



*FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID*

TRABAJO DE FIN DE GRADO

**Propuesta de unidad didáctica para el desarrollo de la
capacidad física básica de flexibilidad para el 6º curso de
Educación Primaria**

Autor: Pablo Mozas Benito

Tutor: Hugo Arroyo Pinto

Palencia, Junio de 2018

RESUMEN

En el siguiente Trabajo de Fin de Grado (TFG) se realiza una muestra de una propuesta de Unidad Didáctica sobre las capacidades físicas básicas. La Unidad Didáctica recibe el nombre de “El niño/a Flexible” y consta de un total de 8 sesiones en las que el objetivo principal nunca es la mejora de rendimiento. Lo que pretendo es la adquisición y transmisión por parte del alumnado de una serie de hábitos de vida saludables. Por cuestiones personales no se ha podido poner en práctica la Unidad Didáctica en cuestión, por lo que los resultados presentados se basan en reflexiones y estimaciones sobre lo que personalmente esperaría lograr. Como conclusión principal del trabajo, destaco la creación de un recurso con el que poder abordar la capacidad física básica de flexibilidad de una forma lúdica, así como la posibilidad de evaluar dichas capacidades al margen de los tradicionales de test de condición física empleados por los maestros.

ABSTRACT

In the following End of Grade Project (TFG) a sample of a proposal of Didactic Unit about the basic physical abilities is made. The Didactic Unit is called "The Flexible Child" and consists of a total of 8 sessions in which the main objective is never to improve performance. What I intend is the acquisition and transmission by the students of a series of healthy lifestyle habits. Due to personal issues, the Didactic Unit in question has not been put into practice, so the results presented are based on reflections and estimates about what I would personally expect to achieve. As the main conclusion of the work, I highlight the creation of a resource with which to address the basic physical capacity of flexibility in a playful manner, as well as the possibility of evaluating these capabilities outside of the traditional physical condition tests used by teachers.

PALABRAS CLAVE

Capacidades físicas básicas, unidad didáctica, flexibilidad, Educación Física, saludable y mejora del rendimiento.

KEY WORDS

Basic physical skills, didactic unit, flexibility, Physical Education, healthy and performance improvement.

ÍNDICE:

1. Introducción del trabajo Fin de Grado.....	3
2. Objetivos del trabajo Fin de Grado.....	5
3. Justificación del trabajo Fin de Grado.....	10
4. Fundamentación teórica.....	16
4.1. Capacidades Físicas Básicas. Concepto y Clasificación.....	16
4.2. La Flexibilidad. Concepto, Clasificación, Evolución y Metodología.....	17
4.3. Evolución de la Flexibilidad y metodología de trabajo en las primeras edades.....	19
4.4. La adaptación al esfuerzo físico en niños y niñas.....	22
4.4.1. Síndrome General de Adaptación.....	23
4.4.2. Principio de Supercompensación.....	24
4.5. Adaptaciones en el organismo tras el trabajo de las Capacidades Físicas Básicas.....	24
5. Justificación de la Unidad Didáctica.....	26
6. Objetivos de la Unidad Didáctica.....	27
7. Contenidos de la Unidad Didáctica.....	29
8. Competencias básicas clave según la Orden EDU.....	31
9. Metodología y Organización.....	32
10. Temporalización.....	33
11. Sesiones de trabajo.....	34
12. Atención a la Diversidad.....	34
13. Evaluación.....	36
13.1. Estándares de aprendizaje evaluables relacionados con la unidad didáctica.....	37
13.2. Indicadores de logro de los alumnos.....	38
13.3. Instrumentos de evaluación y calificación.....	38
13.4. Evaluación del maestro y de la práctica docente.....	41
14. Conclusiones extraídas.....	44
15. Bibliografía consultada.....	48
15.1. Referencias Bibliográficas.....	48

15.2. Referencias Legislativas.....	49
15.3. Referencias Web.....	49
16. Anexos.....	50
16.1. Anexo I. Fichas de las sesiones de la Unidad Didáctica.....	50
16.2. Anexo II. Examen de la Unidad Didáctica.....	63
16.3. Anexo III. Proyecto Grupal.....	65
16.4. Anexo IV. Ficha de coevaluación intergrupala.....	67
16.5. Anexo V. Ficha de observación sobre las actitudes, comportamientos y vestimenta.....	68

1. INTRODUCCIÓN DEL TRABAJO DE FIN DE GRADO

Trabajo de fin de grado es un concepto que identifica, desde un punto de vista general, una planificación sistematizada en un marco de trabajo. Es decir, organizar nuestra labor, establecer una guía para el desarrollo de un proceso de enseñanza aprendizaje. De ahí la importancia de la realización exhaustiva y detallada de todos los elementos que se incluyen en este trabajo haciendo uso de las intenciones diseñadas en el currículo oficial, centraré el interés en aportar un desarrollo integral.

“Aprendemos para la vida y no para la escuela” decía Séneca. “La educación debe ser igual para todos, por eso a toda persona debe dársele el grado y tipo de educación que su inteligencia exija, y esta misión es de incumbencia pública” decía Platón.

El derecho a la educación en la actualidad trae consigo el motivar objetivos con los medios que son necesarios para alcanzarlos. Las sociedades exigen hoy mejor educación para todos los alumnos, una mejor calidad de los sistemas educativos lo que implica a su vez un profesorado mejor formado y valorado, implicación de las familias, y fomentar la cohesión entre intereses sociales y educativos y que las ventajas que de ello se deriven alcancen a toda la población, tanto a los alumnos con un ritmo de aprendizaje estándar como a aquellos que presentan más dificultades en dichos aprendizajes.

El principal objetivo de la educación es el desarrollo pleno y armonioso de la persona en todos sus ámbitos por lo que en el área de Educación Física, (en adelante E.F), es importante conocer cómo desarrollar y mejorar el ámbito físico-motriz y estas capacidades físicas, ya que son un componente básico y esencial de la condición física.

Trabajar la condición física durante las sesiones de Educación Física nace necesariamente de un conocimiento muy detallado de las cualidades y características propias de los niños/as, diferenciando los factores propios e individuales de la dinámica del esfuerzo de estos mismos.

En la sociedad actual en la que vivimos, puede observarse claramente cómo la concreción y especialización máxima dentro cualquier ámbito ha adquirido una gran relevancia. Centrando el tema en el aspecto deportivo, me sorprende la edad con la que ciertos niños/as, en su mayoría considerados como adultos, se convierten en deportistas profesionales. Por nombrar alguno de estos casos son el de la nadadora lituana Ruta

Meilutyte (oro en Londres 2012 con tan solo 15 años), la saltadora china de trampolín Fu Mingxia (oro en Barcelona 1992 con tan solo 14 años), los fichajes realizados por equipos de la primera división de la Liga de Fútbol Profesional (LFP) y las demás grandes ligas europeas con niños de otros países a edades de 11 o 12 años. Frente a este excesivo protagonismo de la concreción deportiva, veo necesario mostrar la otra cara de la moneda, del deporte y por tanto de los niños y la Educación Física.

La posibilidad de realizar una Educación Física que se pueda enseñar mediante juegos, sin olvidar el enfoque educativo de la propia escuela. Por tanto es necesario enfocar el diseño y realización de las sesiones dirigidas a las capacidades físicas básicas desde una temática lúdica. Considerando que los alumnos se encuentran en una etapa evolutiva de grandes cambios, enseñándoles una correcta higiene postural y una adecuada ejecución de ejercicios físicos. Aspectos de vital importancia para el futuro del alumno.

En este TFG se mostrará una Unidad Didáctica centrada en la capacidad física básica de flexibilidad para los alumnos de 6º de Primaria. No se llevará a la práctica las sesiones, por lo que, las conclusiones estarán basadas en suposiciones y razonamientos basados en la formación recibida y la capacidad de reflexión contrastada. La flexibilidad, no será desarrollada con un objetivo dirigido al rendimiento, sino que el propósito básico será ofrecer a los alumnos unos conocimientos con los que comprendan esta capacidad y la correcta realización de los ejercicios de una forma lúdica y segura. De este modo, se tratará de trabajar dicha capacidad física básica para el desarrollo y fomento de la salud. Para conseguirlo, será adecuado adaptar las cargas y los tipos de ejercicios a las diferentes fases evolutivas de los niños y niñas. Al tratarse de la etapa de Educación Primaria, en la que los alumnos se encuentran en una fase de pleno crecimiento, será necesario extremar las medidas de seguridad, con el fin de no causarles ningún daño o lesión que pueda perjudicarles en su futuro.

Siguiendo esta misma línea de trabajo, el conocimiento de las capacidades físicas básicas por parte de los alumnos deberá adaptarse a las cualidades y características cognitivas y desarrollo madurativo de estos mismos, de tal forma que puedan tomar conciencia del por qué y el para qué de la realización de determinados grupos de ejercicios físicos. Intentaré despertar la búsqueda de la reflexión profunda de los alumnos sobre lo desarrollado, muy por encima de la simple ejecución motriz.

Si los alumnos/as son conscientes del por qué, la asimilación será más factible y por tanto, podremos comenzar a elaborar una progresión muy elevada en el desarrollo de sus Capacidades Físicas Básicas y más concretamente en la Flexibilidad además de su posterior empleo fuera del ámbito escolar, en todo tipo de acciones motrices más complejas que surjan durante el día a día.

2. OBJETIVOS DEL TRABAJO DE FIN DE GRADO

El objetivo de estudio de este TFG es el diseño de una unidad didáctica dentro del área de Educación Física destinada al 6º curso de Educación Primaria, donde se muestre el trabajo de la capacidad física básica de flexibilidad dentro del actual marco legislativo, desde una perspectiva fundamentalmente lúdica e higiénica. Considero que se trata de un objetivo elemental en la etapa de Primaria, ya que puede establecer las bases de un trabajo muy beneficioso para los alumnos en su futuro.

