organización de esta sesión, en el que se cambian las habituales estaciones por un circuito “cerrado” compuesto por diversos materiales unos seguidos de otros los cuales los chicos tendrán que superar.

En primer lugar se encontrarán con unos conos que tendrán que saltar al principio con los dos pies juntos, sólo los que están en diagonal para después pasar a la pata coja en la segunda parte de este ejercicio con los conos tumbados y seguidos uno detrás de otro para finalizar con dos pies juntos de nuevo en el aro colocado al final, sin olvidarnos de permanecer al menos dos segundos entre salto y salto para aguantar el peso del cuerpo, controlar de esta manera el equilibrio de cada uno.

A continuación les seguirá el siguiente ejercicio, novedad hasta ahora porque consiste en trepar por las espalderas para dejarse caer sobre una colchoneta con dos aros colocados encima de ella. Digo dejar caer porque lo que estamos trabajando es el equilibrio y no el salto por lo que lo importante de este ejercicio recae en la habilidad de cada uno a la hora de dejarse caer desde una altura determinada de la espaldera, acertar en uno de los dos aros y mantener el equilibrio del cuerpo al menos dos segundos, intentando estar “clavado”, es decir, intentando el menor número de apoyos posible de manera que se vea el claro control de cada uno.

Una vez acabado ese ejercicio sin parar irán al siguiente compuesto por unas cuerdas formando unos rayos de sol y justo en el centro donde se cortan todas las cuerdas hay una pica con peso en la base de manera que obstaculice el paso.

El objetivo de esta actividad es empezar con un compañero que esté haciendo el mismo ambiente, de manera que colocados en frente el uno del otro tiene que llegar hasta donde está el compañero caminando sólo sobre las cuerdas recordando que el suelo “quema” y con el obstáculo justo en medio de la pica con peso en la base que entorpece la trayectoria, por lo que habrá que ir con cuidado manteniendo el equilibrio sin tocar el suelo, esquivando la pica y evitando chocar con tu compañero.

Pasaremos al siguiente ejercicio de este circuito que es un círculo formado por aros los cuales tienen un cono entre aro y aro lo que hace más complicado el salto que tendrá que realizar el alumno. Seguido uno detrás de otro y con el objetivo de no perder el control en cada ejecución pasarán a una de los ejercicios novedosos en esta sesión y que seguro que más atracción causará a los chicos.

Este ejercicio está formado por picas colocadas de manera horizontal sobre el suelo que tendrán que pasar lo más rápido posible los alumnos para acabar con una voltereta en la colchoneta que tendrán a continuación de las picas con el objetivo de permanecer de pie una vez realizada. Será interesante ver la velocidad que cogen los chicos pasando las picas y después ver la voltereta ya que cuanto más impulso tengan en la voltereta más fácil les será el permanecer de pie teniendo el dominio de su propio cuerpo.

Finalizarán este circuito con el último ejercicio ya conocido, los montículos de distinta altura. En esta ocasión los alumnos se encontrarán los obstáculos de una manera variada de manera que haya montículos casi juntos, mientras que habrá otros que estarán más alejados. Será interesante aquí ver la apreciación de cada alumno a la hora de medir el paso para ir de una plataforma a otra evitando tocar el suelo y manteniendo después el equilibrio sobre ella.

### **2.3. PUESTA EN PRÁCTICA DEL PLAN DE ACTUACIÓN**

Para poder poner en práctica nuestro plan de actuación tuve que tener en cuenta las posibilidades del centro, no sólo el material disponible sino también el espacio adecuado para la correcta realización. Además, una vez que tuve el visto bueno del profesor tutor, miré si había que hacer alguna adaptación a algún alumno.

El centro elegido fue el colegio Calasancio, donde realicé mis prácticas III y de mención, una vez allí le expliqué al profesor tutor mi idea de poder realizar la educación física a través de ambientes de aprendizaje. Le pareció una muy buena idea, además me dio absoluta libertad y me ayudó en todo lo que pudo.

El material no era muy abundante pero si el suficiente para poder realizar ambientes de aprendizaje de equilibrio. En cuanto al espacio el lugar elegido fue el gimnasio que aunque no fuera muy grande había la distancia suficiente entre estación y estación para una correcta realización del ejercicio. Como he dicho anteriormente ningún alumno presentaba ningún problema importante por lo que no hubo que hacer ningún tipo de adaptación.

