



***“PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA
SALUDABLES EN EL ENTORNO ESCOLAR:
EL USO DEL CUADERNO DE CAMPO
COMO INSTRUMENTO DEL PROCESO DE
ENSEÑANZA APRENDIZAJE”***

Autora: Isabel Martínez Trancón

Tutor: Antonio Diez Marqués

2014

**UNIVERSIDAD DE VALLADOLID
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO
SOCIAL**

RESUMEN

En este documento se presenta un trabajo final del Grado de Educación Primaria, en el cual se ha llevado a cabo una investigación sobre el uso del cuaderno de campo en el área de Educación Física y su repercusión tanto en el aprendizaje de los alumnos como en la labor docente; para su puesta en práctica se ha utilizado como tema principal la promoción de hábitos de vida saludables y estilos de vida activos, con la intención de proporcionar al alumnado conocimientos básicos a la hora de realizar cualquier tipo de práctica física y con la pretensión de que el uso del cuaderno favorezca la adquisición de estos contenidos.

ABSTRACT

In this document is presented a Final Project paper of the Degree in Primary Education, in which is carried out an investigation about the use of field notebook in the area of Physical Education, as well as, its repercussion on the learning of the students and also on educational work. For its implementation, has been used as main topic the promotion of healthy habits and active lifestyles, in order to provide students with basic knowledge when they are performing any type of physical exercise. Finally, it is pretended that the use of the notebook contributes to the acquisition of these contents.

PALABRAS CLAVE

Cuaderno de campo, actividad física, salud, Educación Física.

KEY WORDS

Student´s notebook, physical activity, health, Physical Education.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	4
2. OBJETIVOS	5
3. JUSTIFICACIÓN	6
3.1 Interés y/o necesidad del tema escogido	6
3.1.1 Conexión del tema “actividad física y salud” y evaluación a través del cuaderno de campo del alumno con el currículum de primaria	8
3.2 Vinculación con las competencias del título	9
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	
4.1 Antecedentes	11
4.2 La salud, la actividad física y su relación	13
4.2.1 Concepto de salud y de actividad física	13
4.2.2 Diferenciación entre actividad física y condición física	14
4.3 Promoción de la salud en el área de Educación Física: la actividad física	14
4.3.1 Perspectivas a tener en cuenta a la hora de promocionar la salud desde la actividad física	17
4.3.2 Repercusión de la alimentación	18
4.3.3 El sedentarismo en la sociedad actual	19
4.4 Los materiales curriculares en el área de Educación Física	21
5. METODOLOGÍA Y DISEÑO	
5.1 Programa sobre el cuaderno del alumno como instrumento en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la actividad física relacionada con la salud: diseño	27
5.1.1 Objetivos	27
5.1.2 Contexto	28

5.1.3 Actividades	30
5.1.4 Organización temporal	35
5.1.5 Evaluación	37
5.1.6 Recursos, materiales y espacios	39
5.2 Descripción de la puesta en práctica del programa	40
6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
6.1 Primera fase: diseño, elaboración y periodo de adaptación	48
6.2 Segunda fase: puesta en práctica de la unidad didáctica del programa	51
6.3 Conclusiones finales	55
7. BIBLIOGRAFÍA	57
8. ANEXOS	60

1. INTRODUCCIÓN

El trabajo que se presenta a continuación pretende elaborar y poner en práctica un programa de promoción de hábitos de vida saludable en el entorno escolar, concretamente dentro del área de Educación Física.

Este programa está formado por una unidad didáctica que pretende proporcionar conocimientos que ayuden a los alumnos a practicar actividad física de forma sana y racional y a identificar aquellos hábitos de vida que pueden dañar su salud.

Con el fin de facilitar el aprendizaje de estos contenidos, se establecerá como herramienta de trabajo el cuaderno de campo.

Se pondrá en práctica con un grupo de alumnos de 5º curso de Educación Primaria durante el periodo de prácticas.

El trabajo se divide en distintas partes:

Unos **objetivos** que expresan lo que se quiere conseguir con la puesta en práctica de este programa.

Una **justificación** en la cual se exponen los motivos que me han llevado a elegir este tema y la manera de enfocarlo, así como la parte del currículum de primaria donde se encuentra la justificación de por qué se debe promocionar desde la escuela la actividad física enfocada hacia la salud.

La **fundamentación teórica**, realizada tras la consulta de una bibliografía formada por autores que durante años han mostrado su preocupación e interés por los temas que se tratan y que son la base fundamental que argumentan las ideas de las que parto.

Dentro de la parte de **metodología y diseño** se detalla cómo, cuándo y dónde se va a poner en práctica el programa y además los contenidos de la unidad didáctica y actividades a realizar en el cuaderno de campo por parte de los alumnos.

La parte final del programa se compone de unas **conclusiones** que se han sacado tras la puesta en práctica del programa y su posterior análisis. Además aparece la **bibliografía** que se ha utilizado para realizar la fundamentación teórica y una parte de **anexos** que tienen la finalidad de ayudar a comprender mejor la lectura de este trabajo.

2. OBJETIVOS

Los objetivos que se pretenden llevar a cabo con este trabajo son los siguientes:

Establecer un paralelismo entre los contenidos de actividad física y salud y la vida cotidiana de los alumnos fuera del contexto escolar.

Proporcionar al alumnado recursos y conocimientos para poder practicar actividad física de forma racional y saludable.

Utilizar el cuaderno de campo como herramienta de evaluación del aprendizaje del alumnado.

Emplear el cuaderno de campo como un instrumento útil para que perduren los conocimientos aprendidos en el aula.

Adaptar a través del cuaderno de campo los contenidos del aula a las características y motivaciones de cada alumno.

3. JUSTIFICACIÓN

3.1 INTERÉS Y/O NECESIDAD DEL TEMA ESCOGIDO

Pienso que el reto que tengo con este trabajo es que los niños y niñas logren adquirir unos conocimientos básicos sobre la actividad física orientada hacia la salud, para que luego puedan utilizarlos fuera del contexto escolar.

Destacando el carácter preventivo de la concepción que actualmente se tiene de salud, la realización de tareas físicas adquiere un papel fundamental, pues a través de las mismas las personas nos relacionamos con nosotros mismos, con nuestro entorno y con los demás, nos divertimos, es decir sentimos bienestar cuando hacemos cualquier actividad física; esto significa que cuando practicamos estas actividades se abordan las dimensiones personal y sociocultural, las cuales amplían el concepto antiguo de salud, entendida únicamente como ausencia de enfermedad y que por tanto abordaba solamente la dimensión física y biológica de las personas.

Una de las principales causas por las cuales me he decantado por esta línea de investigación es la falta de información sobre la realización de tareas físicas en la etapa de primaria; en mi caso considero que no me enseñaron unas pautas básicas a seguir para incorporar la actividad física a mi rutina diaria; esto me llevó a practicarla por inercia o costumbre pero sin una base lógica de conocimiento.

Considero que desde la comunidad escolar se debe proporcionar al alumnado conocimientos suficientes que les ayuden a establecer un estilo de vida saludable así como a fomentar una autonomía que garantice que en un futuro se llevarán a cabo prácticas y estilos de vida saludables.

Por ejemplo qué comer antes o después de la práctica, qué beber durante el ejercicio, qué son exactamente las agujetas, cómo evitarlas y por qué se producen etc.

Otra de las cosas que me motivó a elegir este tema es la vinculación errónea que existe entre condición física y salud pues una buena condición física no significa una buena salud y viceversa. Es la práctica de actividad física la que garantiza gozar de buena salud y si esta se realiza de forma habitual puede existir una mejora de la condición física.

Por estos motivos, con este trabajo y con su puesta en práctica pretendo generar en el alumnado una creciente motivación por la práctica racional e influir positivamente en ella.

Una cuestión que me echaba hacia atrás cuando me planteé elegir este tema fue la de ¿cómo comprobar que los niños y niñas, fuera del colegio, incorporaban a su vida prácticas saludables?

Otro aspectos que debía tener en cuenta es el hecho de que a todos los niños no se les puede plantear lo mismo, debido a que cada uno tiene unas características individuales y una inclinación por unas actividades u otras en función de sus gustos; La solución a este aspectos sería proponerles retos individuales en función de sus prácticas o hábitos diarios.

Para conseguir todos estos propósitos me gustaría que, a través del diseño de una unidad didáctica, los alumnos aprendieran contenidos sobre este tema y además incorporar en su duración, como instrumento de aprendizaje y evaluación, el cuaderno de campo del alumno; esta herramienta me parece útil, pues a través del cuaderno, los alumnos podrán hacer una reflexión sobre las propuestas de intervención y yo comprobar si esos contenidos perduran o tienen mayor índice de aprendizaje.

De esta forma podrán vincular las sesiones de cada unidad didáctica con su vida fuera del colegio, implicarse en la construcción de su aprendizaje y darle sentido al mismo.

Lo que quiero evitar de este modo es que los contenidos de cada sesión se queden en el aula y también que una vez acabada la clase, no exista una forma de que los alumnos refuercen lo aprendido y reflexionen sobre ello.

Será un cuaderno personal, adecuado a las características individuales de cada alumno ya que ellos mismos lo irán construyendo en función de sus vivencias en clase y conectando las mismas con sus prácticas físicas habituales fuera del contexto escolar; de esta manera los alumnos le darían un sentido a lo aprendido en el aula.

Se tratará pues de un cuaderno en “blanco”.

3.1.1 Conexión del tema actividad física y salud y la evaluación a través del cuaderno de campo del alumno con el currículum de primaria.

Dentro del currículum de primaria, los contenidos del área de Educación Física se estructuran en cinco bloques. Uno de ellos es el de “Actividad Física y Salud” formado por aquellos conocimientos que los alumnos deben saber para que la actividad física sea saludable. Además integra aquellos que permitan a los alumnos incorporar la actividad física en su vida desde una perspectiva de bienestar. El bloque también incluye los que tratan de abordar el tema de la salud corporal a través de la práctica física.

Por otro lado, en lo que se refiere a las capacidades físicas hace referencia a una condición física encaminada a la salud aprovechando la estructura de las clases y sin necesidad de que este tema ocupe un determinado número de sesiones.

En concreto los contenidos del tercer ciclo sobre actividad física y salud se centran en el cuidado del cuerpo mediante la adquisición de hábitos tanto posturales como alimenticios beneficiosos para la salud. También se trata el tema de la actividad física haciendo alusión a los beneficios que esta tiene en la salud así como la identificación de las prácticas poco saludables.

Los contenidos de este bloque también adquieren un carácter preventivo a la hora de evitar lesiones en la actividad física.

Por otro lado, desde este tema se contribuye al desarrollo de las competencias básicas; desde esta área se contribuye fundamentalmente al desarrollo de la competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico “mediante el conocimiento, la práctica y la valoración de la actividad física como elemento indispensable para preservar la salud” (Decreto 40/2007, p.173).

También este tema contribuye al desarrollo de la competencia social y ciudadana enfocando la actividad física como un medio eficiente para favorecer las relaciones sociales así como la adquisición de valores como la cooperación o la solidaridad.

Para finalizar, en la evaluación se hace alusión al diario del alumno como instrumento recomendado para que ellos mismos sigan la evolución de su aprendizaje, es decir, como un instrumento de autoevaluación.

3.2 VINCULACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO

COMPETENCIAS DEL TÍTULO	VINCULACIÓN CON EL TFG
<p>1 <i>Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio –la Educación- que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.</i></p>	<p>Para llevar a cabo la realización de este trabajo ha sido necesario partir de los conocimientos adquiridos en las distintas asignaturas de la mención de Educación Física, además de una revisión y análisis exhaustivos de la bibliografía utilizada.</p>
<p>2 <i>Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio –la Educación-.</i></p>	<p>Con el diseño del programa en el cual aparece la unidad didáctica que se aplicó; También través del cuaderno del alumno, diseñado y la elaborado con la pretensión de mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje.</p>
<p>3 <i>Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos esenciales (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas esenciales de índole social, científica o ética.</i></p>	<p>En el apartado de justificación se exponen las razones que me han llevado a elegir el tema del TFG, tras la reflexión del tema de actividad física y salud en el contexto escolar.</p>
<p>4 <i>Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.</i></p>	<p>Durante el desarrollo de las sesiones de la unidad didáctica he podido transmitir los contenidos y establecer soluciones a los problemas que iban surgiendo.</p>
<p>5 <i>Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.</i></p>	<p>Durante la realización del TFG he construido y reformulado muchos apartados a partir de la investigación de documentos a partir de distintas fuentes bibliográficas.</p>

<p>6 <i>Que los estudiantes desarrollen un compromiso ético en su configuración como profesionales, compromiso que debe potenciar la idea de educación integral, con actitudes críticas y responsables; garantizando la igualdad efectiva de mujeres y hombres, la igualdad de oportunidades, la accesibilidad universal de las personas con discapacidad y los valores propios de una cultura de la paz y de los valores democráticos</i></p>	<p>La decisión de elaborar un material curricular, que atienda las necesidades de todos los alumnos durante el proceso de aprendizaje así como la implicación en el proceso con el fin de mejorar la situación de determinados estudiantes.</p>
---	---

Cuadro 1. Vinculación con las competencias del título

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1 ANTECEDENTES

A la hora de diseñar el currículo de Educación Primaria intervienen distintos factores que influyen en la construcción del mismo; Según Hernández Álvarez (1996) haciendo referencia al área de Educación Física, interesa centrarse en las construcciones culturales relacionadas con el cuerpo y el movimiento, para así comprender las distintas corrientes que se han originado en función de cómo se han entendido, en las sociedades, ambos términos.

El autor entiende el término cultura como el “conjunto de conocimientos, pautas de pensar, sentir y actuar etc., socialmente construidas y, por tanto, objeto de transmisión generacional” (Hernández Álvarez, 1996, p. 52) y por ello se convierte en contenido de enseñanza en etapa escolar.

Así se establece una relación entre cultura y currículo; este último depende de las características de un sistema educativo influenciado por la cultura social que existe en el momento de su elaboración.

Según Hernández Álvarez (1996), en la construcción del currículo de Educación Física, interactúan una serie de factores que se pueden agrupar en tres esferas en las que se manifiestan las diferentes presiones que se ejercen en las distintas fases de su realización:

1. La historia de las actividades físicas en general y en particular, de la Educación Física como área curricular
2. Los profesores de Educación física
3. “El gran público” (alumnos, padres, resto de profesores...)

Centrándonos en la primera esfera, las construcciones culturales que son en la actualidad “las corrientes de la Educación Física” (el deporte, la condición física, la psicomotricidad y la expresión corporal) tienen una breve historia y aunque surgen desde enfoques diferentes se van incorporando a los currículos escolares.

Llegados a este punto, me gustaría analizar la condición física y el papel que tiene en el currículum escolar.

En 1989 algunos autores unifican la condición física y el deporte dando lugar a la corriente de “la educación físico-deportiva”. De acuerdo con Hernández Álvarez (1996), la condición física puede tratarse como una única corriente de la Educación Física ya que responde a ciertos contenidos propios como son: el desarrollo de una buena condición física y la búsqueda de metas de la salud, propiciando seguidores únicos diferentes a los del deporte.

La Condición Física nace en 1916 pero sus antecedentes modernos se sitúan en los movimientos Gimnásticos de principios del siglo XX, mediante el “método natural” de Hebert, que reclama una Educación Física natural, utilitaria, oponiéndose al deporte.

Delgado y Tercedor (2002) hacen referencia a esta separación de la condición física del deporte y señalan dos modelos de la misma: la condición física-salud y la condición física-rendimiento. Ambos autores exponen que en los años 70 y 80, surge en los países anglosajones una nueva conciencia de salud vinculada con la promoción de entornos y estilos de vida que sean saludables y dentro del ámbito de la Educación Física se interpreta como el desarrollo de una conciencia positiva hacia la práctica de actividad física como medio para prevenir enfermedades.

Esta nueva forma de concebir la salud no llega a España hasta finales de los años 80 y, a partir de ahí, las relaciones entre la Educación Física y la salud aumentan, prestando una especial atención a la influencia de la condición física sobre la salud. Esta relación entre condición física y salud, no se convierte en un objetivo de la educación escolar hasta la reforma educativa de LOGSE en 1990.

Junto con este nuevo enfoque de la condición física que se introduce en LOGSE, Sánchez Bañuelos (1996) dice que esta preocupación por la salud se ve reflejada en el currículo en uno de los temas transversales, dedicado a la promoción de la salud y denominado “Educación para la salud”, entendida como “un proceso de información y responsabilización del individuo, con el fin de que adquiera hábitos, actitudes y conocimientos básicos para la defensa de la promoción de la salud individual y colectiva” (Sánchez Bañuelos, 1996, p. 17). Esta nueva conciencia social, según Devís y Peiró (2014) sobre la salud supuso una nueva situación para el profesorado condicionado por una condición física destinada al rendimiento, por lo que los primeros años esta situación dio lugar a un estado de confusión entre los profesionales.

4.2 LA SALUD, LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN

4.2.1 Concepto de salud y de actividad física

El concepto de salud es un concepto dinámico pues ha ido variando en función de la sociedad en la cual se ha desarrollado. Mientras que antiguamente la salud se entendía únicamente como ausencia de enfermedad, en la actualidad el concepto de salud es mucho más amplio y preciso pues ésta se define como “estado de completo bienestar físico, mental y social” (OMS, 1948) y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

De acuerdo con esta definición, al bienestar físico que preocupaba en la definición antigua de salud, se le añaden el bienestar psíquico y social y por tanto “la salud no se reduce a la circunstancia de los procesos de enfermedad, sino que queda vinculada a los procesos individuales, grupales y culturales de la persona.”. (Sánchez Bañuelos, 1996, p. 21)

Delgado y Tercedor (2002), hacen referencia a esta evolución del concepto de salud que pasa de ser considerada únicamente como ausencia de enfermedad física, en la que el responsable era el personal médico y el individuo no intervenía, a ser un concepto multidimensional en el que cada persona es responsable de cuidar su salud y prevenir algunas enfermedades modernas.

Por otro lado, algunos autores proporcionan algunas definiciones actuales de actividad física que me gustaría señalar:

“toda manifestación motriz realizada voluntariamente y conducente al perfeccionamiento de cualesquiera de los sistemas: motor, de dirección y de información del hombre” (Zagalaz Sánchez, 2001, p.13)

“es cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta un gasto de energía y en una experiencia personal, y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea” (Devís, 2000, p.16)

4.2.2 Diferenciación entre actividad física y condición física.

Antes de comenzar a hablar de la salud y su papel en el área de la Educación Física, me gustaría hacer una diferenciación entre los conceptos de actividad física y condición física, pues en muchas ocasiones ambos se entienden de igual forma y no es cierto ya que “la actividad física influye en la salud haya o no haya mejora de la condición física y la actividad física está al alcance de todos [...] mientras que la mejora de la condición física no siempre se consigue porque, entre otras cosas, depende en gran medida de factores genéticos” (Devís, 2003, p. 4).