Los objetivos generales del presente trabajo son los siguientes:

1. Integrar las competencias y contenidos recibidos durante los estudios de Grado de maestro y más concretamente en la especialidad de Educación Física.
2. Contribuir a que la Educación Física sea por sus características distintivas y su especial potencial pedagógico, un contexto importante en el desarrollo de las Competencias Básicas.
3. Como profesor de Educación Física, promover las actividades dentro de las sesiones de la asignatura de tal manera que favorezca a los alumnos a tener herramientas para la solución de conflictos y toma de decisiones.
4. Transmitir a nuestro alumnado los valores básicos de una sociedad democrática y fomentar su participación en la mejora de la sociedad en que vivimos.

Dentro del mismo, aparecen además los siguientes objetivos específicos:

1. Clarificar y analizar los diferentes conceptos que componen la flexibilidad como Capacidad Física Básica además de su relevancia en Educación Primaria.
2. Reflexionar sobre la flexibilidad, factores que influyen en su desarrollo y su evolución.
3. Profundizar en el trabajo de esta Capacidad Física Básica dentro de la especialidad de Educación Física.

4. Realizar una Programación Educativa que me permita una evaluación continua y participativa del alumnado a través de paradas de reflexión-acción y proyectos grupales. A través de esto establecer una propuesta de actividades para el trabajo de la flexibilidad. Que esta propuesta se ponga a prueba desde el ámbito de la salud e higiene personal.

5. Conocer si a través del trabajo de la capacidad física básica de flexibilidad puede llevarse a cabo en la etapa de Primaria una serie de propuestas lúdicas alternativas a los test tradicionales de condición física empleados por muchos docentes.

6. Realizar un trabajo escrito, original, basado en la reflexión tras el estudio de diferentes fuentes, en el cual ofrezco mis ideas, explicaciones razonadas y evaluadas sobre el desarrollo de la capacidad física básica de flexibilidad.

Bertrand Russel dijo que: “Con números se puede demostrar cualquier cosa”. Considero que puedo añadir que con la Educación Física, los aprendizajes pueden ser mucho más constructivos y por tanto significativos para nuestros alumnos.

3. JUSTIFICACIÓN DEL TRABAJO DE FIN DE GRADO

La elección de este tema para el desarrollo del TFG tiene en cuenta, por un lado, una justificación de tipo íntimo y personal y, por el otro lado, a una justificación de tipo profesional, extremadamente relacionada con los estudios del Grado de Educación Primaria y más concretamente en la especialidad de Educación Física

Dentro del nivel personal, una de las principales razones que me han llevado a la realización de este TFG fue el desarrollo de las sesiones durante la asignatura de Educación Física y Salud con los profesores Hugo Pinto Arroyo y Alfredo Miguel Aguado; estas me parecieron entretenidas y muy interesantes. Asimismo, desde pequeño he sentido especial interés por aquellos temas relacionados con el acondicionamiento físico general, pudiendo asistir a cursos de formación, leyendo diversidad de artículos sobre el desarrollo y mejora de las Capacidades Físicas Básicas, cómo debe ser su realización, su progresión o diferentes ejercicios según el tipo de entrenamiento.

Por otro lado, la flexibilidad siempre ha sido una materia pendiente para mí. Nunca he dispuesto de una gran flexibilidad, debido fundamentalmente a que nunca le di mucha importancia y los deportes que he realizado (fútbol, baloncesto y últimamente trail) a lo largo de mi vida no incidían en gran medida sobre ella. Por estos motivos personales, creo que este tema puede servirme y ayudarme para finalizar mi Grado y aumentar mis conocimientos sobre temas que me interesan mucho en la actualidad de forma cuantitativa y cualitativa.

Desde un punto de vista más profesional, se ha decidido diseñar este TFG debido a conocimientos previos leves sobre acondicionamiento físico en personas de avanzada edad. Sin embargo, como un futuro maestro especializado en Educación Física, debo saber adaptar dichos conocimientos a las características específicas de alumnos de 6º de Primaria. Con el fin de poder ofrecerles la mejor formación y desarrollo íntegro posible.

Tabla 1. Competencias generales y específicas del Grado en Educación Primaria (Marbán, 2008)

COMPETENCIAS	
GENERALES	ESPECÍFICAS
Poseer y comprender conocimientos sobre la Educación que parten de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.	Conocer en profundidad los fundamentos y principios generales de la etapa de primaria, así como diseñar y evaluar diferentes proyectos e innovaciones, dominando estrategias metodológicas activas y utilizando diversidad de recursos.
Aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.	Comprender y valorar las exigencias del conocimiento científico, identificando métodos y estrategias de investigación, diseñando procesos de investigación educativa y utilizando métodos adecuados
Transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.	Comprender los principios que contribuyen a la formación cultural, personal y social desde la educación física.
Compromiso ético en su configuración como profesionales, compromiso que debe potenciar la idea de educación integral, con actitudes críticas y responsables; garantizando la igualdad efectiva de mujeres y hombres, la igualdad de oportunidades, la accesibilidad universal de las personas con discapacidad y los valores propios de una cultura de la paz y de los valores democráticos.	Comprender el rol que la educación física juega en la formación básica vinculada a la Educación Primaria, así como las características propias de los procesos de enseñanza-aprendizaje asociados a este ámbito.

En mi opinión, en lo que respecta al ámbito educativo, el presente TFG establece una íntima relación con la actual legislación. La Ley Orgánica 8/2013 (LOMCE), en su Artículo 18.3 que dice que la Educación Física es obligatoria en todos los cursos de la etapa de Educación Primaria.

Dejando reflejado claramente que la Educación Física es obligatoria para todo el alumnado dentro del sistema educativo español. Del mismo modo, vuelve a aparecer en el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, donde se explica que la Educación Física tiene una vinculación elemental con las competencias de salud y adopción de actitudes críticas ante las prácticas sociales no saludables y malos hábitos de vida. Este es, precisamente, uno de los objetivos marcados para mi Trabajo Fin de Grado.

En la vigente legislación sobre Educación Física, son muchas las menciones realizadas sobre los diferentes niveles de concreción curricular dentro de este tema, tanto en el real decreto como en la Orden.

A nivel nacional, se encuentra dentro del Real Decreto 126/2014 (p. 19409), el criterio de evaluación número 6 del área de Educación Física, nos da a entender que se debe mejorar el nivel de las capacidades físicas de nuestro alumnado, de manera regulada y dosificada, teniendo en cuenta su edad y posibilidades para realizarlo de forma saludable e higiénica. Desde cierto punto de vista, comparto totalmente este criterio, teniéndolo muy en cuenta para el diseño y posterior desarrollo de las sesiones dentro de mi Unidad Didáctica.

Continuando con el Real Decreto 126/2014, otro elemento básico a considerar es el estándar de aprendizaje 4.2, que nos dice literalmente “reconoce la importancia del desarrollo de las capacidades físicas para la mejora de las habilidades motrices” (p. 19409). Este es uno de los objetivos tanto general como específico que se pretende y espera alcanzar en el presente TFG, donde se diseña una Unidad Didáctica.

En lo reflejado para la comunidad de Castilla y León, la ORDEN EDU/519/2014 nos muestra cómo la salud adquiere una gran importancia dentro del sexto bloque de contenidos del área (actividad física y salud), “constituido por aquellos contenidos

necesarios para que la actividad física resulte saludable” (p.44613). De esta forma, se puede comprender la relevancia que el tema de la salud adquiere en la actual legislación educativa tanto a nivel estatal como regional. Toda aquella actividad física debería repercutir siempre de manera positiva sobre el organismo desde un punto de vista saludable. Siempre se puede dar el caso de sufrir lesiones o heridas; este debe ser un riesgo a asumir a la hora de realizar ejercicio físico.

Tal y como cita el diccionario de la Real Academia Española (RAE), el término “saludable” es definido como: “Que sirve para conservar o restablecer la salud corporal”. Por lo que, cualquier actividad física que no tenga como objetivo conservar o restablecer la salud corporal, no podrá ser definida como tal.

Por otro lado, con respecto a lo que por salud se entiende en la actualidad, es la definición de salud que da la Organización Mundial de la Salud (OMS), plasmada en el preámbulo de su Constitución (elementos de mayor relevancia) y que dice: “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (p.1). Introduce los aspectos sociales y cognitivos como parte fundamental de la salud de una persona, a pesar de que habitualmente nos centramos solamente en los físicos. Considero que esta definición de salud se debería de tener en cuenta a la hora de desarrollar las sesiones del área de Educación Física, por lo que la tendré siempre en consideración durante el diseño de esta propuesta.

Siguiendo en la ORDEN EDU/519/2014, otro aspecto relevante que aparece entre sus proposiciones didácticas y educativas es la de incorporar la reflexión y análisis de lo que acontece y la generación creativa de estrategias para facilitar la transferencia de conocimientos de otras situaciones a la vida real fuera de la escuela.

En mi Unidad Didáctica, concretamente en las sesiones, se realizarán asambleas iniciales, tras algunas actividades y una final. Estas asambleas consistirán en preguntas cortas de respuestas rápidas para que los alumnos adquieran ideas generales y simples y reflexionen sobre lo que están practicando. De este modo intentaré conducir a los alumnos a una posición reflexiva generada de la propia duda y el trabajo realizado. Este tipo de preguntas serán las que posteriormente aparecerán en la prueba fina, sirviéndome de evaluación final del proceso.