En cuanto a las sesiones del proyecto las realizamos con 1º de Primaria (clase del profesor tutor) durante cuatro lunes en el mismo horario, de 15:05 a 16:05. Tanto el profesor tutor como yo íbamos media hora antes cada lunes para preparar el correspondiente ambiente de aprendizaje.

**Sesión nº 1 “*Somos equilibristas*”:** lunes 28 de abril, a las 15:05h.

**Sesión nº 2 “*Sin perder el control*”:** lunes 5 de mayo, a las 15:05h.

**Sesión nº 3 “*Gigantes por un día*”:** lunes 12 de mayo, a las 15:05h.

**Sesión nº 4 “*El gran reto*”:** lunes 19 de mayo, a las 15:05h.

Antes de bajar a los alumnos al gimnasio había que recordarles en clase una serie de condiciones que tenían que cumplir, fundamentalmente el respeto no sólo por el material sino también entre ellos mismos, respetar el turno de intervención y las normas de seguridad.

## **Sesión n° 1: “Somos equilibristas”**

Primera sesión y los alumnos boquiabiertos ven en el gimnasio muchos materiales colocados en cinco estaciones. Era la primera vez que se encontraban algo así y aunque por instantes hubo momentos de desorden y de locura, demostraron tener una buena motricidad y una brillante coordinación haciendo una buena sesión cumpliendo el objetivo principal.

Pude observar en esta primera sesión algunos rifirrafes entre ellos sobre todo porque algún alumno quería colarse de otros que estaban esperando, otros se amontonaban en una estación porque les parecía la más atractiva y divertida.

Al principio ellos no recordaban las condiciones que anteriormente se les había dicho, por lo que no dudaron en acudir al profesor al mínimo problema que surgiera. El profesor era espectador de aquella sesión por lo que no les prestaba atención. A partir de ese momento me sorprendió la autonomía que los alumnos tenían en arreglar esos mismos conflictos por ellos mismos.

Una de las cosas con las que me quedo sin duda es la cara de felicidad que se les quedó a los alumnos de 1° de Primaria al ver lo que había montado para ellos, no estaban acostumbrados a hacer la educación física de esa manera. La estación que más gustó fue con diferencia la de las colchonetas y el potro en la que por momentos se acumulaban más personas de las que debían de estar. La estación de los bancos también fue una de las más solicitadas (anexo III).

*Evaluación:* Como he dicho anteriormente y pese a ser la primera sesión, el objetivo principal se ha trabajado, participando los alumnos de manera activa sin tener apenas problemas para superar las estaciones que las realizaron en el sentido de las agujas del reloj de manera que los alumnos pasaran por todas ellas y para evitar colapsos en alguna que otra estación.

Anoté en mi cuaderno el número de veces que tuve que intervenir y sus correspondientes causas (anexo II), además de estar atento de ver si los alumnos cumplían los ítems del cuadro de evaluación del alumnado (anexo I).

## **Sesión n° 2 “Sin perder el control”**

A los niños les encantan los retos, y al ver la segunda sesión (anexo III) que había preparada en el gimnasio los alumnos querían empezarla cuanto antes. Les escuché cosas como “eso es distinto a lo del otro día”, “tiene pinta de ser más complicado”, “los bancos están colocados de otra manera y hay más conos”.

Efectivamente, la dificultad va en progresión cada sesión que pasa y no tuvieron apenas problemas en superarlas nuestros “hambrientos” alumnos. Hubo algún que otro conflicto como es normal pero muchos menos que en la primera sesión, ya no se amontonaban tanto los alumnos en ciertas estaciones, esperaban su turno sin colarse...

Me llamó la atención que más de un alumno viniera diciéndome que no podían preguntarme nada, que ya eran “mayorcitos” para hacer las cosas bien. La verdad que me sorprendió esa autonomía y ese quererme demostrar que pueden hacerlo muy bien.

Al igual que en la sesión anterior, los alumnos cumplieron los objetivos planteados, mejorando el equilibrio y los apoyos a medida que pasaban por las estaciones. Apenas hubo incidentes, algún que otro susto por exceso de confianza por parte de algún alumno en la estación del banco sueco en forma de “v” a la hora de pasar de un banco a otro. Precisamente esa estación y la de las colchonetas y el potro fueron las más solicitadas.

