



UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

TRABAJO FIN DE GRADO

**INTEGRACIÓN DE LA FUERZA
EN EDUCACIÓN PRIMARIA
CON UN ENFOQUE
SALUDABLE**

Autor: Adrián González Roldán

Tutor académico: Santiago Gutiérrez Cardeñosa

RESUMEN

Este Trabajo Fin de Grado presenta información relativa a cómo se puede integrar la fuerza como contenido del área de Educación Física en Educación Primaria, con el objetivo de que suponga en los escolares la adquisición de valores educativos que les ayude a iniciarse en la toma de decisiones autónomas, acertadas y beneficiosas para su salud en lo que a la fuerza se refiere. En el que se recoge para ello una fundamentación teórica basada en autores de prestigio, así como el diseño de una propuesta de intervención (en forma de Unidad Didáctica), que ha sido puesta en práctica y analizada, de la cual se extraen reflexiones y recomendaciones.

Palabras clave: Fuerza, Salud, Educación Física, Primaria

ABSTRACT

This Final Degree Project presents information concerning to the integration of strength as a content of the Physical Education area on the Elementary Education, with the objective of acquiring educative values that help the schoolchildren on taking decisions, in a correct and beneficial way, for their health in terms of strength. The project reflects on that purpose a theoretical basis based on renowned authors, as well as the design of an intervention proposal (in the form of Didactic Unit), which has been put into practice and from which are extracted analysis, reflections, and recommendations.

Keywords: Strength, Health, Physical Education, Elementary

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	1
2. OBJETIVOS	3
3. JUSTIFICACIÓN	4
3.1 Importancia y necesidad del tema escogido	4
3.2 Vinculación con las competencias del título	6
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	7
4.1 Antecedentes	7
4.2 Definición de fuerza	8
4.3 ¿Cómo abordar la fuerza en Educación Primaria? Con un Modelo holístico	8
4.4 Punto de partida: utilidad y presencia de la fuerza en la vida cotidiana	10
4.5 ¿Qué es necesario para comprender la presencia de la fuerza? Las contracciones musculares.....	11
4.6 Aspectos fisiológicos a tener en cuenta para trabajar la fuerza en Educación Primaria	12
4.7 Orientaciones que hay que atender a la hora de proponer tareas de fuerza en Educación Primaria	13
4.8 Tipos de ejercicios que se pueden utilizar para abordar la fuerza en Educación Primaria	14
4.9 Métodos para organizar las tareas de fuerza en las sesiones	16
4.10 Otras posibilidades educativas que ofrece la fuerza	17
4.10.1 Fuerza y manipulación de cargas	17
4.10.2 Fuerza y su mejora saludable	18

4.10.3 Fuerza e imagen corporal	19
5. DISEÑO METODOLÓGICO	21
5.1 Introducción	21
5.2 Descripción. “ <i>Nos fortalecemos de manera saludable</i> ”	22
5.3 Contexto y temporalización	23
5.4 Objetivos	24
5.5 Principios pedagógicos	24
5.6 Justificación / Contenidos	25
5.7 Plan de clases	27
5.8 Actividades de enseñanza-aprendizaje.....	28
5.9 Evaluación	32
5.10 Recursos: materiales y espacios	33
5.11 Puesta en práctica y evaluación	34
6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	44
7. REFERENCIAS	51
8. ANEXOS	55
Anexo 1: Imágenes de cómo usar la fuerza para la correcta manipulación de cargas .	56
Anexo 2: Fuerza moviendo nuestro cuerpo (Sesión 1)	57
Anexo 3: Fuerza sujetando y transportando cargas (Sesión 1)	58
Anexo 4: Cuaderno del alumno	60
Anexo 5: Autocargas y fuerza con compañero (Sesión 3)	70
Anexo 6: Dirección del vídeo del método Osmin (Sesión 4)	73
Anexo 7: Ejercicios de fuerza en la calle (Sesión 4)	74

Anexo 8: Estiramientos, suspensiones y ejercicios de soltura (Sesión 4)	77
Anexo 9: Narración completa de las sesiones puestas en práctica con la información recogida por mí y mis observadores	78
Anexo 10: Cuadernos de los alumnos escaneados	102

1. INTRODUCCIÓN

Este documento presenta de una manera sintética una serie de aspectos que aportan al docente de Educación Física conocimientos, pautas y reflexiones que puede tener en cuenta, a la hora de abordar la Fuerza como capacidad física orientada a la salud en Educación Primaria.

Se inicia señalando los objetivos que se pretenden alcanzar, centrándose sobre todo en cuestiones relacionadas con la puesta en práctica de la propuesta de intervención recogida.

Seguidamente presenta una justificación de la importancia de abordar este tema, así como su relación con el currículo educativo y su vinculación con las competencias adquiridas con el grado.

A su vez contiene un marco teórico basado en fuentes prestigio. En los momentos iniciales del mismo, aclara la definición de fuerza y aborda cuáles deben ser los principios que caractericen su enfoque en Primaria, aprovechando las aportaciones del “Modelo holístico”, fundamental para enmarcar este tema en un planteamiento orientado a la salud y evitar contradicciones con las finalidades educativas.

Se muestra un punto de partida con el que integrar la fuerza en la escuela, complementando la información con unas nociones básicas relativas a las contracciones musculares, proceso inseparable de la fuerza.

Los apartados siguientes presentan conocimientos que el docente de Educación Física debe atender para que las prácticas motrices que plantee sean verdaderamente saludables: aspectos fisiológicos, principios que deben caracterizar las tareas, tipos de ejercicios, incluso diferentes métodos para organizar las sesiones de fuerza en Educación Física.

Señalando en la parte final de esta fundamentación, distintas posibilidades educativas que tienen cabida en este tema: enseñanza de técnicas para manipular peso, orientaciones para conseguir una práctica física que integre la fuerza de manera saludable y la dimensión educativa que vincula la fuerza con la imagen corporal y la sociedad.

Toda esta documentación conforma la base sobre la que se sustenta el diseño de la unidad didáctica que se presenta para llevar a cabo lo planteado. La cual está adaptada a un grupo real y ha sido puesta en práctica con la clase de sexto curso del Colegio La Milagrosa y Santa Florentina (Valladolid).

Acompañado a su vez de un análisis minucioso de cada una de las sesiones de la unidad didáctica diseñada y llevada a cabo, así como aspectos generales de la misma.

Y para finalizar se recogen en la última parte conclusiones y recomendaciones de todo el proceso llevado a cabo, priorizando en los aprendizajes derivados de la puesta en práctica de la propuesta, con el objetivo de que contribuyan a mejorar los puntos fuertes de este planteamiento y reforzar sus debilidades, aportando ideas, para que la integración de la fuerza en educación primaria suponga en los escolares la adquisición de una serie de valores educativos y beneficiosos para su salud.

2. OBJETIVOS

Los objetivos que me propongo alcanzar durante el proceso de elaboración de este TFG son los siguientes:

- Investigar sobre las orientaciones didácticas que hay atender para abordar el tratamiento de la fuerza como capacidad física en Educación Primaria.
- Diseñar, poner en práctica y evaluar una propuesta de intervención que aborde la fuerza con un planteamiento educativo-saludable en Educación Primaria.
- Analizar y reflexionar los resultados obtenidos, a partir de la puesta en práctica de la propuesta de intervención.

3. JUSTIFICACIÓN

3.1 IMPORTANCIA Y NECESIDAD DEL TEMA ESCOGIDO

La integración de la fuerza en la Educación Física Escolar que propongo se ubica en el Bloque 6 (“Actividad física y salud”) del currículo de educación primaria en la Comunidad de Castilla y León (ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio), entendiéndola como un componente de la condición física orientado a la salud, complementando con aportaciones de otros bloques de contenidos para que el planteamiento de “fuerza saludable” en el que se enmarca sea más completo.

En primer lugar destaco que desarrollar la fuerza presenta diversos beneficios para la salud de los alumnos: cuando refuerza la musculatura de sostén incide positivamente en aspectos posturales (Generelo y Tierz, 1995); favorece la mejora del control tónico del cuerpo; beneficia a otras capacidades físicas basadas en la contracción muscular; y facilita la adquisición de aprendizajes posteriores de habilidades y destrezas, debido a la relación que existe entre la mejora de la fuerza y la coordinación general (Marcos Becerro 1989,1994; Kraemer, 1993; Gómez, 1995; Delgado y Tercedor, 1997 (citados en Generelo, E., Julián, J.A., Soler, J. y Zaragoza, J.,2004). Beneficiando la realización de las tareas cotidianas del escolar contribuyendo de esta manera a mejorar su calidad de vida (Generelo et al. 2004). Además la práctica de actividad física vinculada con la fuerza también mejora el metabolismo muscular (Generelo y Tierz, 1995), el rendimiento cardiovascular (Corpas et al., 1991) y aporta una serie de beneficios que Devís et al. (2000) clasifican en: preventivos, rehabilitadores y de bienestar.

A su vez al vincular su tratamiento con la higiene postural, cuestión que posibilita esta capacidad física tal y como señalan Generelo et al. (2004), favorece que el alumnado adquiera hábitos posturales correctos. Este planteamiento se vincula con el contenido: “Uso consciente y responsable de hábitos posturales (...)” (B.6).

Por otra parte teniendo en cuenta que en las sociedades desarrolladas en los últimos años se ha popularizado la práctica de actividad física y la preocupación por la salud (Devís et al, 2000), considero interesante que los alumnos descubran como debe ser el acercamiento saludable a la fuerza, para conseguir que no establezcan las

relaciones simplistas que señalan Devís et al. (2000) entre los conceptos salud, cuerpo y condición física.

En lo relativo a la salud y la fuerza como componente de la condición física, supone un planteamiento de tareas de enseñanza-aprendizaje no condicionado por las “fases sensibles”, sino un enfoque que posibilita al escolar comprender cuales son las pautas, los hábitos... para llevar a cabo un fortalecimiento saludable, entendiendo que el “nivel condición física” (en este caso relativo a la fuerza) no es proporcional al “nivel de salud” de una persona (Generelo et al. 2004). Estos planteamientos se sustentan en diferentes contenidos: “Reconocimiento y valoración de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables” (B.6); “Mejora de las capacidades físicas orientadas a la salud (...)” (B.6); “Prevención de lesiones en la actividad física. Calentamiento, dosificación del esfuerzo y recuperación” (B.6), “Valoración de la actividad física para el mantenimiento y mejora de la salud” (B.6).

Respecto a la relación salud-cuerpo, la fuerza contribuye a que el alumnado se inicie en la reflexión sobre aquellos mensajes que existen en la sociedad que identifican la salud con unos cánones de belleza estandarizados los cuales distorsionan la imagen corporal (Devís et al. 2000), algunos de ellos se pueden ligar con la fuerza-hipertrofia que últimamente está tan de moda (Generelo y Tierz, 1995). Esta aportación nace del contenido “Valoración, aceptación y respeto de los cambios puberales en sí mismo y en los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica ante los modelos sociales estético-corporales” (B.2).

Y tomando como referencia a Batalla y Lleixá (2006), señalo que abordar las capacidades físicas en Educación Primaria (dentro de las cuales se incluye la fuerza), siempre y cuando se haga con el enfoque adecuado, puede favorecer a que los alumnos desarrollen diferentes competencias, las cuales estos autores agrupan en: competencias para el desarrollo personal, competencias para el desarrollo social y educación para la ciudadanía y competencias para combatir las problemáticas del mundo actual con relación al sedentarismo y al culto al cuerpo.

En definitiva integrar adecuadamente esta capacidad física en esta etapa, ayuda al alumno a iniciarse en la toma de decisiones autónomas, acertadas y beneficiosas para su salud en lo que a la fuerza se refiere.

3.2 VINCULACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO

Que los estudiantes...	Se ve reflejado en...
1. Hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio	El diseño y puesta en práctica de la UD
2. Sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de un forma profesional	Durante todo el proceso de elaboración de este TFG, caracterizado por continuas modificaciones.
3. Tengan la capacidad de reunir e interpretar datos esenciales para emitir juicios y reflexiones	La selección del marco teórico y en su valoración; durante la observación, narrado y análisis de las sesiones de la UD, y en las conclusiones y recomendaciones finales.
4. Puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público	Durante la puesta en práctica de la UD, resolviendo las dificultades que surgían y en la exposición del propio TFG.
5. Desarrollen habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con autonomía	Las referencias que he descubierto, así como las diferentes maneras de acceder a ellas.
6. Desarrollen compromiso ético en su configuración como profesionales que potencia su educación integral, su actitud crítica y responsable	La actitud que he mostrado con los compañeros del grado, con los profesores y con el conjunto de la comunidad educativa del centro en el que he realizado las prácticas.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1 ANTECEDENTES

Al revisar diferentes fuentes, he descubierto varios autores que hacen referencia a la fuerza como un contenido del acondicionamiento físico escolar orientado a la salud. Estos no abordan todos los puntos que yo he relacionado con la fuerza en mi planteamiento, se centran sobre todo en revisar las características que deben tener las tareas motrices de fuerza en esta etapa educativa, para conseguir un desarrollo saludable en los alumnos. Por esta razón sólo recogen una parte de mi propuesta. Son los siguientes:

Generelo et al. (2004), plantean cómo abordar el acondicionamiento físico escolar, desglosándole en varias dimensiones, siendo una de ellas la “Músculo-esquelética”.

Generelo y Plana (1997), muestran las bases teóricas que debe tener en cuenta el docente para abordar dentro de esta asignatura, el acondicionamiento físico y el desarrollo de las cualidades físicas en los escolares de una manera saludable.

Generelo y Tierz (1995), aportan los criterios generales para abordar las cualidades físicas en la escuela, con el objetivo de mejorar la condición física del alumno de una manera saludable y de dotarle de recursos para enfrentarse al acondicionamiento físico fuera del aula.

Mora (1989a), pone a disposición de los profesores de EF, indicaciones y sugerencias para desarrollar la fuerza en escolares de 12 a 14 años, acompañadas de un gran listado de ejercicios.

Destaco por último a Delgado, Gutiérrez y Castillo (1999), que aunque no dirigen sus propuestas específicamente al docente de EF, si lo hacen de una manera general a “educadores, padres u otros profesionales afines al mundo del niño” tal y como ellos señalan (p.7). Quiénes abordan cual debe ser la forma adecuada de llevar a cabo el desarrollo de las cualidades físicas en la edad escolar. El término que utilizan para referirse a ello es la “entrenabilidad”.

4.2 DEFINICIÓN DE FUERZA

Es necesario comprender este término, para profundizar más adelante sobre él. Destaco diferentes definiciones de este concepto:

- “Capacidad para vencer resistencias o contrarrestarlas por medio de la acción muscular” (Mora, 1989a, p.13).
- “Capacidad de ejercer tensión a través de la contracción muscular permitiendo vencer, aguantar o hacer presión contra una resistencia” (Delgado, Gutiérrez y Castillo, 1999, p.178).
- “Capacidad de un músculo para superar resistencias, mover pesos u obstáculos externos o internos, mediante su contracción muscular. Esto se puede hacer de forma estática (sin movimiento) o de forma dinámica (con movimiento)” (Sebastiani y González, 2000, p.25).

4.3 ¿CÓMO ABORDAR LA FUERZA EN EDUCACIÓN PRIMARIA? CON UN “MODELO HOLÍSTICO”

Se trata de acercar la fuerza al alumnado de EP de una manera educativa. Descubriéndola como una capacidad útil y presente en la vida cotidiana, y como un importante componente físico de la salud. Con el objetivo de que las enseñanzas al respecto incidan en la mejora de la salud de los escolares, tanto dentro como fuera del aula, dotándoles de recursos para que sus acercamientos a la fuerza sean saludables.

Se debe entender la salud, como un concepto amplio que comprende tres grandes dimensiones. Según la OMS (2006) “es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (p.1).

Tomando como referencia a Devís (2003), en el campo de la EF existe una estructura teórica que organiza como pueden ser abordados los conocimientos de la salud. Dicha estructura queda reflejada por tres modelos distintos, que abordan la relación que puede darse entre EF y salud desde tres puntos de vista. Existiendo un cuarto modelo que integra los otros tres, incluyendo lo más coherentemente posible las

aportaciones de cada uno, así como reduciendo sus limitaciones: se trata del modelo holístico. Servirse de este modelo, es clave para tratar la fuerza en la EF escolar.

Basándome en Devís (2003) y Gutiérrez (2015), reflejo cuales son las aportaciones que debe tomar el modelo holístico de cada uno de los otros tres:

MODELO MEDICO: Se debe prestar especial atención a que las clases sean seguras: no proponiendo tareas motrices de fuerza desaconsejadas para la edad con la que se “trabaje”, preocupándose porque los alumnos empleen la técnica, las posturas y los gestos correctos. Dando importancia a la mejora de la condición física (en este caso de la fuerza), pero comprendiendo que este no es el objetivo principal.

MODELO PSICO-EDUCATIVO: Se debe conseguir que el alumnado adquiriera conocimiento en sus prácticas, evitando el “hacer por hacer”, utilizando en las sesiones materiales curriculares como por ejemplo: imágenes, dibujos, explicaciones en papel, tareas para casa etc. que faciliten esa adquisición. También se deben proponer diferentes grados de dificultad en las tareas diseñadas, provocar que intente superarse y explorar. Consiguiendo de esta manera generar experiencias satisfactorias en las clases. Todo ello dando confianza a los alumnos a medida que progresan las sesiones, consiguiendo que diseñen sus propias tareas.

MODELO SOCIO-CRÍTICO: Supone iniciar a los alumnos en la reflexión de los “mensajes” que existen en nuestra sociedad relativos a la fuerza. Aspectos a tratar serían su vinculación con la distorsión de la imagen corporal, enfermedades de actualidad (ej. vigorexia), el “negocio de la fuerza”: productos, alimentos, actividades... así como los consejos, creencias, estereotipos etc. que también se vinculan con ella. Con el fin de provocar que sean consumidores críticos en lo relativo a cultura física y corporal.

En un enfoque holístico las orientaciones de los 3 modelos al englobarse en uno sólo, se van entrelazando.

4.4 PUNTO DE PARTIDA: UTILIDAD Y PRESENCIA DE LA FUERZA EN LA VIDA COTIDIANA

Conociendo ahora la perspectiva desde la que se debe enfocar la fuerza en E.P., es comprensible que el punto de partida no se debe situar presentándosela a los alumnos como una capacidad física que hay que entrenar para conseguir su máximo rendimiento, con el fin de mejorar en algún deporte en concreto, tal y como podía pasar en años anteriores, puesto que según Generelo y Plana (1997) “el entrenamiento deportivo ha colonizado durante muchos años los saberes y las actuaciones del acondicionamiento físico en la escuela, sin tener en consideración las particularidades del contexto educativo y de las personas que lo forman” (p.173). Ahora los intereses son otros.

Para algunos autores esta es la capacidad física más básica, puesto que está presente en numerosas situaciones, tanto en las acciones a nivel deportivo como en aquellas más funcionales de la vida cotidiana: mantener el peso de nuestro cuerpo, sujetar o transportar una carga, empujar o traccionar de un cuerpo etc. (Generelo y Tierz, 1995). A su vez Sebastiani y González (2000) la tratan como la capacidad que nos permite producir un movimiento.

Una clasificación que sintetiza las innumerables situaciones en las que se produce fuerza (Mora Vicente, 1989a, p.13):

- “-Mantenimiento de la postura o de posiciones deportivas oponiéndose a la fuerza de la gravedad.
- Acelerando la propia masa corporal o de implementos adicionales (...).
- Superación de fuerzas externas (agua, aire, contrincante).”

Este conjunto de situaciones, en las cuales todas las personas se relacionan con la fuerza y por lo tanto también los niños, puede ser el comienzo del contacto con la fuerza en la escuela, propiciando que los alumnos descubran su utilidad. Es lo que intento conseguir yo en los momentos iniciales de mi UD.

4.5 ¿QUÉ ES NECESARIO PARA COMPRENDER LA PRESENCIA DE LA FUERZA? LAS CONTRACCIONES MUSCULARES

La contracción muscular es el mecanismo fundamental para que se produzca la fuerza, según Diéguez (2007) es “el proceso activo mediante el cual se produce una fuerza dentro de un músculo” (p.95). Y dicho proceso hay que entender que es ordenado por el SNC (Mora, 1989b, p.20). La actividad física tiene su base fisiológica en el fenómeno de contracción muscular, entre otros. La contracción provoca que el músculo se acorte, cuando esto sucede, el músculo tira de los huesos sobre los que se inserta y los aproxima, estos huesos están unidos por una articulación que sirven de eje para el movimiento (Delgado et al., 1999).

Consiguiendo que los alumnos comprendan esto, adaptando las explicaciones a su vocabulario, se puede avanzar hacia los diferentes tipos de contracciones musculares. Pues como señala Mora (1989a), en lo relativo a lecciones que aborden la fuerza en la escuela: “es muy interesante que las sesiones sean aprovechadas por el profesor para proveer de informaciones y conocimientos a los alumnos sobre cuestiones tales como: principales núcleos articulares, mecanismos de la contracción muscular (...) (p.29).

Teniendo en cuenta las indicaciones de Gutiérrez (2015) es una tarea difícil concretar todos los tipos de contracciones musculares existentes, por lo que cualquier acercamiento a su clasificación es muy probable que se quede escaso. No obstante, reflejo una sencilla clasificación que puede servir para ayudar a los alumnos a entender los procesos que se dan en nuestro cuerpo al realizar un trabajo de fuerza.

Diéguez (2007, p.96) divide las contracciones en dos tipos, entendiendo que en ambas los músculos están realizando un esfuerzo:

“Contracciones dinámicas”: son aquellas que implican movimiento muscular.

“Contracciones estáticas” (isométricas): no implican movimiento muscular.

En la realidad no se dan estos dos tipos de contracción de manera aislada, puesto que en la actividad motriz se produce una combinación entre ambas en casi todas las situaciones. Por eso hay que destacar un tercer tipo de contracción, que hace referencia a la combinación de las dos anteriores: la contracción auxotónica (Generelo y Tierz, 1995).

4.6 ASPECTOS FISIOLÓGICOS A TENER EN CUENTA PARA TRABAJAR LA FUERZA EN EDUCACIÓN PRIMARIA

Considero imprescindible este apartado para que pueda ser tenido en cuenta en la puesta en práctica de la unidad didáctica, evitando así lo que Hahn (1988) señala:

“Muchos creen válido trasplantar simplemente los métodos, las cargas, los volúmenes y las intensidades que se aplican en el adulto al niño, disminuyendo algo de su contenido. Pero no debe ser así. Hay que aplicar cargas (ejercicios) que consigan una sobrecompensación progresiva que no afecte negativamente al proceso de maduración” (p.8).

Por lo tanto, hay que prestar atención a una serie de aspectos fisiológicos del niño antes de proponerle actividad física. A modo síntesis Gutiérrez (2015), recoge diferencias relevantes en la adaptación al esfuerzo entre el niño y el adulto:

- Sistema músculo-esquelético: Mayor sensibilidad a las presiones de tipo continuo, con posibilidad de cerramiento prematuro de cartílagos de crecimiento. Mayor grado de movilidad articular. Mayor distensibilidad de músculos y tendones. Y valores bajos de hormonas anabolizantes hasta la pubertad, por lo que las mejoras en fuerza hasta entonces se deberán sobre todo a factores neuronales no estructurales.
- Sistema cardiovascular y respiratorio: Menor eficacia (y eficacia) ventilatoria. Y mayor frecuencia respiratoria y circulatoria, por lo tanto mayor coste energético.
- Sistema energético: Menor eficiencia energética debido menor dominio coordinativo que el adulto y por peculiaridades de su metabolismo.
- Sistema termorregulador: Produce más calor por unidad de masa, inferior capacidad de sudoración al tener menos y menos activas sus glándulas sudoríparas. Y más sensibles a la deshidratación

- Adaptación psicológica: Percepción subjetiva del esfuerzo, más inestable y peor ajustada a la realidad.

4.7. ORIENTACIONES QUE HAY QUE ATENDER A LA HORA DE PROPONER TAREAS DE FUERZA EN EDUCACIÓN PRIMARIA

En este apartado hago referencia a las pautas que se deben tener en cuenta a la hora de diseñar trabajos de fuerza para niños. Tienen como base común que su puesta en práctica beneficie a la salud del escolar. Concretamente mi unidad didáctica está diseñada para 6º curso de E.P, por lo que me centro más en las orientaciones destinadas a alumnos de entre 11,12 y 13 años.

Lo primero que hay que plantearse, es si a esta edad se debe comenzar a proponer “trabajos” de fuerza, Porta (1988) citado en Generelo y Tierz (1995) con relación a cuando empezar el trabajo de fuerza “... a partir de los 7 años basándose en ejercicios y/o movimientos naturales (...)” (p.63); y Sebastiani y González (2000) “la potencia y fuerza resistencia pueden iniciarse desde los 8 a los 12-13 años” (p.76).

A continuación reflejo las orientaciones a las que hay que atender:

- Tipos de fuerza convenientes para los escolares:

Tomando como referencia a Delgado et al. (1999) y Generelo y Tierz (1995) destaco los siguientes tipos. Los cuales he definido aprovechando las aportaciones de Gutiérrez (2015):

- Fuerza general: aquella utilizada en trabajos que implican más de un sexto de la musculatura total.
- Fuerza resistencia: caracterizada por llevarse a cabo con cargas bajas-medias, con una velocidad de contracción media, con una duración de su ejecución media-alta (15-20 repeticiones) y presentando recuperaciones bajas.
- Fuerza velocidad: caracterizada por llevarse a cabo con cargas bajas-medias, con una velocidad de contracción alta (incluso máxima si el gesto técnico que implica el ejercicio se realiza correctamente), con una duración de su ejecución corta (10-15 repeticiones) y presentando recuperaciones totales.

Por lo tanto para atender a estos dos últimos tipos, hay que respetar que las cargas permitan esa fluidez en la contracción muscular, adecuando la intensidad, el volumen, la velocidad de ejecución y el tiempo de ejecución, entre otros factores, a las particularidades del niño (Delgado et al., 1999). Y además según Generelo y Plana (1997) “siempre exigiendo implicación de la coordinación y no utilizando movimientos lentos” (p.207).

- Desarrollo armónico y equilibrado

Muy ligado al apartado anterior, puesto que un buen planteamiento de fuerza general debe atender al principio de multilateralidad: atender por igual los dos lados del cuerpo y todas las regiones corporales (Generelo y Tierz, 1995).

- Aprendizaje gestual y corrección postural

Tomando como referencia a Gutiérrez (2015), en el trabajo de fuerza en edad infantil estas son dos orientaciones que hay que tener muy presentes. Incluso para un mayor control de la ejecución técnica correcta, es aconsejable organizar las prácticas de manera que sean los propios alumnos, los que se corrijan entre sí, observando a sus compañeros (Batalla y Lleixá, 2006).

- Componente lúdico

Según Generelo y Tierz (1995), “el trabajo de fuerza debe ser ameno y variado (...) el esquema monótono, repetitivo estático y doloroso del trabajo de fuerza en los “gimnasios de pesas” se sustituye en la escuela por un trabajo divertido, variado y dinámico, no sacrificado” (p.70). Para contribuir a este principio en el diseño de la unidad didáctica, tomo como referencia “El método Osmin” (serie televisiva), extrayendo la idea de Gutiérrez (2015).

4.8 TIPOS DE EJERCICIOS QUE SE PUEDEN UTILIZAR PARA ABORDAR LA FUERZA EN E.P

A continuación reflejo una clasificación en la que se pueden englobar diferentes ejercicios de fuerza, resultado de una miscelánea de otras de diferentes autores.

- Ejercicios de autocarga

Según Generelo et al. (2004) son aquellos que implican: “trabajo con el propio peso corporal a través de ejercicios simples, donde la resistencia a vencer (el propio cuerpo) es estable” (p.134). Al respecto Generelo y Tierz (1995) los consideran “el sistema más básico del trabajo de fuerza, siendo al mismo tiempo el más asequible pues al no precisar de ayuda del compañero ni muchas veces de material, la ejecución depende exclusivamente de uno mismo” (p.27). En estos ejercicios se incluyen actividades como saltos, trepas, cuadrupedias, flexiones, extensiones, etc. (Mora, 1989a).

- Ejercicios con carga exterior: materiales

En los que se utilizan artefactos simples (Sebastiani y González, 2000), que se añaden al peso corporal y a la acción de la gravedad para incrementar la intensidad del trabajo, pudiendo ser utilizado para este fin la mayoría del material básico de las clases de E.F (Generelo y Tierz, 1995). Al respecto Sebastiani y González (2000) señalan entre otros las gomas y los tensores, a los cuales he dado bastante importancia en el diseño de mi unidad didáctica, después de haber leído a Méndez (2008) quien propone su uso para la escuela.

- Ejercicios con carga exterior: compañeros

Consiste en utilizar a un compañero como peso o resistencia a superar (Sebastiani y González, 2000). No resulta una carga nociva si se utiliza bien, puesto que el peso del compañero se reparte y además es controlado por el mismo, también en estos ejercicios se incluyen actividades como transportes y contra resistencias (Generelo y Tierz, 1995).

- Ejercicios con máquinas en circuitos biosaludables

Los circuitos biosaludables hacen referencia a zonas verdes ubicadas en las ciudades, las cuales presentan diversas “máquinas” para ejercitar las diferentes partes del cuerpo, exigiendo un trabajo físico de fuerza, equilibrio, coordinación, elasticidad, agilidad... con el objetivo de dar un servicio público de bienestar y salud, destinadas principalmente a la tercera edad. (López Viña, 1997; Rodríguez Martín, 2007; Sáez Lara y Col, 2007 citados en Hernández, Fernández, Merino y Chinchilla, 2010, p.100).

Incluir las en esta clasificación, se debe a que con estas máquinas también se pueden cumplir las orientaciones señaladas anteriormente, favoreciendo a su vez la promoción de la práctica de actividad física en el medio natural, posibilitando de esta manera la enseñanza de que también en la naturaleza hay recursos que se pueden utilizar para fortalecerse de manera saludable.

Además el uso de máquinas para desarrollar la fuerza, son un recurso muy seguro para poder ponerlo en práctica en la escuela, frente a los riesgos que presentan los sistemas de halterofilia, aunque su aportación al trabajo de coordinación es muy reducido (Generelo y Tierz, 1995).

4.9 MÉTODOS PARA ORGANIZAR LAS TAREAS DE FUERZA EN LAS SESIONES

En lo relativo a la enseñanza de la Educación Física se puede decir que existen diferentes estilos de enseñanza (Mosston y Ashworth, 1986). En este apartado recojo aquellos por los que me he decantado en la propuesta de intervención:

- Mando directo

Se caracteriza porque el profesor es el protagonista en la toma de decisiones, los alumnos se limitan a ejecutar, seguir y obedecer, puesto que el docente precede a cada movimiento de estos, que ejecutarán según el modelo mostrado (Mosston y Ashworth, 1986).

- Circuitos

Se trata de que los alumnos recorran una serie de estaciones dispuestas de forma rotatoria, permaneciendo un tiempo fijo en cada estación, proponiendo diferentes ejercicios en cada una de ellas (Sebastiani y González, 2000). En las estaciones se deben proponer tareas en las que se alternen los grupos musculares implicados con el objetivo de evitar una fatiga temprana; también es aconsejable que las estaciones que presenten varios ejercicios o ejercicios complejos presenten apoyos gráficos que facilitarán la tarea de comprensión al alumno, así como presentar diversidad de ejercicios-tareas en

cada estación para dar respuesta a los diferentes niveles de condición física que pueda presentar el alumnado (Gutiérrez, 2015).

- Gestión autónoma

Tomando como referencia a Generelo et al. (2004), una parte de los objetivos que debe acompañar al acondicionamiento físico escolar es el relacionado con la gestión autónoma del alumnado. En este sentido, en diferentes momentos de la UD, planteo que sean los alumnos los que organicen su propio trabajo de fuerza y que elijan autónomamente los ejercicios que tienen que realizar, así como el recurso que empleen para su ejecución, que según Castañer y Camerino (1991) de esta manera será el alumno el que selecciona por sí sólo y experimenta acciones que requieren la aplicación de distintos niveles de fuerza.

4.10 OTRAS POSIBILIDADES EDUCATIVAS QUE OFRECE LA FUERZA

En este apartado reflejo otras aportaciones que se pueden vincular con la fuerza y son aspectos que recojo en la unidad didáctica.

4.10.1 Fuerza y manipulación de cargas

Reflejo los principios generales que hay que atender a la hora de usar la fuerza en las siguientes situaciones, tomando como referencia las indicaciones de Pazos y Aragunde (2000) y el INSHT (2006).

- Levantar objetos pesados del suelo:

Acercarse lo más posible al objeto antes de cogerlo; apoyar los pies firmemente. Flexionar las rodillas y mantener la espalda lo más recta posible. Agarrar el objeto de una forma segura y levantarlo enderezando las piernas, poniendo en tensión los músculos del abdomen, elevándolo lo más próximo al cuerpo. Una vez elevado mantenerlo pegado al centro de gravedad y con los brazos tensos extendidos hacia abajo. Si necesitamos girar, no lo hacemos con el tronco sino que giramos con los pies. Para depositar el objeto en el suelo se ejecuta de manera inversa.

- Manipular objetos pesados por encima de la altura de los hombros:

No hay que coger ni dejar objetos pesados por encima del nivel de los hombros. Para ello es aconsejable ponernos a la misma altura del objeto que queremos coger o del lugar en el que lo queremos depositar, por ejemplo utilizando un taburete, y así alcanzar o depositar los objetos sin sobrepasar con ellos la altura de la cabeza.

- Trasladar objetos pesados:

Hay que tener en cuenta el sentido posterior del desplazamiento antes de coger el objeto y así evitar giros estando cargados. Manteniendo la espalda recta durante el desplazamiento y el objeto pegado al centro de gravedad.

En el Anexo 1 se refuerzan las descripciones con material gráfico.

4.10.2 Fuerza y su mejora saludable

Hago alusión a unas características generales que hay que atender, si se pretende mejorar la fuerza de manera saludable.

- Calentamiento:

Es interesante proponer en la parte inicial de algunas sesiones un calentamiento previo a las actividades principales, aun sabiendo que no es necesario puesto que la calidad y frescura de la musculatura del niño no lo requiere. Pero es un importante contenido educativo para ir creando progresivamente el hábito para futuras edades (Generelo y Plana, 1997).

- Pautas específicas del fortalecimiento:

Según Gutiérrez (2015) para fortalecer nuestro cuerpo saludablemente, debemos atender a diferentes pautas, de una forma sintética señala las siguientes: una práctica que exija en torno al 20%-40% de intensidad; con cargas que se puedan superar o contrarrestar con cierta facilidad/fluidez; realizando entre seis y doce ejercicios con dos o tres series cada uno, ejecutando en torno a diez o veinte repeticiones; con el tiempo de recuperación justo para poder realizar la siguiente tarea correctamente; y atendiendo a todo tipo de tareas (empujes, tracciones, suspensiones...), de materiales (máquinas,

halteras, balones, gomas, propio peso...) y de contracciones (dando importancia a las isométricas especialmente para la musculatura fijadora).

- Ejercicios contraindicados:

Es interesante hacer comprender a los alumnos que antes de ejecutar ejercicios que no conocen, se deben informar para llevarlos a cabo correctamente, debido a que como señala McGeorge (1992), existen una serie de ejercicios contraindicados.

- Ejercicios de flexibilidad, de soltura y suspensiones

En la parte final de algunas sesiones, tomando como referencia a Generelo y Tierz (1995) es interesante abordar este tipo de ejercicios para quitar tensión a los músculos después del trabajo de fuerza realizado.

Aun sabiendo que los trabajos propuestos a los niños no son de una gran exigencia física, pero que esto puede contribuir a que adquieran hábitos saludables en su práctica física.

4.10.3 Fuerza e imagen corporal

La dimensión educativa de la E.F. vinculada con la imagen corporal, puede encontrar en la fuerza un foco de actuación. Uno de los efectos de practicar entrenamientos de fuerza, es la hipertrofia muscular (desarrollo del volumen del músculo), este efecto se consigue con entrenamientos específicos y en los últimos años esta tendencia estética está de moda (Generelo y Tierz, 1995).

En esta línea, se puede observar que la fuerza tiene un poder “moldeador” de la apariencia del cuerpo, y siendo conscientes de que hoy existen muchos agentes sociales, entre ellos las “industrias del cuidado del cuerpo mediante el ejercicio”, que imponen una cultura corporal en la que mezclan los términos: ejercicio, apariencia corporal y salud, (Barbero, 2006, p.47-48 y Barbero,2014), en relación con el punto anterior es interesante que los alumnos aprendan a diferenciar las prácticas de la fuerza destinadas a la salud de las destinadas a la estética, que en muchos casos son poco saludables.

Por lo tanto, teniendo en cuenta a Gutiérrez (2015) las sesiones de E.F que aborden las capacidades físicas y salud como contenido de enseñanza, pueden ser

utilizadas para abordar temas vinculados con el cuerpo, la imagen corporal y la sociedad. De esta manera se puede enseñar entre otras cosas, que “el cuerpo “nanone” que nos vende la sociedad está ligado con la salud sólo hasta cierto punto (Devís, et al. 2000, p78). Este autor también considera relevante explicar a los alumnos posibles enfermedades que se pueden vincular con esta capacidad física, como puede ser la vigorexia.

Todo ello con el objetivo de ayudar al escolar a entender la mercantilización, los estereotipos y los peligros que se pueden vincular con la fuerza en nuestra sociedad. Con el fin último de que tomen al respecto decisiones críticas y acertadas ligadas a la aceptación y cuidado no sólo estético sino también saludable del propio cuerpo.

5. DISEÑO METODOLÓGICO

5.1 INTRODUCCIÓN

Con el objetivo de llevar a la práctica lo abordado en la fundamentación teórica, diseño como propuesta de intervención educativa la unidad didáctica “*Nos fortalecemos de manera saludable*”, llevada a cabo con la clase de sexto curso de E.P del colegio “La Milagrosa y Santa Florentina” (Valladolid).

La idea de realizar esta propuesta nace tras cursar la asignatura “Educación Física y Salud”, en la que se abordaron diferentes alternativas de intervención que posibilita la educación física escolar para contribuir a la creación de hábitos y prácticas de actividad física saludable en los escolares. De las cuales me interesaron sobremanera las que ofrece el tratamiento de las capacidades físicas en primaria, concretamente las vinculadas a la fuerza debido a mi pasión personal por esta capacidad física.

El proceso llevado a cabo para realizar el trabajo ha transcurrido por diferentes etapas. Las señalo a continuación:

* Primera revisión teórica (del 20 de Enero al 1 de Febrero): sobre los valores educativos que puede adquirir la fuerza, con el objetivo de encontrar ideas en las que poder profundizar más adelante.

* Primer acercamiento al diseño de la propuesta (del 2 de Febrero al 21 de Febrero): tomé un primer contacto con el diseño para descubrir las dificultades que este pudiera ocasionarme.

* Período de observación en el centro (del 22 de Febrero al 4 de Marzo): recabé información del escenario (revisé los recursos que disponía el centro y yo aporté otros) y los participantes (mantuve entrevistas con el profesor de E.F. y revisé los contenidos que habían abordado en el libro de “*Science*” relativos a los músculos del cuerpo humano y del funcionamiento del sistema nervioso) , para personalizar la propuesta. Puse en práctica una “sesión piloto”, para tomar un primer contacto con los alumnos, la cual me sirvió para realizar modificaciones posteriores.

* Propuesta de intervención (entregada el 1 de Marzo): tuve que ajustar el diseño al número de sesiones que iba a disponer en el centro y al grupo concreto con el que la

iba a realizar. Teniendo en cuenta el currículo de Educación Primaria, una propuesta de este estilo, se presenta más propicia para los últimos cursos de esta etapa. Desde el inicio me decanté por sexto curso.

* Fundamentación teórica (entregada el 2 de Abril): profundicé en la teoría relacionada con mi tema, para crear con esa información un marco teórico que respaldase la propuesta.

* Modificaciones en la PIE (entregada el 2 de Abril): tras recabar información y profundizar en el marco teórico, fui descubriendo que el diseño inicial de la UD debía sufrir algunas modificaciones.

* Puesta en práctica y evaluación de la UD (del 8 al 26 de Abril): el cumplir los plazos anteriores me permitió llevarla a la práctica, reflexionar y ajustar los planteamientos creados. Para que se puedan verificar los análisis que realicé, en lo relativo a las tareas realizadas por los alumnos en su cuaderno, he procedido a utilizar el siguiente sistema de códigos (ejemplo):

Anexo 10 (C.A.1-p.4). : Anexo 10 hace referencia al Anexo en el que se encuentran los cuadernos de los alumnos (escaneados); C.A.1 corresponde al cuaderno del alumno nº 1 (asignado aleatoriamente); y p.4 corresponde al nº de página en el que se encuentra la/s tareas resueltas por dicho alumno, a las cuales hago referencia en el análisis.

5.2 DESCRIPCIÓN “*NOS FORTALECEMOS DE MANERA SALUDABLE*”

Se trata de que el alumno se acerque a la “Fuerza”, descubriéndola como una capacidad útil y presente en diferentes ámbitos de su vida cotidiana. Practicando las formas seguras y efectivas de hacer uso de ella; e iniciándose en la reflexión sobre los mensajes que se puede encontrar en nuestra sociedad vinculados a esta capacidad física en lo relativo a la cultura física y corporal. Con el fin último de ayudarlo a iniciarse en la toma de decisiones autónomas, acertadas y beneficiosas para su salud en lo que a la fuerza se refiere.

5.3 CONTEXTO Y TEMPORALIZACIÓN

Esta unidad didáctica está planteada para llevarse a cabo con los 20 escolares de 6º curso de E.P del Centro Educativo “La Milagrosa y Santa Florentina” (Valladolid). Con el fin de conseguir un diseño adaptado a este grupo recabé la siguiente información:

- En cuanto a los participantes:

-Conocen la fuerza como capacidad física básica.

-Han practicado varios test de valoración de la fuerza como condición física: test de lanzamiento de balón medicinal, de salto de altura y de longitud.

-Comprenden que los chicos a partir de la pubertad comienzan a presentar mayores niveles de fuerza que las chicas.

-Saben que el sistema nervioso controla y coordina las funciones de todo el cuerpo, transmitiendo mensajes que son como “señales eléctricas”.

- En cuanto al escenario:

La proximidad del centro al parque natural biosaludable del Campus Esgueva, unido al permiso de la dirección y del tutor, me ha posibilitado diseñar una sesión en dicho parque, transfiriendo de esta manera los contenidos a un escenario real.

En lo relativo a la temporalización se ha tenido en cuenta el horario de Educación Física del grupo. Presentando dos horas a la semana y pudiendo disponer en la última sesión de 30 minutos más debido a que se realiza en el exterior (pactado con el tutor del grupo).