Si nos adentramos en el Bloque 3 (habilidades motrices) para el sexto curso de la Orden 519/2014, hay una referencia muy concreta en los contenidos sobre las capacidades físicas básicas, esta referencia nos dice, exactamente: “Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la ejecución de las habilidades motrices. Mantenimiento de la flexibilidad, mejora de la resistencia y ejercitación globalizada de la fuerza y la velocidad” (p. 44665). Por tanto, considero que no se pide una mejora del rendimiento, sino una mejora de la ejecución motriz del alumno desde un punto de vista saludable e higiénico. Este TFG pretende diseñar una Unidad Didáctica destinada al sexto curso de Educación Primaria, un curso donde los alumnos se presupone ya deberían conocer cuáles son las capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad). Aunque en este caso concreto solo se trabaje una de ellas. Las capacidades físicas básicas deben trabajarse y desarrollarse de manera equilibrada y en todo su conjunto, con el fin de evitar posibles descompensaciones que acarren problemas de salud en un futuro para nuestros alumnos. Aunque la intención sea siempre encontrar ese equilibrio, se puede desarrollar más una capacidad que el resto por cuestiones genéticas o por consecuencia directa del entrenamiento de las mismas.

En el último apartado de la ORDEN EDU/519/2014, en el que se hace referencia, a uno de los estándares de aprendizaje evaluables del bloque tres, es el siguiente: “Muestra una mejora global con respecto a su nivel de partida de las capacidades físicas” (p. 44665). Aunque en mi TFG no busque esa mejora ya que se necesitarían un mínimo de 3-4 sesiones por semana y a la edad de doce años sus capacidades físicas básicas dependen mucho más de su estado evolutivo que de su entrenamiento. La idea elemental, es que a través de un entrenamiento de dichas capacidades de una forma constante y segura, nos va a llevar a una mejora muy fiable. Por ello, veo conveniente inculcar la idea del entrenamiento como medio de obtención de objetivos personales, siendo consciente de la necesidad de practicar para poder evolucionar y crecer.

En la siguiente tabla (2), realizo un resumen de los elementos principales curriculares vinculados con las Capacidades Físicas Básicas, que se incluyen tanto en el Real Decreto 126/2014 como en la Orden EDU 519/2014.

Tabla 2. Tabla-resumen de la legislación vigente actual y su relación con las capacidades físicas básicas.

	REAL DECRETO 126/2014	ORDEN EDU/519/2014
OBJETIVOS	No están incluidos en el Real Decreto	No están incluidos en la Orden EDU
CONTENIDOS	No se incluyen bloques de contenidos. Solo una propuesta de secuenciación de los bloques por acciones motrices.	Bloque 6: Actividad Física y salud. Constituido por aquellos contenidos necesarios para que la actividad física resulte saludable. Bloque 3. Habilidades motrices. Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la ejecución de las habilidades motrices. Mantenimiento de la flexibilidad, mejora de la resistencia y ejercitación globalizada de la fuerza y la velocidad.
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Mejorar el nivel de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud.	Mejorar el nivel de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud.
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	Reconoce la importancia del desarrollo de las capacidades físicas para la mejora de las habilidades motrices.	Muestra una mejora global con respecto a su nivel de partida de las capacidades físicas.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1. CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS. CONCEPTO Y CLASIFICACIÓN

En este próximo apartado se explica el concepto general de capacidad física básica, un concepto que no ha sido siempre utilizado por los diferentes estudiosos del tema, siendo más habitual el empleo de otros conceptos como: cualidades motrices, capacidades físico-motrices, capacidades condicionales etc. Asimismo, se hablará de la clasificación de las capacidades físicas básicas. En este caso sí hay aparentemente un mayor consenso entre los diferentes autores expertos, tal y como indicaré a continuación.

Castañer y Camerino (1991) definen las capacidades físicas básicas, aunque ellos las designan como capacidades físico-motrices, de la siguiente forma:

El conjunto de componentes de la condición física que intervienen en mayor o menor grado en la consecución de una habilidad motriz, tales como: la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad. Estas capacidades son susceptibles de ser observadas y medidas.

Según Torres (2005) (citado por Redondo, 2011) las capacidades físicas básicas son “aquellas predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, factibles de medida y mejora, que permiten el movimiento y tono muscular. Son por lo tanto aquellas que en el entrenamiento y en el aprendizaje van a influir de manera decisiva”.

Seriul-lo (1997) no emplea en sus referencias el término de capacidades físicas básicas. Las define como cualidades físicas, ya que son un producto de nosotros mismo, es decir del propio cuerpo humano. La condición física es la manifestación física, macroscópica, medible, de la condición. También las clasifica en cuatro: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, siendo la última “un factor facilitador” y “un factor elemental” sobre las demás.

Teniendo muy cuenta los conceptos anteriormente citados, puedo decir que las capacidades físicas básicas son las capacidades que, toda persona dispone y que pueden mejorarse de una forma progresiva y continuada a través del trabajo de las mismas.

Comúnmente estas capacidades físicas básicas pueden clasificarse de la siguiente manera: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad. En este Trabajo Fin de Grado se aborda la aplicación de la flexibilidad, la cual se considera como una capacidad opuesta a la fuerza, ya que, la mejora de una de ellas puede conllevar la disminución de la otra, si no se trabaja adecuadamente.

4.2. LA FLEXIBILIDAD. CONCEPTO, CLASIFICACIÓN, EVOLUCIÓN Y METODOLOGÍA

- Concepto de flexibilidad

García, et al. (1996) nos afirman que en el mundo del deporte y de la actividad física es común el uso del término flexibilidad a la hora de definir la capacidad o rango de movimiento de una o varias articulaciones. Sin embargo, Mora, (1995) señala que este vocablo no engloba todo el contenido que el entorno profesional demanda sobre esta capacidad física básica.

Redondo (2011) dice textualmente que la flexibilidad “es la amplitud de movimiento en una articulación determinada, hace referencia al poder de elongación de los músculos implicados”.

Castañer y Camerino (1991) consideran la flexibilidad como la interacción de dos factores al mismo tiempo: por un lado, la movilidad articular y por el otro, la elasticidad muscular. Los cuales tienen una dependencia mutua en la que se ponen en juego aspectos anatómicos y neurofisiológicos.

La flexibilidad indica, únicamente, la capacidad que tiene un cuerpo para doblarse sin llegar a romperse, mientras que la movilidad es un término mucho más amplio. Álvarez del Villar (citado por Mora 1995), nos entrega la siguiente definición sobre la flexibilidad: “la capacidad que con base en la movilidad articular y extensibilidad y elasticidad muscular permite el máximo recorrido de las articulaciones”.

Mora, (1995), también señala en sus publicaciones que la movilidad en sí misma representa la capacidad de movimiento de una articulación, y que además incluye estos siguientes factores de trabajo que la condicionan:

1. Capacidad de estiramiento de las fibras de un músculo.
2. Capacidad de estiramiento de los tendones que afectan a esa articulación.
3. Capacidad de estiramiento de los ligamentos que rodean la articulación.
4. Capacidad de movimiento que nos permite la construcción de las paredes articulares.

- **Clasificación de la flexibilidad**

A continuación mostraré una clasificación de la flexibilidad según la propuesta de los expertos en el tema (Castañer y Camerino, 1991; Fernández y Merino, 2009).

Castañer y Camerino (1991, p.99) clasifican la flexibilidad en tres tipos distintos, en función del agente que actúa sobre ella (ver Tabla 3).

Tabla 3: Clasificación de la flexibilidad por Castañer y Camerino (1991).

TIPO DE FLEXIBILIDAD	CARACTERÍSTICAS
Activa	Depende de la capacidad de contracción de los músculos agonistas con efecto de relajación simultánea de los músculos antagonistas. La forma más popular son los estiramientos que se realizan tras los entrenamientos.
Pasiva	Cuando la acción se deja a merced bien de la fuerza de gravedad, de la inercia propia del cuerpo, bien de la acción de un objeto-aparato y/o compañero. Se basa en el trabajo de los fisioterapeutas y osteópatas.
Mixta	Combinación de las dos.

Siendo la más simple de todas las clasificaciones que me interesan para la elaboración de este Trabajo Fin de Grado, considero que puede ser la más sencilla de explicar y comprender por parte de los alumnos. Tiene una serie de ventajas como la fácil ejemplificación usando a nuestros propios alumnos. A través de esto, se usa a los alumnos como otro instrumento de enseñanza haciéndoles participe de su aprendizaje.

Por último, Fernández y Merino (2009, p.58) generan y establecen una clasificación de la flexibilidad en función de los cuatro criterios que se reflejan en la Figura 1 (fuerza, cinética, cuantitativa y a demanda).

Como se puede comprobar a través de la Figura 1, podemos apreciar cuatro grandes categorías; una de ellas no pertenece al cuerpo, si no, a una demanda extrínseca del mismo. La flexibilidad cuantitativa solo busca otorgar valores por diferentes sistemas de medición a través de pruebas de flexibilidad (flexibilidad profunda, Wells, dorsal,...). Las otras dos categorías que restan, cinética y de fuerza, son las que mantienen una relación más estrecha con la realización de actividades físicas o deportivas.

Principalmente, la Unidad Didáctica se enfoca en la flexibilidad cinética, tanto dinámica a través de los juegos y estática con los estiramientos al comenzar y finalizar las sesiones de trabajo.

4.3. Evolución de la flexibilidad y metodología de trabajo en las primeras edades

Una de las características que muestra esta capacidad física básica es que es involutiva, es decir, que desde el momento en que nacemos perdemos flexibilidad. Este motivo hace que lo único que podamos conseguir a través del trabajo es reducir este citado deterioro.

Desde el punto de vista práctico de esta capacidad durante la etapa de Primaria, es conveniente trabajar la flexibilidad desde edades muy tempranas, aunque no de forma analítica ni específica.

Para ello es de suma importancia tener en cuenta ciertas consideraciones que nos explica muy adecuadamente Mora (1995) y que se resumen en la siguiente Tabla 4.

Tabla 4: Factores intrínsecos condicionantes de la flexibilidad.