*Evaluación:* Tanto el objetivo principal como los contenidos planteados se superaron, el alboroto no fue el mismo que en la primera sesión siendo mucho más agradable ésta segunda. Había alumnos que se paraban al comienzo de cada estación para poder pasarla de otra manera, otros que miraban a sus compañeros para intentar pasarlas como ellos. Todo ello lo reflejé en mis anotaciones para el cuadro de evaluación del alumnado (anexo I).

No se acercaron tantas veces al profesor, salvo para comentarme el susto que tuvo un alumno al tropezar en la estación de los bancos suecos, intervención que anoté en el cuadro de evaluación del docente (anexo II).

### **Sesión nº 3 “*Gigantes por un día*”**

Las caras de los niños nada más entrar al gimnasio fueron un poco de incertidumbre ya que se percataron de que era el mismo circuito de la primera sesión, lo que no sabían es que lo iban a realizar subidos encima de unos zancos de plástico.

Al principio se les veía muy motivados y con muchas ganas, pero a medida que veían el circuito y se ponían los zancos ya no estaban tan atrevidos, les impresionó mucho el desplazarse y mantener el equilibrio en aquellos zancos.

Lógicamente había estaciones como la de los bancos suecos o la de las colchonetas y el potro que no se harían con los zancos, pero las demás estaciones suponían un reto para los alumnos que poco a poco y de menos a más fueron resolviendo a la perfección.

Superar andando los diversos conos puestos por el camino, esquivar las picas caminando por las cuerdas, pasar de montículo en montículo siendo diferentes éstos en su tamaño, altura y textura o ampliar las zancadas para acertar e introducir los zancos en los aros eran algunos de los obstáculos que tenían que superar los alumnos en la clase de hoy, una clase atractiva que motivó mucho a todos los niños.

Ésta era una de las sesiones que más dudas me planteaba por la dificultad que presentaba pero eliminando dos estaciones creía que se podía hacer, era una prueba de superación para los niños y que en la misma sesión me lo demostraron como al principio era normal que les costara encontrar la comodidad en el apoyo sobre el zanco pero a lo largo de la clase fueron mejorando y ganando soltura sobre ellos, demostrando que son capaces de todo.

*Evaluación:* Como en todas las sesiones, hago mis propias anotaciones, ya sea para evaluar al alumno (anexo I) como para el profesor (anexo II). No era una sesión fácil por el posible “miedo” que podían tener algunos alumnos por realizar las estaciones subidos a unos zancos, pero luego vieron que practicando y yendo cada uno a su ritmo los objetivos planteados de esta sesión los cumplieron satisfactoriamente estando en todo momento con interés y motivados.

#### **Sesión nº 4 “El gran reto”**

La última sesión traía una diferencia con respecto a las anteriores, en vez de estar dividido el ambiente en estaciones, estaba organizado de manera que fuera un circuito cerrado, es decir, acabar un ejercicio y al momento seguir con el siguiente.

Me llamo la atención que los alumnos pensaran que estaba organizado así para ver la resistencia que tenían y si eran capaces de aguantar todo el circuito, en realidad lo que se buscaba con esta organización era que a diferencia de las estaciones en las que te tomas tu tiempo antes de empezar, analizas, reflexionas lo que ves y cómo lo puedes realizar de la mejor manera posible, aquí cuando acabas un ejercicio al instante ya tienes que estar pensando en el siguiente, en que el apoyo es distinto y que el ritmo varía de un ejercicio a otro.

Los alumnos se mostraron muy motivados ante “el gran reto” y desde el principio se pusieron manos a la obra superando todos los obstáculos, saltando los conos con los dos pies juntos, luego a la pata coja cayendo en el aro que estaba a continuación, después trepar las espalderas para caer sin perder el equilibrio sobre las colchonetas en alguno de los dos aros colocados sobre la misma. La primera parte de este circuito terminaba andando sobre las cuerdas para llegar justo al otro lado pero evitando tanto a la pica colocada justo en medio como al compañero que también tenía la misma misión.

La segunda parte de este “gran reto” comenzaba con saltos con pies juntos evitando los conos que había entre aro y aro para pasar a correr entre las picas poniendo un solo apoyo entre pica y pica para acabar en una voltereta sobre la colchoneta con la misión de acabar de pie sin perder el equilibrio. El último ejercicio eran los montículos de distinta altura. Estos dos últimos ejercicios fueron los preferidos por los alumnos.