/8/ 04/ 2016 → Sesión 1 /12 /04/ 2016 → Sesión 2 /15 /04/ 2016→ Sesión 3

/19 /04/ 2016 → Sesión 4

5.4 OBJETIVOS

- Descubrir la utilidad de la fuerza y las pautas básicas para hacer un uso correcto de ella en diferentes acciones de la vida cotidiana.
- Apreciar y utilizar las orientaciones para el desarrollo saludable de la fuerza durante la práctica de actividad física.
- Iniciarse en la adquisición de una conciencia crítica en aspectos relacionados con la fuerza en nuestra sociedad

5.5 PRINCIPIOS PEDAGÓGICOS

La UD se organiza entorno a los siguientes principios:

- Velar por la seguridad de los alumnos:
Dejando claras las pautas de ejecución, involucrando a los alumnos en la corrección de sus compañeros y realizando una supervisión continua, sobre todo en las tareas más comprometidas.
- Favorecer el trabajo autónomo:
Ofreciendo “momentos” a los alumnos para que se organicen, tomen decisiones y realicen las tareas por sí solos.
- Presentar diferentes grados de dificultad en las actividades:
Posibilitando en cada una diferentes alternativas, siendo todas ellas válidas.
- Rentabilizar al máximo el tiempo motriz de práctica:
Evitando largas explicaciones teóricas.

5.6 JUSTIFICACIÓN / CONTENIDOS

Para llevar a cabo el diseño, he atendido a la ORDEN EDU/519/2014 de 17 de Junio, por la que se establece el currículo básico de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.

En lo relativo a sexto curso, he tomado como referencia principal el Bloque 6: “Actividad física y salud”, complementándolo con aportaciones de otros bloques de contenido, con la intención de abordar de una manera más completa la condición física orientada a la salud, intentando atender a todas sus dimensiones.

OFICIALES DEL ÁREA (BOCYL)	ESPECÍFICOS DE LA U.D
<p>-Uso consciente y responsable de hábitos posturales y alimentarios saludables y autonomía de la higiene corporal (B.6).</p> <p>-Dieta sana y equilibrada. Malos hábitos alimentarios. Sustancias perjudiciales para la salud (B.6).</p> <p>-Reconocimiento y valoración de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables (B.6).</p> <p>-Mejora de las capacidades físicas orientadas a la salud: resistencia cardio-vascular, flexibilidad y fuerza-resistencia (B.6).</p> <p>-Control corporal y autorregulación en la ejecución de actividades físicas (B.6).</p> <p>-Prevención de lesiones en la actividad física. Calentamiento, dosificación del esfuerzo y recuperación (B.6).</p> <p>-Valoración de la actividad física para el mantenimiento y mejora de la salud (B.6).</p>	Sesión 1: “Utilidad de la fuerza”
	<p>-Hábitos posturales correctos y uso responsable de la fuerza, en la manipulación de objetos pesados.</p> <p>-Presencia y utilidad de la fuerza en la vida cotidiana</p>
	Sesión 2: “La fuerza es cosa de chicas y chicos. Pautas para fortalecernos de manera saludable”
	<p>-Pautas para mejorar la fuerza de manera saludable</p> <p>-Capitales corporales de nuestra sociedad y su relación con la fuerza</p>
	Sesión 3: “Recursos para fortalecernos: un compañero y nuestro propio cuerpo”
	<p>-Autocargas y ejercicios de fuerza con compañero.</p> <p>-Alimentos, productos y enfermedades vinculadas a la fuerza en nuestra sociedad.</p>
	Sesión 4: Fuerza en la calle

<p>-Juegos y actividades deportivas en el medio natural (B.4).</p> <p>-“Valoración del esfuerzo personal y colectivo (...) en las diferentes actividades deportivas al margen de preferencias y prejuicios” (B.4).</p> <p>-Conocimiento de la influencia de la actividad física en el funcionamiento de los aparatos y sistemas básicos del cuerpo humano (circulatorio, respiratorio y locomotor) (B.2).</p> <p>-Valoración, aceptación y respeto de los cambios puberales en sí mismo y en los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica ante los modelos sociales estético –corporales (B.2).</p> <p>-Adecuación de la postura a las necesidades expresivas y motrices de forma económica y equilibrada (B.2).</p>	<p>-Autonomía personal en la planificación y puesta en práctica de actividad física saludable vinculada a la fuerza en el medio natural.</p> <p>-Utilidad y práctica responsable de parques biosaludables.</p> <p>-Conciencia crítica relativa al comercio de la fuerza en nuestra sociedad.</p>
--	--

5.7 PLAN DE CLASES

SESIÓN 1:	Utilidad y presencia de la fuerza en la vida cotidiana	8/04/16
CONTENIDO:		
<p>Presentación de la UD</p> <p>Presentación de la sesión</p> <p>Fuerza moviendo nuestro cuerpo</p> <p>Fuerza sujetando y transportando cargas</p> <p>Asamblea grupal</p>		
SESIÓN 2:	La fuerza es cosa de chicos y de chicas. Pautas para fortalecernos todos de manera saludable	12/04/ 16
CONTENIDO:		
<p>Presentación de la sesión</p> <p>Ejercicios de fuerza para el tren superior e inferior con cámaras de bicicleta y gomas elásticas</p> <p>Ejercicios de fuerza para el tronco con una silla y en el suelo</p> <p>Asamblea grupal</p>		
SESIÓN 3:	Recursos para fortalecernos: un compañero y nuestro propio cuerpo	15/04/16
CONTENIDO:		
<p>Presentación de la sesión</p> <p>Circuito de fuerza con tu propio cuerpo “autocargas”</p> <p>Circuito de fuerza con compañero</p> <p>Asamblea grupal</p>		
SESIÓN 4:	Fuerza en la calle	19/04/ 16
CONTENIDO:		
<p>Presentación de la sesión</p> <p>Explicación de las “máquinas biosaludables”</p> <p>Entrenamientos autónomos de fuerza “imitando a Osmin” utilizando los recursos del parque natural</p> <p>Estiramientos, suspensiones y ejercicios de soltura</p> <p>Asamblea grupal</p>		

5.8 ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

SESIÓN	1	CURSO	6º	TEMA	Utilidad y presencia de la fuerza en la vida cotidiana	60'
OBJETIVOS DIDÁCTICOS						
<p>-Descubrir la utilidad de la fuerza y las pautas básicas para hacer un uso correcto de ella en diferentes acciones de la vida cotidiana.</p> <p>-Apreciar y utilizar las orientaciones para el desarrollo saludable de la fuerza durante la práctica de actividad física.</p>						
MATERIALES	Bancos suecos, plinto, colchonetas ,mesa zancos, sillas, garrafas, espalderas, cuaderno del alumno					
ESTRUCTURA Y ACTIVIDADES				ESPACIO	Comedor	60'
ACOGIDA						
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Presentación de la UD ✓ Presentación de esta sesión. 						10'
PARTE PRINCIPAL						
<p>Se trata de ayudar a los alumnos a descubrir la presencia de la fuerza en diferentes situaciones. Para conseguirlo se les propondrá diferentes retos, que tendrán que resolver usando su fuerza, en algunos de ellos tendrán que aplicar las técnicas que se especifiquen.</p>						
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fuerza moviendo nuestro cuerpo: Se realizará 1 circuito con 3 partes. Cada una de ellas presenta diferentes niveles de dificultad. Serán los alumnos los que decidan con qué dificultad realizar cada parte. El contenido de cada una se especifica en el Anexo 2. Las partes del circuito son las siguientes: <ul style="list-style-type: none"> 1-Ponerse de pie sin manos 2-Caminar con zancos 3-Superar un obstáculo 						10'
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fuerza sujetando y transportando cargas: Se realizarán diferentes circuitos en los que los alumnos tienen que hacer uso de su fuerza para manipular cargas “pesadas”, se hace énfasis en la corrección gestual y postural. Se explican en el Anexo 3. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Circuito de manipulación y transporte de garrafas y mochilas. ➤ Circuito de manipulación y transporte de bancos suecos. ➤ Transporte de compañeros. 						35'
PARTE FINAL						
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Asamblea grupal del contenido tratado. 						5'

SESIÓN	2	CURSO	6º	TEMA	La fuerza es cosa de chicos y de chicas. Pautas para fortalecernos todos de manera saludable.	60'
OBJETIVOS						
-Apreciar y utilizar las orientaciones para el desarrollo saludable de la fuerza durante la práctica de actividad física. -Iniciarse en la adquisición de una conciencia crítica en aspectos relacionados con la fuerza en nuestra sociedad.						
MATERIALES	Gomas elásticas, sillas, revista, cuaderno del alumno					
ESTRUCTURA Y ACTIVIDADES				ESPACIO	Polideportivo	'
ACOGIDA						5'
✓ Presentación de esta sesión.						
PARTE PRINCIPAL						
<p>Habrán dos estaciones por las que pasarán todos los alumnos. En ellas los ejercicios se realizarán por parejas, mientras un alumno realiza el ejercicio, otro le corrige la postura u otro aspecto. Los ejercicios son relativos a las 3 grandes regiones corporales (tren superior, tren inferior y tronco), explicando que se deben fortalecer de manera equilibrada, tanto los chicos como las chicas (“Capitales corporales”).</p> <p>Durante la sesión se repasarán el nombre de los diferentes grupos musculares y núcleos articulares del cuerpo humano.</p>						25'
<p>✓ Ejercicios de fuerza para el tren superior e inferior con cámaras de bicicleta y gomas elásticas: Se realizarán ejercicios de tren superior y de tren inferior, haciendo énfasis en las características que tiene que tener un trabajo de fuerza orientado a la salud. Los ejercicios aparecen reflejados en el cuaderno del alumno (Anexo 4).</p>						
<p>✓ Ejercicios de fuerza para el tronco</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Con una silla: Se llevarán a cabo ejercicios de fuerza en régimen de contracción isométrica, explicando a los alumnos la importancia que tiene el fortalecer esta parte corporal con estas contracciones. Los ejercicios a realizar aparecen reflejados en el cuaderno del alumno (Anexo 4). ➤ Flexiones de tronco en el suelo: Realizarán flexiones de tronco en el suelo, centrándose en adoptar la postura correcta (“Aplastando las hormigas con la zona lumbar”). 						25'
PARTE FINAL						
<p>✓ Asamblea grupal sobre el contenido tratado, unido a una breve reflexión sobre los “capitales corporales” de nuestra sociedad (observando imágenes de hombres y mujeres de una revista de “Fitness”).</p>						5'

SESIÓN	3	CURSO	6º	TEMA	Recursos para fortalecernos: un compañero y nuestro propio cuerpo	60'
OBJETIVOS						
<p>-Apreciar y utilizar las orientaciones para el desarrollo saludable de la fuerza durante la práctica de actividad física.</p> <p>-Iniciarse en la adquisición de una conciencia crítica en aspectos relacionados con la fuerza en nuestra sociedad.</p>						
MATERIALES	Aros, bancos suecos, espalderas, colchonetas, cuaderno del alumno, bote de proteínas					
ESTRUCTURA Y ACTIVIDADES				ESPACIO	Polideportivo	60'
ACOGIDA						5'
✓ Presentación de esta sesión.						
PARTE PRINCIPAL						25'
<p>Habrán dos estaciones por las que pasarán todos los alumnos. Se trata de abordar diferentes ejercicios de fuerza, realizados individualmente o con compañero. Al igual que en la sesión anterior los ejercicios se diferenciarán agrupándolos según la región corporal que soliciten y haciendo énfasis en las características de un trabajo de fuerza orientado a la salud. Se repasará el nombre de los diferentes grupos musculares y núcleos articulares del cuerpo humano.</p> <p>✓ ESTACIÓN 1: Circuito de fuerza con tu propio cuerpo, “Autocargas”: Se explicará que son las “autocargas” y se realizará un circuito con este sistema, en el que tendrán que recorrer diferentes zonas donde se trabajarán distintas partes del cuerpo de manera alternativa.</p> <p>✓ ESTACIÓN 2: Circuito de fuerza con compañero: Se explicará en qué consisten los ejercicios de fuerza con compañero y se realizará un circuito con este sistema, en el que tendrán que realizar diferentes ejercicios donde se trabajarán distintas partes del cuerpo de manera alternativa.</p> <p>Ambas estaciones presentarán en cada una de sus ejercicios diferentes grados de dificultad para que los alumnos elijan aquel en el que se encuentren más a gusto pudiendo probar los diferentes niveles.</p> <p>Los ejercicios que se propondrán se encuentran en el Anexo 5.</p>						
PARTE FINAL						10'
<p>✓ Asamblea grupal sobre el contenido tratado y reflexión sobre el negocio y posibles enfermedades que se vinculan con la fuerza en nuestra sociedad (Vigorexia), para ello el profesor llevará un ejemplo de producto que se puede vincular con el negocio de la fuerza: un bote de proteínas de los que se venden en los gimnasios.</p>						

SESIÓN	4	CURSO	6º	TEMA	Fuerza en la calle	90'
OBJETIVOS DIDÁCTICOS						
<p>-Apreciar y utilizar las orientaciones para el desarrollo saludable de la fuerza durante la práctica de actividad física.</p> <p>-Iniciarse en la adquisición de una conciencia crítica en aspectos relacionados con la fuerza en nuestra sociedad.</p>						
MATERIALES	Máquinas biosaludables, recursos del parque (bancos, cuestas etc.), cuaderno del alumno					
CONTENIDO, ESTRUCTURA Y ACTIVIDADES				ESPACIO	Parque natural	
ACOGIDA						
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Presentación de la sesión ✓ Visualización de una parte de un vídeo de “El método Osmin” (Anexo 6) 						10'
PARTE PRINCIPAL						
<p>Tomando como referencia el programa televisivo “El método Osmin”, esta sesión se llevará a cabo en un parque. Se trabajará en grupos.</p> <p>(*Se modifican los objetivos y las pautas del “Método Osmin” adaptándolos al ámbito educativo).</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Asignación de especialistas: en cada grupo se asignan especialistas en ejercicios de tren superior, tren inferior y tronco. Se recuerdan ejercicios de cada una de esas partes, para que puedan llevarlos a cabo utilizando los recursos del medio, así como las indicaciones que había que tener en cuenta Algunos de ellos realizados ya en sesiones anteriores y otros nuevos, Los ejercicios aparecen en el Anexo 7. 						5'
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Explicación de las “máquinas biosaludables” presentes en el parque: se abordará su uso y utilidad, así como la parte del cuerpo que se fortalece con cada una. 						5'
<ul style="list-style-type: none"> ✓ En grupos realizar sus propios entrenamientos de fuerza “imitando a Osmin”: el parque se divide en 3 zonas, cada grupo irá a una de ellas y realizarán su entrenamiento de fuerza-salud de manera autónoma, recordando las indicaciones abordadas en sesiones anteriores. Cada vez dirigirá un ejercicio un compañero, al que tienen que imitar los demás miembros de ese grupo, trabajando de esta manera las 3 grandes partes corporales. Los descansos son activos (corriendo a trote muy suave por el parque todo el grupo junto). Tiene cabida en esta actividad la imitación de “los gritos” de Osmin, para darle un punto cómico a la actividad. Incluyéndose en sus circuitos ejercicios con las máquinas biosaludables 						55'
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Realización de estiramientos, suspensiones y ejercicios de soltura y explicación de su importancia: Toda la clase a la vez (Anexo 8). 						10'
PARTE FINAL						5'
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Asamblea grupal del contenido tratado: ¿necesitamos dinero para realizar AF? 						

5.9 EVALUACIÓN

Tomando como referencia a López (2004) entiendo la evaluación como un proceso, por lo que a lo largo de la UD el profesor se mantendrá al lado de los alumnos interactuando con ellos para encauzar las vías más acertadas que contribuyan a su aprendizaje.

Los instrumentos utilizados, para facilitar este proceso son los siguientes:

- Respecto a los contenidos procedimentales

-Observación directa del profesor: realizando las correcciones pertinentes a cada alumno durante el desarrollo de las sesiones.

-Fichas de coevaluación: una parte de las actividades se desarrollarán en grupos o por parejas. En algunas de estas, los alumnos tendrán que consultar su cuaderno en el que aparecen reflejados los indicadores que tienen que “corregir” a sus compañeros. Consiguiendo de esta manera involucrar a los escolares en el proceso de evaluación.

- Respecto a los contenidos actitudinales

-Fichas de autoevaluación: Con el objetivo de propiciar que los alumnos muestren respeto y una actitud adecuada durante las sesiones, se utilizarán unas fichas de autoevaluación del comportamiento (recogidas en el “Cuaderno del alumno”) al finalizar cada sesión, para que se involucren en el proceso de evaluación de su comportamiento y puedan observar que aspectos tienen que mejorar durante las siguientes sesiones.

- Respecto a los contenidos conceptuales

-Actividades del cuaderno del alumno: con el objetivo de comprobar si los alumnos interiorizan los diferentes aprendizajes que se abordan durante las sesiones y poder guiarles, en el “Cuaderno del alumno” tienen que realizar unas actividades relativas a los contenidos de cada sesión.

-Asambleas: en la parte final de las sesiones se provocarán pequeños debates sobre los contenidos abordados, guiando las intervenciones de los alumnos para favorecer su enseñanza.

(*El “Cuaderno del alumno” (Anexo 4), presenta para cada sesión: ficha de coevaluación, ficha de autoevaluación y cuestionario de los contenidos abordados durante cada lección).

5.10 RECURSOS: MATERIALES Y ESPACIOS

MATERIALES	ESPACIOS
Aros	Polideportivo Comedor Parque natural
Bancos suecos	
Colchonetas	
Cuaderno del alumno	
Espalderas	
Garrafas	
Gomas elásticas	
Mesas	
Plinto	
Revista	
Sillas	
Zancos	
Bote de proteínas	
Máquinas biosaludables	
Recursos del parque (bancos, cuestas etc.)	

5.11 PUESTA EN PRÁCTICA Y EVALUACIÓN

A continuación describo la puesta en práctica de la unidad didáctica, encontrándose la narración completa de las sesiones en el Anexo 9 (en el cual aparece fusionada la información recogida por mí y por mis observadores). Acompaño el relato del plan sucedido con el análisis e interpretación de los resultados obtenidos en el mismo.

SESIÓN 1: Utilidad de la fuerza		(8/4/2016)
PLAN DE SESIÓN SUCEDIDO	ANÁLISIS DE LO SUCEDIDO	
[1] Las semanas anteriores con este grupo puse práctica una UD de Parkour, tuvo mucho éxito y fue muy novedosa para estos alumnos.	[1] Enganchó mucho a los alumnos, tenían presente el recuerdo de esas sesiones y tenían ganas de que dirigiera sus lecciones. Esto me beneficiaba en el control, la atención y el ambiente participativo.	
[2] La sesión comienza 13' tarde, debido a la charla que dio un policía que acudió al centro, los alumnos estaban más alterados de lo normal.	[2] Repercutió en la planificación que tenía prevista, modifiqué algunos aspectos.	
[3] (13.13) Explicación introductoria de la UD en el aula. Comencé preguntando a los alumnos que me explicasen qué era la Fuerza y utilizando sus respuestas aclaré este concepto, uniéndolo con su presencia y utilidad en la vida cotidiana. Señalo brevemente las actividades más potentes de la UD.	<p>[3] Realizarlo en el aula contribuyó a que no se despistasen. Me aportaron sus conocimientos previos de la “fuerza” y con qué la relacionaban. Les costó mucho explicarlo.</p> <p style="text-align: center;"><i>“Como ya sabíais, hoy empezamos la UD de la Fuerza, ¿Quién puede explicar que es la fuerza?”. Varios alumnos contestaron: “Algo que se tiene”, “unos tienen más que otros”... “con los forzudos”, “con los lanzadores de peso”, “con los “cuadros”...”</i></p> <p>Después de la explicación consiguieron relacionar la fuerza con diferentes, acciones de la vida cotidiana, con deportes etc., la vincularon con “algo” útil para ellos.</p> <p style="text-align: center;"><i>“¿Seríais ahora capaces de decirme ejemplos donde vosotros mismos utilizáis la fuerza?”. Varios alumnos contestaron: “al apretar el boli para escribir”, “llevar la bolsa de la compra”, “para luchar en judo”, “poder levantar cosas”...”</i></p> <p>Faltó algo que generase más entusiasmo. Proyectar un vídeo llamativo del tema hubiera sido una buena opción.</p>	
[4] Explicación del cuaderno del alumno y traslado.	[4] Ya conocen su funcionamiento, porque lo utilicé en la UD de Parkour.	

<p>[5] (13.18) Explicación y ejecución de la primera actividad: “Ponerse de pie sin manos” (reducida por la pérdida de tiempo inicial).</p> <p>[6] (13.20) Explicación de los “Circuitos de manipulación y transporte de garrafas”. Realicé el circuito para servirles de ejemplo, exageré las posturas y pedí que ellos también lo hicieran. Utilicé sonidos en la explicación de las posturas: “PUM”.</p> <p>[7] (13.28) Puesta en práctica de la actividad por grupos. Yo iba de uno a otro corrigiéndoles y resolviendo dudas. Se corregían entre ellos observando los indicadores explicados y fijados en el cuaderno.</p>	<p>[5] Actividad generadora (modificada), fue sencilla puesto que los 3 niveles que propuse, fueron conseguidos por todos los alumnos con rapidez. Me sirvió para reforzar la explicación de la presencia y utilidad de la fuerza en acciones cotidianas. Comentarios: <i>“Esto es muy fácil”, “lo hago rapidísimo”...</i></p> <p>[6] Que yo realizaré la actividad previamente y sobre todo los sonidos que hice en cada gesto creando una especie de “ritmo”, me ayudó a centrar su atención en las posturas y movimientos a realizar.</p> <p>[7] En el cuaderno estaban los indicadores a observar, eran pocos y acompañados de un dibujo lo que facilitó que las correcciones que se hacían entre ellos fuesen correctas. Los grupos fueron los utilizados en la UD de parkour, esto me dio fluidez. Comentarios: <i>“hay que acercarse y <<PUM>> garrafa al pecho”, “ha dicho que hay que exagerar los movimientos”, “así no, no has doblado las piernas”.</i></p> <p>Involucrarles en las correcciones provocó que pudiesen demostrar a los demás las técnicas que habían aprendido. Querían realizarlo con objetos más pesados. El compañero que me observaba, comentó que debería haber comenzado con objetos más pesados. Comentarios: <i>“¡Adri! mira como lo exagero!, “yo te corrijo a ti ahora”, “esto no pesa nada, yo puedo con más”.</i></p> <p>Interiorizaron la idea de que la espalda tiene que estar recta. Comentarios: <i>“Parece robocop”, “parece un palo”</i></p>
<p>[8] (13.32) Introduje en la actividad objetos más pesados: garrafas atadas con cinta aislante y bancos suecos (ellos decidían con cual realizarlo).</p> <p>[9] (13.46) Explicación del “circuito de transporte de compañeros”.</p> <p>[10](13.47) Puesta en práctica de la actividad.</p>	<p>[8] El alumno decide su nivel de dificultad. Hay algunos a los que les crea dificultades el agarre del nuevo peso debería haber incidido más en este aspecto, les dificulta realizar todas las pautas correctamente.</p> <p>[9] Como tienen que utilizar las pautas anteriores, no les cuesta comprender las consignas de esta actividad. Los indicadores a observar para corregir a los compañeros son los mismos, esto ayuda a afianzar el contenido abordado.</p> <p>[10] Algunos fallan en la flexión de piernas para coger y dejar al compañero en el suelo, debido a que el peso es excesivo. Esto se podría haber solucionado agrupándoles yo de nuevo.</p>

<p>[11] (13.55) Asamblea grupal, sentados en corro en el suelo. Repasamos las técnicas aprendidas y reflexionamos sobre la utilidad de la fuerza en la vida cotidiana.</p> <p>[12] Conexión con la siguiente sesión. Para que los alumnos entendieran las actividades de esta sesión y de las siguientes sesiones les pregunte y guíe sus respuestas hacia mi objetivo.</p>	<p>En los momentos más necesarios, es decir cuanto más pesada era la carga a manipular, menos tenían en cuenta la técnica aprendida, puesto que se centraban en realizar la tarea muy rápido, ante esto hubiese sido más conveniente dedicar más tiempo a que interiorizaran los gestos con cargas pesadas. No obstante en las correcciones que se realizaban entre ellos utilizando el cuaderno, eran conscientes de que sus compañeros no estaban ejecutando correctamente el ejercicio, se puede observar en varios cuadernos Anexo 10 (C.A1.-p.1), (C.A.2-p.1), (C.A.3-p.1), (C.A.4-p.1), (C.A.5-p.1).</p> <p>Pude comprobar que habían comprendido a nivel conceptual las pautas para usar la fuerza de forma responsable en lo relativo a la manipulación de cargas. Lo reflejan varios alumnos en su cuaderno Anexo 10 (C.A.1-p.2), (C.A.2-p.2), (C.A.3-p.2), (C.A.4-p.2).</p> <p>[11] Los ejemplos usados durante la sesión los recordaban: Explicación de los alumnos: <i>“doblamos las rodillas”, “subimos en ascensor la carga”, “al lado de la tripa” “sin doblar la espalda”...</i></p> <p>Pude analizar en los cuadernos que asocian lo aprendido en esta sesión con situaciones de su vida en las que utilizan la fuerza. Lo reflejan varios alumnos en su cuaderno Anexo 10 (C.A1.-p.2), (C.A.4-p.2), (C.A.5-p.2), (C.A.6-p.2).</p> <p>[12] En sus comentarios relacionaron la mejora de la fuerza con la salud y con su presencia en la vida cotidiana:</p> <p>Yo pregunté: <i>“Entonces, si la fuerza es necesaria en la vida cotidiana y ya sabemos trucos para mejorarla, ¿creéis que es conveniente fortalecer el cuerpo? ¿Por qué?”</i></p> <p>Los alumnos comentaron: <i>“si porque si somos unos tirillas no podemos con las cosas”, “si porque cuando tengamos que hacer cosas de fuerza podremos hacerlas bien sin lesionarnos”, “nos puede servir para entrenar”...</i></p> <p>Varios alumnos reflejan el fortalecimiento del cuerpo como algo útil a la hora de enfrentarse a realizar esfuerzos con cargas en la vida cotidiana se puede observar en Anexo 10 (C.A.2-p.2), (C.A.3-p.2), (C.A.5-p.2), (C.A.7-p.2). Y también como algo útil para evitar lesiones (en esa manipulación de cargas) se puede observar en Anexo 10 (C.A.1-p.2), (C.A.6-p.2).</p> <p>Al finalizar, tuve la sensación de que faltó algo en la sesión que les “enganchase” al tema.</p>
---	--

SESIÓN 2: La fuerza es cosa de chicas y chicos. Pautas para fortalecernos de manera saludable**(12/04/2016)****PLAN DE SESIÓN SUCEDIDO****ANÁLISIS DE LO SUCEDIDO**

[1] La sesión comienza 7 minutos tarde, debido a que estaban realizando un examen.

[2] (10.07) Recordatorio de la sesión anterior y explicación de esta en el aula, utilicé un muñeco del cuerpo humano y les enseñé las gomas. Dos alumnos ya las conocían, lo aproveché para que explicasen al resto que sabían al respecto: la hermana de uno hacia ejercicio en casa con ellas y la madre de otra rehabilitación. Traslado al gimnasio.

[3] (10.16) Esta sesión se llevó a cabo con los alumnos divididos en dos grandes grupos, cada uno realizando una actividad diferente, después rotaron. Yo iba corrigiendo de un grupo a otro. A continuación reflejo las actividades realizadas.

[4] Explicación de la actividad “ejercicios de fuerza para el tren superior y tren inferior con gomas elásticas”. El objetivo principal era que los alumnos entendieran las indicaciones que hay que tener en cuenta a la hora de realizar ejercicios de fuerza para fortalecerse de manera saludable.

[5] Puesta en práctica de la actividad. Trabajaron de forma autónoma por parejas. Se evaluaban unos a otros tomando como referencias las indicaciones que yo les di y el apoyo visual reflejado en el cuaderno. Una serie de ejercicios se los mostré como “ejercicios de chicas” para crear el debate sobre los capitales corporales en la asamblea final. Ningún alumno llevo cámara de bici, por lo que no

[1] Tenía previsto que no daría tiempo a realizar todos los ejercicios, por ello decidí cuales eran más útiles, si tuviera que descartar alguno.

[2] Utilizar un muñeco me ayudó a que comprendieran mejor los conceptos “tren superior, tren inferior y tronco”, fue una explicación muy visual. En varios cuadernos observé que sus explicaciones relativas a ejercicios de tren superior, tren inferior y tronco eran correctas, se pueden observar en Anexo 10 (C.A.3-p.6), (C.A.4-p.6), (C.A.7-p.6), (C.A.10-p.6).

La intervención de estos dos alumnos me sirvió para reflejarles dos contextos reales que se vinculan con la fuerza: la actividad física y la rehabilitación.

[3] Realicé esta organización debido a que sólo disponía de 5 gomas elásticas. Al ser actividades simultáneas que exigían un gran control-técnica postural, no pude observar en todo momento a todos los alumnos. No es la organización adecuada para este tipo de ejercicios. No salió como esperaba, puesto que no pude realizar un control tan exhaustivo como quise, por lo tanto para la próxima sesión no utilizaré esta organización.

[4] Con las gomas estos aspectos fue fácil de explicar, puesto que “permiten visualizar muy bien los movimientos”.

Realicé una demostración de su uso para enganchar a los alumnos la cual les llamó la atención. Decidí no explicar todos los previstos para que se centraran en realizar bien los explicados.

[5] Pensaba que los alumnos iban a interiorizar los gestos mejor, los movimientos que producían no eran como yo esperaba, por lo tanto las correcciones que se tenían que hacer entre ellos las limité a que se controlasen la posición de la espalda, el cuello y el apoyo de las piernas y no realizar “tirones”, estas consignas si las comprendieron, No eran capaces de bloquear las articulaciones, me di cuenta de que esto requería haber trabajado anteriormente sobre ello. Se puede observar sus correcciones en diferentes cuadernos Anexo 10 (C.A.1-p.3), (C.A.8-p.3).

Para asegurarme de que adoptaban la postura correcta en las ejecuciones (espalda y cuello recto) tenían que apoyar en los postes de las porterías, los alumnos que conseguían mantener la postura

<p>podieron ver que se puede realizar el mismo uso con las cámaras que con las gomas.</p> <p>[6] Explicación de la actividad “ejercicios de fuerza para el tronco con sillas y en el suelo”.</p> <p>[7] Puesta en práctica de la actividad, por parejas. Un alumno conocía alguno de los ejercicios (de su equipo de fútbol) y me “ayudó” a dirigir a sus compañeros.</p> <p>[Durante ambas actividades los alumnos tenían que tocar al compañero en el músculo implicado y notar como se contraía]</p> <p>[8] (10.52) Asamblea grupal sentados en corro. Repaso de lo tratado y visualización de imágenes de una revista de fitness.</p>	<p>correcta podían realizarlo sin utilizar los postes, ellos se autorregulaban.</p> <p>Las gomas tienen cada una un nivel diferente de resistencia, lo que posibilitó que probasen diferentes niveles de dificultad.</p> <p>Cuando hice referencia a los “ejercicios de chicas”, no entendieron bien lo que quería decir, quizás porque en ese momento no entendían la relación que tiene la fuerza con la tonificación muscular. En la asamblea final aclaré esta reflexión.</p> <p>Debería haberles avisado con más tiempo de antelación para conseguir que llevasen las cámaras de bicicleta.</p> <p>[6] Entendieron rápidamente lo que había que realizar, las fotos del cuaderno les sirvieron de guía. Lo que me facilitó centrarme más en la otra actividad (puesto que exigía mayor control).</p> <p>[7] Se corregían unos a otros, el utilizar el símil “somos tablas” creo que consiguió el objetivo de centrarse en mantener el cuerpo recto. Se puede observar en los cuadernos que se corregían las posturas Anexo 10 (C.A.4-p.3), (C.A.9-p.3).</p> <p style="text-align: center;"><i>Comentarios de los alumnos : “cuerpo recto tío, mira yo lo sé hacer bien”, “dibuja una línea recta en el aire como en la foto”, “no lo haces bien”, “yo estoy acostumbrada a doblarme de gimnasia rítmica”</i></p> <p>Esta actividad me sirvió para que entendieran el concepto de contracción isométrica y explicarles que es aconsejable en el fortalecimiento del abdomen.</p> <p>Cuando se realizaron las flexiones de tronco, la expresión utilizada para explicarles la postura correcta: “aplastamos con los lumbares las hormigas” fue muy visual para ellos y lo comprobaban metiendo la mano por debajo de la espalda de su compañero.</p> <p>Tocar al compañero me ayudó a explicarles el concepto de contracción muscular. También sirvió para repasar el nombre de dichos músculos, conocían la mayoría de ellos.</p> <p style="text-align: center;"><i>Algunos comentarios: “se le nota en la espalda”, “a mí se me nota en la tripa”, “¿Qué parte es esta?” otro le responde “el bíceps”, “los abdominales”, “como tira”, “este es un tirillas no se le nota nada” (risas entre la pareja).</i></p> <p>[8] Las imágenes ayudaron a que entendieran lo que les expliqué anteriormente relativo a los “ejercicios de chicas”. Llamó mucho su atención ver una revista de este tipo.</p>
---	---

	<p>Tras observar las tareas del cuaderno observé que aprendieron grosso modo las pautas para fortalecer el cuerpo de manera saludable Anexo 10 (C.A.1-p.6), (C.A.3-p.6), (C.A.4-p.6), (C.A.7-p.6).</p> <p>Algunos alumnos asocian la fuerza como instrumento para “tener un cuerpo bonito”, así lo reflejan en su cuaderno Anexo 10 (C.A.2-p.6), (C.A.5-p.6), (C.A.10-p.6), por lo tanto debo seguir haciendo hincapié en este aspecto en las siguientes sesiones.</p>
--	--

SESIÓN 3: Recursos para fortalecernos: un compañero y nuestro propio cuerpo (19/4/2016)	
PLAN DE SESIÓN SUCEDIDO	ANÁLISIS DE LO SUCEDIDO
<p>[1] (10.04) Breve recordatorio de la sesión anterior partiendo de las intervenciones de los alumnos.</p> <p>[2] Visualización del vídeo “El método Osmín” y breve reflexión sobre el mismo. Previamente comenté que no todo lo que aparecía en él era correcto y que había que ser críticos. Propuse que nosotros teníamos que crear nuestro propio método de fortalecimiento saludable.</p> <p>[3] (10.11) Traslado al polideportivo</p> <p>[4] (10.14) Preparación del material. Creamos 4 zonas diferentes en el polideportivo.</p> <p>[5] Explicación de la actividad. Cambié la organización prevista (debido a lo sucedido en la sesión anterior). Los alumnos tienen que ir desplazándose por el espacio, de una zona a otra (en cada zona se hacen unos ejercicios) creando su propio entrenamiento imitando a Osmín, pero cumpliendo las pautas saludables.</p>	<p>[1] Recordaban las consignas que yo repetí y me sirvieron para conectarlas con esta sesión.</p> <p>Comentarios de los alumnos: <i>“ejercicios de tren superior, tronco y tren inferior”, “ejercicios sin hacernos daño”, “hay que tener cuidado con la espalda”...</i></p> <p>[2] Sirvió para repasar contenidos y enganchar a los alumnos (no lo tenía diseñado para esta sesión). Me ayudó a que intentasen descubrir en el vídeo que cosas no eran correctas teniendo en cuenta lo aprendido en la sesión anterior (insultos, algunos consejos que da el protagonista etc.)</p> <p>[3] Se oían comentarios de los alumnos sobre el vídeo, les había llamado la atención. Mejores sensaciones que en los inicios anteriores.</p> <p>Comentarios: <i>“¡10 flexiones!”</i>, <i>“¡Yo soy Oosmiiiiin!”</i></p> <p>[4] Me sirvió para repasar como manipular los materiales correctamente.</p> <p>[5] Comprendieron fácilmente que ejercicios podían realizar en cada zona, debido a que estaban bien diferenciadas (de tren inferior, tren superior y tronco), cada ejercicio presentaba diferentes niveles de dificultad.</p> <p>Algunos alumnos no interiorizaron el término “autocarga” se puede observar en varios cuadernos, Anexo 10 (C.A.2-p.7), (C.A.5-p.7), (C.A.8-p.7).</p>

<p>[6] (10.22) Puesta en práctica de la actividad. Indiqué que trabajasen en 3 grupos, pero los alumnos se van juntando con los compañeros de su grupo que quieren realizar los mismos niveles de dificultad, ellos solos se organizaban atendiendo a sus propias necesidades. Se realiza con música motivante de fondo. Yo permanecí observando y cuando detectaba que era necesaria dar alguna consigna paraba la música y así me escuchaban. Acudía a corregir las posturas a aquellos alumnos que lo necesitaban, esta función también la realizaban entre ellos.</p>	<p>[6] Realizar la actividad con música motivó bastante a los alumnos Consideré oportuno respetar la organización que ellos iban formando debido a que así se centraban más en corregir al compañero y en realizar correctamente el ejercicio.</p> <p>Que las zonas estuvieran claramente diferenciadas en el espacio favoreció a la comprensión de que hay que fortalecer las distintas partes del cuerpo.</p> <p>Hubo alumnos que permanecían en el ejercicio de dominadas (el más difícil) intentando realizarlo pero no podían, me sirvió para enseñarles cómo se puede ayudar a un compañero a realizarlo.</p> <p>Hubo grupos de alumnos que acudían a preguntarme por ejercicios (por que se les había olvidado), una buena alternativa hubiese sido colocar imágenes de los ejercicios en cada zona, como recordatorio.</p> <p>De un ejercicio a otro tenían que ir corriendo a ritmo suave, sucedió lo contrario. Para solucionarlo paraba la música y se lo recordaba pero había muchos alumnos muy “metidos” en la actividad y no lo conseguí. Creo que el realizar yo con ellos un tiempo la actividad y marcarles el ritmo puede ser una solución, la cual tendré en cuenta en la próxima sesión.</p> <p>En cuanto a las flexiones de brazo en el suelo sin apoyar las rodillas, pocos alumnos las realizaban correctamente puesto que no mantenían la posición correcta. Debería haber limitado este ejercicio a realizarlo con apoyo de rodillas en el suelo o contra las colchonetas, los bancos o la pared (que son más sencillas).</p>
<p>[7] (10.41) Introducción de ejercicios de fuerza por parejas en la actividad. Realicé yo los ejercicios con ellos para explicárselo.</p>	<p>[7] Los nuevos ejercicios también presentaban diferentes niveles de dificultad.</p>
<p>[8] (10.45) Puesta en práctica teniendo en cuenta los nuevos ejercicios. Esta vez todos recordaron los ejercicios, no me preguntaron al respecto.</p>	<p>[8] Que recordaran los ejercicios, se debió a que sólo eran tres.</p> <p>La mayoría comprendieron que no hay que realizar una fuerte oposición al compañero para dar fluidez al ejercicio, también lo reflejaron en su cuaderno Anexo 10 (C.A.1-p.7), (C.A.5-p.7), (C.A.8-p.7). Aunque si hubo alumnos que les costó controlar la intensidad de las ejecuciones, este aspecto quizás requiera más tiempo que una sesión para que lo realicen todos correctamente.</p> <p>Hay alumnos que no realizan uno de los ejercicios como yo les indiqué (colocando su pecho sobre la planta de los pies del compañero) y realizan la resistencia utilizando las manos, es una opción más sencilla y también válida, que ellos manejaron mejor.</p>

<p>[9] (10.54) Realización de tres estiramientos.</p> <p>[10] Asamblea grupal sentados en corro en el suelo. Repasamos lo aprendido y reflexionamos sobre el negocio y enfermedades que se vinculan con la fuerza. Llevé un bote de proteínas para “alimentar” el debate”.</p>	<p>Cuando finaliza esta parte de la sesión varios alumnos estaban bastante cansados, se tiran al suelo. Tendría que haber hecho más énfasis en la regulación de intensidad.</p> <p>[9] Les fui a explicar su importancia pero ya la sabían, asique me limité a corregir una postura que vi que no realizaban correctamente en uno de los estiramientos. En sus cuadernos pude observar que asocian el realizar ejercicios de flexibilidad con la relajación muscular y su relación con la fuerza, Anexo 10 (C.A.8-p.8), (C.A.11-p.8), (C.A.12-p.8), (C.A.13-p.8).</p> <p>[10] Llevar el bote posibilitó que vieran lo que había dentro, olerlo, tocarlo... La idea que tenían preconcebida de estos productos estaba muy distorsionada.</p> <p>Comentarios: <i>“Eso es de los mazaos”, “yo pensaba que eran pastillas”, “son anabolizantes”.</i></p> <p>Reflexionamos juntos de que hay que ser críticos con estos productos y que sus aportes nutricionales los podemos encontrar en alimentos naturales, siguiendo una dieta equilibrada y sin gastar dinero.</p> <p>Abordamos la vigorexia, no conocían esta enfermedad, mostraron mucho interés al respecto. Para mí fue un ejemplo de que a alumnos de esta edad, les interesan más las “charlas de adultos” que charlas de niños.</p> <p>Posteriormente pude comprobar en las tareas del cuaderno que habían entendido lo que quería transmitirles, pero quizás las cuestiones que planteé fueron muy sencillas, si hubiese previsto que se iba a formar un debate tan fructífero (en torno a las proteínas, la dieta equilibrada y la vigorexia) hubiera complicado más las tareas), Anexo 10 (C.A.1-p.7), (C.A.11-p.7), (C.A.12-p.7), (C.A.13-p.7).</p>
--	---

SESIÓN 4: Fuerza en la calle	
PLAN DE SESIÓN SUCEDIDO	
	ANÁLISIS DE LO SUCEDIDO
<p>[1] Explicación introductoria en el aula y traslado al parque natural. Se abordaron las normas cívicas que había que tener en cuenta durante el traslado y la estancia en el parque.</p>	<p>[1] Ya sabían que íbamos a llevar a cabo “El método Osmin” en la calle y estaba muy motivados por ello.</p> <p>Comentarios: <i>“Yo levanto todos los cubos de basura”, “yo me voy a subir al primer árbol”</i></p>
<p>[2] Explicación y organización de la dinámica ya situados en el parque Repasamos las cosas aprendidas en las sesiones anteriores:</p>	<p>[2] Análisis punto por punto:</p>
<p>[2.1] Repasamos “El método</p>	<p>[2.1] Fueron los alumnos los que recordaron “El método Osmín”, me</p>

<p>Osmin”</p> <p>[2.2] Repasamos en conjunto los ejercicios que habían aprendido, yo decía la parte del cuerpo y ellos tenían que decir ejercicios.</p> <p>[2.3] Dividí la clase en grupos y en estos asigné especialistas de cada ejercicio</p> <p>[2.4]No pude realizar la explicación de las máquinas biosaludables, porque había personas usándolas</p> <p>[3] Realicé un ejemplo haciendo yo de Osmin, dirigiendo a toda la clase por el parque.</p> <p>[4] Reorganización y resolución dudas antes del trabajo autónomo</p> <p>[5] Trabajo autónomo por grupos por todo el parque.</p> <p>[5.1] Se llevó a cabo sin el formato de “especialistas”.</p> <p>[5.2] Los grupos intercalaban ejercicios de las diferentes zonas corporales, realizaban los ejercicios sin movimientos bruscos y “sin sufrir”</p> <p>[5.3] Realizaron variedad de ejercicios: realizar un recorrido realizando saltos, andar a la</p>	<p>di cuenta que verdaderamente ese planteamiento les llamo la atención:</p> <p>Comentario de un alumno: <i>“Es un tío que va por la calle y hace ejercicios y manda a otro como tiene que hacerlo”</i> Yo pregunté: <i>¿y lo hace todo bien?</i> El alumno respondió: <i>“manda cosas que puedes lesionarte y algunos consejos son malos”</i></p> <p>[2.2] Pude comprobar que recordaban varios. Comentarios: <i>“hacer saltos”, “flexiones”, “abdominales”, “planchas”, “la carretilla”, “lo del oso” ...</i></p> <p>[2.3] No funcionó, puesto que muchos alumnos no comprendieron mi explicación (más adelante analizo como se resolvió).</p> <p>[2.4]Modifiqué mi plan y esto se realizó al final.</p> <p>[3] Algunos alumnos relacionaron los ejercicios realizados en el colegio con los que yo proponía en los bordillos, bancos, árboles etc. captaron la transferencia rápidamente.</p> <p><i>“Como las flexiones en las colchonetas pero en el bordillo”, “es igual que las planchas en las sillas pero en el banco” ...</i></p> <p>Me sirvió para que practicasen los desplazamientos de una zona a otra del parque (tenían que ir detrás de mí a “trote”).</p> <p>[4] Se agruparon sin tener en cuenta la distribución de especialistas, consideré válida la opción, interpreté que les motivaba más.</p> <p>[5] Análisis punto por punto:</p> <p>[5.1] En los grupos más “enchufados” todos participaban, pero hubo un grupo en el que 2 o 3 alumnos dirigían al resto, y estos se limitaban a copiar sin aportar ideas, por lo que tuvo una consecuencia negativa, había alumnos que se camuflaban limitándose a imitar.</p> <p>[5.2] Utilizaban las pautas de fortalecimiento saludable.</p> <p>[5.3] Reflejaron que habían aprendido varios ejercicios para fortalecerse y como utilizar el medio natural para ello. Pude comprobar posteriormente en sus cuadernos la creatividad varios</p>
--	---

<p>carretilla por parejas, flexiones de brazos contra los árboles, bordillos, bancos y suelo, saltar bancos, subir y bajar bancos, realizar el paseo del oso, flexo-extensiones de rodilla y cadera con la contrarresistencia de un compañero, avanzar a la pata coja, andar a cuatro patas boca arriba...</p>	<p>proponiendo ejercicios de “fuerza saludable” utilizando recursos de su barrio. Se pueden observar en el Anexo 10 (C.A.3-p.7), (C.A.8-p.8), (C.A.10-p.8), (C.A.11-p.8).</p>
<p>[5.4] Hubo una alumna que propuso en su grupo ejercicios no abordados en sesiones anteriores.</p>	<p>[5.4] Relaciono ejercicios de gimnasia rítmica con la UD: elevaciones de cadera con apoyo de brazos en un banco.</p>
<p>[5.5] Los desplazamientos entre ejercicios se realizaron mejor que en la sesión anterior. Se mandaban ir más despacio entre ellos.</p>	<p>[5.5] Controlaron mejor la intensidad de la carrera. Considero que mi ejemplo les sirvió y también la consigna que les di “50 metros de un ejercicio a otro”, creo que de esta manera entendieron que tenían que recorrer a trote una larga distancia y no la debían hacer a sprint porque acabarían muy cansados.</p>
<p>[6] Explicación de las máquinas del parque.</p>	<p>Me di cuenta que en esta UD tiene cabida enseñar a los alumnos a localizar su ZAFS mediante la toma de pulsaciones, para que así regulasen mejor la intensidad de los traslados entre ejercicios.</p>
<p>[7] Práctica autónoma por grupos en las máquinas. Tuvieron que esperar mucho, puesto que eran muchos alumnos para muy pocas máquinas.</p>	<p>[6] Tenía prevista realizarla al inicio de la sesión, para que los alumnos pudieran haber utilizado las máquinas en sus “entrenamientos autónomos” pero estaban ocupadas.</p>
<p>[8] Asamblea grupal y vuelta al centro. Fue muy escasa y no pude realizar los ejercicios de soltura que tenía planeados.</p>	<p>[7] Una buena alternativa para evitar el tiempo de espera hubiera sido proponerles un circuito con ellas.</p> <p>Varios alumnos ven la similitud de gestos que se utilizan en las máquinas con los que utilizaron con las gomas elásticas:</p> <p style="text-align: center;">Comentario: <i>“Este es como las gomas”</i></p> <p>Algunos alumnos se corrigen entre ellos cuando no tienen la espalda recta o el cuello, pude comprobar que han entendido que la postura es importante en los ejercicios de fuerza.</p> <p>Ellos mismos diferencian para que parte del cuerpo es cada máquina utilizando lo aprendido en sesiones anteriores.</p> <p>[8] Les tuve que explicar verbalmente en que consistían (explicación similar a la de la importancia de estirar después de realizar ejercicios de fuerza).</p>

6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

En este apartado trato de presentar una reflexión sobre lo que he descubierto durante el proceso de elaboración de este TFG.