CONDICIONANTES	CONSIDERACIONES
Edad	Durante la etapa de Educación Primaria, se trabaja de forma global, realizándose con movimientos amplios y que impliquen a varios grupos musculares.
Sexo	Los niños tienen pérdidas de flexibilidad más rápidamente que las niñas.
Elasticidad de músculos y ligamentos	Se emplean movimientos dinámicos y activos, evitando que se ejecuten de forma violenta o agresiva, para evitar lesiones.
Estimulación y tensión musculo-articular	Respecto a la movilidad articular, es muy importante el trabajo de todas las articulaciones: cadera, hombros y columna vertebral, y también rodillas y tobillos, evitando posibles sobrecargas.
Calentamiento	Cuando realizamos un trabajo de flexibilidad es importante tener en cuenta el no realizar los estiramientos en frío; trabajar con frecuencia y regularidad; los ejercicios no deben suponer dolor y deben permitir el control de la respiración; los movimientos para estirar la musculatura deben ser los opuestos a los que realiza en su función agonista.

Castañer y Camerino (1991) nos facilitan diferentes ítems relativos a la evolución de la flexibilidad en los alumnos y alumnas de Educación Primaria. La movilidad de la articulación coxo-femoral alcanza su nivel óptimo entre los seis y ocho años, empezando a decrecer a partir de los once años. La movilidad de la columna vertebral y de la articulación escápulo-humeral continúa decreciendo en la pubertad

(entre los once y catorce años). Por estos motivos, se debe tener cuidado al realizar ejercicios en los que interfiera la flexibilidad del tronco, llegando únicamente a aquellas posiciones que no sean extremas para nuestros alumnos. Pudiendo hacer un mayor esfuerzo con el tren inferior.

En la Unidad Didáctica, como considero la salud como un factor clave, imprescindible de ella, veo conveniente utilizar un método que lo cumpla. Blum (1998) explica cómo los estiramientos “*stretching pasivo*” se deben realizar en fases muy breves de tiempo, entre 10-30 segundos, y se debe sentir cómo la tensión del músculo desaparece tras unos 3-4 segundos sin modificar la posición previa. Nos recomienda explicar que el estiramiento no se debe terminar de forma radical. Al igual que se debe ir de una manera progresiva y lenta, la finalización tiene que seguir el mismo método. Además, se le debe ofrecer un descanso al músculo estirado. Pudiendo de esta manera aprovechar para estirar el músculo antagonista al previamente estirado.

Además, Blum (1998) resalta cómo “en ninguna fase del stretching se ha de sentir dolor o sensaciones desagradables” (p.57). Esta idea debe ser inculcada en los alumnos desde el inicio, para poder evitar posibles lesiones en músculos o tendones al ser llevados a extremos que provoquen su fisura o fractura.

Un método que se va a emplear en mi Unidad Didáctica es la Facilitación Neuromuscular Propioceptiva, de ahora en adelante (FNP). Para Adler, Beckers y Buck, (citado por Sacbajá 2012) la FNP se puede definir como “un concepto de tratamiento el cual tiene como filosofía fundamental que todos los seres humanos, incluyendo aquellos con discapacidades tienen un potencial real sin explotar” (p.7). Este método puede producir mejoras en la flexibilidad en un periodo bastante reducido de tiempo. Su tema principal se basa en la realización de estiramientos en su máximo rango de movimiento, de ahora en adelante (ROM). Al estirar un músculo, si se reitera demasiado, los husos mandan una señal que indica que se ha llegado al máximo posible hasta el momento y es mejor parar para evitar posibles lesiones. Esto se llama reflejo miotático. Si por ejemplo, realizamos un estiramiento no muy agresivo durante unos 5 ó 6 segundos, la respuesta del cuerpo cambia a través del aparato de Golgi.

Este ejercicio actúa de forma radicalmente opuesta a los husos, permitiéndonos que ese músculo se pueda estirar más todavía y aumente su ROM.

Por lo tanto, tras los documentos leídos, considero que la FNP sigue este proceso:

1°. Llevar el musculo a su máximo ROM sin llegar a sentir dolor y realizar una contracción isométrica durante unos 5 o 6 segundos. La contracción isométrica consiste en realizar una fuerza del músculo sin que haya una elongación o por el contrario un acortamiento (Acercamiento entre el origen y la inserción). Por ejemplo, para los abdominales correspondería para el momento que, cuando éramos pequeños, se nos decía poner el estómago duro. Existe una contracción muscular pero sin movimiento.

2°. Realizar una relajación muscular entre 2-5 segundos.

3°. Volver a estirar el musculo hasta su nuevo ROM y mantenerlo en esa posición durante unos 20 segundos.

Este método tiene el inconveniente de que la mayoría de los ejercicios no se pueden realizar con carácter individual, siendo necesaria la presencia de un compañero o un agente externo (material), para mi caso concreto lo tomaré como un problema de posibilidad, pero sin duda, considero que puede ofrecer unas posibilidades muy amplias de distinto tipo de trabajo grupal.

4.4. LA ADAPTACIÓN AL ESFUERZO FÍSICO EN NIÑOS Y NIÑAS

Nuestro organismo humano intenta siempre mantener una situación de equilibrio biológico, denominada homeostasis. Cualquiera que sea el estímulo que altere este equilibrio, nos provocará cambios en el organismo tendentes a recuperar el equilibrio biológico.

Con esto puedo añadir que, la mejora del nivel de las capacidades físicas es posible debido a que el organismo necesita adaptarse siempre a los desequilibrios provocados por los ejercicios físicos fruto del entrenamiento regular.

A lo largo de este apartado voy a comentar brevemente las dos teorías más relevantes sobre la adaptación al esfuerzo físico en niños y niñas con edades comprendidas en la etapa de Educación Primaria: (1) Síndrome General de Adaptación; (2) Principio de Supercompensación.

4.4.1 Síndrome General de Adaptación (SGA)

Seyle (Citado por Campos y Cervera, 2003) nos da la definición de este síndrome como, “la respuesta adaptiva e inespecífica del organismo ante cualquier estímulo o causa que pueda poner en peligro el equilibrio biológico” (p.21). Por tanto, el SGA se compone por tres frases básicas:

1ª Fase. Estado de alarma. El cuerpo detecta un estímulo extraño o la identificación de un agente estresante que está rompiendo el estado de equilibrio homeostático.

2ª Fase. Resistencia. Resistencia y reacción positiva para superar dicho estímulo. Comienza con la adaptación frente al estímulo con el objetivo principal de volver a su estado homeostático.

3ª Fase. Agotamiento. Podría ocurrir que el cuerpo sea capaz de adaptarse a él o el organismo se vea incapaz de reaccionar ante el sucesivo aumento de estímulos. Por este motivo puede aparecer la fatiga y disminuye el rendimiento corporal.

Una vez roto el equilibrio biológico, el cuerpo siempre va a buscar realizar una recuperación, con el fin de encontrar ese equilibrio previo de nuevo. Esto conecta con la siguiente teoría, con la que guarda una estrecha relación, el proceso de Supercompensación, el cual comentaré a continuación.

4.4.2 Principio de Supercompensación

Nuestro cuerpo está acostumbrado a ciertos estímulos concretos. El SGA nos explica de qué manera reacciona el organismo ante una sugestión de estímulos que supere ese umbral creando un grado elevado de agotamiento. Por ello, una parte fundamental del entrenamiento deportivo es el descanso.

Para que un entrenamiento pueda ser eficaz, se fundamentará en la reposición de las energías durante el periodo imprescindible de recuperación, que transcurre entre la aplicación de dos estímulos preferiblemente distintos. Durante ese periodo de recuperación, nuestro organismo no solamente recuperará los niveles previos, sino que alcanzará un nivel superior (supercompensación), con el motivo de protegerse y no desequilibrarse en el caso de que se produzca otro estímulo similar o de mayor grado.

4.5. ADAPTACIONES EN EL ORGANISMO TRAS EL TRABAJO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

La mejora de las capacidades físicas básicas siempre ha conllevado una serie de beneficios para nuestro cuerpo. No a las implícitas como puede ser una mayor fuerza o flexibilidad, si no, a las mejoras secundarias que de estas se generan. En este caso, Tagliaferri (2014) nos explica un gran listado de las que he escogido las que pueden ser más relevantes o de mayor interés para los alumnos en Educación Primaria (ver Tabla 5).

Tabla 5: Resumen de las mejoras de flexibilidad según Tagliaferri (2014)

FLEXIBILIDAD
Colabora para un mejor funcionamiento del sistema circulatorio y respiratorio.
Reduce los síntomas del estrés.
Toma conciencia corporal.
Aumento de la capacidad de extensión de músculos y ligamentos.
Favorece la relajación muscular.
Corrige defectos posturales.

Las adaptaciones fruto del trabajo de la flexibilidad, destacaré el hecho de poder realizar unos movimientos más amplios gracias a una mayor extensión de músculos y tendones, lo que nos ayudará en numerosos aspectos de la vida cotidiana. La toma de conciencia corporal nos ayuda a crear nuestro esquema corporal y por tanto ayuda a crear el de los alumnos, tanto en una posición de reposo como en movimiento. Tras estirar los músculos, éstos se relajan y eliminan la tensión establecida durante el estímulo dado.

Por este motivo, el sistema circulatorio tiende a una menor tensión para poder transportar mejor la sangre. Además, el sistema respiratorio también obtiene diversas mejoras, debido a la necesidad de realizar los estiramientos con una respiración relajante y pausada. Para hablar del estrés es necesario definirlo previamente; McEwen (2000) lo define como un peligro real o supuesto para la integridad física o psicológica que da el resultado de una respuesta fisiológica y conductual. Por tanto, la realización de un estiramiento hace posible que se reduzcan los niveles de estrés de la persona, dándole una mejora en su bienestar.