*Evaluación:* Muy satisfecho no sólo con esta última sesión sino con la progresión que han realizado los alumnos de 1º de Primaria desde la primera hasta la última clase, habiendo cumplido una vez más los objetivos que se plantearon, tomando anotaciones tanto para el cuadro de evaluación para el alumno (anexo I) como para el del profesor (anexo II), pero también hay que comentar que se acumuló por momentos algunos alumnos en medio del circuito debido principalmente a la disposición de los materiales y a que el ritmo de cada niño era distinto. De las cuatro quizás ésta haya sido la menos fluida, pero una vez más los resultados fueron satisfactorios.



## **2.4. OBSERVACIONES SOBRE NUESTRA EXPERIENCIA**

Una vez acabada la puesta en práctica de este plan de actuación podemos decir que los alumnos de 1º de Primaria eran capaces de trabajar de manera autónoma y con mucha iniciativa ya que la utilización variada de materiales y espacios hace que la motivación de nuestros alumnos sea máxima. Se sienten importantes cuando ven al profesor que les da plena confianza, actúan como personas mayores siendo ellos los responsables de cada uno de sus actos.

Sobre los ambientes de aprendizaje pienso que es una herramienta metodológica muy útil además de interesante para ser utilizada. Durante este periodo de prácticas el haberla empleado me ha servido mucho para aprender una de las muchas posibilidades que hay de ver la Educación Física. Es una metodología que se aleja de lo tradicional como la asignación de tareas, instrucción directa, etc. El profesor adquiere un rol de espectador, atento a lo que van haciendo sus alumnos en cada estación.

Creo que se tendría que tener más en cuenta ya que te ofrece mucha información sobre tu clase, conoces más a fondo a cada uno de tus alumnos, quienes son los líderes, los que más iniciativa tienen en cada estación, los más originales que siempre están investigando en buscar alternativas, los que tienen vergüenza y son más parados e incluso a aquellos niños que quieren imitar a sus compañeros en la realización del ejercicio.

También hay que decir que el esfuerzo que requieren los ambientes de aprendizaje por parte del maestro es importante, estar centrado en él, planificar cada sesión, montar los ambientes, desmontarlos al acabar la clase, crear compromiso con los alumnos, alumnos que también adquieren gran importancia de implicación y participación, cumpliendo ese compromiso acordado con el profesor, trabajando por su cuenta sin poder recurrir al maestro durante la sesión, recayendo la responsabilidad en ellos, además de estar dispuestos a trabajar cooperativamente con el resto de sus compañeros.

Por último comentar la dificultad de evaluar a los alumnos sin poder grabar las sesiones para poder analizar más a fondo la actuación de cada uno de ellos, sin embargo, el rol de espectador que toma el profesor hace que esté pendiente y pueda hacer sus correspondientes anotaciones.

### **3. CONCLUSIONES**

Ha sido complicado encontrar bibliografía actualizada sobre esta metodología, la mayoría de la información buscada tiene bastantes años.

Pude realizar tanto el diseño como la puesta en práctica del plan de actuación sin ningún impedimento por parte del profesorado del centro, habiendo materiales y espacio suficientes para ello.

Se requiere bastante tiempo antes de realizar la sesión para preparar los materiales de cada una de las estaciones que componen los ambientes de aprendizaje y después para recogerlos.

Uso incorrecto de los materiales por parte de algunos alumnos, posibles enfrentamientos entre ellos por querer estar en la misma estación producen un ambiente alborotado que tiene rápida solución recordándoles las normas de convivencia establecidas.

Es complicado evaluar si no tienes la posibilidad de grabar las sesiones en vídeo para después revisar el desarrollo de la sesión. El profesor, además de observar, está constantemente haciendo sus anotaciones. Los posibles percances entre alumnos que pueda haber dificultan esta tarea dedicándole menos tiempo.

Esta metodología favorece la sociabilidad ya que es una forma maravillosa de comunicación e integración porque se establecen interrelaciones más naturales y espontáneas, reduciendo el número de conflictos entre ellos.