Por tanto la condición física es la capacidad o potencial físico de una persona, mientras que la actividad física se define como cualquier movimiento corporal realizado mediante los músculos esqueléticos y que da lugar a un gasto de energía.

Este concepto de actividad física se queda cojo, pues es un concepto influido por la concepción biológica del cuerpo y el movimiento humano que no tiene en cuenta otras dimensiones de la actividad física como son la sociocultural y la experiencial o personal; estas dimensiones de la actividad física están relacionadas con la definición actual de salud por lo que parece coherente que la actividad física se vea implícita en el mantenimiento y la mejora de la salud y por ello esta relación debe estar contemplada en el currículum escolar.

4.3 PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA: LA ACTIVIDAD FÍSICA

La salud es un derecho además de una responsabilidad de cada individuo, y por ello “esta promoción de salud debe estar compartida entre los ámbitos sanitarios, educativo y familiar, y la falta de labor de alguna de ellas condiciona la inutilidad en la promoción del individuo y de la colectividad” (Delgado y Tercedor, 2002, p. 25). De acuerdo con esto, la escuela por su parte tiene la responsabilidad de enseñar y promover unas pautas a seguir que configuren unos estilos de vida saludables así como impulsar y favorecer una autonomía en el alumnado que garantice en un futuro la puesta en práctica de estos estilos de vida.

Puesto que toda la comunidad escolar debe verse implicada, la salud se convierte en un contenido interdisciplinar y por tanto debe abordarse desde todas las áreas

curriculares; tal es así que esta promoción de la salud aparece como uno de los temas o líneas transversales del currículum escolar bajo el nombre de Educación Para la Salud (EPS).

Otra de las razones principales para promocionar la actividad física en la escuela es, según Devís (2003), la de conseguir que los alumnos tengan prácticas físicas que se conviertan en experiencias positivas y satisfactorias para así desarrollar actitudes hacia la actividad física.

Pierón, García y Ruiz (2007) apoyan esta idea afirmando que la edad en la que se encuentran los niños en la etapa escolar es fundamental para conseguir unos hábitos que garanticen la práctica de actividad física en la edad adulta.

Cuando se habla de actividad física en el entorno escolar nos referimos a una actividad moderada, a tareas que no dejen fuera de su práctica a ciertos alumnos y que por tanto no requieran una condición física determinada para realizarlas: “la actividad física y el bienestar son para todas las personas, sea cual sea su capacidad física y funcional y su estado de salud” (Devís, 2000, p. 15).

El concepto de actividad física es un concepto amplio y que por ello “se adapta a muy diversos tipos de personas y permite que todas puedan obtener beneficios saludables” (Devís y Peiró, 1993, p.76).

En 2005 se puso en marcha la estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (NAOS) con el objetivo de:

Sensibilizar a la población del problema que la obesidad representa para la salud, y de impulsar todas las iniciativas que contribuyan a lograr que los ciudadanos, y especialmente los niños y los jóvenes, adopten hábitos de vida saludables, principalmente a través de una alimentación saludable y de la práctica regular de actividad física. (p.18)

Dentro de los ámbitos de intervención, el escolar es en el que los niños pasan la mayor parte del tiempo entre las actividades de aula y las extraescolares y por tanto “uno de los lugares más eficaces para modificar los estilos de vida de los niños y adolescentes” (estrategia NAOS, 2005, p.28) que implica a toda la comunidad escolar.

La Educación Física tiene un papel fundamental en este sentido pues, dentro de la escuela y en el horario lectivo, es un área en el que los alumnos tienen la posibilidad de practicar algún tipo de actividad física y aprender una serie de pautas y estilos de vida saludables; además “a través de una adecuada educación física se pretende que se mejore la capacidad de comunicación del individuo, y se facilite la inserción social y la relación con el entorno del mismo” (Sánchez Bañuelos, 1996, p. 109). Es cierto que la Educación Física otorga un tiempo mínimo de práctica física al alumnado, pero también es cierto que el escaso tiempo que se le otorga en el horario escolar a esta asignatura, de acuerdo a Sánchez Bañuelos (1996), está desproporcionado con los objetivos y contenidos del área que se plantean en el currículum.

Volviendo a lo anterior, la Educación Física “puede y debe promover ese sentido de salud apoyándose en aquel aspecto que le resulta más propio: el de la educación para la salud a través de ejercicio saludable” (Blázquez Sánchez, 2001, p.28). Además este autor habla sobre tres enfoques que puede tener la actividad física en relación con la salud: preventiva, compensatoria y condición física.

Teniendo en cuenta que la Educación Física tiene un papel importante en la EPS ¿Qué es lo que debe enseñarse desde esta área curricular en relación con la salud? Aceptando que la actividad física es beneficiosa para la salud, Sánchez Bañuelos (1996) sostiene lo siguiente:

A la asignatura de Educación Física se le plantea un triple objetivo, que se puede expresar de la siguiente forma: generar actitudes positivas hacia el ejercicio físico, dotar al individuo de una operatividad motriz básica y dar a conocer y hacer comprender las características y efectos del ejercicio físico. (p. 257)

Además, partiendo de los aspectos a incidir que nos aporta la definición de la OMS sobre la salud, los docentes de Educación Física debemos planificar y enseñar actividades que aborden las dimensiones física, mental y social.

4.3.1 Perspectivas a tener en cuenta a la hora de promocionar la salud desde actividad física.

“La actividad física está adquiriendo más importancia que la condición física en la promoción de la salud” (Devís y Peiró, 1993, p.77) y una perspectiva holística de promoción de la salud ofrece grandes posibilidades para la Educación Física escolar.

Es decir, a la hora de promocionar la actividad física orientada hacia la salud en el entorno escolar, se deben tener en cuenta los planteamientos de intervención destinados a conseguir distintos objetivos.

Como responsables de la enseñanza de estos contenidos y para poder tener esa perspectiva holística de la que habla Devís, primero debemos conocer los modelos que han intentado explicar esta relación; los principios en que se basan condicionan su manera de entender la salud y la relación de ésta con la actividad física y, por tanto, la labor del docente y la evolución del aprendizaje del alumnado.

Delgado y Tercedor (2002) y basándose en anteriores publicaciones de Devís, se refieren a estos modelos y explican en qué consiste cada uno de ellos.

El **modelo Médico** entiende la salud únicamente como ausencia de enfermedad al igual que la definición antigua de la misma. La práctica está destinada a que los alumnos aprendan a realizar los ejercicios de forma segura y correcta por ello el docente es un modelo a imitar por los alumnos y mero transmisor de conocimientos.

El **modelo Psicoeducativo** defiende que con autonomía y conocimiento, la salud es una responsabilidad del individuo y por ello es importante incidir en un cambio de conducta de la persona. La práctica está destinada a ofrecer una amplia gama de actividades que proporcionen al alumno una experiencia satisfactoria con el fin de que este incorpore a su vida diaria algún tipo de práctica física.

El **modelo Socio-crítico** entiende la salud como una construcción social en la que la acción tanto individual como grupal debe contribuir a crear entornos saludables. Las prácticas tienen como objetivo crear en el individuo una conciencia crítica como motor impulsor de una transformación.

Los planteamientos mencionados con anterioridad explican más detalladamente los modelos anteriores. Devís y Peiró (1993) establecen cuatro:

- Planteamiento mecanicista: enfocado solo a plantear actividades, pues se basa en la premisa de que la práctica de actividad física en edad escolar permitirá que se convierta en un hábito y que se prolongue en un futuro.
- Planteamiento orientado a las actitudes: basado en fomentar las actitudes positivas y la autoestima del alumno, ya que se basan en el principio de que la percepción de la actividad física de forma positiva estimulará una práctica de ésta.
- Planteamiento orientado hacia el conocimiento: se fundamenta en impulsar la capacidad de decisión y los conocimientos de los alumnos, tanto teóricos como prácticos.
- Planteamiento crítico: intenta analizar los problemas de salud en torno a aspectos sociales. Estas estrategias de promoción se basan en desarrollar la conciencia crítica del alumnado para que reflexionen sobre los programas de actividad física.

No se puede afirmar que un planteamiento sea mejor que el resto para promocionar la actividad física en relación con la salud pues todos dan argumentos aptos y en eso consiste el planteamiento holístico, en integrar estas cinco visiones.

4.3.2 Repercusión de la alimentación

Otro punto importante sobre el que incidir a la hora de promocionar hábitos saludables es la alimentación y la nutrición: “a través de la creación de unos hábitos alimenticios adecuados, se posibilita un adecuado cuidado del cuerpo, con la siguiente mejora de la autoestima y bienestar personal, así como la prevención de enfermedades en edades posteriores” (Delgado y Tercedor, 2002, p. 179)

Desde el área de Educación Física se puede contribuir a que los alumnos adquieran unos hábitos alimenticios saludables partiendo del tema de la actividad física enfocada a la salud.

Como consecuencia de los hábitos alimenticios erróneos que los escolares presentan de forma frecuente Delgado y Tercedor (2002) afirman que:

Ante esta panorámica general y dado que muchos de los mitos de una alimentación milagrosa se unen a la práctica de actividad física, el profesional en ciencias de la actividad física y el deporte desde cualesquiera de los ámbitos laborales, debe adoptar una actitud de intervención para intentar paliar algunos de los problemas que puede condicionar estos hábitos alimenticios insaludables. (p. 196)

De acuerdo con Contreras y cols. (2006) un problema que hay en la sociedad actual es el ideal de cuerpo que rinde culto a la delgadez y debido a esto nos enfrentamos a una serie de trastornos alimenticios que son desordenes del comer, de la ingesta alimenticia etc. Como por ejemplo la anorexia y la bulimia nerviosa.

En este sentido es importante la educación desde el planteamiento crítico; las estrategias de promoción de la salud en este caso van enfocadas a desarrollar el pensamiento crítico en los alumnos con el fin de que reflexionen sobre determinadas prácticas de actividad física y sean capaces de discernir las que son saludables de las que no lo son. (Delgado y Tercedor, 2002)

Debido a esta sociedad que rinde culto al cuerpo, la práctica física se ha disparado en la población, pero son prácticas que, a causa de los métodos que se utilizan, muchas no son saludables; me refiero a las creencias sociales dominantes y otras formas distorsionadas de ver y practicar la actividad física. Por otro lado existen determinados deportes que requieren un peso corporal concreto para poder practicarlos de forma profesional; estas son unas de las muchas causas que hacen que cada día se den más casos en los colegios de escolares con trastornos alimenticios.

4.3.3 El sedentarismo en la sociedad actual

La sociedad actual no favorece la realización de actividad física puesto que vivimos en una comunidad desarrollada tecnológicamente y científicamente, lo que nos permite un estilo de vida más cómodo y realizar muchas tareas sin gastar una gran cantidad de energía. Centrándonos en la edad escolar, los niños también forman parte de esta población sedentaria y por ejemplo, en relación al ocio, eligen actividades que les permiten divertirse sin tener ni siquiera que moverse, como por ejemplo algunos aparatos electrónicos.

Como se ha señalado con anterioridad, la actividad física es clave para prevenir o curar enfermedades tanto físicas como mentales y tener otras experiencias variadas, por lo que estos nuevos hábitos van en contra de un estilo de vida activo y saludable.

En este sentido, los docentes debemos aprovechar ese tiempo que los escolares pasan dentro del colegio para promover y realizar actividades que garanticen un tiempo mínimo en el que los niños se muevan, corran, salten, etc.

Ese tiempo en el horario lectivo lo proporciona, además de algunas de las actividades programadas por el centro, la Educación Física y con ello se pretende que los alumnos, aparte de practicar algún tipo de actividad física, obtengan unos conocimientos acerca de la misma enfocada hacia la salud y así conseguir que adquieran unos hábitos que tengan su transcendencia fuera de los muros del colegio.

Nuestra obligación como docentes de Educación Física es incidir sobre la prevención y las actitudes; enseñar a nuestros alumnos que actitudes no son beneficiosas para la salud, excluirlas de las tareas habituales y de esta forma conseguir que en un futuro el alumno lo haga de forma autónoma, pues el fin último es favorecer la autonomía del alumnado con respecto a la práctica de actividad física, pues esta autonomía será la que garantice en un futuro un estilo de vida activo.

4.4 LOS MATERIALES CURRICULARES EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA: EL CUADERNO DE CAMPO

Cuando se habla de material curricular se hace referencia a “cualquier tipo de instrumento u objeto que se utiliza en las actividades escolares, bien sea con el fin de comunicar contenidos para su aprendizaje o para favorecer y orientar el proceso de enseñanza-aprendizaje” (Devís y Peiró, 2004, p.64).

Martínez Gorroño (2001) afirma que los materiales curriculares son:

Todos aquellos recursos que contienen información que ejemplifica, expone ideas, relata experiencias prácticas, etc., que, en definitiva, contribuyen a facilitar y fundamentar la toma de decisiones que precisa llevar a cabo el docente en el desempeño de las funciones referidas a la elaboración y desarrollo del currículum” (p.8)

Este concepto aparece con la reforma educativa de 1990 (LOGSE) ya que anteriormente se denominaban “materiales didácticos”; Pérez Molina, Devís, y Peiró, (2008) señalan que no hay que utilizar ambos términos como sinónimos, puesto que los materiales didácticos hacen referencia a distintos ámbitos mientras que los materiales curriculares son específicos del currículum escolar y de los distintos sistemas que lo configuran.

Por otro lado, los materiales curriculares, pueden entenderse únicamente como sinónimo de materiales impresos o pueden tener un sentido más amplio que concibe como materiales curriculares, además de todos los materiales impresos, los denominados recursos materiales.

De acuerdo con Carmen Peiró (2001) los materiales curriculares en Educación Física pueden clasificarse en materiales impresos, recursos materiales y medios audiovisuales o informáticos.

Por lo general, al hablar de Educación Física pensamos en actividades físicas o deportivas y a estas actividades se les asocia un tipo de material destinado a que se lleven a cabo. Sánchez Bañuelos (2002) hace una clasificación de estos materiales en específicos del área de Educación Física, que son los que ofertan las empresas, exclusivos para la actividad física, y por otro lado los materiales no específicos del área,

que no están comercializados para la actividad física pero que se pueden aprovechar como recursos didácticos en el área.

Junto con este material del área, usado de manera tradicional, existen otros de aparición más reciente: los materiales curriculares impresos para el alumnado. Estos materiales novedosos en el área “pueden favorecer la relación entre las clases teóricas y las prácticas dentro de la asignatura, pero también pueden acrecentar la separación entre la teoría y la práctica, especialmente si toman la forma de libro de texto” (Peiró, 2001, p.21)

Estos denominados “materiales impresos” pueden clasificarse en “paquetes curriculares y libros de texto y materiales no necesariamente integrados en libros y paquetes curriculares” (Devís y Peiró, 2004, p.72-73).

Con paquetes curriculares y libros de texto estos autores hacen referencia a aquellos materiales diseñados por editoriales que pretenden ordenar los contenidos del área y en consecuencia, establecer una secuenciación de la información, de las tareas docentes y de las actividades que deben realizar los alumnos. Esta forma de entender los materiales curriculares como “instrumentos” (Peiró, 2001, p.22) supone verlos como transmisores de conceptos e ideas, en los que la función del docente es de selección, usados tal y como son comercializados y sin posibilidad de ser modificados, operando así como homogeneizadores del currículum de primaria

Conforme a estas ideas, el libro de texto tiene que ser más bien un elemento de apoyo, tanto para el docente como para el alumnado, y no debe convertirse en un componente indispensable del proceso de enseñanza-aprendizaje; es decir, el libro de texto y otras propuestas que se asemejen, tienen la función de ayudar y cubrir las necesidades que puedan surgir en este proceso y por ello no deben adquirir un mayor peso.

Por otro lado, están los materiales elaborados por el personal docente, que deben estar integrados en unidades didácticas o proyectos curriculares y que, a la hora de ponerse en práctica, permiten analizar las consecuencias educativas de su uso; es decir que los materiales curriculares se entienden como “elementos de experimentación e ideas” (Peiró, 2001, p.22) los cuales pueden someterse a discusión por otros expertos además de ser comprobados y modificados a partir de la práctica y la experimentación, lo que permitirá mejorar la práctica docente. En mi opinión, este tipo de materiales,

debido a que son elaborados por el maestro, tienen más posibilidades de adaptarse a las características del alumnado, a las circunstancias del aprendizaje y además el docente tiene un papel de elaboración y evaluación de los mismos; esta peculiaridad tiene ventaja sobre las propuestas ya diseñadas por editoriales, que se utilizan de manera generalizada para todo el alumnado y de acuerdo a Peiró (2001) pueden llegar a tener mucho control sobre la práctica de la enseñanza.

En este sentido, la formación que el profesorado de Educación Física recibe en su etapa de aprendizaje acerca de los materiales curriculares es clave, influyendo posteriormente en su acción docente; si un futuro educador no ha adquirido un cierto dominio en el diseño y elaboración de materiales y su posterior evaluación y reflexión crítica sobre su uso, dudo que en su futuro como docente opte por esta opción.

Peiró (2001) sostiene lo siguiente:

La inclusión de materiales curriculares en la formación del profesorado no debe limitarse únicamente a su selección y utilización "sin más", la importancia estriba en que el profesorado diseñe y elabore minuciosamente sus propios materiales con el fin de que se adecuen a las características particulares de sus estudiantes, a sus intenciones educativas y al contenido concreto de su materia. (p.24)

Dentro de este tipo de materiales elaborados por el personal docente, se encuentra el cuaderno del alumno. Este instrumento, según la clasificación de Devís y Peiró, se encuentra dentro de los materiales de recopilación.

Devís y Peiró (2004) sostienen que el cuaderno del alumno:

Recoge experiencias, contenidos y conclusiones a las que llega el alumnado en las sesiones de clase y, generalmente, se utilizan al final y/o después de estas con el fin de repasar, comprender, profundizar y reflexionar sobre aspectos o temas de Educación Física [...] se trata de favorecer la reflexión, y la reflexión de lo que se hace en clase y ampliar el conocimiento. (p.76)

Bores Calle, junto con la colaboración de otros autores, ha mostrado interés por el uso de esta herramienta de aprendizaje y ha llevado a cabo algunas investigaciones,

como por ejemplo, la que ha hecho acerca del diseño del cuaderno de campo que, según afirma, ha influido en su mejora profesional y en el desarrollo del área.

La experiencia profesional de este autor le llevo a buscar una alternativa a los materiales curriculares ofertados por las editoriales y acorde a su filosofía de enseñanza; de esta manera surge lo que Bores denomina “cuaderno en blanco”.