Para concluir, la corrección postural se genera después de la relajación de los músculos tensores que crean dicha postura incorrecta, que podría ser debido al excesivo tiempo realizando una posición inadecuada. En el caso de la escuela, puede ser el tiempo que el alumno/a se encuentra sentado en su silla sin moverse a penas.

Desde mi opinión, nuestros alumnos deben ser conscientes en todo momento de todas estas mejoras pero sin ser una imposición. En la actualidad, existe una gran variedad de ejercicios o actividades para estas capacidades físicas básicas que pueden ser trabajadas de manera lúdica, amena y divertida.

5. JUSTIFICACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

A continuación se muestra la Unidad Didáctica “El niño/a Flexible” en la que se va a trabajar la capacidad física básica de flexibilidad. Esta unidad didáctica está diseñada para llevarse a cabo con los alumnos de sexto curso de Primaria.

Los alumnos de sexto curso de Educación Primaria se encuentran en un momento en el que ocurren grandes cambios físicos y fisiológicos. Comúnmente denominado como “el estirón”. Estos cambios se acentúan más son más en las niñas que en los niños. Las capacidades físicas básicas también se ven influenciadas altamente por estos cambios. Debido a esos cambios, es esencial tener la posibilidad de ofrecerles unos conocimientos significativos y útiles que les ayuden a ejercitar su cuerpo de una forma segura tanto dentro como fuera del colegio.

Ya he hablado de cambios fisiológicos, pero los alumnos de estas edades (abarca entre los 11 y 12 años) además, experimentan cambios madurativos. Se propone realizar la Unidad Didáctica a lo largo del segundo trimestre, más específicamente, durante el mes de febrero, donde ya se conoce suficientemente bien a todos los alumnos y puedo saber si son capaces de realizar los ejercicios de una forma implicada y segura. Además, ya se habrán creado una serie de lazos de compañerismo y colaboración, y aprovecharé la reincorporación a la rutina de trabajo de las sesiones después de las vacaciones de Navidad.

Basándome en la orden EDU/519/2014, la Unidad Didáctica tiene una relación estrecha y directa con el bloque sexto “actividad física y salud”. Uno de los objetivos elementales es practicar y desarrollar esas Capacidades Físicas Básicas de una forma segura, favoreciendo una adecuada higiene postural que ayude a los alumnos a prevenir futuras posibles lesiones.

6. OBJETIVOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

Relación de la unidad didáctica con los objetivos generales del 6º curso.

En el Real Decreto 126/2014 no se establecen unos objetivos generales especificados para la asignatura de Educación Física en la etapa de Educación Primaria, ni para cada curso durante esta etapa. Por este motivo, se emplean los criterios de evaluación, redactados en infinitivo, para sexto curso de la orden EDU/519/2014, para así elaborar los objetivos “propios” concretados del sexto curso de Educación Primaria.

A continuación presento los objetivos del sexto curso directamente relacionados con mi Unidad Didáctica.

- Resolver situaciones motrices que tengan diversidad de estímulos para de este modo, seleccionar y combinar las habilidades motrices básicas, adaptándolas a las condiciones establecidas previamente de forma eficaz.
- Interrelacionar los conceptos específicos de Educación Física y los que sean introducidos a partir de otras áreas con la práctica de actividades físico-deportivas.
- Aceptar, valorar y respetar la propia realidad corporal y la de los compañeros, mostrando una actitud lógica, reflexiva y crítica.
- Mejorar el nivel de las capacidades físicas de nuestros alumnos, a través de la regulación y dosificación de la intensidad y duración del esfuerzo, siempre teniendo en cuenta sus límites y posibilidades y la relación que estos guardan con la salud.
- Identificar, interiorizar y saber ver la importancia de la prevención, de la recuperación y las posibles medidas de seguridad durante la realización práctica de la actividad física para evitar posibles lesiones durante su ejecución.

Objetivos didácticos de mi Unidad Didáctica:

Al finalizar las diferentes partes que componen las sesiones propias de la Unidad Didáctica, mis alumnos/as deberán ser capaces de:

- Realizar y conocer de manera segura los diferentes ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad.
- Participar activamente en las diferentes actividades propuestas, así como en las asambleas inicial y finales.
- Adquirir una higiene postural en la realización de los ejercicios que le permita prevenir lesiones en un futuro y que además lo empleen durante su vida fuera de la escuela.
- Ser capaz de cooperar y organizarse con el resto de integrantes en la realización de trabajos grupales.
- Mostrar respeto hacia el maestro, hacia el resto de compañeros y hacia el material empleado para un correcto y seguro desarrollo de las sesiones.
- Afianzar una serie de rutinas saludables de calentamiento y estiramiento siempre al inicio y al final de la sesión.
- Ser capaces de evaluar a otros compañeros de una forma honesta.
- Saber realizar un examen de tipo test utilizando los conocimientos adquiridos para la elección correcta de las respuestas.

7. CONTENIDOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

Relación de la Unidad Didáctica con los bloques de contenidos y a su vez con los contenidos para el 6º curso de la orden EDU/519/2014.

Tabla 6. Resumen de contenidos de la Orden EDU/519/2014 relacionados con la Unidad Didáctica.

CONTENIDOS
Bloque 2. Conocimiento corporal
1. Toma de conciencia de aspectos propioceptivos relacionados con las posturas corporales, el control corporal en reposo y/o en movimiento. Hábitos posturales correctos.
2. Toma de conciencia de la capacidad de control voluntario del tono muscular y de la respiración; experimentación y dominio de la relajación global del cuerpo y de los grandes segmentos, asociada a la respiración. Control de la respiración. Tipos de respiración.
Bloque 3. Habilidades motrices
Desarrollo de las cualidades físicas básicas de forma genérica y orientada a la mejora de la ejecución motriz.
Desarrollo, práctica y asimilación de nuevas habilidades gimnásticas, atléticas y deportivas o combinaciones de las mismas y adaptación a contextos de complejidad creciente, lúdicos o deportivos.
Bloque 4. Juegos y actividades deportivas
Normas, reglas, roles y finalidad de los juegos. Comprensión aceptación, respeto, tolerancia y no discriminación hacia las normas, estrategias y personas que participan en el juego. Elaboración y cumplimiento de un código de juego limpio.
Bloque 6. Actividad física y salud
Adquisición de hábitos de higiene corporal, alimentación y postura relacionados con la actividad física. Consolidación y empleo regular de las pautas de acción relacionadas con los hábitos saludables.
Adecuación de la actividad física a las posibilidades y condiciones corporales.
Prevención de lesiones en la actividad física. Calentamiento global. Tipos de calentamiento. Conocimiento de las pautas elementales a seguir y de las adaptaciones básicas del mismo para cada tipo de actividad. Dosificación del esfuerzo y relajación. Capacidad de desarrollo de su propio calentamiento global.

Contenidos didácticos propios de la Unidad Didáctica.

En la presente Unidad Didáctica se trabajarán los siguientes contenidos concretos:

- Capacidad física básica: La flexibilidad.
- Los diferentes tipos de flexibilidad: Activa, Pasiva y Mixta.
- El trabajo de flexibilidad como medio de mejora de la salud y prevención de futuras lesiones.
- Participación activa e implicación en los diferentes juegos y actividades de flexibilidad.
- Seguimiento de las normas para la realización de los juegos y actividades de forma segura.
- Respeto al resto de compañeros y material en la realización de las actividades propuestas.
- Trabajo en equipo para la realización del proyecto grupal.
- Evaluación grupal del resto de alumnos de manera honesta, objetiva y sincera.
- Demostración de los aprendizajes elementales adquiridos mediante la realización de un examen tipo test.

8. COMPETENCIAS BÁSICAS CLAVE DEL REAL DECRETO 126/2014

Esta unidad didáctica contribuye al desarrollo de las siguientes competencias básicas:

- *Competencia en comunicación lingüística.* Los alumnos usan la comunicación oral en diferentes situaciones durante la Unidad Didáctica. Durante las realizaciones de las sesiones con los juegos y asambleas comunes. En la presentación de los proyectos grupales para el resto de la clase. Tanto con el rol de emisor como de receptor. En la evaluación final, los alumnos cambian su vía comunicativa de oral a escrita para la realización del examen tipo test.

- *Competencia social y cívica.* Un gran número de juegos son grupales, lo que conlleva que sea necesario una convivencia en la que pueden crearse conflictos en los que es necesaria una resolución no violenta y, a ser posible, sin la intervención del profesor para mostrar una madurez acorde a su edad.

- *Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.* Se busca el traslado de unos hábitos saludables de higiene corporal a su vida cotidiana. Para ello es muy necesaria una iniciativa personal que haga en el alumno querer conservar dichos hábitos tras haber finalizado la Unidad Didáctica.

- *Aprender a aprender.* La Unidad Didáctica pretende que los alumnos consigan aprender una serie de rutinas saludables que trasladen a la vida cotidiana. En este caso, les permitirá realizarlo de una forma autónoma, fuera del colegio y sin que otra persona les recuerde que tienen que realizar un calentamiento al inicio de la actividad física y un conjunto de estiramientos al final de la misma.

- *Competencia digital y tratamiento de la información.* Con la realización de un trabajo grupal en el que busquen información sobre un tema y su posterior diseño y presentación al resto de los compañeros.

- *Competencia motriz.* La Educación Física tiene como uno de los objetivos principales, que el alumno adquiera una competencia motriz que le permita desenvolverse en diferentes aspectos. La flexibilidad ayuda a lograr esa meta a través de la práctica y la

enseñanza de diferentes métodos que contribuirán a mejorar su calidad de vida, así como el dominio y control corporal.

9. METODOLOGÍAS Y ORGANIZACIÓN

Desde la Orden EDU/519/2014 (pag. 44614) se establecen unas orientaciones metodológicas que pueden ser de utilidad para esta Unidad Didáctica.

