



Facultad de educación de Palencia

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

**LAS DIFICULTADES DEL ALUMNADO A LA HORA DE IMPLICARSE EN LAS
LECCIONES:**

OBSERVACIONES, REFLEXIONES Y PROPUESTA DE MEJORA

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA/MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

AUTORA: INÉS GONZÁLEZ DE LA PARTE

TUTOR: MARCELINO VACA ESCRIBANO

PALENCIA, 2018

RESUMEN

La preocupación por el “qué hacer” para ayudar a los alumnos y alumnas que no tienen impedimentos físicos pero que encuentran dificultades para integrarse en las lecciones de Educación Física Escolar, es una cuestión que me preocupa desde hace tiempo y que ha derivado hasta la elaboración del TFG que presento.

Tras indagar en las causas más comunes, que condicionan a los alumnos con los que he trabajado en el Prácticum II, planteo una propuesta educativa en la que se pretende integrar al alumnado a través de una intervención previa a la lección, en la que se realizarán actividades dirigidas al propio conocimiento y control corporal y a la estimulación de las relaciones sociales. De esta forma busco potenciar su integración en la lección desde un primer momento, ayudándoles a que se encuentren más seguros y cómodos con ellos mismos y en el grupo disfrutando durante esta disciplina escolar.

PALABRAS CLAVE

Disponibilidad para el aprendizaje, relaciones sociales, conocimiento corporal, causas, preámbulo y alumnado.

ABSTRACT

The concern about "what to do" to help students who do not have physical impediments but have difficulties to integrate in Physical Education classes, has been the reason why this work has been developed.

After inquiring into the most common causes, which condition the students with whom I have worked during the Prácticum II, I suggest an educational proposal in which it is intended to integrate the students through an intervention prior to the lesson, in which activities directed to the student body knowledge and control will be carried out, and the stimulation of social relationships. In this way I seek to enhance their integration in the lesson from the beginning so they feel more confident and comfortable with themselves and in the group while enjoying this school discipline.

KEY WORDS

Availability for learning, social relations, body knowledge, causes, educational proposal and students.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	4
2. JUSTIFICACIÓN	6
3. OBJETIVOS DEL TRABAJO.....	7
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	8
4. 1. Disponibilidad educativa.....	8
4. 2. Elementos que fundamentan mi propuesta educativa	14
4. 3. Herramientas de trabajo del TFG.....	18
5. METODOLOGÍA	20
6. PROPUESTA: SOBRE LA DISPONIBILIDAD PARA EL APRENDIZAJE EN EFE	22
FASE 1: Observación y recogida de datos.....	23
FASE 2: Organización de los datos. Análisis y reflexión	26
FASE 3: Propuesta educativa e intervención	30
Resultados y aprendizajes obtenidos tras la intervención	44
7. CONCLUSIONES GENERALES	46
BIBLIOGRAFÍA.....	49
ANEXOS.....	51

1. INTRODUCCIÓN

A la hora de enfrentarnos a una clase de Educación Física observamos que existe un tipo de alumnado que, a pesar de no tener ningún impedimento físico, encuentra dificultades para integrarse en esta materia y participar en las actividades. A través de esta preocupación he pretendido buscar cuáles son las causas que pueden condicionar a estos alumnos, entre los que en algún momento me he encontrado, y cómo poder ayudarlos.

La Justificación del TFG muestra las razones por las que creo que es necesario abordar este tema para que todos los alumnos aprovechen las lecciones de Educación Física que se les imparten.

El Objetivo principal del trabajo es plantear una propuesta educativa, en relación a la disponibilidad del alumnado, para intentar evitar situaciones como esta y conseguir aprovechar estas oportunidades educativas. Para ello trato de descubrir, a partir de la realidad con la que he trabajado en mi Prácticum II, cuáles pueden ser algunos de los condicionantes o causas que pueden aparecer en las clases de Educación Física, razones por las que un niño o niña “queda atrás” en estas lecciones.

Tras la Fundamentación Teórica, donde corroboro las diferentes ideas del trabajo, se expone la Metodología utilizada durante todo el trabajo desde las primeras observaciones hasta el planteamiento de la propuesta educativa definitiva.

Dicha Propuesta ha sido realizada concretamente en el C. C. Santo Ángel de Palencia (dentro del primer ciclo de Primaria) y consta de tres fases:

- Fase 1: Observación y recogida de datos. Durante la cual registré en mi cuaderno de campo aquellos aspectos, comportamientos o situaciones que observaba en relación a las ideas y preguntas previas sobre cuáles son los motivos más comunes por los que algunos alumnos rechazan participar en ciertas actividades durante las sesiones de EFE (Educación Física Escolar).
- Fase 2: Organización de los datos. Análisis y reflexión. Durante la organización se ordenan los datos recogidos en la fase 1 en relación a esas

actitudes. El análisis de los mismos proporciona una serie de reflexiones que me llevan a plantear la hipótesis de que los obstáculos que estos alumnos encuentran se pueden superar ofreciéndoles un tiempo orientado a predisponerles favorablemente para la lección.

- Fase 3: Propuesta educativa e intervención. En ella expongo la propuesta educativa que planteo para mejorar la predisposición y la experiencia que he llevado a cabo en las clases de 1ºA y 2ºA al realizar una pequeña puesta en práctica de mi propuesta.
- Finalmente, se da cuenta de los resultados obtenidos y aprendizajes que he adquirido tras la intervención.

Finalizo mi TFG con las Conclusiones Generales del trabajo, donde expongo en qué medida se han cumplido los objetivos que proponía a través de los conocimientos adquiridos durante la elaboración del TFG.

2. JUSTIFICACIÓN

Durante mi paso por Educación Primaria, la clase de Educación Física fue uno de mis mayores temores. La hora en la que, si era posible, evitaría llevar a cabo las tareas que se me exigían (debido a mi timidez y falta de autoestima al pensar que no podría realizarlas correctamente).

Mi caso no es aislado, y como yo, más niños pasan por situaciones como esta cada semana. Alumnos que no se sienten predispuestos para integrarse en la sesión. Aunque es un aspecto que se puede observar en otras materias, en esta se percibe de forma más clara, las razones son innumerables y todas se encuentran justificadas ya que por la cabeza de un niño o niña transcurren muchos pensamientos que suponen algo muy importante para él o ella.

La preocupación por ayudar a estos alumnos creció durante mis últimos años de universidad, por lo que decidí dedicar mi TFG a este tema. Cabe señalar que, aunque se trata de una preocupación personal no es únicamente mía. Durante el desarrollo de este trabajo he podido compartir en alguna ocasión mis ideas y opinión sobre este tema con personas relacionadas con el ámbito educativo, sobre todo con mi tutora de Prácticas, y realizar varias observaciones que parecían estar de acuerdo con la afirmación.

Estos alumnos tienen dificultades para enfrentarse a actividades motrices, y siendo esta la materia dedicada al cuerpo, creo que los especialistas en EFE deben plantearse este problema, que en ocasiones puede ser invisible, pero está presente. Como futura docente especialista me preocupa la idea de cómo proporcionar a estos alumnos las herramientas adecuadas para provocar en ellos el cambio de actitud ante la materia, pues creo que es un aspecto que se puede mejorar.

Por último, me interesa la idea de escuela comprensiva, que defiende la igualdad de oportunidades teniendo en cuenta la heterogeneidad de los grupos donde habrá diferentes niveles. Por ello, dedico el trabajo a la búsqueda de los recursos oportunos para que todos puedan sacar el mayor partido a estas situaciones educativas, llegando así a este tipo de alumnado que en ocasiones pasa desapercibido, evitando que queden rezagados, sin dejar de lado al resto de alumnos de la clase.

3. OBJETIVOS DEL TRABAJO

Objetivo general:

- Plantear una propuesta educativa, a través de los conocimientos que vaya adquiriendo durante tratamiento del problema planteado, para mejorar la disponibilidad para el aprendizaje de aquellos alumnos que encuentran dificultades durante las prácticas motrices en la materia de Educación Física.

Para poder desarrollar ese objetivo planteo otros objetivos intermedios que me ayudaran a lograrlo:

- Indagar, a través de la observación, análisis y reflexión del Prácticum II, acerca de la disponibilidad del alumnado durante el desarrollo de las lecciones de Educación Física Escolar.
- Conseguir identificar, mediante las observaciones que realice en el Prácticum II y los conocimientos que tenga como estudiante del Grado de Educación Primaria e Infantil, cuáles pueden ser las posibles causas por las que un alumno o alumna encuentra dificultades en cuanto a la disponibilidad para el aprendizaje en prácticas motrices durante la materia de Educación Física.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Durante la elaboración del trabajo realicé varias lecturas de diversos temas y autores que me fueron ayudando a orientar mi trabajo y apoyar las ideas que fueron surgiendo. Además, estas lecturas me dieron la oportunidad de aprender a manejar mejor mi vocabulario técnico para usarlo de una forma más correcta.

A continuación expongo las bases teóricas en las que fundamento mi trabajo presentadas en tres secciones. La primera trata de definir a que me refiero con el concepto de “disponibilidad educativa” y mostrar la relación que existe entre las posibles causas que pueden condicionar la conducta y disposición de los niños en las clases de Educación Física Escolar (EFE). La segunda muestra los elementos que fundamentan mi propuesta educativa para abordar esas causas. La tercera muestra las herramientas utilizadas para llevar a cabo este trabajo.

4. 1. DISPONIBILIDAD EDUCATIVA

El concepto de disponibilidad educativa es un término que no se encuentra del todo aclarado en el ámbito educativo, por lo que es difícil encontrar un concepto que defina precisamente la idea que quiero transmitir, por ello he ido utilizando distintos términos como “implicación”, “predisposición” o “disponibilidad” a lo largo del trabajo, según el matiz que quería dar a esta idea.

Al indagar en la mejor forma de llamarlo encuentro que no soy yo la única que tiene ese problema, en González (2010) encontramos que:

El concepto de implicación de los alumnos con la escuela y la educación no cuenta con una acotación conceptual unívoca, siendo entendido y manejado de diferentes modos por sus estudiosos. Diversos autores hablan de implicación “escolar”, mientras otros se referirán a implicación “académica” o a implicación “en el aprendizaje”, así como, también a “no-implicación” (disengagement), o desafección. Términos todos ellos que no siempre son definidos con precisión, ni si siempre son claramente discernibles entre sí. (p.13)

En este mismo artículo se muestra diversas definiciones y concepciones que puede haber en relación a estos términos, la definición que más se acerca a la idea que quiero transmitir es la siguiente, “Steimberg et al (1996, cit. en Suárez-Orozco et al., 2009) definen la implicación “académica” del alumno como el grado en que están conectados a lo que está ocurriendo en sus aulas (p. 15)” (González, 2010, p. 13).

Esta disponibilidad, implicación o predisposición viene dada en los alumnos por causas anteriores, las cuales explicaré desde la repercusión que las huellas corporales tienen.

4. 1. 1 Repercusión de las huellas corporales en la Educación Física Escolar

Los alumnos llegan a las aulas con unas vivencias y experiencias previas que han ido dejando rastro en ellos. Durante los capítulos “Ser padres con cerebro y mente” (p.19 - 32) y “Dos cerebros son mejor que uno” (p. 33 – 62) Siegel y Payne (2012), se expone la forma en la que diferentes experiencias en la vida de los niños y niñas tienen cierta repercusión en sus vidas, claro está que en diferentes grados según la importancia. Por otra parte, Tierno (2001) muestra en el capítulo “Los padres hoy” (pp. 59 - 75) muestra cómo esas primeras vivencias en su entorno más próximo condicionan de manera inconsciente el comportamiento que los niños tienen a la hora de enfrentarse a una lección.

La idea de la repercusión que esas vivencias personales pueden tener en cada uno de nosotros ha sido denominada como “huella corporal” por Martínez y González (2016):

Parece obvio (y, aun así, creemos conveniente señalarlo) que cada persona no solo tiene (y es) cuerpo en el momento presente sino que esa forma de ser (y tener) cuerpo se ha ido gestando en la biografía individual y cristalizado en lo que hemos dado en llamar “huellas corporales”. (p. 261).

Las vivencias y experiencias van modificando de algún modo la actitud que mostraremos en las siguientes situaciones que vivamos, una experiencia negativa puede ser la razón por la que aparezca un miedo o una experiencia positiva puede animar a querer repetir una vivencia. Las lecciones de EFE son otra experiencia a la cual los

alumnos se mostrarán más o menos predispuestos en función a esa actitud que poco a poco han ido construyendo en base a sus vivencias pasadas.