En primer lugar me voy a centrar en **los objetivos específicos propuestos al inicio** del mismo, los cuales me comprometí a alcanzar:

- En lo relativo a *“Investigar sobre las orientaciones que hay que atender para abordar el tratamiento de la fuerza como capacidad física orientada a la salud en Educación Primaria”*:

Le considero la base sobre la que se sustenta gran parte del trabajo, puesto que ha sido el que me ha permitido adquirir una serie de nuevos conocimientos, útiles para establecer las orientaciones didácticas que tenía que atender tanto en el diseño (qué objetivos debía perseguir, qué tareas proponer, qué recursos utilizar...) como en la puesta en práctica de la propuesta de intervención (sobre todo en lo relativo a dar importancia al componente lúdico y al control de la dosificación del esfuerzo de los alumnos). Teniendo en cuenta que la fuerza en Educación Primaria es un tema que puede provocar cierta controversia o incluso rechazo, ha sido fundamental tener claras estas orientaciones con el fin de que la unidad didáctica conforme un verdadero diseño orientado a la salud. En este sentido, considero que la investigación realizada al respecto ha sido fructífera, puesto que me ha sido útil en diferentes momentos del proceso.

- En lo relativo a *“Diseñar, poner en práctica y evaluar una propuesta de intervención que aborde la fuerza con un planteamiento educativo-saludable en Educación Primaria”*:

Respecto al diseño destaco que ha sido la tarea que más se ha extendido en el “calendario” durante todo el proceso. Debido a que ha estado constantemente sometido a modificaciones, con el objetivo de conseguir un diseño adaptado al contexto al que iba dirigido. Es comprensible si se tiene en cuenta que comencé el TFG por esta parte, puesto que mi objetivo principal era poder llevarlo a cabo en el centro de prácticas. La fase de observación en el centro y la de documentación bibliográfica, me aportaban continuamente aprendizajes, los cuales tenía en cuenta para reformular mi diseño inicial, y es más, durante la puesta en práctica el propio diseño siguió sufriendo

modificaciones. Por todo ello considero que he sabido organizarme, adaptándome a los “plazos” de trabajo, atendiendo en el diseño al enfoque adecuado para que su planteamiento se enmarque en una propuesta orientada a la salud y justificándolo con el Currículo de Educación Primaria, lo que ha dado lugar a que haya podido ponerlo en práctica en un contexto real y posteriormente reflexionar sobre ello. En cuanto a la evaluación, me he mantenido continuamente interactuando y guiando a los alumnos en sus aprendizajes, cuestión que me ha posibilitado los instrumentos que escogí para ello, más adelante profundizo en este aspecto.

- En lo relativo a *“Reflexionar y analizar los resultados obtenidos, a partir de la puesta en práctica de la propuesta de intervención”*:

Esta fase del trabajo, ha sido la que más compleja me ha parecido, debido a que después de haber estado un largo tiempo investigando, documentándome, diseñando, reformulando etc. lo relativo al tema escogido, con la posterior “implicación total” en las sesiones prácticas con los alumnos (preparándolas “al milímetro”), me ha supuesto ser crítico conmigo mismo y analizar si la puesta en práctica que tanto me ha costado conseguir ha servido para alcanzar los objetivos propuestos, incluso llegando hasta el punto de cuestionarme a mí mismo planteamientos que antes de la puesta en práctica estaba convencido que iban a funcionar (profundizó en ello más adelante). Al respecto creo que he sido muy minucioso con los análisis y las reflexiones formuladas en cada una de las sesiones, intentando sacar el máximo partido a la observación directa y el análisis de los “Cuadernos del alumno” que diseñe. Análisis que por otra parte, no pudiera haber completado de manera tan rigurosa, sino fuera por la participación como observadores del tutor del centro y de mi compañero de prácticas.

A continuación voy a centrar mi reflexión en aquellos **aspectos derivados de la puesta en práctica de la unidad didáctica “Nos fortalecemos de manera saludable”** señalando los aprendizajes y conclusiones extraídas, obtenidos de los análisis individuales que he hecho anteriormente de cada sesión. Siempre teniendo en cuenta que las reflexiones ligadas a aspectos observados en los alumnos, hacen alusión al grupo concreto de sexto de E.P del “Colegio La Milagrosa y Santa Florentina” en el curso académico 2015 / 2016.

- Respecto a la duración de la Unidad didáctica:

El diseño está compuesto por cuatro sesiones en las que he intentado recoger los aspectos que me parecían más relevantes. Pero llevado a la práctica, he observado que hubiese sido mejor complementar la unidad didáctica con dos o tres sesiones más, puesto que hay que tener en cuenta el tiempo que se “pierde” en una lección de Educación Física (traslados, preparación de material etc.), con el objetivo de poder abordar los contenidos de una manera más pausada y profundizando más en ellos. No obstante, si se tiene en cuenta el marcado carácter preventivo de los aprendizajes que he intentado transmitir a los alumnos para sus contactos presentes y futuros con la fuerza de una manera saludable, es probable que tengan en mente y recuerden esta unidad didáctica aunque no haya sido muy extensa. Señalo que tuve que adaptarme a esta extensión puesto que el centro en el que lo llevé a cabo era de línea uno y el compañero con el que realicé las prácticas, también escogió este curso para su propuesta. Por lo tanto fue la alternativa escogida para poder ponerlo en práctica ambos durante nuestra estancia en el colegio.

- Respecto a los momentos iniciales de la unidad didáctica:

No acerté en la forma de presentar la Unidad Didáctica, faltó algo que me ayudase a “engancha” a la clase desde ese primer momento. He podido comparar lo vivido en esta Unidad Didáctica con lo que experimenté semanas anteriores al poner en práctica con este mismo grupo una UD de Parkour (la cual tuvo mucho éxito) y esto me ha ayudado a comprobar que es un aspecto fundamental que hay que atender, sobre todo en aquellos temas que por sí mismos no “interesan” al alumnado.

El abordar “la Fuerza” no les llamaba tanto la atención como el Parkour y los contactos que había tenido este grupo de alumnos con esta capacidad física en el área de Educación Física eran relativos a conocer y experimentar diferentes Test de condición física, algo que pude observar que no les había creado un interés especial por el tema. No obstante a medida que la unidad iba avanzando, poco a poco conseguí atraer a los alumnos al tema, en este sentido me ayudó que las actividades propuestas fueron novedosas para ellos.

- Respecto a los principios pedagógicos utilizados:

En primer lugar “*Velar por la seguridad de los alumnos*”, fue un aspecto en el que hice mucho hincapié, y he comprobado que es clave en un planteamiento de este

estilo. Dado que en la unidad se iban a realizar diferentes actividades en este sentido un poco “comprometidas” como pudo ser, manipulación de cargas pesadas, ejercicios con posturas delicadas, una sesión en la calle... Creo que los mensajes que les comunique al respecto fueron claros y los alumnos comprendieron que en la actividad física vinculada con la fuerza hay que ser muy cuidadosos.

El “*Trabajo autónomo*”, fue otra de las pautas metodológicas que me propuse y que considero que conseguí, con el objetivo de que los alumnos fueran capaces de tomar decisiones a raíz de lo que iban aprendiendo. Me ayudó mucho el “Cuaderno del alumno” que diseñe, lo utilizaron en diferentes actividades, para organizarse, corregirse entre ellos y saber qué actividad tenían que realizar en cada momento.

Presentar “*Diferentes grados de dificultad*” en las diferentes actividades fue un principio en el cual trabajé mucho, y llevado a la práctica obtuve los resultados esperados, puesto que conseguí que ningún alumno decidiera no realizar ninguna actividad por que no se viera capaz de ello. He podido comprobar que es un aspecto muy importante al que hay que atender, puesto que de esta manera se conseguirá que los alumnos hagan, prueben y se vayan mejorando poco a poco, aspecto que considero muy positivo para motivar a los escolares a iniciarse en la práctica de actividad física, en este caso vinculada a la fuerza.

Y en cuanto a “*Rentabilizar al máximo el tiempo motriz de práctica*”, consideré fundamental atender a este principio (se trata del área de Educación Física). Creo que teniendo en cuenta el tiempo real que se dispone para la lección, conseguí aprovecharlo. Esta unidad en algunos momentos exige “grandes” explicaciones (son cosas muy novedosas para los alumnos), es clave llevar preparadas las explicaciones. Me ayudó mucho el uso de imágenes mentales para facilitar la comprensión de los alumnos.

- Respecto al control tónico y postural que exige esta unidad didáctica:

Desde el primer momento las actividades propuestas comenzaron exigiendo a los alumnos que adoptasen posturas correctas para su puesta en práctica. Los alumnos no presentaron problemas en imitar las posturas que yo mismo les iba indicando, o las que observaban en el “Cuaderno del alumno”, pero a medida que la unidad fue avanzando, ciertos ejercicios, por ejemplo los llevados a cabo con las gomas elásticas, requerían además de imitar las posturas correctas, tener cierto dominio y control tónico del propio

cuerpo, como puede ser contraer el abdomen en determinados ejercicios para una mayor protección de la zona lumbar. Para conseguir que los alumnos entendieran estos mensajes, tuve que verbalizar esas acciones que debían ejecutar con su propio cuerpo, puesto que esos datos no eran visuales y por lo tanto no podían imitarlos por observación. Durante la puesta en práctica, descubrí que hubiera sido interesante el haber llevado a cabo por ejemplo cuñas motrices con este alumnado las semanas anteriores (también estuve con este grupo durante las lecciones de matemáticas y lengua), para que fueran interiorizando diferentes ejecuciones: contraer la zona abdominal, colocar la espalda recta tanto sentados como de pie, controlar la colocación de la cadera... las que hubieran facilitado comprender más rápidamente algunas de mis indicaciones. Mi apuesta por las gomas elásticas se vio perjudicada por estos aspectos.

- Sobre “El Método Osmin” adaptado a escolares de primaria:

Dicho método está basado en una serie de principios, los cuales hay que adaptar a la Educación Primaria para dotarles de contenido educativo, así como eliminar directamente otros aspectos que refleja. En mi diseño tenía propuesto utilizarlo en la última sesión, pero decidí adelantarlo, funcionó y “enganchó” a los alumnos. Me permitió involucrar aquellas nociones que quería transmitirles referentes a como debe ser la práctica de actividad física saludable vinculada a la fuerza y con “coste cero”, con un componente lúdico que gusto mucho. Durante las dos sesiones que lo utilicé pude comprobar que es una alternativa en la que tienen cabida multitud de contenidos: enseñar a los alumnos a controlar su ZAS, regular su intensidad, enseñarles a aprovechar recursos cotidianos para fortalecerse de manera saludable, como practicar actividad física en grupo etc. Quiero destacar que no me considero el creador de llevar al aula este planteamiento, sino que esta alternativa se abordó en la asignatura de Educación Física y Salud durante el curso académico 2015 / 2016.

- Respecto al grado de consecución de los objetivos propuestos por parte de los alumnos:

La observación directa, el “Cuaderno del alumno” y las charlas y comentarios de los escolares, han sido los instrumentos que he utilizado para comprobar la asimilación de los aprendizajes que pretendía aportarles. En este sentido me encuentro bastante satisfecho porque he observado que he transmitido conocimientos y experiencias nuevas

a los alumnos y estos los han ido asimilando y puesto en práctica durante las cuatro sesiones. No obstante soy consciente de que los resultados que he podido comprobar con estos instrumentos y en este breve periodo de tiempo, son bastante limitados, puesto que los verdaderos resultados y beneficios de esta propuesta, habría que observarlos a largo plazo. En mi opinión creo que si he contribuido a favorecer experiencias gratificantes a estos alumnos, las cuales pueden propiciar que en su presente y futuro tomen decisiones que contribuyan a que sus acercamientos a la fuerza sean saludables en diferentes ámbitos.

Concretamente respecto a cada objetivo destaco:

- *Descubrir la utilidad de la fuerza y las pautas básicas para hacer un uso correcto de ella en diferentes ámbitos de la vida cotidiana (ocio, lectivo y doméstico):* pude comprobar durante la estancia en prácticas que los alumnos interiorizaron las nociones básicas que les transmití relativas a como debe ser el uso correcto de la fuerza en lo relativo a la manipulación de cargas pesadas, puesto que cuando se enfrentaban a alguna labor en el colegio que exigía utilizar estos conocimientos y estaba yo presente, me llamaban para demostrarme lo que habían aprendido al respecto : cuando cambiaban la distribución de las mesas de la clase, cuando bajaban la mochila por las escaleras...
- *Apreciar y utilizar las orientaciones para el desarrollo saludable de la fuerza durante la práctica de actividad física:* destaco en este punto, una de mis grandes apuestas: las gomas elásticas. Creí que este material me iba a facilitar la comprensión por parte de los alumnos, una de las orientaciones a tener en cuenta a la hora de fortalecerse de manera saludable (realizar movimientos fluidos y controlados). Los movimientos ejecutados en los ejercicios si eran muy visuales (puesto que se visualizaban las gomas) pero los alumnos no presentaban el control tónico y postural necesario en varios de los ejercicios que yo planteé. En cuanto al resto de orientaciones que les señalé considero que las interiorizaron bastante bien y en la sesión realizada al aire libre lo pude comprobar. No obstante sus beneficios se tendrían que comprobar a largo plazo.

- *Iniciarse en la adquisición de una conciencia crítica en aspectos relacionados con la fuerza en nuestra sociedad:* considero que este es uno de los objetivos más complicados que quise conseguir, sobre todo al tener en cuenta el tiempo del que iba a disponer. Creo que los materiales usados, contribuyeron a su consecución: revistas, gomas elásticas, sillas, un bote de proteínas artificiales, practicar un sesión en un parque natural en máquinas biosaludables disponibles al servicio de todas las personas, tomar como referencia un programa de televisión (El método Osmin)... en definitiva, propiciar la interacción de los alumnos con materiales reales y procedentes de la vida real creo que contribuirá a que los alumnos reflexionen, tomando como referencia esas experiencias concretas que les ha aportado esta unidad, en lo relativo a la necesidad de gastar dinero para mejorar la fuerza de manera saludable y ser críticos con los capitales corporales de nuestra sociedad.

Para finalizar quiero señalar que para conocer los resultados de esta unidad didáctica hay que ser prudentes y esperarlos a “medio-largo plazo”.

7. REFERENCIAS

- Barbero González, J.I (2006). *Ficción autobiográfica en torno a la cultura corporal y la vida cotidiana*. Educación Física y Deporte (25) 2, 47-63. Recuperado de: <http://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/educacionfisicaydeporte/article/view/3091/2855>)
- Barbero, J.I. (2014). *Apuntes y materiales curriculares de la asignatura: Potencial Educativo de lo Corporal, curso académico 2015-2016*. Grado en Educación Primaria. Facultad de Educación y Trabajo Social UVA. Material no publicado.
- Batalla, A. y Lleixá, T. (2006). Integración de la condición física en el currículo escolar. En *Tándem*, (22), 30-50.
- Castañer, M. y Camerino, O. (1991). *La Educación Física en la Enseñanza Primaria. Una propuesta curricular para la reforma*. Barcelona: Inde.
- Corpas, F.J., Toro, S. y Zarco, J.A (1991). *Educación Física. Manual para el profesor*. Málaga: Aljibe.
- Delgado, M. , Gutiérrez, A. y Castillo, M.J (1999). *Entrenamiento físico-deportivo y alimentación: de la infancia a la edad adulta*. Barcelona: Paidotribo.
- Devís, J. (2003): *La salud en el curriculum de la Educación Física: fundamentación teórica y materiales curriculares*. En *XIX Congreso Panamericano de Educación Física*. México.
- Devís, J., Peiró, C., Pérez, V., Ballester, E., Devís, F.J., Gomar, M.J., Sánchez, R. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: Inde.

- Diéguez, J. (2007). *Entrenamiento funcional en programas de fitness Vol.1*. Barcelona: Inde.
- Generelo, E. y Plana, C. (1997). Teoría y práctica del acondicionamiento físico. En Castejón, F.J. (Coord.). *Manual del Maestro Especialista en Educación Física* (pp.173-228). Madrid: Pila Teleña, S.L.
- Generelo, E. y Tierz, P. (1995). *Cualidades Físicas II. Fuerza, Velocidad, Agilidad y Calentamiento*. Zaragoza. Imagen y Deporte, S.L.
- Generelo, E., Julián, J.A., Soler, J. y Zaragoza, J. (2004). Condición física y salud en la escuela. En Fraile, A. (Coord.). *Didáctica de la Educación Física: una perspectiva crítica y transversal* (pp.123-145). Madrid: Biblioteca Nueva.
- Gutiérrez, S. (2015). *Apuntes y materiales curriculares de la asignatura: Educación Física y Salud, curso académico 2015-2016*. Grado en Educación Primaria. Facultad de Educación y Trabajo Social UVA. Material no publicado.
- Hahn, E. (1988). *Entrenamientos con niños. Teoría, práctica, problemas específicos*. Barcelona: Martínez Roca S.A.
- Hernández, E., Fernández, E., Merino, R. y Chincilla, J.L. (2010) *Análisis de los Circuitos Biosaludables para la Tercera Edad en la provincia de Málaga*. Retos Nuevas tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/230787182_Analisis_de_los_Circuitos_Biosaludables_para_la_Tercera_Edad_en_la_provincia_de_Malaga_Espana_Analysis_of_the_Public_Geriatric_Parks_for_Elderly_People_in_Malaga_Spain

- Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (2006) *Norma sobre manipulación manual de cargas*. Universidad de Cantabria. Recuperado de: http://historicosweb.unican.es/perfilcontratante/NP_MMC.pdf
- López V.M. (2004) La participación del alumnado en los procesos evaluativos: la autoevaluación y la evaluación compartida en Educación Física. En Fraile, A. (Coord.). *Didáctica de la Educación Física: una perspectiva crítica y transversal* (pp.265-290). Madrid: Biblioteca Nueva.
- McGeorge, S. (1992). La seguridad como un factor de salud en las clases de Educación Física. En Devís, J. y Peiró, C., *Nuevas perspectivas curriculares: la salud y los juegos modificados* (pp.57-76). Barcelona: INDE.
- Méndez, A. (2008). *La enseñanza de actividades físico-deportivas con materiales innovadores: Posibilidades y Perspectivas de futuro*. Actas del Congreso Nacional y III Congreso Iberoamericano del Deporte en Edad Escolar. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/236268101_La_ensenanza_de_actividades_fisico-deportivas_con_materiales_innovadores_Posibilidades_y_Perspectivas_de_futuro
- Mora, J. (1989a). *Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la fuerza*. Las Palmas de Gran Canaria. Cabildo Insular de Gran Canaria.
- Mora, J. (1989b). *Mecánica muscular y articular*. Las Palmas de Gran Canaria. Cabildo Insular de Gran Canaria.
- Mosston, M. y Ashworth, S. (1986) *La enseñanza de la Educación Física: la reforma de los estilos de enseñanza*. Barcelona: Hispano Europea

Organización Mundial de la Salud (2006) *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. Recuperado de:

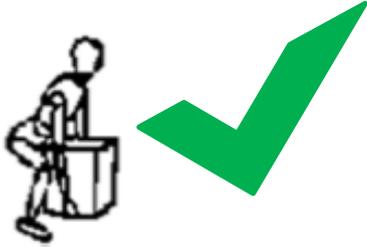
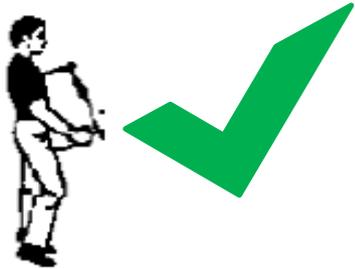
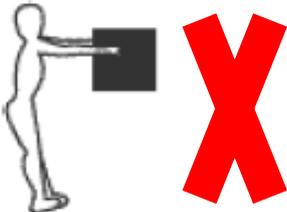
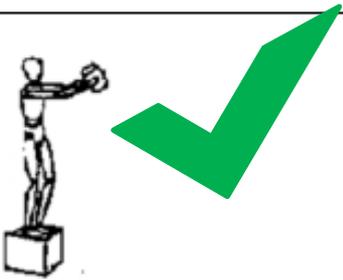
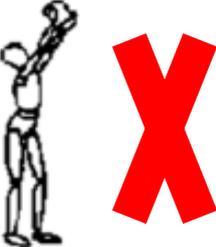
http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf

Pazos, J.M. y Aragunde, J.L. (2000). Educación postural. Barcelona: Inde.

Sebastiani, E.M. y González, C.A. (2000) *Cualidades físicas*. Barcelona: Inde.

8. ANEXOS

ANEXO 1: Imágenes de cómo usar la fuerza para la correcta manipulación de cargas

Para coger y dejar objetos pesados del suelo...	
	
Para transportar objetos pesados de un lugar a otro...	
	
Para coger o depositar objetos en una altura...	
	

ANEXO 2: Fuerza moviendo nuestro cuerpo (Sesión 1)

A continuación aparecen reflejados los retos que pueden elegir los alumnos, en el circuito.

Grado de dificultad bajo:

1-Ponerse de pie sin manos: Sentados en el suelo (tronco derecho) apoyados en la pared, nos levantamos sin utilizar los brazos y sin separar la espalda de la pared.

2-Caminar con zancos: un tramo por el suelo.

3-Superar un obstáculo: sobrepasar una mesa por encima sin utilizar los brazos y sin saltar.

Grado de dificultad medio:

1-Ponerse de pie sin manos: Tumbados lateralmente en el suelo, con las piernas juntas y extendidas y los brazos juntos y extendidos. Incorporarse para llegar a sentarse y después levantarse, pero sin separar las piernas ni los brazos

2-Caminar con zancos: un tramo por el suelo y otro sobre dos colchonetas

3-Superar un obstáculo: sobrepasar una mesa con colchonetas colocadas encima, utilizando sólo un brazo (más alto que el nivel anterior).

Grado de dificultad alto:

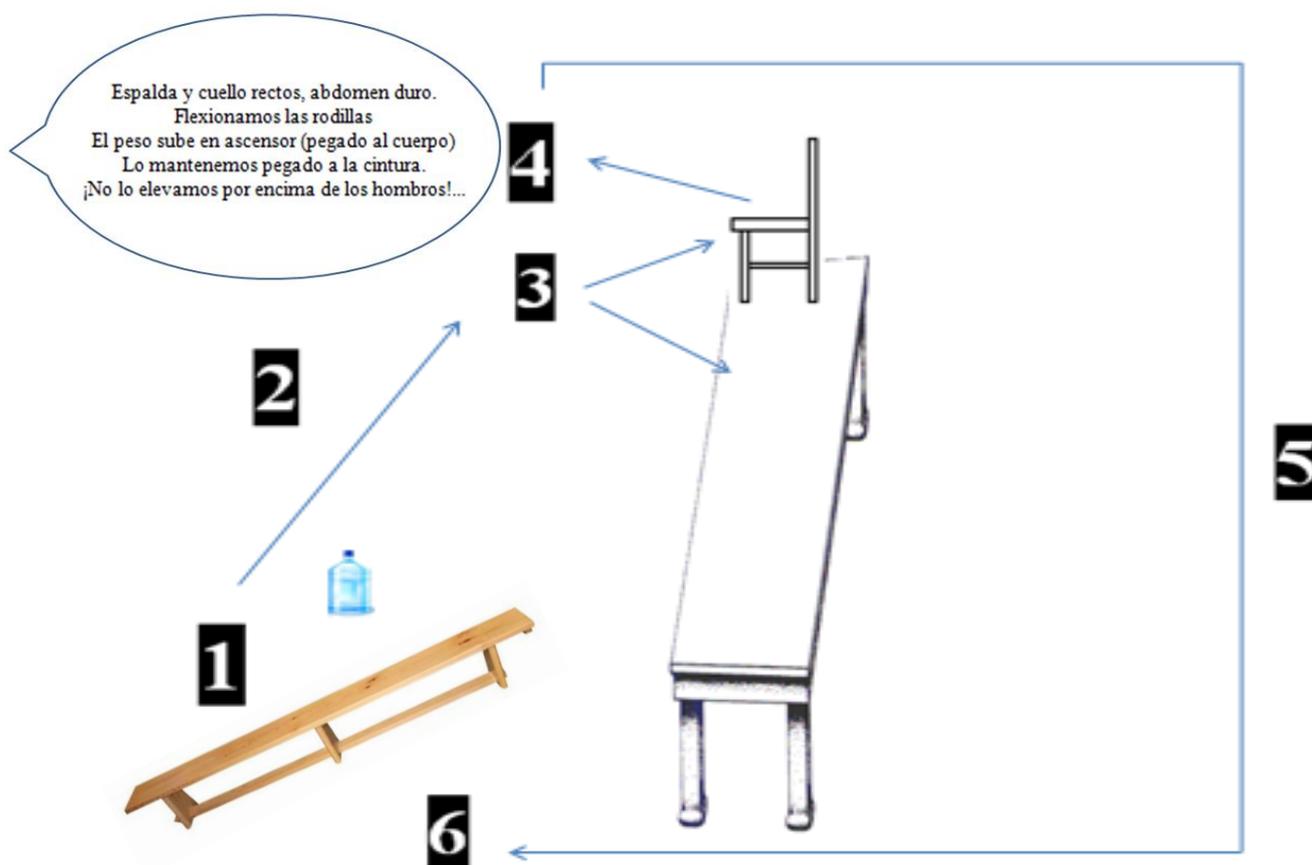
1-Ponerse de pie sin manos: Tumbados boca abajo en el suelo, con las piernas juntas y extendidas y los brazos juntos y extendidos. Incorporarse para llegar a sentarse y después levantarse, pero sin separar las piernas ni los brazos y sin utilizar estos de apoyo para incorporarse.

2-Caminar con zancos: un tramo por el suelo y otro sobre dos colchonetas de diferentes alturas.

3-Superar un obstáculo: trepar sobre una colchoneta atada a las espaldas para conseguir llegar a la parte más alta.

ANEXO 3: Fuerza sujetando y transportando cargas (Sesión 1)

Circuito de manipulación y transporte de garrafas



La imagen representa una mesa larga del comedor y una silla encima de uno de sus extremos. Presenta los siguientes puntos:

1-Se cogen el objeto del suelo (La garrafa o la mochila. Habrá diferentes pesos).

2-Se transporta hasta la punta contraria de la mesa

3-Se coloca encima de la mesa o de la silla, cada vez en un lugar.

(Aquellos alumnos que para colocar el objeto encima de la silla tengan que elevarlo por encima de la altura de sus hombros tendrán que subirse a un taburete).

4-Se recoge el objeto (aquellos alumnos que para recoger el objeto encima de la silla tengan que manipularlo por encima de la altura de sus hombros tendrán que subirse a un taburete).

5-Se transporta de nuevo al lugar inicial.

6-Se deposita en el suelo.

Circuito de manipulación y transporte de bancos suecos

El recorrido y los puntos son los mismos que los del circuito anterior, pero esta vez se ejecuta con un banco sueco.

Circuito de transporte de compañeros

Esta vez la carga la transportarán entre dos compañeros y el paquete será también otro compañero en vez de un objeto como en los circuitos anteriores. Todos los alumnos deben realizar de transportadores y de “carga”.

La carga no puede tocar el suelo, sólo pueden descansar (si es que lo necesitan) apoyando la “carga” en diferentes colchonetas que habrá por el suelo hasta que lleguen al lugar de destino.

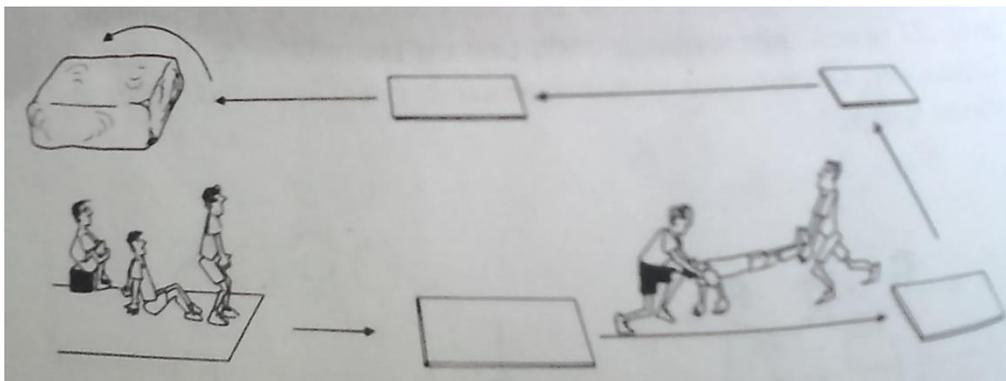


Imagen extraída en: “Cualidades físicas II” Fuerza, velocidad, agilidad y calentamiento. Generelo Lanaspá, E y Tierz Gracia, P. (1995). Página 66.

ANEXO 4: Cuaderno del alumno

NOMBRE: _____

SESIÓN 1

	SI/NO
CIRCUITO CON GARRAFAS O MOCHILAS	
Cuando se agacha a coger la carga flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	
Cuando transporta la carga la lleva pegada al cuerpo a la altura de la cintura	
Cuando deposita la carga no la eleva por encima de la altura de sus hombros	
Para dejar la carga en el suelo flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	
CIRCUITO CON BANCOS SUECOS	
Cuando se agacha a coger la carga flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	
Cuando transporta la carga la lleva pegada al cuerpo a la altura de la cintura	
Cuando deposita la carga no la eleva por encima de la altura de sus hombros	
Para dejar la carga en el suelo flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	
CIRCUITO CON COMPAÑEROS	
Cuando se agacha a coger la carga flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	
Cuando transporta la carga la lleva pegada al cuerpo a la altura de la cintura	
Cuando deposita la carga no la eleva por encima de la altura de sus hombros	
Para dejar la carga en el suelo flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	

TAREA DE LA SESIÓN 1

Escribe 3 situaciones en las que está presente la fuerza en tu vida cotidiana. Ejemplo: mover mi silla de clase para sentarme al lado de un compañero.

1-

2-

3-

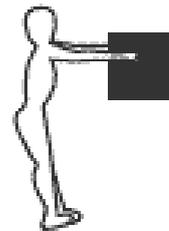
¿Por qué es conveniente fortalecer nuestro cuerpo?

Tacha la imagen incorrecta

Para coger y dejar objetos pesados del suelo...



Para transportar objetos pesados de un lugar a otro...



Para coger o depositar objetos en una altura...



SESIÓN 2

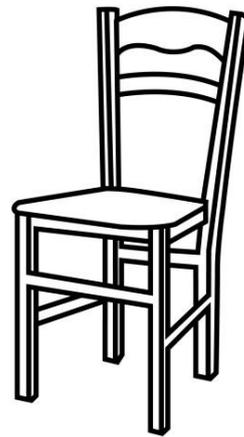
1 → Ejecuta el ejercicio de manera fluida y sin dar tirones		SI/ NO	
2 → Mantiene el cuello y la espalda rectos (*En el ejercicio 5 → mantiene toda la espalda pegada al suelo, "aplastando las hormigas")		1	2
			
			
			
			
			
			

Nombre:				
¿Realiza el ejercicio correctamente, con la espalda, y el cuello recto, tal y como aparece en la imagen?				
Postura	SI / NO		Postura	SI / NO
1			5	
2			6	
3			7	
4			8	
¿Realiza los abdominales "aplastando las hormigas con la zona baja de la espalda?"				

FUERZA ISOMÉTRICA CON UNA SILLA

¿Qué son los ejercicios de fuerza isométrica?

Aquellos ejercicios en los que realizamos FUERZA pero NO HAY MOVIMIENTO.



¿Por qué son saludables?

Por qué en el cuerpo hay muchos músculos que realizan este tipo de fuerza, aunque no nos demos cuenta (por ejemplo para mantener la postura) y estos ejercicios les sirven de entrenamiento, para esta función que tienen en la vida cotidiana.

NORMAS QUE HAY QUE CUMPLIR:

NOS FIJAMOS EN LA POSTURA DE NUESTRO COMPAÑERO

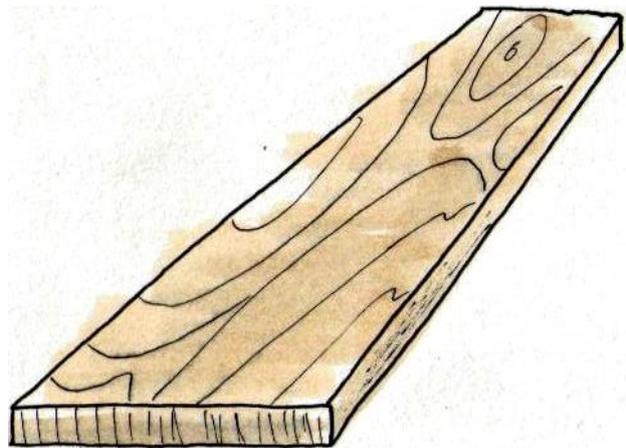


1-El cuerpo totalmente recto desde los pies hasta la cabeza:

“somos una tabla de madera”.

2-Prohibido balancear la cadera (hacia arriba, abajo, a los lados)

3-Los pies lo más lejos posible de la silla.



LISTA DE POSTURAS

RECUERDA: aguanta lo que puedas en cada ejercicio (entre 3 segundos y...).

¡Realiza correctamente las posturas que elijas!

1



6



2



7



3



8



4



5



TAREA DE LA SESIÓN 2

Contesta a las siguientes preguntas:		
Un ejercicio de tren superior <i>es aquel en el que realizo el esfuerzo utilizando...</i>		
Un ejercicio de tren inferior es...		
Un ejercicio de tronco es...		
Hemos realizado 3 sistemas diferentes para entrenar la fuerza ¿Cuáles?		
Rodea la opción correcta: V → Verdadero F → Falso		
Sólo tiene que fortalecer su tren inferior las chicas para tener unas piernas bonitas	V	F
Los ejercicios de fuerza para beneficiar a nuestra salud hay que realizarlos de manera fluida.	V	F
Cuando realizamos ejercicios de fuerza el cuello y la espalda tienen que estar rectos.	V	F
Para beneficiar a nuestra salud sólo tenemos que fortalecer el tren superior	V	F
Existe un tipo de contracción muscular con la que realizamos fuerza sin producir movimiento en nuestro cuerpo.	V	F
Hay que fortalecerse para tener un cuerpo bonito	V	F

SESIÓN 3

TAREA DE LA SESIÓN 3

Mejorar nuestra fuerza nos viene bien para desarrollar tareas habituales de la vida cotidiana (llevar la mochila, llevar bolsas de la compra etc.)	V	F
Necesitamos comprar y tomar productos específicos para fortalecer correctamente nuestro cuerpo	V	F
Con una alimentación saludable y practicando actividad física normalmente fortalecemos nuestro cuerpo	V	F
Cuando se realizan ejercicios de fuerza con compañero, hay que hacer la máxima fuerza posible para ayudarle a mejorar	V	F
¿Cómo se llaman los ejercicios de fuerza que se realizan con el propio cuerpo?		

SESIÓN 4

TAREA DE LA SESIÓN 4

Escribe 3 ejercicios (uno para cada parte del cuerpo) que puedas utilizar para fortalecerte de una manera saludable, en los que utilices algún recurso de tu barrio (un banco, un bordillo, en el césped de un jardín etc.).

**TREN SUPERIOR
(2 puntos)**

**TREN INFERIOR
(2 puntos)**

**TRONCO
(2 puntos)**

Las máquinas biosaludables se encuentran en

- a) Los gimnasios b) En los parques de las ciudades y pueblos c) En los colegios

¿Por qué es saludable realizar ejercicios de flexibilidad y soltura después de entrenamientos de fuerza?

SESIÓN N°: ____ Señala la respuesta con sinceridad, respecto a tu actitud en esta sesión	SI	NO
1-He permanecido en silencio cuando explicaba el profesor o algún compañero		
2-He intentado realizar las actividades propuestas, aunque alguna no me haya salido		
3-He cumplido las normas de seguridad de cada actividad		
4-He colaborado ayudando y sin molestar a mis compañeros		
5-He usado adecuadamente y con responsabilidad los materiales		

SESIÓN N°: ____ Señala la respuesta con sinceridad, respecto a tu actitud en esta sesión	SI	NO
1-He permanecido en silencio cuando explicaba el profesor o algún compañero		
2-He intentado realizar las actividades propuestas, aunque alguna no me haya salido		
3-He cumplido las normas de seguridad de cada actividad		
4-He colaborado ayudando y sin molestar a mis compañeros		
5-He usado adecuadamente y con responsabilidad los materiales		

SESION N°: ____ Señala la respuesta con sinceridad, respecto a tu actitud en esta sesión	SI	NO
1-He permanecido en silencio cuando explicaba el profesor o algún compañero		
2-He intentado realizar las actividades propuestas, aunque alguna no me haya salido		
3-He cumplido las normas de seguridad de cada actividad		
4-He colaborado ayudando y sin molestar a mis compañeros		
5-He usado adecuadamente y con responsabilidad los materiales		

SESION N°: ____ Señala la respuesta con sinceridad, respecto a tu actitud en esta sesión	SI	NO
1-He permanecido en silencio cuando explicaba el profesor o algún compañero		
2-He intentado realizar las actividades propuestas, aunque alguna no me haya salido		
3-He cumplido las normas de seguridad de cada actividad		
4-He colaborado ayudando y sin molestar a mis compañeros		
5-He usado adecuadamente y con responsabilidad los materiales		

ANEXO 5: Autocargas y fuerza con compañero (Sesión 3)

Ejercicios con tu propio cuerpo: “Autocargas”

- TREN INFERIOR

Esta estación consiste en avanzar un recorrido utilizando alguna de las alternativas siguientes, se pueden mezclar varias opciones:

-Avanzar dando grandes zancadas

-Avanzar dando saltos con pies juntos sobre los aros dispuestos en el suelo (existiendo diferentes opciones: con los aros más cerca unos de otros, o más alejados)

-Avanzar a la pata coja

-Avanzar saltando con pies juntos de izquierda a derecha por encima de bancos suecos.

- TREN SUPERIOR (estación 1)

Esta estación consiste en realizar flexiones y extensiones de brazo. Las alternativas son las siguientes:

-Contra la pared

-En el suelo apoyando las rodillas →



-En el suelo intentado elevarse →



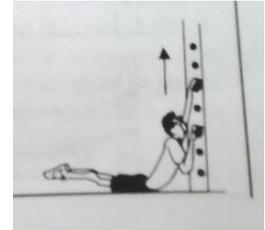
-Con las manos apoyadas en un banco sueco.

- TREN SUPERIOR y TREN INFERIOR (estación 2)

-Subir las espalderas y desplazarse horizontalmente sobre ellas

-Subir las espalderas y desplazarse horizontalmente sobre ellas, utilizando como puntos de apoyo las dos manos y un solo pie.

-Subir las espalderas y desplazarse horizontalmente sobre ellas, utilizando como puntos de apoyo sólo las manos.



- TRONCO

-Flexiones de tronco en el suelo →



-Planchas →



-Avanzar en posición de plancha



-Ejercicios de fuerza isométrica con silla realizados en la sesión anterior.