Proporciona oportunidades para que todo el alumnado pueda aprender ya que cada uno actúa en la medida de lo que puede hacer y eleva la autoestima puesto que perciben que uno vale para algo. Conseguir superar la estación, el éxito, y percibir que uno importa para alguien produce ese reconocimiento que tan importante es para un niño.

El alumno aprende a responsabilizarse de sus decisiones y acciones. Es autónomo, se hace responsable de su aprendizaje.

En los ambientes de aprendizaje el tiempo de actividad es mayor que otros métodos, se saca más provecho a los espacios y materiales, fomentando la creatividad.

El profesor tiene más información del grupo lo que facilita la búsqueda de retos y reconocimientos de logros individuales, permitiendo conocer a cada uno de los alumnos en aspectos personales, sociales y motrices.

Es una metodología que pretende hacer de la Educación Física una clase con intencionalidad educativa donde haya una misión, acción, reflexión, sea inclusiva y atrayente.

Se han cumplido los objetivos del trabajo pudiendo llevar a cabo tanto el diseño como la puesta en práctica del plan de actuación de las cuatro sesiones mediante ambientes de aprendizaje de equilibrio y también han sido satisfactorios los resultados de dicho plan cumpliendo los objetivos propuestos sesión tras sesión.

#### **4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- BLÁNDEZ, J. (2000). *Programación de unidades didácticas según ambientes de aprendizaje*. INDE. Barcelona.
- BLÁNDEZ, J. (2005). *La utilización del material y del espacio en educación física*. INDE. Barcelona.
- CANO, M.I. y LLEDO, A. (1990). *Espacio, comunicación y aprendizaje*. Sevilla: Díada Editoras.
- ERRAZURIZ, P. y MARTÍN, L. (1985): *Aprender jugando*. Madrid: Editorial Cincel.
- FONSECA, V.D. (1984): *Filogénesis de la motricidad*. Madrid: G. Núñez Editor.
- GARVEY, C. (1978): *El juego infantil*. Madrid: Ediciones Morata.
- HILDEGARD, H. (1978): *El juego y los juguetes*. Buenos aires: Ed. Kapelusz.
- LAPIERRE, A. (1978): *La reeducación física*. Tomos I, II y III. Barcelona: Editorial Científico-Médica.
- MOSSTON, M. (1968): *Gimnasia dinámica*. México: Editorial Pax Mexico.
- MOSSTON, M. y ASHWORTH, S. (1993): *La enseñanza de la Educación Física*. Barcelona: Hispano Europea.
- ORTEGA, R. (1990): *Jugar y aprender*. Sevilla: Díada Editoras.
- ZAPATA, O. (1988): *El aprendizaje por el juego*. México: Editorial Pax México.

## **5. ANEXOS**

### **Anexo I:** Cuadro de evaluación del alumnado

	<b>J U S T I N</b>	<b>E V A</b>	<b>A Í</b>	<b>T R I A N A</b>	<b>P A B L O</b>	<b>Y A S M Í N</b>	<b>J A C O B O</b>	<b>I N É S</b>	<b>A L E X I S</b>	<b>N E R E A O R</b>	<b>H É C T O R</b>	<b>M A R Ú L A M</b>	<b>R A Ú L H Í</b>	<b>A N A H Í</b>	<b>J O R G E</b>
Trabaja el equilibrio en todas las estaciones	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
Tiene iniciativa propia	Sí	Sí	Sí	No	Sí	No	Sí	Sí	Sí	No	No	No	Sí	Sí	No
Acude al docente durante la sesión	No	Sí	No	Sí	No	Sí	Sí	No	Sí	Sí	Sí	Sí	No	Sí	Sí
Se muestra motivado con la actividad	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
Muestra preferencia por una tara concreta	Sí	Sí	No	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	No	Sí	Sí	No
Imita a los compañeros	Sí	Sí	Sí	Sí	No	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
Explora nuevas formas de desplazarse y trabajar el equilibrio	Sí	No	Sí	No	Sí	No	No	Sí	No	No	No	No	No	No	No