Estas vivencias (que se convierten en un condicionante para sus prácticas motrices) pueden dar lugar a otros condicionantes que influyan en la predisposición que los niños y niñas muestren, como puede ser la baja autoestima, el grado de motivación, la forma de abordar las relaciones sociales y las emociones, a las cuales haré referencia a continuación.

4. 1. 2. La baja autoestima como condicionante en EFE (Educación Física Escolar)

Las vivencias y experiencias del alumno van construyendo la imagen (*el concepto de sí*) que este tiene sobre él mismo, lo que determinará su grado de autoestima. En palabras de Tierno (2001):

Observamos que el “concepto de sí” y autoestima no son equivalentes, pero se encuentran muy estrechamente relacionados. La autoestima o conciencia del propio valor aumenta cuando el menor realiza un determinado concepto de sí. (p.51).

Una serie de malas experiencias pueden ser las causantes de que los niños vayan creando una imagen negativa de ellos mismos, es decir, construyendo una baja autoestima, la cual puede repercutir en la predisposición que estos alumnos tengan hacia las clases de EFE. Tierno (2001) afirma: “Autoestima, motor del comportamiento y de la persona. El menor se esfuerza en alcanzar mayores satisfacciones para sentirse más a gusto consigo mismo, movido por la autoestima.” (p. 51).

La opinión que recibimos de los demás, sobre la concepción que tienen de nosotros, influye en la elaboración de nuestra propia imagen. Por lo tanto, la opinión que recibimos de los demás es otra vivencia que determina nuestra autoestima. “Si el menor se siente apreciado y valorado por un aspecto de su conducta, se siente al mismo tiempo estimado por toda su persona. Lo mismo ocurre si es rechazado o valorado negativamente.” (Tierno Jiménez, 2001: p.50).

Debido a que habrá muchas situaciones en las el niño con una baja autoestima

no se sienta seguro, la escuela debe ser un lugar donde el alumno tenga la oportunidad de sentirse cómodo para mejorar esos aspectos. En relación a ello según Tierno (2001):

El cultivo de la aceptación de uno mismo es una de las principales tareas educativas que han de abordar tanto padres como educadores, ya que cuanto más alta y firme sea el sentimiento de la propia valía, la aceptación de sí mismo la capacidad de vivir y de disfrutar del momento presente etc., mayor madurez psicológica, mental y afectiva logrará el niño (p.163).

De ahí que sea tan importante la tarea que realicen los docentes en el ámbito escolar, colaborando en la construcción de una buena autoestima.

Para poder dar esa oportunidad de aprender en un lugar de comodidad, es importante que no exista el miedo al error. Es por ello que “Deben hacerle ver que es normal tener fallos y equivocarse y que en lugar de perder energías y tiempo en lamentarse, lo mejor es analizar las causas de los errores y poner el remedio adecuado.” (Tierno Jiménez, 2001: p. 51).

Una baja autoestima debido a vivencias negativas provocará que el alumno pierda sus ganas por seguir aprendiendo, mostrándose así menos predispuesto a las lecciones, es decir, menos motivado por participar en ellas.

4. 1. 3. La falta de motivación en las lecciones de EFE

Una de las posibles causas de la falta de motivación a la hora de abordar las lecciones de EFE puede ser, la mencionada anteriormente, baja autoestima. En la revista EmásF (Revista Digital de Educación Física), Torres, Membrilla, Pérez, y Buñuel, (2015) verifican, a través de un estudio, la relación que se encuentra entre la autoestima y la motivación:

Experimentar motivación intrínseca en las clases de EF juega un papel importante en la predicción del rendimiento académico en EF, de la intención de seguir siendo físicamente activos en el futuro, así como en el nivel de autoestima del alumnado. (p. 10)

De esta forma la falta de motivación puede ser también causa por la que los

alumnos se muestren reacios a realizar las actividades propuestas en estas sesiones.

Tierno Jiménez (2001) muestra como una autoestima favorable motivará a participar en las actividades: “La autoestima guarda una estrecha relación con el esfuerzo. Todos hemos tenido la experiencia de sentirnos especialmente satisfechos cuando realizamos algo que nos cuesta, que nos exige más de lo normal”. (Tierno Jiménez, 2001: p. 52).

Para ello es importante que el alumno conozca sus capacidades para poder ajustarse a ellas y no frustrarse, perdiendo así la motivación. “Es importante conocer las limitaciones y las capacidades impuestas por los procesos de crecimiento y maduración” (Ribas Serna, et al., 1989: p.15)

La motivación que un alumno muestre ante una situación educativa condicionará de algún modo los compañeros con quien quiera compartir esa experiencia, es decir, que también condicionará las relaciones sociales.

4. 1. 4. Las relaciones sociales en las lecciones de EFE

La motivación en las clases de EFE, que en muchas ocasiones viene generada por la autoimagen, condiciona las relaciones sociales, ya que los niños tienden a agruparse según sus intereses y grado de implicación en esta materia. Tierno (2001) explica esta relación:

Es evidente que un excelente autoimagen solo es posible si el círculo más inmediato de amigos, familiares y conocidos se sienten felices y tranquilos en su presencia y le proporcionan afecto y reconocimiento en sus cualidades. Cuando ocurre exactamente lo contrario, es decir, que las personas (niños y adultos) que rodean al sujeto no le afectan y le rechazan o le hacen sentirse poco capaz e inferior, la autoimagen será muy pobre, no estará a gusto consigo mismo y le será difícil entablar relación con otras personas (p. 193).

En EFE las relaciones sociales están presentes en muchas ocasiones, por lo que estas deberían desarrollarse de una forma positiva durante estas edades en las cuales los lazos entre las personas comienzan a tener relevancia. Según Tierno (2001):

En la etapa que va de los seis a los doce años la afectividad del niño madura y se hace más reposada, tranquila y estabilizada. Va venciendo el egocentrismo excesivo, se abre mucho más al exterior, aprende a ser tolerante, soporta mejor las frustraciones y quiere complacer a los demás (p. 171).

Si los niños encuentran problemas en este aspecto, el ámbito de las relaciones se convertirá en un nuevo condicionante.

4. 1. 5. Las emociones como resultado y condicionante

Las causas nombradas anteriormente por las que es posible que los alumnos no participen de forma plena en esta materia provocan una serie de emociones:

La baja autoestima suele provocar sentimientos de inseguridad y vergüenza. La inseguridad “Hace que nos creamos menos capaces de lo que probablemente somos”, “Sentimiento relacionado con la imagen que creemos que los demás tienen de nosotros. Así, es un sentimiento social, y aparece cuando cometemos una falta que los demás conocerán o cuando hacemos algo que creemos que puede ser objeto de burla.” (Altarriba, et al., 2017: libro 6). “La vergüenza es un sentimiento de incomodidad que aparece cuando creemos que los demás nos pueden estar juzgando por lo que estamos haciendo o diciendo” (Altarriba, et al., 2017: libro 8). Ambas se hacen presentes cuando la autoestima no es muy alta o no nos sentimos cómodos.

En muchos casos la falta de motivación hace que aparezcan con más facilidad emociones como la frustración y la timidez. “La frustración es el malestar y el enfado que se producen cuando no consigues lo que te propones o esperabas”. “Nos suelen producir frustración nuestras propias limitaciones, las decisiones o limitaciones de otra persona”. (Nuñez Pereiro, R. Vacárcel, 2013: p. 78). “Una persona tímida se siente incómoda y torpe. Entonces por miedo a equivocarse, deja de hablar de moverse...e intenta pasar desapercibida” (Nuñez Pereiro y R. Vacárcel, 2013: p. 42).

A raíz de esto y de la influencia que tienen las relaciones sociales sobre el niño se crea la posibilidad de que aparezca el miedo, y en algunas ocasiones incontroladas el miedo puede dar paso al nerviosismo: “Cuando las personas sentimos nerviosismo, presentan síntomas inequívocos: nos tiemblan las manos, sudamos, tenemos dificultades

para concentrarnos o padecemos incluso dolor de barriga” (Altarriba, et al., 2017: libro 7). Típica entre este tipo de alumnado se encuentra la frase “profe me duele la barriga”.

El libro “El cerebro del niño. 12 estrategias revolucionarias para cultivar la mente en desarrollo de tu hijo” (J. Siegel y Payne Bryson, 2012: p. 93) propone un pequeño ejercicio para realizar con niños y niñas en los momentos que crean necesarios para retomar el control de sus emociones y abordar diversas situaciones y que estas no terminen siendo otra causa más por la que no se realice EF. Este ejercicio consiste en mostrar con la mano del niño hecha un puño, la parte inferior del cerebro (con la palma), donde se encuentran las emociones más fuertes, y la parte superior del cerebro (con los dedos), los cuales nos ayudan a controlar esas emociones sujetándolas.

Poder afrontar los miedos e inseguridades que provocan estas emociones es un paso para abrir la puerta a la seguridad y satisfacción. “Saciar una necesidad te produce satisfacción. La necesidad puede ser física o emocional”, “Confías más en ti mismo especialmente cuando la satisfacción la generan tus propias capacidades o tu comportamiento”, “Se puede experimentar satisfacción incluso en la derrota. Si logras mejorar un resultado anterior, aunque pierdas la competición, ya es un gran logro”. (Nuñez Pereiro y R. Vacárcel, 2013: p. 86).

4. 2. ELEMENTOS QUE FUNDAMENTAN MI PROPUESTA EDUCATIVA

A la hora de plantear la propuesta para poder intervenir en estas posibles causas que dificultan la integración de estos alumnos a las sesiones, fui consciente de la necesidad de escoger un momento donde se llevase a cabo y unos temas que tratar. Para ello me baso en unos temas de los que tenía conocimientos previos y que me resultaban útiles para el fin que buscaba. A continuación se explicitan estos elementos:

4. 2. 1. Momentos de Encuentro

En las sesiones de EFE debe existir un momento previo que permita al alumnado predisponerse para abordar esta materia antes de comenzar la hora, los denominados “momentos de encuentro”, que inciden sobre la implicación de los niños antes de realizar las prácticas motrices.

Dicho en otras palabras: “Actividades motrices en el recinto de los bancos, que nacieron mientras se esperaba a que todos estuvieran cambiados y que se han ido convirtiendo en una fase apropiada para el primer encuentro con la motricidad” (Bores, et al., 2005: P.18).

Es esta un oportunidad para que los alumnos comiencen ya a prepararse para la lección y por tanto mostrarse más predispuestos a la sesión.

4. 2. 2. Temas que propician la disponibilidad educativa

Para conseguir una buena disponibilidad educativa es importante que los alumnos manejen adecuadamente dos facetas fundamentales de esta materia: el conocimiento corporal y las relaciones sociales.

a) Propiocepción y conocimiento corporal

La palabra propiocepción se compone de la raíz “propio-”, que significa de uno mismo; y “-cepción”, que significa consciencia. La consciencia de lo propio, de las partes que integran nuestro cuerpo y la postura corporal respecto al medio que nos rodea. Pastor y Acín y Rivera (2017) explican claramente la idea de propiocepción a la que me refiero:

La propiocepción es la capacidad de la persona de percibir su propio cuerpo [...] Este “sexto” sentido es fundamental para muchas funciones ligadas al movimiento y al pensamiento. El control de tu cuerpo y de tu postura viene a través de este sentido. Son principalmente receptores sensitivos presentes en los músculos los que permiten a tu cerebro una representación interna. [...] Por otro lado, este sistema puede tener un fallo de programación y podemos encontrar niños a los que todo se les cae de las manos, que se chocan con las cosas, niños que tienen muchas dificultades para abrocharse botones o coger bien el lápiz, con movimientos poco precisos, descoordinados o costosos. Niños con problemas posturales y falta de control de postura y movimientos. Estas dificultades muestran que se trata de personas con una programación deficitaria de la propiocepción o con una patología neurológica que afecta al control motor o a la forma de sentir. La propiocepción se programa gracias al movimiento y al tacto, pero no un tacto superficial, sino profundo.” (p.17)

El equilibrio es esencial cuando se aborda el tema de la propiocepción, pues es la relación básica entre nuestro cuerpo y el espacio donde nos encontramos. “Todo ser vivo comparte una relación, la relación con la gravedad” (Goddard, 2005: p. 88).

Ser capaz de tener un control sobre nuestro equilibrio hará que tengamos un mayor control sobre nuestro cuerpo, lo que nos hará sentirnos físicamente más cómodos y mejor emocionalmente.

El equilibrio es la capacidad de tu sistema nervioso de percibir los cambios de posición y de movimiento de tu cabeza y de tu cuerpo en relación con la gravedad y el suelo, y de crear respuestas adaptadas a estos cambios para mantener tu estabilidad o tu postura. [...] Los problemas de equilibrio producen ansiedad y afectan enormemente al bienestar emocional de niños y adultos. (Pastor, et al., 2017: pp.17 - 18).