Este término hace referencia a una forma determinada de utilización del cuaderno de Educación Física; desde la perspectiva docente, esta forma de utilizar el cuaderno “libera a cada profesor para que se convierta en un profesional creativo e innovador que diseña, desarrolla y analiza procesos de enseñanza ajustados y contextualizados” (Bores Calle, 2006, p. 31).

Con esta afirmación, el autor defiende la profesionalidad y capacidad de cada docente de Educación Física para organizar el contenido y decidir qué, cómo y cuándo enseñar, oponiéndose a la utilización de materiales curriculares planteados por las editoriales. Desde la perspectiva del alumnado Bores Calle (2006) sostiene lo siguiente:

No favorecen que los estudiantes tomen decisiones, limitan la posibilidad de intervenir activamente en el proceso, no estimulan el análisis de las posibilidades de aplicar lo aprendido a nuevas situaciones y desoyen la necesidad de atender a ritmos e intereses diferentes. (p. 31)

Con el uso del “cuaderno en blanco” se pretende pues que los alumnos realicen una reflexión de su aprendizaje y de esta forma tomen una parte activa en el mismo.

Teniendo en cuenta estas premisas, la evaluación del cuaderno no puede ser generalizada, sino que debe ser individualizada y tiene como fin conocer el desarrollo de cada alumno en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Por otro lado, el autor analiza tanto las razones que justifican su uso como las dificultades que pueden aparecer; a continuación se exponen las que, a mi parecer, son más significativas:

RAZONES QUE JUSTIFICAN SU USO	DIFICULTADES LIGADAS A SU USO
Da la imagen de un área en el que se enseña y se aprenden cosas	Enfrentarse a la creencia común de que en Educación Física únicamente se realiza actividad física
Obliga a que los contenidos se organicen de manera coherente y sistematizada	La idea de que el cuaderno es un método de evaluación y no de aprendizaje
Permite reflexionar sobre la práctica	Cómo conectar la práctica de las sesiones a las actividades del cuaderno
Da la posibilidad de que se incremente el tiempo que los alumnos dedican a la asignatura	Incremento de la tarea docente
Ayuda en el proceso de la evaluación del profesor, del alumno y del mismo proceso de enseñanza aprendizaje	
Nexo de unión con otras áreas	

Cuadro 2. Razones para usar el cuaderno de campo y dificultades

Dentro de las dificultades que se exponen, la que habla sobre las convicciones que algunas personas tienen sobre la asignatura de Educación Física hace referencia a lo que Williams (1985) en Hernández Álvarez (1996) denomina el “Gran Público” refiriéndose a “todas aquellas personas que se pueden ver «beneficiadas» de la definición que el currículo realiza de la Educación Física escolar” (Hernández Álvarez, 1996, p. 55).

A las dificultades de las cuales habla Bores, me gustaría añadirle una que a mi parecer es importante y puede dificultar el uso del cuaderno: el escaso tiempo del que dispone la Educación Física dentro del horario lectivo.

También me gustaría añadir una razón por la cual utilizar el cuaderno de campo y es que, me parece que en él se pueden incluir actividades que unan la vida cotidiana de los alumnos y los contenidos de la asignatura. De acuerdo a Martínez Gorroño (2001), será un buen material curricular aquel que conecte las actividades que se proponen con los intereses y condiciones de vida del alumnado.

En esta línea, pienso que este material fomenta la autonomía y la reflexión a la hora de trabajar, por lo cual su elección sería buena ya que “es mejor que otro material aquel material que fomente la autonomía del alumnado en su proceso de aprendizaje [...] que potencia la reflexión sobre estrategias de aprendizaje que les permite identificarlas y pueda utilizarse en otros contextos y actividades” (Sánchez Gorroño, 2001, p.13).

Algunas de las conclusiones que Bores (2006) saca tras su trabajo acerca de esta herramienta metodológica es que, si se plantea como un modo de interpretar la Educación Física desde la práctica, puede facilitar:

La tarea de enseñar desde el momento en que se da la oportunidad de diversificar las posibilidades de actuación.

La tarea de aprender puesto que permite que el alumno tome parte activa en el proceso

La tarea de evaluar en el sentido de que permite recoger abundante y diversa información del alumno, del profesor. (p.46)

Teniendo en cuenta lo expuesto anteriormente y siendo consciente de las condiciones o limitaciones con las que me encuentro, a la hora de implantar el cuaderno de campo en el área de educación física he optado por elaborar el propio material yo misma.

La medida del cuaderno será la mitad de un A4 y se construirá doblando unos cuantos folios por la mitad para después colocar una cartulina, de tamaño A4 también de manera que esta sea la portada y la contraportada.

Después de haberlo construido, la primera tarea que los alumnos deberán hacer en el cuaderno será decorar la portada y la contraportada reflejando en el dibujo sus preferencias o gustos por la actividad física. Las demás actividades que se realizarán en el cuaderno serán determinadas por las sesiones diseñadas en la unidad didáctica inicial y la unidad didáctica del programa.

5. METODOLOGÍA Y DISEÑO

5.1 PROGRAMA SOBRE EL CUADERNO DEL ALUMNO COMO INSTRUMENTO EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA RELACIONADA CON LA SALUD: DISEÑO

5.1.1 Objetivos

A través de este programa se persigue que aprendan contenidos relacionados con el tema de la actividad física y salud, creando para ello una unidad didáctica (véase ANEXO I, p.62) que secuencie y organice estos contenidos en distintas sesiones.

Teniendo como base de enseñanza estos contenidos se pretende que los alumnos conozcan y utilicen el cuaderno en Educación Física. A pesar de que ya usan cuaderno en otras áreas, el enfoque que se le quiere dar en esta ocasión es distinto al que están acostumbrados. Por ello uno de los objetivos es que aprendan y se acostumbren a una nueva forma de trabajar el cuaderno.

Además para ellos es desconocido el hecho de que haya deberes para casa de Educación física. En este sentido se persigue el objetivo de concienciarles de que, al igual que otras asignaturas, los contenidos de Educación Física deben reforzarse fuera del contexto escolar, ya sea de forma práctica o teórica.

Para finalizar, se espera que el cuaderno de campo sea un instrumento positivo en la adquisición de los contenidos por parte de los alumnos y que al final del programa ellos lo vean así.

5.1.2 Contexto

Se trata de un programa que pretende proporcionar a los alumnos unos conocimientos útiles y básicos a tener en cuenta a la hora de realizar cualquier tipo de actividad física. Para ello se va a establecer el cuaderno del alumno como instrumento de aprendizaje y con la intención de que este sea un refuerzo para los alumnos. Por otro lado servirá de herramienta de evaluación. Este cuaderno lo realizarán una vez por semana y en casa.

La puesta en práctica de este programa se llevará a cabo en el colegio público Gonzalo de Berceo situado en el barrio La Rondilla (Valladolid). Haciendo referencia al área de Educación Física, los alumnos de Educación Primaria suelen utilizar para las clases el Polideportivo situado en el patio del colegio, propiedad del Ayuntamiento pero a disposición del centro escolar. También cuenta con un gran patio en el que hay pistas para realizar distintos deportes y con un pequeño gimnasio situado dentro del edificio de Educación Primaria. Tanto en el polideportivo como en el gimnasio hay un cuarto donde se guardan todos los materiales necesarios para la práctica.

El grupo de referencia está compuesto por 17 alumnos de los cuales 9 son niños y 8 son niñas. Estos alumnos cursan 5º curso de primaria por lo que su edad está entre los 10 y los 11 años a excepción de tres alumnos repetidores de cursos anteriores y por tanto con un año más.

La actividad motriz en esta etapa es codificada y se caracteriza, según Díaz Lucea (1999) e inspirado en Batalla (1994), por la orientación hacia la eficacia, la búsqueda de la técnica adecuada, la competencia entre compañeros y la imitación de actividades propias de los adultos. En este sentido la finalidad de la Educación Física en esta última etapa de primaria es ir introduciendo la motricidad específica.

Según Martín Bravo, Navarro Guzmán, & Aguilar Villagrán (2009) Esta etapa se caracteriza por una descentración del pensamiento pues son capaces de tener en cuenta simultáneamente más de una dimensión de un objeto, fenómeno o situación social. Además la distinción entre la fantasía y la realidad es más clara.

Durante su etapa en primaria no han trabajado la actividad física desde una perspectiva saludable como una unidad didáctica específica sino que este tema se ha tratado en el área como un tema transversal. Tal y como lo señalan algunos autores la

educación para la salud no es propia de un área pero debe estar presente en todas como una orientación en la enseñanza (Tercedor, 2002).

Por otro lado, nunca han utilizado el cuaderno en el área de Educación Física por cuestiones prácticas pues según su profesora ella prioriza la experiencia motriz y dado que las horas que tienen de Educación Física son reducidas en el horario lectivo el tiempo de práctica quedaría más reducido aún.

En este programa una alumna no podrá participar en las actividades que conlleven práctica motriz ya que tiene un esguince en el pie derecho, pero si realizará el cuaderno al igual que sus compañeros; aunque no participe en algunas actividades, a través de la observación podrá aprender de igual forma los contenidos.

Las horas de educación física del grupo sobre el cual se va a llevar a cabo el programa se reparten de la siguiente manera en el horario lectivo:

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00-9:30					
9:30-10:30					
10:30-11:30					
11:30-12:00	RECREO				
12:00-13:00					
13:00-14:00	EDUCACIÓN FÍSICA 5°C			EDUCACIÓN FÍSICA 5°C	

Cuadro 3. Horario del Educación Física del grupo de referencia

5.1.3 Actividades

1. Plan de actividades:

Los contenidos seleccionados para ser tratados en la unidad didáctica abordan el tema de promoción de la salud desde la práctica física racional y se secuenciarán en sesiones; cada sesión estará compuesta por distintas actividades lúdicas que tendrán como fin último la consecución de los objetivos propuestos. Se trata de contenidos muy teóricos por lo que se ha intentado diseñar actividades que además de un componente lúdico permitan al alumnado tener experiencia motriz.

SESIONES	DESCRIPCIÓN DE LAS SESIONES	ACTIVIDADES QUE COMPONEN LA SESIÓN
SESIÓN 1 7/04/2014	HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES EN RELACIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA	1ª: carrera con aros que representan los nutrientes esenciales 2º: clasificación de grasas saturadas e insaturadas y su repercusión a la hora de realizar actividad física.
SESIÓN 2 10/04/2014	CUESTIONARIO SOBRE HÁBITOS SALUDABLES Y ESTILO DE VIDA ACTIVO	1ª: cuestionario sobre hábitos diarios alimenticios y de práctica de actividad física
SESIÓN 3 21/04/2014	HÁBITOS POSTURALES	1ª: circuito sobre hábitos posturales correctos
SESIÓN 4 28/04/2014	HÁBITOS POSTURALES EN RELACIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA	1ª: grupos con hojas de registro sobre ejercicios que prevengan problemas en la columna vertebral
SESIÓN 5 5/05/2014	PREVENCIÓN DE LESIONES MUSCULARES: EL CALENTAMIENTO Y LOS ESTIRAMIENTOS	1ª: actividad para aumentar la frecuencia cardio-respiratoria 2ª: a través de la primera actividad sacamos conclusiones sobre el calentamiento: sensaciones cualitativas (respiración, sensación térmica...) y cuantitativas (pulsaciones)

SESIÓN 6 8/05/2014	CONOCIMIENTOS BÁSICOS ACERCA DE PRIMEROS AUXILIOS EN RELACIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA: El botiquín de educación física	1ª: realización del poster “botiquín de primeros auxilios” 2ª: cada alumno tendrá una tarjeta en la cual vendrá escrita o un accidente o un protocolo de actuación. Cada alumno deberá encontrar al compañero que tenga la tarjeta que corresponde con la suya.
SESIÓN 7 12/05/2014	CONOCIMIENTOS BÁSICOS ACERCA DE PRIMEROS AUXILIOS EN RELACIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA (segunda parte)	1ª: realización del mapa conceptual que resume los contenidos de la unidad didáctica (en el aula). 2ª: “transporte de heridos” 3ª: Gymkana de primeros auxilios en el gimnasio. Dos equipos.
SESIÓN 8 19/05/2014	EVALUACIÓN DE LA UNIDAD	Prueba escrita (tipo test) en el aula

Cuadro 4. Actividades que componen las sesiones de la UD

2. Cuaderno:

El cuaderno de campo se incorpora en esta unidad didáctica como un apoyo para los alumnos en el proceso de aprendizaje. Dado que nunca antes lo habían utilizado en esta área, habrá un periodo previo de adaptación a la rutina que tendrán que seguir. Esta rutina consistirá en realizarlo una vez por semana en casa y teniendo como referencia la última o últimas sesiones de Educación Física realizadas. Se entregará todos los lunes para que pueda ser corregido y evaluado. Posteriormente habrá un segundo periodo en el que se pondrá en práctica la unidad didáctica del programa y por tanto la utilización del cuaderno para realizar las actividades correspondientes a las sesiones.

Las actividades propuestas tienen la finalidad de que los alumnos piensen y relacionen los contenidos del área con su vida fuera del colegio. De esta manera se pretende que relacionen la información o contenidos nuevos con su entorno

más inmediato. El cuaderno también les obliga a utilizar por escrito un vocabulario propio del área y se espera que, gracias a esto, los alumnos amplíen su léxico. Las tareas que realicen en el cuaderno serán las siguientes:

SESIONES	DESCRIPCIÓN DE LAS SESIONES	ACTIVIDADES CUADERNO DE CAMPO
SESIÓN 1 7/04/2014	HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES EN RELACIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA	<i>“Teniendo en cuenta tus resultados del cuestionario, escribe una redacción de lo que te gustaría cambiar en tu día a día y de los retos que quieres proponerte en torno a los malos hábitos”.</i>
SESIÓN 2 10/04/2014	CUESTIONARIO SOBRE HÁBITOS SALUDABLES Y ESTILO DE VIDA ACTIVO	<i>“Piensa en tu vida diaria y escribe todos los hábitos posturales que creas que son incorrectos y los que creas que son correctos”.</i>
SESIÓN 3 21/04/2014	HÁBITOS POSTURALES	<i>“Piensa en los hábitos posturales incorrectos del ejercicio anterior y en los problemas que hemos visto que pueden causar en la columna”.</i>
SESIÓN 4 28/04/2014	HÁBITOS POSTURALES EN RELACIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA	<i>“Piensa en una actividad física que te guste y diseña un calentamiento para ella”.</i>
SESIÓN 5 5/05/2014	PREVENCIÓN DE LESIONES MUSCULARES: EL CALENTAMIENTO Y LOS ESTIRAMIENTOS	Realización en el cuaderno de un mapa conceptual; lo haremos entre todos, se irá copiando en la pizarra y ellos en su cuaderno.
SESIÓN 6: 8/05/2014	PRIMEROS AUXILIOS	
SESIÓN 7 12/05/2014	PRIMEROS AUXILIOS (segunda parte)	

Cuadro 5. Sesiones de la unidad didáctica y actividades del cuaderno

3. Cuestionario con los mini portátiles:

En la segunda sesión se llevará a cabo un cuestionario de hábitos saludables y estilo de vida activo elaborado con la intención de conocer las costumbres tanto alimenticias como la frecuencia de práctica de actividad física que realizan fuera del entorno escolar. Se pretende que una vez obtenidos los resultados los alumnos reflexionen en su cuaderno sobre las cosas que no realizan correctamente así como sobre las propuestas que podrían ayudarles a mejorar su estilo de vida.

4. Pizarra digital:

La pizarra digital se utilizará junto con el proyector para elaborar un mapa conceptual que sintetice los contenidos de la unidad didáctica y que los alumnos incorporarán a su cuaderno de campo como cierre de la misma.

También les servirá para reformular si fuese necesario, alguna actividad ya corregida.

El alumnado participará en la elaboración de este mapa conceptual con el objetivo de hacer una recopilación de contenidos a la vez que aprenden a realizar esta técnica de estudio.

5. Sesiones con componente motriz:

En todas las sesiones, a excepción de la dos, habrá una parte fundamental de práctica motriz ya que *“la tarea docente en Educación Física ha de ir fundamentalmente encaminada a la adquisición de la competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico y a la competencia social y ciudadana a través de la actividad física”* (Decreto 40/2007).

Además se pretende que los alumnos, a través de actividades con componente lúdico como así está establecido en el currículum de primaria, alcancen los objetivos de cada sesión.

Las sesiones estarán divididas en tres fases:

La primera será destinada a reunir a los alumnos para contarles la intención educativa de la sesión.

La parte de experiencia motriz se realizará en la segunda fase de la sesión, de gran extensión temporal y dedicada a los objetivos fundamentales de la sesión.

La tercera y última fase de la sesión se dedicará a valorar la práctica y a recapitular los contenidos vistos hasta ese momento.

5.1.4 Organización temporal

<p>Del 24 de Febrero al 3 de Marzo</p>	<p>1. Análisis del contexto</p>	<p>La primera semana de estancia en el colegio se realizaron tareas previas al diseño del cuaderno del alumno y del programa, como por ejemplo, pactar con la maestra tutora el grupo de referencia, los temas de la unidad didáctica así como la colaboración con la tutora en tareas sencillas con el fin de adaptarnos en el centro.</p>
<p>Del 3 de Marzo al 9 de Marzo</p>	<p>2. Diseño y elaboración del cuaderno del alumno.</p>	<p>Se diseña y elabora un “cuaderno en blanco” con la finalidad de adaptarse a las características individuales de los alumnos.</p>
<p>Del 10 de Marzo al 6 de Abril</p>	<p>3. Desarrollo de la unidad didáctica inicial. Presentación del cuaderno del alumno y periodo de adaptación al mismo. Del 10 de marzo al 6 de abril</p>	<p>Se presenta a los alumnos el cuaderno y se indican las normas de utilización. Se informa a los alumnos de la dinámica que se seguirá a la hora de utilizar y entregar el cuaderno. Después habrá un tiempo de adaptación a su utilización, a través de las actividades propuestas acerca de las sesiones llevadas a cabo sobre una unidad didáctica inicial</p>
<p>al 6 de Abril</p>	<p>4. Elaboración de materiales y actividades de enseñanza-aprendizaje de la unidad didáctica del programa. Del 31 de marzo al 6 de abril</p>	<p>Se elaborarán los materiales y actividades de la unidad didáctica del programa. En este periodo aún estará poniéndose en práctica la unidad didáctica inicial, por lo que los alumnos estarán utilizando el cuaderno.</p>

<p>Del 7 de Abril al 19 de Mayo</p>	<p>5. Puesta en práctica de las tareas de enseñanza-aprendizaje de la unidad didáctica del programa. 2º periodo de utilización del cuaderno.</p>	<p>La puesta en práctica del programa se llevará a cabo entre los meses de Abril y Mayo, teniendo en cuenta las vacaciones de Semana Santa (del 14 de Abril al 20 de Abril) y un taller que se impartirá en una hora de Educación Física. También terminará el periodo de adaptación al cuaderno.</p>
<p>1 de Junio al 1 de julio</p>	<p>6. Evaluación del programa</p>	<p>Durante este periodo se llevará a cabo la evaluación del programa teniendo en cuenta los criterios establecidos.</p>

Cuadro 6. Organización temporal

5.1.5 Evaluación

Teniendo en cuenta los objetivos del programa, se establecen los siguientes criterios de evaluación:

- Se tendrá en cuenta si se han adquirido los contenidos del tema de actividad física y salud establecidos en la unidad didáctica.
- Se valorará si han tenido una buena disposición a la hora de trabajar de forma distinta el cuaderno de clase, así como la actitud que hayan tomado entorno a la realización de deberes de la asignatura.
- Si el uso del cuaderno ha influido en los alumnos de forma positiva en el aprendizaje de los contenidos.
- Si ha facilitado la tarea docente durante las sesiones de Educación Física.