Ejercicios de fuerza con compañero

- TREN INFERIOR

Esta estación consiste en realizar el siguiente ejercicio: en tendido supino, con caderas y rodillas flexionadas, el compañero se apoya sobre los pies. Desde esta posición, flexiones y extensiones de rodilla. Con tres variantes:

-Con las dos piernas

-Con la pierna derecha

-Con la pierna izquierda



- TREN SUPERIOR (estación 1)

Esta estación consiste en avanzar un recorrido utilizando alguna de las alternativas siguientes, se pueden mezclar varias opciones:

-Avanzar puesto a la carretilla boca arriba (el compañero sujeta por los tobillos)

-Avanzar puesto a la carretilla boca abajo sobrepasando bancos suecos



- TREN SUPERIOR (estación 2)

Esta estación consiste en avanzar un recorrido utilizando alguna de las alternativas siguientes, se pueden mezclar varias opciones:

- Avanzar puesto a la carretilla boca arriba (el compañero sujeta por los tobillos)

-Avanzar puesto a la carretilla boca sobre pasando bancos suecos



Imágenes extraídas en: “Cualidades físicas II” Fuerza, velocidad, agilidad y calentamiento. Generelo Lanaspá, E y Tierz Gracia, P. (1995). Página 66.

ANEXO 6: Dirección del vídeo el método Osmin (Sesión 4)

https://www.youtube.com/watch?v=QBldS_SrgmY

ANEXO 7: Ejercicios de fuerza en la calle (Sesión 4)

Los ejercicios propuestos no son exclusivamente de las zonas indicadas, pero sí que involucran mayor porcentaje de musculatura de la misma.

Además de estos ejercicios, los alumnos pueden utilizar otros que se hayan utilizado en las sesiones anteriores.

Ejercicios de tren inferior

-Avanzar en cuadrupedia.



-Avanzar dando zancadas

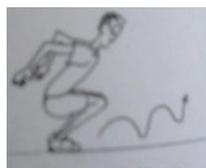


-Saltos (con pies juntos, primero un pie y luego otro, a la pata coja, hacia atrás):

Por el césped

En los bancos

En los bordillos



Ejercicios de tronco

-Flexiones de tronco en el suelo con caderas y rodillas flexionadas



-“Planchas”:

En el césped

Contra un banco

Contra un bordillo



-Avanzar en posición de plancha por el césped:



Ejercicios de tren superior

-Flexión y extensión de codos (con o sin apoyo de rodillas en el suelo)

En el césped

Contra un árbol

Contra un banco

Contra un bordillo

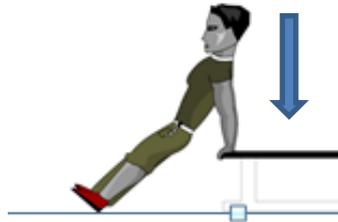


-Flexión y extensión de codos partiendo de apoyo dorsal.

En el césped

Contra un banco

Contra un bordillo



-Avanzar en cuadrupedia invertida.

Imágenes extraídas en “Cualidades físicas II” Fuerza, velocidad, agilidad y calentamiento. Generelo Lanaspá, E y Tierz Gracia, P. (1995), y en las siguientes direcciones:

<https://gettrippedsupplements.wordpress.com/category/entrenamiento/>

<http://www.taringa.net/posts/salud-bienestar/18446358/Abdominales-En-2-Meses-Tu-Puedes.html>

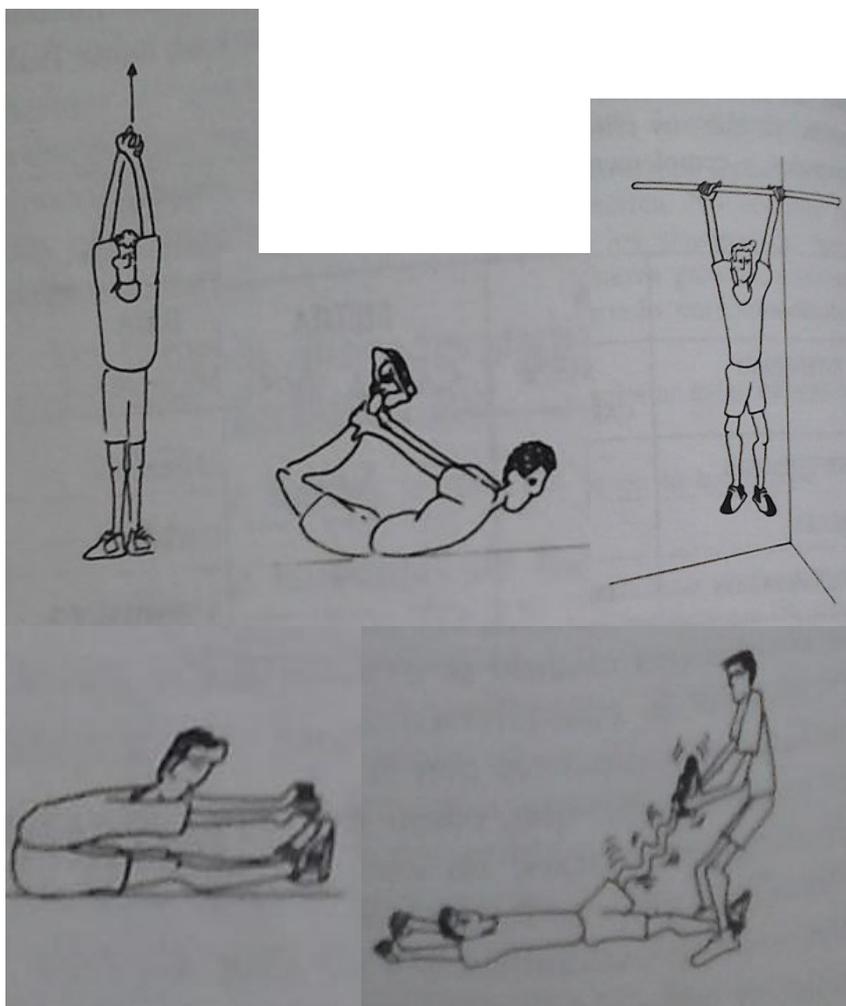
https://www.google.es/search?q=planchas+ejercicio&espv=2&biw=1366&bih=667&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiYvtCmyszLAhXGNxQKHZamDHoQ_AUIBigB#tbn=isch&q=planchas+ejercicio+abdomen&imgcr=YtQX5Kk7hKBZqM%3A

https://www.google.es/search?q=flexiones&espv=2&biw=1366&bih=667&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjrvNfmv8zLAhXDQhQKHTZfDbgQ_AUIBigB#imgcr=RUhZ9GJCoaneVM%3A

https://www.google.es/search?q=fondos+de+espalda&espv=2&biw=1366&bih=667&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjs4P-yzMzLAhXHsxQKHOutAIsQ_AUIBigB#tbn=isch&q=fondos+de+triceps&imgcr=qDCeWKuhRVzZIM%3A

ANEXO 8: Estiramientos, suspensiones y ejercicios de soltura (Sesión 4)

A continuación aparecen reflejados los ejercicios que se propondrán para realizarlos en el parque.



Imágenes extraídas en “Cualidades físicas II” Fuerza, velocidad, agilidad y calentamiento. Generelo Lanaspá, E y Tierz Gracia, P. (1995).

ANEXO 9: Narración completa de las sesiones puestas en práctica con la información recogida por mí y mis observadores

- **SESIÓN 1: “Utilidad de la fuerza“**

(8/4/2016)

[1] En las semanas anteriores con este grupo había puesto en práctica una UD de Parkour. La cual tuvo un gran éxito, fue muy novedosa para estos alumnos. Les gustó mucho y continuamente me preguntaban que si íbamos a hacer más clases parecidas a esas.

[2] El comienzo de la sesión se retrasa, debido a que en la hora previa, un policía ha dado una charla de educación vial y se extiende más de lo previsto. Cuando la charla termina el policía se marcha de la clase y el profesor deja a los alumnos que comenten impresiones entre ellos y que se “muevan” por el aula, mientras él va colocando en cada mesa el “Cuaderno del alumno”, que será un material que tendrán que utilizar para el desarrollo de la UD.

[3] 13:13 Comienza a hablar el profesor. Manda a los alumnos que se sienten cada uno en su sitio, les da la enhorabuena por el buen trabajo que han realizado con él en la UD de las semanas anteriores y les dice que quiere que en esta nueva UD trabajen igual de bien.

Comienza a explicar la UD: “Como ya sabíais, hoy empezamos la UD de la Fuerza, ¿Quién puede explicar que es la fuerza?” algo que se tiene”, “unos tienen más que otros”... Varios alumnos levantan la mano pero no saben cómo explicarlo, una alumna contesta: El profesor les pregunta con que personas relacionan la fuerza y los alumnos responden: “con los forzudos”, “con los lanzadores de peso”, “con los “cuadros”... El profesor, les explica de una manera sencilla que es la fuerza: “La fuerza como ya sabéis

es una cualidad física básica, como la resistencia, la flexibilidad, la velocidad... pero ¿en qué consiste? nos otorga la capacidad de superar resistencias como por ejemplo llevar la mochila, empujar una mesa para colocarla, empujar la pared, incluso cuando andamos nuestras piernas y otros músculos hacen fuerza etc., para poder realizar esas funciones, el mecanismo que nuestro cuerpo utiliza es el siguiente: nuestra cabeza manda una orden a los músculos que tienen que intervenir, para que se pongan duros y puedan superar esa resistencia". A continuación les pregunta: "Entonces, ¿creéis que la fuerza no está presente en vuestra vida cotidiana? ¿Seríais ahora capaces de decirme ejemplos donde vosotros mismos utilizáis la fuerza?", los alumnos entienden la explicación y dicen varios ejemplos: "al apretar el boli para escribir", "llevar la bolsa de la compra", "para luchar en judo", "poder levantar cosas". etc.

Una vez aclarado el concepto de Fuerza, explica de una manera general en que va a consistir la UD, escoge las actividades más llamativas de cada sesión para motivar a los alumnos. La explicación de la última sesión (que se realiza en el parque) provoca sonrisas, que se miran, se mueven en las sillas...

[4] El profesor les explica que lo que tienen en la mesa es el "Cuaderno del alumno" y que lo van a tener que utilizar durante la UD para que sean ellos mismos los que se corrijan en las diferentes tareas motrices, tal y como hicieron en la UD anterior de "Parkour", cada uno es responsable de su cuaderno y no deben olvidárselo en casa. Ya conocen el funcionamiento.

13:17 Se trasladan al comedor lugar donde se va a realizar esta sesión y donde el profesor había dejado preparado el material.

[5] 13.18 El profesor explica la primera actividad. Dicha actividad presenta 3 niveles de dificultad y los alumnos deben elegir el que quieran. La actividad consiste en partir

desde una posición inicial en el suelo (sentado o tumbado) y conseguir ponerse de pie sin utilizar los brazos. Los alumnos se ríen al realizarlo y todos lo consiguen. El profesor explica que los músculos hacen fuerza incluso en situaciones de la vida cotidiana que no nos damos cuenta. Algunos comentarios durante la ejecución son: “esto es muy fácil”, “lo hago rapidísimo”...

[6] 13.20 El profesor explica la siguiente actividad que hay que realizar y el porqué de esta actividad, señala que se va a realizar en grupos (los mismos que en la UD de “Parkour”). A continuación, los alumnos se agrupan (ya saben con quién) y el profesor realiza el circuito con la garrafa él mismo, sirviendo de ejemplo a los alumnos, mientras que estos le observan: “Quiero que exageréis los movimientos y las posturas, como estoy haciendo yo, para que vuestros compañeros vean que lo hacéis bien y que lo habéis entendido”. El profesor en cada movimiento verbaliza un “PUM”. Pregunta si tienen dudas, una alumna no entiende una parte del cuaderno de campo, pero son sus propios compañeros de grupo los que se la resuelven.

[7] 13.28 Todos los grupos comienzan a trabajar autónomamente, ellos mismos se organizan. Tienen que realizar dos veces cada uno el circuito para probar y a continuación se comienzan a evaluar. Los alumnos han entendido y ejecutan correctamente las posturas. Se lo explican entre ellos y hacen comentarios: Un alumno se lo explica a su grupo “hay que acercarse y <<PUM>> garrafa al pecho”, “ha dicho que hay que exagerar los movimientos”, “así no, no has doblado las piernas”, “¡Adri! mira como lo exagero!, “Parece robocop”, “parece un palo” “esto no pesa nada, yo puedo con más”, “yo te corrijo a ti ahora”. El profesor realiza correcciones posturales a aquellos alumnos que lo necesitan y les explica que tienen que ser los compañeros del grupo los que tienen que estar más atentos todavía.

[8] 13:32 Saca 3 nuevas garrafas (pesan más que las anteriores porque están atadas con precinto unas a otras) e invita a aquellos alumnos que lo deseen a probar el circuito con este nuevo peso. Hay algunos alumnos que quieren y otros que no. El profesor les deja libertad para decidir haciendo énfasis en que tienen que conseguir realizar correctamente las posturas. Algunos comentarios de los alumnos “mira como si puedo”, “yo lo hago con una garrafa solo”.

13.36 El profesor procede a explicar la siguiente actividad “Ahora se complica la cosa, vamos a realizar el circuito transportando bancos suecos, el agarre es distinto pero las posturas son exactamente igual que antes, es como si llevamos una mesa en nuestra casa”. Los alumnos hacen comentarios: “pero si pesan poco”, “Uh como pesan (ironía)”... Un alumno coge el banco sueco y lo levanta para demostrar que pesa poco, el profesor le dice “has estado realizando las posturas correctas durante el circuito y ahora que vas a coger un objeto que pesa más ¿las haces mal?”. Los alumnos se quedan pensativos. Comienzan a realizar el circuito con los bancos suecos y se dan cuenta de que es más complicado: “es más largo que la garrafa” “¿Pero cómo ha colocado las manos?”. Van individualmente a preguntar al profesor dudas, el profesor para la sesión y se las explica a todos. De nuevo los alumnos trabajan autónomamente en los diferentes grupos. Les motiva el tener que corregir a sus compañeros, están atentos a la exageración de los movimientos: “haz el PUM que así es más fácil corregirte”.

13.40 Llega un alumno que estaba en el aula de apoyo, el profesor le explica que han comenzado la UD de la Fuerza, el alumno ya lo sabía. El profesor le da el “Cuaderno del alumno” y es el propio alumno el que se dirige a su grupo sin que el profesor se lo diga. Una compañera de su grupo le explica lo que están haciendo y el profesor acude para ver si las explicaciones son correctas, pero no interviene.

13.42 Los alumnos ya se han evaluado entre ellos y se lo dicen al profesor. Todos los grupos han acabado excepto el alumno que ha llegado el último. El profesor les dice que coloquen los bancos suecos en su sitio (que los lleven polideportivo que está al lado del comedor) y también las garrafas: “Aplicar lo que habéis aprendido para trasladar los materiales”. Los alumnos utilizan las técnicas tratadas. Y mientras tanto el profesor junto con otra compañera evalúan al nuevo alumno, cuando realiza todas las actividades se dirigen al polideportivo. Hay algunos alumnos que se quedan hablando.

[9] 13.46 El profesor les explica la nueva actividad y comienzan a realizar en grupos. La explicación es breve porque consiste en aplicar lo aprendido anteriormente pero con un peso mayor, ahora tienen que transportar entre dos a compañeros a otro en brazos, como si fuera un paquete.

[10] 13.47 Los alumnos la realizan y se evalúan autónomamente. Sonríen y se miran, hay un alumno despistado en un grupo mirando el “Cuaderno del alumno”. A algunos alumnos les cuesta bastante, porque el peso es más elevado. El profesor interviene “Antes nos costaba poco porque no pesaban mucho los materiales, pero ahora pesan más. Imaginaros que tenéis que ayudar en casa a mover el sofá, los trucos para tener más fuerza que hemos descubierto son: 1-flexionamos las rodillas y hacemos fuerza con las piernas para subir el peso, porque son músculos más grandes y fuertes, 2- la espalda siempre recta para no lesionarnos y 3-el peso pegado al cuerpo para que pese menos, PUM – PUM- PUM”. Muchos alumnos quieren empezar y les cuesta ponerse de acuerdo. Se escuchan diferentes comentarios entre los alumnos: una alumna dice a otro “tienes que flexionar las rodillas”; claro es que (nombre de una compañera) no pesa nada y no cuesta”, “no has flexionado las rodillas y lo has hecho mal”. Algunos alumnos van donde el profesor y le dicen que no pueden, el profesor les indica que intenten realizarlo con compañeros que pesen poco y si no pueden que no fuercen,

porque se pueden lesionar, que lo realicen con las garrafas o los bancos suecos. Estos alumnos lo realizan con las garrafas.

13:54 El profesor pregunta si todo el mundo ha sido evaluado por sus compañeros y si tienen alguna duda. Todo parece correcto por lo tanto realiza la llamada para indicar que esta actividad ha finalizado, reagrupa a los alumnos y les manda sentarse en corro en el suelo del polideportivo.

[11] 13:55 El profesor pregunta a los alumnos “¿Qué me decís sobre la fuerza, la utilizamos en nuestra vida o no?”. Todos los alumnos contestan que si convencidos. Repasan en voz alta las técnicas que han aprendido, todos quieren explicar alguna.: “doblamos las rodillas”, “subimos en ascensor la carga (se ríen)”, “al lado de la tripa” “sin doblar la espalda”...

[12] El profesor les dice “la clave de esta sesión es que hayamos descubierto que podemos tener más fuerza si realizamos posturas correctas y además así evitamos lesiones, hemos descubierto trucos”. Los alumnos intervienen haciendo alusión a que hay que hacer fuerza con las piernas y no girar la espalda para no lesionarse. El profesor interviene de nuevo “Entonces, si la fuerza es necesaria en la vida cotidiana y ya sabemos un truco para mejorarla, ¿creéis que es conveniente fortalecer el cuerpo? ¿por qué? También les explica que en las sesiones posteriores van a realizar ejercicios de fuerza, para que los conozcan y los puedan utilizar en sus ratos libres si quieren, los cuales les van a servir para fortalecer su cuerpo, con el objetivo de que eso les ayude en su vida cotidiana y en su salud. Algunos comentarios de los alumnos tras la explicación son los siguientes: “si porque si somos unos tirillas no podemos con las cosas”, “si porque cuando tengamos que hacer cosas de fuerza podremos hacerlas bien sin lesionarnos” “nos puede servir para entrenar”...

Les dice que tienen que hacer la tarea de la Sesión 1 y muchos alumnos se ponen a hacerla al momento, les explica que lo tienen que hacer en casa si no les da tiempo, varios alumnos comentan “yo la hago aquí que es muy poco” “yo también”... También les recuerda que tienen que rellenar la hoja de autoevaluación de comportamiento, muchos ya la habían hecho porque conocían el procedimiento.

Cuando se encuentran en fila para marcharse el profesor les dice que si tienen cámaras de bicicleta en casa, que las traigan el próximo día, puesto que las cámaras se van a convertir en su máquina de hacer ejercicio.

- **SESIÓN 2: “La fuerza es cosa de chicas y de chicos. Pautas para fortalecernos de manera saludable“**

(12/4/2016)

[1] El comienzo de la sesión se retrasa, debido a que los alumnos en la hora previa han tenido examen y se les deja un poco más de tiempo para que lo acaben tranquilamente. Cuando finalizan el examen, disponen de unos minutos para que se “liberen” un poco.

[2] 10.07 Comienza a hablar el profesor, los alumnos están de pie por la clase y les manda que se sienten de nuevo en su sitio. Les comienza diciendo que ha estado viendo los “Cuadernos del alumno” y que están bastante bien. Pregunta a los alumnos que si recuerdan cual era el contenido de la sesión anterior y varios levantan la mano: “Como hay que coger cosas que pesen”, “usamos la fuerza para hacer cosas”, “que en casa la fuerza la usamos y hay que colocar bien el cuerpo”... El profesor recopila las diferentes intervenciones y resume el contenido tratado. A continuación les explica lo que van a realizar hoy, diciéndoles que es muy importante y hay que tenerlo en cuenta en las sesiones posteriores sobre todo en la sesión que se va a realizar en la calle, ante esto los alumnos se muestran atentos, permanecen callados escuchando. En la explicación les

enseña las gomas elásticas con las que van a trabajar y ante esto varios alumnos levantan la mano: “En mi casa hay gomas elásticas, las usa mi hermana”, “mi madre usa esas gomas para hacer rehabilitación del pie”... el profesor utiliza esas intervenciones para unirlo con el tema. Les pregunta que si han traído cámaras de bicicleta pinchadas, como les dijo en la sesión anterior: “yo no he traído porque no tengo ninguna pinchada”, “yo tampoco tenía”... no llevaron ninguna cámara.

También para la explicación de la sesión el profesor utiliza un muñeco. El muñeco provoca risas pero capta su atención, puesto que no se despistan, permanecen mirando al profesor. Ante la pregunta de si conocen la idea de dividir el cuerpo en tren superior, tren inferior y tronco un alumno interviene: “yo eso ya lo sabía, me lo han dicho en el equipo de fútbol”.

10.12 Finalizada la explicación cada alumno coge su cuaderno de campo y se trasladan al polideportivo, una vez allí se cambian los playeros.

[3] 10.16 El profesor explica que se van a dividir en dos grupos, uno realizará una actividad y el otro otra actividad simultáneamente y que después rotarán. Continúa diciendo que es importante calentar antes de realizar cualquier ejercicio físico, y por lo tanto también antes de trabajos de fuerza, para preparar el cuerpo para una actividad más intensa. Les explica que los ejercicios son relativos a tren inferior, tren superior y el tronco. Les dice que va a haber diferentes niveles de dificultad y que ellos elegirán al respecto. Los alumnos sonrían, algunos comentarios son los siguientes “yo soy una máquina chaval ¡¡¡siuuuu!!” (Haciendo el gesto de Cristiano Ronaldo).

[4, 5, 6, 7] Divide la clase en dos grupos, a una parte de la clase la manda calentar autónomamente (ya conocen pautas de calentamiento tratadas en otras sesiones durante el curso y las realizan, hay algún alumno que no realiza lo mismo que sus compañeros y

está mirando lo que hace el profesor y se lo cuenta a sus compañeros) y a la otra parte les explica en que consiste la actividad que tienen que realizar. Para ello manda a 5 alumnos que acerquen 5 sillas utilizando las técnicas de la sesión anterior, el resto de compañeros del grupo junto al profesor observan si lo realizan correctamente. Una niña dice “lo están haciendo bien”. Un niño que trae las sillas viene riéndose y levanta la silla: “mira que fuerte soy Adrián”

Para explicar los ejercicios utiliza las imágenes del cuaderno de campo y los ejecuta el mismo. En este momento entran en el polideportivo los alumnos de 1º ESO, con los que hay que compartir el polideportivo. El profesor tiene que hablar bastante alto para que todos le oigan. Los alumnos comienzan a trabajar autónomamente por parejas, cada miembro de la pareja es el “profesor” y corrige a su compañero. Hay una pareja que no realiza los ejercicios porque uno de los dos alumnos no ha prestado atención y no está sentado en el suelo, su compañera le insiste. El profesor les dice que se corrijan pero que todavía no se pongan la nota, que vayan probando y que descubran que parte del cuerpo les “tira” en cada postura. Les dice que la parte que van a trabajar es el tronco. Cuando practican y el profesor vuelve, les pregunta “¿en qué zona os tira?” los alumnos contestan que en la tripa y se tocan la zona lumbar, pero no conocen el nombre, el profesor les explica que eso se llama lumbares.

10.19 El profesor llama al grupo que está calentando mientras deja al otro grupo trabajando autónomamente, les manda que cojan cada uno su cuaderno de campo y les explica lo que se va a realizar en esta estación utilizando las imágenes reflejadas en él. Todos los alumnos quieren coger las gomas elásticas, el profesor no les deja. Les explica que no existen ejercicios de chicas ni de chicos, que todos tienen que fortalecer todo el cuerpo, una alumna hace el siguiente comentario “claro somos todos iguales”. El propio profesor realiza los ejercicios y repite constantemente las pautas que tienen que

tener en cuenta: “Espalda y cuello rectos como si fuéramos un robot, nos apoyamos contra el palo de la portería y si conseguimos realizar el ejercicio rectos nos separamos del palo de la portería, realizamos las repeticiones que podamos no nos tiene que doler, tiene que ser fluido y el compañero nos tienen que colocar si nos movemos”. Los alumnos preguntan “¿Qué son las repeticiones?”. Explicados los ejercicios, les agrupa en parejas y comienzan a trabajar autónomamente por parejas, cada miembro de la pareja es el “profesor” y corrige a su compañero. Esto les gusta, cogen el papel y miran a su compañero, le tocan, le colocan, se implican en la corrección, dicen en voz alta las pautas a su compañero. El profesor les explica que hay gomas elásticas que cuestan más y otras menos y que ellos eligen con cual realizar los ejercicios. Al principio todos los alumnos quieren coger las gomas verdes que son las que más resistencia oponen, algunos alumnos al darse cuenta de que no pueden realizar el ejercicio “fluidamente” cambian la goma ellos solos. El profesor les dice el nombre de algunos músculos y los alumnos los dicen en inglés.

10.37 Cambio de estación, no ha dado tiempo a realizar todos los ejercicios y los alumnos le preguntan al profesor por ello (puesto que aparecen reflejados en el cuaderno de campo), ante la pregunta el profesor les explica que es mejor realiza menos cosas bien que no muchas mal, se oyen comentarios entre los alumnos “claro porque si no nos lesionamos”, “yo quiero hacer esos ejercicios” “pues los hacemos luego”... El profesor vuelve a explicar a cada grupo lo que tienen que realizar en la nueva estación. El profesor manda al grupo que le toca esperar leer la parte de información del “Cuaderno del alumno”. El propio profesor realiza los ejercicios el mismo en ambos grupos para servir de ejemplo y utiliza las imágenes del cuaderno campo para facilitar la tarea. Las explicaciones son las mismas que había realizado al grupo anterior. Resuelve las dudas que les surgen a los alumnos y estos comienzan a trabajar autónomamente por

parejas. Vuelve a suceder lo mismo que antes con las gomas elásticas, los alumnos quieren las más resistentes.

Respecto a la actividad realizada en las sillas en ambos grupos destacar los siguientes aspectos:

Cuando el profesor mando evaluarse unos a otros en la actividad realizada en las sillas, tuvieron dudas de cómo hacerlo, pero las pautas las conocían: “espalda recta y cuello recto”, durante el desarrollo de la actividad los niños comentan “cuerpo recto tío, mira yo lo sé hacer bien”, “dibuja una línea recta en el aire como en la foto”, “no lo haces bien”, “yo estoy acostumbrada a doblarme de gimnasia rítmica”, “me voy a matar” “yo hago planchas en fútbol esto es muy fácil”.

El profesor explico a ambos grupos la manera correcta de realizar flexiones de tronco utilizó la expresión “aplastamos las hormigas que pasan por debajo de nuestra espalda baja”. Para comprobar si su compañero lo realizaba correctamente intentaban meter la mano debajo de la espalda tal y como les dijo el profesor. Un alumno comentó “pues yo en los entrenamientos de mi equipo los hago como quiero”, el profesor le explico porque esto era saludable. Otro niño mientras realiza la actividad “me va a dar un amarillo aquí”.

Un alumno dijo que el no podía realizar mas que porque no se le daba bien y una compañera le dijo “es que ha dicho que no tenemos que hacer muchas , que tenemos que hacer bien la postura”.

El profesor les manda que toquen al compañero para que vean como trabajan los músculos, algunos comentarios fueron “se le nota en la espalda” “a mí se me nota en la tripa”:

Respecto a la actividad realizada con las gomas elásticas en ambos grupos destacar los siguientes aspectos:

El profesor comenta a ambos grupos que una alternativa casera para tener “gomas elásticas” es utilizar las cámaras de la bicicleta pinchadas y así no gastar dinero. Respecto a los ejercicios los alumnos cumplen la posición de espalda recta y cuello recto. Algunos se separan de la portería y lo realizan correctamente, otros cogen las gomas más resistentes y lo hacen mal. Algunos comentarios entre los niños “¿Qué parte es esta” otro le responde “el bíceps”, “como tira”. El profesor les indica que toquen al compañero para ver si notan como el músculo trabaja, los alumnos contestan: “este es un tirillas no se le nota nada”, “

[8] 10.52 Cuando todos han pasado por ambas estaciones, el profesor llama a toda la clase y se sientan en corro en el suelo, algunos alumnos tienen la goma en la mano. Una vez sentados todos los alumnos, comienza a realizar preguntas a los alumnos para sacar conclusiones de lo realizado hoy. Les pregunta que han aprendido hoy en relación a la fuerza: “hacer ejercicios con gomas”, “hacer ejercicios con sillas” “como hay que colocar la espalda”, “hay que hacer ejercicio de todo el cuerpo”, “que hay que calentar”, “hay que hacer despacio los ejercicios” “que las chicas también hacen ejercicios” ... El profesor va orientando las conclusiones que sacan los alumnos hacia la idea de que ya conocen que la fuerza se utiliza en la vida cotidiana, y que además ya conocen las características principales que tienen que tener en cuenta si deciden fortalecer su cuerpo, los niños asienten con la cabeza y se miran entre ellos. Les pregunta que partes del cuerpo han notado que han trabajado, ante esto un niño se pone de pie y contesta tocándose las diferentes partes” la tripa, los brazos y aquí (tocándose los lumbares)”. El

profesor pregunta en las gomas que partes del cuerpo hemos trabajado: “los brazos y las piernas”, “el tren superior y el tren inferior”... El profesor utiliza la palabra contracción muscular y los niños no saben que significa, se lo explica y les explica las contracciones isométricas les pide que ponga un ejemplo, ante ello algún alumno contesta “sujeta a este en brazos” (señalando a un compañero), el profesor les dice que al andar alguna parte de su cuerpo realiza este tipo de contracción y ponen caras raras, el profesor les pone un ejemplo y afirman con la cabeza.

Les enseña imágenes de una revista, donde salen hombres musculados, les explica que la fuerza en la sociedad se suele ligar mucho con la imagen corporal, les habla de los gimnasios y de las partes del cuerpo que suelen entrenar los chicos y cuales las chicas: “yo he estado en un gimnasio”, “yo sé lo que es un gimnasio”. Les pregunta hoy hemos hecho ejercicios de todo el cuerpo: “si de las 3 partes” “ejercicios de chicos y de chicas” (poniendo cara y moviendo los brazos queriendo decir que no existen los ejercicios de chicos y de chicas).

10.57 El profesor les dice que la sesión de hoy a terminado, los alumnos se quedan en el polideportivo a realizar la tarea del “Cuaderno del alumno”, se tumban en el suelo y la realizan.

11.01 Se cambian los playeros, se colocan al lado de la puerta del polideportivo y se trasladan al aula.

- **SESIÓN 3: “Recursos para fortalecernos: un compañero y nuestro propio cuerpo (19/4/2016)**

[1] 10.04 Los alumnos están cada uno en su sitio en el aula y comienza a hablar el profesor. Comienza preguntando si alguien sabe explicar que es lo que aprendieron en la sesión anterior en lo relativo a los ejercicios qué hicieron, para que servían, la postura

correcta, la relación con la estética, con la salud etc. y varios alumnos levantan la mano para explicarlo, algunos comentarios que dijeron fueron los siguientes: “hicimos ejercicios con las gomas elásticas y con sillas”, “tren superior, tronco y tren inferior”, “ejercicios sin hacernos daño”, “hay que tener cuidado con la espalda”... El profesor iba matizando y guiando las respuestas de los alumnos.

[2] A continuación les explicó que hoy iba a ser “una sesión muy intensa”, primero iban a ver un vídeo muy corto de “El método Osmin”, del cual les explico que era un programa de televisión y su contenido, ofreciendo una visión crítica al respecto, señalando que tenía cosas buenas y cosas malas. Explicándoles que en esta sesión y en la siguiente iban a utilizar las cosas buenas de ese programa y las que ya habían aprendido. Les dijo “Nosotros construiremos nuestro propio método de fuerza saludable”. Se proyecta el vídeo y los propios alumnos son los que dicen que hay que bajar la persiana para que se vea mejor, miran fijamente a la pantalla y cuando acaba el vídeo se miran unos a otros: “alaa”, “ese tio está mazaol!”, “yo ya lo había visto”...

El profesor les explica cual son las cosas buenas que hay que utilizar y cual son las malas, mientras tanto los alumnos permanecen atentos. Cuando termina la explicación recogen su material. Algunos alumnos preguntan “tenemos que bajar el cuaderno”, el profesor les explica que hoy sólo lo van a utilizar al final, asique pueden dejarlo en el aula.

[3] 10.11 Traslado al polideportivo, durante el desplazamiento se oyen algunos comentarios: “¡10 flexiones!”, “¡Yo soy Oosmiiiiin!”.

[4] 10.14 Ya situados en la mitad del polideportivo correspondiente, puesto que la otra la estaba usando secundaria. En corro el profesor les explica cómo se va a realizar esta sesión, primero les indica el material que van a utilizar y como hay que colocarlo en

cada parte del gimnasio. Los alumnos y el profesor colocan el material en su sitio, lo realizan con bastante fluidez (se trata de colocar bancos suecos y colchonetas), no todos los alumnos participan, se puede observar en los que lo sí colaboran que para trasladar los bancos suecos utilizan la técnica explicada en la primera sesión. Una vez colocado el material en las distintas zonas del polideportivo, el profesor les explica que cada una de esas zonas está asociada a ejercicios de las diferentes partes del cuerpo vistas en la sesión anterior: tren superior, tronco, tren inferior. En lo relativo a cada parte, les pregunta si recuerdan los ejercicios que realizaron en la sesión anterior de cada una de esas partes del cuerpo, tanto con las gomas como con las sillas. Los alumnos hacen los gestos, incluso alguno se tira al suelo para imitar las posturas realizadas en las sillas.

[5] El profesor les va preguntando por cada zona: “¿Para el tren superior que ejercicios hacíamos con las gomas?” los alumnos realizaban los gestos que utilizaban, es el profesor el que les resume que realizan ejercicios de tirar y de empujar y siempre con la espalda recta.

Y les explica las zonas del polideportivo destinadas a ejercicios para el tren superior. Son dos zonas una en el suelo (flexiones y extensiones de brazos) y otra en las espalderas (trepar utilizando las dos manos y los dos pies o trepar utilizando solo un pie, y desplazarse horizontalmente, y en la portería realizar dominadas con una colchoneta debajo, incide en que sólo puede haber dos personas colgadas en la portería). En ambas zonas hay diferentes tipos de ejercicios de diferente grado de dificultad, 3 niveles en cada una.

“¿Para el tren inferior?” Los alumnos igual que en antes, explican los ejercicios de manera gestual, imitando lo que realizaban con las gomas elásticas. Y el profesor les explica la zona de ejercicios de tren inferior: está basada en realizar desplazamiento de

un punto a otro de diferentes formas: saltando con pies juntos, saltando los bancos suecos, a la pata coja, haciendo el paseo del oso... presenta diferentes ejercicios con diferente nivel de dificultad.

“¿Para el tronco?” Un alumno realiza la explicación de cómo hay que colocar la espalda para realizar ejercicios para los abdominales: “aplastando las hormigas con la espalda”. Otro alumno pregunta si hoy no utilizan sillas y el profesor explica que esos mismos ejercicios se pueden hacer en el suelo o en los bancos suecos.

El profesor realizó ejemplos de cada ejercicio de los tres niveles, en ese momento conseguía la atención de todos los alumnos, sobre todo en aquellos ejercicios más difíciles.

Cuando explico todas las zonas agrupó a los alumnos: “utilizamos los mismos grupos de trabajo que en Parkour”. Y les explico las normas a las que tienen que prestar atención: 1-Tenemos que ir alternando, ejercicios de las diferentes zonas del cuerpo, 2- Cada uno hace las repeticiones que pueda, no hay que sufrir, 3-No podemos estar parados ni andando, si descansamos lo hacemos corriendo a trote muy suave”.

10.19 El profesor les explica que van a trabajar con música, les dice que va a ser duro. Realiza un ejemplo imitando a Osmin eligiendo a 3 alumnos y así repasa los ejercicios que se pueden realizar en cada zona, el resto de la clase observa, los alumnos que realizan el entrenamiento con el profesor imitan todos los ejercicios de él, los que observan se ríen, a algunos les llama la atención el profesor “¡Mira a Adri!” “Como sube chaval”... Una vez terminado el ejemplo les manda que se repartan por las diferentes zonas y les aconseja que la primera toma de contacto se la tomen con tranquilidad que van a ser minutos intensos y así la utilicen para calentar y que vayan probando poco a poco.

[6] 10.22 Comienza a sonar la música (es Drum&Bass, una música muy “energética”), los alumnos al escucharla se miran unos a otros y hacen movimientos con las manos bailando la música, parece que les motiva a trabajar. Todos los alumnos comienzan a hacer ejercicios, y la mayoría quiere probar los niveles más difíciles los primeros, hay algunos que no pueden y el profesor acude a ir aconsejándoles de manera individual. Van cambiando de ejercicios, parece que esa dinámica la ha entendido toda la clase. Hay algunos alumnos que van andando de un ejercicio a otro, otros van a trote de un ejercicio a otro y otros que van sprint. Al principio lo realizaban en gran grupo, pero a medida que avanza la actividad los 3 grandes grupos se rompen y se empiezan a observar tríos y cuartetos, ellos solos se han agrupado de esa manera. El ejercicio que más les ha llamado la atención son las dominadas en la portería, en ese ejercicio se amontona bastante gente esperando, también hay alumnos que ese ejercicio ni lo intentan. Se pueden observar como los alumnos escogen los diferentes niveles en los que están más a gusto realizando los ejercicios. Algunos comentarios que se oyen durante la realización son los siguientes: En el ejercicio de dominadas: “este es el más difícil”, “es muy complicado chaval”, “agárralo así que ha dicho que es más fácil”... En los ejercicios de tren inferior “yo no salto por los bancos suecos que me caigo”, “que iba yo”... En las espalderas “yo lo puedo hacer con una mano y con un pie solo”, “este es más fácil”, “se cansan los brazos”...

10.26 El profesor para la música y les recuerda a todos de manera general que: tienen que realizar ejercicios de todas las partes del cuerpo, que no se formen filas para hacer el ejercicio porque no se puede estar parado, que en el ejercicio de dominadas sólo dos personas por motivos de seguridad, y que cuando realicen ejercicios de tren inferior (saltos) podéis realizarlos varios a la vez.

10.26 Vuelve a encender la música, se sigue acumulando más gente de la indicada en el ejercicio de dominadas, pero los otros aspectos parece que se van corrigiendo.

[7] 10.41 Se para la música y reúne a los alumnos, les pregunta si están cansados: algunos alumnos si y se les nota, respiran más fuerte, otros no. El profesor incide en que se regulen. Les explica que los ejercicios que han estado realizando han utilizado su cuerpo y eso se llama autocargas. A continuación les explica que van a realizar ejercicios de fuerza con compañeros. Les explica en que consiste y hace énfasis en que el compañero tiene que ayudar y hacer caso a las indicaciones del que está haciendo el ejercicio “hay que tener mucho cuidado”, incide en la postura de los ejercicios. Y explica los ejercicios escogiendo 3 alumnos. Es el propio profesor el que los realiza y después los alumnos con el profesor. Los ejercicios explicados son tres: andar a carretilla boca arriba, andar a carretilla boca abajo y flexo extensiones de piernas tumbado en el suelo mientras un compañero apoya el pecho sobre los pies. Explica que los ejercicios al igual que los anteriores presentan diferentes niveles: pasar a carretillo por encima de los bancos suecos, por las cuestas de las colchonetas y aumentando el tramo que hay que desplazarse. Y el ejercicio de tren inferior también, les comenta que se puede hacer con una pierna y con las dos a la vez.

El profesor va explicando la parte del cuerpo que se trabaja con cada ejercicio y los alumnos dicen los músculos de esa parte que conocen. Los que observan sonrían y hacen diferentes comentarios, algunos son los siguientes: “Eso mola”, el niño que hace el ejercicio “me tira de las piernas”, “andar a carretillo yo le he hecho ya alguna vez”. El profesor les dice que se distribuyan por parejas que van a comenzar cuando suene la música. Un alumno pregunta que si pueden intercalarlos con los ejercicios anteriores y el profesor lo considera buena idea, les recuerda en voz alta la nueva norma: “No hacer daño al compañero y parar cuando nos lo indique”.

[8] 10.45 Comienza a sonar la música y toda la clase, excepto una pareja de alumnos, comienza a realizar los nuevos ejercicios. Esa pareja de alumnos siguen intentando realizar las dominadas, van intercambiándolo con otro ejercicio. El profesor se acerca a ellos y les explica cómo pueden ayudarse uno al otro para conseguirlo, aún así les cuesta pero prueban la nueva propuesta.

Parece que toda la clase prueba los nuevos ejercicios, mientras tanto el profesor va de pareja en pareja ayudándoles, motivándoles y les corrige las posturas. El profesor también crea nuevos obstáculos más difíciles para los que anden en carretilla (un montón de colchonetas) varios alumnos van a probarlo. También algunos alumnos van donde el profesor a preguntarle por más ejercicios que ha explicado. Hay una pareja que esta descompensada en cuanto a peso el alumno dice “vuah es que no puedo con él”, al final consiguen andar los dos a la carretilla. Los alumnos que estaban haciendo dominadas al ver nuevos obstáculos más difíciles deciden probarlos, la música les motiva. Otras parejas prueban las dominadas con ayudas.

[9] 10.54 El profesor para la música y manda que se reúnan todos juntos de nuevo. Hay algunos alumnos que siguen probando cosas y otros que se tiran al suelo “vuah estoy muerto”.

[10] Finalmente se sientan todos en corro. El profesor explica que es conveniente estirar, realizan 3 estiramientos todos en círculo. Respecto a un estiramiento realizado “yo no llego”, “yo sí, yo me paso, porque lo hago en gimnasia rítmica”. El profesor les pregunta “¿Qué hemos aprendido hoy de la fuerza?”, los alumnos hacen los siguientes comentarios: “que cansa (y se ríe)”, “que hay muchos ejercicios”, “hemos hecho todas las partes del cuerpo”... el profesor va guiando y explicando las respuestas. A continuación el profesor saca el tema de que para fortalecer el cuerpo no hace falta

gastarse dinero en máquinas, ni en gimnasios si no se quiere y les explica que eso es un negocio y que tienen que ser conscientes de que como el vídeo que han visto antes tiene cosas buenas y cosas malas, que son ellos los que tienen que decidir. Les enseña la revista de la sesión anterior y les explica que en los gimnasios existen unos productos que se venden para “ponerse fuertes”: las proteínas y les enseña un bote de proteínas en la revista y luego un bote real. También les explicó que es la Vigorexia. Se crea un gran debate sentados en el polideportivo, todos quieren coger el bote y tocarlo. Prestan especial atención a estas explicaciones después de haber visto el bote. Algunos comentarios de los alumnos fueron: “Eso es de los mazaos”, “como huele”, “yo pensaba que eran pastillas”, “son anabolizantes”. Les impresiono mucho el bote de proteínas y atendieron a la explicación muy concentrados.

11.05 El profesor les manda cambiarse los playeros, pero el tutor decide continuar con la asamblea. La sesión se prolonga hasta las 11.12. Posteriormente se realizó el traslado al aula.