Ese bienestar emocional hará que nos encontremos más abiertos a las prácticas motrices.

Es relevante indicar que la preocupación por que los niños conozcan su propia herramienta de trabajo (el cuerpo) se ve de igual modo reflejada en la Ley Orgánica 16/2016, de 21 de julio, para la mejora de la calidad educativa, en el Bloque 2 de la materia de Educación Física el “Conocimiento Corporal”:

Este bloque está especialmente dirigido a adquirir un conocimiento y un control del propio cuerpo, que resulta determinante tanto para el desarrollo de la propia imagen corporal como para la adquisición de posteriores aprendizajes motores. Se incluyen, además, contenidos orientados al desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices.

Encontramos que los Contenidos Comunes de la etapa se encuentran centrados en que los alumnos adquieran unos conocimientos básicos sobre su cuerpo y su relación en cuanto al entorno que les rodea.

b) Relaciones sociales y educación comprensiva

Las relaciones sociales pueden ser un obstáculo en esta materia, pero pueden

convertirse en un medio para conseguir la disponibilidad para el aprendizaje del alumnado, todos aprendemos mejor en un espacio de confianza, por lo que es fundamental que los niños se encuentren cómodos e integrados en su grupo.

En las relaciones, los niños también desarrollan modelos de cómo pueden ellos mismos encajar en el mundo que los rodea y de cómo funcionan las relaciones. Comprueban si es posible confiar en que los demás atiendan y respondan a sus necesidades, y si se sienten lo bastante conectados y protegidos para aventurarse a salir y correr riesgos. En pocas palabras, comprueban si las relaciones los harán sentirse solos e invisibles, o angustiados y confusos, o bien presentes, comprendidos y bien atendidos. (Siegel y Payne, 2012, p. 171).

La persona no solo necesita relacionarse con los demás sino también sentirse querido y aceptado por su entorno más próximo. Así lo afirma González (2010) cuando se refiere a las relaciones sociales como componente de la disponibilidad:

Esta dimensión destaca la importancia de las conexiones afectivas en el centro escolar y en las aulas. [...] Son diversos los aspectos a los que los investigadores han prestado atención al explorar este ámbito: Identificación, pertenencia, actitud positiva ante la escuela y el aprendizaje, sentido de estar relacionado, de estar conectado con otros, etc. Todos ellos tienen que ver con respuestas emocionales, sentimientos y actitudes de los alumnos ante la escuela y las personas en ella (p.18).

Pero además, las relaciones sociales positivas requieren que cada uno sea aceptado tal cual es y acepte a los demás de igual modo, comprendiendo que existen diferencias entre las personas, me refiero con esto a la idea de escuela comprensiva. Por ello es fundamental:

Ser aceptado como es, con sus posibles limitaciones y defectos y tener la sensación de que importa a los demás, de que es alguien entre los suyos y sentir la seguridad de que aceptar unas normas y cumplirlas proporciona tranquilidad porque lo fundamental no cambia, sentir la serenidad, el orden y el equilibrio internos. (Tierno, 2001, p.170)

Esta afirmación la planteo desde la figura del maestro o maestra, que muestra interés y afecto a sus alumnos por los que se preocupa desde su singularidad, transmitiendo además esta forma de relacionarse a sus alumnos.

La escuela comprensiva es una realidad reflejada en la Ley Orgánica 16/2016, de 21 de julio, para la mejora de la calidad educativa que indica “No debemos dejar de lado el aspecto relacionado con la atención a la diversidad del alumnado de la etapa.” buscando atender a la gran diversidad del alumnado y sus necesidades.

4. 3. HERRAMIENTAS DE TRABAJO DEL TFG

Para poder llevar a cabo todo el trabajo fueron necesarias algunas herramientas de trabajo que me ayudaran a recoger datos y a plantear una solución al problema que planteo. Para ello escogí la observación estructurada y la reflexión.

4. 3. 1. Observación estructurada

Con el fin de trabajar a partir de una situación real, se recogieron una serie de datos a través de la observación. Según Campos y Lule (2012) la observación es:

Procedimiento que ayuda a la recolección de datos e información y que consiste en utilizar los sentidos y la lógica para tener un análisis más detallado en cuanto a los hechos y las realidades que conforman el objeto de estudio. (p.52)

Por lo que ha sido utilizada en este trabajo para identificar cuáles pueden ser las razones más comunes por las que un alumno no se encuentra integrado en las prácticas motrices durante la materia de Educación Física.

Debido a que me había centrado en un grupo específico de alumnos, hago uso de la observación estructurada, la cual “se refiere a la observación metódica que es apoyada por los instrumentos como la guía de observación y el diario de campo mediante la utilización de categorías previamente codificadas y así poder obtener información controlada, clasificada y sistemática.” (Campos y Lule, 2012, p.54). En este caso se lleva a cabo a través de un cuaderno de campo (cuaderno de Prácticas) utilizado durante el Prácticum II.

4. 3. 2. Reflexión

Con el fin de poder dar una respuesta al problema, en relación a los datos que fui recogiendo mediante la observación estructurada y tras su posterior análisis, decidí utilizar la reflexión como medio proponer una solución.

Escojo la reflexión porque, como Dewey indica (citado por González y Atienza, 2010, p. 45):

El pensamiento reflexivo comprende, en un primer momento, un estado de duda, vacilación, perplejidad, dificultad mental, en el que se origina el pensamiento; a continuación, un acto de búsqueda, de pesquisa, investigación, para encontrar material que disipe la duda, resuelva y ponga fin a la perplejidad.

Utilizo la reflexión porque me permite, comenzando desde mis ideas previas, realizar la búsqueda de la solución, a través de las observaciones y la nueva información que fui adquiriendo.

5. METODOLOGÍA

Como he indicado, este TFG parte de unos intereses personales que me hicieron decantar por la mención de Educación Física, pues tener miedo a esta materia fue una preocupación que me acompañó durante toda mi escolaridad. Fue cuando descubrí en la universidad una nueva forma de enfocarla, cuando comencé a plantearme cómo podría ayudar a aquellos alumnos que no pasan una situación agradable durante estas horas. Las preguntas precursoras de las cuales parte el trabajo y las cuales me motivaron a indagar en este tema son:

- ¿Por qué no?: qué motivos provocan que ciertos alumnos sean reacios a participar en las actividades que se proponen en EFE.
- ¿Yo habría podido más de lo que creía según mi criterio?: prejuicios personales que nos impiden aprender.
- ¿Cómo voy a intervenir en el desarrollo de sus capacidades físicas si no se sumergen en mis lecciones?: la importancia de llegar a todos los alumnos.
- ¿Qué puedo hacer como docente?: propuesta educativa para captar a mis alumnos.

Tras plantearme las preguntas decido realizar una **observación estructurada**, en el C. C. Santo Ángel de Palencia, para poder indagar sobre las causas que provocan esta actitud. Surge aquí la “Fase 1” (6.1. Observación y recogida de datos) dentro del trabajo de campo.

El instrumento utilizado para la observación es mi cuaderno de Prácticas perteneciente al Prácticum II, donde fui anotando las escenas en relación al aspecto en el que me había centrado: el alumnado que encuentra motivos para no realizar las actividades que se le sugieren durante las lecciones de Educación Física. Me centré en este tema a raíz de las preguntas precursoras anteriormente indicadas.

La observación la realicé aprovechando las primeras semanas del Prácticum, en las que mi papel era aún de observadora externa. Entre las distintas anotaciones que iba realizando según las escenas que observaba fui estableciendo distintas categorías que me ayudaban a agrupar la información. Las categorías que surgieron en esta etapa fueron: miedos, vergüenza, enfados y experiencias.

Tras estas primeras semanas de observación, tuve un tiempo de **reflexión** para ordenar los datos recogidos y la nueva información obtenida de las fuentes teóricas que utilicé. Surge la “Fase 2” (6.2 Organización de los datos. Análisis y reflexión) del trabajo de campo. Primero elaboré un mapa conceptual agrupando los datos que había recogido según diferentes temas que derivaron en las diversas causas que provocaban estos comportamientos (ANEXO 1) y, como consecuencia de la reflexión sobre esta información ya ordenada, me pregunté qué relación podía haber entre estas causas. Como resultado planteé una **hipótesis** y para comprobar su oportunidad elaboré una **propuesta educativa**. Aparece la “Fase 3” (6.3. Propuesta educativa e intervención) dentro del trabajo de campo.

Esta se pone finalmente en práctica con los grupos de 1ºA y 2ºA del mismo colegio donde se tomaron las observaciones, dando paso así a la **intervención**, con el fin de conocer cómo sería recibida por los alumnos y si realmente cumple el fin que busca. Para escoger los ejercicios concretos que realizaría elaboré un esquema corporal donde indicaba los ejercicios a llevar a cabo según diferentes partes del cuerpo. (ANEXO 2)

Finalmente, tras la intervención aparecen los **resultados y aprendizajes** que he obtenido (Resultados y aprendizajes obtenidos tras la intervención).

6. PROPUESTA: SOBRE LA DISPONIBILIDAD PARA EL APRENDIZAJE EN EFE

Los motivos expuestos en la Justificación del trabajo, que tienen su raíz en inquietudes personales que se hicieron visibles durante mis años de universidad, me llevaron a plantear qué hacer con el alumnado que encuentra obstáculos en esta materia para que pueda disfrutar de ella. Por ello decido dedicar el trabajo a buscar los motivos que provocan esta actitud en los alumnos y buscar una herramienta que me permita abordar esta situación.

El tiempo de realización comenzó a finales de año con la búsqueda de información y finalizó con el fin del Practicum II. Las semanas durante las cuales se realizó mayor trabajo fueron las situadas entre el 14 de febrero y el 18 de mayo de 2018, en las cuales se diferencian tres fases. **Fase 1: observación y recogida de datos**, donde se corrobora la idea precursora del trabajo mediante la observación y recogida de datos; **fase 2: organización de los datos. Análisis y reflexión**, se organizan los datos recogidos que permitan dar paso al planteamiento de una hipótesis a través de la reflexión sobre ellos; **fase 3: propuesta educativa e intervención**, planteamiento de una propuesta y puesta en práctica de la misma. Finalmente se exponen los **resultados y aprendizajes obtenidos tras la intervención**.

Durante las fases se replantean las preguntas precursoras a las que se ha pretendido dar respuesta (expuestas en el punto 5. Metodología).

La parte práctica se desarrolla en el centro C.C. Santo Ángel de Palencia, con los cursos de 1ºA (en Educación Física), 2ºA (en Educación física, Lengua y Matemáticas). Además se realizan algunas observaciones en 5ºB y a un grupo de niños de 9 años que realizan baloncesto como actividad extraescolar.

FASE 1: OBSERVACIÓN Y RECOGIDA DE DATOS

(Febrero de 2018)

Partiendo del tema que he elegí para mi TFG, comienzo el trabajo de campo, y lo primero que necesito es verificar de algún modo mis ideas previas. Para ello, aprovecho las primeras semanas del Prácticum II recogiendo información a través de una observación estructurada, centrada en los alumnos que veo que tienen dificultades para participar en las actividades que se proponen en EFE.

Aunque comencé con una observación más libre, para evitar estar condicionada, era consciente de que debía ir agrupando los datos según el motivo que provocaba esa conducta. Los grupos que surgieron en mi cuaderno de campo fueron: miedos, vergüenza, enfados y experiencias. Durante este proceso fui comentando los datos que recogía con mi tutora de Prácticas (profesora de 1º y 2º), así como con otros dos profesores de estos grupos, ya que los tres tienen un mayor conocimiento de los alumnos y experiencia.

A continuación se relatan algunas de las escenas más relevantes observadas en este periodo y que recogí en mi cuaderno de campo:

DATOS RELEVANTES EN PRIMERO DE EDUCACIÓN PRIMARIA (1ºA)

- Durante el juego de la cadeneta un alumno “Y” se “esconde” tras las espaldas, observo durante varios días que suele buscar diversos escondites en la sala durante los juegos libres.

Durante una sesión, prefiere en un juego de mímica decir la respuesta a su compañera para que participe ella en vez de hablar él.

En otra sesión se esconde cuando se propone una actividad por parejas. El compañero con el que normalmente comparte los ejercicios no ha acudido al colegio ese día. Me dirijo al escondite para animar al alumno a que participe, indicando quién será su pareja esta vez. Minutos más tarde pide no realizar la actividad por incomodidad de la ropa, siendo el chándal del centro de cada día.