Criterios de evaluación del cuaderno¹. Se valorará de forma positiva:

- Si el cuaderno se mantiene limpio y ordenado además de haber una secuencia correcta de las actividades realizadas.
- Si el nivel de reflexión en las actividades progresa adecuadamente.
- Si se realiza la entrega del cuaderno cuando este se solicita y además se ha resuelto la actividad propuesta para el día.
- Si se amplían los conocimientos de la sesión en la actividad que se propone.
- Si hay una evolución positiva tanto en la construcción del cuaderno como en la implicación y compromiso con el mismo como tarea extraescolar.

Por otro lado, se utilizarán los siguientes instrumentos de evaluación:

- El cuaderno del alumno como instrumento de autoevaluación por parte de los alumnos y como elemento de evaluación para el maestro y su actividad docente.
- Hoja de registro donde se anotarán las entregas del cuaderno, su corrección y la puntuación obtenida en la prueba escrita (véase ANEXO II, p.86)

¹ Los criterios de evaluación del cuaderno adquieren un carácter cualitativo.

- Cuestionario destinado a los alumnos sobre sus hábitos y estilo de vida en relación a la actividad física y a la salud (véase ANEXO I, p.77)
- Prueba escrita tipo test, al final del programa, para comprobar los contenidos que se han adquirido y si existe una relación entre la nota obtenida y la realización del cuaderno (véase ANEXO I, p.84).
- Un cuestionario destinado a los docentes de Educación Física del centro acerca del uso del cuaderno del alumno en esta área. Se aplicará al final de la puesta en práctica del programa. (véase ANEXO III, p.87)

5.1.6 Recursos, materiales y espacios

RECURSOS	MATERIALES	ESPACIOS
<ul style="list-style-type: none">○ Cuaderno del alumno○ Cuestionario○ Ordenador○ Mini portátiles○ Pizarra digital○ Proyector	<ul style="list-style-type: none">○ Aros○ Tarjetas○ Fotografía higiene postural○ Balón medicinal○ Pelota goma-espuma○ Papel corrido○ Botiquín de Educación Física○ Bolígrafos	<ul style="list-style-type: none">○ Aula de 5°C○ Polideportivo○ Gimnasio

Cuadro 7. Recursos, materiales y espacios

5.2 DESCRIPCIÓN DE LA PUESTA EN PRÁCTICA DEL PROGRAMA

5.2.1 Antes de la aplicación de la unidad didáctica del programa

Durante las primeras semanas de estancia en el centro se llevo a cabo el diseño y elaboración del cuaderno y una posterior adaptación al mismo. Como consecuencia de las observaciones de este periodo se implantaron unas pautas de realización del cuaderno así como unas normas.

Al final, con vistas a la aplicación de la unidad didáctica del programa, introduje:

- Una norma: *“las personas que no traigan el cuaderno hecho el día de entrega, lo realizarán en el recreo, y los que directamente no lo traigan harán la tarea en una hoja aparte que después se pegará en el cuaderno”*
- Exposición pública: *“habrá una cartulina, pegada a la pared, con vuestros nombres en la que se pondrán, en los días de entrega del cuaderno, puntos verdes a quién haya realizado las actividades y lleve el cuaderno y punto rojo al que se olvide de realizar las actividades o el cuaderno en casa”*.
- Una estrategia de motivación de reconocimiento del trabajo bien hecho: *“el día que en el cuadro de la cartulina solamente haya puntitos verdes tendréis todos recompensa”*

5.2.2 Narrado de la aplicación de la unidad didáctica del programa

En este apartado se explicarán tanto el proceso de realización del cuaderno como el desarrollo de las sesiones de la unidad didáctica (véase ANEXO I, p.62). Ambas cuestiones se han ido complementando durante todo el proceso de enseñanza-aprendizaje pues se han desarrollado de forma paralela:

Sesión 1:

En la ronda de preguntas de la asamblea inicial pienso que fue una buena idea premiarles por cada respuesta correcta, pues estaban motivados a la hora de contestar a las preguntas para así poder ganar un aro que les serviría en la siguiente actividad; de acuerdo con la tutora, no pensé en una estrategia para que, al darles el

aro, no molestasen con él. En cuanto al contenido me di cuenta de que tenían conocimientos sobre el tema pero no tan concretos; esto dio lugar a que guiándoles mediante pistas llegaban a la respuesta de las preguntas.

En la siguiente actividad el error estuvo en la realización de grupos, pues dije que los hicieran como ellos quisieran y me di cuenta de que la repartición de aros estaba más descompensada de lo que quería. Por lo que moví a algunos alumnos a otros grupos. La alumna D.S.S, aunque no podía realizar ninguna actividad motriz, participó en la asamblea y “donó” sus aros a distintos grupos; la manera de hacerla participe en la actividad se me ocurrió sobre la marcha, pues no lo tenía previsto.

En la segunda actividad de la parte principal algunos niños no se aclaraban hacia donde tenían que ir en función de la tarjeta que les había tocado, lo que dio lugar a que algunos se colocasen rápido y tuvieran que esperar a los otros. Como me señala la tutora, hubiera estado bien repasar todas las tarjetas en asamblea y hacer la actividad entre todos antes de clasificarse.

Una vez clasificados, cuando quise hacer la bola con los niños que tenían la tarjeta de grasas saturadas, se me ocurrió en el momento atarles con una cuerda a todos pues veía que se soltaban las manos.

Sesión 2:

Para esta sesión tenía preparado la realización del cuestionario en clase y posteriormente una sesión de actitud postural en el gimnasio, incluso ya había preparado el material para no tener luego que perder tiempo en colocar cada estación. Pero al preparar la sesión no me di cuenta de que podría resultar un problema que copiaran el enlace del cuestionario signo a signo en la barra de direcciones, pues eran demasiados y casi ninguno conseguía entrar.

Se me ocurrió la opción de enviar el archivo por correo, o ir metiendo mi pen-drive en algunos ordenadores para abrir el archivo y que pincharan directamente en el enlace. La tutora me ayudo con la opción del pen-drive pero aún así nos llevó toda la hora conseguir que todos hicieran el cuestionario. Los primeros que lo hicieron luego se dedicaban a jugar por la clase mientras el resto lo empezaban o terminaban.

Por ello, creo que la mejor opción hubiera sido bajar al gimnasio y hacer la segunda parte de la sesión y pensar con calma que método utilizar para que otro día lo hicieran todos en poco tiempo y a la vez.

Actividad para el cuaderno de las sesiones 1 y 2:

“Teniendo en cuenta tus resultados del cuestionario, escribe una redacción de lo que te gustaría cambiar en tu día a día y de los retos que quieres proponerte en torno a los malos hábitos”.

Para esta actividad le entregué a cada alumno sus resultados del cuestionario en un trozo de papel (véase ANEXO I, p.77), señalando los aspectos que, en mi opinión, debían cambiar y con algún pequeño comentario. Me hubiera gustado comentar los resultados con cada alumno antes de que realizasen la actividad pero debido a la falta de tiempo me resulto imposible.

El hecho de que hubiera vacaciones de por medio dio lugar a que muchos no lo realizarán por diversas razones: se les olvidó en clase, no se acordaron de los deberes de Educación Física etc. De hecho ese fue el día que más gente llevo el cuaderno sin las actividades hechas (véase ANEXO IV, p.91).

Sesión 3:

Ya que en la sesión anterior, la última antes de las vacaciones, no se pudo hacer la segunda parte de la sesión por falta de tiempo, ha cambiado el número de las sesiones pues la segunda parte de la sesión 2 se ha convertido en la sesión 3.

Debido a que subo a buscarles a clase, he podido utilizar la pizarra digital para introducir los contenidos de la sesión. Cuando no funcionaba el pincho en el ordenador he intentado mientras ir haciendo una introducción.

Después, cuando llegamos al polideportivo, el material del circuito ya estaba preparado por si la asamblea inicial se alargaba más de lo previsto. Eso me permitió que mientras explicaba las tareas que tenían que hacer en cada estación ellos pudieran visualizar la zona y el material que iban a utilizar. Pero, como bien me ha señalado la tutora, hubiera estado bien ir de estación en estación realizando yo la actividad para que ellos tuvieran una idea de cómo ejecutarla.

En la primera ronda me he dado cuenta de que cuando llegaban a la estación que le tocaba a cada grupo empezaban a realizar la actividad y todos los grupos iban a destiempo, además, tampoco seguían mis indicaciones. Por eso les reuní y les dejé claro

que debían empezar cuando yo dijera “¡Ya!” además de recordarles las posturas correctas que debían adoptar en cada estación del circuito.

Debido a que en la segunda ronda todos los grupos lo hicieron mucho mejor, como recompensa al final les dejé elegir, a votación, una actividad para terminar la sesión.

Actividad para el cuaderno de la sesión 3:

“Piensa en tu vida diaria y escribe todos los hábitos posturales que creas que son incorrectos y los que creas que son correctos”.

Esta semana, debido a que únicamente tuvieron una sesión de Educación Física, la actividad que realizaron en el cuaderno únicamente incluyó una sesión.

Esta actividad fue realizada por muchas más gente que la anterior (véase ANEXO IV, p.97) lo que pienso que influyó positivamente en el desarrollo de la siguiente sesión. Además me quedé satisfecha con los resultados pues me di cuenta de forma general, todos habían comprendido el concepto de “hábitos posturales correctos e incorrectos”.

Sesión 4:

Pensé que la actividad principal iba a quedarse corta pero, al introducir un nuevo material como son las fichas, al final el tiempo se quedó corto pues no todos los grupos pudieron exponer sus ejercicios y la parte final se realizó muy deprisa. En mi opinión era la más importante pues debían mostrar el trabajo realizado a los compañeros y debían anotar los ejercicios que se exponían en su ficha de grupo.

Otra causa por la que el tiempo se quedó corto, fue el poco control que los alumnos tenían sobre los conceptos de hiperlordosis, hipercifosis y escoliosis, pues se lo expliqué de forma rápida y se liaban con las palabras y sus definiciones, por lo que durante la realización de la actividad tuve que ir grupo por grupo aclarando dudas.

En general me sentí muy cómoda en esta sesión porque todos estaban muy atentos, sobre todo en la asamblea inicial cuando fui uno por uno pidiendo que me dijeran un hábito postural correcto e incorrecto; todos contestaron correctamente y de forma muy variada. En ese momento me sentí satisfecha porque me di cuenta de que la sesión

anterior y los deberes del cuaderno relacionados con la misma habían servido para algo. Además durante la ronda de preguntas todos querían participar.

Estoy de acuerdo con mi tutora en que podría haber introducido a la alumna D.S.S en algún grupo asignándole una función que no implicase una práctica motriz, por ejemplo, dando ideas o apuntando cosas en la ficha. Aún así la tuve conmigo de ayudante e iba de grupo en grupo observando y ayudando.

Actividad para el cuaderno de la sesión 4:

“Piensa en los hábitos posturales incorrectos del ejercicio anterior y en los problemas que hemos visto que pueden causar en la columna”.

En esta actividad tuvieron, en general, más dificultades que en la anterior pues se trataba de relacionar unos contenidos con otros; además el hecho de que los conceptos de hipercifosis, hiperlordosis y escoliosis no les quedaran del todo claros, dificultó esta tarea; algunos buscaron alguna estrategia para subsanar esta falta de conocimiento indagando sobre los problemas de la espalda, los malos hábitos que los causan etc.

Sesión 5:

Al comienzo de la mañana me han avisado que había llegado un niño nuevo procedente de China y sin conocimiento de español.

En principio he pensado en no hacer la sesión que tenía prevista y realizar algunas actividades que pudiera comprender mejor, ya que el contenido de esta sesión tiene parte teórica. Pero luego he decidido realizar la sesión tal cual y dejar 15 minutos al final para jugar al bádminton, pues cuando me he comunicado con él me ha explicado mediante gestos que le gustaba esa actividad.

Al empezar la sesión he querido concienciar a los niños de lo que supone llegar a un colegio en el que no hablan tu idioma y no entender nada de lo que se dice o se hace, así que les he pedido que estuvieran pendientes de él y he pedido un voluntario que le guiase un poco en las actividades.

Se me ha ocurrido antes de comenzar la sesión que en la asamblea se haría preguntas acerca de los objetivos o finalidades del calentamiento previo a la realización de actividad física. Después realizarían el calentamiento previsto a través del juego y posteriormente les volvería a reunir para preguntarles cómo se sienten con el fin de llegar a la conclusión de que gracias al calentamiento aumenta progresivamente el ritmo cardiaco, el ritmo respiratorio y la temperatura de los músculos antes de realizar una actividad física.

Actividad para el cuaderno de las sesión 5:

“Piensa en una actividad física que te guste y diseña un calentamiento para ella”.

A pesar de que la sesión fue corta y me quedé con la sensación de que tanto las explicaciones teóricas como las actividades se habían realizado de forma muy escueta, les mandé realizar una actividad en el cuaderno que tuviera como objetivo reflexionar sobre sus prácticas físicas, elegir una y diseñar un calentamiento para ella. Ante la falta de conocimiento, la estrategia que muchos utilizaron fue la de elegir una actividad extraescolar deportiva y en la que llevan a cabo un calentamiento.

Sesión 6:

En cuanto a la primera actividad he visto a los alumnos motivados por participar; les gusta bastante colaborar en este tipo de actividades; en este caso, salir y colocar la tarjeta en el poster.

La segunda actividad les ha resultado más complicada de lo que esperaba. Para que los auxiliares encontraran a las víctimas éstas debían simular claramente lo que les pasaba y a todos les daba vergüenza hacerlo. Para intentar motivarles me he puesto yo a realizarlo con ellos y parece que se han animado más.

Por otro lado creo que una de las razones de que no haya salido tan bien esta actividad ha sido la complejidad del vocabulario de las tarjetas pues tendría que haberlo puesto más acorde a su edad. Por ejemplo un alumno me ha venido a preguntar que era una fractura; quizás haya sido ese caso concreto pero al igual que él no lo sabía puede que otros tampoco. Otra solución que se me ocurre sería repartir las tarjetas y comentar las posibles dudas antes de realizar la actividad.

Sesión 7:

Esta ha sido la última sesión con mi grupo de referencia así que he intentado disfrutarla al máximo y transmitirles a ellos esa motivación.

La primera actividad del “transporte de heridos” al principio ha sido un poco caótica pues se me ha ocurrido, para evitar que corrieran, poner a cada uno un frisbee en la cabeza pero no daban dos pasos y ya se les había caído a todos. Por lo que he parado la actividad y les he intentado concienciar para que no corrieran, que no era una competición pero no han hecho ni caso, así que se me ocurrió inflar globos y ponérselos a cada grupo en una colchoneta. Esta opción parece que si ha funcionado aunque algunos hacían trampa y el “herido” al que transportaban agarraba el globo.

La actividad principal ha funcionado bastante bien porque estaban muy motivados buscando las tarjetas por todo el polideportivo, con tan buena suerte, que los dos equipos han encontrado el mismo número de tarjetas y ambos las han colocado bien en los aros. En ese momento, cuando ya habían colocado las tarjetas, se me ha ocurrido preguntarles que si pensaban que el otro equipo las había colocado bien, pues yo no iba a decir si estaban bien colocadas hasta el final. Les he hecho dudar pero al final todos han dicho que tanto su equipo como el otro las habían colocado bien, por lo que han ganado la actividad los dos grupos y ha sido estupendo.

Actividad para el cuaderno de las sesión 7:

Realización de un mapa conceptual de los contenidos de la unidad didáctica

Con esta actividad tenía pensado, los primeros minutos de la clase, realizarla entre todos en el aula y cada uno ir copiando el mapa conceptual en su cuaderno.

Pero surgieron dos problemas:

- el tiempo para la realización de las actividades con componente motriz iba a quedar muy reducida
- no todos los alumnos habían traído su cuaderno

La solución que le di a estos problemas fue la de realizarlo todos juntos pero en la pizarra digital para luego imprimirlo y que lo pegaran en su cuaderno.

Sesión 8:

En esta sesión se llevó a cabo la prueba escrita (véase ANEXO I, p.84) sobre los contenidos de la sesión. Antes de comenzar a realizarla, les notaba nerviosos e inquietos por cómo iban a ser las preguntas, si era fácil o difícil etc. Este desasosiego que tenían me hizo reflexionar acerca la importancia que para ellos tiene un simple control, dando por hecho que esa nota sería mucho más importante que todo el proceso de desarrollo del cuaderno.

6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

He considerado dividir las conclusiones de la investigación llevada a cabo en dos partes, ya que la implantación del cuaderno de campo como material curricular tuvo dos fases y previamente un periodo de diseño y elaboración.

6.1 Primera fase: diseño, elaboración y periodo de adaptación.

Al plantearme instaurar esta herramienta de trabajo me encontré varias dificultades, como por ejemplo ¿qué cuaderno utilizarían para el poco tiempo que iban a usarlo?; el hecho de elegir fabricar el cuaderno yo misma fue positivo ya que además de solventar el problema que me encontraba y poder adaptarme a las circunstancias, permitió que los alumnos diseñaran la portada y la contraportada del cuaderno a su gusto, con la única condición de que la temática fuera la actividad física. La intención que tuve con esta actividad, que fue su primer contacto con el cuaderno, fue conocer sus gustos por la actividad física a través del dibujo y también hacerles ver que ese cuaderno iba a ser suyo.