- **SESIÓN 4: Fuerza en la calle**

(26/4/2016)

[1] 9.57 El profesor explica brevemente en el aula (mientras los alumnos están en su sitio sentados) que van a salir del centro para llevar a cabo la sesión de E.F. Los alumnos ya lo sabían. Las indicaciones realizadas fueron relativas a las normas que hay que cumplir: desplazarse todos juntos, respetando los pasos de cebra, sin montar escándalo etc. En cuanto a lo relacionado con la UD, simplemente les aclaró que iban a realizar “El Método Osmin modificado” en un parque y que iban a aprender a utilizar las máquinas de los parques biosaludables.

10.01 Traslado al parque natural. Los alumnos estaban muy motivados. Hizo muy buena temperatura y el trayecto se llevó a cabo con fluidez. Del centro al parque hay una distancia en torno a 500 metros. Durante el traslado algunos alumnos imitaban a Osmin, corrían por la cera: “Yo levanto todos los cubos de basura”, “yo me voy a subir al primer árbol”, “Adri teníamos que llevar los gorros de piscina”...

[2] 10.13 Una vez situados en el parque el profesor realizó un recordatorio de lo trabajado en la sesión anterior, recordando las pautas que hay que tener en cuenta para fortalecer el cuerpo de una manera saludable “Hay que realizar los gestos y las posturas correctas, con la espalda y el cuello rectos, tenemos que dosificar la intensidad y no correr a sprint porque si no nos cansamos, hay que hacer las repeticiones que podamos sin llegar a sufrir y debemos intercalar ejercicios de las 3 partes del cuerpo: tronco, tren superior y tren inferior”. Pregunto que alguien explicara el método Osmin, casi toda la clase levanto la mano y querían explicarlo. Un alumno explicó: “Es un tío que va por la calle y hace ejercicios y manda a otro como tiene que hacerlo” ¿y lo hace todo bien? El alumno respondió: “manda cosas que puedes lesionarte y algunos consejos son malos”.

A continuación el profesor preguntó que dijeran cuáles eran los ejercicios que habían aprendido de las diferentes partes corporales: tren superior, tren inferior y tronco. El profesor a medida que los iban diciendo los iba realizando, algunos alumnos “se apuntaron” a realizarlos y otros simplemente observaban. “Saltos”, “flexiones”, “abdominales”, “planchas”, “la carretilla”, “lo del oso”... El profesor les fue explicando que esos ejercicios se podían hacer en el parque utilizando los recursos que este ofrecía. El profesor dividió la clase en tres grupos (los mismos que en las sesiones anteriores) y dentro de cada grupo asignó a un especialista de cada una de esas partes, la mayoría de los alumnos no entendían muy bien el procedimiento. El profesor lo explicó de nuevo, aun así hubo muchos alumnos que no lo entendieron.

[3] 10.23 Posteriormente el profesor realizó un pequeño circuito, haciendo de Osmin y los alumnos le tenían que seguir e ir realizando lo que el realizaba. Permanecieron corriendo por todo el parque. En los traslados de ejercicio a ejercicio el profesor incidía mucho en que fueran todos juntos y a trote, para que no se cansasen tanto como en la sesión anterior. Todos los alumnos tenían que ir detrás de él al mismo ritmo. Algunos alumnos relacionaron los ejercicios realizados con los que habían hecho en sesiones anteriores en el polideportivo: “como las flexiones en las colchonetas” “es igual que las planchas en la silla”

[4] 10.28 Una vez acabado el ejemplo llevado a cabo por el profesor. El profesor se paró y mientras descansaban comenzó a darles indicaciones para que ahora fueran ellos por grupos de manera autónoma los que realizasen la actividad. Antes de empezar a trabajar autónomamente, los alumnos me preguntaron que si podían reagruparse de otra manera, y teniendo en cuenta lo sucedido en la sesión anterior, la opción me pareció correcta. Mi compañero de prácticas que estaba observando me aconsejó que lo hiciera también, porque les iba a motivar más. Los alumnos se agruparon y organizaron ellos solos. Una

vez reagrupados, el profesor les repitió las consignas que tenían que tener en cuenta y les dio unos minutos para que pensaran que actividades iban a realizar, posteriormente comenzaron a realizar la actividad.

[5] 10.31 Los grupos comenzaron a realizar autónomamente la actividad, cada grupo comenzó corriendo en una dirección diferente, replegándose por todo el parque. Los diferentes grupos de alumnos iban intercalando ejercicios de diferentes partes corporales. Realizaron ejercicios en varios lugares: bancos, bordillos, contra los árboles, aprovechando una pequeña cuesta que hay en el parque, realizaron ejercicios solos y por parejas etc. Un grupo realizó ejercicios que el profesor no les había enseñado ni en esta sesión ni en ninguna de las anteriores. Cuando el profesor realizó la llamada para que regresaran, los grupos seguían realizando ejercicios por el parque y cuando todos se volvieron a agrupar hubo varios alumnos que le dijeron al profesor que habían realizado más ejercicios de los que el había propuesto. Estaban bastante motivados con la actividad.

[6] 10.46 Cuando los alumnos iban acabando acudían al lugar del parque donde se encontraba el profesor. Donde sentados y tumbados iban esperando a que llegasen los miembros de los demás grupos. En el momento en el que estaban todos los alumnos de la clase reunidos, se desplazaron al lugar del parque donde estaban las máquinas. Ubicados ya en la zona donde se encuentran las máquinas el profesor les explico el funcionamiento de las mismas y les fue preguntando que cual era la parte que se trabaja en cada una de ellas, los alumnos respondían correctamente: “tren superior”, “tren inferior”, “tronco”. El profesor asignó a cada grupo unas máquinas para que las fueran probando y les indicó el orden en el que tenían que ir rotando. [7] 10.55 Una vez realizada la explicación comenzaron el trabajo autónomo por grupos en las máquinas, mientras el profesor iba de grupo en grupo corrigiendo las posturas. Había muy pocas

máquinas para tantos alumnos, pasaron mucho tiempo esperando a que les tocara su turno, incluso algunos alumnos se enfadaron entre ellos: “No quiero bajar porque acabo de subir”, “es que ellos han montado 3 veces cada uno y nosotros una vez”. Algunos alumnos relacionaron los ejercicios que se realizaban en las máquinas con los que realizaron en sesiones anteriores en el polideportivo del centro: “este es como las gomas”.

[8] Cuando todos los alumnos habían probado todas las máquinas (el profesor les iba preguntando), les agrupé a todos de nuevo en corro, sentados en el suelo. Pero al darse cuenta que se le había pasado el tiempo, explicé verbalmente en que consistían los ejercicios de soldadura, los alumnos ante esto pusieron caras raras y parece que no lo comprendieron muy bien.

Después se trasladaron al centro. Durante la vuelta al centro varios alumnos acudieron a donde el profesor a decirle que les había gustado mucho la actividad y le propusieron que preparase una clase de fuerza en la piscina (se reían y jugaban).

ANEXO 10: Cuadernos de los alumnos escaneados

NOMBRE: ALUMNO 4

Dr R

SESIÓN 1

	SI/NO
CIRCUITO CON GARRAFAS O MOCHILAS	
Cuando se agacha a coger la carga flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si
Cuando transporta la carga la lleva pegada al cuerpo a la altura de la cintura	Si
Cuando deposita la carga no la eleva por encima de la altura de sus hombros	Si
Para dejar la carga en el suelo flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si
CIRCUITO CON BANCOS SUECOS	
Cuando se agacha a coger la carga flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si
Cuando transporta la carga la lleva pegada al cuerpo a la altura de la cintura	Si
Cuando deposita la carga no la eleva por encima de la altura de sus hombros	Si
Para dejar la carga en el suelo flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si
CIRCUITO CON COMPAÑEROS	
Cuando se agacha a coger la carga flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si
Cuando transporta la carga la lleva pegada al cuerpo a la altura de la cintura	Si
Cuando deposita la carga no la eleva por encima de la altura de sus hombros	Si
Para dejar la carga en el suelo flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	No

TAREA DE LA SESIÓN 1

Escribe 3 situaciones en las que está presente la fuerza en tu vida cotidiana. Ejemplo: mover mi silla de clase para sentarme al lado de un compañero.

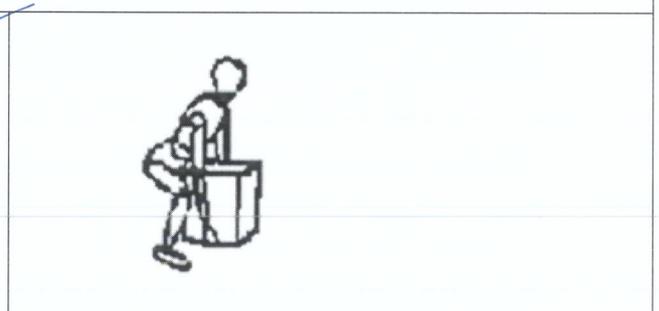
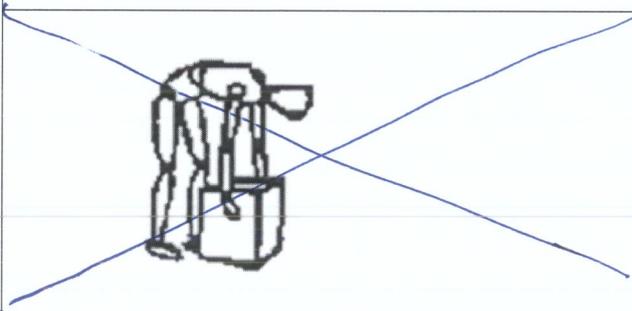
- 1- Al coger una maleta/mochila....
- 2- Al coger sillas....
- 3- Cuando vas a coger la compra

¿Por qué es conveniente fortalecer nuestro cuerpo?

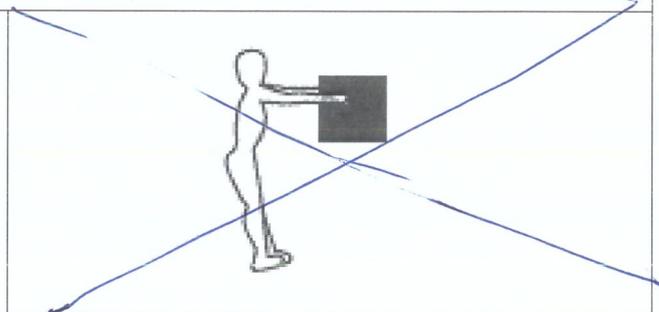
Para poder coger los objetos y no hacerte lesiones.

Tacha la imagen incorrecta

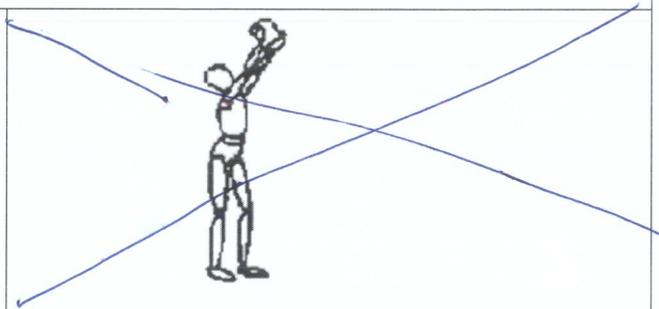
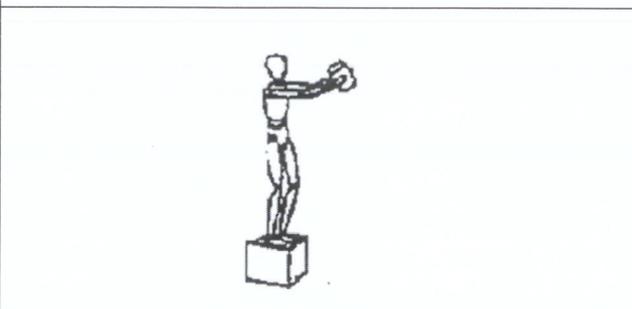
Para coger y dejar objetos pesados del suelo...



Para transportar objetos pesados de un lugar a otro...



Para coger o depositar objetos en una altura...



SESIÓN 2

1 → Ejecuta el ejercicio de manera fluida y sin dar tirones 2 → Mantiene el cuello y la espalda rectos (*En el ejercicio 5 → mantiene toda la espalda pegada al suelo, "aplastando las hormigas")		SI/NO	
		1	2
		Si	
		NO	
		Si	
		Si No	
		Si	
			

Nombre: _____

¿Realiza el ejercicio correctamente, con la espalda, y el cuello recto, tal y como aparece en la imagen?

Postura	SI / NO	Postura	SI / NO
1 Si	Si	5	Si
2	Si	6	Si
3	Si	7	Si
4	Si	8	Si

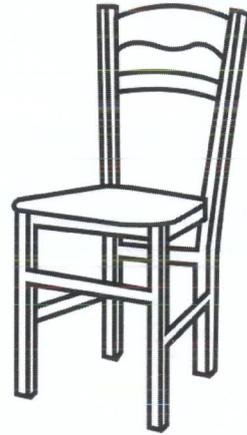
¿Realiza los abdominales "aplastando las hormigas con la zona baja de la espalda?"

Si

FUERZA ISOMÉTRICA CON UNA SILLA

¿Qué son los ejercicios de fuerza isométrica?

Aquellos ejercicios en los que realizamos FUERZA pero NO HAY MOVIMIENTO.



¿Por qué son saludables?

Por qué en el cuerpo hay muchos músculos que realizan este tipo de fuerza, aunque no nos demos cuenta (por ejemplo para mantener la postura) y estos ejercicios les sirven de entrenamiento, para esta función que tienen en la vida cotidiana.

NORMAS QUE HAY QUE CUMPLIR:

NOS FIJAMOS EN LA POSTURA DE NUESTRO COMPAÑERO

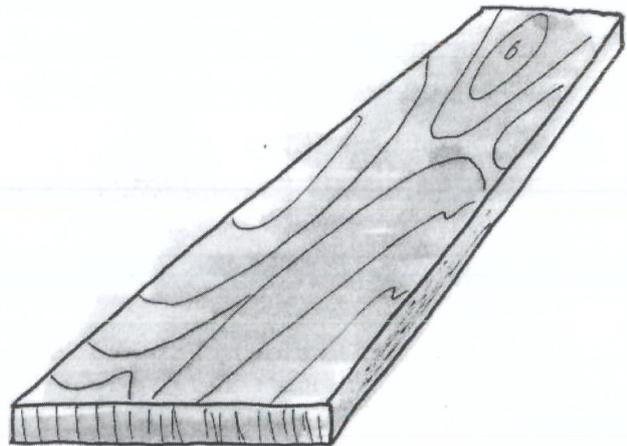


1-El cuerpo totalmente recto desde los pies hasta la cabeza:

“somos una tabla de madera”.

2-Prohibido balancear la cadera (hacia arriba, abajo, a los lados)

3-Los pies lo más lejos posible de la silla.

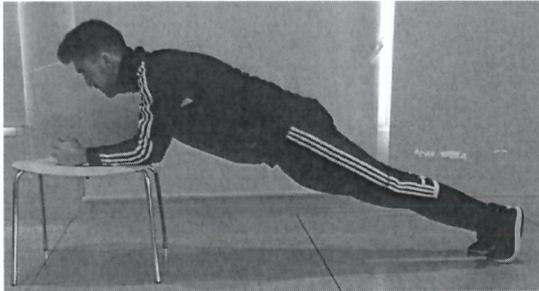


LISTA DE POSTURAS

RECUERDA: aguanta lo que puedas en cada ejercicio (entre 3 segundos y...).

¡Realiza correctamente las posturas que elijas!

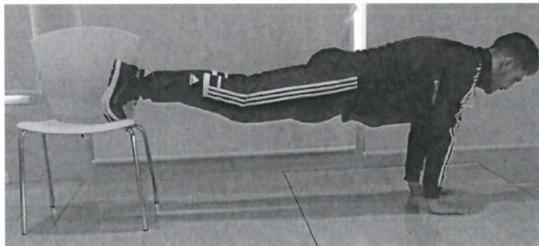
1



6



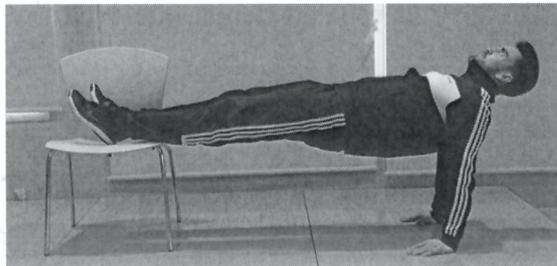
2



7



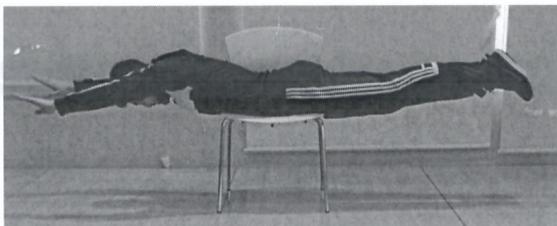
3



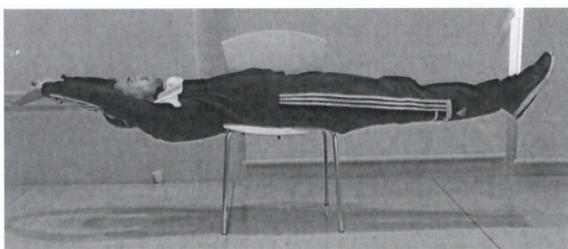
8



4



5



TAREA DE LA SESIÓN 2

Contesta a las siguientes preguntas:		
Un ejercicio de tren superior <i>es aquel en el que realizo el esfuerzo utilizando...</i>		
Un ejercicio de tren inferior es...		
Un ejercicio de tronco es...		
Hemos realizado 3 sistemas diferentes para entrenar la fuerza ¿Cuáles?		
Rodea la opción correcta: V → Verdadero F → Falso		
Sólo tiene que fortalecer su tren inferior las chicas para tener unas piernas bonitas	V	<input checked="" type="radio"/> F
Los ejercicios de fuerza para beneficiar a nuestra salud hay que realizarlos de manera fluida.	<input checked="" type="radio"/> V	F
Cuando realizamos ejercicios de fuerza el cuello y la espalda tienen que estar rectos.	<input checked="" type="radio"/> V	F
Para beneficiar a nuestra salud sólo tenemos que fortalecer el tren superior	V	<input checked="" type="radio"/> F
Existe un tipo de contracción muscular con la que realizamos fuerza sin producir movimiento en nuestro cuerpo.	<input checked="" type="radio"/> V	<input checked="" type="radio"/> F
Hay que fortalecerse para tener un cuerpo bonito	V	<input checked="" type="radio"/> F

SESIÓN 3

TAREA DE LA SESIÓN 3

Mejorar nuestra fuerza nos viene bien para desarrollar tareas habituales de la vida cotidiana (llevar la mochila, llevar bolsas de la compra etc.)	<input checked="" type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
Necesitamos comprar y tomar productos específicos para fortalecer correctamente nuestro cuerpo	<input type="radio"/> V	<input checked="" type="radio"/> F
Con una alimentación saludable y practicando actividad física normalmente fortalecemos nuestro cuerpo	<input checked="" type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
Cuando se realizan ejercicios de fuerza con compañero, hay que hacer la máxima fuerza posible para ayudarle a mejorar	<input type="radio"/> V	<input checked="" type="radio"/> F
¿Cómo se llaman los ejercicios de fuerza que se realizan con el propio cuerpo? <i>estiramientos</i>		

SESIÓN 4

TAREA DE LA SESIÓN 4

Escribe 3 ejercicios (uno para cada parte del cuerpo) que puedas utilizar para fortalecerte de una manera saludable, en los que utilices algún recurso de tu barrio (un banco, un bordillo, en el césped de un jardín etc.).

TREN SUPERIOR (2 puntos)	carretilla, flexiones
TREN INFERIOR (2 puntos)	addominales, plancha y lo que hacíamos con las piernas, uno agrarabo y empujaba y el otro empujaba.
TRONCO (2 puntos)	Plancha, addominales y flexiones

Las máquinas biosaludables se encuentran en

- a) Los gimnasios b) En los parques de las ciudades y pueblos c) En los colegios

¿Por qué es saludable realizar ejercicios de flexibilidad y soltura después de entrenamientos de fuerza?

SESION N°: <u>1</u> Señala la respuesta con sinceridad, respecto a tu actitud en esta sesión	SI	NO
1-He permanecido en silencio cuando explicaba el profesor o algún compañero	X	
2-He intentado realizar las actividades propuestas, aunque alguna no me haya salido	X	
3-He cumplido las normas de seguridad de cada actividad	X	
4-He colaborado ayudando y sin molestar a mis compañeros	X	
5-He usado adecuadamente y con responsabilidad los materiales	X	

SESION N°: <u>2</u> Señala la respuesta con sinceridad, respecto a tu actitud en esta sesión	SI	NO
1-He permanecido en silencio cuando explicaba el profesor o algún compañero	X	
2-He intentado realizar las actividades propuestas, aunque alguna no me haya salido	X	
3-He cumplido las normas de seguridad de cada actividad	X	
4-He colaborado ayudando y sin molestar a mis compañeros	X	
5-He usado adecuadamente y con responsabilidad los materiales	X	

SESION N°: _____ Señala la respuesta con sinceridad, respecto a tu actitud en esta sesión	SI	NO
1-He permanecido en silencio cuando explicaba el profesor o algún compañero		
2-He intentado realizar las actividades propuestas, aunque alguna no me haya salido		
3-He cumplido las normas de seguridad de cada actividad		
4-He colaborado ayudando y sin molestar a mis compañeros		
5-He usado adecuadamente y con responsabilidad los materiales		

SESION N°: _____ Señala la respuesta con sinceridad, respecto a tu actitud en esta sesión	SI	NO
1-He permanecido en silencio cuando explicaba el profesor o algún compañero		
2-He intentado realizar las actividades propuestas, aunque alguna no me haya salido		
3-He cumplido las normas de seguridad de cada actividad		
4-He colaborado ayudando y sin molestar a mis compañeros		
5-He usado adecuadamente y con responsabilidad los materiales		

NOMBRE: ALUMNO 2

SESIÓN 1

	SI/NO
CIRCUITO CON GARRAFAS O MOCHILAS	
Cuando se agacha a coger la carga flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si
Cuando transporta la carga la lleva pegada al cuerpo a la altura de la cintura	Si
Cuando deposita la carga no la eleva por encima de la altura de sus hombros	se
Para dejar la carga en el suelo flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	se
CIRCUITO CON BANCOS SUECOS	
Cuando se agacha a coger la carga flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si
Cuando transporta la carga la lleva pegada al cuerpo a la altura de la cintura	Si
Cuando deposita la carga no la eleva por encima de la altura de sus hombros	Si
Para dejar la carga en el suelo flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si
CIRCUITO CON COMPAÑEROS	
Cuando se agacha a coger la carga flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	No
Cuando transporta la carga la lleva pegada al cuerpo a la altura de la cintura	Si
Cuando deposita la carga no la eleva por encima de la altura de sus hombros	Si
Para dejar la carga en el suelo flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	No

TAREA DE LA SESIÓN 1

Escribe 3 situaciones en las que está presente la fuerza en tu vida cotidiana. Ejemplo: mover mi silla de clase para sentarme al lado de un compañero.

- 1- levantar la bici
- 2- levantar una mesa
- 3- levantar una persona

¿Por qué es conveniente fortalecer nuestro cuerpo?

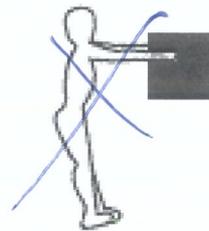
Para que pesen menos

Tacha la imagen incorrecta

Para coger y dejar objetos pesados del suelo...



Para transportar objetos pesados de un lugar a otro...



Para coger o depositar objetos en una altura...



SESIÓN 2

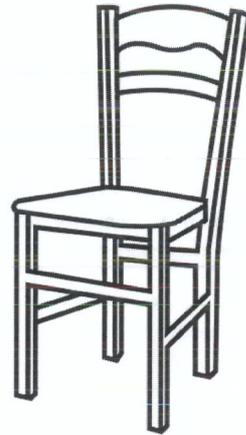
1 → Ejecuta el ejercicio de manera fluida y sin dar tirones 2 → Mantiene el cuello y la espalda rectos (*En el ejercicio 5 → mantiene toda la espalda pegada al suelo, "aplastando las hormigas")		SI/NO	
		1	2
		Si	
		Si	
			
		Si	
		Si	
		Si	

Nombre:				
¿Realiza el ejercicio correctamente, con la espalda, y el cuello recto, tal y como aparece en la imagen?				
Postura	SI / NO		Postura	SI / NO
1	Si		5	Si
2	Si		6	Si
3	Si		7	Si
4	Si		8	Si
¿Realiza los abdominales "aplastando las hormigas con la zona baja de la espalda?" Si				

FUERZA ISOMÉTRICA CON UNA SILLA

¿Qué son los ejercicios de fuerza isométrica?

Aquellos ejercicios en los que realizamos FUERZA pero NO HAY MOVIMIENTO.



¿Por qué son saludables?

Por qué en el cuerpo hay muchos músculos que realizan este tipo de fuerza, aunque no nos demos cuenta (por ejemplo para mantener la postura) y estos ejercicios les sirven de entrenamiento, para esta función que tienen en la vida cotidiana.

NORMAS QUE HAY QUE CUMPLIR:

NOS FIJAMOS EN LA POSTURA DE NUESTRO COMPAÑERO

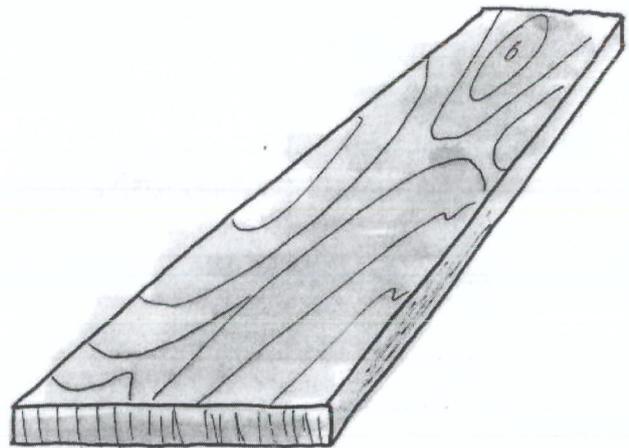


1-El cuerpo totalmente recto desde los pies hasta la cabeza:

“somos una tabla de madera”.

2-Prohibido balancear la cadera (hacia arriba, abajo, a los lados)

3-Los pies lo más lejos posible de la silla.

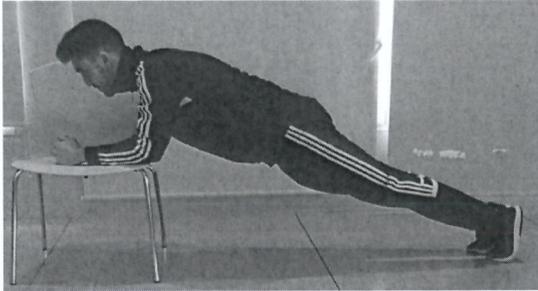


LISTA DE POSTURAS

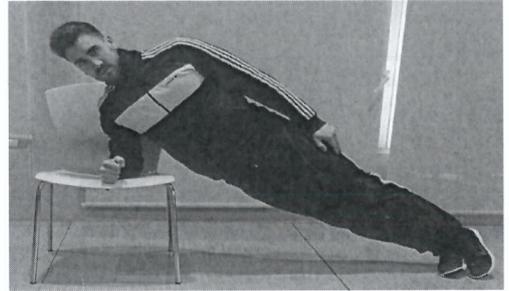
RECUERDA: aguanta lo que puedas en cada ejercicio (entre 3 segundos y...).

¡Realiza correctamente las posturas que elijas!

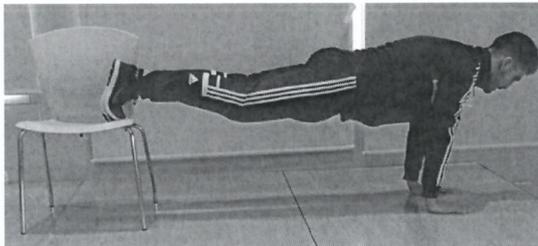
1



6



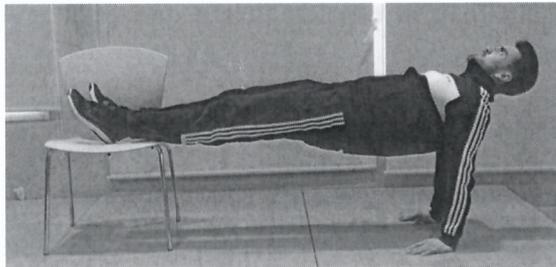
2



7



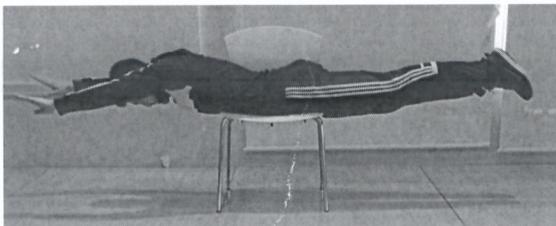
3



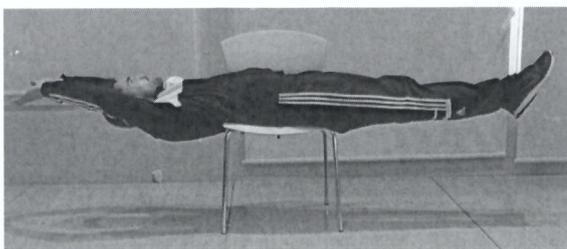
8



4



5



TAREA DE LA SESIÓN 2

Contesta a las siguientes preguntas:		
Un ejercicio de tren superior es aquel en el que realizo el esfuerzo utilizando...	<i>los brazos</i>	
Un ejercicio de tren inferior es...	<i>las piernas</i>	
Un ejercicio de tronco es...	<i>tren superior</i>	
Hemos realizado 3 sistemas diferentes para entrenar la fuerza ¿Cuáles?	<i>Brazos Tronco piernas</i>	
Rodea la opción correcta: V → Verdadero F → Falso		
Sólo tiene que fortalecer su tren inferior las chicas para tener unas piernas bonitas	V	<input checked="" type="radio"/> F
Los ejercicios de fuerza para beneficiar a nuestra salud hay que realizarlos de manera fluida.	<input checked="" type="radio"/> V	F
Cuando realizamos ejercicios de fuerza el cuello y la espalda tienen que estar rectos.	<input checked="" type="radio"/> V	F
Para beneficiar a nuestra salud sólo tenemos que fortalecer el tren superior	V	<input checked="" type="radio"/> F
Existe un tipo de contracción muscular con la que realizamos fuerza sin producir movimiento en nuestro cuerpo.	<input checked="" type="radio"/> V	F
Hay que fortalecerse para tener un cuerpo bonito	<input checked="" type="radio"/> V	F

SESIÓN 3

TAREA DE LA SESIÓN 3

Mejorar nuestra fuerza nos viene bien para desarrollar tareas habituales de la vida cotidiana (llevar la mochila, llevar bolsas de la compra etc.)	<input checked="" type="radio"/>	F
Necesitamos comprar y tomar productos específicos para fortalecer correctamente nuestro cuerpo	V	<input checked="" type="radio"/>
Con una alimentación saludable y practicando actividad física normalmente fortalecemos nuestro cuerpo	<input checked="" type="radio"/>	F
Cuando se realizan ejercicios de fuerza con compañero, hay que hacer la máxima fuerza posible para ayudarle a mejorar	<input checked="" type="radio"/>	F
¿Cómo se llaman los ejercicios de fuerza que se realizan con el propio cuerpo? <i>Se trata de un ejercicio de cuerpo entero</i>		

SESIÓN 4

TAREA DE LA SESIÓN 4

Escribe 3 ejercicios (uno para cada parte del cuerpo) que puedas utilizar para fortalecerte de una manera saludable, en los que utilices algún recurso de tu barrio (un banco, un bordillo, en el césped de un jardín etc.).

TREN SUPERIOR (2 puntos)	Banco Escalera Pared	Flexiones Oso
TREN INFERIOR (2 puntos)	Banco Escalera Bordillo	Saltar correr
TRONCO (2 puntos)	Pared Bordillo Columpios	Admirales Esca

Las máquinas biosaludables se encuentran en

- a) Los gimnasios b) En los parques de las ciudades y pueblos c) En los colegios

¿Por qué es saludable realizar ejercicios de flexibilidad y soltura después de entrenamientos de fuerza?

Para no hacerse daño

SESION N°: _____ Señala la respuesta con sinceridad, respecto a tu actitud en esta sesión	SI	NO
1-He permanecido en silencio cuando explicaba el profesor o algún compañero	Si	
2-He intentado realizar las actividades propuestas, aunque alguna no me haya salido	Si	
3-He cumplido las normas de seguridad de cada actividad	Si	
4-He colaborado ayudando y sin molestar a mis compañeros	Si	
5-He usado adecuadamente y con responsabilidad los materiales	Si	

SESION N°: _____ Señala la respuesta con sinceridad, respecto a tu actitud en esta sesión	SI	NO
1-He permanecido en silencio cuando explicaba el profesor o algún compañero	Si	
2-He intentado realizar las actividades propuestas, aunque alguna no me haya salido	Si	
3-He cumplido las normas de seguridad de cada actividad	Si	
4-He colaborado ayudando y sin molestar a mis compañeros	Si	
5-He usado adecuadamente y con responsabilidad los materiales	Si	

SESION N°: _____ Señala la respuesta con sinceridad, respecto a tu actitud en esta sesión	SI	NO
1-He permanecido en silencio cuando explicaba el profesor o algún compañero	Si	
2-He intentado realizar las actividades propuestas, aunque alguna no me haya salido	Si	
3-He cumplido las normas de seguridad de cada actividad	Si	
4-He colaborado ayudando y sin molestar a mis compañeros	Si	
5-He usado adecuadamente y con responsabilidad los materiales	Si	

SESION N°: _____ Señala la respuesta con sinceridad, respecto a tu actitud en esta sesión	SI	NO
1-He permanecido en silencio cuando explicaba el profesor o algún compañero	Si	
2-He intentado realizar las actividades propuestas, aunque alguna no me haya salido	Si	
3-He cumplido las normas de seguridad de cada actividad	Si	
4-He colaborado ayudando y sin molestar a mis compañeros	Si	
5-He usado adecuadamente y con responsabilidad los materiales	Si	

NOMBRE: ALUMNO 3

SESIÓN 1

	SI/NO
CIRCUITO CON GARRAFAS O MOCHILAS	
Cuando se agacha a coger la carga flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si
Cuando transporta la carga la lleva pegada al cuerpo a la altura de la cintura	Si
Cuando deposita la carga no la eleva por encima de la altura de sus hombros	Si
Para dejar la carga en el suelo flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si
CIRCUITO CON BANCOS SUECOS	
Cuando se agacha a coger la carga flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si
Cuando transporta la carga la lleva pegada al cuerpo a la altura de la cintura	Si
Cuando deposita la carga no la eleva por encima de la altura de sus hombros	Si
Para dejar la carga en el suelo flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si
CIRCUITO CON COMPAÑEROS	
Cuando se agacha a coger la carga flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si
Cuando transporta la carga la lleva pegada al cuerpo a la altura de la cintura	Si
Cuando deposita la carga no la eleva por encima de la altura de sus hombros	Si
Para dejar la carga en el suelo flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	No

TAREA DE LA SESIÓN 1

Escribe 3 situaciones en las que está presente la fuerza en tu vida cotidiana. Ejemplo: mover mi silla de clase para sentarme al lado de un compañero.

- 1- llevar la mochila
- 2- ir de compras
- 3- subir o bajar escaleras

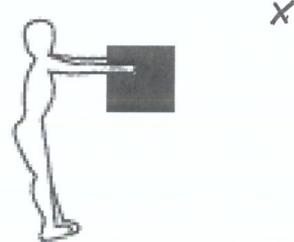
¿Por qué es conveniente fortalecer nuestro cuerpo?
Para que te sea más fácil

Tacha la imagen incorrecta

Para coger y dejar objetos pesados del suelo...



Para transportar objetos pesados de un lugar a otro...



Para coger o depositar objetos en una altura...



SESIÓN 2

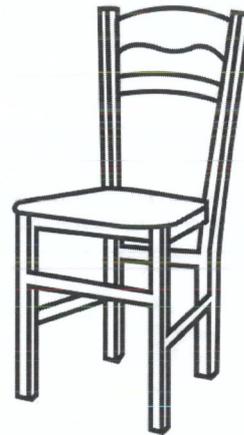
1 → Ejecuta el ejercicio de manera fluida y sin dar tirones 2 → Mantiene el cuello y la espalda rectos (*En el ejercicio 5 → mantiene toda la espalda pegada al suelo, "aplastando las hormigas")		SI/NO	
		1	2
		Si	Si
		Si	Si
		Si	Si
		Si	Si
		Si	Si
			

Nombre:				
¿Realiza el ejercicio correctamente, con la espalda, y el cuello recto, tal y como aparece en la imagen?				
Postura	SI / NO		Postura	SI / NO
1	Si		5	Si
2	Si		6	Si
3	Si		7	Si
4	Si		8	Si
¿Realiza los abdominales "aplastando las hormigas con la zona baja de la espalda?"				
Si				

FUERZA ISOMÉTRICA CON UNA SILLA

¿Qué son los ejercicios de fuerza isométrica?

Aquellos ejercicios en los que realizamos FUERZA pero NO HAY MOVIMIENTO.



¿Por qué son saludables?

Por qué en el cuerpo hay muchos músculos que realizan este tipo de fuerza, aunque no nos demos cuenta (por ejemplo para mantener la postura) y estos ejercicios les sirven de entrenamiento, para esta función que tienen en la vida cotidiana.

NORMAS QUE HAY QUE CUMPLIR:

NOS FIJAMOS EN LA POSTURA DE NUESTRO COMPAÑERO

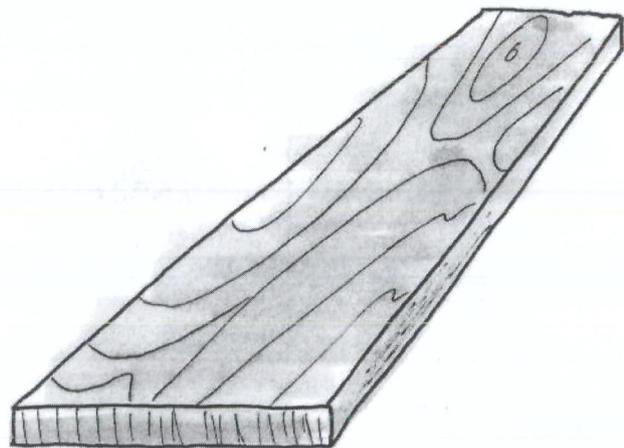


1-El cuerpo totalmente recto desde los pies hasta la cabeza:

“somos una tabla de madera”.

2-Prohibido balancear la cadera (hacia arriba, abajo, a los lados)

3-Los pies lo más lejos posible de la silla.

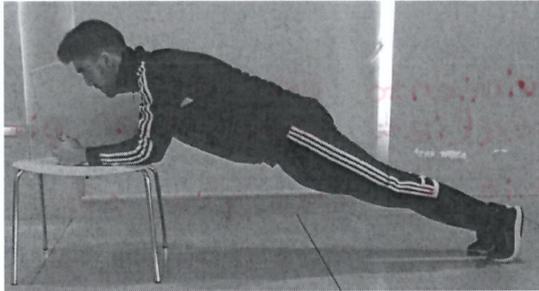


LISTA DE POSTURAS

RECUERDA: aguanta lo que puedas en cada ejercicio (entre 3 segundos y...).

¡Realiza correctamente las posturas que elijas!

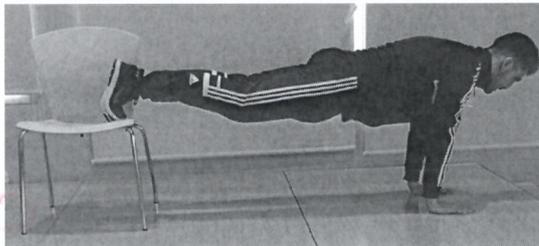
1



6



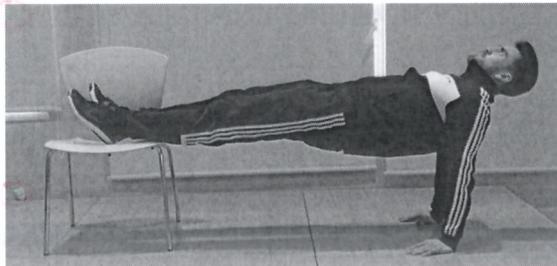
2



7



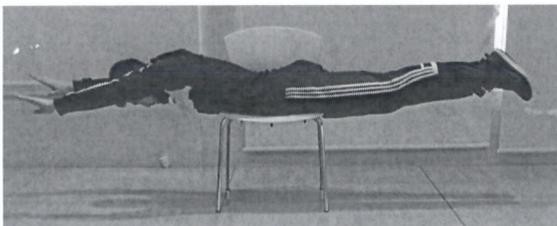
3



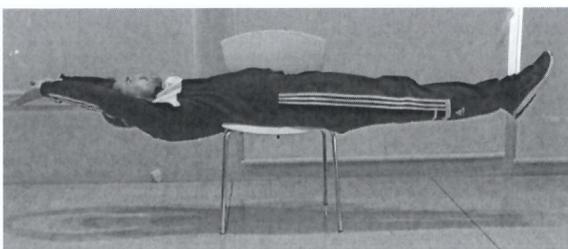
8



4



5



TAREA DE LA SESIÓN 2

Contesta a las siguientes preguntas:		
Un ejercicio de tren superior es aquel en el que realizo el esfuerzo utilizando... <i>los brazos</i>		
Un ejercicio de tren inferior es... <i>un movimiento en el que el esfuerzo se realiza con las piernas</i>		
Un ejercicio de tronco es... <i>un ejercicio en el que se fortalece el tronco</i>		
Hemos realizado 3 sistemas diferentes para entrenar la fuerza ¿Cuáles? <i>tren superior, tren inferior y tronco</i>		
Rodea la opción correcta: V → Verdadero F → Falso		
Sólo tiene que fortalecer su tren inferior las chicas para tener unas piernas bonitas	V	<input checked="" type="radio"/> F
Los ejercicios de fuerza para beneficiar a nuestra salud hay que realizarlos de manera fluida.	<input checked="" type="radio"/> V	F
Cuando realizamos ejercicios de fuerza el cuello y la espalda tienen que estar rectos.	<input checked="" type="radio"/> V	F
Para beneficiar a nuestra salud sólo tenemos que fortalecer el tren superior	V	<input checked="" type="radio"/> F
Existe un tipo de contracción muscular con la que realizamos fuerza sin producir movimiento en nuestro cuerpo.	<input checked="" type="radio"/> V	F
Hay que fortalecerse para tener un cuerpo bonito	V	<input checked="" type="radio"/> F

SESIÓN 3

TAREA DE LA SESIÓN 3

Mejorar nuestra fuerza nos viene bien para desarrollar tareas habituales de la vida cotidiana (llevar la mochila, llevar bolsas de la compra etc.)	<input checked="" type="checkbox"/>	F
Necesitamos comprar y tomar productos específicos para fortalecer correctamente nuestro cuerpo	V	<input checked="" type="checkbox"/>
Con una alimentación saludable y practicando actividad física normalmente fortalecemos nuestro cuerpo	<input checked="" type="checkbox"/>	F
Cuando se realizan ejercicios de fuerza con compañero, hay que hacer la máxima fuerza posible para ayudarle a mejorar	V	<input checked="" type="checkbox"/>
¿Cómo se llaman los ejercicios de fuerza que se realizan con el propio cuerpo? autocarga		

SESIÓN 4

TAREA DE LA SESIÓN 4

Escribe 3 ejercicios (uno para cada parte del cuerpo) que puedas utilizar para fortalecerte de una manera saludable, en los que utilices algún recurso de tu barrio (un banco, un bordillo, en el césped de un jardín etc.).