- Durante la ejecución de un circuito un alumno “O” realiza una de las pruebas buscando la risa en sus compañeros mostrándose con demasiada torpeza. La escena se repite en varias ocasiones, días y actividades. Se le pide realizar una de

las pruebas correctamente y se observa entonces que el comportamiento anterior es un escudo para no mostrar las dificultades que tiene. Durante el ejercicio de saltar a la comba (en el cual no puede adoptar ese comportamiento) su reacción es llorar al sentir que aún no ha aprendido.

- Durante un juego de persecución una alumna evita pillar a algunos compañeros, indicando que solo jugará si únicamente pilla a sus amigos.
- En la lección de Expresión Corporal varios alumnos, de personalidad tímida, apartan la mirada y adoptan una posición encorvada con las manos en los bolsillos.
- Una alumna “A” (que normalmente se queja de dolor de barriga cuando llega esta hora), tropieza con un cono durante un circuito PDN. Muchos alumnos se burlan y ella decide no continuar. Se para la sesión y se habla con la clase. Tras esta escena la misma niña repite el circuito tropezándose de nuevo. Esta vez se oyen ánimos, por lo que la alumna lo intenta de nuevo con una mayor motivación, consiguiendo realizar la prueba.

Análisis de los datos recogidos en 1ºA: Entre los alumnos de 1ºA las causas más frecuentes parecen ser la timidez, falta de confianza o problemas relacionados con las relaciones sociales.

DATOS RELEVANTES EN SEGUNDO DE EDUCACIÓN PRIMARIA (2º A)

- Dos alumnos se esconden prefiriendo no participar a hacerlo y sentirse expuestos, incluso llegando a llorar. Se observa que esos alumnos evitan participar de forma voluntaria en las lecciones de otras materias y normalmente tienen dificultad para seguir las clases con atención. De igual manera estos alumnos tienden a correr o jugar al pilla pilla con las manos en los bolsillos (tendencia también observada en 1ºA).
- Un niño que disfruta durante una actividad de fuerza resbala y se golpea levemente en el mentón. Aparece el miedo a que esto vuelva a ocurrir y se niega a seguir realizando más ejercicios de fuerza.
- Se observa que un alumno “J” con dificultades en todas las materias tiene

además grandes dificultades para controlar y mover su cuerpo. Sus movimientos realizando cualquier acción son siempre muy lentos. Este y otro compañero con dificultades motrices buscan siempre participar juntos.

- Dos alumnas se mueven normalmente de la mano por los diferentes espacios de la sala buscando los lugares más apartados para sentarse.

Análisis de los datos recogidos en 2ºA: En este caso, las causas más frecuentes suelen ser de nuevo la timidez y falta de confianza con algunos compañeros, además se le añaden las experiencias pasadas negativas o la falta de control corporal.

DATOS RELEVANTES EN QUINTO DE EDUCACIÓN PRIMARIA (5ºB)

- Durante la lección de Expresión Corporal varias alumnas se niegan a participar debido a la vergüenza que las causa realizar gestos algo exagerados ante sus compañeros.
- Otra alumna durante la misma lección se niega a participar desde el principio. Observo que es una alumna con dificultades para relacionarse con sus compañeros. Estos, por su parte, parecen no mostrar mucho interés en que la alumna participe.
- Una alumna realiza (en diversas sesiones) muecas de incompreensión y burla hacia las actividades que se proponen. Esa misma alumna siempre evita realizar cualquier actividad que la suponga sentirse mínimamente expuesta.

Análisis de los datos recogidos en 5ºB: Con la edad de 12 años la causa más común suele ser la falta de autoestima o vergüenza.

Según mi propia experiencia personal, como alumna y como profesora, y según la opinión de más profesores, existe un porcentaje de alumnos que por diversas razones encuentran en la materia de Educación Física ciertas dificultades, las cuales no les permite integrarse en la lección. Tratando de buscar las causas por lo que esto sucede, paso a la siguiente fase empezando por organizar esta información.

FASE 2: ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS. ANÁLISIS Y REFLEXIÓN

(Marzo de 2018)

Una vez recogidos los datos llegó el momento de organizarlos e intentar descubrir qué información podían darme. Para ello elaboré un mapa conceptual agrupando por temas los datos que había recogido, lo que me hizo intuir que había una serie de causas que condicionaban la conducta de estos alumnos. Después de reflexionar sobre las ideas, preguntas y detalles que iban apareciendo, planteo una hipótesis desde la que partirá la propuesta educativa que se expone en la fase siguiente (Fase 3: propuesta educativa e intervención).

A continuación se exponen las causas que descubrí de forma ordenada y posteriormente la hipótesis.

1. Organización de datos: Causas que pueden condicionar la integración del alumnado en las lecciones de Educación Física Escolar.

Tras reflexionar sobre los datos ya organizados, los reagrupé en un mapa conceptual influido por las lecturas que han ido construyendo la Fundamentación Teórica, aunque la organización del mapa también me llevaba a otras lecturas y a volver sobre lo leído. Es este reagrupamiento el que me da la seguridad y el vocabulario suficiente para plantearme una nueva hipótesis.

Busco aquí respuesta a la primera pregunta precursora “¿*Por qué no?*”, referida a qué motivos provocan que ciertos alumnos sean reacios a participar en las actividades que se proponen en EFE, con el fin de clarificar cuáles pueden ser en estos casos los motivos más comunes por los que un alumno no se integra durante el desarrollo de la lección. Finalmente organizo de nuevo los datos encontrando una relación entre ellos:

LAS EXPERIENCIAS PASADAS

Las primeras reflexiones que realicé, para entender cuáles podrían ser las posibles causas por las que un niño o niña no se integra en las lecciones de Educación Física, me llevaron a plantear la idea de las experiencias pasadas (llamadas huellas corporales). Las experiencias y vivencias pasadas, las denominadas huellas corporales, pueden ser positivas para las sesiones de Educación Física o pueden crear obstáculos.

Centrándome en la segunda opción, estas pueden dar pie a diversos condicionantes que dificultan la predisposición educativa que los alumnos tienen para integrarse en la lección. Estas experiencias desagradables podrían ser la razón por la que se quiera evitar la realización de una actividad o el aprendizaje de una nueva por el miedo a que algo vuelva ocurrir. Entre los condicionantes más comunes que las experiencias negativas pueden generar se encuentran la baja autoestima, la falta de motivación o las dificultades en las relaciones sociales.

LA BAJA AUTOESTIMA

Un resultado negativo de las huellas corporales puede ser la baja autoestima. Las huellas corporales van creando una concepción (más o menos cercana a la realidad) de cómo es el propio cuerpo. Elaborar una concepción negativa puede llevar a crear una serie de ideas fijas en nuestro cerebro que nos hagan repetir una y otra vez la frase “no puedo”, es el caso de aquel alumno “O” que prefiere realizar el ejercicio peor de lo que es capaz para no ponerse en evidencia. La imagen corporal y motriz que hemos ido elaborando de nosotros mismos, la que creemos que tienen otras personas de nosotros a través de diversas vivencias y la personalidad que se ha ido construyendo, condicionan nuestra autoestima. Por ello, es importante que el alumnado aborde la lección con una buena autoestima que le aporte seguridad; de otro modo, pensamientos como “lo haré mal”, “se reirán de mí” o “no sirvo para esto” invadirán sus mentes y construirán excusas. Estos niños, normalmente tímidos o vergonzosos, hablo también desde mi experiencia personal en el colegio, tienen ganas de aprender y participar, pero la falta de confianza en sí mismos se lo impide. Para mejorar esa autoestima y hacer crecer su seguridad, conviene enfocar los fallos como otra forma de aprendizaje, por lo que la escuela debe ser un lugar seguro donde el niño pueda fallar sin miedo, sin sentirse culpable por el error.

LA FALTA DE MOTIVACIÓN

Si la autoestima del alumno le hace pensar que no es capaz de realizar las actividades planteadas, su motivación será menor. La falta de motivación al encontrar una actividad en la que el alumno sienta que no se ajusta a sus capacidades que ya conoce, puede derivar en un rechazo, que se manifiesta de nuevo en la aparición de pensamientos negativos como “esto no es para mí”. Ayudar a estos alumnos a ir

superando retos ajustados a sus capacidades, que conocen, es posible que colabore a que estos se sientan motivados y se integren en la práctica educativa. Cabe hacer referencia aquí al grupo de niños que realizaba el deporte de baloncesto como actividad extraescolar. En este caso, durante la actividad motriz escogida por ellos, los impedimentos que encontraban se veían superados casi sin dificultad debido a la gran motivación y seguridad que les genera esta actividad extraescolar. Las dificultades que encuentran, pueden ser en muchas ocasiones, las mismas se aparecen en Educación Física, pero en este caso, su grado de motivación les ayuda a superarlo.

LAS RELACIONES SOCIALES

Los puntos anteriores repercuten sobre las relaciones sociales, las cuales son bastante comunes en esta materia, creando en ocasiones dos grupos diferenciados de alumnos. Por una parte, los alumnos que se sienten motivados, confían en sus capacidades y se integran rápidamente. Son quienes suelen destacar en esta materia. Por otra parte, aquellos menos seguros de sí mismos, menos motivados y que les cuesta integrarse en la lección. Son quienes suelen encontrar más dificultades. Es posible que los alumnos que encuentran dificultades tiendan a agruparse y juntos busquen la forma de “escaquearse” sintiéndose más protegidos. En el caso de que esta agrupación sea una pareja, si uno de ellos no está (no ha asistido al centro ese día) el otro se sentirá aún más desprotegido, pues no estará cómodo con el resto. En otras palabras, quien encuentra dificultades sociales derivadas de su autoestima y motivación ante esta materia, encontrará dificultades para integrarse en estas lecciones, ya que normalmente requieren una interacción con el resto.

EL CAOS DE EMOCIONES:

Las emociones muestran cómo se abordan diferentes situaciones. Son resultado de lo que sentimos en un determinado momento y condicionante en los comportamientos siguientes. Durante una materia como esta en la que se ofrecen unas ciertas libertades, que quizá en otras áreas no se encuentren, da pie a que afloren una gran cantidad de emociones, tanto positivas como negativas. Cuando a un alumno le invaden emociones negativas, sus reacciones no suelen estar enfocadas hacia una predisposición educativa. Las emociones más comunes, como resultado derivado de los aspectos indicados anteriormente, suelen ser el miedo, la vergüenza y el nerviosismo.

Aparecen debido a la falta de confianza (falta de autoestima) o temor al ridículo y al fallo (ante un grupo con el que no se sienten seguros). He escuchado en varias ocasiones esos “me duele la tripa” que suelen ser un nudo de nervios con una sola hora de duración, casualmente siempre en los mismos niños y niñas. He observado, experiencias a corto plazo y su repercusión, las cuales han sido compartidas con la docente a cargo del grupo, mi tutora de Prácticas. Situaciones en las que un alumno vivía una experiencia positiva o negativa, con cierto grado de importancia para él o ella, y su comportamiento se veía modificado. Debido a esto, las emociones pueden pasar a ser condicionante, pudiéndose convertir en frustración. La timidez puede ser la causa por la que un alumno no se encuentre predispuesto a participar en la sesión y la frustración puede aparecer cuando se ha perdido la motivación para abordar un reto. Los niños y niñas normalmente tímidos sienten vergüenza al tener que exponerse a un grupo y pensar que serán juzgados. En los lugares donde se desarrolla esta materia los niños se encuentran menos protegidos que en las aulas, lugares más recogidos dónde ellos tienen un pequeño espacio personal identificado. Estas emociones son obstáculos que deben ir superando, los cuales les ayudarán a crecer y enfrentarse a situaciones parecidas de una forma positiva. Deben aprender a manejar estas emociones para poder llevar a cabo cualquier tipo de aprendizaje.

A partir de esta organización trato de responder a la segunda pregunta: “*¿Yo habría podido más de lo que creía según mi criterio?*” (*Prejuicios personales que nos impiden aprender*). La respuesta es sí. A no ser que nos encontremos con algún impedimento físico grave, como puede ser el niño de 1ºA que estuvo escayolado durante unas semanas, de forma general, los niños pueden llegar a los objetivos propuestos. Sin embargo, sí es posible que necesiten un poco más de tiempo y ayuda.

Las causas que provocan esta actitud son muchas y muy variadas, pudiendo afectar a cualquiera. En estos casos, superando estos obstáculos, que pueden ser para ellos todo un mundo, estos alumnos podrían no solo aprender sino disfrutar.

2. Hipótesis sobre cómo generar la disponibilidad educativa

Encontramos que existen alumnos con baja disponibilidad para el aprendizaje en la materia de Educación Física, estos alumnos tienen ganas de aprender y son capaces

de abordar los retos de la sesión, pero debido a diferentes causas derivadas de sus experiencias pasadas, necesitan ser estimulados para poder predisponerse de manera favorable.