Teniendo como referencia a Bores Calle (2006), opté por un “cuaderno en blanco” que fuera construyéndose de forma guiada por mí pero que al final cada cuaderno tuviera la esencia de su propietario y en el cual se reflejase sus experiencias, positivas y negativas, con la asignatura y los contenidos de la unidad didáctica. No pude seguir estrictamente el modelo de cuaderno que este autor plantea debido a las condiciones que yo tenía:

- Iba a implantar esta herramienta a mitad de curso y durante muy pocas semanas.
- Tenía un grupo de alumnos desconocido para mí, que nunca antes habían trabajado con un cuaderno en Educación Física y acostumbrados, en otras asignaturas, al formato de las editoriales que dejan poco espacio para la reflexión.
- En su horario lectivo únicamente había dos horas destinadas a la asignatura.

La ventaja de haberlo elaborado yo misma es que pude solucionar los pequeños inconvenientes que me iba encontrando; por este motivo, consolido mi idea positiva

sobre el diseño y la elaboración de materiales curriculares por parte del personal docente.

Tras el primer paso, debía elegir el momento de la sesión para hablar sobre el cuaderno: las actividades realizadas, las que debían realizar etc. Como no tenía mucha idea de cuándo hacerlo, las primeras semanas que los alumnos estaban adaptándose al cuaderno yo también estaba evaluando qué momento de la sesión era el mejor. El desenlace de esta cuestión fue meramente práctico, ya que si implantaba el cuaderno dentro de las dos sesiones el tiempo de práctica motriz quedaba muy reducido por lo que, aprovechando que mi grupo de referencia era tutelado por la docente que estaba conmigo y con la intención de aprovechar al máximo las sesiones de Educación Física, terminé utilizando cualquier momento oportuno para hablar con ellos sobre el cuaderno. Esto generó cierto descontrol pero creo que, por el poco tiempo del que disponía para aplicar los contenidos de la unidad didáctica, fue la mejor solución.

Claramente, si con mi grupo el único contacto que hubiera tenido hubiera sido las clases de Educación Física, tendría que haber empleado tiempo de las sesiones, y lo hubiera hecho de la siguiente manera:

- Los días de entrega de cuaderno, comentar la actividad realizada y corregirla entre todos los primeros minutos de la sesión.
- Los días destinados a ordenar la actividad a realizar en el cuaderno, utilizar los últimos minutos de la sesión para copiar el enunciado en el cuaderno y repasar contenidos de las sesiones que se abordan en la tarea.

Otra cuestión que se me planteaba era la de elegir un momento para trabajar el cuaderno: dentro de las sesiones o como tarea para casa. Tras la valoración del problema anterior no dudé ni un segundo en que el cuaderno se convirtiera en una tarea extraescolar con el fin de ampliar el tiempo dedicado a la asignatura de alguna manera. Si tuviera que volver a poner en práctica este programa, en este sentido lo realizaría de la misma forma pues, dejando a un lado las cuestiones de escasez de tiempo, considero que la Educación Física es una materia igual de importante que el resto y que necesita ser reforzada fuera del contexto escolar.

En este sentido y siguiendo los consejos de Bores Calle, debía de haber realizado una hoja de instrucciones, dejando claro la forma de trabajar el cuaderno y que todos la

pegasen al principio de su cuaderno; de esta manera podían haber recurrido a ella todas las veces que lo hubieran necesitado.

Volviendo al tema de la tarea extraescolar, la reacción en los alumnos ante la idea de tener deberes de Educación Física fue de rechazo general. Esta cuestión se podía notar en la misma realización de los cuadernos (véase ANEXO VI, p.93), aunque como siempre con alguna excepción, en este caso positiva (véase ANEXO VI, p.94).

En vista de lo ocurrido intente, mediante estrategias de motivación, despertar en los alumnos el interés por aprender y por sentirse competentes en una actividad: vinculando las tareas propuestas en el cuaderno con su vida cotidiana, sus gustos y que vieran así de forma positiva este trabajo; pero en la mayoría de los casos fue en vano y no obtuve resultados muy positivos.

Finalmente, y como predijo mi tutora, funcionarían las estrategias de castigo y recompensa; y efectivamente, cuando implanté las normas de castigo y recompensa durante la aplicación de la unidad didáctica del programa, la situación cambió positivamente con respecto a la realización del cuaderno, aunque siempre con alguna excepción que mantuvo su postura desde el comienzo hasta el final; de hecho hubo ciertos alumnos que directamente no lo hicieron y por tanto no tengo su cuaderno. Cuando ocurren cosas como estas, como maestra, te sientes impotente y desanimada porque te das cuenta de que la enseñanza es una lucha constante por intentar cambiar a mejor la situación de aprendizaje de todos tus alumnos y a veces ellos mismos te ponen muchos obstáculos en el camino.

En este sentido es comprensible que algunos docentes estén desmotivados a la hora de diseñar y elaborar materiales que faciliten el aprendizaje y se adapten a las necesidades educativas que van surgiendo, pues implica mucho trabajo y tiempo extra lectivo que no es compensado económicamente y a veces por la actitud de los alumnos.

Por otro lado, con respecto a las actividades propuestas para el cuaderno, en esta etapa de adaptación me di cuenta de que las hacían bajo la ley del mínimo esfuerzo; la reflexión en muchos casos era nula; teniendo en cuenta que están acostumbrados a que las actividades que realizan en los cuadernos de las demás asignaturas son propuestas por libros de texto, lo cual les deja poco margen de actuación, creo en las afirmaciones realizadas con anterioridad acerca de la influencia negativa que tiene usar el material

curricular tal cual viene establecido por las editoriales que los comercializan en el aprendizaje de los alumnos.

6.2 Segunda fase: puesta en práctica de la unidad didáctica del programa

La segunda etapa del uso del cuaderno comenzó con la puesta en práctica de este programa. Para esta parte, me gustaría establecer apartados, que tras la evaluación y análisis de los cuadernos he considerado crear para dividir cuestiones que quiero destacar del uso del cuaderno:

1. Relación entre las notas de la prueba escrita y la realización del cuaderno
2. Vinculación con su vida cotidiana: sus gustos y aficiones
3. Indagación y búsqueda: ampliación de los contenidos de las sesiones
4. Aceptación positiva de los padres de los deberes de Educación Física

1. Relación entre las notas de la prueba escrita y la realización del cuaderno

Con el fin de poder comparar de forma cuantitativa la evolución del alumnado, utilizando como referencia la hoja de registro donde se anotaron las entregas del cuaderno, sus correcciones y las puntuaciones de la prueba escrita, se han cuantificado sobre diez las actividades realizadas a lo largo del curso y se han seleccionado cuatro perfiles de alumnos, cuyo comportamiento e inquietudes representan de forma significativa, la totalidad del alumnado de mi grupo de referencia.

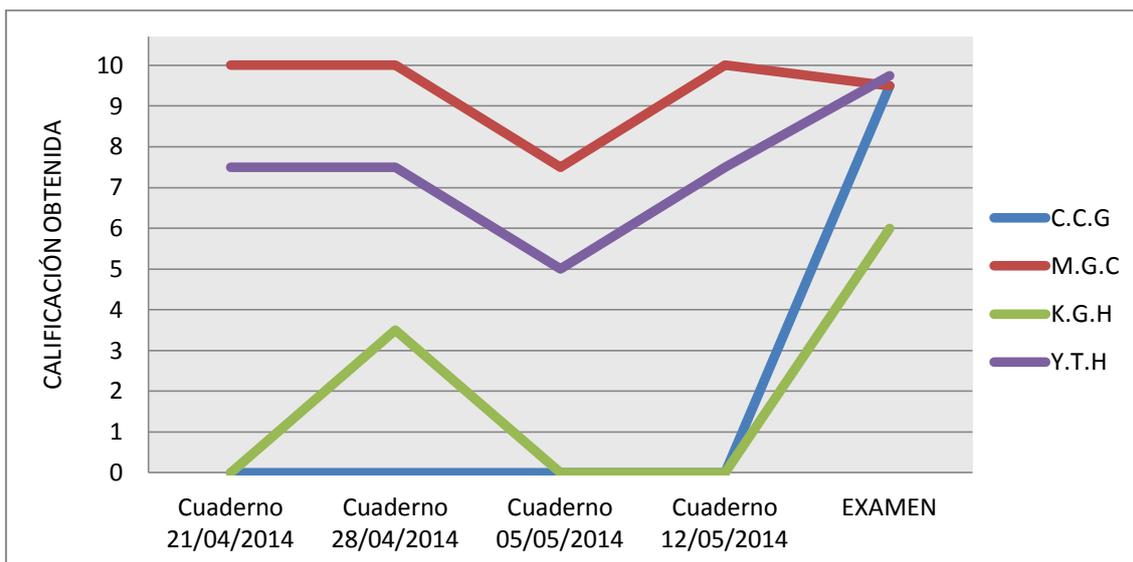


Fig. 1. Relación entre las calificaciones del cuaderno y el examen de cuatro alumnos

Tal y como representa este gráfico comparativo, se definen cuatro perfiles de alumnos descritos a continuación:

C.C.G.- Representado con el color azul, este perfil de alumnos describe una actitud desinteresada durante todo el proceso por la realización de trabajos en casa que, de forma contraria, buscan una alta calificación en el examen, utilizando un sistema donde únicamente se esfuerzan en las pruebas que este perfil de alumnado considera como importantes, y dejando como prescindible el trabajo diario y las obligaciones impuestas por el equipo docente.

M.G.C.- Este perfil de alumnado trabaja y se esfuerza en cada prueba, se ven reforzados con las calificaciones que consiguen en cada una y buscan una mejora continua, el examen lo afrontan sin dificultad y consiguen una muy buena calificación.

K.G.H.- Grafica que describe el interés intermitente por la realización de las tareas en casa; este abandono por la elaboración de los trabajos se podría justificar de diferentes formas: baja calificación obtenida, no representa un reto para el alumno, poca reprimenda por no llevar el trabajo hecho. etc. El examen lo resuelven con cierta dificultad y con un resultado bajo.

Y.T.H.- Este perfil define una curva de trabajo y esfuerzo constante, valoran y se implican con las tareas y trabajos exigidos y consideran el examen como la prueba final de esta serie de esfuerzos.

2. Vinculación con su vida cotidiana: sus gustos y aficiones

Una de las principales intenciones que tuve a la hora de utilizar el cuaderno en este área fue intentar que los alumnos enlazaran los contenidos de las sesiones con su hábitos o costumbres diarias y sus prácticas de la actividad física.

Efectivamente, en una actividad que debían diseñar un calentamiento previo a la realización de un tipo de actividad física, la que cada uno quisiera y debido a que apenas tenían conocimientos para elaborar ellos uno, la mayoría opto por hacer memoria y escribir en el cuaderno el que realizan antes de practicar las actividades físicas extraescolares a las que acuden (véase ANEXO VII, p.95-96).

Esta conexión con sus aficiones también se puede ver en la decoración, que cada alumno hizo en su cuaderno, de la portada y la contraportada; a través del dibujo se presentaron y dejaron ver cuáles eran sus actividades físicas o deportes preferidos.

Por último quiero destacar una actividad propuesta sobre hábitos posturales correctos e incorrectos en la cual sí se les indicaba que pensarán en su vida diaria; así, con esta pauta, se pretendía que reflexionaran sobre sus malos hábitos, que le dieran sentido útil a los contenidos de la sesión y facilitarles la realización de la actividad partiendo de una referencia (véase ANEXO VII, p.97).

3. Indagación y búsqueda: ampliación de los contenidos de las sesiones

Durante el proceso de realización del cuaderno los alumnos han utilizado en determinadas ocasiones la búsqueda de información en internet, bien para ampliar conocimientos o bien para aclarar dudas.

Esta ampliación de conocimientos se ve reflejada en algunos cuadernos en los que aparecen contenidos que no han sido enseñados en clase o se han mencionado en un momento determinado y no se ha profundizado en el tema.

Se puede ver como en este caso una alumna (véase ANEXO VIII, p.99), en la realización de una actividad en la que se pedía dibujar un cuerpo humano y señalar los músculos tónicos, fásicos y los lugares donde nos tomamos las pulsaciones, señaló también algunos huesos del cuerpo.

En otra actividad en la que se pedía identificar qué problemas en la espalda pueden causar los malos hábitos posturales que se habían analizado en la actividad anterior, se puede apreciar también como otra alumna entra a definir con exactitud los conceptos de hipercifosis, hiperlordosis y escoliosis utilizando términos a los que yo en clase no hice alusión (véase ANEXO VIII, p.98).

Por estos motivos pienso que la obligación de realizar un cuaderno en este sentido es positiva pues implica que el alumno, de alguna forma, vaya más allá de lo aprendido en clase o refuerce aquellas dudas que no se resolvieron durante la sesión.

4. Aceptación positiva de algunos padres sobre los deberes de Educación Física

Una de las cuestiones que me preocupaba antes de utilizar el cuaderno como instrumento para que los alumnos realizasen deberes de la asignatura era la reacción que tendrían los padres y madres del alumnado. Durante todo el tiempo que los alumnos utilizaron el cuaderno no hubo ninguna queja por parte de las familias, al contrario, pues en algunos casos observé en la corrección de los cuadernos y en algún caso hablando con ellos, que sus padres les habían echado una mano con los deberes de Educación Física; en el caso de una alumna (véase ANEXO IX, p.100), a la que felicité por el trabajo realizado me comentó que su padre la había ayudado a dibujar el cuerpo humano para colocar posteriormente los nombres de los músculos.

En otro caso, durante la corrección del cuaderno de un alumno, leí que su madre le había cronometrado mientras él contaba sus pulsaciones (véase ANEXO IX, p.100).

6.3 Conclusiones finales

Para finalizar me gustaría hacer referencia a una serie de aspectos, teniendo en cuenta las preguntas realizadas a los maestros de Educación Física del centro en el que llevé a cabo la parte práctica de este trabajo y sus respuestas (véase ANEXO III, p.87).

El uso del cuaderno de campo en Educación Física nos proporciona información del alumnado en lo que se refiere a aspectos conceptuales, pues los aspectos motrices y que interesan en esta área no los recoge si se trabaja fuera de colegio y como deberes. También nos da información sobre los hábitos de estudio que tienen los alumnos o la implicación que muestran en la asignatura, pues en este sentido compartí mis impresiones con su tutora y ella me confirmó lo que yo intuía de cada uno de ellos.

Si se utiliza dentro de las sesiones, se pueden plantear actividades las cuales impliquen a los alumnos en la recogida de información sobre sus propias características motrices, por ejemplo anotar cuantos toques consiguen dar con una pala a una pelota o las canastas que metes desde una línea del campo etc. En este sentido el cuaderno complementaría la práctica motriz.

En cuanto a la comprensión de contenidos, es cierto que el cuaderno puede influir en la retención de conceptos, incluso como señalé en el anterior apartado, el cuaderno puede ayudar a que estos contenidos se afiancen con la búsqueda de información pero no es una herramienta indispensable para que se comprendan los contenidos pues pienso que el docente puede utilizar otras estrategias dentro de las sesiones; por ejemplo, yo propuse una actividad para hacerles comprender cómo puede afectar la ingesta habitual de grasas saturadas en el movimiento y en este caso tuvo éxito pues entendieron la idea gracias al componente lúdico.

Haciendo referencia a la cuestión de si mandar o no deberes de Educación Física, creo que si es importante que lo que se trabaja en las sesiones tenga un refuerzo fuera del colegio y más aún teniendo en cuenta el escaso tiempo que se le otorga en el horario lectivo a esta asignatura. También es cierto que mandar deberes implica después una revisión por parte del docente, lo que implicaría trabajo “extra” y una puesta en común con los alumnos para hacer una corrección conjunta, lo que supondría restarle tiempo a la práctica motriz.

Si en un futuro tuviera la oportunidad de ejercer de maestra de Educación Física una opción que no descartaría sería la de utilizar el cuaderno de campo; me he quedado con la intriga de ¿qué hubiera pasado si hubieran utilizado el cuaderno desde principio de curso hasta el final? Puedo imaginar que los análisis realizados con anterioridad tendrían mayor veracidad, pues considero que las actividades realizadas han sido escasas para sacar unas conclusiones con mayor peso. De todas formas, espero que las impresiones que he compartido en este apartado puedan servir de ayuda para aquellas personas que en un futuro tengan en mente la posibilidad de utilizar el cuaderno de campo como material curricular del área de Educación Física.

7. REFERENCIAS

Batalla, A. (1994): Habilidades, destrezas y tareas motrices. Concepto, análisis y clasificación. Actividades para su desarrollo. Tema 9 de oposiciones a maestro de Educación Física. INDE Publicaciones. Barcelona

Blázquez Sánchez, D. (2001). *La Educación Física*. Barcelona: INDE.

Bores Calle, N. (2006). El cuaderno del alumno como herramienta potencialmente útil para mejorar los procesos de enseñanza, aprendizaje y evaluación de educación física. *Educación Física y Deporte* , 23-47.

Competencias generales y específicas del Grado en Educación Primaria de la Universidad de Valladolid.
http://www.uva.es/export/sites/uva/2.docencia/2.01.grados/2.01.02.ofertaformativagrad os/_documentos/edprimva2_competencias.pdf (Consulta: 15 de julio de 2014)

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN JUNTA DE CASTILLA Y LEÓN: DECRETO 40/2007, de 3 de mayo, por el que se establece el Currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León. BOCYL n. 89, miércoles 9 de mayo de 2007.

Delgado, M., y Tercedor, P. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física*. Barcelona: INDE.

Devís Devís, J. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: INDE.

Devís Devís, J. (2003). LA SALUD EN EL CURRÍCULO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y MATERIALES CURRICULARES. *En XIX Congreso Panamericano de Educación Física*. Puebla, México.

Devís, J., y Peiró, C. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: la escuela y la educación física. *Psicología del Deporte* , 71-86.

Devís, J., y Peiró, C. La salud en la educación física escolar: ¿qué es lo realmente importante? <http://www.grao.com/revistas/tandem/008-actividad-fisica-y-salud/la-salud-en-la-educacion-fisica-escolar-que-es-lo-realmente-importante> (Consulta:16 de febrero de 2014)

Devís, J., y Peiró, C. (2004). Los materiales curriculares en la Educación Física. En A. Fraile Aranda, J. L. Hernández, J. Devís, C. Peiró, E. Rivera, C. Trigueros, y otros, *DIDÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA. Una perspectiva crítica y transversal* (págs. 63-92). Madrid: Biblioteca nueva.

Díaz Lucea, J. (1999). *La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas*. Barcelona: INDE.

Estrategia NAOS. MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD (2005). Gobierno de España

Hernández Álvarez, J. L. (1996). LA CONSTRUCCIÓN HISTÓRICA Y SOCIAL DE LA EDUCACIÓN FÍSICA: EL CURRÍCULO DE LA LOGSE ¿UNA NUEVA DEFINICIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR? *Revista de Educación* , 51-76.