TREN SUPERIOR (2 puntos)	<ul style="list-style-type: none">• flexiones contra un árbol• la carretilla en el césped
TREN INFERIOR (2 puntos)	<ul style="list-style-type: none">• saltar de un lado a otro en el parque• tabla
TRONCO (2 puntos)	<ul style="list-style-type: none">• abdominales

Las máquinas biosaludables se encuentran en

- a) Los gimnasios b) En los parques de las ciudades y pueblos c) En los colegios

¿Por qué es saludable realizar ejercicios de flexibilidad y soltura después de entrenamientos de fuerza?

para tener buena salud

SESION N°: <u> 1 </u> Señala la respuesta con sinceridad, respecto a tu actitud en esta sesión	SI	NO
1-He permanecido en silencio cuando explicaba el profesor o algún compañero	✓	
2-He intentado realizar las actividades propuestas, aunque alguna no me haya salido	✓	
3-He cumplido las normas de seguridad de cada actividad	✓	
4-He colaborado ayudando y sin molestar a mis compañeros	✓	
5-He usado adecuadamente y con responsabilidad los materiales	✓	

SESION N°: <u> </u> Señala la respuesta con sinceridad, respecto a tu actitud en esta sesión	SI	NO
1-He permanecido en silencio cuando explicaba el profesor o algún compañero	✓	
2-He intentado realizar las actividades propuestas, aunque alguna no me haya salido	✓	
3-He cumplido las normas de seguridad de cada actividad	✓	
4-He colaborado ayudando y sin molestar a mis compañeros	✓	
5-He usado adecuadamente y con responsabilidad los materiales	✓	

SESION N°: <u> </u> Señala la respuesta con sinceridad, respecto a tu actitud en esta sesión	SI	NO
1-He permanecido en silencio cuando explicaba el profesor o algún compañero	✓	
2-He intentado realizar las actividades propuestas, aunque alguna no me haya salido	✓	
3-He cumplido las normas de seguridad de cada actividad	✓	
4-He colaborado ayudando y sin molestar a mis compañeros	✓	
5-He usado adecuadamente y con responsabilidad los materiales	✓	

SESION N°: <u> </u> Señala la respuesta con sinceridad, respecto a tu actitud en esta sesión	SI	NO
1-He permanecido en silencio cuando explicaba el profesor o algún compañero	✓	
2-He intentado realizar las actividades propuestas, aunque alguna no me haya salido	✓	
3-He cumplido las normas de seguridad de cada actividad	✓	
4-He colaborado ayudando y sin molestar a mis compañeros	✓	
5-He usado adecuadamente y con responsabilidad los materiales	✓	

NOMBRE: ALUMNO 4

SESIÓN 1

	SI/NO
CIRCUITO CON GARRAFAS O MOCHILAS	
Cuando se agacha a coger la carga flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si
Cuando transporta la carga la lleva pegada al cuerpo a la altura de la cintura	Si
Cuando deposita la carga no la eleva por encima de la altura de sus hombros	Si
Para dejar la carga en el suelo flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si
CIRCUITO CON BANCOS SUECOS	
Cuando se agacha a coger la carga flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si
Cuando transporta la carga la lleva pegada al cuerpo a la altura de la cintura	Si
Cuando deposita la carga no la eleva por encima de la altura de sus hombros	Si
Para dejar la carga en el suelo flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si
CIRCUITO CON COMPAÑEROS	
Cuando se agacha a coger la carga flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si
Cuando transporta la carga la lleva pegada al cuerpo a la altura de la cintura	Si
Cuando deposita la carga no la eleva por encima de la altura de sus hombros	Si
Para dejar la carga en el suelo flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	No

TAREA DE LA SESIÓN 1

Escribe 3 situaciones en las que está presente la fuerza en tu vida cotidiana. Ejemplo: mover mi silla de clase para sentarme al lado de un compañero.

1- Al escribir

2- Al quitar la silla para sentarme

3- Subir escaleras

¿Por qué es conveniente fortalecer nuestro cuerpo? Para, al hacer ejercicio, no hacerme daño.

Tacha la imagen incorrecta

Para coger y dejar objetos pesados del suelo...

X



✓

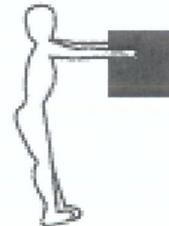


Para transportar objetos pesados de un lugar a otro...

✓



X



Para coger o depositar objetos en una altura...

✓



X



SESIÓN 2

1 → Ejecuta el ejercicio de manera fluida y sin dar tirones 2 → Mantiene el cuello y la espalda rectos [*En el ejercicio 5 → mantiene toda la espalda pegada al suelo, "aplastando las hormigas"]		SI/NO	
		1	2
		Si	Si
		Si	Si
		Si	Si
		Si	Si
		Si	Si
			

Nombre: _____

¿Realiza el ejercicio correctamente, con la espalda, y el cuello recto, tal y como aparece en la imagen?

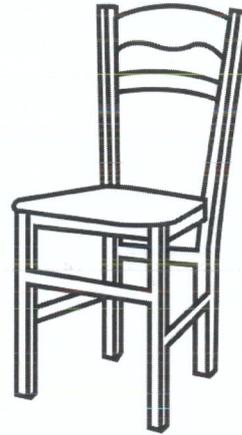
Postura	SI / NO	Postura	SI / NO
1	Si	5	NO
2	Si	6	Si
3	Si	7	Si
4	Si	8	Si

¿Realiza los abdominales "aplastando las hormigas con la zona baja de la espalda?"
Si, lo hace.

FUERZA ISOMÉTRICA CON UNA SILLA

¿Qué son los ejercicios de fuerza isométrica?

Aquellos ejercicios en los que realizamos FUERZA pero NO HAY MOVIMIENTO.



¿Por qué son saludables?

Por qué en el cuerpo hay muchos músculos que realizan este tipo de fuerza, aunque no nos demos cuenta (por ejemplo para mantener la postura) y estos ejercicios les sirven de entrenamiento, para esta función que tienen en la vida cotidiana.

NORMAS QUE HAY QUE CUMPLIR:

NOS FIJAMOS EN LA POSTURA DE NUESTRO COMPAÑERO

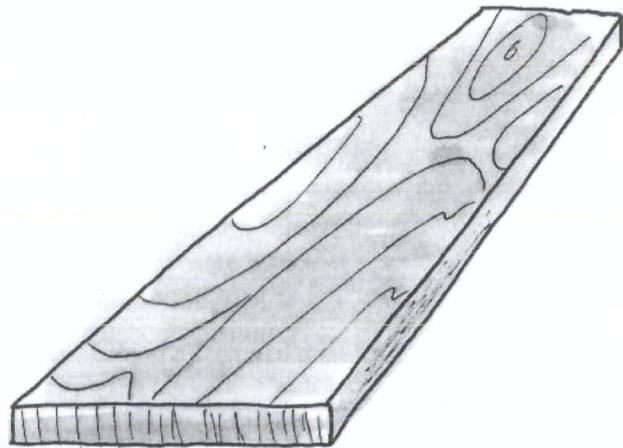


1-El cuerpo totalmente recto desde los pies hasta la cabeza:

“somos una tabla de madera”.

2-Prohibido balancear la cadera (hacia arriba, abajo, a los lados)

3-Los pies lo más lejos posible de la silla.

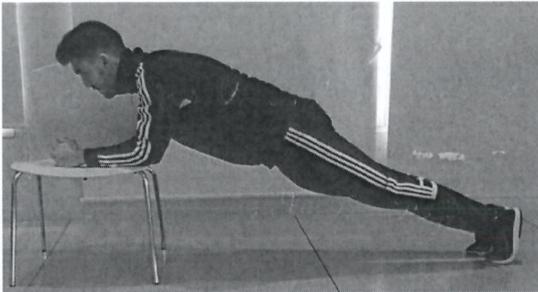


LISTA DE POSTURAS

RECUERDA: aguanta lo que puedas en cada ejercicio (entre 3 segundos y...).

¡Realiza correctamente las posturas que elijas!

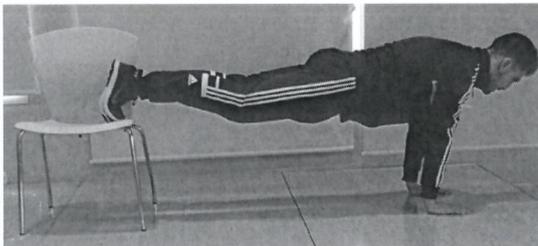
1



6



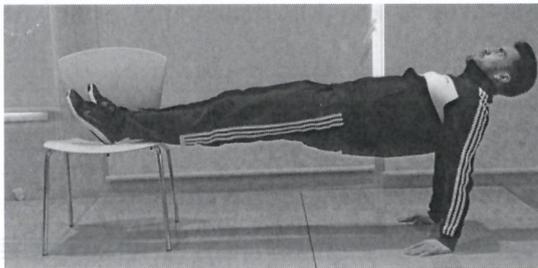
2



7



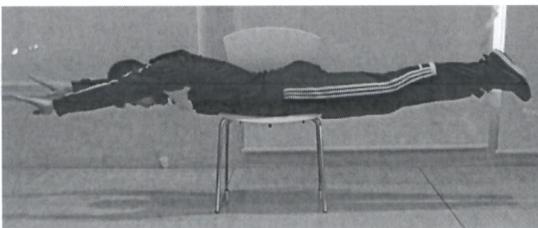
3



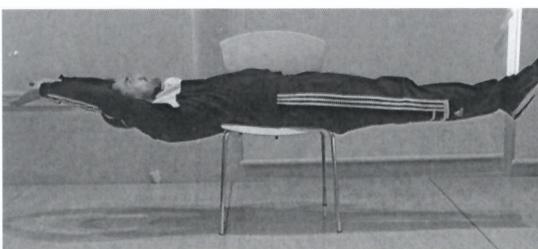
8



4



5



TAREA DE LA SESIÓN 2

Contesta a las siguientes preguntas:	
Un ejercicio de tren superior es aquel en el que realizo el esfuerzo utilizando...	los brazos
Un ejercicio de tren inferior es...	aquel en el que realizo el esfuerzo utilizando las piernas
Un ejercicio de tronco es...	aquel en el que realizo el esfuerzo utilizando los abdominales.
Hemos realizado 3 sistemas diferentes para entrenar la fuerza ¿Cuáles?	Tren ↑ , Tren ↓ y tronco
Rodea la opción correcta: V → Verdadero F → Falso	
Sólo tiene que fortalecer su tren inferior las chicas para tener unas piernas bonitas	V <input checked="" type="radio"/> F
Los ejercicios de fuerza para beneficiar a nuestra salud hay que realizarlos de manera fluida.	<input checked="" type="radio"/> V F
Cuando realizamos ejercicios de fuerza el cuello y la espalda tienen que estar rectos.	<input checked="" type="radio"/> V F
Para beneficiar a nuestra salud sólo tenemos que fortalecer el tren superior	V <input checked="" type="radio"/> F
Existe un tipo de contracción muscular con la que realizamos fuerza sin producir movimiento en nuestro cuerpo.	<input checked="" type="radio"/> V F
Hay que fortalecerse para tener un cuerpo bonito	V <input checked="" type="radio"/> F

SESIÓN 3

TAREA DE LA SESIÓN 3

Mejorar nuestra fuerza nos viene bien para desarrollar tareas habituales de la vida cotidiana (llevar la mochila, llevar bolsas de la compra etc.)	<input checked="" type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
Necesitamos comprar y tomar productos específicos para fortalecer correctamente nuestro cuerpo	<input type="radio"/> V	<input checked="" type="radio"/> F
Con una alimentación saludable y practicando actividad física normalmente fortalecemos nuestro cuerpo	<input checked="" type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
Cuando se realizan ejercicios de fuerza con compañero, hay que hacer la máxima fuerza posible para ayudarle a mejorar	<input checked="" type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
¿Cómo se llaman los ejercicios de fuerza que se realizan con el propio cuerpo? Autofuerza.		

SESIÓN 4

TAREA DE LA SESIÓN 4

Escribe 3 ejercicios (uno para cada parte del cuerpo) que puedas utilizar para fortalecerte de una manera saludable, en los que utilices algún recurso de tu barrio (un banco, un bordillo, en el césped de un jardín etc.).

TREN SUPERIOR (2 puntos)	<ul style="list-style-type: none">- Flexiones (banco / bordillo / árbol / ... etc.)- Carretilla (con un compañero)- Planchas (suelo / césped)
TREN INFERIOR (2 puntos)	<ul style="list-style-type: none">- Correr (suelo / césped / arena / ... etc.)- Planchas (suelo / césped / ... etc.)- Fuerza con los pies con un compañero.
TRONCO (2 puntos)	<ul style="list-style-type: none">- Planchas (suelo / césped / ... etc.)- El paseo del oso (Andar sobre superficies)- Flexiones (banco / bordillo / árbol / ... etc.)

Las máquinas biosaludables se encuentran en

- a) Los gimnasios b) En los parques de las ciudades y pueblos c) En los colegios

¿Por qué es saludable realizar ejercicios de flexibilidad y soltura después de entrenamientos de fuerza?

Para estirar los músculos.

SESION N°: <u>1</u> Señala la respuesta con sinceridad, respecto a tu actitud en esta sesión	SI	NO
1-He permanecido en silencio cuando explicaba el profesor o algún compañero	✓	
2-He intentado realizar las actividades propuestas, aunque alguna no me haya salido	✓	
3-He cumplido las normas de seguridad de cada actividad	✓	
4-He colaborado ayudando y sin molestar a mis compañeros	✓	
5-He usado adecuadamente y con responsabilidad los materiales	✓	

SESION N°: <u>2</u> Señala la respuesta con sinceridad, respecto a tu actitud en esta sesión	SI	NO
1-He permanecido en silencio cuando explicaba el profesor o algún compañero	✓	
2-He intentado realizar las actividades propuestas, aunque alguna no me haya salido	✓	
3-He cumplido las normas de seguridad de cada actividad	✓	
4-He colaborado ayudando y sin molestar a mis compañeros	✓	
5-He usado adecuadamente y con responsabilidad los materiales	✓	

SESION N°: 2 <u>3</u> Señala la respuesta con sinceridad, respecto a tu actitud en esta sesión	SI	NO
1-He permanecido en silencio cuando explicaba el profesor o algún compañero	✓	
2-He intentado realizar las actividades propuestas, aunque alguna no me haya salido	✓	
3-He cumplido las normas de seguridad de cada actividad	✓	
4-He colaborado ayudando y sin molestar a mis compañeros	✓	
5-He usado adecuadamente y con responsabilidad los materiales	✓	

SESION N°: <u>4</u> Señala la respuesta con sinceridad, respecto a tu actitud en esta sesión	SI	NO
1-He permanecido en silencio cuando explicaba el profesor o algún compañero	✓	
2-He intentado realizar las actividades propuestas, aunque alguna no me haya salido	✓	
3-He cumplido las normas de seguridad de cada actividad	✓	
4-He colaborado ayudando y sin molestar a mis compañeros	✓	
5-He usado adecuadamente y con responsabilidad los materiales	✓	

NOMBRE: ALUMNO 5

SESIÓN 1

	SI/NO
CIRCUITO CON GARRAFAS O MOCHILAS	
Cuando se agacha a coger la carga flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si
Cuando transporta la carga la lleva pegada al cuerpo a la altura de la cintura	Si
Cuando deposita la carga no la eleva por encima de la altura de sus hombros	Si
Para dejar la carga en el suelo flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si
CIRCUITO CON BANCOS SUECOS	
Cuando se agacha a coger la carga flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si
Cuando transporta la carga la lleva pegada al cuerpo a la altura de la cintura	Si
Cuando deposita la carga no la eleva por encima de la altura de sus hombros	Si
Para dejar la carga en el suelo flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si
CIRCUITO CON COMPAÑEROS	
Cuando se agacha a coger la carga flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si No
Cuando transporta la carga la lleva pegada al cuerpo a la altura de la cintura	Si
Cuando deposita la carga no la eleva por encima de la altura de sus hombros	Si
Para dejar la carga en el suelo flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	No.

TAREA DE LA SESIÓN 1

Escribe 3 situaciones en las que está presente la fuerza en tu vida cotidiana. Ejemplo: mover mi silla de clase para sentarme al lado de un compañero.

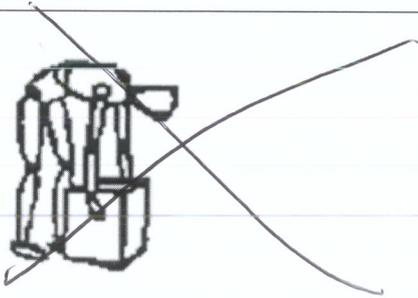
- 1- Cojer un baúl para colocarse
- 2- Cojer la mochila
- 3- Cojer ~~el viento~~ los libros

¿Por qué es conveniente fortalecer nuestro cuerpo?

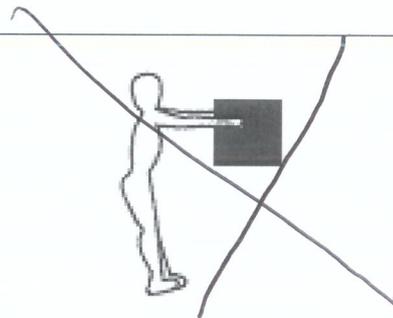
Para no hacemos daño

Tacha la imagen incorrecta

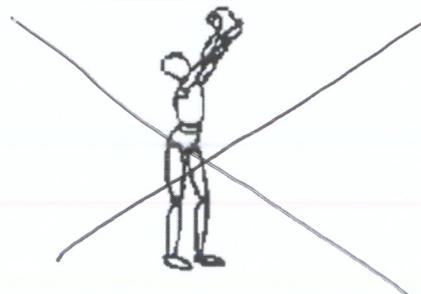
Para coger y dejar objetos pesados del suelo...



Para transportar objetos pesados de un lugar a otro...



Para coger o depositar objetos en una altura...



SESIÓN 2

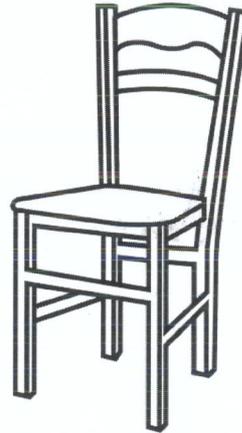
1 → Ejecuta el ejercicio de manera fluida y sin dar tirones 2 → Mantiene el cuello y la espalda rectos (*En el ejercicio 5 → mantiene toda la espalda pegada al suelo, "aplastando las hormigas")		SI/NO	
		1	2
		Si	
		Si	
		Si	
		Si	
		Si	
			

Nombre:				
¿Realiza el ejercicio correctamente, con la espalda, y el cuello recto, tal y como aparece en la imagen?				
Postura	SI / NO		Postura	SI / NO
1	Si		5	Si
2	Si		6	Si
3	Si		7	Si
4	Si		8	Si
¿Realiza los abdominales "aplastando las hormigas con la zona baja de la espalda?"				
Si				

FUERZA ISOMÉTRICA CON UNA SILLA

¿Qué son los ejercicios de fuerza isométrica?

Aquellos ejercicios en los que realizamos FUERZA pero NO HAY MOVIMIENTO.



¿Por qué son saludables?

Por qué en el cuerpo hay muchos músculos que realizan este tipo de fuerza, aunque no nos demos cuenta (por ejemplo para mantener la postura) y estos ejercicios les sirven de entrenamiento, para esta función que tienen en la vida cotidiana.

NORMAS QUE HAY QUE CUMPLIR:

NOS FIJAMOS EN LA POSTURA DE NUESTRO COMPAÑERO

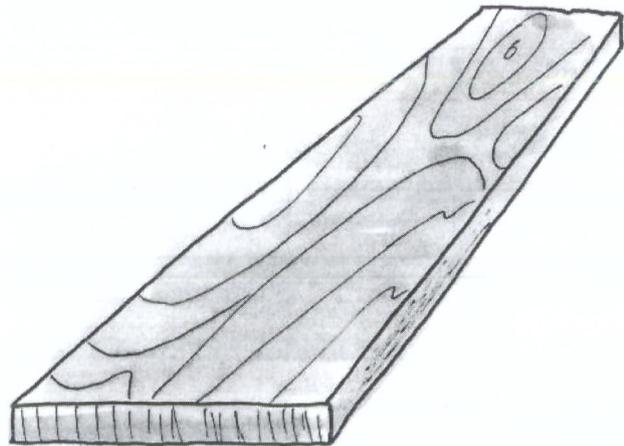


1-El cuerpo totalmente recto desde los pies hasta la cabeza:

“somos una tabla de madera”.

2-Prohibido balancear la cadera (hacia arriba, abajo, a los lados)

3-Los pies lo más lejos posible de la silla.

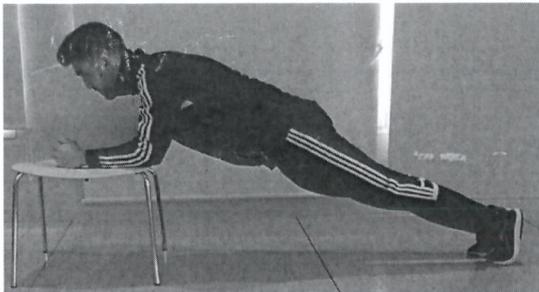


LISTA DE POSTURAS

RECUERDA: aguanta lo que puedas en cada ejercicio (entre 3 segundos y...).

¡Realiza correctamente las posturas que elijas!

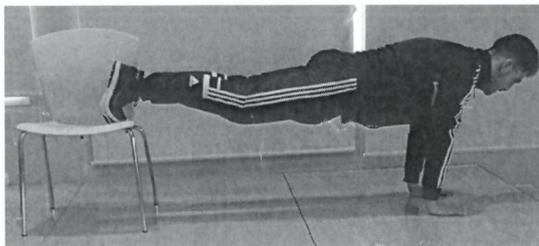
1



6



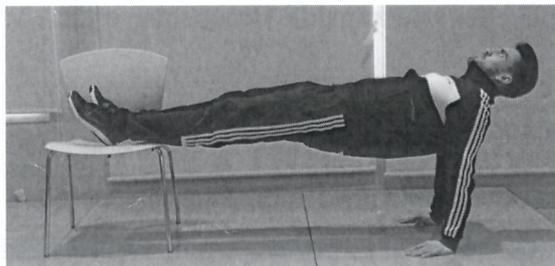
2



7



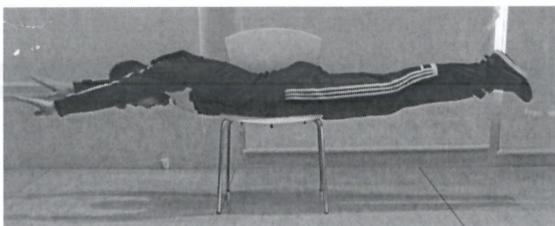
3



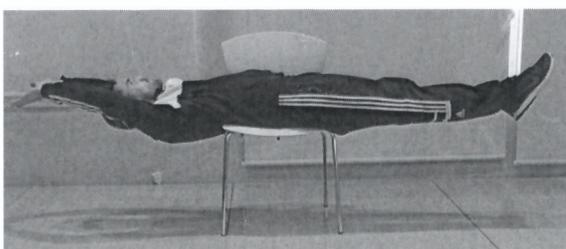
8



4



5



TAREA DE LA SESIÓN 2

Contesta a las siguientes preguntas:	
Un ejercicio de tren superior <i>es aquel en el que realizo el esfuerzo utilizando...</i>	<i>tirando de la goma</i> <i>Pa goma</i>
Un ejercicio de tren inferior es...	<i>aquel que realizo tirando de las piernas</i>
Un ejercicio de tronco es...	<i>abdominales</i>
Hemos realizado 3 sistemas diferentes para entrenar la fuerza ¿Cuáles?	<i>el tronco los brazos y los pies</i>
Rodea la opción correcta: V → Verdadero F → Falso	
Sólo tiene que fortalecer su tren inferior las chicas para tener unas piernas bonitas	V F
Los ejercicios de fuerza para beneficiar a nuestra salud hay que realizarlos de manera fluida.	V F
Cuando realizamos ejercicios de fuerza el cuello y la espalda tienen que estar rectos.	V F
Para beneficiar a nuestra salud sólo tenemos que fortalecer el tren superior	V F
Existe un tipo de contracción muscular con la que realizamos fuerza sin producir movimiento en nuestro cuerpo.	V F
Hay que fortalecerse para tener un cuerpo bonito	V F

SESIÓN 3

TAREA DE LA SESIÓN 3

Mejorar nuestra fuerza nos viene bien para desarrollar tareas habituales de la vida cotidiana (llevar la mochila, llevar bolsas de la compra etc.)	<input checked="" type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
Necesitamos comprar y tomar productos específicos para fortalecer correctamente nuestro cuerpo	<input checked="" type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
Con una alimentación saludable y practicando actividad física normalmente fortalecemos nuestro cuerpo	<input checked="" type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
Cuando se realizan ejercicios de fuerza con compañero, hay que hacer la máxima fuerza posible para ayudarle a mejorar	<input type="radio"/> V	<input checked="" type="radio"/> F
¿Cómo se llaman los ejercicios de fuerza que se realizan con el propio cuerpo? <i>estirarse y flexiones</i>		

SESIÓN 4

TAREA DE LA SESIÓN 4

Escribe 3 ejercicios (uno para cada parte del cuerpo) que puedas utilizar para fortalecerte de una manera saludable, en los que utilices algún recurso de tu barrio (un banco, un bordillo, en el césped de un jardín etc.).

TREN SUPERIOR (2 puntos)	Puedes hacer flexiones con una saluda
TREN INFERIOR (2 puntos)	Subiendo una cuesta saltando
TRONCO (2 puntos)	hacer la calletilla poniendo los Pies en un columpio y Andas

Las máquinas biosaludables se encuentran en

- a) Los gimnasios b) En los parques de las ciudades y pueblos c) En los colegios

¿Por qué es saludable realizar ejercicios de flexibilidad y soltura después de entrenamientos de fuerza?

Porque nos ayuda a que nuestro cuerpo este saludable

SESION N°: <u>1</u> Señala la respuesta con sinceridad, respecto a tu actitud en esta sesión	SI	NO
1-He permanecido en silencio cuando explicaba el profesor o algún compañero	✓	
2-He intentado realizar las actividades propuestas, aunque alguna no me haya salido	✓	
3-He cumplido las normas de seguridad de cada actividad	✓	
4-He colaborado ayudando y sin molestar a mis compañeros	✓	
5-He usado adecuadamente y con responsabilidad los materiales	✓	

SESION N°: ____ Señala la respuesta con sinceridad, respecto a tu actitud en esta sesión	SI	NO
1-He permanecido en silencio cuando explicaba el profesor o algún compañero	✓	
2-He intentado realizar las actividades propuestas, aunque alguna no me haya salido	✓	
3-He cumplido las normas de seguridad de cada actividad	✓	
4-He colaborado ayudando y sin molestar a mis compañeros	✓	
5-He usado adecuadamente y con responsabilidad los materiales	✓	

SESION N°: ____ Señala la respuesta con sinceridad, respecto a tu actitud en esta sesión	SI	NO
1-He permanecido en silencio cuando explicaba el profesor o algún compañero	✓	
2-He intentado realizar las actividades propuestas, aunque alguna no me haya salido	✓	
3-He cumplido las normas de seguridad de cada actividad	✓	
4-He colaborado ayudando y sin molestar a mis compañeros	✓	
5-He usado adecuadamente y con responsabilidad los materiales	✓	

SESION N°: ____ Señala la respuesta con sinceridad, respecto a tu actitud en esta sesión	SI	NO
1-He permanecido en silencio cuando explicaba el profesor o algún compañero	✓	
2-He intentado realizar las actividades propuestas, aunque alguna no me haya salido	✓	
3-He cumplido las normas de seguridad de cada actividad	✓	
4-He colaborado ayudando y sin molestar a mis compañeros	✓	
5-He usado adecuadamente y con responsabilidad los materiales	✓	

NOMBRE: ALUMNO 6

SESIÓN 1

	SI/NO
CIRCUITO CON GARRAFAS O MOCHILAS	
Cuando se agacha a coger la carga flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si
Cuando transporta la carga la lleva pegada al cuerpo a la altura de la cintura	Si
Cuando deposita la carga no la eleva por encima de la altura de sus hombros	Si
Para dejar la carga en el suelo flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si
CIRCUITO CON BANCOS SUECOS	
Cuando se agacha a coger la carga flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si
Cuando transporta la carga la lleva pegada al cuerpo a la altura de la cintura	Si
Cuando deposita la carga no la eleva por encima de la altura de sus hombros	Si
Para dejar la carga en el suelo flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si
CIRCUITO CON COMPAÑEROS	
Cuando se agacha a coger la carga flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si
Cuando transporta la carga la lleva pegada al cuerpo a la altura de la cintura	Si
Cuando deposita la carga no la eleva por encima de la altura de sus hombros	Si
Para dejar la carga en el suelo flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si

TAREA DE LA SESIÓN 1

Escribe 3 situaciones en las que está presente la fuerza en tu vida cotidiana. Ejemplo: mover mi silla de clase para sentarme al lado de un compañero.

- 1- Al subir escaleras
- 2- subir la compra en casa
- 3- coger la mochila

¿Por qué es conveniente fortalecer nuestro cuerpo?

Para no lesionarte

Tacha la imagen incorrecta

Para coger y dejar objetos pesados del suelo...



x



✓

Para transportar objetos pesados de un lugar a otro...



✓



x

Para coger o depositar objetos en una altura...



✓



x

SESIÓN 2

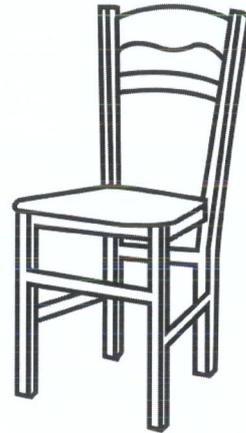
1 → Ejecuta el ejercicio de manera fluida y sin dar tirones		SI/NO	
2 → Mantiene el cuello y la espalda rectos (*En el ejercicio 5 → mantiene toda la espalda pegada al suelo, "aplastando las hormigas")		1	2
			
			
			
			
			
			

Nombre:				
¿Realiza el ejercicio correctamente, con la espalda, y el cuello recto, tal y como aparece en la imagen?				
Postura	SI / NO		Postura	SI / NO
1			5	
2			6	
3			7	
4			8	
¿Realiza los abdominales "aplastando las hormigas con la zona baja de la espalda?"				

FUERZA ISOMÉTRICA CON UNA SILLA

¿Qué son los ejercicios de fuerza isométrica?

Aquellos ejercicios en los que realizamos FUERZA pero NO HAY MOVIMIENTO.



¿Por qué son saludables?

Por qué en el cuerpo hay muchos músculos que realizan este tipo de fuerza, aunque no nos demos cuenta (por ejemplo para mantener la postura) y estos ejercicios les sirven de entrenamiento, para esta función que tienen en la vida cotidiana.

NORMAS QUE HAY QUE CUMPLIR:

NOS FIJAMOS EN LA POSTURA DE NUESTRO COMPAÑERO

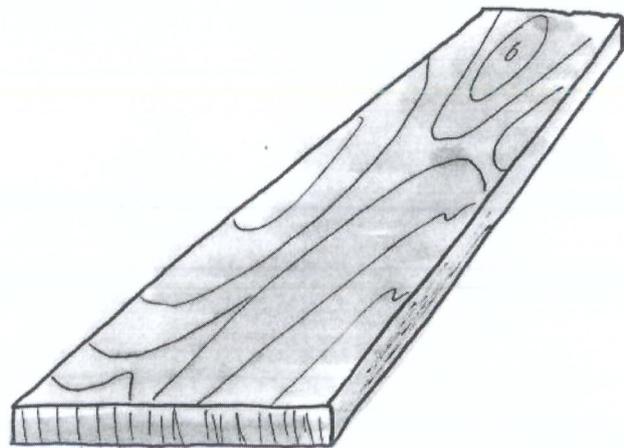


1-El cuerpo totalmente recto desde los pies hasta la cabeza:

“somos una tabla de madera”.

2-Prohibido balancear la cadera (hacia arriba, abajo, a los lados)

3-Los pies lo más lejos posible de la silla.

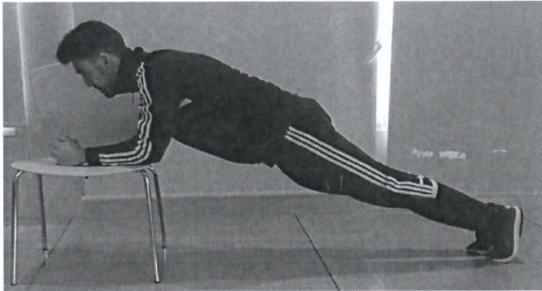


LISTA DE POSTURAS

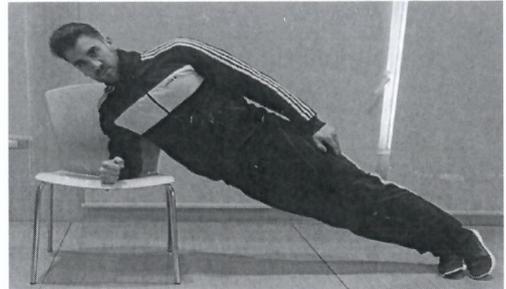
RECUERDA: aguanta lo que puedas en cada ejercicio (entre 3 segundos y...).

¡Realiza correctamente las posturas que elijas!

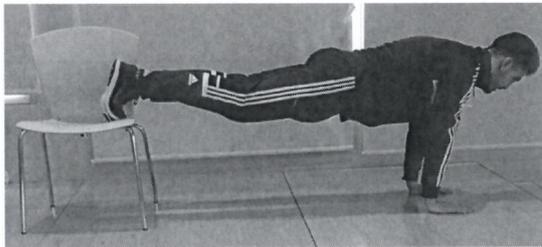
1



6



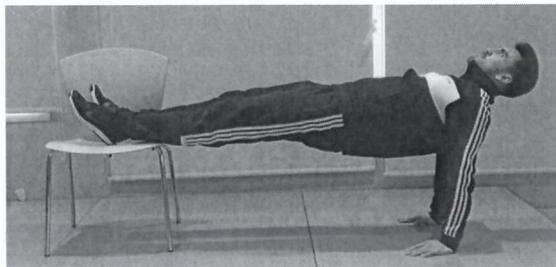
2



7



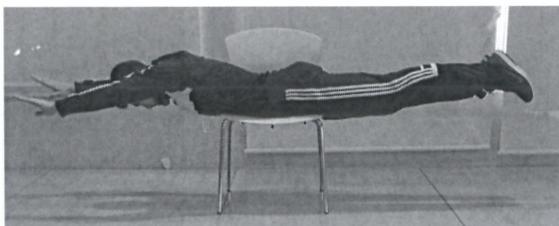
3



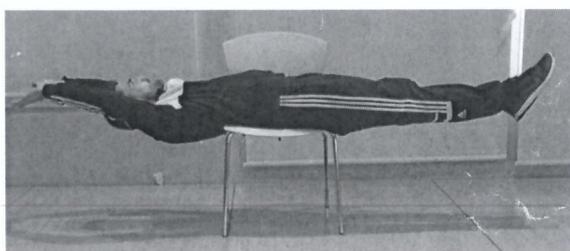
8



4



5



TAREA DE LA SESIÓN 2

Contesta a las siguientes preguntas:		
Un ejercicio de tren superior <i>es aquel en el que realizo el esfuerzo utilizando...</i> <i>de tronco para arriba</i>		
Un ejercicio de tren inferior es... <i>de tronco para abajo</i>		
Un ejercicio de tronco es... <i>fortalecer la parte del tronco</i>		
Hemos realizado 3 sistemas diferentes para entrenar la fuerza ¿Cuáles?		
Rodea la opción correcta: V → Verdadero F → Falso		
Sólo tiene que fortalecer su tren inferior las chicas para tener unas piernas bonitas	V	<input checked="" type="radio"/> F
Los ejercicios de fuerza para beneficiar a nuestra salud hay que realizarlos de manera fluida.	<input checked="" type="radio"/> V	F
Cuando realizamos ejercicios de fuerza el cuello y la espalda tienen que estar rectos.	<input checked="" type="radio"/> V	F
Para beneficiar a nuestra salud sólo tenemos que fortalecer el tren superior	V	<input checked="" type="radio"/> F
Existe un tipo de contracción muscular con la que realizamos fuerza sin producir movimiento en nuestro cuerpo.	V	F
Hay que fortalecerse para tener un cuerpo bonito	V	<input checked="" type="radio"/> F

SESIÓN 3

TAREA DE LA SESIÓN 3

Mejorar nuestra fuerza nos viene bien para desarrollar tareas habituales de la vida cotidiana (llevar la mochila, llevar bolsas de la compra etc.)	<input checked="" type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
Necesitamos comprar y tomar productos específicos para fortalecer correctamente nuestro cuerpo	<input type="radio"/> V	<input checked="" type="radio"/> F
Con una alimentación saludable y practicando actividad física normalmente fortalecemos nuestro cuerpo	<input checked="" type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
Cuando se realizan ejercicios de fuerza con compañero, hay que hacer la máxima fuerza posible para ayudarle a mejorar	<input type="radio"/> V	<input checked="" type="radio"/> F
¿Cómo se llaman los ejercicios de fuerza que se realizan con el propio cuerpo? <i>Autogerejo Autocargo</i>		

SESIÓN 4

TAREA DE LA SESIÓN 4

Escribe 3 ejercicios (uno para cada parte del cuerpo) que puedas utilizar para fortalecerte de una manera saludable, en los que utilices algún recurso de tu barrio (un banco, un bordillo, en el césped de un jardín etc.).

TREN SUPERIOR (2 puntos)	flexiones y camino del oso
TREN INFERIOR (2 puntos)	saltos o camino del oso
TRONCO (2 puntos)	abdominales y, o camino del oso

Las máquinas biosaludables se encuentran en

- a) Los gimnasios b) En los parques de las ciudades y pueblos c) En los colegios

¿Por qué es saludable realizar ejercicios de flexibilidad y soltura después de entrenamientos de fuerza?

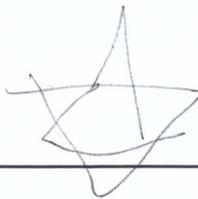
SESION N°: <u>1</u> Señala la respuesta con sinceridad, respecto a tu actitud en esta sesión	SI	NO
1-He permanecido en silencio cuando explicaba el profesor o algún compañero	✓	
2-He intentado realizar las actividades propuestas, aunque alguna no me haya salido	✓	
3-He cumplido las normas de seguridad de cada actividad	✓	
4-He colaborado ayudando y sin molestar a mis compañeros	✓	
5-He usado adecuadamente y con responsabilidad los materiales	✓	

SESION N°: ____ Señala la respuesta con sinceridad, respecto a tu actitud en esta sesión	SI	NO
1-He permanecido en silencio cuando explicaba el profesor o algún compañero		
2-He intentado realizar las actividades propuestas, aunque alguna no me haya salido		
3-He cumplido las normas de seguridad de cada actividad		
4-He colaborado ayudando y sin molestar a mis compañeros		
5-He usado adecuadamente y con responsabilidad los materiales		

SESION N°: ____ Señala la respuesta con sinceridad, respecto a tu actitud en esta sesión	SI	NO
1-He permanecido en silencio cuando explicaba el profesor o algún compañero	X	
2-He intentado realizar las actividades propuestas, aunque alguna no me haya salido	X	
3-He cumplido las normas de seguridad de cada actividad	X	
4-He colaborado ayudando y sin molestar a mis compañeros	X	
5-He usado adecuadamente y con responsabilidad los materiales	X	

SESION N°: ____ Señala la respuesta con sinceridad, respecto a tu actitud en esta sesión	SI	NO
1-He permanecido en silencio cuando explicaba el profesor o algún compañero		
2-He intentado realizar las actividades propuestas, aunque alguna no me haya salido		
3-He cumplido las normas de seguridad de cada actividad		
4-He colaborado ayudando y sin molestar a mis compañeros		
5-He usado adecuadamente y con responsabilidad los materiales		

NOMBRE: ALUMNO 7



SESIÓN 1

	SI/NO
CIRCUITO CON GARRAFAS O MOCHILAS	
Cuando se agacha a coger la carga flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si
Cuando transporta la carga la lleva pegada al cuerpo a la altura de la cintura	Si
Cuando deposita la carga no la eleva por encima de la altura de sus hombros	Si
Para dejar la carga en el suelo flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si
CIRCUITO CON BANCOS SUECOS	
Cuando se agacha a coger la carga flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si
Cuando transporta la carga la lleva pegada al cuerpo a la altura de la cintura	Si
Cuando deposita la carga no la eleva por encima de la altura de sus hombros	Si
Para dejar la carga en el suelo flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si
CIRCUITO CON COMPAÑEROS	
Cuando se agacha a coger la carga flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si
Cuando transporta la carga la lleva pegada al cuerpo a la altura de la cintura	Si
Cuando deposita la carga no la eleva por encima de la altura de sus hombros	Si
Para dejar la carga en el suelo flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si

TAREA DE LA SESIÓN 1

Escribe 3 situaciones en las que está presente la fuerza en tu vida cotidiana. Ejemplo: mover mi silla de clase para sentarme al lado de un compañero.

- 1- mover un sofá
- 2- escribir con el boli
- 3- abrir mi armario

¿Por qué es conveniente fortalecer nuestro cuerpo?

para estar sano

Tacha la imagen incorrecta

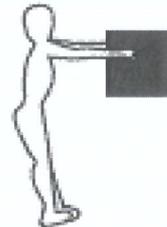
Para coger y dejar objetos pesados del suelo...



+



Para transportar objetos pesados de un lugar a otro...



x

Para coger o depositar objetos en una altura...



x

SESIÓN 2

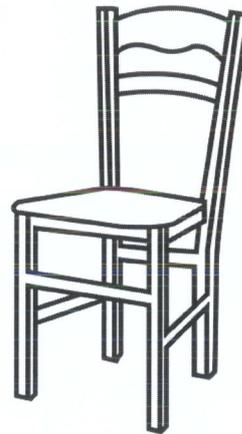
1 → Ejecuta el ejercicio de manera fluida y sin dar tirones		SI/NO	
2 → Mantiene el cuello y la espalda rectos (*En el ejercicio 5 → mantiene toda la espalda pegada al suelo, "aplastando las hormigas")		1	2
		Si	
		Si	
		Si	
		Si Si	
		Si	
			

Nombre:				
¿Realiza el ejercicio correctamente, con la espalda, y el cuello recto, tal y como aparece en la imagen?				
Postura	SI / NO		Postura	SI / NO
1	Si		5	Si
2	Si		6	Si
3	Si		7	Si
4	Si		8	Si
¿Realiza los abdominales "aplastando las hormigas con la zona baja de la espalda?"				
Si				

FUERZA ISOMÉTRICA CON UNA SILLA

¿Qué son los ejercicios de fuerza isométrica?