Esto me lleva a pensar que su implicación en la lección y sus ganas de participar aumentarán si se les ofrece un espacio donde tengan un tiempo para preparar su cuerpo para la lección, ganar confianza con ellos mismos y sentirse más cómodos con sus compañeros. Ya que trato de preparar a los alumnos a la lección, la intervención que proponga debe llevarse a cabo durante los Momentos de Encuentro, a los que llamaré *preámbulo*, para ofrecer un momento previo a esta. A esto se le suma la preocupación de la “escuela comprensiva”, por lo que la propuesta debe tener en cuenta a todo el alumnado. Tener en cuenta a los alumnos que quedan más rezagados y tienen problemas para introducirse en la sesión, no quiere decir olvidarse del resto. Los alumnos que se encuentran con una disponibilidad educativa desde los primeros minutos de clase, pueden y deben seguir aprendiendo durante este tiempo.

Con el planteamiento de la hipótesis se responde a otra de las preguntas: ***“¿Cómo voy a intervenir en el desarrollo de sus capacidades físicas si no se sumergen en mis lecciones?”*** (*La importancia de llegar a todos los alumnos*). Para que mis alumnos sigan desde el comienzo la lección y saquen el mayor partido a ella será prioritario captar al alumnado antes de comenzarlas.

Para ello propongo una intervención, la cual se mostrará a continuación, que despierte en los alumnos ese interés por la sesión previo a su comienzo.

FASE 3: PROPUESTA EDUCATIVA E INTERVENCIÓN

(Abril de 2018)

Por último, entro en la fase 3, en la cual, a partir de la información que ahora tengo planteo una propuesta educativa para abordar el problema y llevo a cabo una pequeña muestra de la misma durante el Prácticum II.

1. Planteamiento de la propuesta educativa (Preámbulo para predisponer al alumnado)

A través de la hipótesis, se plantean los preámbulos previos a la lección como propuesta educativa para conseguir la disponibilidad del alumnado. Los preámbulos consisten en unos minutos previos al momento de aprendizaje en los que los alumnos tienen un tiempo para ir predisponiendo su cuerpo.

Pero ¿en qué consistirá este preámbulo?

Al volver la vista atrás, sobre cuáles eran las causas más comunes dentro de la realidad con la que he trabajado, planteo que: si ese alumnado encuentra dificultades en relación a la materia dedicada al cuerpo, comenzar por tener un conocimiento y seguridad en este puede ser una forma de abordar el problema. Se escogen entonces los ejercicios propioceptivos, actividades o ejercicios enfocados a descubrir el propio cuerpo. Puede que de esta forma empiecen a sentir que son capaces de controlarlo en diversas situaciones en las que quizá en un momento pasado no supieron o pudieron, sintiéndose así algo más cómodos y seguros de sí mismos. Conociendo su cuerpo, podrán controlarlo cada vez más y ajustarse al entorno que les rodea, para poder moverse por él sin grandes problemas. Quizá de esta forma se incremente la seguridad en ellos mismos y la motivación por querer aprender. Este aspecto se puede abordar a través de ejercicios propioceptivos en los que sea necesario el contacto y relación con los otros para su realización, por esto los ejercicios se realizan preferiblemente por parejas o en grupo, con el fin de fomentar así mismo la socialización, pues es necesario que consigan un espacio de confianza donde se sientan cómodos. De esta forma se hace hincapié en las relaciones sociales, pues es importante que confíen en sí mismos y ganen confianza con el grupo. Se aprovechan estos momentos para afrontar miedos o temores, fomentar la participación y cooperación y la transmisión de valores de respeto. Estas actividades deberían llevarse a cabo a lo largo de todo el curso desde el comienzo, y preferiblemente en los cursos más bajos, donde los niños se encuentran más predispuestos a conocer nuevas actividades y aún no tienen muchos prejuicios.

Por esas razones los ejercicios que propongo obedecen a una idea de imagen y esquema corporal, de los cuales se realizarán tantos ejercicios como sea conveniente:

Por una parte los ejercicios centrados en la imagen; primera actividad que se realiza, en la que los niños deben retratarse teniendo en cuenta las diferentes partes de su cuerpo, no de uno cualquiera, sino reflejar su propia imagen corporal. Se busca que comiencen por tener una imagen más real de ellos mismos, siendo un momento para pensar y observarse. Se realizará nuevamente como última actividad, con la finalidad de comparar su percepción del cuerpo y constatar una evolución. Esta vez se hará uso de un espejo donde pararse a observar su propio cuerpo unos segundos. Por otra parte centrados en el conocimiento y control del propio cuerpo; diversos ejercicios que ponen en práctica dos aspectos. Por un lado, la capacidad de equilibrio corporal en diferentes situaciones, adaptándose a las necesidades del momento y en algunas ocasiones a sus compañeros. Por otro lado el conocimiento de diferentes partes del cuerpo, centrándose en la espalda, las extremidades (brazos y piernas, manos y pies), las articulaciones y la cabeza.

A los alumnos que encuentran dificultades se les proporciona un momento más calmado donde poder predisponerse y quizá superar los obstáculos de los que hablaba. Los alumnos que abordan la acción de la clase desde el comienzo, cuentan con un momento de reflexión sobre su propio cuerpo, el que quizás controlan pero no conocen.

El orden propuesto busca una coherencia, en la cual los alumnos puedan conocer mejor su cuerpo, permitiéndoles así adaptarse mejor a sus necesidades y capacidades. La duración de cada fase es flexible, de forma que el profesor o profesora pueda adaptarse a las necesidades de su grupo, trabajando en mayor medida los aspectos donde puedan encontrarse más dificultades. Indudablemente el número de ejercicios que existentes que se pueden realizar para cada bloque son innumerables. Sirvan de ejemplo los ejercicios que yo realicé durante la intervención, los cuales se exponen en el siguiente punto (2. Intervención (Puesta en práctica de la propuesta educativa)).

Respondo a la última pregunta, “*¿Qué puedo hacer como docente?*” (Propuesta educativa para captar a mis alumnos) cuando planteo la idea de realizar preámbulos previos a las clases de Educación Física para conseguir integrar al alumnado.

Con el fin de comprobar la validez de la propuesta decido llevarla a cabo durante algunas sesiones de las Prácticas.

2. Intervención (Puesta en práctica de la propuesta educativa)

Aprovechando el Prácticum II, decidí realizar una pequeña intervención de la propuesta, con el fin de conocer cómo reciben los niños este tipo de ejercicios, sus primeras impresiones, qué aspectos podrían ser modificados y si comprendían el significado de la misma. Debido al tiempo con el que contaba para realizarla durante el Prácticum, la intervención que se ha realizado para este trabajo es una pequeña muestra llevada a cabo en el mes de abril con las clases de 1ºA y 2ºA durante las clases de educación física. Debido a los condicionantes que en el Prácticum he encontrado, es importante indicar que en algunas ocasiones la propuesta tuvo que ser modificada. Las modificaciones que se llevaron a cabo fueron las siguientes:

1. Los alumnos de 2º acuden a la piscina algunos martes (en los que tienen dos lecciones seguidas de EFE), por lo que tuve que aprovechar una sesión de lengua y una de matemáticas para realizar los preámbulos 1 y 2.
2. Debido a la modificación anterior, tuve que invertir el orden de los preámbulos 2 y 3, los ejercicios del 3 se podía realizar en su aula pero los del 2 no.
3. Por cuestiones de tiempo, el preámbulo 1 no pudo realizarse con el grupo de 1º.

A continuación muestro dos calendarios que reflejan cuándo se realizó cada preámbulo:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9- Percepción de la propia imagen corporal	10- Propiocepción de la espalda	11	12- Familiarización con el concepto de equilibrio corporal	13
16	17- Propiocepción de los brazos y piernas	18	19-Propiocepción de las manos y pies	20
23	24- Propiocepción de las articulaciones	25	26-Propiocepción del rostro y percepción de su propia imagen corporal	27

Figura 1: Intervención en 2ºA durante el mes de abril

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9	10	11	12- Familiarización con el concepto de equilibrio corporal	13- Propiocepción de la espalda
16	17- Propiocepción de los brazos y piernas	18	19- Propiocepción de las manos y pies	20- Propiocepción de las articulaciones
23	24- Propiocepción del rostro y percepción de su propia imagen corporal	25	26	27

Figura 2: Intervención en 1ºA durante el mes de abril

Como pequeña muestra de la propuesta, durante esta intervención se realizaron preámbulos a través de ejercicios propioceptivos que se plantean, como ya he dicho antes, en diferentes bloques (mi imagen corporal, equilibrio, espalda, brazos y piernas, manos y pies, articulaciones, cara y mi imagen corporal) y que tienen siempre en cuenta las relaciones entre compañeros. Cada una de estos bloques se trabajaría durante unos días o incluso semanas, en este caso se encuentran reducidas. Previo a cada ejercicio se explicaba el sentido y continuidad de cada actividad para poder construir un aprendizaje real. A continuación se presenta una síntesis con los aspectos relevantes de las intervenciones:

PREÁMBULO 1: PERCEPCIÓN DE LA PROPIA IMAGEN CORPORAL

Ejercicios escogidos:

- Dibujo sobre su imagen corporal: se pide a los alumnos realizar un dibujo de ellos mismos lo más realista posible.

Desarrollo de la práctica en 1ºA: Este primer preámbulo no pudo ser desarrollado con este grupo, por lo que se comenzará en la sesión 2.

Desarrollo de la práctica en 2ºA: (09-04-2018) Es el momento de presentar a los niños la propuesta. Debe ser un aprendizaje significativo, por lo que se comienza lanzando preguntas como “¿Os habéis mirado alguna vez a un espejo?, ¿sabrías imaginaros como sois si cerráis los ojos?, ¿Sabéis de qué color tenéis el pelo?, ¿y los ojos?, ¿pero...como son vuestras piernas?, ¿vuestros brazos?”. Tras la lluvia de respuestas y alguna cara de sorpresa se les pide realizar el dibujo. Se les indica de forma sutil tener en cuenta ciertos aspectos como: las articulaciones, las proporciones, los dedos o las orejas, entre otros. Aspectos que quizá para ellos pasan desapercibidos.

Durante los minutos para dibujar, una niña saca su regla del estuche para medirse las piernas y realizar un dibujo “proporcionado”, mientras tanto otro niño se sorprendía al escuchar que tenían articulaciones.

Análisis de la práctica: Los niños tienen una concepción más o menos real de su cuerpo, sin embargo suelen tender a plasmar la vestimenta, el paisaje, cuáles son sus deseos o incluso las pecas. Quizá esto significa que no conocen del todo los aspectos que les condicionan motrizmente. Ya que mediante los dibujos buscaba hacer una comparativa de sus aprendizajes, al final de la intervención algunos serán comparados en el análisis de la práctica del preámbulo 7 con los segundos que elaboren.

PREÁMBULO 2: FAMILIARIZACIÓN CON EL CONCEPTO DE EQUILIBRIO CORPORAL

Ejercicios escogidos:

- Pata coja: mantenerse a pata coja durante unos segundos primero con los ojos abiertos y luego con ellos cerrados.
- Pata coja con palmada: ejercicio por parejas en el que uno, que se encuentra a pata coja, debe chocar la mano del compañero que desplaza a diferentes puntos frente a él.
- Pata coja con balón: versión del ejercicio anterior, donde en vez de tratar de dar una palmada hay que coger el balón que lanza el compañero.
- Equilibrio en bancos: los niños (previamente numerados) se suben a unos bancos puestos en fila de forma desordenada para más tarde colocarse en orden trabajando de forma colaborativa sin bajar de estos.

Desarrollo de la práctica en 1ºA: (12-04-2018) Ya que el preámbulo 1 no pudo ser desarrollado con este grupo, durante el segundo se realiza la introducción al tema a través de las preguntas planteadas en la primera sesión al grupo de 2ºA. Como forma de introducir el equilibrio pido primero compartir los conocimientos previos que tienen y después mantenerse a la pata coja, con los ojos abiertos y después cerrados, para poder experimentar esa sensación. Después, les explico la relación que guarda con su cuerpo. Continúo con los ejercicios de palmada o balón a pata coja. Observo que los alumnos “Y” y “O” encuentran dificultades para mantenerse en equilibrio. Mientras que “Y” lo intenta pero se rinde fácilmente, “O” trata de poner mayor dificultad a su compañero cuando es su turno. En ambos grupos, los agrupamientos para desarrollar los ejercicios, de forma grupal o por parejas, no los realizaban ellos, sino que los realizaba yo de forma consciente (según criterios como los diferentes niveles, personalidades y amistad) o de forma aleatoria. De esta manera alumnos que no hubieran escogido trabajar juntos tenían ahora la oportunidad de conocerse. Por último realizan el juego de los bancos. Aunque tienen algunas dificultades para desplazarse y en alguna ocasión se caen, la forma en la que trabajan en grupo es muy positiva, incluso el alumno que tiende a crear conflictos. La alumna “A”, que suele evitar participar, sí lo hace en este caso y aunque no se encuentra entre las alumnas que aportan ideas para conseguir la meta sí colabora de forma activa en aquellas que se proponen.