## Anexo II: Cuadro evaluación del docente

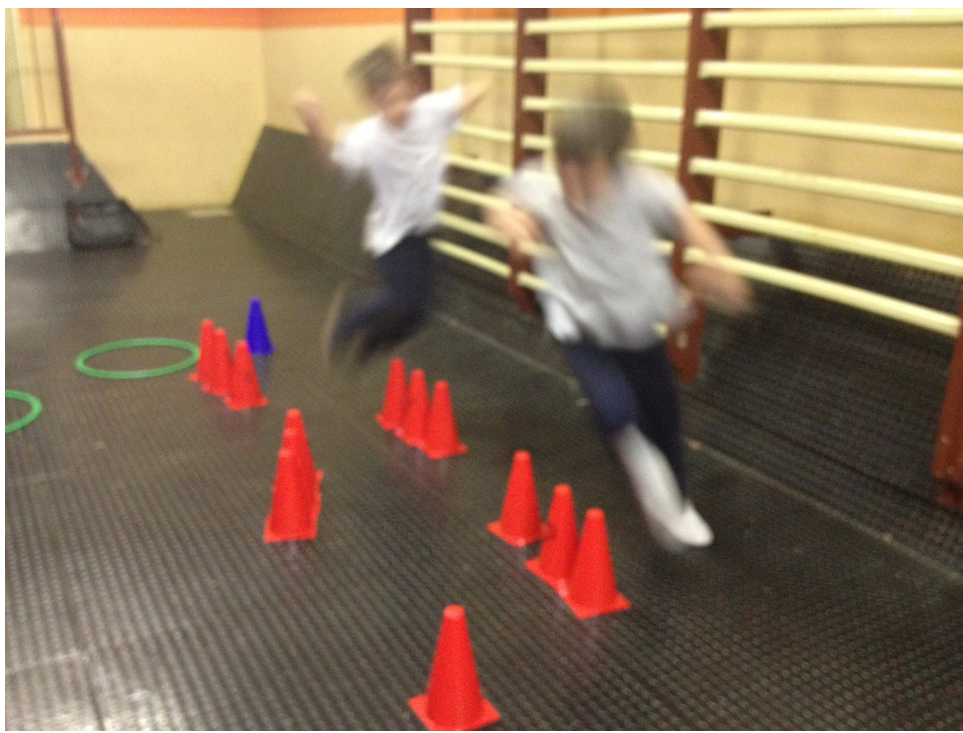
### Intervención del docente en la fase de desarrollo de la actividad

Sesiones	Nº de veces	Causa de la intervención	¿En qué consistió la intervención?
Sesión 1	4	<ul style="list-style-type: none"><li>- En la estación C en la que los alumnos tienen que andar sobre las cuerdas esquivando las picas, tiran al suelo alguna que otra.</li><li>- Algunos alumnos forcejean por su posición en la estación E, la de las colchonetas y el potro.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ir a la estación y colocar las picas tal y como estaban al principio para que pudieran realizar el ejercicio sin ningún problema.</li><li>- Recordar a los alumnos que hay que cumplir las normas básicas de comportamiento.</li></ul>
Sesión 2	2	<ul style="list-style-type: none"><li>- En la estación B de los bancos suecos, un alumno apoya mal y se cae al suelo, sin hacerse daño pero llorando del susto.</li><li>- Un alumno decide realizar una estación del ambiente a su manera, olvidándose de cómo había que hacerla realmente.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Llamar al niño para tranquilizarle y darle ánimo.</li><li>- Le digo a aquel alumno que se fije en sus compañeros para que vea cómo hay que realizar esa estación.</li></ul>
Sesión 3	3	<ul style="list-style-type: none"><li>- Varios tropezones de alumnos con los zancos de plástico.</li><li>- Por momentos, el volumen de la sesión es demasiado alto por algún que otro grito de los alumnos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- En un periodo muy breve de tiempo (porque el profesor es espectador) decirles cómo hay que coger y fundamentalmente apoyar sobre los zancos.</li><li>- Recordarles que tienen que respetar y cumplir las normas para seguir adelante con la sesión.</li></ul>
Sesión 4	2	<ul style="list-style-type: none"><li>- Un alumno en la estación B quiere saltar a gran altura desde las espalderas a la colchoneta.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Llamarle la atención, decirle la altura a la que puede saltar y recordarle las normas de comportamiento.</li></ul>

Anexo III: Instantáneas de las sesiones



*Alumna tratando de mantener el equilibrio en los bancos suecos*



*Dos alumnos ejecutan saltos tratando de superar los diferentes conos*





*Alumnas en la estación de los montículos de distintas alturas*



*Perspectiva que presentaba el gimnasio durante la segunda sesión*