Aquellos ejercicios en los que realizamos FUERZA pero NO HAY MOVIMIENTO.



¿Por qué son saludables?

Por qué en el cuerpo hay muchos músculos que realizan este tipo de fuerza, aunque no nos demos cuenta (por ejemplo para mantener la postura) y estos ejercicios les sirven de entrenamiento, para esta función que tienen en la vida cotidiana.

NORMAS QUE HAY QUE CUMPLIR:

NOS FIJAMOS EN LA POSTURA DE NUESTRO COMPAÑERO

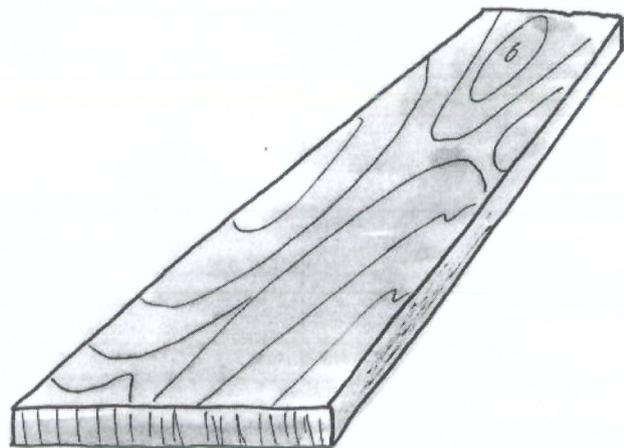


1-El cuerpo totalmente recto desde los pies hasta la cabeza:

“somos una tabla de madera”.

2-Prohibido balancear la cadera (hacia arriba, abajo, a los lados)

3-Los pies lo más lejos posible de la silla.

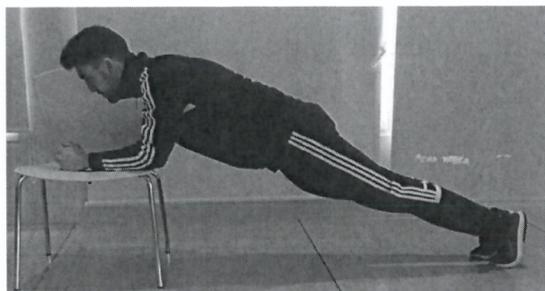


LISTA DE POSTURAS

RECUERDA: aguanta lo que puedas en cada ejercicio (entre 3 segundos y...).

¡Realiza correctamente las posturas que elijas!

1



6



2



7



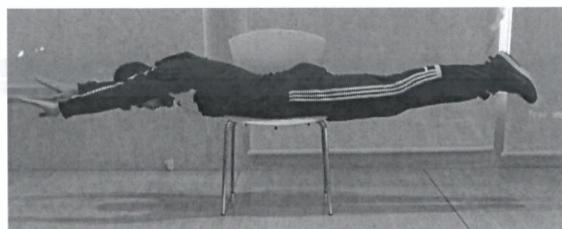
3



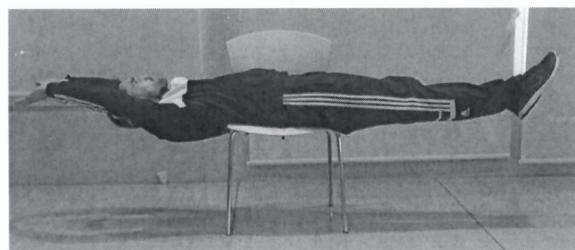
8



4



5



TAREA DE LA SESIÓN 2

Contesta a las siguientes preguntas:		
Un ejercicio de <u>tren superior</u> es aquel en el que realizo el esfuerzo utilizando...	brazos.	
Un ejercicio de <u>tren inferior</u> es...	piernas	
Un ejercicio de <u>tronco</u> es...	la barriga	
Hemos realizado 3 sistemas diferentes para entrenar la fuerza ¿Cuáles?		
Rodea la opción correcta: V → Verdadero F → Falso		
Sólo tiene que fortalecer su tren inferior las chicas para tener unas piernas bonitas	V	<input checked="" type="radio"/> F
Los ejercicios de fuerza para beneficiar a nuestra salud hay que realizarlos de manera fluida.	<input checked="" type="radio"/> V	F
Cuando realizamos ejercicios de fuerza el cuello y la espalda tienen que estar rectos.	<input checked="" type="radio"/> V	F
Para beneficiar a nuestra salud sólo tenemos que fortalecer el tren superior	V	<input checked="" type="radio"/> F
Existe un tipo de contracción muscular con la que realizamos fuerza sin producir movimiento en nuestro cuerpo.	<input checked="" type="radio"/> V	F
Hay que fortalecerse para tener un cuerpo bonito	V	<input checked="" type="radio"/> F

SESIÓN 3

TAREA DE LA SESIÓN 3

Mejorar nuestra fuerza nos viene bien para desarrollar tareas habituales de la vida cotidiana (llevar la mochila, llevar bolsas de la compra etc.)	<input checked="" type="radio"/> V	F
Necesitamos comprar y tomar productos específicos para fortalecer correctamente nuestro cuerpo	V	<input checked="" type="radio"/> F
Con una alimentación saludable y practicando actividad física normalmente fortalecemos nuestro cuerpo	<input checked="" type="radio"/> V	F
Cuando se realizan ejercicios de fuerza con compañero, hay que hacer la máxima fuerza posible para ayudarle a mejorar	<input checked="" type="radio"/> V	F
¿Cómo se llaman los ejercicios de fuerza que se realizan con el propio cuerpo? <i>autoejercicios</i>		

SESIÓN 4

TAREA DE LA SESIÓN 4

Escribe 3 ejercicios (uno para cada parte del cuerpo) que puedas utilizar para fortalecerte de una manera saludable, en los que utilices algún recurso de tu barrio (un banco, un bordillo, en el césped de un jardín etc.).

TREN SUPERIOR (2 puntos)	corcheta, flexiones, y
TREN INFERIOR (2 puntos)	abdominales, p planchas
TRONCO (2 puntos)	plancha, abdominales y flexiones

Las máquinas biosaludables se encuentran en

- a) Los gimnasios b) En los parques de las ciudades y pueblos c) En los colegios

¿Por qué es saludable realizar ejercicios de flexibilidad y soltura después de entrenamientos de fuerza?

Es saludable por que hacer ejercicio es bueno para el cuerpo, por que lo fortalece

SESION N°: <u>1</u> Señala la respuesta con sinceridad, respecto a tu actitud en esta sesión	SI	NO
1-He permanecido en silencio cuando explicaba el profesor o algún compañero	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2-He intentado realizar las actividades propuestas, aunque alguna no me haya salido	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3-He cumplido las normas de seguridad de cada actividad	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4-He colaborado ayudando y sin molestar a mis compañeros	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5-He usado adecuadamente y con responsabilidad los materiales	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SESION N°: <u>2</u> Señala la respuesta con sinceridad, respecto a tu actitud en esta sesión	SI	NO
1-He permanecido en silencio cuando explicaba el profesor o algún compañero	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2-He intentado realizar las actividades propuestas, aunque alguna no me haya salido	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3-He cumplido las normas de seguridad de cada actividad	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4-He colaborado ayudando y sin molestar a mis compañeros	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5-He usado adecuadamente y con responsabilidad los materiales	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SESION N°: <u>3</u> Señala la respuesta con sinceridad, respecto a tu actitud en esta sesión	SI	NO
1-He permanecido en silencio cuando explicaba el profesor o algún compañero	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2-He intentado realizar las actividades propuestas, aunque alguna no me haya salido	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3-He cumplido las normas de seguridad de cada actividad	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4-He colaborado ayudando y sin molestar a mis compañeros	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5-He usado adecuadamente y con responsabilidad los materiales	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SESION N°: <u>4</u> Señala la respuesta con sinceridad, respecto a tu actitud en esta sesión	SI	NO
1-He permanecido en silencio cuando explicaba el profesor o algún compañero	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2-He intentado realizar las actividades propuestas, aunque alguna no me haya salido	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3-He cumplido las normas de seguridad de cada actividad	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4-He colaborado ayudando y sin molestar a mis compañeros	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5-He usado adecuadamente y con responsabilidad los materiales	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

NOMBRE: ALUMNO 8

SESIÓN 1

	SI/NO
CIRCUITO CON GARRAFAS O MOCHILAS	
Cuando se agacha a coger la carga flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si
Cuando transporta la carga la lleva pegada al cuerpo a la altura de la cintura	Si
Cuando deposita la carga no la eleva por encima de la altura de sus hombros	Si
Para dejar la carga en el suelo flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si
CIRCUITO CON BANCOS SUECOS	
Cuando se agacha a coger la carga flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si
Cuando transporta la carga la lleva pegada al cuerpo a la altura de la cintura	NO
Cuando deposita la carga no la eleva por encima de la altura de sus hombros	Si
Para dejar la carga en el suelo flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si
CIRCUITO CON COMPAÑEROS	
Cuando se agacha a coger la carga flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si
Cuando transporta la carga la lleva pegada al cuerpo a la altura de la cintura	Si
Cuando deposita la carga no la eleva por encima de la altura de sus hombros	Si
Para dejar la carga en el suelo flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si

TAREA DE LA SESIÓN 1

Escribe 3 situaciones en las que está presente la fuerza en tu vida cotidiana. Ejemplo: mover mi silla de clase para sentarme al lado de un compañero.

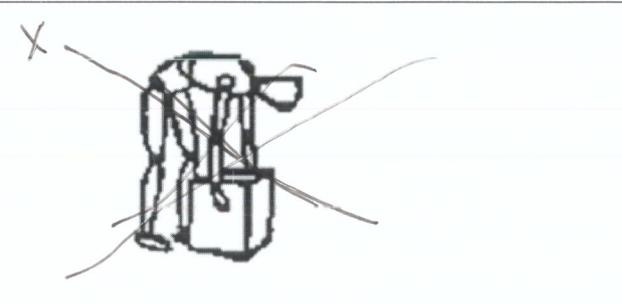
- 1- mover el baúl
- 2- Alerin el Armario
- 3- Levantar una caja

¿Por qué es conveniente fortalecer nuestro cuerpo?

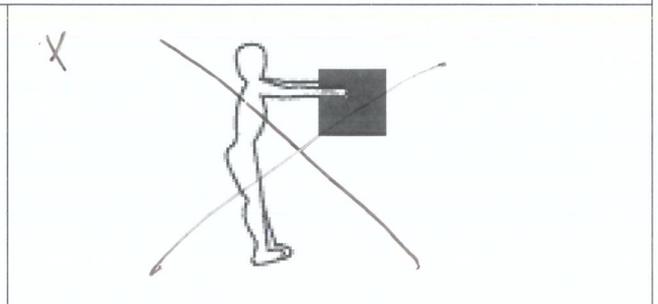
Porque así puedes usarlos en tu vida cotidiana

Tacha la imagen incorrecta

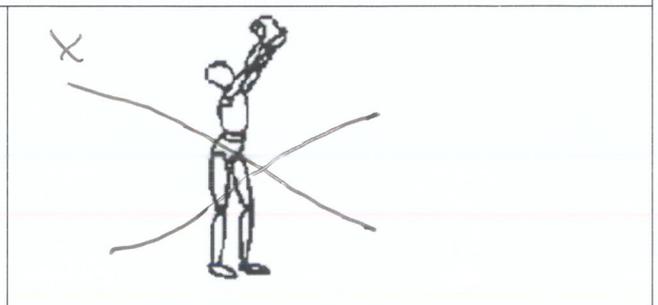
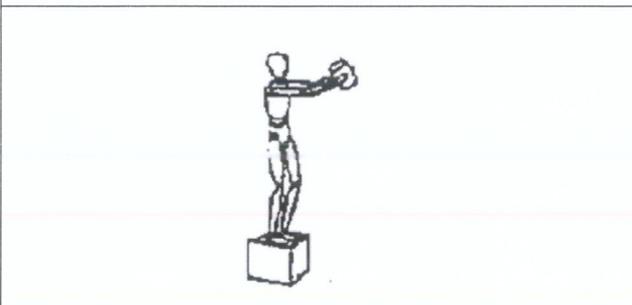
Para coger y dejar objetos pesados del suelo...



Para transportar objetos pesados de un lugar a otro...



Para coger o depositar objetos en una altura...



SESIÓN 2

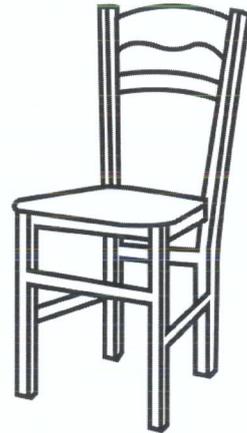
1 → Ejecuta el ejercicio de manera fluida y sin dar tirones 2 → Mantiene el cuello y la espalda rectos (*En el ejercicio 5 → mantiene toda la espalda pegada al suelo, "aplastando las hormigas")		SI/NO	
		1	2
		✓	
		✓	
		✓	
		✓	
		X	✓
			

Nombre:				
¿Realiza el ejercicio correctamente, con la espalda, y el cuello recto, tal y como aparece en la imagen?				
Postura	SI / NO		Postura	SI / NO
1	Si		5	Si
2	Si		6	Si
3	Si		7	Si
4	Si		8	Si
¿Realiza los abdominales "aplastando las hormigas con la zona baja de la espalda?"				

FUERZA ISOMÉTRICA CON UNA SILLA

¿Qué son los ejercicios de fuerza isométrica?

Aquellos ejercicios en los que realizamos FUERZA pero NO HAY MOVIMIENTO.



¿Por qué son saludables?

Por qué en el cuerpo hay muchos músculos que realizan este tipo de fuerza, aunque no nos demos cuenta (por ejemplo para mantener la postura) y estos ejercicios les sirven de entrenamiento, para esta función que tienen en la vida cotidiana.

NORMAS QUE HAY QUE CUMPLIR:

NOS FIJAMOS EN LA POSTURA DE NUESTRO COMPAÑERO

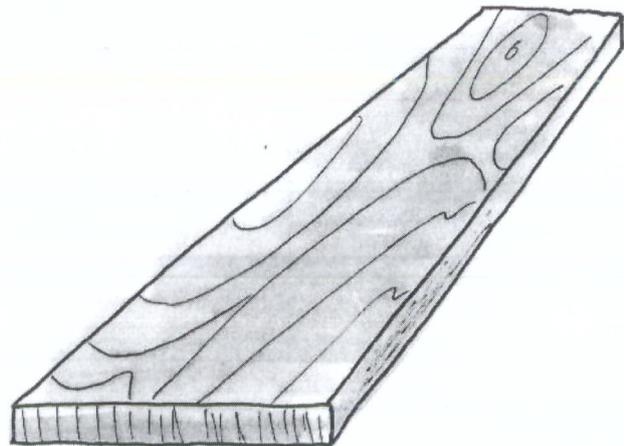


1-El cuerpo totalmente recto desde los pies hasta la cabeza:

“somos una tabla de madera”.

2-Prohibido balancear la cadera (hacia arriba, abajo, a los lados)

3-Los pies lo más lejos posible de la silla.

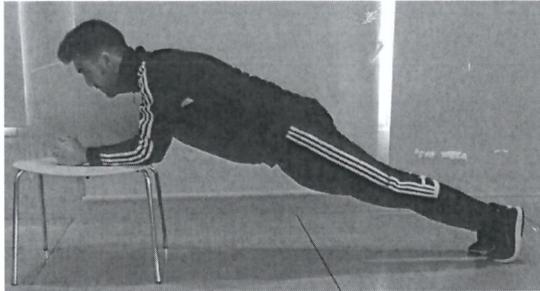


LISTA DE POSTURAS

RECUERDA: aguanta lo que puedas en cada ejercicio (entre 3 segundos y...).

¡Realiza correctamente las posturas que elijas!

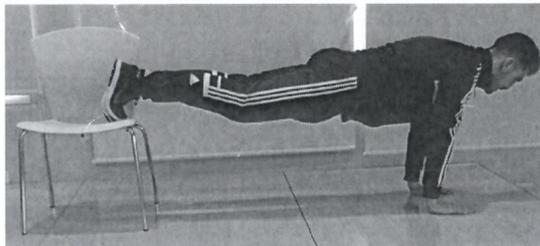
1



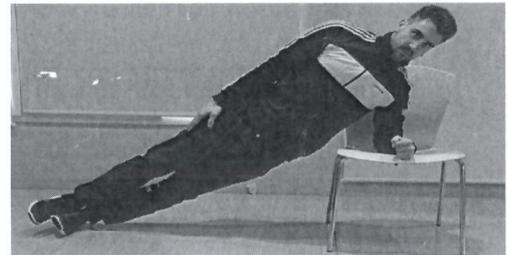
6



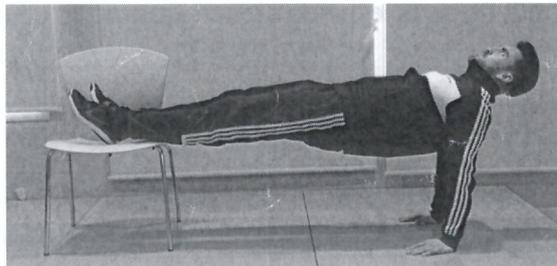
2



7



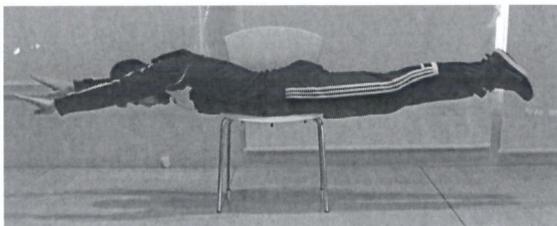
3



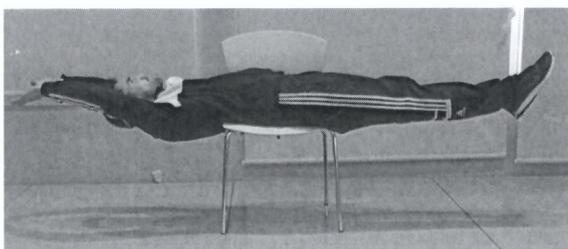
8



4



5



TAREA DE LA SESIÓN 2

Contesta a las siguientes preguntas:		
Un ejercicio de tren superior <i>es aquel en el que realizo el esfuerzo utilizando...</i>	<i>el pecho y brazos</i>	
Un ejercicio de tren inferior es...	<i>los pierns</i>	
Un ejercicio de tronco es...	<i>toda el tronco</i>	
Hemos realizado 3 sistemas diferentes para entrenar la fuerza ¿Cuáles?		
Rodea la opción correcta: V → Verdadero F → Falso		
Sólo tiene que fortalecer su tren inferior las chicas para tener unas pierns bonitas	V	<input checked="" type="radio"/> F
Los ejercicios de fuerza para beneficiar a nuestra salud hay que realizarlos de manera fluida.	<input checked="" type="radio"/> V	F
Cuando realizamos ejercicios de fuerza el cuello y la espalda tienen que estar rectos.	<input checked="" type="radio"/> V	F
Para beneficiar a nuestra salud sólo tenemos que fortalecer el tren superior	V	<input checked="" type="radio"/> F
Existe un tipo de contracción muscular con la que realizamos fuerza sin producir movimiento en nuestro cuerpo.	<input checked="" type="radio"/> V	F
Hay que fortalecerse para tener un cuerpo bonito	V	<input checked="" type="radio"/> F

SESIÓN 3

TAREA DE LA SESIÓN 3

Mejorar nuestra fuerza nos viene bien para desarrollar tareas habituales de la vida cotidiana (llevar la mochila, llevar bolsas de la compra etc.)	V	<input checked="" type="radio"/> F
Necesitamos comprar y tomar productos específicos para fortalecer correctamente nuestro cuerpo	V	<input checked="" type="radio"/> F
Con una alimentación saludable y practicando actividad física normalmente fortalecemos nuestro cuerpo	<input checked="" type="radio"/> V	F
Cuando se realizan ejercicios de fuerza con compañero, hay que hacer la máxima fuerza posible para ayudarle a mejorar	V	<input checked="" type="radio"/> F
¿Cómo se llaman los ejercicios de fuerza que se realizan con el propio cuerpo? <i>estiramientos</i>		

SESIÓN 4

TAREA DE LA SESIÓN 4

Escribe 3 ejercicios (uno para cada parte del cuerpo) que puedas utilizar para fortalecerte de una manera saludable, en los que utilices algún recurso de tu barrio (un banco, un bordillo, en el césped de un jardín etc.).

TREN SUPERIOR (2 puntos)	Corchetillo y flexiones
TREN INFERIOR (2 puntos)	El vaso del asa y saltos
TRONCO (2 puntos)	abdominales y planchas

Las máquinas biosaludables se encuentran en

- a) Los gimnasios **b) En los parques de las ciudades y pueblos** c) En los colegios

¿Por qué es saludable realizar ejercicios de flexibilidad y soltura después de entrenamientos de fuerza?

para relajar los músculos

SESION N°: <u>1</u> Señala la respuesta con sinceridad, respecto a tu actitud en esta sesión	SI	NO
1-He permanecido en silencio cuando explicaba el profesor o algún compañero	✓	
2-He intentado realizar las actividades propuestas, aunque alguna no me haya salido	✓	
3-He cumplido las normas de seguridad de cada actividad	✓	
4-He colaborado ayudando y sin molestar a mis compañeros	✓	
5-He usado adecuadamente y con responsabilidad los materiales	✓	

SESION N°: <u>2</u> Señala la respuesta con sinceridad, respecto a tu actitud en esta sesión	SI	NO
1-He permanecido en silencio cuando explicaba el profesor o algún compañero	✓	
2-He intentado realizar las actividades propuestas, aunque alguna no me haya salido	✓	
3-He cumplido las normas de seguridad de cada actividad		X
4-He colaborado ayudando y sin molestar a mis compañeros	✓	
5-He usado adecuadamente y con responsabilidad los materiales	✓	

SESION N°: <u>3</u> Señala la respuesta con sinceridad, respecto a tu actitud en esta sesión	SI	NO
1-He permanecido en silencio cuando explicaba el profesor o algún compañero	✓	
2-He intentado realizar las actividades propuestas, aunque alguna no me haya salido	✓	
3-He cumplido las normas de seguridad de cada actividad	✓	
4-He colaborado ayudando y sin molestar a mis compañeros	✓	
5-He usado adecuadamente y con responsabilidad los materiales	✓	

SESION N°: <u>4</u> Señala la respuesta con sinceridad, respecto a tu actitud en esta sesión	SI	NO
1-He permanecido en silencio cuando explicaba el profesor o algún compañero	✓	
2-He intentado realizar las actividades propuestas, aunque alguna no me haya salido	✓	
3-He cumplido las normas de seguridad de cada actividad	✓	
4-He colaborado ayudando y sin molestar a mis compañeros	✓	
5-He usado adecuadamente y con responsabilidad los materiales	✓	

NOMBRE: ALUMNO 9 6-12

SESIÓN 1

	SI/NO
CIRCUITO CON GARRAFAS O MOCHILAS	
Cuando se agacha a coger la carga flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si
Cuando transporta la carga la lleva pegada al cuerpo a la altura de la cintura	Si
Cuando deposita la carga no la eleva por encima de la altura de sus hombros	Si
Para dejar la carga en el suelo flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si
CIRCUITO CON BANCOS SUECOS	
Cuando se agacha a coger la carga flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si
Cuando transporta la carga la lleva pegada al cuerpo a la altura de la cintura	Si
Cuando deposita la carga no la eleva por encima de la altura de sus hombros	Si
Para dejar la carga en el suelo flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si
CIRCUITO CON COMPAÑEROS	
Cuando se agacha a coger la carga flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si
Cuando transporta la carga la lleva pegada al cuerpo a la altura de la cintura	No
Cuando deposita la carga no la eleva por encima de la altura de sus hombros	Si
Para dejar la carga en el suelo flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si

TAREA DE LA SESIÓN 1

Escribe 3 situaciones en las que está presente la fuerza en tu vida cotidiana. Ejemplo: mover mi silla de clase para sentarme al lado de un compañero.

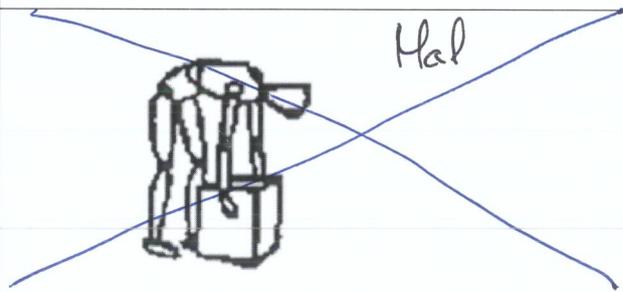
- 1- cuando vas a hacer la compra
- 2- cuando vas a la escuela con la mochila
- 3- cuando vas a cojer algo de casa de altura

¿Por qué es conveniente fortalecer nuestro cuerpo?

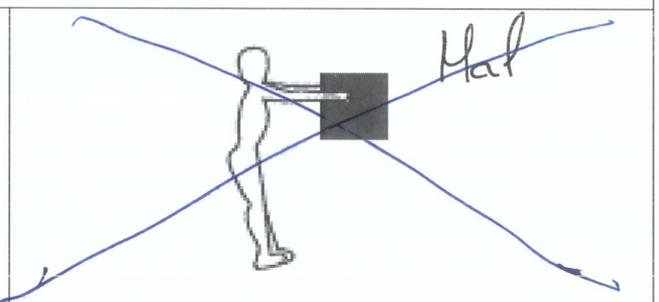
Para poder cojer los ~~se~~ objetos y no hacerte lesiones

Tacha la imagen incorrecta

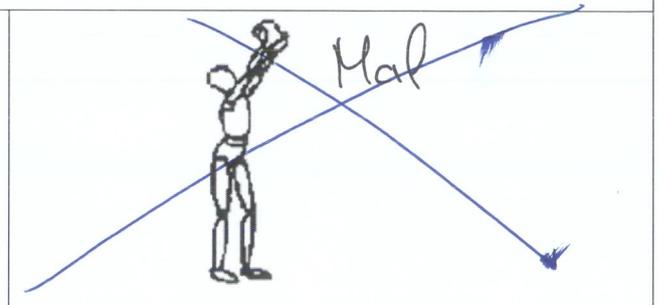
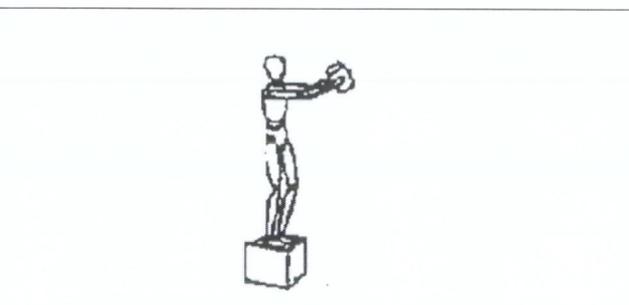
Para coger y dejar objetos pesados del suelo...



Para transportar objetos pesados de un lugar a otro...



Para coger o depositar objetos en una altura...



SESIÓN 2

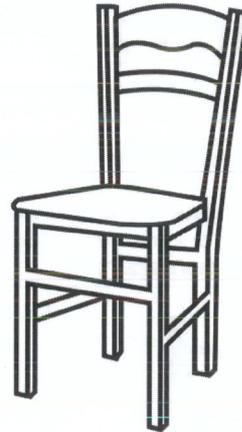
1 → Ejecuta el ejercicio de manera fluida y sin dar tirones		SI/NO	
2 → Mantiene el cuello y la espalda rectos (*En el ejercicio 5 → mantiene toda la espalda pegada al suelo, "aplastando las hormigas")		1	2
		Si	Si
		Si	Si
		Si	Si
		Si	Si
		Si	Si
			

Nombre:				
¿Realiza el ejercicio correctamente, con la espalda, y el cuello recto, tal y como aparece en la imagen?				
Postura	SI / NO		Postura	SI / NO
1	Si		5	No
2	Si		6	Si
3	Si		7	Si
4	Si		8	Si
¿Realiza los abdominales "aplastando las hormigas con la zona baja de la espalda?"				
Si				

FUERZA ISOMÉTRICA CON UNA SILLA

¿Qué son los ejercicios de fuerza isométrica?

Aquellos ejercicios en los que realizamos FUERZA pero NO HAY MOVIMIENTO.



¿Por qué son saludables?

Por qué en el cuerpo hay muchos músculos que realizan este tipo de fuerza, aunque no nos demos cuenta (por ejemplo para mantener la postura) y estos ejercicios les sirven de entrenamiento, para esta función que tienen en la vida cotidiana.

NORMAS QUE HAY QUE CUMPLIR:

NOS FIJAMOS EN LA POSTURA DE NUESTRO COMPAÑERO

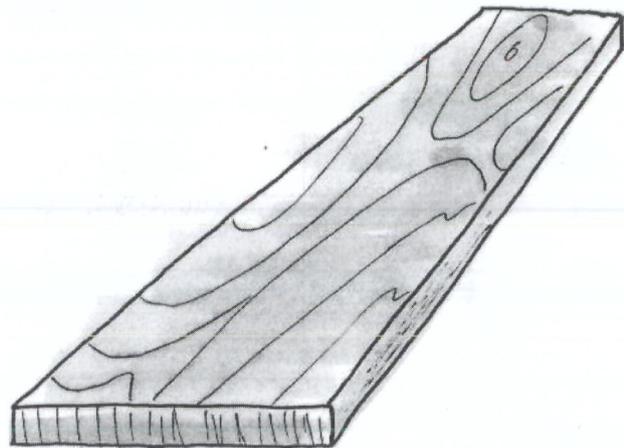


1-El cuerpo totalmente recto desde los pies hasta la cabeza:

“somos una tabla de madera”.

2-Prohibido balancear la cadera (hacia arriba, abajo, a los lados)

3-Los pies lo más lejos posible de la silla.



LISTA DE POSTURAS

RECUERDA: aguanta lo que puedas en cada ejercicio (entre 3 segundos y...).

¡Realiza correctamente las posturas que elijas!

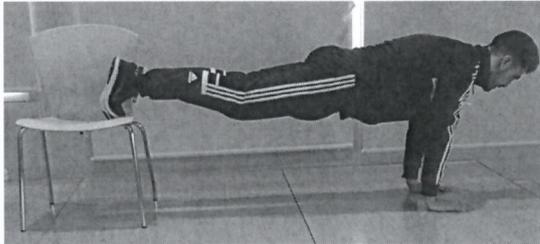
1



6



2



7



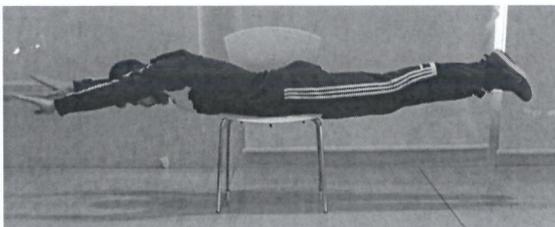
3



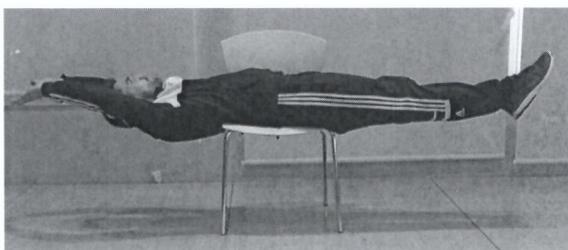
8



4



5



TAREA DE LA SESIÓN 2

Contesta a las siguientes preguntas:		
Un ejercicio de tren superior <i>es aquel en el que realizo el esfuerzo utilizando...</i>	LOS BRAZOS.	
Un ejercicio de tren inferior es...		
Un ejercicio de tronco es...		
Hemos realizado 3 sistemas diferentes para entrenar la fuerza ¿Cuáles?		
Rodea la opción correcta: V → Verdadero F → Falso		
Sólo tiene que fortalecer su tren inferior las chicas para tener unas piernas bonitas	V	F
Los ejercicios de fuerza para beneficiar a nuestra salud hay que realizarlos de manera fluida.	<u>V</u>	F
Cuando realizamos ejercicios de fuerza el cuello y la espalda tienen que estar rectos.	<u>V</u>	F
Para beneficiar a nuestra salud sólo tenemos que fortalecer el tren superior	V	<u>F</u>
Existe un tipo de contracción muscular con la que realizamos fuerza sin producir movimiento en nuestro cuerpo.	<u>V</u>	F
Hay que fortalecerse para tener un cuerpo bonito	V	<u>F</u>

SESIÓN 3

TAREA DE LA SESIÓN 3

Mejorar nuestra fuerza nos viene bien para desarrollar tareas habituales de la vida cotidiana (llevar la mochila, llevar bolsas de la compra etc.)	<input checked="" type="radio"/> V	F
Necesitamos comprar y tomar productos específicos para fortalecer correctamente nuestro cuerpo	<input checked="" type="radio"/> V	F
Con una alimentación saludable y practicando actividad física normalmente fortalecemos nuestro cuerpo	V	<input checked="" type="radio"/> F
Cuando se realizan ejercicios de fuerza con compañero, hay que hacer la máxima fuerza posible para ayudarle a mejorar	<input checked="" type="radio"/> V	F
¿Cómo se llaman los ejercicios de fuerza que se realizan con el propio cuerpo?		

SESIÓN 4

TAREA DE LA SESIÓN 4

Escribe 3 ejercicios (uno para cada parte del cuerpo) que puedas utilizar para fortalecerte de una manera saludable, en los que utilices algún recurso de tu barrio (un banco, un bordillo, en el césped de un jardín etc.).

TREN SUPERIOR (2 puntos)	Flexiones Carrizetilla Adominales
TREN INFERIOR (2 puntos)	Plancha Adominales
TRONCO (2 puntos)	Adominales

Las máquinas biosaludables se encuentran en

- a) Los gimnasios b) En los parques de las ciudades y pueblos c) En los colegios

¿Por qué es saludable realizar ejercicios de flexibilidad y soltura después de entrenamientos de fuerza?

SESION N°: <u>1</u> Señala la respuesta con sinceridad, respecto a tu actitud en esta sesión	SI	NO
1-He permanecido en silencio cuando explicaba el profesor o algún compañero	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2-He intentado realizar las actividades propuestas, aunque alguna no me haya salido	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3-He cumplido las normas de seguridad de cada actividad	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4-He colaborado ayudando y sin molestar a mis compañeros	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5-He usado adecuadamente y con responsabilidad los materiales	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SESION N°: ____ Señala la respuesta con sinceridad, respecto a tu actitud en esta sesión	SI	NO
1-He permanecido en silencio cuando explicaba el profesor o algún compañero	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2-He intentado realizar las actividades propuestas, aunque alguna no me haya salido	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3-He cumplido las normas de seguridad de cada actividad	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4-He colaborado ayudando y sin molestar a mis compañeros	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5-He usado adecuadamente y con responsabilidad los materiales	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SESION N°: ____ Señala la respuesta con sinceridad, respecto a tu actitud en esta sesión	SI	NO
1-He permanecido en silencio cuando explicaba el profesor o algún compañero	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2-He intentado realizar las actividades propuestas, aunque alguna no me haya salido	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3-He cumplido las normas de seguridad de cada actividad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4-He colaborado ayudando y sin molestar a mis compañeros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5-He usado adecuadamente y con responsabilidad los materiales	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SESION N°: ____ Señala la respuesta con sinceridad, respecto a tu actitud en esta sesión	SI	NO
1-He permanecido en silencio cuando explicaba el profesor o algún compañero	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2-He intentado realizar las actividades propuestas, aunque alguna no me haya salido	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3-He cumplido las normas de seguridad de cada actividad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4-He colaborado ayudando y sin molestar a mis compañeros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5-He usado adecuadamente y con responsabilidad los materiales	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

NOMBRE: ALUMNO 10



SESIÓN 1

	SI/NO
CIRCUITO CON GARRAFAS O MOCHILAS	
Cuando se agacha a coger la carga flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si
Cuando transporta la carga la lleva pegada al cuerpo a la altura de la cintura	Si
Cuando deposita la carga no la eleva por encima de la altura de sus hombros	Si
Para dejar la carga en el suelo flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si
CIRCUITO CON BANCOS SUECOS	
Cuando se agacha a coger la carga flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si
Cuando transporta la carga la lleva pegada al cuerpo a la altura de la cintura	S
Cuando deposita la carga no la eleva por encima de la altura de sus hombros	Si
Para dejar la carga en el suelo flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si
CIRCUITO CON COMPAÑEROS	
Cuando se agacha a coger la carga flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si
Cuando transporta la carga la lleva pegada al cuerpo a la altura de la cintura	Si
Cuando deposita la carga no la eleva por encima de la altura de sus hombros	Si
Para dejar la carga en el suelo flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si

TAREA DE LA SESIÓN 1

Escribe 3 situaciones en las que está presente la fuerza en tu vida cotidiana. Ejemplo: mover mi silla de clase para sentarme al lado de un compañero.

- 1- mover el sofá de casa
- 2- coger la mochila
- 3- dar una patada a un balón

¿Por qué es conveniente fortalecer nuestro cuerpo?

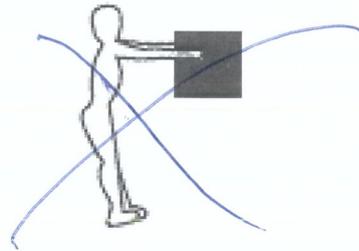
Para que lo que cojas te pese menos.

Tacha la imagen incorrecta

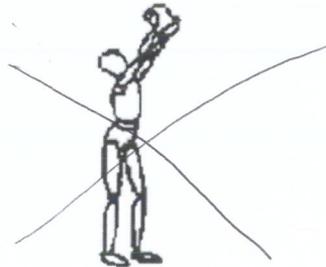
Para coger y dejar objetos pesados del suelo...



Para transportar objetos pesados de un lugar a otro...



Para coger o depositar objetos en una altura...



SESIÓN 2

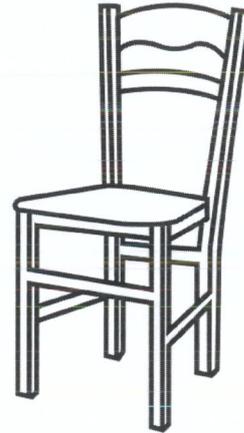
1 → Ejecuta el ejercicio de manera fluida y sin dar tirones 2 → Mantiene el cuello y la espalda rectos (*En el ejercicio 5 → mantiene toda la espalda pegada al suelo, "aplastando las hormigas")		SI/NO	
		1	2
		Si	
		Si	
			
		Si	Si
		Si	Si
			

Nombre:				
¿Realiza el ejercicio correctamente, con la espalda, y el cuello recto, tal y como aparece en la imagen?				
Postura	SI / NO		Postura	SI / NO
1	Si		5	Si
2	Si		6	Si
3	Si		7	Si
4	Si		8	Si
¿Realiza los abdominales "aplastando las hormigas con la zona baja de la espalda?"				

FUERZA ISOMÉTRICA CON UNA SILLA

¿Qué son los ejercicios de fuerza isométrica?

Aquellos ejercicios en los que realizamos FUERZA pero NO HAY MOVIMIENTO.



¿Por qué son saludables?

Por qué en el cuerpo hay muchos músculos que realizan este tipo de fuerza, aunque no nos demos cuenta (por ejemplo para mantener la postura) y estos ejercicios les sirven de entrenamiento, para esta función que tienen en la vida cotidiana.

NORMAS QUE HAY QUE CUMPLIR:

NOS FIJAMOS EN LA POSTURA DE NUESTRO COMPAÑERO

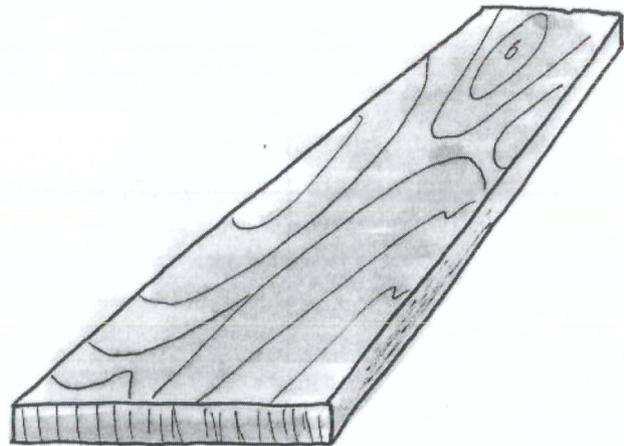


1-El cuerpo totalmente recto desde los pies hasta la cabeza:

“somos una tabla de madera”.

2-Prohibido balancear la cadera (hacia arriba, abajo, a los lados)

3-Los pies lo más lejos posible de la silla.

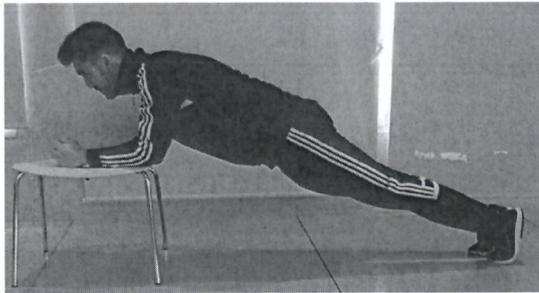


LISTA DE POSTURAS

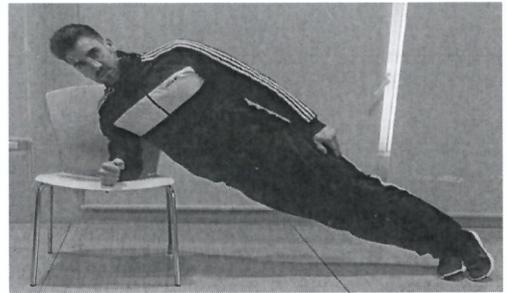
RECUERDA: aguanta lo que puedas en cada ejercicio (entre 3 segundos y...).

¡Realiza correctamente las posturas que elijas!