Martín Bravo, C., Navarro Guzmán, J. I., y Aguilar Villagrán, M. (2009). Desarrollo cognitivo en educación primaria. En M. Acosta Contreras, M. Aguilar Villagrán, M. A. Calleja González, R. Carreras de Alba, A. M. de Caso, M. T. Crespo Sierra, y otros, *Psicología del desarrollo para docentes* (págs. 148-149). Madrid: Ediciones pirámide.

Martínez Gorroño, M. E. (2001). Currículum de educación física y características de los materiales curriculares. En *Materiales curriculares. Tándem* (págs. 8-17). Barcelona: GRAO.

OMS, definición de salud. <http://www.who.int/suggestions/faq/es/> (Consulta: 1 de febrero de 2014)

Parcerisa Aran, A. (2012). *Materiales Curriculares*. Barcelona: GRAO.

Peiró Velert, C. (2001). Materiales curriculares y formación del profesorado en educación física. En *Materiales curriculares. Tandem* (págs. 19-32). Barcelona: GRAO.

Pérez Molina, J., Devís, J., y Peiró, C. (2008). MATERIALES CURRICULARES: CLASIFICACIÓN Y USO EN EDUCACIÓN FÍSICA. *Revista de Medios y Educación*, 183-197.

Pierón, M., García, M. E., & Ruiz, F. (2007). Algunos correlatos de la actividad físico-deportiva en una perspectiva de salud. *Tándem* , 9-21.

Sánchez Bañuelos, F. (2002). *Didáctica de la Educación Física*. Madrid: PEARSON EDUCACIÓN.

Sánchez Bañuelos, F. (1996). *LA ACTIVIDAD FÍSICA ORIENTADA HACIA LA SALUD*. Madrid: Biblioteca nueva.

Villada Hurtado, P., y Vizueté Carrizosa, M. (1998). Madrid: Grupo Anaya.

Zagalaz Sánchez, M. L. (2001). *Corrientes y tendencias de la Educación Física*. Barcelona: INDE.

8. ANEXOS

ANEXO I

Unidad didáctica del programa

TÍTULO: CONCEPTOS BÁSICOS A TENER EN CUENTA A LA HORA DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA Y CÓMO PREVENIR A TRAVÉS DE ESTA PROBLEMAS EN LA COLUMNA VERTEBRAL.

1. TEMA, DESCRIPCIÓN BÁSICA Y JUSTIFICACIÓN

1.1 Tema:

Cómo adquirir un estilo de vida activo y unos hábitos de vida saludables: conceptos e indicaciones básicas sobre alimentación, higiene postural, actividad física y primeros auxilios.

1.2 Descripción:

Se trata de un grupo compuesto por 17 alumnos de los cuales 9 son niños y 8 son niñas.

Estos alumnos cursan 5º curso de primaria en el colegio público Gonzalo de Berceo (Valladolid) por lo que su edad está entre los 10 y los 11 años.

En esta unidad didáctica, una alumna (D.S.S) no podrá realizar determinadas actividades debido a que, según su informe médico, tiene un esguince en el pie derecho.

Este colegio se sitúa en el barrio de La Rondilla y haciendo referencia al área de educación física cuenta con un Polideportivo situado en el patio del colegio, propiedad del Ayuntamiento pero a disposición del centro escolar.

También cuenta con un gran patio en el que hay pistas para realizar distintos deportes.

Para finalizar en cuanto a espacios también contamos con un pequeño gimnasio situado dentro del edificio de Educación Primaria.

En cuanto a materiales y recursos el centro cuenta con todos los previstos para llevar a cabo esta unidad.

1.3 Justificación:

Curricular:

Competencias EF:

- El área de Educación Física contribuye también mediante el conocimiento, la práctica y la valoración de la actividad física como elemento indispensable para preservar la salud
- También contribuye de forma esencial al desarrollo de las competencia social y ciudadana

Objetivos:

- Adquirir capacidades que permitan reflexionar sobre el sentido y los efectos de la actividad física
- Asumir actitudes y valores adecuados con referencia a la gestión del cuerpo

Contenidos:

- El cuidado del cuerpo. Adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables
- Efectos de la actividad física en la salud y el bienestar. Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud y el bienestar e identificación de las prácticas poco saludables
- Prevención de lesiones en la actividad física. Calentamiento
- Valoración de la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud

Conexiones interdisciplinares:

- El área de Conocimiento del medio natural, social y cultural
- El área de Lengua castellana y literatura

Científica:

La enseñanza de hábitos de vida saludables es un contenido básico en el currículo escolar en el que la Educación Física tiene un papel clave.

Entendiendo la salud desde una perspectiva preventiva el papel del docente es fundamental, desde la enseñanza de unos buenos hábitos alimenticios y posturales hasta la promoción actividad física desde un punto de vista racional y saludable.

Puesto que los niños pasan la mayor parte del tiempo en el colegio, ya sea dentro o fuera del horario lectivo, hace que este contexto tenga una gran importancia tanto en la promoción de un estilo de vida activo y unos hábitos de vida saludables como en fomentar la autonomía en la adquisición de estos hábitos que garanticen su perduración en un futuro.

2. UNIDAD DIDÁCTICA (DESCRIPCIÓN)

2.1 Objetivos:

- Conocer algunas medidas de seguridad y prevención relacionadas con la práctica de actividad física.
- Aprender hábitos posturales adecuados y hábitos alimenticios en relación a la actividad física a través de actividades propuestas.
- Tomar conciencia de la importancia de la práctica de hábitos de vida saludables.
- Conocer la relación entre la alimentación y la actividad física.
- Conocer conceptos básicos acerca de los primeros auxilios.
- Aplicar los conocimientos adquiridos sobre primeros auxilios en determinadas situaciones relacionadas con la actividad física.

2.2 Contenidos:

- Los nutrientes esenciales en la alimentación
- Alimentación saludable: diferenciación de grasas saturadas e insaturadas
- Alimentación en relación a la actividad física
- Higiene postural en la vida cotidiana y en la actividad física
- Prevención de lesiones: el calentamiento y los estiramientos

- Primeros auxilios en la actividad física

2.3 Evaluación:

Habrà una evaluaci3n del estilo de vida de los alumnos a trav9s de un cuestionario (v9ase ANEXO c, p9g. 77) que se realizar9 con anterioridad a la segunda sesi3n.

Por otro lado la evaluaci3n de las sesiones se realizar9 mediante la observaci3n de las mismas y a trav9s de una prueba escrita que tendr9 lugar al final de la unidad (v9ase ANEXO g, p.84).

Tambi9n se tendr9 en cuenta a la hora de evaluar el cuaderno de Educaci3n F9sica que cada alumno posee; en este cuaderno se refleja el trabajo escrito que los alumnos realizan de cada sesi3n.

Este cuaderno se realiza durante el fin de semana y se entrega todos los lunes con las actividades propuestas para cada semana (v9ase ANEXO a, p.75).

Se tendr9n en cuenta los siguientes criterios de evaluaci3n:

- Sabe diferenciar entre grasas saturadas e insaturadas y su influencia en la realizaci3n de actividad f9sica
- Conoce indicaciones b9sicas en relaci3n a la actividad f9sica y la alimentaci3n
- Conoce los h9bitos posturales correctos a la hora de realizar cualquier actividad f9sica y cotidiana
- Sabe para qu9 sirve el calentamiento y los estiramientos a la hora de realizar actividad f9sica
- Sabe aplicar los conocimientos adquiridos sobre primeros auxilios
- Relaciona los contenidos de esta unidad con los de la anterior
- Mantiene el cuaderno ordenado y limpio
- Los ejercicios y reflexiones del cuaderno de campo est9n bien elaborados y son coherentes con la pr9ctica.

2.4 Organización temporal de la unidad didáctica

ABRIL						
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	1	2	3	4	5	6
7 SESIÓN 1	8	9	10 SESIÓN 2	11	12	13
SEMANA SANTA						
21 SESIÓN 3	22	23	24 TALLER IGUALDAD	25	26	27
28 SESIÓN 4	29	30				

MAYO						
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
			1 FESTIVO	2	3	4
5 SESIÓN 5	6	7	8 SESIÓN 6	9	10	11
SEMANA SANTA						
12 SESIÓN 7	13	14	15 FIESTA DESPEDIDA	16	17	18
19 EVALUACIÓN						

2.5 Tareas de enseñanza-aprendizaje:

SESIÓN 1: HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES EN RELACIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA

Asamblea inicial:

Debido a que es la primera sesión de la unidad didáctica, les explicaré en que va a consistir esta unidad: *“en esta unidad vamos a adquirir unas ideas básicas que nos servirán de referente para saber cómo tener un estilo de vida saludable y activo”*

Se expondrán algunos conceptos básicos sobre alimentación (nutrientes esenciales) y algunas ideas principales acerca de la relación alimentación-actividad física.

Esta asamblea se realizará a modo de concurso. Yo iré haciendo preguntas (véase ANEXO b, pág.75) y quien las acierte será recompensado con un aro. Estos aros representarán “nutrientes” que los alumnos irán ganando en esta asamblea y que les facilitará la primera actividad de la parte principal.

Parte principal:

Actividad 1:

En esta actividad se realizarán grupos de tres personas. Con los aros que esas personas han conseguido en la asamblea, deberán cruzar de un lado a otro del polideportivo (se indicará el punto de partida y de llegada).

Unos equipos tendrán más aros que otros y por tanto la llegada será más fácil, pues se trata de que crucen ese tramo únicamente pisando los aros, no podrán pisar fuera de ellos.

Al final de la actividad se les reunirá a todos y se les relacionará la teoría con la práctica *“los aros representan los nutrientes que tienen los alimentos, cuanto más nutridos estamos, menos costoso es hacer actividad física”*.

Actividad 2:

En esta actividad se le entregará a cada alumno una tarjeta que tendrá escrito un alimento (véase ANEXO b, p.76) y ellos deberán decidir si se trata de una grasa saturada o una grasa insaturada.

Habrán dos espacios en el campo; en uno se colocarán los alumnos que les haya tocado ser una grasa saturada y cuando estén todos deberán hacerse una bola y no soltarse.

En el otro espacio se situarán los alumnos que representen las grasas insaturadas y se

colocarán dados de la mano en una fila.

Cuando yo diga “ya” los dos grupos deberán desplazarse por el espacio. El grupo de grasas saturadas tendrá más dificultad para moverse que el otro grupo.

Al final de la actividad se les pedirá que expliquen cómo se han sentido y cómo se podría extrapolar a la vida real; la respuesta es que *“el exceso de grasas saturadas no es saludable y como hemos visto, en este caso, dificulta nuestro movimiento a la hora de hacer cualquier tipo de actividad física”*.

Asamblea final:

Se reflexionará acerca de lo que han hecho en la sesión y les informaré acerca de que van a realizar un cuestionario en la siguiente sesión acerca de sus hábitos relacionados con la actividad física y con la alimentación.

SESIÓN 2: CUESTIONARIO Y HÁBITOS POSTURALES

Asamblea inicial:

La primera parte de la sesión se llevará a cabo en clase debido a que deberán realizar el cuestionario en la web.

Después del cuestionario y aprovechando que están en clase, se les enseñará una fotografía de un lapicero animado (véase ANEXO c, p.80) que les va mostrando posturas correctas e incorrectas acerca de tareas de la vida cotidiana, con el fin de prevenir sobre posibles lesiones que pueden ser la consecuencia de una actitud postural incorrecta.

Parte principal:

Actividad 1:

Se dividirá el gimnasio en cuatro zonas y en cada zona se colocará un aro que indique el color de la zona facilitando así a los alumnos la actividad:

- Zona azul: en esta zona habrá balones medicinales. En ella los alumnos tendrán que llegar, coger un balón cada uno de forma correcta, hacer un pequeño recorrido, volver y dejarlo correctamente.
- Zona verde: tendrán un papel pegado a la pared. Cuando lleguen a la zona deberán agacharse de forma correcta y escribir algo en el papel. Deberán mantenerse, mientras escriben, en la postura adecuada.
- Zona amarilla: en la parte más alta de las espalderas habrá colocados balones de goma espuma y los alumnos deberán subirse a la espaldera y alcanzar el objeto; deberán imaginarse que es un objeto un poco pesado y tendrán que bajarlo y subirlo pegando el pecho al abdomen.
- Zona roja: realizarán una marcha militar. Deberán dar una vuelta al gimnasio andando con la cabeza, hombros y espalda recta.

Se les dividirá en cuatro grupos de tal forma que todos vayan pasando por cada una de las zonas.

Se les indicará que los unos a los otros se observen y corrijan a los compañeros que lo estén haciendo mal.

Asamblea final:

Se colocarán sentados en círculo para repasar los conceptos de la sesión; se hará de hincapié en la importancia de tener una buena actitud postural y se realizará un repaso de las zonas por las que han pasado: ejercicio que tenían que hacer y qué postura era la adecuada para realizarlo.

Se les pedirá que, en base a los resultados del cuestionario (entregados al día siguiente de realizarlo), cada niño se tendrá que proponer un reto personal entorno a la alimentación y a la actividad física teniendo en cuenta las observaciones que se le han hecho y escribirlo en su cuaderno.

SESIÓN 3: HÁBITOS POSTURALES EN RELACIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA

Asamblea inicial:

Se les recordará la sesión anterior acerca de los hábitos posturales correctos y su importancia “*Nuestro cuerpo tiene gran movilidad y puede adoptar muchas posiciones, pero no todas son saludables.*

Es importante que conozcamos las posturas adecuadas para no hacernos daño. Si nos acostumbramos a cuidar la forma de sentarnos, de estudiar, cargar peso, caminar, etc. nuestro cuerpo y, sobre todo, nuestra espalda nos lo agradecerá pasados unos años. hoy vamos a relacionar la actividad física con la actitud postural”

Parte principal:

Actividad 1: prevención de patologías en la columna vertebral a través de la actividad física

Se les explicará que debido a los malos hábitos posturales explicados en la sesión anterior, la columna vertebral puede sufrir problemas como la hiperlordosis, la hipercifosis y la escoliosis (el tejido óseo se desplaza) y que a través de la actividad física se pueden prevenir. Se les enseñarán dibujos de estas patologías para que puedan ver cómo puede deformarse la columna.

Se les dividirá en grupos de tres personas; cada grupo tendrá una hoja (véase ANEXO d, p.81).

Se les dejará un tiempo en el cual deberán pensar ejercicios que ayuden a prevenir estos problemas en la columna vertebral.

Después mostrarán al resto de compañeros los ejercicios que han pensando y entre todos evaluaremos y analizaremos cada ejercicio.

Asamblea final:

Se recordarán algunas de las indicaciones y hábitos posturales correctos a la hora de realizar determinados movimientos de la vida cotidiana.

SESIÓN 4: PREVENCIÓN DE LESIONES MUSCULARES: EL CALENTAMIENTO Y LOS ESTIRAMIENTOS

Asamblea inicial:

En la asamblea se les preguntará acerca del calentamiento, qué es, para qué sirve etc.

Se hará hincapié en que es importante que vayan adquiriendo conocimientos acerca del calentamiento pues en unos años deberán tenerlo en cuenta a la hora de realizar actividad física.

Parte principal:

Se realizará la actividad de calentamiento “Actividad física VS Grasas” con el fin de recordar conceptos de la sesión 1; esta actividad consiste en lo siguiente: hay tres personas que pillan que representarán las grasas y el resto que son perseguidos representan la actividad física.

Cuando son pillados por una grasa deben ralentizar el movimiento y andarán a cámara lenta hasta que sean salvados por un compañero (los que no han sido pillados y representan la actividad física).

Los roles de grasas irán rotando para que no siempre pillen las mismas personas.

Después de realizar el juego de calentamiento se les reunirá en asamblea y se les preguntará “¿para qué creéis que hemos realizado este ejercicio a parte de para recordar algunos conceptos sobre alimentación?”

Seguidamente realizaremos un calentamiento en el cual se explicará cada parte que se está calentando y el por qué.

Para finalizar se les mandará que realicen determinados ejercicios; en cada ejercicio se utilizará más un músculo que el resto.

Cuando finalice el ejercicio se les reunirá y se les pedirá que indiquen cual es el músculo que piensan que más han trabajado y un estiramiento para ese músculo.

Asamblea final:

Después de lo ya visto en la sesión se realizará una recopilación entre todos de los conceptos básicos acerca del calentamiento y los estiramientos posteriores a la actividad física.

SESIÓN 5: CONOCIMIENTOS BÁSICOS ACERCA DE PRIMEROS AUXILIOS EN RELACIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA

Asamblea inicial:

Se empezará hablando acerca de lo que debe contener un botiquín en una clase de Educación Física; para ello, en una caja decorada a modo de botiquín, irán colocando distintas tarjetas con los nombres de lo que debe contener el botiquín.

Las irán pegando aquellas personas que vayan nombrando los distintos componentes del botiquín, el cual servirá para la siguiente sesión (véase ANEXO e, p.82).

Parte principal:

Se les dividirá en parejas. Esta división se realizara en función de la tarjeta que les haya tocado.

Cada alumno tendrá una tarjeta en la que vendrá una lesión o accidente que puede ocurrir tanto en la clase de educación física como fuera de ella o el protocolo de actuación a seguir en un determinado accidente.

Cuando se encuentren, deberán analizarla, entenderla y adoptar dos roles, uno de víctima y otro de auxiliador.

Posteriormente se colocarán todos en círculo y cada pareja deberá salir, elegir el material que necesitan del botiquín, representar a los compañeros la situación y explicarles que deben hacer paso a paso.

SESIÓN 6: CONOCIMIENTOS BÁSICOS ACERCA DE PRIMEROS AUXILIOS EN RELACIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA (segunda parte)

*Antes de acudir al polideportivo para realizar la última sesión antes de la prueba escrita, se realizará en el aula, entre todos, un mapa conceptual que resuma los contenidos de la unidad didáctica y que después deberán pegar en el cuaderno.

Asamblea inicial:

Se realizará un repaso de la sesión anterior y de los contenidos que aparecieron.

Actividad de calentamiento: “transporte de heridos”

En esta actividad la clase se dividirá en grupos de cuatro personas. Cada grupo tendrá un banco sueco sobre el cual habrá algún material.

Los alumnos deberán transportar el material de un punto a otro sin que se caiga; si el material se cae, deberán volver al principio. Se le explicará que no se trata de una carrera sino que se valorará que se haga con el mayor cuidado posible.

Actividad principal:

Se dividirá la clase en dos grupos.

Habrán tarjetas escondidas en el polideportivo. Estas tarjetas serán una copia de las que habían colocado en el poster del botiquín de Educación Física en la sesión anterior y habrá otras que no sean cosas del botiquín.