Desarrollo de la práctica en 2ºA: (12-04-2018) Debido al calendario de la piscina, la sesión 2 tuvo que realizarse con este grupo previa a la sesión 3. Para comenzar, se realizan varias preguntas para enlazar los preámbulos anteriores. Los ejercicios que se realizaron fueron los mismos que con el grupo de 1ºA. Durante los ejercicios a pata coja el alumno “J” daba continuamente pequeños saltos para poder mantenerse de pie en esta posición, pero finalmente con la ayuda de los profesores, pudo mantenerse durante algunos segundos a pata coja. Vuelve a encontrar dificultades de equilibrio en el siguiente juego, el de los bancos. En este grupo, durante el juego de equilibrio en bancos, elaboraron diferentes tácticas para conseguir la meta que se les proponía. En vez de caminar dos personas sobre el mismo espacio de banco, pensaron que sería mejor adoptar la posición de cuclillas para que el otro compañero pasara por encima.

Análisis de la práctica: A través de los juegos de equilibrio reconduje mi

enfoque a la hora de plantear los ejercicios, pues fui consciente de la necesidad de realizarlos siempre de forma colaborativa y no competitiva, al menos en estas edades, ya que se busca un progreso y no sentirse presionado. Así, los niños con más dificultades se ven ayudados por sus compañeros que buscan el trabajo en grupo. La cooperación tiene una repercusión positiva sobre el grupo donde ahora se sienten más cómodos y con ganas de participar, creando, incluso como grupo, diferentes tácticas para superar los obstáculos. Desde esta fase, pude observar que durante este tiempo se creaba en ambos grupos un ambiente muy agradable donde poder desarrollar los ejercicios. Los niños se encontraban implicados y concentrados durante estos minutos y se mostraban muy respetuosos con los compañeros. Por otro lado sí es cierto que aún no vi resultados durante el desarrollo del aprendizaje que lo seguía. El alumno “J” que muestra problemas de equilibrio, suele tenerlos en varios aspectos motrices (tanto en esta materia como en otras) debido a la falta de control que muestra en cuanto a su cuerpo, por lo que quizá sí sean positivos para él los ejercicios dedicados al conocimiento de su cuerpo.

PREÁMBULO 3: PROPIOCEPCIÓN DE LA ESPALDA

Ejercicios escogidos:

- Apoyo de espalda: colocar la espalda sobre una superficie plana (pared o suelo) para descubrir sus curvas.
- Desplazamiento por signos: guiar a un compañero que se encuentra con los ojos cerrados mediante un lenguaje de símbolos sobre la espalda que ellos mismos han creado.
- Juego del calambre: los alumnos dispuestos en círculo mirando hacia la derecha pasan un “calambre” mediante un apretón con las manos sobre la espalda del siguiente compañero.
- ¿Cuántos dedos tengo?: por parejas un compañero toca la espalda del otro con el número de dedos que desee, el segundo debe adivinar con cuantos dedos le ha tocado.

Desarrollo de la práctica en 1ºA: (13-04-2018) La primera parte del cuerpo con la que se trabajó fue la espalda. Tras una alusión a lo ya trabajado, con el fin de que

podieran relacionarlo, se desarrollaron unos ejercicios que les hicieron despertar su curiosidad. Se encontraron sorprendidos al poder realizar juegos y ejercicios con la espalda y dedicar un momento a conocerla. Para comenzar, se les pidió tumbarse boca arriba para poder descubrir las diferentes curvas de su espalda. Más tarde se realizó el desplazamiento por signos, donde se mostraron bastante integrados e ilusionados. Por último realizaron también el juego ¿Cuántos dedos tengo? El alumno “Y” que suele abordar las clases de forma tímida se muestra en esta ocasión bastante concentrado con su compañera, la alumna “A”, sin embargo, volvió a adoptar su postura habitual durante la lección.

Desarrollo de la práctica en 2ºA: (10-04-2018) Como ya se ha indicado antes, con este grupo, la sesión 3 se realizó antes que la 2, durante la lección de matemáticas tras el recreo del cual los alumnos llegaron algo alterados. Comenzaron con el apoyo de espalda, donde descubrieron las curvas de esta, algo sorprendente para aquellos que opinaban que era una superficie totalmente plana. Continuaron con ¿Cuántos dedos tengo?, donde el alumno “J” que normalmente no muestra interés se encontraba bastante implicado y finalmente realizaron el juego del calambre. Aunque el juego se desarrolló de forma correcta, dos alumnos buscaban la confusión pasando un calambre que nos les había llegado.

Análisis de la práctica: En 2ºA los resultados fueron positivos, ya que tras el recreo, estos ejercicios consiguieron retomar la calma necesaria para llevar a cabo la clase de matemáticas, por lo que quizá podrían plantearse en otras materias. En cuanto al alumno “Y”, es posible que estuviera disfrutando con el juego de signos por encontrarse en un espacio más protegido y estar únicamente con una compañera, razón por la que más tarde, volvía a no mostrarse integrado. Dejarse guiar por un compañero, aumentó la confianza entre los niños del grupo, pues apenas alguno abría de vez en cuando los ojos para echar un vistazo.

PREÁMBULO 4: PROPIOCEPCIÓN DE LOS BRAZOS Y PIERNAS

Ejercicios escogidos:

- Silueta corporal: marcar sobre el suelo la silueta de sus piernas y brazos con almohadillas o conos chinos pequeños.

- Marionetas humanas: Las marionetas solo podrían mover la parte que indicara el compañero con un leve toque, adoptando diferentes posiciones y teniendo en cuenta el equilibrio a la hora de indicar las posturas.

Desarrollo de la práctica en 1ºA: (17-04-2018) A continuación se trabajaron las extremidades, comenzando por los brazos y piernas. Tras relacionar los conocimientos previos y explicaciones anteriores comenzaron los ejercicios. A este grupo se le pidió realizar la silueta de sus piernas sentados en el suelo y más tarde realizar la silueta de los brazos de un compañero. Me doy cuenta de que ya no escucho quejas al realizar las agrupaciones, algo que sí ha estado presente en mayor o menor medida en otras ocasiones. El alumno de 1º “O” que utiliza la broma o el aumento de su torpeza como escudo ante las dificultades, tiende a emparejarse con otro compañero que suele negarse a realizar cualquier actividad. En cambio, durante este ejercicio, en la que fue colocado con una alumna como pareja este mostró una mayor concentración. Observo que el alumno “Y” no tiene grandes problemas para participar en las actividades por parejas, pero sí los sigue teniendo en las actividades grupales, por lo que intento reforzarle mediante palabras positivas de ánimo cuando participa en ellas.

Desarrollo de la práctica en 2ºA: (17-04-2018) Tras la introducción, se realizaron marionetas humanas por parejas. Observo que el alumno “J” reacciona con gestos muy lentos en esta actividad y que más tarde le ocurre durante toda la lección. La forma en la que se plantearon estos ejercicios, dirigidos más bien a los alumnos con dificultades para integrarse en la lección, despertó también curiosidad en los alumnos con una rápida integración educativa, ya que aquellos que controlaban el ejercicio, decidieron elaborar nuevas versiones. Los alumnos con dificultades se implicaron en estos ejercicios, aunque siguieron encontrando obstáculos en la sesión.

Análisis de la práctica: Que los alumnos sin dificultades propongan nuevas versiones, podría indicar que estos preámbulos son beneficiosos para ambos tipos de alumnado, ya que ambos se encuentran interesados. Los espacios de calma que se crean pueden ser aprovechados para que el docente ayude directamente a esos alumnos encuentran alguna dificultad. Ya que el alumno “O” parece que trabaja mejor con ciertos compañeros, puede ser también una oportunidad para proponer a los alumnos se

ayuden entre ellos. Los movimientos tan lentos del alumno “J” me hacen pensar que pueda deberse a que no controle su cuerpo, por lo que sería beneficioso hacer más hincapié con él en este aspecto, previo a intentar avanzar en otras cuestiones.

PREÁMBULO 5: PROPIOCEPCIÓN DE MANOS Y PIES

Ejercicios escogidos:

- Bicicleta: por parejas pegar la planta de los pies tumbados boca arriba y moverlos como si se anduviera en bicicleta.
- El dedo desobediente: desde la posición de brazos en cruz y con los ojos cerrados unir los dos índices sin doblar los codos.
- Estrella de conos chinos: desde la posición de pie sobre el centro de una estrella marcada en el suelo con cinta, los alumnos deben arrastrar los conos desde el centro de la estrella hasta la punta empujándoles con un pie.
- Palmas: juego de palmas tradicional.
- Calambre: versión del calambre del preámbulo 3, donde el calambre pasa a través de apretones en las manos.

Desarrollo de la práctica en 1ºA: (19-04-2018) Comencé haciendo alusión a las prácticas anteriores y continué mostrando el juego de la bicicleta. Aquí muchos alumnos encontraban dificultades para seguir el ritmo del compañero. Para trabajar con las manos se les pidió realizar el ejercicio del dedo desobediente. Por último se realizó el juego del calambre. El alumno “Y” y la alumna “A” que suele tener “dolor de barriga” durante las sesiones, se mostraron bastante ilusionados y concentrados en este juego.

Desarrollo de la práctica en 2ºA: (19-04-2018) Con la clase de 2ºA se realizó la estrella de conos chinos, donde no se encontraron problemas. Se realizó con ellos el juego del índice y por último ritmos sencillos de juegos de palmas, donde el alumnado más hábil motrizmente encontraba más dificultades que el alumnado que pudiera sentirse más torpe.

Análisis de la práctica: Algunos de estos ejercicios ponían de nuevo en práctica su equilibrio (como la estrella), otros más personales creaban un clima muy agradable donde poder seguir trabajando las relaciones sociales, aspecto que creo que mejor se

está abordando con estos ejercicios. Quienes creían que tenían ya en control de su cuerpo descubrieron jugando a las palmas que a veces ese control no era total, lo que quizá ayudó a ponerse en el lugar del otro. A través del juego del calambre me planteo que quizá los juegos en grupo en los que los alumnos no se sientan expuestos, puede ser la forma de ir introduciendo el resto de juegos colectivos.

PREÁMBULO 6: PROPIOCEPCIÓN DE LAS ARTICULACIONES

Ejercicios escogidos:

- Caricias hasta el codo: Por parejas un compañero acaricia el antebrazo de otro, haciendo un lento recorrido hacia delante y hacia atrás desde la muñeca hasta el codo por la parte de atrás. Quien recibe las caricias se encuentra con los ojos cerrados, los cuales debe abrir cuando piense que las manos de su compañero ya están en la parte de atrás del codo.

Desarrollo de la práctica en 1ºA: (20-04-2018) Se retoma los preámbulos anteriores mediante preguntas lanzadas a la clase como ¿os acordáis de los ejercicios que estamos haciendo?, ¿para qué son? En ambos grupos se realiza el mismo único ejercicio, por cuestiones de tiempo. En este caso los niños solían abrir los ojos antes de tiempo, confundiendo donde se encuentra esa parte.

Desarrollo de la práctica en 2ºA: (24-04-2018) En este grupo se pudo observar, por una parte, que pocos niños y niñas eran conscientes de sus propias articulaciones, fueron ellos a quien más les atrajo la actividad dedicada al conocimiento de esa parte del cuerpo, y por otra, que durante el desarrollo de la lección algunos niños seguían realizando entre ellos el juego. El alumno “J” parece estar muy cómodo durante esta actividad, incluso muestra más concentración que en los preámbulos anteriores.

Análisis de la práctica: Se consiguió en ambos casos un gran momento de tranquilidad, por lo que creo que este ejercicio podría llevarse también a los momentos de calma al finalizar la sesión o en preámbulos que buscan la calma del grupo, como el preámbulo realizado en matemáticas tras el recreo. A través del alumno “J”, planteo como mejora de esta intervención realizar los ejercicios de equilibrio como penúltima sesión tras las destinadas a conocer las diferentes partes del cuerpo, conocer y ganar agilidad primero con el propio cuerpo para poder después manejarlos mejor en relación

al espacio. Por otro lado, en este punto soy consciente de que estos ejercicios han tenido repercusión en las relaciones sociales y el interés por realizar ejercicios dedicados a diferentes partes del cuerpo pero que aún no se ve un cambio claro en la disponibilidad del alumnado durante las lecciones, excepto en el caso del alumno “Y”, quien muestra una actitud más alegre durante las mismas.