- Incluir actividades de diferentes tipos de situaciones motrices e incorporar elementos transversales que le permitirá al alumno progresar en su competencia motriz.
- La utilización de diferentes juegos, actividades o ejercicios para las capacidades físicas básicas de fuerza y flexibilidad hacen que exista esa variedad de situaciones motrices con elementos transversales como son el espacio e los materiales.
- Combinar diferentes modelos de sesiones y actividades. No todas las sesiones son iguales. Por ejemplo, para la fuerza hay sesiones con juegos de lucha y a través de un circuito.
- Permitir al alumnado conocer su propio cuerpo y sus posibilidades y desarrollar las habilidades motrices básicas en contextos de práctica. La unidad didáctica se basa en desarrollarlas de una forma segura que les ayude a mejorar una higiene postural y sus hábitos de entrenamiento.
- Desarrollar la capacidad de relacionarse con los demás en el respeto y la colaboración con trabajo en equipo. La mayoría de las actividades se realizan en grupos de dos o más personas. Existe una continua relación con los demás compañeros.
- Utilizar el juego como recurso imprescindible de aprendizaje y como herramienta didáctica por su carácter motivador. Es uno de los objetivos de la unidad didáctica, realizar las sesiones de una forma lúdica a través de actividades motivantes para los alumnos y juegos.

Desde una perspectiva sobre los diferentes estilos de enseñanza (Delgado, 1991), al tratarse de una Unidad Didáctica centrada en la capacidad física básica de flexibilidad, el estilo más conveniente es el mando directo, de tal manera que se puedan evitar posibles riesgos y lesiones físicas para los alumnos/as. Dar instrucciones precisas y muy claras antes de realizar cada ejercicio es elemental. Otorgar ejemplos de usos tanto responsables como irresponsables del material o comportamientos peligrosos para el resto de compañeros o con uno mismo ayuda a minimizar estos posibles riesgos. Como ayuda, y siempre que se pueda realizar, resaltando el siempre, se puede apoyar con los propios alumnos como modelos o ejemplos para las explicaciones, considero que es un método eficaz.

Cada sesión consistirá en una asamblea inicial reflexiva, donde se hablará de la sesión anterior y lo que se va a realizar a grandes rasgos durante la sesión del propio día. Una parte principal con las actividades y juegos, realizando paradas de reflexión-acción para incidir sobre aspectos básicos que hayan podido ir sucediendo. Por último, se realizan ejercicios de vuelta a la calma, como una rutina de estiramientos, y una asamblea final analítica y reflexiva donde se razonará sobre lo practicado en la sesión.

El espacio empleado será el pabellón polideportivo del centro, donde se llevará a cabo la mayor parte de las sesiones de esta Unidad Didáctica (salvo las sesiones de presentaciones del proyecto grupal y el examen de tipo test).

Por otro lado los materiales requeridos serán los que aparecen en cada sesión, materiales elementales que cada centro cuenta con ellos (cintas elásticas, bancos suecos, pelotas de goma espuma, colchonetas, espalderas...); como material auxiliar complementario emplearé la hoja de presentación del diseño de los proyectos grupales, la ficha de examen tipo test y las tablas de calificación tanto grupal como de la labor docente.

10. TEMPORALIZACIÓN

Mi Unidad Didáctica se realizará en el segundo trimestre, durante el mes de febrero. En ese mes, los alumnos/as ya tienen bien interiorizadas las rutinas de las dinámicas de funcionamiento de la clase y se han reincorporado al trabajo continuo y progresivo tras las vacaciones de Navidad.

Los alumnos disponen de un total de dos sesiones por semana, de una hora cada sesión. Ésta, a su vez, se ve recortada a 45-50 minutos debido a que es necesario el traslado al gimnasio desde su clase habitual y después, cambiarse de zapatillas y la ropa para el desarrollo de la sesión. La primera sesión es los miércoles de 10:00 a 11:00 y la segunda sesión los viernes de 12:00 a 13:00.

En la siguiente tabla, (tabla 7) mostraré un esquema del eje central de trabajo de cada una de las sesiones.

Tabla 7. Esquema de las sesiones con el eje principal de trabajo de cada una de las sesiones.

SESIÓN	EJE PRINCIPAL DE LA SESIÓN
Sesión 1	Iniciación a la Unidad Didáctica y primeros juegos de flexibilidad.
Sesión 2	Realizar la 1º sesión de FNP para que mostrar diferentes métodos y ejercicios de estiramiento de manera individual. Materiales.
Sesión 3	Continuación con el sistema FNP realizando ejercicios en parejas.
Sesión 4	Iniciar en la higiene postural y afianzar los conocimientos de las sesiones anteriores.
Sesión 5	Mostrar el método de entrenamiento en circuito y afianzar los conocimientos anteriores.
Sesión 6	Ayudar y responder posibles dudas para la elaboración de los trabajos grupales.
Sesión 7	Realizar las presentaciones de los trabajos grupales.
Sesión 8	Realizar el examen y presentaciones de los trabajos grupales.

11. SESIONES DE TRABAJO

Por motivos de limitaciones de espacio, las sesiones de la Unidad Didáctica aparecen detalladas en el Anexo I.

12. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

La universalización de la educación obligatoria en países desarrollados y de régimen democrático supuso una gran conquista vinculada a la lucha por la consolidación de los derechos humanos. No obstante, en la actualidad se exige además una educación de calidad que atienda a todos.

(Gimeno, 1992). De esta filosofía surge la Atención a la Diversidad como el principio que parte del reconocimiento de las diferencias que presentan los alumnos en sus aprendizajes (intereses, motivaciones y estilos cognitivos).

- La inclusión es un proceso abierto, no un estado.
- Conlleva la participación de todos los agentes educativos.
- La inclusión presta especial atención a las personas con más riesgo de exclusión, lo cual incluye al ACNEE pero no se limita exclusivamente a los mismos.
- Es una propuesta de modificación de culturas, políticas y prácticas en las escuelas.
- Fomenta las relaciones entre escuela y sociedad.

Debido a que no he podido llevar a un centro y clase concreto, me baso en la suposición con carácter general de las problemáticas que pueden surgir en la mayor parte de las aulas, que conducen a una filosofía de trabajo que se puede ejemplificar en algunas de las siguientes medidas ordinarias:

- Para alumnos de ritmo de aprendizaje más lento utilizaremos estrategias como:
 - A) Respeto del ritmo del progreso del alumno
 - B) Refuerzos positivos y grupos cooperativos
- Para alumnos de ritmo rápido
 - A) Propuesta de actividades de ampliación y profundización que partan de los intereses reales del niño.
 - B) Ampliación de contenidos a través de proyectos de investigación en relación con sus áreas de interés.

Medidas para alumnos con necesidad específica de apoyo educativo.

La LOE regula la atención al alumnado con necesidad específica de apoyo educativo, en su Título II, dedicado a la Equidad en la Educación.

Dichos alumnos son aquellos que requieran, por un periodo en su escolarización, o a lo largo de toda ella, determinados apoyos y atenciones educativas específicas.

En el art. 74, punto 1 la LOE establece que **“la escolarización del alumnado que presenta NEE se regirá por los principios de normalización e inclusión y asegurará su no discriminación y la igualdad efectiva en el acceso y la permanencia en el sistema educativo”**.

13. EVALUACIÓN

Relación de la unidad didáctica con los criterios de evaluación para sexto de la Orden EDU/519/2014.

La unidad didáctica está relacionada con los criterios de evaluación para el sexto curso que aparecen en la Orden EDU/519/2014 (ver Tabla 8).

Tabla 8. Criterios de evaluación de la Orden EDU/519/2014 relacionados con la Unidad Didáctica:

CRITERIOS DE EVALUACIÓN
Bloque 1. Contenidos comunes
Opinar coherentemente con actitud crítica tanto desde la perspectiva de participante como de espectador, ante las posibles situaciones conflictivas surgidas, participando en debates, y aceptando las opiniones de los demás
Bloque 2. Conocimiento corporal
Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.
Bloque 3. Habilidades motrices
Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz.
Mejorar el nivel de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud.
Bloque 4. Juegos y actividades deportivas
Resolver retos tácticos elementales propios del juego y de actividades físicas, con o sin oposición, aplicando principios y reglas para resolver las situaciones motrices, actuando de forma individual, coordinada y cooperativa y desempeñando las diferentes funciones implícitas en juegos y actividades.
Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas.
Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo.
Bloque 6. Actividad físicas y salud
Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.
Identificar e interiorizar la importancia de la prevención, la recuperación y las medidas de seguridad en la realización de la práctica de la actividad física.

13.1. Estándares de aprendizaje evaluables relacionados con la unidad didáctica

La presente unidad didáctica se relaciona con los estándares de aprendizaje evaluables de la Orden EDU519/2014 que aparecen en la Tabla 9. Además, esta tabla aparece como una lista de control que nos va a permitir evaluar los estándares alcanzados por el alumno durante y al final del proceso de enseñanza y aprendizaje.

Tabla 9. Lista de control de los estándares de aprendizaje evaluables (ORDEN EDU/519/2014).

ESTANDAR DE APRENDIZAJE EVALUABLE DE LA UNIDAD DIDÁCTICA	¿Alcanza el estándar? Si, No, A veces			Observaciones
1. Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.				
2. Adapta las habilidades motrices básicas a los distintos espacios en función de las actividades y los objetivos a conseguir.				
3. Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espaciotemporales.				
4. Identifica la capacidad física básica implicada de forma más significativa en los ejercicios.				
5. Muestra una mejora global con respecto a su nivel de partida de las capacidades físicas orientadas a la salud.				
6. Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espaciotemporales.				
7. Tiene interés por mejorar la competencia motriz.				
8. Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo.				
9. Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.				
10. Tiene interés por mejorar las capacidades físicas.				
11. Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud.				
12. Realiza los calentamientos valorando su función preventiva.				
13. Explica y reconoce las lesiones y enfermedades deportivas más comunes, así como las acciones preventivas y los primeros auxilios.				