Cuando los dos grupos hayan encontrado todas nos reuniremos en el centro del campo y se colocarán dos aros, uno verde y otro rojo. En el aro rojo se colocarán las tarjetas con las cosas que NO debe contener un botiquín de Educación Física y en el aro verde estarán las que sí.

Ganará el equipo que más tarjetas encuentren y en la asamblea coloque bien en el aro que corresponda.

SESIÓN 7: EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

Se llevará a cabo a través de una prueba escrita tipo test.

3. ANEXOS

ANEXO a

Actividades para realizar en el cuaderno personal:

SESIÓN 1 Y 2:

- Teniendo en cuenta tus resultados del cuestionario (véase ANEXO c, pág. 88), escribe una redacción de lo que te gustaría cambiar en tu día a día y de los retos que quieres proponerte en torno a los malos hábitos.

SESIÓN 3:

- Piensa en tu vida diaria y escribe todos los hábitos posturales que creas que son incorrectos y los que creas que son correctos.

SESIÓN 4:

- Piensa en los hábitos posturales incorrectos del ejercicio anterior y en los problemas que hemos visto que pueden causar en la columna.

SESIÓN 5:

- Piensa en una actividad física que te guste y diseña un calentamiento para ella.

ANEXO b

SESIÓN 1:

1. Cuando realizamos actividad física ¿hay que beber siempre bebidas isotónicas?
2. ¿Cómo deben ser las ingestas alimenticias si vamos a hacer seguidamente ejercicio físico?
3. ¿Comemos durante el ejercicio físico? ¿qué comemos?
4. ¿Cuánto agua bebemos durante el ejercicio físico?
5. ¿Es bueno comer cosas azucaradas durante el ejercicio

HOJA DE LA ACTIVIDAD "GRASAS BUENAS Y GRASAS MALAS"

BOLLO DE CREMA	MANTEQUILLA	PANCETA
ACEITE DE GIRASOL	ACEITE DE OLIVA VIRGEN	CHORIZO
PATATAS FRITAS	PESCADO AZUL (OMEGA 3)	AROS DE CEBOLLA
SNACKS SALADOS	FRUTOS SECOS	NATA
PIZZAS	LECHE DESNATADA	LECHE ENTERA
ALIMENTOS PRECONGELADOS	PALOMITAS DE MAIZ PARA MICROONDAS	COMIDA RÁPIDA

Cuestionario: “HABITOS SALUDABLES Y ESTILO DE VIDA ACTIVO”

<https://docs.google.com/forms/d/16Jqq8c03HYNRcUirjnduZNcS4Fu4tx6oIXNRSOMYfc/viewform>

Resultados:

Nombre	Cosas a mejorar del cuestionario
L.R.N	<ul style="list-style-type: none"> - si comes y cenas fritos debes recordar que no se debe abusar de este tipo de alimentos - Debes comer verdura todos los días - Hay que comer más pescado, una vez a la semana es muy poco <p>¡ANIMO CON TUS RETOS!</p>
Nombre	Cosas a mejorar del cuestionario
L.M.G	<ul style="list-style-type: none"> - Hay que comer verduras todos los días <p>¡ANIMO CON TU RETO!</p>
Nombre	Cosas a mejorar del cuestionario
D.G.V	<ul style="list-style-type: none"> - No hay que abusar del chocolate. Hay que almorzar y merendar con más variedad - Aunque no te gusten las verduras debes comerlas todos los días - Hay que comer pescado - Es mejor comer en las comidas importantes que entre horas <p>¡ANIMO CON TU RETO!</p> <p>Recuerda: si llevas mochila a la espalda recuerda que debe estar colocada lo más arriba posible de tal manera que la espalda este recta</p>
Nombre	Cosas a mejorar del cuestionario
M.M.N	<ul style="list-style-type: none"> - Hay que desayunar más cosas, el desayuno es la comida más importante del día - No está bien merendar chucherías, recuerda que solo deben comerse en ocasiones especiales <p>¡ANIMO CON TU RETO!</p> <p>Recuerda: si llevas mochila a la espalda recuerda que debe estar colocada lo más arriba posible de tal manera que la espalda este recta</p>

Nombre	Cosas a mejorar del cuestionario
C.C.G	<ul style="list-style-type: none"> - Si desayunas bollería industrial es recomendable que se haga de vez en cuando <p style="text-align: center;">¡ANIMO CON TU RETO!</p> <p>Recuerda: si llevas mochila a la espalda recuerda que debe estar colocada lo más arriba posible de tal manera que la espalda este recta</p>
Nombre	Cosas a mejorar del cuestionario
S.T.T	<ul style="list-style-type: none"> - Hay que desayunar más cosas, el desayuno es la comida más importante del día - Hay que cenar más variedad, no solo legumbre <p style="text-align: center;">¡ANIMO CON TU RETO!</p> <p>Recuerda: si llevas mochila a la espalda recuerda que debe estar colocada lo más arriba posible de tal manera que la espalda este recta</p>
Nombre	Cosas a mejorar del cuestionario
H.S.G	<ul style="list-style-type: none"> - Hay que desayunar más cosas, el desayuno es la comida más importante del día - Si cenas comida rápida debes recordar que no se debe abusar de este tipo de comidas - Intenta subir a tu casa alguna vez por las escaleras, aunque te de pereza <p style="text-align: center;">¡ANIMO CON TU RETO!</p> <p>Recuerda: si llevas mochila a la espalda recuerda que debe estar colocada lo más arriba posible de tal manera que la espalda este recta</p>
Nombre	Cosas a mejorar del cuestionario
M.G.C	<ul style="list-style-type: none"> - Si cenas fritos o comida rápida recuerda que son alimentos de los que no hay que abusar - Hay que comer más verduras a la semana <p style="text-align: center;">¡ANIMO CON TU RETO!</p>
Nombre	Cosas a mejorar del cuestionario
K.G.H	<ul style="list-style-type: none"> - Tienes que almorzar y merendar ya que es importante hacer las cinco comidas del día - Hay que desayunar más cosas, el desayuno es la comida más importante del día - si cenas fritos como pones en el cuestionario debes recordar que no se debe abusar de este tipo de alimentos - Hay que comer frutas y verduras todos los días - Hay que comer también pescado, es un alimento importante en nuestra alimentación <p style="text-align: center;">¡ANIMO CON TU RETO!</p>

Nombre	Cosas a mejorar del cuestionario
D.Y.D	<ul style="list-style-type: none"> - Tienes que merendar ya que es importante hacer las cinco comidas del día - Hay que desayunar más cosas, el desayuno es la comida más importante del día - Hay que comer verduras todos los días - Hay que comer más pescado, es un alimento importante en nuestra alimentación. - Intenta subir a tu casa alguna vez por las escaleras, aunque te de pereza <p>¡ANIMO CON TU RETO!</p>
Nombre	Cosas a mejorar del cuestionario
D.S.G	<ul style="list-style-type: none"> - Hay que desayunar más cosas, el desayuno es la comida más importante del día <p>¡ANIMO CON TU RETO!</p>
Nombre	Cosas a mejorar del cuestionario
D.S.S	<ul style="list-style-type: none"> - Si cenas comida rápida debes recordar que no se debe abusar de este tipo de comidas - Hay que comer más pescado, es un alimento importante en nuestra alimentación. <p>¡ANIMO CON TU RETO!</p>
Nombre	Cosas a mejorar del cuestionario
A.A.H	<ul style="list-style-type: none"> - Tienes que almorzar ya que es importante hacer las cinco comidas del día - Hay que comer verduras todos los días - Los deberes deben hacerse en una mesa y sentado en una silla con respaldo de forma correcta para no dañar la columna vertebral - Si la actividad física solo te gusta un poco intenta hacer actividades físicas que te motiven <p>¡ANIMO CON TU RETO!</p> <p>Recuerda: si llevas mochila a la espalda recuerda que debe estar colocada lo más arriba posible de tal manera que la espalda este recta</p>
Nombre	Cosas a mejorar del cuestionario
W.E.M	<ul style="list-style-type: none"> - No hay que abusar de los zumos y la bollería industrial - Si comes y cenas fritos o comida rápida recuerda que no se debe abusar de este tipo de alimentos <p>¡ANIMO CON TU RETO!</p>

Nombre	Cosas a mejorar del cuestionario
Y.T.H	<ul style="list-style-type: none"> - Hay que desayunar más cosas, el desayuno es la comida más importante del día - si comes fritos debes recordar que no se debe abusar de este tipo de alimentos - Hay que comer más pescado, es un alimento importante en nuestra alimentación. <p>¡ANIMO CON TU RETO!</p>

Fotografía higiene postural:

HIGIENE POSTURAL DEL ESCOLAR

EL FISIOTERAPEUTA NO VA A ENSEÑAR COMO CUIDAR NUESTRA ESPALDA.

¿SABES PARA QUÉ SIRVE LA COLUMNA VERTEBRAL?

PROTEGE LA MEDULLA ESPINAL. TODOS MANTENIENDO POSTURA. PODEMOS MOVERNOS.

¡AHORA VAMOS A VER CÓMO ES LA COLUMNA VERTEBRAL!

¡MANTENER ESTAS CURVAS EN SU POSICIÓN NATURAL, EN TODAS NUESTRAS ACTIVIDADES Y POSICIONES, EVITAREMOS MUCHOS PROBLEMAS Y DOLORS DE ESPALDA!

VISTA DE FRENTE

VISTA LATERAL

FORMADA POR VERTEBRAS, MÁS PEQUEÑAS ARRIBA Y MÁS GRANDES ABAJO

VISTA DE LADO CON CURVAS HACIA DELANTE Y ATRAS

DÉ PIE

TANTO UNA POSTURA PEREZOSA COMO MILITAR, AUMENTA LAS CURVAS

SENTADO EN TABURETE

SENTADO EN CLASE

TRANSPORTE DE MATERIAL ESCOLAR

COGER OBJETOS PESADOS DEL SUELO

ORDENADOR

ALCANZAR UN OBJETO ELEVADO

ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA

ACOSTADO

¡CUANDO LA CARGA ES PESADA...

...CONSIGUE AYUDA!

¡Espalda, sólo tienes una!

Cuidame para que mantenga la sonrisa

COLEGIO PROFESIONAL DE FISIOTERAPEUTAS DE CASTILLA-LA MANCHA

AUTOR: SIMÓN PEDRO SIMÓN RUANO
FISIOTERAPEUTA, Colegiado 39/004

ANEXO d

NOMBRES DEL GRUPO:	<u>HIPERLORDOSIS</u>	<u>HIPERCIFOSIS</u>	<u>ESCOLIOSIS</u>
¿QUÉ ES ESTE PROBLEMA?			
EJERCICIOS PARA PREVENIRLO (DISEÑADOS POR VOSOTROS)			
EJERCICIOS PARA PREVENIRLO (DISEÑADOS POR LOS OTROS GRUPOS)			

Resultado del ejercicio de la asamblea inicial de la SESIÓN 5:



Esquema unidad didáctica 2:



CONTROL UNIDAD DIDÁCTICA 2. Conceptos básicos a tener en cuenta a la hora de realizar actividad física y cómo prevenir a través de esta problemas en la columna vertebral.

1. ¿cómo afectan las grasas saturadas en la realización de actividad física? (una opción)

- a. Nos dan mucha energía y gracias a eso podemos hacer actividad física con más facilidad.
- b. En exceso no son buenas para la salud y en relación a la actividad física dificultan nuestro movimiento.

2. Antes de realizar actividad física ¿Qué debemos comer? (una opción)

- a. Debemos comer mucho para que así tengamos energía a la hora de realizar actividad física.
- b. Debemos evitar las comidas pesadas y hacer bien la digestión.
- c. Lo mejor es no comer nada para que no se nos corte la digestión

3. Señala los hábitos posturales correctos (varias opciones):

- a. Agacharse sin doblar las rodillas y con las lumbares dobladas
- b. Dormir boca arriba o de lado
- c. Llevar la mochila pegada al trasero
- d. Sentarse con la espalda apoyada en el respaldo

4. Relaciona cada palabra con su definición:

Hipercifosis	curvatura de lado a lado en la columna vertebral con forma de “S” o “C”
Hiperlordosis	curvatura aumentada de la columna en la zona dorsal
Escoliosis	curvatura aumentada de la columna en la zona lumbar

5. ¿Para qué sirve el calentar antes de hacer actividad física?

- a. No sirve para nada, únicamente se hace por costumbre
- b. Para prevenir posibles lesiones

6. De estos elementos, selecciona los que SI deben estar en el botiquín de Educación Física.

- a. Listado de teléfonos importantes
- b. Bisturí
- c. Agua oxigenada y betadine
- d. Vendas y esparadrapo
- e. Pastillas antiinflamatorias
- f. Escayola para escayolar en caso de fractura de algún hueso

7. ¿Qué debemos hacer después de realizar actividad física?

- a. Volver a calentar los músculos y articulaciones
- b. Estirar músculos
- c. Comer alimentos que contengan muchas grasas saturadas para recuperar energía

8. ¿Actividad física y deporte son lo mismo?

- a. Si, son lo mismo
- b. No son lo mismo. El deporte es un tipo de actividad física
- c. Si son lo mismo pero el deporte se diferencia de la actividad física en que la gente llevar ropa deportiva

9. Selecciona solo los hábitos posturales incorrectos que puedan causar hiperlordosis.

- a. Dormir boca abajo
- b. Llevar mochila de clase con un solo brazo
- c. Llevar algo que pese mucho sin que esté pegado al abdomen
- d. Sentarse sin tener la espalda pegada al respaldo

10. ¿Piensas que utilizar cuaderno en Educación Física te ha ayudado en algo? Da tu opinión.

ANEXO II

Nº	ALUMNADO	Cuaderno 21 Abril	Cuaderno 28 Abril	Cuaderno 5 Mayo	Cuaderno 12 Mayo	EXAMEN
1	A.A.H	●	●	●	BIEN	6,5
2	C.C.G	●	●	●	●	9,5
3	P.C.G	BIEN	BIEN	VISTO	BIEN	9,5
4	W.E.M	●	BIEN	VISTO	●	9,75
5	M.G.C	M.BIEN	M.BIEN	BIEN	M.BIEN	9,5
6	K.G.H	●	MAL	●	●	6
7	D.G.V	●	VISTO	●	MAL	6
8	M.M.N	●	M.BIEN	BIEN	BIEN	9,5
9	L.M.G	M.BIEN	M.BIEN	BIEN	M.BIEN	9,5
10	J.R.M	●	●	●	●	7.5
11	L.R.N	●	BIEN	M.BIEN	●	7.75
12	H.G.S	●	VISTO	VISTO	M.BIEN	8
13	D.S.G	●	BIEN	M.BIEN	MAL	6
14	D.S.S	VISTO	BIEN	●	BIEN	9
15	S.T.T	●	BIEN	●	BIEN	9.75
16	Y.T.H	BIEN	BIEN	VISTO	BIEN	9,75
17	D.Y.D	●	●	●	BIEN	6

Fig. 2. Hoja de registro del cuaderno y notas de la prueba escrita

ANEXO III

Cuestionario destinado a los docentes de educación física del centro sobre el cuaderno del alumno en el área.

1 ¿Piensas que el cuaderno de campo aporta información relevante sobre el alumnado si se utiliza como instrumento de evaluación inicial y de evaluación continua?

P: Considero que el cuaderno de campo es un instrumento de evaluación conceptual y que por tanto, la información que te va a facilitar es toda aquella relativa a los conceptos trabajados desde el área. Teniendo en cuenta que precisamente la E.F. es un área en la que, sin dejar a un lado lo conceptual, ha de predominar lo motriz y lo experimental, el cuaderno de campo se convierte en un instrumento más a poder utilizar pero el cual no te va a otorgar una información relevante si consideramos el global de los aprendizajes que hemos de evaluar y que han de adquirir los alumnos en nuestra área.

En definitiva, desde mi punto de vista, el cuaderno de campo se puede usar como instrumento de obtención de información para la evaluación inicial y para la obtención de información acerca del trabajo que el niño ha ido desarrollando durante las sesiones pero siempre dicha información limitada al aspecto conceptual.

C: Si

2 ¿Crees que el cuaderno de campo es una buena estrategia para que los alumnos comprendan y retengan mejor los contenidos de cada sesión?

P: La comprensión de los contenidos es un proceso complejo que va más allá de su trabajo por escrito en un cuaderno de campo, libro, cuaderno, etc. por lo tanto no abalo del todo la idea de que el cuaderno de campo es buena estrategia para la comprensión de los contenidos.

Como estrategia para retener los contenidos, considero que es válida puesto que invita a los alumnos a plasmar por escrito lo trabajado y eso refuerza la adquisición de dichos contenidos.

C: Si

3 ¿Qué piensas acerca de que los niños tengan deberes de Educación Física para casa?

P: Pienso que, la EF es un área más del currículum de primaria y como tal ha de ser tratada. Es el maestro o maestra de cada área la que, dentro de su libertad de cátedra, decide si pone o no deberes. Por ello me parece una decisión respetable y a respetar. Si se considera oportuno mandar deberes, éstos han de tener la misma consideración por parte de la comunidad educativa que los de cualquier otra área.

C: Pienso que puede ser importante para completar conocimientos y complementar enseñanzas.

4 ¿Crees que el cuaderno de campo es más útil como elemento de evaluación para los docentes de educación física o para los alumnos como instrumento que favorece su aprendizaje?

P: Me decantaría más en la línea de que es un instrumento que favorece más el aprendizaje de los niños (sin olvidar las limitaciones a lo conceptual que tiene) que la evaluación del maestro/a. El cuaderno de campo ofrece información del trabajo realizado, no de los aprendizajes alcanzados.

C: Ambas cosas, el docente sigue y controla el nivel de realización de las actividades y el docente se beneficia en el proceso de aprendizaje.

5 ¿Piensas que el uso del cuaderno de campo durante las sesiones obstaculiza la práctica motriz o la complementa?

P: Ambos pensamientos me parecen acertados aunque más que obstaculizar la práctica motriz, la disminuye.

Disminuye la práctica motriz en cuanto que un cuaderno de campo, hecho por los niños, requiere tiempo de clase para que los niños copien las actividades a realizar, se les expliquen y se corrijan al día siguiente y puedan comprobar si su trabajo ha sido correcto. Estos tres pasos ocupan minutos que ya no podrán ser usados para la práctica motriz. Por otro lado complementa conceptualmente la práctica motriz.

C: Durante la clase su uso ha de ser puntual, dedicando nada más el tiempo preciso. Su uso complementa al reflejar escribiendo o dibujando en él actividades propuestas.