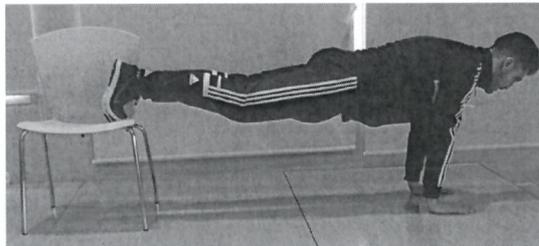
1



6



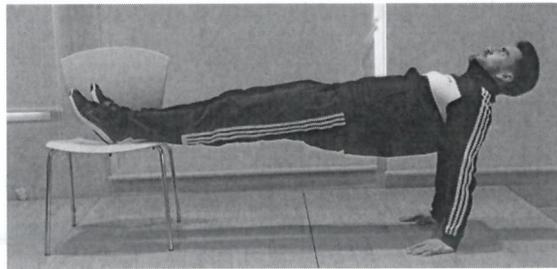
2



7



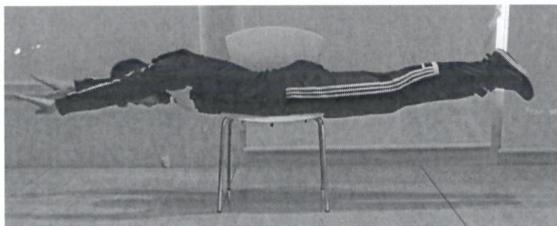
3



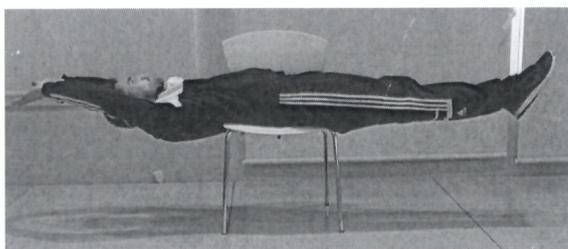
8



4



5



TAREA DE LA SESIÓN 2

Contesta a las siguientes preguntas:		
Un ejercicio de tren superior <i>es aquel en el que realizo el esfuerzo utilizando...</i>	<i>La goma tirando de los brazos</i>	
Un ejercicio de tren inferior es...	<i>cuando haces fuerza con las piernas</i>	
Un ejercicio de tronco es...	<i>abdominales</i>	
Hemos realizado 3 sistemas diferentes para entrenar la fuerza ¿Cuáles?	<i>pus tren superior, tren inferior y tronco yo que se ↓</i>	
Rodea la opción correcta: V → Verdadero F → Falso		
Sólo tiene que fortalecer su tren inferior las chicas para tener unas piernas bonitas	V	<input checked="" type="radio"/> F
Los ejercicios de fuerza para beneficiar a nuestra salud hay que realizarlos de manera fluida.	<input checked="" type="radio"/> V	F
Cuando realizamos ejercicios de fuerza el cuello y la espalda tienen que estar rectos.	<input checked="" type="radio"/> V	F
Para beneficiar a nuestra salud sólo tenemos que fortalecer el tren superior	V	<input checked="" type="radio"/> F
Existe un tipo de contracción muscular con la que realizamos fuerza sin producir movimiento en nuestro cuerpo.	<input checked="" type="radio"/> V	F
Hay que fortalecerse para tener un cuerpo bonito	<input checked="" type="radio"/> V	F

SESIÓN 3

TAREA DE LA SESIÓN 3

Mejorar nuestra fuerza nos viene bien para desarrollar tareas habituales de la vida cotidiana (llevar la mochila, llevar bolsas de la compra etc.)	<input checked="" type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
Necesitamos comprar y tomar productos específicos para fortalecer correctamente nuestro cuerpo	<input type="radio"/> V	<input checked="" type="radio"/> F
Con una alimentación saludable y practicando actividad física normalmente fortalecemos nuestro cuerpo	<input checked="" type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
Cuando se realizan ejercicios de fuerza con compañero, hay que hacer la <u>máxima</u> fuerza posible para ayudarle a mejorar	<input type="radio"/> V	<input checked="" type="radio"/> F
¿Cómo se llaman los ejercicios de fuerza que se realizan con el propio cuerpo? <i>Autocarga</i>		

SESIÓN 4

TAREA DE LA SESIÓN 4

Escribe 3 ejercicios (uno para cada parte del cuerpo) que puedas utilizar para fortalecerte de una manera saludable, en los que utilices algún recurso de tu barrio (un banco, un bordillo, en el césped de un jardín etc.).

TREN SUPERIOR (2 puntos)	Pues en mi portal hay un banco y se pueden hacer flexiones
TREN INFERIOR (2 puntos)	Te ag apoyas en una pared y haces lanzamientos.
TRONCO (2 puntos)	me pongo en mi casa a hacer abdominales

Las máquinas biosaludables se encuentran en

- a) Los gimnasios b) En los parques de las ciudades y pueblos c) En los colegios

¿Por qué es saludable realizar ejercicios de flexibilidad y soltura después de entrenamientos de fuerza?

Para relajar los músculos

SESION N°: <u>1</u> Señala la respuesta con sinceridad, respecto a tu actitud en esta sesión	SI	NO
1-He permanecido en silencio cuando explicaba el profesor o algún compañero	α	
2-He intentado realizar las actividades propuestas, aunque alguna no me haya salido	α	
3-He cumplido las normas de seguridad de cada actividad	α	
4-He colaborado ayudando y sin molestar a mis compañeros	α	
5-He usado adecuadamente y con responsabilidad los materiales	α	

SESION N°: <u>2</u> Señala la respuesta con sinceridad, respecto a tu actitud en esta sesión	SI	NO
1-He permanecido en silencio cuando explicaba el profesor o algún compañero	α	
2-He intentado realizar las actividades propuestas, aunque alguna no me haya salido	α	
3-He cumplido las normas de seguridad de cada actividad	α	
4-He colaborado ayudando y sin molestar a mis compañeros	α	
5-He usado adecuadamente y con responsabilidad los materiales	α	

SESION N°: <u>3</u> Señala la respuesta con sinceridad, respecto a tu actitud en esta sesión	SI	NO
1-He permanecido en silencio cuando explicaba el profesor o algún compañero	α	
2-He intentado realizar las actividades propuestas, aunque alguna no me haya salido	α	
3-He cumplido las normas de seguridad de cada actividad	α	
4-He colaborado ayudando y sin molestar a mis compañeros	α	
5-He usado adecuadamente y con responsabilidad los materiales	α	

SESION N°: <u>4</u> Señala la respuesta con sinceridad, respecto a tu actitud en esta sesión	SI	NO
1-He permanecido en silencio cuando explicaba el profesor o algún compañero	α	
2-He intentado realizar las actividades propuestas, aunque alguna no me haya salido	α	
3-He cumplido las normas de seguridad de cada actividad	α	
4-He colaborado ayudando y sin molestar a mis compañeros	α	
5-He usado adecuadamente y con responsabilidad los materiales	α	

NOMBRE: ALUMNO 11 _____

SESIÓN 1

	SI/NO
CIRCUITO CON GARRAFAS O MOCHILAS	
Cuando se agacha a coger la carga flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si
Cuando transporta la carga la lleva pegada al cuerpo a la altura de la cintura	Si
Cuando deposita la carga no la eleva por encima de la altura de sus hombros	Si
Para dejar la carga en el suelo flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si
CIRCUITO CON BANCOS SUECOS	
Cuando se agacha a coger la carga flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si
Cuando transporta la carga la lleva pegada al cuerpo a la altura de la cintura	Si
Cuando deposita la carga no la eleva por encima de la altura de sus hombros	Si si
Para dejar la carga en el suelo flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si
CIRCUITO CON COMPAÑEROS	
Cuando se agacha a coger la carga flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si
Cuando transporta la carga la lleva pegada al cuerpo a la altura de la cintura	Si
Cuando deposita la carga no la eleva por encima de la altura de sus hombros	Si
Para dejar la carga en el suelo flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si

TAREA DE LA SESIÓN 1

Escribe 3 situaciones en las que está presente la fuerza en tu vida cotidiana. Ejemplo: mover mi silla de clase para sentarme al lado de un compañero.

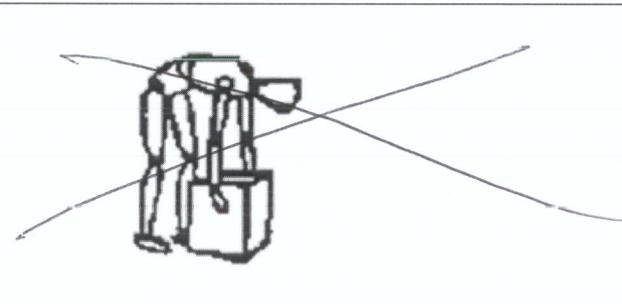
- 1- Coger la mochila
- 2- Mover la mesa
- 3- Coger los libros

¿Por qué es conveniente fortalecer nuestro cuerpo?

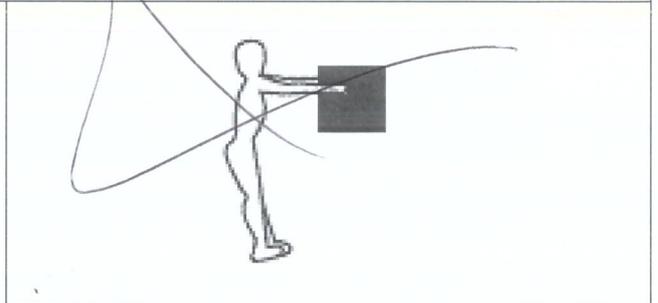
Para que estemos más sanos. Podemos mover las cargas más fácilmente.

Tacha la imagen incorrecta

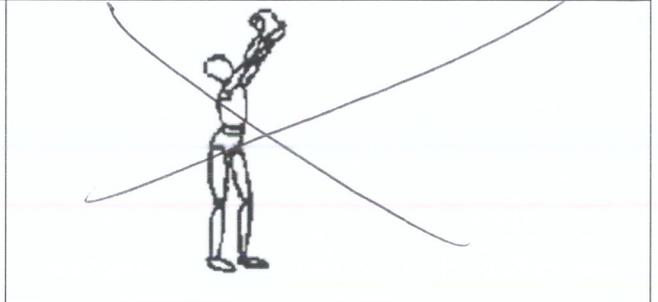
Para coger y dejar objetos pesados del suelo...



Para transportar objetos pesados de un lugar a otro...



Para coger o depositar objetos en una altura...



SESIÓN 2

1 → Ejecuta el ejercicio de manera fluida y sin dar tirones		SI/NO	
2 → Mantiene el cuello y la espalda rectos (*En el ejercicio 5 → mantiene toda la espalda pegada al suelo, "aplastando las hormigas")		1	2
			
			
			
			
			
			

Nombre:

¿Realiza el ejercicio correctamente, con la espalda, y el cuello recto, tal y como aparece en la imagen?

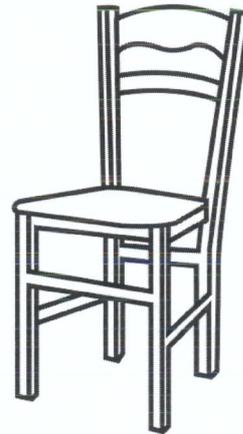
Postura	SI / NO	Postura	SI / NO
1		5	
2		6	
3		7	
4		8	

¿Realiza los abdominales "aplastando las hormigas con la zona baja de la espalda?"

FUERZA ISOMÉTRICA CON UNA SILLA

¿Qué son los ejercicios de fuerza isométrica?

Aquellos ejercicios en los que realizamos FUERZA pero NO HAY MOVIMIENTO.



¿Por qué son saludables?

Por qué en el cuerpo hay muchos músculos que realizan este tipo de fuerza, aunque no nos demos cuenta (por ejemplo para mantener la postura) y estos ejercicios les sirven de entrenamiento, para esta función que tienen en la vida cotidiana.

NORMAS QUE HAY QUE CUMPLIR:

NOS FIJAMOS EN LA POSTURA DE NUESTRO COMPAÑERO

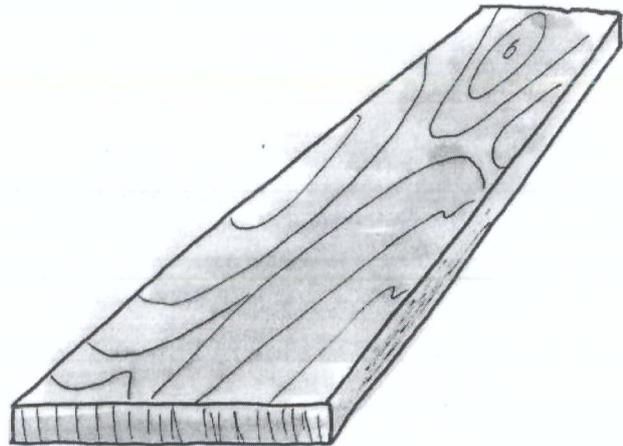


1-El cuerpo totalmente recto desde los pies hasta la cabeza:

“somos una tabla de madera”.

2-Prohibido balancear la cadera (hacia arriba, abajo, a los lados)

3-Los pies lo más lejos posible de la silla.

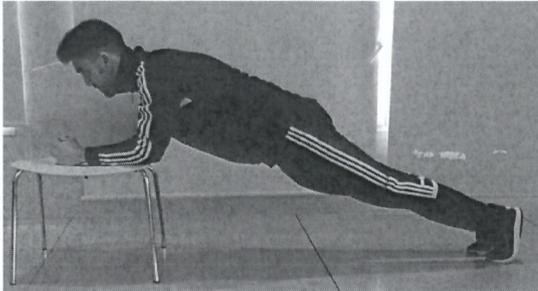


LISTA DE POSTURAS

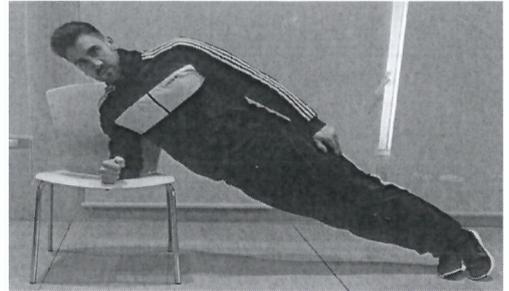
RECUERDA: aguanta lo que puedas en cada ejercicio (entre 3 segundos y...).

¡Realiza correctamente las posturas que elijas!

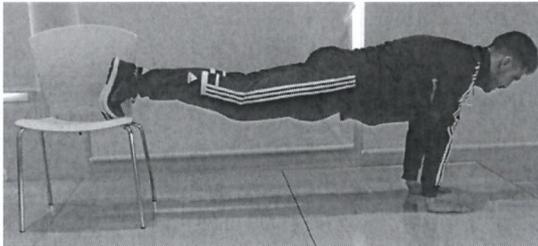
1



6



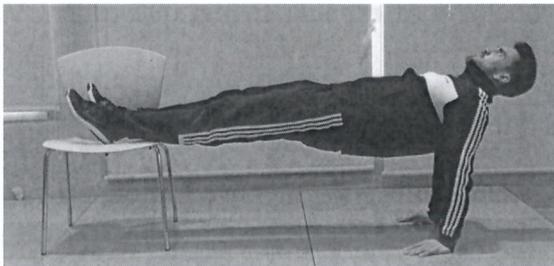
2



7



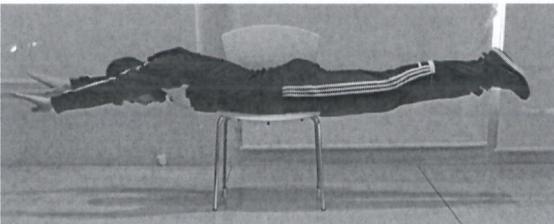
3



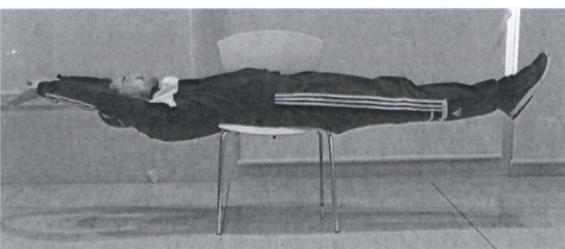
8



4



5



TAREA DE LA SESIÓN 2

Contesta a las siguientes preguntas:		
Un ejercicio de tren superior <i>es aquel en el que realizo el esfuerzo utilizando...</i>		
Un ejercicio de tren inferior es...		
Un ejercicio de tronco es...		
Hemos realizado 3 sistemas diferentes para entrenar la fuerza ¿Cuáles?		
Rodea la opción correcta: V → Verdadero F → Falso		
Sólo tiene que fortalecer su tren inferior las chicas para tener unas piernas bonitas	V	F
Los ejercicios de fuerza para beneficiar a nuestra salud hay que realizarlos de manera fluida.	V	F
Cuando realizamos ejercicios de fuerza el cuello y la espalda tienen que estar rectos.	V	F
Para beneficiar a nuestra salud sólo tenemos que fortalecer el tren superior	V	F
Existe un tipo de contracción muscular con la que realizamos fuerza sin producir movimiento en nuestro cuerpo.	V	F
Hay que fortalecerse para tener un cuerpo bonito	V	F

SESIÓN 3

TAREA DE LA SESIÓN 3

Mejorar nuestra fuerza nos viene bien para desarrollar tareas habituales de la vida cotidiana (llevar la mochila, llevar bolsas de la compra etc.)	<input checked="" type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
Necesitamos comprar y tomar productos específicos para fortalecer correctamente nuestro cuerpo	<input type="radio"/> V	<input checked="" type="radio"/> F
Con una alimentación saludable y practicando actividad física normalmente fortalecemos nuestro cuerpo	<input checked="" type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
Cuando se realizan ejercicios de fuerza con compañero, hay que hacer la máxima fuerza posible para ayudarle a mejorar	<input type="radio"/> V	<input checked="" type="radio"/> F
¿Cómo se llaman los ejercicios de fuerza que se realizan con el propio cuerpo? Autoservicio Autocarga		

SESIÓN 4

TAREA DE LA SESIÓN 4

Escribe 3 ejercicios (uno para cada parte del cuerpo) que puedas utilizar para fortalecerte de una manera saludable, en los que utilices algún recurso de tu barrio (un banco, un bordillo, en el césped de un jardín etc.).

TREN SUPERIOR
(2 puntos)

Hacer flexiones en un bordillo

TREN INFERIOR
(2 puntos)

Saltar al banco con los pies
puntos

TRONCO
(2 puntos)

Apoyando las manos en un respaldo de un banco y hacer como si le estuvieras empujando

Las máquinas biosaludables se encuentran en

- a) Los gimnasios b) En los parques de las ciudades y pueblos c) En los colegios

¿Por qué es saludable realizar ejercicios de flexibilidad y soltura después de entrenamientos de fuerza?

Para relajar los músculos.

SESION N°: <u>1</u> Señala la respuesta con sinceridad, respecto a tu actitud en esta sesión	SI	NO
1-He permanecido en silencio cuando explicaba el profesor o algún compañero	X	
2-He intentado realizar las actividades propuestas, aunque alguna no me haya salido	X	
3-He cumplido las normas de seguridad de cada actividad	X	
4-He colaborado ayudando y sin molestar a mis compañeros	X	
5-He usado adecuadamente y con responsabilidad los materiales	X	

SESION N°: _____ Señala la respuesta con sinceridad, respecto a tu actitud en esta sesión	SI	NO
1-He permanecido en silencio cuando explicaba el profesor o algún compañero		
2-He intentado realizar las actividades propuestas, aunque alguna no me haya salido		
3-He cumplido las normas de seguridad de cada actividad		
4-He colaborado ayudando y sin molestar a mis compañeros		
5-He usado adecuadamente y con responsabilidad los materiales		

SESION N°: <u>3</u> Señala la respuesta con sinceridad, respecto a tu actitud en esta sesión	SI	NO
1-He permanecido en silencio cuando explicaba el profesor o algún compañero	X	
2-He intentado realizar las actividades propuestas, aunque alguna no me haya salido	X	
3-He cumplido las normas de seguridad de cada actividad	X	
4-He colaborado ayudando y sin molestar a mis compañeros	X	
5-He usado adecuadamente y con responsabilidad los materiales	X	

SESION N°: <u>2</u> Señala la respuesta con sinceridad, respecto a tu actitud en esta sesión	SI	NO
1-He permanecido en silencio cuando explicaba el profesor o algún compañero	X	
2-He intentado realizar las actividades propuestas, aunque alguna no me haya salido	X	
3-He cumplido las normas de seguridad de cada actividad	X	
4-He colaborado ayudando y sin molestar a mis compañeros	X	
5-He usado adecuadamente y con responsabilidad los materiales	X	

NOMBRE: ALUMNO 12

SESIÓN 1

	SI/NO
CIRCUITO CON GARRAFAS O MOCHILAS	
Cuando se agacha a coger la carga flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si
Cuando transporta la carga la lleva pegada al cuerpo a la altura de la cintura	Si
Cuando deposita la carga no la eleva por encima de la altura de sus hombros	Si
Para dejar la carga en el suelo flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si
CIRCUITO CON BANCOS SUECOS	
Cuando se agacha a coger la carga flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si
Cuando transporta la carga la lleva pegada al cuerpo a la altura de la cintura	Si
Cuando deposita la carga no la eleva por encima de la altura de sus hombros	Si
Para dejar la carga en el suelo flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si
CIRCUITO CON COMPAÑEROS	
Cuando se agacha a coger la carga flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si
Cuando transporta la carga la lleva pegada al cuerpo a la altura de la cintura	Si
Cuando deposita la carga no la eleva por encima de la altura de sus hombros	Si
Para dejar la carga en el suelo flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si

TAREA DE LA SESIÓN 1

Escribe 3 situaciones en las que está presente la fuerza en tu vida cotidiana. Ejemplo: mover mi silla de clase para sentarme al lado de un compañero.

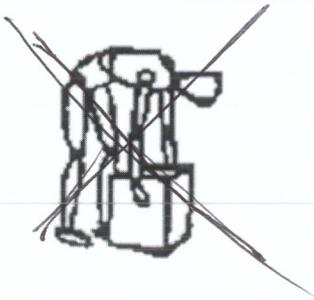
- 1- Colocar la bolsa de la compra
- 2- Coger los platos para poner la mesa
- 3- Al subir la mochila a clase

¿Por qué es conveniente fortalecer nuestro cuerpo?

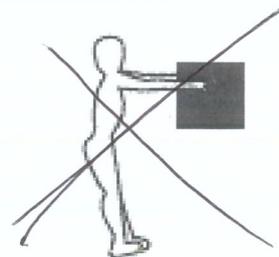
Para que el día de mañana podamos levantar cualquier peso y poder que no nos hagamos daño

Tacha la imagen incorrecta

Para coger y dejar objetos pesados del suelo...



Para transportar objetos pesados de un lugar a otro...



Para coger o depositar objetos en una altura...



SESIÓN 2

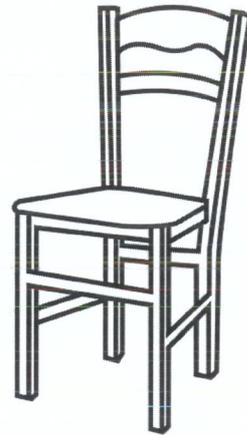
1 → Ejecuta el ejercicio de manera fluida y sin dar tirones 2 → Mantiene el cuello y la espalda rectos (*En el ejercicio 5 → mantiene toda la espalda pegada al suelo, "aplastando las hormigas")		SI/NO	
		1	2
		Si	
		Si	
			
		Si	Si
		Si	Si
			

Nombre:				
¿Realiza el ejercicio correctamente, con la espalda, y el cuello recto, tal y como aparece en la imagen?				
Postura	SI / NO		Postura	SI / NO
1	Si		5	Si
2	Si		6	Si
3	Si		7	Si
4	Si NO		8	Si
¿Realiza los abdominales "aplastando las hormigas con la zona baja de la espalda?"				

FUERZA ISOMÉTRICA CON UNA SILLA

¿Qué son los ejercicios de fuerza isométrica?

Aquellos ejercicios en los que realizamos FUERZA pero NO HAY MOVIMIENTO.



¿Por qué son saludables?

Por qué en el cuerpo hay muchos músculos que realizan este tipo de fuerza, aunque no nos demos cuenta (por ejemplo para mantener la postura) y estos ejercicios les sirven de entrenamiento, para esta función que tienen en la vida cotidiana.

NORMAS QUE HAY QUE CUMPLIR:

NOS FIJAMOS EN LA POSTURA DE NUESTRO COMPAÑERO

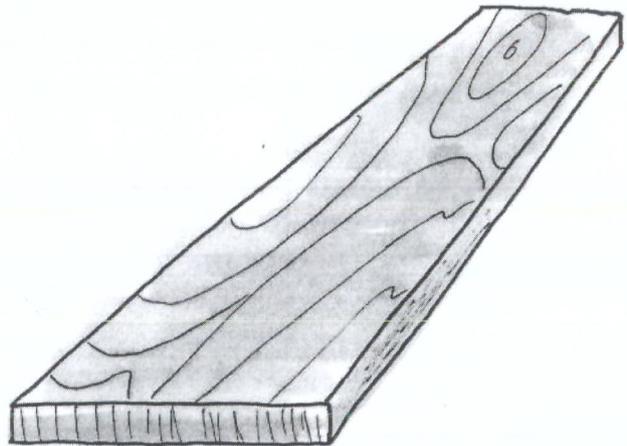


1-El cuerpo totalmente recto desde los pies hasta la cabeza:

“somos una tabla de madera”.

2-Prohibido balancear la cadera (hacia arriba, abajo, a los lados)

3-Los pies lo más lejos posible de la silla.

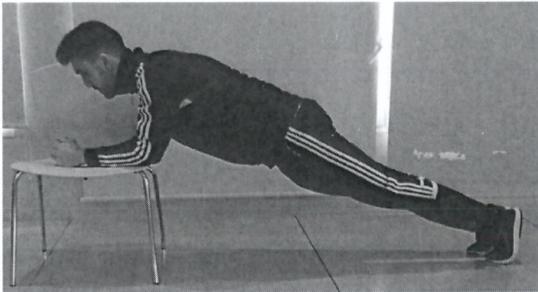


LISTA DE POSTURAS

RECUERDA: aguanta lo que puedas en cada ejercicio (entre 3 segundos y...).

¡Realiza correctamente las posturas que elijas!

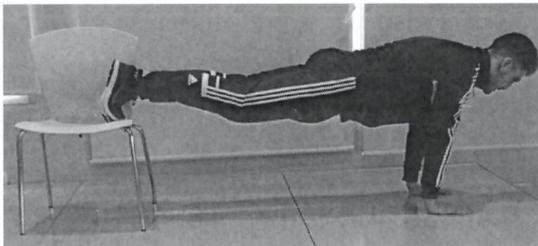
1



6



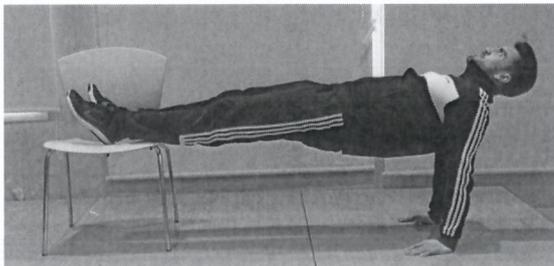
2



7



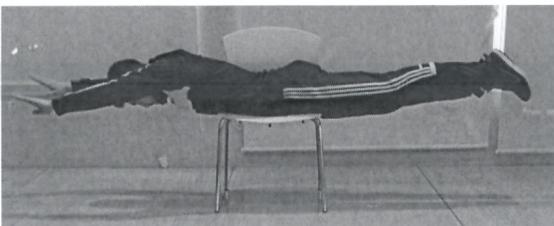
3



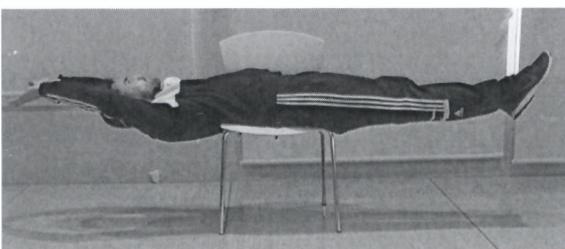
8



4



5



TAREA DE LA SESIÓN 2

Contesta a las siguientes preguntas:		
Un ejercicio de tren superior es aquel en el que realizo el esfuerzo utilizando...	La parte de arriba del cuerpo (de brazos, cuello...)	
Un ejercicio de tren inferior es...	La parte de abajo del cuerpo (piernas...)	
Un ejercicio de tronco es...	abdominales	
Hemos realizado 3 sistemas diferentes para entrenar la fuerza ¿Cuáles?	tren superior e inferior y el tronco	
Rodea la opción correcta: V → Verdadero F → Falso		
Sólo tiene que fortalecer su tren inferior las chicas para tener unas piernas bonitas	V	<input checked="" type="radio"/> F
Los ejercicios de fuerza para beneficiar a nuestra salud hay que realizarlos de manera fluida.	<input checked="" type="radio"/> V	F
Cuando realizamos ejercicios de fuerza el cuello y la espalda tienen que estar rectos.	<input checked="" type="radio"/> V	F
Para beneficiar a nuestra salud sólo tenemos que fortalecer el tren superior	V	<input checked="" type="radio"/> F
Existe un tipo de contracción muscular con la que realizamos fuerza sin producir movimiento en nuestro cuerpo.	<input checked="" type="radio"/> V	F
Hay que fortalecerse para tener un cuerpo bonito	V	<input checked="" type="radio"/> F

SESIÓN 3

TAREA DE LA SESIÓN 3

Mejorar nuestra fuerza nos viene bien para desarrollar tareas habituales de la vida cotidiana (llevar la mochila, llevar bolsas de la compra etc.)	<input checked="" type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
Necesitamos comprar y tomar productos específicos para fortalecer correctamente nuestro cuerpo	<input type="radio"/> V	<input checked="" type="radio"/> F
Con una alimentación saludable y practicando actividad física normalmente fortalecemos nuestro cuerpo	<input checked="" type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
Cuando se realizan ejercicios de fuerza con compañero, hay que hacer la máxima fuerza posible para ayudarle a mejorar	<input type="radio"/> V	<input checked="" type="radio"/> F
¿Cómo se llaman los ejercicios de fuerza que se realizan con el propio cuerpo? <i>auto plancha auto carga</i>		

SESIÓN 4

TAREA DE LA SESIÓN 4

Escribe 3 ejercicios (uno para cada parte del cuerpo) que puedas utilizar para fortalecerte de una manera saludable, en los que utilices algún recurso de tu barrio (un banco, un bordillo, en el césped de un jardín etc.).

TREN SUPERIOR (2 puntos)	Apoyarme en la mesa y hacer flexiones. He ido a un parque y he hecho las barras del mono
TREN INFERIOR (2 puntos)	Sujetarme con una silla y hacer abdominales -Trance) Ir saltando por el pasillo de casa. Saltar para meter una canasta
TRONCO (2 puntos)	

Las máquinas biosaludables se encuentran en

- a) Los gimnasios En los parques de las ciudades y pueblos c) En los colegios

¿Por qué es saludable realizar ejercicios de flexibilidad y soltura después de entrenamientos de fuerza?

Para relajar los músculos

SESION N°: <u>1</u> Señala la respuesta con sinceridad, respecto a tu actitud en esta sesión	SI	NO
1-He permanecido en silencio cuando explicaba el profesor o algún compañero	X	
2-He intentado realizar las actividades propuestas, aunque alguna no me haya salido	X	
3-He cumplido las normas de seguridad de cada actividad	X	
4-He colaborado ayudando y sin molestar a mis compañeros	X	
5-He usado adecuadamente y con responsabilidad los materiales	X	

SESION N°: <u>2</u> Señala la respuesta con sinceridad, respecto a tu actitud en esta sesión	SI	NO
1-He permanecido en silencio cuando explicaba el profesor o algún compañero	X	
2-He intentado realizar las actividades propuestas, aunque alguna no me haya salido	X	
3-He cumplido las normas de seguridad de cada actividad	X	
4-He colaborado ayudando y sin molestar a mis compañeros	X	
5-He usado adecuadamente y con responsabilidad los materiales	X	

SESION N°: <u>3</u> Señala la respuesta con sinceridad, respecto a tu actitud en esta sesión	SI	NO
1-He permanecido en silencio cuando explicaba el profesor o algún compañero	X	
2-He intentado realizar las actividades propuestas, aunque alguna no me haya salido	X	
3-He cumplido las normas de seguridad de cada actividad	X	
4-He colaborado ayudando y sin molestar a mis compañeros	X	
5-He usado adecuadamente y con responsabilidad los materiales	X	

SESION N°: <u>4</u> Señala la respuesta con sinceridad, respecto a tu actitud en esta sesión	SI	NO
1-He permanecido en silencio cuando explicaba el profesor o algún compañero	X	
2-He intentado realizar las actividades propuestas, aunque alguna no me haya salido	X	
3-He cumplido las normas de seguridad de cada actividad	X	
4-He colaborado ayudando y sin molestar a mis compañeros	X	
5-He usado adecuadamente y con responsabilidad los materiales	X	

NOMBRE: ALUMNO 13

SESIÓN 1

	SI/NO
CIRCUITO CON GARRAFAS O MOCHILAS	
Cuando se agacha a coger la carga flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si
Cuando transporta la carga la lleva pegada al cuerpo a la altura de la cintura	Si
Cuando deposita la carga no la eleva por encima de la altura de sus hombros	Si
Para dejar la carga en el suelo flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si
CIRCUITO CON BANCOS SUECOS	
Cuando se agacha a coger la carga flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si
Cuando transporta la carga la lleva pegada al cuerpo a la altura de la cintura	Si
Cuando deposita la carga no la eleva por encima de la altura de sus hombros	Si
Para dejar la carga en el suelo flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si
CIRCUITO CON COMPAÑEROS	
Cuando se agacha a coger la carga flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si
Cuando transporta la carga la lleva pegada al cuerpo a la altura de la cintura	Si
Cuando deposita la carga no la eleva por encima de la altura de sus hombros	Si
Para dejar la carga en el suelo flexiona las rodillas y mantiene recta la espalda	Si

TAREA DE LA SESIÓN 1

Escribe 3 situaciones en las que está presente la fuerza en tu vida cotidiana. Ejemplo: mover mi silla de clase para sentarme al lado de un compañero.

- 1- Andar
- 2- levantar muebles
- 3- Ayudar en casa

¿Por qué es conveniente fortalecer nuestro cuerpo?

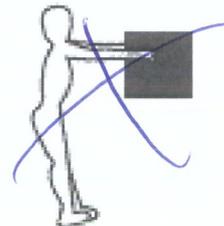
Para ayudar a los demás

Tacha la imagen incorrecta

Para coger y dejar objetos pesados del suelo...



Para transportar objetos pesados de un lugar a otro...



Para coger o depositar objetos en una altura...



SESIÓN 2

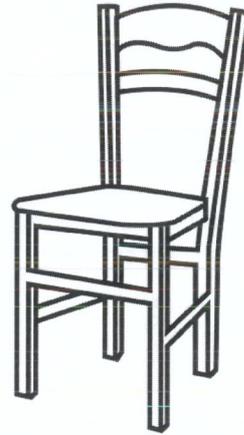
1 → Ejecuta el ejercicio de manera fluida y sin dar tirones 2 → Mantiene el cuello y la espalda rectos (*En el ejercicio 5 → mantiene toda la espalda pegada al suelo, "aplastando las hormigas")		SI/NO	
		1	2
		Si	
		Si	
		Si	
		Si	
		Si	
			

Nombre: <u>Jorge</u>				
¿Realiza el ejercicio correctamente, con la espalda, y el cuello recto, tal y como aparece en la imagen?				
Postura	SI / NO		Postura	SI / NO
1 (NO)	Si		5	Si
2	Si		6	Si
3	Si		7	Si
4	Si		8	Si
¿Realiza los abdominales "aplastando las hormigas con la zona baja de la espalda?" <u>Si</u>				

FUERZA ISOMÉTRICA CON UNA SILLA

¿Qué son los ejercicios de fuerza isométrica?

Aquellos ejercicios en los que realizamos FUERZA pero NO HAY MOVIMIENTO.



¿Por qué son saludables?

Por qué en el cuerpo hay muchos músculos que realizan este tipo de fuerza, aunque no nos demos cuenta (por ejemplo para mantener la postura) y estos ejercicios les sirven de entrenamiento, para esta función que tienen en la vida cotidiana.

NORMAS QUE HAY QUE CUMPLIR:

NOS FIJAMOS EN LA POSTURA DE NUESTRO COMPAÑERO

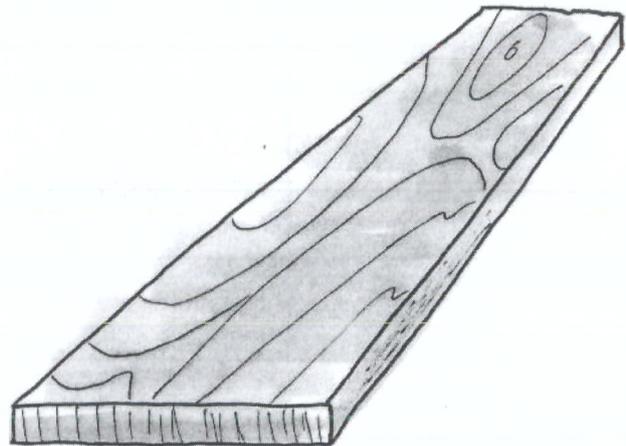


1-El cuerpo totalmente recto desde los pies hasta la cabeza:

“somos una tabla de madera”.

2-Prohibido balancear la cadera (hacia arriba, abajo, a los lados)

3-Los pies lo más lejos posible de la silla.



LISTA DE POSTURAS

RECUERDA: aguanta lo que puedas en cada ejercicio (entre 3 segundos y...).

¡Realiza correctamente las posturas que elijas!

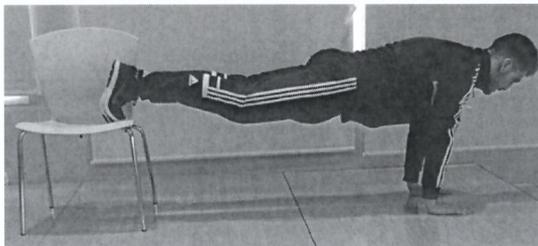
1



6



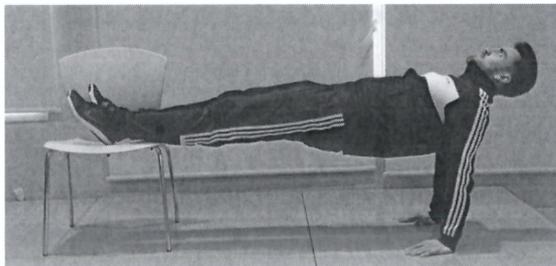
2



7



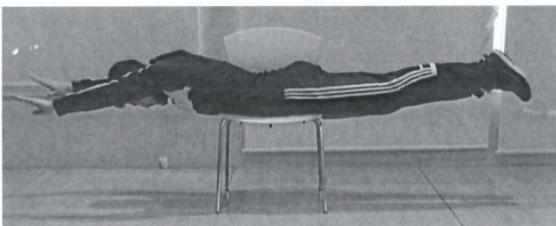
3



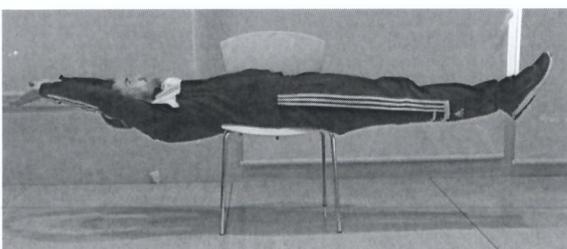
8



4



5



TAREA DE LA SESIÓN 2

Contesta a las siguientes preguntas:		
Un ejercicio de tren superior es aquel en el que realizo el esfuerzo utilizando...	los brazos y el cuello	
Un ejercicio de tren inferior es...	fortalecer las piernas	
Un ejercicio de tronco es...	fortalecer el pecho y la barriga	
Hemos realizado 3 sistemas diferentes para entrenar la fuerza ¿Cuáles?	tren superior tren inferior tronco	
Rodea la opción correcta: V → Verdadero F → Falso		
Sólo tiene que fortalecer su tren inferior las chicas para tener unas piernas bonitas	V	<input checked="" type="radio"/> F
Los ejercicios de fuerza para beneficiar a nuestra salud hay que realizarlos de manera fluida.	V	<input checked="" type="radio"/> F
Cuando realizamos ejercicios de fuerza el cuello y la espalda tienen que estar rectos.	<input checked="" type="radio"/> V	F
Para beneficiar a nuestra salud sólo tenemos que fortalecer el tren superior	V	<input checked="" type="radio"/> F
Existe un tipo de contracción muscular con la que realizamos fuerza sin producir movimiento en nuestro cuerpo.	<input checked="" type="radio"/> V	F
Hay que fortalecerse para tener un cuerpo bonito	V	<input checked="" type="radio"/> F

SESIÓN 3

TAREA DE LA SESIÓN 3

Mejorar nuestra fuerza nos viene bien para desarrollar tareas habituales de la vida cotidiana (llevar la mochila, llevar bolsas de la compra etc.)	<input checked="" type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
Necesitamos comprar y tomar productos específicos para fortalecer correctamente nuestro cuerpo	<input type="radio"/> V	<input checked="" type="radio"/> F
Con una alimentación saludable y practicando actividad física normalmente fortalecemos nuestro cuerpo	<input checked="" type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
Cuando se realizan ejercicios de fuerza con compañero, hay que hacer la máxima fuerza posible para ayudarlo a mejorar	<input type="radio"/> V	<input checked="" type="radio"/> F
¿Cómo se llaman los ejercicios de fuerza que se realizan con el propio cuerpo? <i>auto-cargas</i>		

SESIÓN 4

TAREA DE LA SESIÓN 4

Escribe 3 ejercicios (uno para cada parte del cuerpo) que puedas utilizar para fortalecerte de una manera saludable, en los que utilices algún recurso de tu barrio (un banco, un bordillo, en el césped de un jardín etc.).

TREN SUPERIOR (2 puntos)	flexiones paseo del oso apoyarse de una barra y subir
TREN INFERIOR (2 puntos)	Tumbarse boca arriba y que alguien empuje tus piernas hacia ti Saltar Paseo del oso
TRONCO (2 puntos)	Abdominales (Mantener) Mantenerme en forma de flexiones pero sin hacerlas Carretilla

Las máquinas biosaludables se encuentran en

- a) Los gimnasios **b)** En los parques de las ciudades y pueblos c) En los colegios

¿Por qué es saludable realizar ejercicios de flexibilidad y soltura después de entrenamientos de fuerza?

Para relajar los músculos.

SESION N°: <u>1</u> Señala la respuesta con sinceridad, respecto a tu actitud en esta sesión	SI	NO
1-He permanecido en silencio cuando explicaba el profesor o algún compañero	X	
2-He intentado realizar las actividades propuestas, aunque alguna no me haya salido	X	
3-He cumplido las normas de seguridad de cada actividad	X	
4-He colaborado ayudando y sin molestar a mis compañeros	X	
5-He usado adecuadamente y con responsabilidad los materiales	X	

SESION N°: <u>2</u> Señala la respuesta con sinceridad, respecto a tu actitud en esta sesión	SI	NO
1-He permanecido en silencio cuando explicaba el profesor o algún compañero	X	
2-He intentado realizar las actividades propuestas, aunque alguna no me haya salido	X	
3-He cumplido las normas de seguridad de cada actividad	X	
4-He colaborado ayudando y sin molestar a mis compañeros	X	
5-He usado adecuadamente y con responsabilidad los materiales	X	

SESION N°: <u>3</u> Señala la respuesta con sinceridad, respecto a tu actitud en esta sesión	SI	NO
1-He permanecido en silencio cuando explicaba el profesor o algún compañero	X	
2-He intentado realizar las actividades propuestas, aunque alguna no me haya salido	X	
3-He cumplido las normas de seguridad de cada actividad	X	
4-He colaborado ayudando y sin molestar a mis compañeros	X	
5-He usado adecuadamente y con responsabilidad los materiales	X	

SESION N°: ____ Señala la respuesta con sinceridad, respecto a tu actitud en esta sesión	SI	NO
1-He permanecido en silencio cuando explicaba el profesor o algún compañero		
2-He intentado realizar las actividades propuestas, aunque alguna no me haya salido		
3-He cumplido las normas de seguridad de cada actividad		
4-He colaborado ayudando y sin molestar a mis compañeros		
5-He usado adecuadamente y con responsabilidad los materiales		