13.2. Indicadores de logro de los alumnos

Además de los estándares de aprendizaje evaluables, desde la perspectiva del docente, es íntimamente necesario prestar atención a otros aspectos que no aparecen en la legislación educativa pero por contra, sí mantienen una estrecha relación con los objetivos didácticos marcados en mi Unidad Didáctica.

En la Tabla 10 explico una lista de control para evaluar los indicadores de logro alcanzados por el alumno durante y al término del proceso educativo.

Tabla 10. Lista de control de los aprendizajes adquiridos por el alumno durante las sesiones de la unidad didáctica (evaluación del proceso).

ALUMNO	Autocorrige su higiene postural a partir de las directrices recomendadas.	Realiza calentamientos y estiramientos al inicio y final de la sesión.	Respeto las reglas básicas de seguridad en las actividades de flexibilidad.	Dialoga, discute y se pone de acuerdo con los compañeros en la realización del proyecto grupal.

Escala verbal: Sí, No, A veces

13.3. Instrumentos de evaluación y calificación

La evaluación de los alumnos se realizará a través de distintos instrumentos. Unos me servirán para la evaluación propia e individualizada del alumno y otros, además, para su calificación numérica (exigida por los órganos de gobierno). Cada instrumento de calificación tiene un porcentaje y un peso específico muy concreto dentro de la nota final de cada alumno/a.

Dentro de los instrumentos de evaluación, podemos encontrar las listas de control de los estándares de aprendizaje evaluables y de los indicadores de logro. Para la cumplimentación de ambos instrumentos será elemental el empleo del procedimiento de la observación sistemática por parte del docente.

Otro de los instrumentos de evaluación es el cuaderno del profesor. En él se realizarán anotaciones específicas de cada sesión, explicando brevemente los comportamientos destacables de los alumnos, tanto positivos como negativos. Un breve resumen de cómo ha ido la sesión y posibles sugerencias para realizar modificaciones adaptadas para una posible nueva realización de las mismas. Además de esto, se anotarán en él detalles reflexivos comentados durante las asambleas que se realicen a través de preguntas breves como: ¿Cuáles son las capacidades físicas básicas? ¿Es importante realizar una respiración tranquila y pausada cuando estiramos? ¿Por qué?, etc.

En lo referente a los ítems utilizados para la calificación de los alumnos, uno de los principales es la realización de un breve examen escrito en el que aparezcan las preguntas realizadas durante las sesiones y a través de los proyectos grupales de los alumnos (ver Anexo II). De este modo se pretende comprobar si los alumnos han sido capaces de interiorizar esos conocimientos o no y de qué manera.

Otro de los instrumentos utilizados para la calificación del alumno es la realización de un trabajo o proyecto grupal (ver Anexos III y IV). Se forman cuatro grupos de alumnos, dos grupos realizarán el proyecto indagando, buscando información sobre la técnica de FNP y los otros dos grupos realizarán el trabajo sobre los circuit training.

Para la realización de este trabajo es necesario contestar una serie de preguntas y diseñar una sesión distinta a las realizadas en clase. La presentación de este trabajo tendrá lugar previo a la realización del examen tipo test, de modo que en el examen se puedan incluir algunas de las preguntas que los alumnos han incluido en sus respectivos proyectos, con el fin de garantizar una máxima atención a las presentaciones. En el caso de que los alumnos quieran, pueden usar una presentación de Power Point, Prezzy o cualquier otro material para ayudarse en su explicación.

La técnica de evaluación utilizada tanto en el proyecto grupal como en el examen escrito es el análisis de las producciones generadas y presentadas por los alumnos.

El último de estos instrumentos de calificación, es una ficha de observación sobre los comportamientos, actitudes, valores y vestuario de los alumnos (ver Anexo V). Esta ficha de observación se cumplimentará a lo largo del desarrollo de las sesiones y

pretende valorar las actitudes que muestran los alumnos ante la asignatura y más concretamente ante esta Unidad Didáctica, el respeto hacia el resto de compañeros, material y docentes y si llevan a o no una vestimenta adecuada y bolsa de zapatillas a cada sesión. La técnica empleada para la cumplimentación de esta ficha es la observación directa y sistemática de los alumnos por parte del profesor.

Estos instrumentos de calificación y su correspondiente porcentaje y peso en la nota final aparecen en la Tabla 11.

Tabla 11. Calificación de los alumnos.

INSTRUMENTO	DESCRIPCIÓN DEL INSTRUMENTO	PORCENTAJE
Examen tipo test (ver anexo II) El	El examen consta de 10 preguntas tipo test sobre los conocimientos vistos durante las sesiones de la Unidad Didáctica.	10%
Proyecto grupal (ver Anexos III y IV)	Trabajo realizado en grupos de seis alumnos que es evaluado por el profesor y por el resto de alumnos tras la presentación realizada. Un 50% de la nota es del profesor y el otro 50% es de los otros tres grupos tras rellenar una rúbrica en la que evalúan a sus compañeros.	10%
Ficha de observación sobre las actitudes, comportamientos y vestuario. (ver anexo V)	En esta ficha se registrarán las actitudes de cada alumno, su comportamiento y vestuario. El profesor la rellena durante toda la unidad didáctica, siendo una herramienta de evaluación formativa.	50%
Observación directa de la ejecución de los diferentes ejercicios así como su grado de implicación.	Observación directa de la consecución y grado de ejecución de los diferentes ejercicios prácticos, además de su desenvolvimiento en las actividades lúdicas propuestas a lo largo de las sesiones.	30%

13.4. Evaluación del maestro y de la práctica docente

Al igual que se evalúa a los alumnos, los docentes tienen que hacerlo de sí mismos para poder generar una autoevaluación, ver fallos y modificarlos para la próxima ocasión. Pero el problema que surge es saber cómo hacerlo y que instrumentos emplear.

Se plantea una forma que puede realizarse a través de los siguientes factores.

- Cuaderno del profesor. Si se han ido realizando cambios en las sesiones puede significar que no se ha diseñado y planificado correctamente y no se han previsto posibles problemas que podían surgir al llevarlas a la práctica. Todo este análisis de las sesiones, así como cualquier otro aspecto destacable que haya podido suceder, se reflejará en el cuaderno del profesor. Instrumento más relevante y con mayor significado dentro de la autoevaluación.

- Análisis de las calificaciones de los alumnos. Los alumnos son el reflejo del trabajo del profesor. Si la mayor parte ha demostrado poco interés en la Unidad Didáctica y ha obtenido unas calificaciones medias bajas, son indicativos claros de que es necesario cambiar aspectos de la metodología para que sea mucho más atractiva.

- Análisis de las fichas de indicadores de logro. En esta ficha es apreciable si el alumno muestra una adquisición de los hábitos marcados antes del inicio de la Unidad Didáctica. Dando lugar a posibles factores que nos lleve a generar conclusiones sobre dicha Unidad Didáctica en relación a su efectividad.

- Análisis del proyecto grupal. Comprobar si se han respondido a todas las preguntas, si realmente ha sido un trabajo grupal o solamente ha sido la realización de la presentación. Todos ellos son elementos que en el caso de no lograrse habrá que buscar y encontrar cuál ha sido el porqué de no conseguirse.

- Análisis del examen. La nota media de la clase, no a nivel particular. Esa información ofrece un feedback bastante preciso de si los conocimientos enseñados han sido demasiado difíciles de asimilar, el nivel de interés por la Unidad Didáctica o si realmente ha sido diseñada a un nivel adecuado para ellos.

A través de la siguiente tabla (tabla 11), podré reflexionar sobre aspectos de suma importancia sobre la práctica docente. No es una tabla y unos ítems fijos, podrán ser modificados a lo largo de la propia práctica con el fin de clarificar y mejorar para siguientes ocasiones.

Tabla 11. Rúbricas para la evaluación de la programación docente.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Organización y Aprovechamiento Recursos Centro										
Convivencia										
Coordinación con equipo nivel										
Coordinación con CCP										
Coordinación con equipo directivo										
Medidas de refuerzo y apoyo empleadas										
Idoneidad materiales curriculares y didácticos										
Relación con familias										
Coordinación y funcionamiento EOEP										
Observaciones:										

De igual modo, he generado esta tabla (tabla 12) en la cual podré comprobar de la mano de mis propios alumnos la adecuación, asimilación y reflexión de ellos sobre lo trabajado en esta y en otras Unidades Didácticas.

Tabla 12. Rúbricas sobre la práctica docente por los alumnos.

CUESTIONARIO ALUMNOS Sobre el profesor/a:	1	2	3	4	5
1.Las explicaciones son claras					
2. Da oportunidad de plantear dudas					
3. Pone ejemplos cercanos a tus intereses y despierta curiosidad					
4. Llega puntualmente a clase					
5. Las actividades que plantea son fáciles de alcanzar, si pones interés					
6. Aplica los criterios de calificación explicados a principio de curso.					
7. Promueve el respeto entre los alumnos					
8. Escucha las sugerencias de los alumnos					
9. Tiene una buena relación con el grupo					
10. El uso de las nuevas tecnologías han favorecido el aprendizaje					

14. CONCLUSIONES EXTRAIDAS

Durante este apartado voy a darme una respuesta clara a los objetivos planteados al inicio del propio estudio e investigación. También comentaré los límites que se me han ido presentado durante estos meses de trabajo y las lecciones que he podido extraer y aprender. Para finalizar, comentaré cómo podría continuar el trabajo comenzado en un futuro docente próximo.