6 **Cómo docente de educación física, ¿has utilizado alguna vez el cuaderno de campo? Si lo has utilizado ¿de qué manera los has propuesto y cuáles han sido los resultados? Si NO lo has utilizado ¿Cuáles son las razones?**

P: Más que cuaderno de campo utilicé libro. No me quedó más remedio porque cuando yo me incorporé a ese colegio esta forma de trabajar ya estaba instaurada y tuve que respetarla. No he vuelto a utilizarlo. El libro se trabajaba una hora a la semana y los resultados obtenidos no fueron superiores a los que hoy en día, sin utilizarlo, obtengo.

Si bien, como ya he dicho antes, la base de la EF es lo motriz, no podemos olvidar el aspecto cognitivo y conceptual que también tiene y hay que enseñar.

A lo largo de mi experiencia me he dado cuenta de que, utilizando recursos motrices y lúdicos, también se puede enseñar lo conceptual. Se pueden planificar juegos y actividades lúdicas en la que los niños trabajen los conceptos que necesitas enseñar y, he comprobado que, es una herramienta eficaz ya que unes la experiencia corporal y motriz con lo cognitivo y lo lúdico que siempre va a ser un factor de motivación.

C: Sí que lo he utilizado. Lo hemos utilizado usando un cuaderno durante los dos cursos del ciclo y, en función de cada ciclo, dibujando materiales utilizados, espacios, en los que hemos hecho la sesión, resúmenes de contenidos, esquemas de juegos. Los resultados fueron muy positivos.

7 **Si tuvieras que plantear a tus alumnos el cuaderno de campo en esta área ¿de qué manera se lo propondrías o plantearías?**

P: Lo plantearía de manera que me ayudara a proporcionar a mis alumnos el mayor tiempo posible de práctica y experiencia motriz.

C: Explicando lo útil que puede resultar

8 **Si utilizaras un cuaderno de campo en educación física ¿elegirías uno diseñado por una editorial o propondrías al alumnado realizar uno para adaptarlo como mejor convenga al proceso de enseñanza aprendizaje?**

P: Sin duda utilizaría uno adaptado a mis necesidades como maestra y a las necesidades de mis alumnos y su proceso de enseñanza-aprendizaje.

C: Utilizaría, como utilicé un cuaderno cuadriculado y al menos una vez a la semana trabajaríamos en él y con él. Utilicé el cuaderno durante algunos años en los que en primaria disponíamos de tres sesiones a la semana. Desde que se han ido reduciendo progresivamente a dos, he dejado de utilizarlo por cuestiones meramente prácticas.

ANEXO IV

Nº	ALUMNADO	Cuaderno 21 Abril	Cuaderno 28 Abril	Cuaderno 5 Mayo	Cuaderno 12 Mayo
1	A.A.H				
2	C.C.G				
3	P.C.G				
4	W.E.M				
5	M.G.C				
6	K.G.H				
7	D.G.V				
8	M.M.N				
9	L.M.G				
10	J.R.M				
11	L.R.N				
12	H.G.S				
13	D.S.G				
14	D.S.S				
15	S.T.T				
16	Y.T.H				
17	D.Y.D				
		5	13	9	12
		12	4	8	5

Fig. 3. Hoja de registro de entregas del cuaderno, visible a los alumnos

ANEXO V

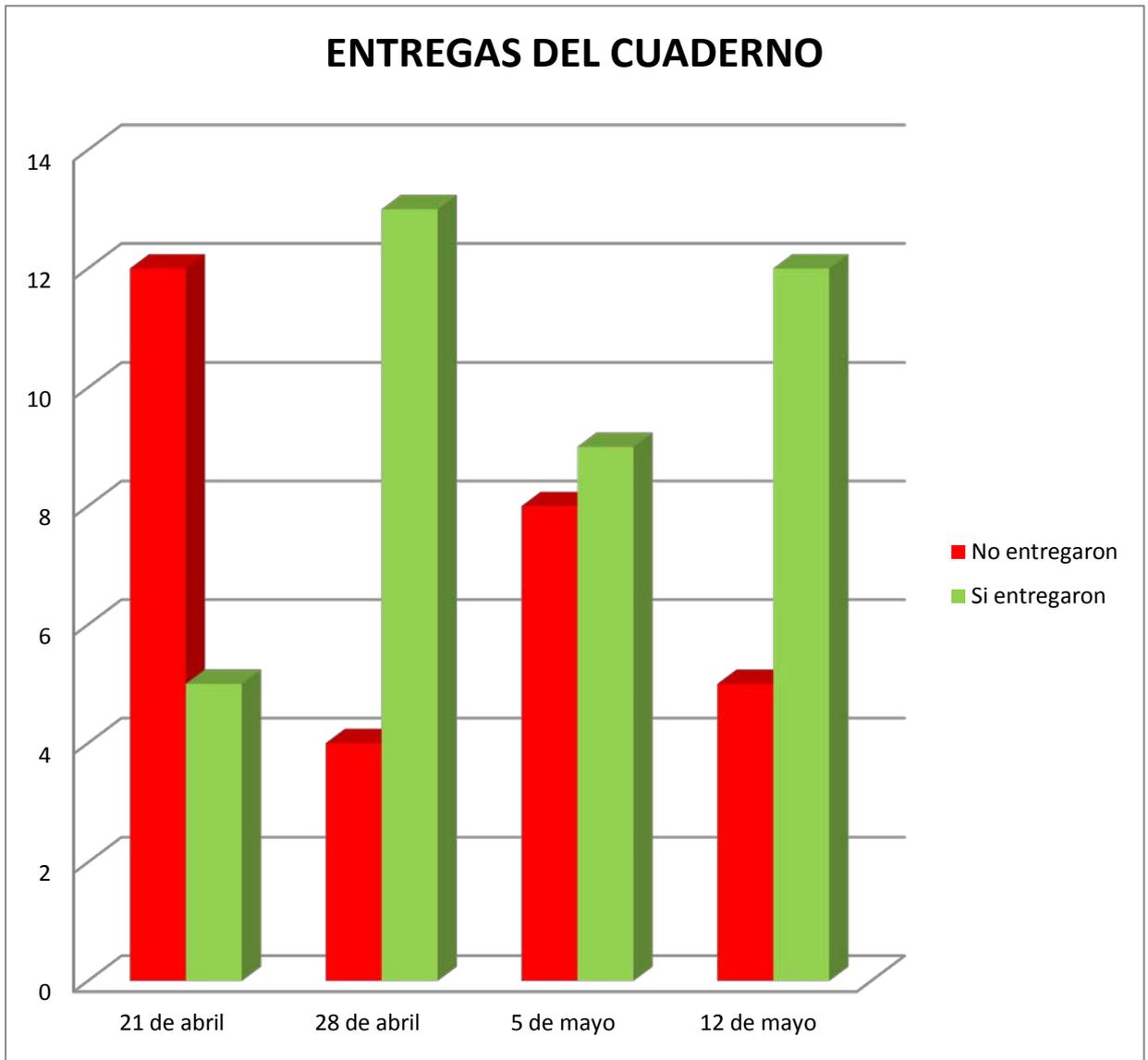


Fig. 4. Entregas del cuaderno durante la puesta en práctica de la unidad didáctica del programa.

ANEXO VI

Sesión 1^o 10-3-14
Actividad física

Piensa en tu vida diaria y cuenta:

- 1 si durante la semana realizas actividad física si
- 2 ? que tipo de actividad?
- 3 Durante ^{física} cuanto tiempo
- 8 horas

Sesión 1

Lunes 10 Marzo 2014

Actividad
Física

Piensa en tu vida diaria y cuenta:

- 10 Si durante la semana realizas actividad física
- o Si.
- 20 Qué tipo de actividad física?
- o Fútbol de sala?
- 30 Durante cuánto tiempo la realizas?
- o 2 horas la realizo.

El otro día hablamos sobre que era la actividad física; no solo son deportes

vto

Fig. 5. Realización incorrecta de la primera actividad del cuaderno. Cuadernos número 1 y 8.

Sesión 1: lunes 10 de marzo 2014

ACTIVIDAD
FÍSICA

Piensa en tu vida diaria y cuenta:

1. Si durante la semana realizas actividad Física
2. Que tipo de actividad física
3. Durante cuanto tiempo la realizas

1- Si realizo actividad física

2- ciclismo, andar, montar a caballo, correr, jugar a juegos y ayudar llevando la bolsa de la compra

3- ciclismo: 1h30 minutos bajar las escaleras: 0:00:10 segundos
montar a caballo: 1h00 minutos jugar: 0:30 minutos
andar: 1h25 minutos venir e ir andando del cole: 0:25 minutos
-F.: 1h00 minutos subir las escaleras: 0:00:10 segundos

Bien

Sesión 1: 10-3-2014

Actividad física

Piensa en tu vida diaria y cuenta:

1 Si durante la semana realizas actividad física.

Si Practico gimnasia rítmica y juego en el parque. También voy con los patines

2 Qué tipo de actividad física

Calentamiento y baile con aro, estiramientos, saltos, equilibrios, correr... ¿...?
andar, subir y bajar escaleras

3 Durante cuanto tiempo las realizas

La gimnasia rítmica 2 horas a la semana y los juegos 1 hora diaria aproximadamente ¿Y el resto de actividades?
La mayor parte del día hago actividad física excepto cuando descanso, estudiar y comer

Fig. 6. Realización correcta de la primera actividad del cuaderno. Cuadernos número 5 y 9.

ANEXO VII

Piensa en una actividad física que te guste y diseña un calentamiento para ella.

Pino puente →

- Calentamiento de tronco: sentada en el suelo de espaldas coges la barra de una espaldera con las brazos extendidos por encima de la cabeza. Estirando las piernas al mismo tiempo que elevas la cadera y extiendes el tronco hacia atrás.



- Potencia de brazos →

Tendida boca abajo sobre el suelo con las manos apoyadas al lado de:

los hombros realizar flexiones y extensiones de brazos con la cadera inmóvil



- Potencia de piernas →

Un compañero se acodilla sobre el suelo y yo salto por encima de uno a otro lado.



Fig. 7.

Ejemplo de vinculación de las actividades del cuaderno con su vida diaria.

Cuaderno número 9.

Sesión 9: 5/5/2014

Piensa en una actividad física que te gusta y diseña un calentamiento para ella

Baloncesto: Calentamiento de muñecas, calentamiento para las caderas, un calentamiento para todo el cuerpo, etc...

Para las muñecas: las mueves de un lado a otro
Para las caderas: las mueves de un lado a otro
Para los tobillos: las mueves de un lado a otro

Para calentar, calientas todo tu cuerpo ¿cómo?

Sesión 9: 5/05/2014

Piensa en una actividad física que te guste y diseña un calentamiento para ella.

Baloncesto: 1- empezar siempre de arriba a abajo o de abajo hacia arriba.
Mover la cabeza como si estuvieras haciendo un círculo, mover los brazos de arriba abajo o hacia un lado, mover la muñeca en forma de círculo, mover la cadera en ^{forma de} círculo, mover las rodillas en forma de círculo, y por último los ^{rod} pies o tobillo en forma de círculo, hacia un lado.

* te falta el calentamiento del principio para que los músculos entren en calor: carrera suave, por ejemplo.

Fig. 8. Ejemplos de vinculación de las actividades del cuaderno con su vida diaria. Cuadernos número 3 y 16.

Sesion 7: Lunes 21 Abril 2014

A) Escribe y Piensa en las posturas de tu día a día, copia las buenas posturas y también las posturas incorrectas

Posturas correctas: hacer los deberes en una silla con respaldo, dormir de lado, agacharse flexionando las rodillas, ver la tele a la distancia y altura recomendada, ir sentada en el asiento de atrás del coche

Posturas incorrectas: comer sobre la silla apoyada en las rodillas, ponerme de puntillas para cojer algo alto y dibujar tumbado.

Fig. 9. Ejemplo de vinculación de las actividades del cuaderno con su vida diaria. Cuaderno número 14.

ANEXO VIII

sesión 8: lunes 28 de abril del -2014

Desviación de la columna vertebral

¿piensa que problemas pueden causar las posturas incorrectas.

Que me puede causar las malas posturas en la columna vertebral:

La escoliosis ~~que~~ es una curvatura de lado a lado en la columna vertebral. La curvatura puede tener forma de "S" o "C". En la mayoría de los casos, no se sabe la causa de la curvatura. Esto se conoce como escoliosis idiopática.

La lordosis es la curvatura fisiológica de la columna en la región cervical o lumbar. La columna presenta 4 curvaturas fisiológicas: dos curvaturas hacia fuera, en la columna dorsal y en la columna sacra, denominadas cifosis y dos curvaturas lordóticas (hacia dentro de la columna): la lordosis lumbar y la cervical. Las curvas escolióticas siempre se consideran patológicas. (se llama hiperlordosis cuando la curvatura está aumentada).

La cifosis es la curvatura fisiológica de la columna vertebral en la región dorsal.

La mala postura delante de un ordenador puede provocar escoliosis cuando me siento muy pegada a la mesa para escribir me puede provocar lordosis.

Fig. 10. Ejemplo de ampliación del contenido de las sesiones por iniciativa de los alumnos.

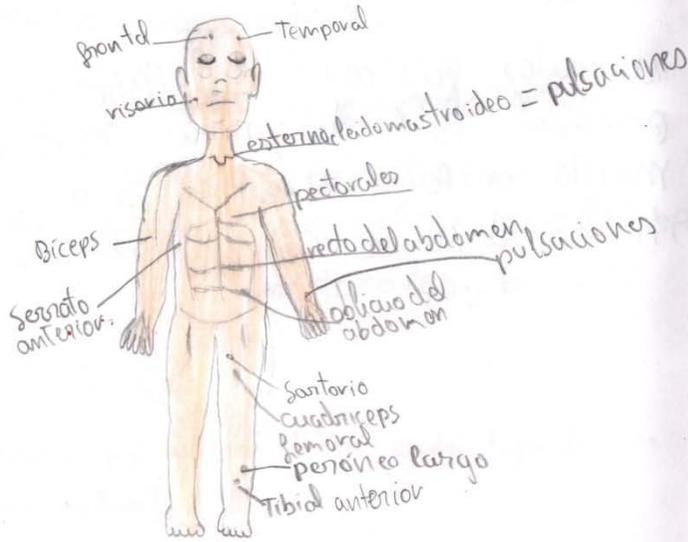
Cuaderno número 5.

Sesión 5 : 27/03/2014.

* Dibuja un cuerpo humano y señala:

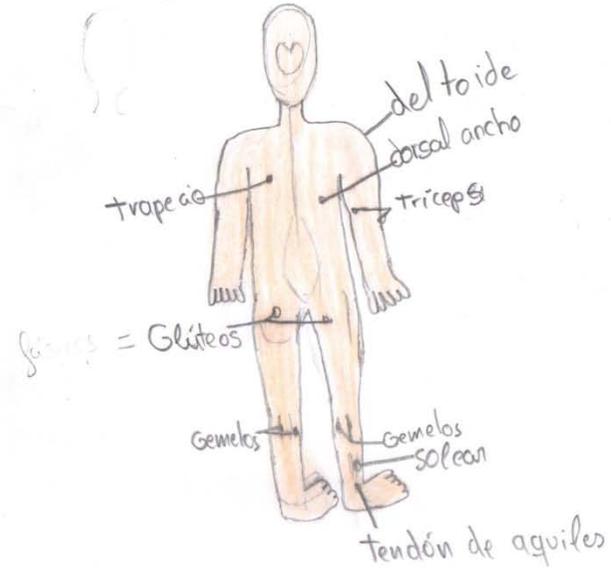
- músculos tónicos y fásicos.
- lugares donde nos tomamos las pulsaciones.

Visión Frontal



No tomar las

Visión Dorsal



Fásicos

EXTERNO E INTERNO

- Glúteo mediano
- Glúteo Mayor
- Vasto externo del cuádriceps
- Oblicuos
- Recto del abdomen
- Paravertebrales
- Triceps braquial

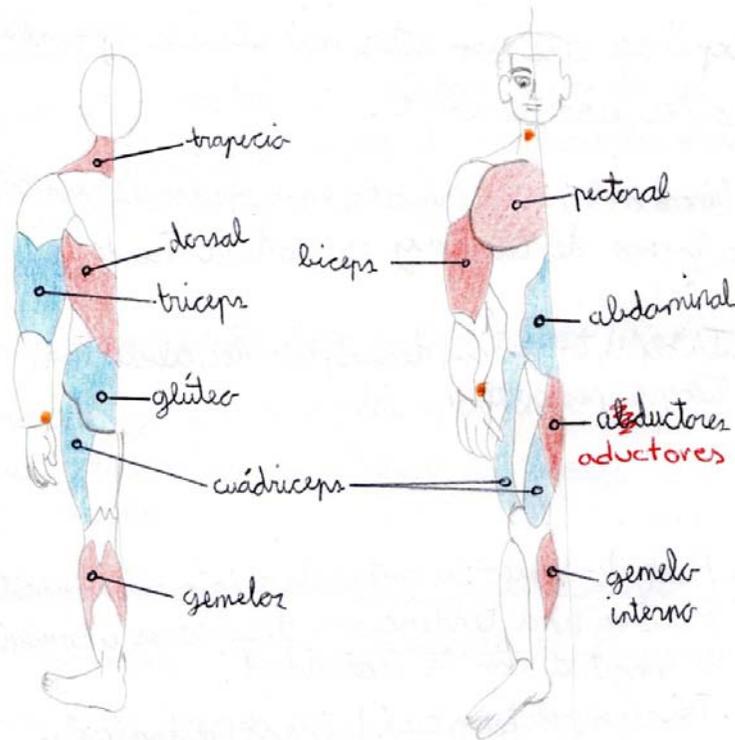
Tónicos

- Aductores
- Psoas Iliaco
- Sartorio
- Pectíneo
- Isquio tibiales
- Recto anterior
- Cuadrado lumbar
- Tensor de la fascia lata
- Triceps sural
- Dorsal ancho

Fig. 11. Ejemplo de ampliación del contenido de las sesiones por iniciativa de los alumnos. Cuaderno número 16.

ANEXO IX

* Dibuja un cuerpo humano y señala



- Músculos tónicos ■
- Músculos fásicos ■
- Lugares donde nos tomamos las pulsaciones ■

Jueves -13-3-2014.

Sesión 2

Actividad física, moderada y vigorosa

Elige una actividad física, tomate el pulso antes y después de realizarla y anótalo y explica como lo has echo.

15	27	90 antes
$\times 6$	$\times 6$	162 después.
90	162	

mi madre me cronometró los diez segundos, después baje y subí las escaleras y tarde cuarenta y cuatro segundos y otra vez mi madre me cronometró, el resultado de los latidos cada uno lo multiplique por seis y ya está.

Fig. 12. Ejemplos de aceptación positiva de algunos padres sobre los deberes de Educación Física. Cuadernos número 9 y 12.