PREÁMBULO 7: PROPIOCEPCIÓN DEL ROSTRO Y PERCEPCIÓN DE SU IMAGEN CORPORAL

Ejercicios escogidos:

- Nariz y oreja: tocar la nariz con una mano y con la otra la oreja contraria, alternando este cruce de brazos lo más rápido posible.
- Dibujo sobre su imagen corporal: realizar un dibujo sobre la imagen corporal que tienen de ellos mismos utilizando en esta ocasión conocimientos adquiridos durante los preámbulos y la ayuda de un espejo.

Desarrollo de la práctica en 1ºA: (24-04-2018) Ya que la sesión 1 no pudo realizarse con este grupo, no les pido realizar el dibujo, pero sí realizar el ejercicio de nariz y oreja, donde los alumnos encontraron dificultades. En esta sesión me fijé en mayor medida en la alumna “A”. Sí es cierto que su predisposición en cuanto a las actividades no había cambiado mucho, pero su actitud con sus compañeros era más abierta.

Desarrollo de la práctica en 2ºA: (26-04-2018) Con este grupo sí repetí el dibujo de sí mismos. Aunque el trabajo se propone debido a un tipo de alumnos en concreto, las actividades están dirigidas a todo el grupo, por lo que cualquier alumno podría mostrar una evolución. Los resultados fueron bastante positivos, ya que parte de los niños eran conscientes de aquello que se había trabajado y eran capaces de tener en cuenta aspectos corporales que antes habían pasado desapercibidos. El dibujo se realizó en la sala de psicomotricidad, donde tuvieron la oportunidad de poder observarse en un espejo.

Análisis de la práctica: En relación al (ANEXO 3), donde se puede encontrar varios de los dibujos elaborados durante el primer y último preámbulo y la comparativa entre ellos, encuentro que:

- Mientras que en los primeros dibujos los alumnos no plasmaban aspectos que les condicionan motrizmente, sino rasgos generales (figuras 3 y 4) o deseos (figuras 5 y 6), en estos últimos sí se centraron en plasmar una imagen lo más cercana a la realidad (figura 7) y teniendo en cuenta otras características más relevantes en las prácticas motrices.
- Algunos alumnos mostraron en el primer dibujo mayor interés por elementos del paisaje que por ellos mismos (figura 8), mientras que el segundo se centraron en ellos mismos a través de los ejercicios realizados (figura 9).
- Otros alumnos mostraban ahora interés por aspectos que antes habían pasado desapercibidos como las articulaciones (figuras 10 y 11).
- Es posible también que la seguridad de algunos niños hubiera aumentado (figuras 12 y 13)
- No fueron pocos los niños que se retrataron por delante y por detrás (figuras 14 y 15). La espalda, que había pasado desapercibida la primera vez, era ahora algo que querían que quedara representado. Las preocupaciones por cómo sería su ropa en el dibujo eran mucho menores.

RESULTADOS Y APRENDIZAJES OBTENIDOS TRAS LA INTERVENCIÓN

El Prácticum II ha sido la oportunidad para poder llevar a cabo una pequeña práctica real. Tras los datos obtenidos y una reflexión final, se exponen los resultados que he obtenido y los aprendizajes que he adquirido tras la intervención:

En primer lugar, he verificado que es cierto que **existe un tipo de alumnado que encuentra dificultades para disponerse al aprendizaje durante las sesiones de Educación Física**. Niños y niñas sin impedimentos físicos que generalmente tienen ganas de aprender, pero se topan con algún factor paralizante. En ocasiones pasan desapercibidos, por lo que hay que ser conscientes de esta realidad para no dejar a nadie atrás.

En segundo lugar, descubro la **gran repercusión que las huellas corporales** (vivencias pasadas) tienen sobre las causas que pueden dificultar la disponibilidad del alumnado, ya que en gran parte derivan de este aspecto. Ofrecer a los alumnos unas vivencias positivas favorece que desaparezcan sus miedos.

En tercer lugar, me hago consciente de que estos alumnos pueden realizar las actividades que se les proponen, pero **necesitan más tiempo que sus compañeros** para integrarse, por lo que ofrecer un tiempo previo a la lección, es decir, un preámbulo, podría ayudar a estos alumnos a predisponerse.

En cuarto lugar, compruebo la **necesidad de crear un ambiente que favorezca las relaciones** positivas entre los alumnos del grupo para poder aprender en un espacio de comodidad y confianza donde nadie se sienta juzgado, de otro modo, la predisposición de estos alumnos a la lección será más costosa. Los alumnos que no se encuentran seguros en esta materia, tienen mayores dificultades para participar en las actividades que suponen mostrarse a los demás (el espacio más abierto donde se desarrollan las lecciones de EF puede aumentar esta sensación). Un alumno no mejorará ni se sentirá motivado a aprender si siente que “se le tira a los leones”, sino que tenderá adoptar posiciones de negación o buscar excusas ante las actividades para no participar. Sin embargo, si esos alumnos sienten el apoyo de quien les rodea, tendrán oportunidad

para mejorar sin presión y poder disfrutar de la Educación Física. Por lo que descubrí que en cursos bajos como 1º o 2º es preferible trabajar con y no contra, pues para conseguir ese espacio libre de amenazas, con los más pequeños debe trabajarse la cooperación, colaboración y valores como los de respeto y ayuda.

En quinto lugar, compruebo que **las actividades relacionadas con el conocimiento corporal y las relaciones sociales han sido bienvenidas** por los alumnos con entusiasmo, consiguiendo despertar el interés por el conocimiento y control de su propio cuerpo, por lo que pueden ser posibles temas a desarrollar en los preámbulos indicados. Animar a los alumnos a participar a través de actividades en las que se sientan motivados facilita la tarea. Por una parte, las actividades enfocadas al conocimiento corporal favorecen a los niños el conocimiento de su propia realidad, la cual aumenta la seguridad que se pueda tener sobre el cuerpo, evitando así evitando la aparición de algunos miedos y por tanto, mejorando la motivación y disposición hacia esta materia aumenta. Si no se conoce la herramienta de trabajo que se utiliza (en este caso el cuerpo) es poco probable que se puedan adquirir a través de ella nuevos aprendizajes, por lo que habrá que facilitar el conocimiento y consciencia del propio cuerpo. En cuanto a las relaciones sociales, como ya he dicho antes, es necesario que se pueda desarrollar ese conocimiento corporal en un espacio de seguridad, por lo que ese tiempo debe favorecer de igual manera este aspecto. Aquí, conseguí un resultado visible, pues en todas las ocasiones se creaba un ambiente de respeto que favorecía al aprendizaje y al aumento de seguridad en uno mismo y en la clase. Para que esto ocurra es importante realizar actividades en las que todos tengan la ocasión de trabajar con todos, dando una oportunidad para conocerse mejor entre ellos e incluso formar nuevos vínculos. Aprender en un espacio de confianza y seguridad evita en muchas ocasiones algunas de las causas que suponen un mal trago para los más pequeños y que les dificulta su disponibilidad. Conocer el propio cuerpo y conocer otros cuerpos significa mostrar a los pequeños un mundo lleno de personas diferentes que trabajan y conviven juntas para conseguir ese espacio libre de amenazas, donde poder incrementar las ganas y por participar.

7. CONCLUSIONES GENERALES

Finalizado el trabajo expongo las conclusiones generales que extraigo de él con el fin de verificar si se han cumplido los objetivos del mismo.

En relación al **objetivo general**, y gracias al cumplimiento de los objetivos intermedios, he podido plantear una propuesta educativa dirigida a los alumnos que encuentran más dificultades para disponerse para el aprendizaje: realizar un preámbulo compuesto por actividades dirigidas al conocimiento del propio cuerpo y a la mejora de las relaciones sociales.

Al llevar a cabo una pequeña muestra, he podido comprobar que los ejercicios de esta propuesta suelen ser bienvenidos por los alumnos, los cuales muestran interés e implicación durante su desarrollo y que, durante los ejercicios por parejas, los alumnos se encuentran realmente concentrados, creando ese clima de confianza que se ha buscado. Es por esto por lo que estas actividades tienden a crear espacios de respeto y seguridad donde los alumnos más introvertidos se sienten más cómodos.

La intervención fue breve, por lo que no he sido capaz de repercutir sobre la disponibilidad de estos alumnos en las lecciones que seguían, pero sí lo he conseguido durante los preámbulos, aportando de esta manera experiencias positivas que pueden ayudarles. Es por esto que creo, que para que estos ejercicios tengan una repercusión sobre la integración del alumnado, deben llevarse a cabo durante un periodo de tiempo más extenso.

De acuerdo con el **primer objetivo intermedio**, en el que pretendo indagar acerca de la disposición del alumnado durante el desarrollo de las lecciones de EF, he podido verificar gracias al Prácticum II, que existe un grupo de alumnos en la materia de Educación Física que a pesar de no tener impedimentos físicos y sí tener ganas por aprender, tienden a elaborar excusas para evitar participar en ciertos momentos o a adquirir comportamientos negativos como escudo ante aquello en lo que no se sienten seguros, encontrando así dificultades para integrarse en estas lecciones.

Además he aprendido que: “escuchar, comprender y enseñar”, en ese orden, deben

estar presentes esos conceptos para poder llegar a una educación lo más cercana posible a la realidad de cada alumno. “Descubrirnos, conocernos y aprender.” Son las palabras que deben tener en cuenta los más pequeños para poder sacar el mayor provecho a las lecciones corporales. Conocer el propio cuerpo es el primer paso para poder utilizarlo de forma correcta, lo que motiva a querer seguir aprendiendo incidiendo de esta forma en la implicación educativa.

De acuerdo con el **segundo objetivo intermedio**, en el que buscaba identificar cuáles pueden ser las causas por las que un alumno o alumna encuentra dificultades para predisponerse a esta materia, encuentro que, en los grupos con los que he trabajado, las causas más comunes suelen ser las experiencias o vivencias negativas, la baja autoestima, la falta de motivación, dificultades en cuanto a las relaciones sociales o las emociones provocadas por estas causas.

Así, gracias al trabajo he descubierto que en estos grupos las experiencias pasadas negativas son la causa más habitual por la que su implicación se encuentra condicionada. También parece ser que la causa de la que surgen las otras, como puede ser la baja autoestima, que genera en los pequeños pensamientos como “no puedo”, y la falta de seguridad en sí mismos. Ambas podrán ser causantes de la falta de motivación que estos alumnos tengan ante esta materia.

En relación a estos aspectos, las relaciones sociales con el resto de los compañeros pueden verse afectadas, ya que los alumnos tienden agruparse en estas lecciones según su actitud ante la materia, de manera que aquellos que no se encuentran muy predispuestos se agrupan para evitar realizar algún ejercicio, por lo que su inseguridad con el resto de sus compañeros crece.

La baja autoestima, la falta de motivación o las dificultades en las relaciones sociales, pueden provocar una serie de emociones como el miedo, la vergüenza o el nerviosismo, que a su vez deriven en emociones como la timidez o frustración, las cuales serían también causa.

Cada grupo de alumnos y alumnas es único, por lo que los condicionantes pueden variar. Es por ello necesario realizar una previa observación del grupo para llevar a

cabo una intervención ajustada a sus necesidades, pues, como se ha dicho, son alumnos que no tienen ningún impedimento físico pero que necesitan algo de ayuda y tiempo para poder enfrentarse a esta materia con confianza y seguridad.

Tener en cuenta cuáles son los aspectos que impiden a ciertos niños y niñas aprovechar al máximo las situaciones educativas que se les plantean, es una de las formas en las que se les podrá ayudar para que puedan disfrutar de EFE y conseguir poco a poco todo aquello de lo que son capaces.

Debido a que es un tema que me ha interesado siempre desde un punto de vista personal y profesional es posible que siga indagando en el mismo y espero que algún día pueda volver a poner en práctica la propuesta con el fin de conocer más resultados.

Por último, estos aprendizajes no solo me sirven como maestra de Educación Física, sino también como maestra tutora de Educación Primaria o Infantil, ya que me parece interesante probar a utilizar esta propuesta en diferentes tipos de materias, en las que pocas veces se plantea un momento de encuentro o en diferentes cursos donde siga apareciendo este tipo de alumnado.

BIBLIOGRAFÍA

- Altarriba M., Serrano I., Molas O., Borrel A., Dolz C., Aparicio N., Guardiet J. (2017): *Emocionario*. Barcelona. Salvat S.L.
- Bores N. J., Vaca M. J., Saguillo M., Barbero J. I., García A. J. Miguel A., Martínez L. (2005): *La lección de Educación Física en el Tratamiento Pedagógico de lo Corporal*. Zaragoza.
- Goddard S. (2005): *Reflejos, aprendizaje y comportamiento: una ventana abierta para entender la mente y el comportamiento de los niños y adultos*. Barcelona. Vida kinestología.
- Núñez Pereiro C., Y Vacárcel R. R. (2013): *Emocionario: di lo que sientes*. Madrid. Palabras Aliadas
- Pastor Pons I., Acín Y Rivera J. (2017): *¡Ayúdale a despegar! Todo lo que tu bebé y tu hijo necesitan para un desarrollo sin límites*. Zaragoza. Aurun Volatile.
- Ribas Serna J. (Coord.) (1989): *Educación para la salud en la práctica deportiva escolar*. Málaga. Colección unisport. Lipper S. A.
- Siegel D. J., Payne Bryson T. (2012): *El cerebro del niño. 12 estrategias revolucionarias para cultivar la mente en desarrollo de tu hijo*. Barcelona. Alba Editorial
- Tierno Jiménez B. (2001): *Todo lo que necesitas saber para educar a tus hijos*. Barcelona. Plaza & Janés Editores, S.A.

LEGISLACIÓN

- Orden E. D. U. 16/2016, de 21 de Julio (2016) por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León.

INTERNET

Campos y Covarrubias G. y Lule Martínez N. E. (2012): *La observación, un método para el estudio de la realidad*. México. Revista Xihmai VII (13), 45-60.

Recuperado de:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3979972>

González González, M. T. (2010). El alumno ante la escuela y su propio aprendizaje: algunas líneas de investigación en torno al concepto de implicación. *REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 8(4).

Recuperado de:

<http://www.redalyc.org/html/551/55115064002/>

González M. V. Y Atienza E. (2010): *El docente reflexivo: ventajas e inconvenientes del portafolio docente*. Universidad del Valle. Lenguaje, 2010, 38 (1).

Recuperado de:

<http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/10893/2841/1/Lenguaje%2c38%281%29%2cp.35-64%2c2010.pdf>

Martínez Álvarez L. y González Calvo G. (2016): *Docentes de carne y hueso: enseñar con cuerpo*. Ágora. p. 261.

Recuperado de:

http://agora-revista.blogs.uva.es/files/2016/12/agora_18_3d_martinez_et_gonzalez.pdf

Torres, B. J. A., Membrilla, I. N., Pérez, G. P., y Buñuel, P. S. L. (2015): *Consecuencias de la motivación en las clases de educación física*. *EmásF: revista digital de educación física*, (34), 26-41.

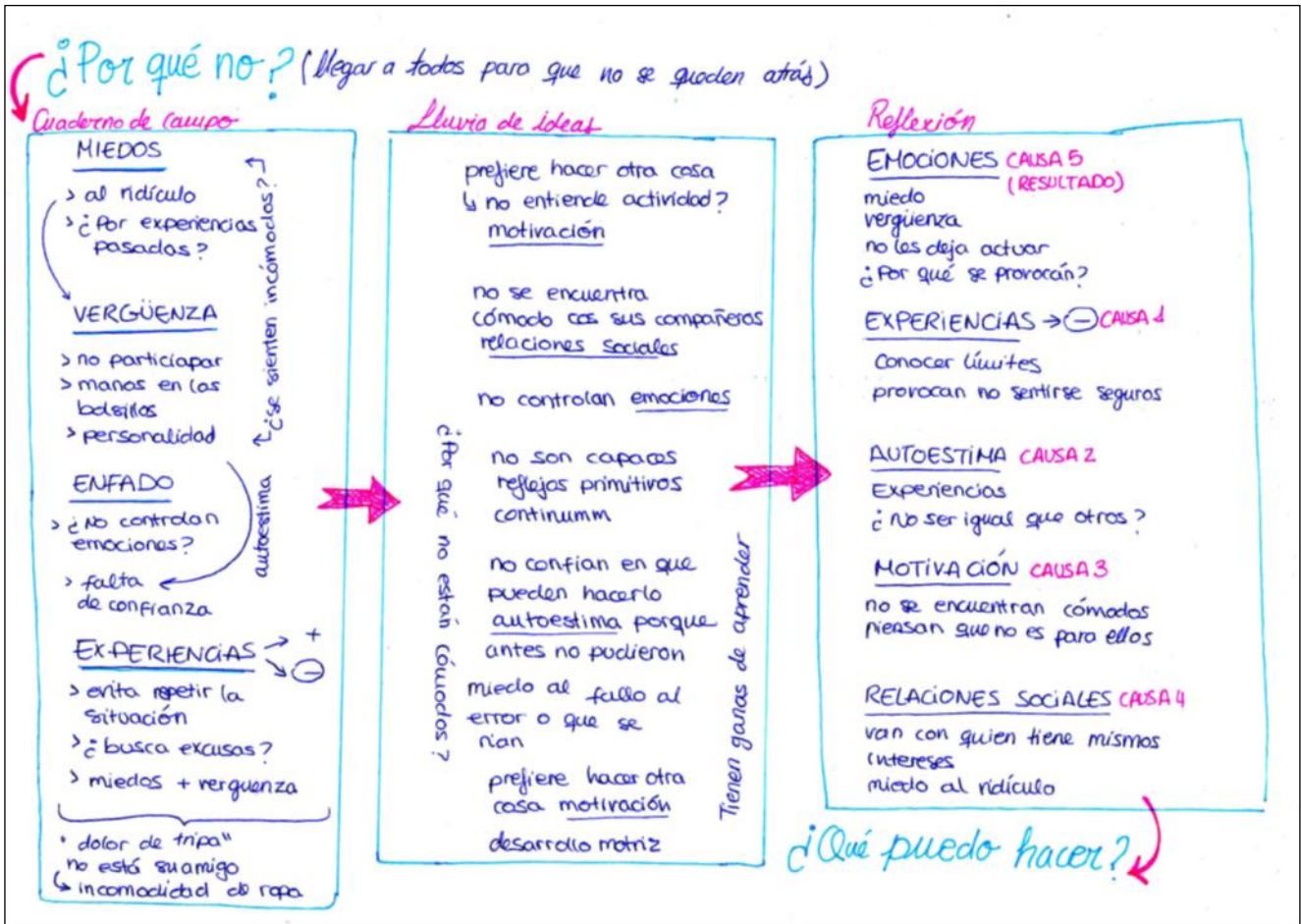
Recuperado de:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5386722>

ANEXOS

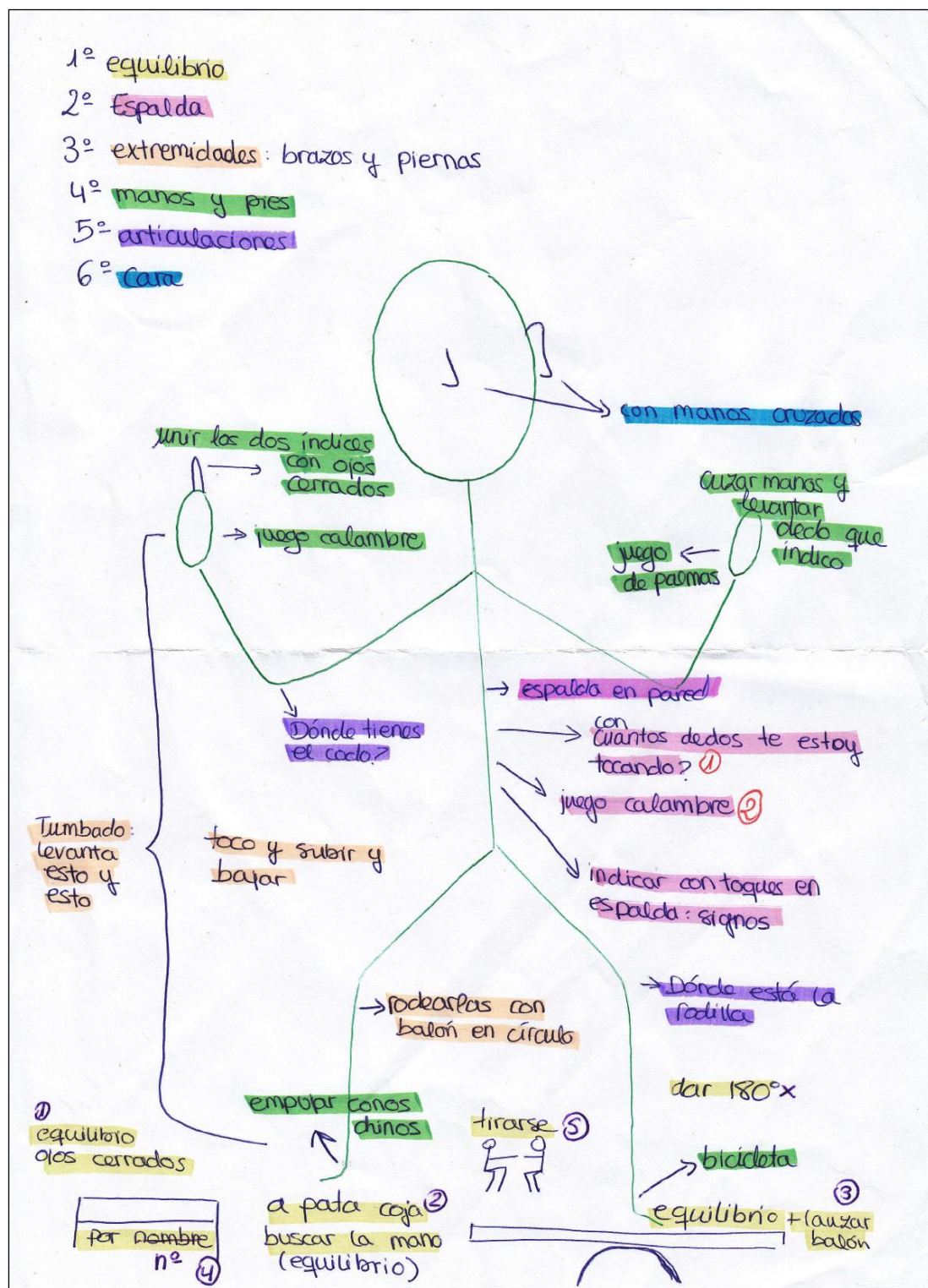
ANEXO 1

Mapa conceptual utilizado durante la fase 2 para ordenar los datos escogidos mediante la observación.



ANEXO 2

Esquema utilizado para plantear las actividades que se llevarían a cabo durante la intervención.



ANEXO 3

Dibujos realizados por los alumnos durante los preámbulos 1 y 7 y comparativa de los mismos.



Figura 3



Figura 4

En estos primeros dibujos (figuras 3 y 4) los alumnos se retrataron con pecas, pues es algo característico suyo.

El niño que realizó el dibujo de la figura 3 en el segundo dibujo que realizó no plasmó sus pecas, mientras que su compañera sí.

Este alumno durante la primera actividad plasmó sus deseos sobre su altura. El tamaño de la cifra en comparación con el dibujo (el cual no llegó a terminar) muestran una inclinación hacia qué aspecto es más importante para él. Este aspecto ya no aparece en su segundo dibujo.



Figura 5



Figura 6



Figura 7

Este alumno se representa durante el primer dibujo como alguien musculoso. En la segunda elaboración se centra más en realizar una imagen más fiel a la realidad, incluso imitando el chándal del centro.



Figura 8

Esta alumna mostró un mayor interés por el paisaje en el dibujo elaborado durante la primera sesión de intervención.



Figura 9

Sin embargo en el dibujo dos realizó una reflexión acerca de su cuerpo. Además, al entregar el segundo dibujo me indicó que había representado sus piernas de forma proporcionada (se representa a sí misma en la posición en la cual con un cono chino dibujaron en el suelo la silueta de sus piernas).

A pesar de que entre los dibujos no se observan grandes cambios, es interesante fijar la atención en el detalle de las articulaciones. Durante elaboración del dibujo 2 me comentó “ahora dibujaré mis codos y rodillas”.



Figura 10



Figura 11

Este alumno, el cual tiene una personalidad bastante insegura, realizó su retrato varias veces en la primera sesión. Esta vez muestra más confianza en su dibujo. ¿Había ganado seguridad en sí mismo?



Figura 12



Figura 13



Figura 14



Figura 15

Esta alumna, la cual se tomó unos minutos para medir sus extremidades en la primera práctica, fue una de las cuales se retrató en la última sesión tanto la parte delantera como la espalda.