Veo conveniente, recordar y dar respuesta al objeto principal de estudio del mismo. Este consistía el diseño de una Unidad Didáctica del área de Educación Física para el 6º curso de Educación Primaria, donde se pueda mostrar el trabajo de la capacidad física básica de flexibilidad dentro del actual marco legislativo en el que nos encontramos. En este sentido, he comprobado cómo a lo largo del TFG se consigue ese desarrollo pleno con un total de 8 sesiones que trabajan la capacidad física básica de flexibilidad a través de la Unidad Didáctica “El Niño/a Flexible”. A través de diferentes ejercicios y métodos, los alumnos/as practicarán y aprenderán conocimientos sobre estiramientos, higiene personal o métodos de entrenamiento de la flexibilidad, entre otras cosas.

En lo referente a los objetivos específicos de mi TFG, el primero de ellos giraba en torno a realizar un trabajo escrito, propio y original, en el que pueda ofrecer mis ideas y explicaciones razonadas sobre el desarrollo de la capacidad física básicas de flexibilidad. Considero que este objetivo se ha cumplido, pues el trabajo contribuye al desarrollo de la capacidad física básica de la flexibilidad en un contexto educativo normalizado a través de una propuesta didáctica original no centrada en el rendimiento ni mucho menos en la condición física.

El segundo de los objetivos planteados, busca el establecimiento de una propuesta de actividades para el trabajo de la flexibilidad desde el ámbito de la salud e higiene. La Unidad Didáctica presentada en el trabajo incluye una serie de sesiones que creo que se ajustan de manera muy específica a este objetivo. En este sentido, se muestra un amplio abanico de actividades que puede resultar de interés y utilidad para profesionales de la Educación Física y del deporte en estas edades. En ellas figuran diferentes tipos de juegos que trabajan los estiramientos a través de la técnica de FNP.

El tercer objetivo pretendía realizar una programación educativa que permita una evaluación continua y participativa del propio alumnado a través de reuniones, paradas de reflexión-acción y proyectos de realización grupal. Como se ha podido comprobar a lo largo de mi Unidad Didáctica, la realización de asambleas iniciales y finales al comienzo y al final de la sesión nos permite hacer consciente al alumno de los objetivos a alcanzar y de los aprendizajes adquiridos sesión tras sesión. Además, este tipo de asambleas pueden servir también para que el docente evalúe de manera menos formal lo aprendido por los alumnos en la sesión anterior o al finalizar la sesión del día. De la misma manera, las paradas de reflexión nos permiten abordar determinadas situaciones sucedidas en clase en el propio momento, lo que favorece la significatividad de los aprendizajes sin lugar a dudas. Se crea así una reflexión y análisis al momento, sin tener que esperar al final de la sesión o a otra sesión posterior. Por último dentro de este tercer objetivo, la realización de un proyecto grupal, en el que los alumnos deben desarrollarlo a partir de unos ítems iniciales, donde el maestro no dirige sino que sugiere y hace pensar y reflexionar a los alumnos/as, favoreciendo que la realización del proyecto suponga un interesante instrumento para evaluar los aprendizajes adquiridos por los propios alumnos/as.

El último gran objetivo planteado, pretendía indagar y conocer si el trabajo de la capacidad física básica de flexibilidad puede llevarse a cabo en la etapa de Educación Primaria a través de propuestas lúdicas alternativas a los test de condición física que se emplean tradicionalmente. El diseño y desarrollo de la Unidad Didáctica muestra cómo sí que es posible trabajar las capacidades físicas básicas de forma lúdica en contra de la tradicional realización de test de condición física que no se ajustan para nada a las necesidades educativas actuales. Considero que este cambio metodológico, me va a permitir poner el acento no sólo en las capacidades motrices de mis alumnos, sino también en sus capacidades emocionales, cognitivas y relacionales. De este modo, se permite incidir de manera directa en el correcto desarrollo integral del alumno de una manera real.

Una vez analizados y respondidos los objetivos, comentaré las limitaciones que me he ido encontrado a lo largo del estudio de este trabajo. En este sentido, la principal limitación de este TFG ha sido el hecho de no haber podido llevar a la práctica real

educativa esta Unidad Didáctica. Las horas invertidas, revisiones con el tutor o la búsqueda de información hacen que me quede con esa “espina clavada” de haber obtenido los resultados que esperaba o no. Aquí admito mi parte de culpa ya que, en condiciones normales, hubiera podido llevar a cabo durante el Prácticum II dicha Unidad Didáctica.

Sobre los temas aprendidos y adquiridos, considero que es importante saber que todo esfuerzo, experiencia o momento vivido conlleva aprender algo. Eso puede serme muy útil posteriormente o que se quede guardado esperando a ser puesto en práctica en un futuro espero no muy lejano. Con la realización de este TFG han sido varias las lecciones aprendidas durante el tiempo que he estado elaborándolo.

La primera sigue la temática de los conocimientos adquiridos. Al inicio del estudio tenía unos conocimientos sobre la capacidad física básica de flexibilidad. A través de la realización del marco teórico, dichos conocimientos han aumentado enormemente. Tanto en la realización de ejercicios y pensar en sus posibles límites e inconvenientes, como en su estructuración para una o varias sesiones continuadas y progresivas. Creo que este hecho ha repercutido positivamente sobre mí, en lo personal pero sobre todo en lo profesional, haciendo que esté mejor preparado para una futura experiencia laboral.

Otra lección aprendida mediante la realización de este trabajo, ha sido el conocimiento que he podido potenciar y mejorar sobre la legislación educativa actual de nuestro país. Este tema ha sido desarrollado con más detalle en uno de los apartados del marco teórico. Sin embargo, el análisis legislativo me ha hecho conocer y comprender de qué manera cambian las leyes educativas en función de intereses políticos y no de los intereses meramente educativos, que considero debe ser lo primordial. Esto me ha hecho reflexionar sobre la fecha de caducidad de este TFG, ya que dentro de poco tiempo, este quedará obsoleto en lo que a legislación se refiere, seguro. Por ello, en mi opinión me parece vital un pacto de estado por la Educación, desarrollado a cargo de profesores, maestros y expertos sobre esta imprescindible materia. Pudiéndose incluir a representantes del alumnado para que den sus opiniones sobre posibles mejoras. Es decir, que cuente con las opiniones, intereses, expectativas y experiencias, etc. de todos

los miembros de la Comunidad Educativa, sin atender a ideologías políticas que puedan influenciar negativamente parte del futuro de todos nuestros alumnos/as.

El Trabajo Fin de Grado me ha ayudado a poder demostrarme a mí mismo que he aprendido muchas cosas durante estos seis años de estudio. Buscar información de fuentes fiables, mantener el derecho intelectual de los autores a través del uso de citas, saber seleccionar lo que es importante de lo que no lo es, pensar en posibles problemas que puedan ir surgiendo en diferentes contextos a través de actividades o juegos, poder evitarlos o crear la mejor estructuración posible para que los alumnos tengan una evolución adecuada y consigan los objetivos previstos, son cosas que me serán muy útiles en mi vida profesional como docente.

Para finalizar, como futuro docente especialista en Educación Física, mantendré mi Trabajo Fin de Grado conmigo para poder llevar a la práctica la Unidad Didáctica diseñada. Pudiendo realizar ciertos cambios para adaptarla a la ley vigente en ese curso pero, así podría quitarme la “espina clavada” que mencionaba anteriormente y que no me ha permitido desarrollarla en un contexto educativo real como me hubiese gustado.

También, ser capaz de ver los posibles fallos cometidos en su diseño para modificarla, mejorarla y volverla a realizar en los próximos cursos, perfeccionándola cada vez más y más. En mi opinión, en esto consiste la profesión docente, en no conformarme con lo que ya sé, sino mejorar poco a poco, sabiendo que una sesión o Unidad Didáctica nunca va a ser perfecta y siempre se podrá mejorar con estudio y empeño.

15. BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

15.1. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Blum, B. (1998). Los estiramientos. Munich, Alemania: Editorial Copress Verlag GmbH.
- Campos, J. y Cervera, V.R. (2003). Teoría y planificación del entrenamiento deportivo. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
- Carretero, M. (1993): Constructivismo y educación. Zaragoza: Luis Vives.
- Castañer, M. y Camerino, O. (1996). La Educación Física en la enseñanza Primaria. (3ª Ed.). Barcelona, España: Editorial Inde.
- Coll, C. (1986): Psicología y currículum. Una aproximación psicopedagógica a la elaboración del currículum escolar. Barcelona. Laia.
- Coll, C. (2007): Las competencias en la educación escolar. Revista Aula de innovación educativa, nº 161, Mayo 2007.
- Delgado Noguera M.A. (1991). Los estilos de enseñanza en Educación Física. ICE: Universidad de Granada.
- García, J.M, Navarro, M y Ruiz, J.A (1996). Bases Teóricas del Entrenamiento deportivo: Principios y aplicaciones. Madrid, España: Editorial Gymnos.
- Guti, D. (2014, noviembre, 5). Principios de entrenamiento. [Entrada en un blog]. Recuperado de <http://actividadfisica4you.blogspot.co.uk/2014/11/principios-deentrenamiento.html>.
- López, J. y Fernández, A. (1995). Fisiología del ejercicio. Madrid, España: Editorial medica Panamericana.
- Marbán Prieto, J. M. (2008). Memoria de plan de estudios del título de Grado Maestro o Maestra en Educación Primaria. Universidad de Valladolid.
- Merino, R. y Fernández, E. (2009). Revisión sobre tipos y clasificaciones de la flexibilidad. Revista Internacional De Ciencias Del Deporte, 5 (16), Pág. 53-70.
- Mora, J. (1995). Teoría del Entrenamiento y del Acondicionamiento Físico. Cádiz, España: COPLEF de Andalucía.
- Redondo, C. (2011). Las cualidades físicas básicas. Revista Digital Innovación y Experiencias Educativas, 40, Pág. 1-13.
- Seirul-Lo, F. (1979, noviembre, 21). Desarrollo de las cualidades físicas básicas. Técnica Atlético. Volumen no especificado. Pág. 25-29 y 27-39.

Tagliaferri, H. (2014). Flexibilidad: beneficios para mejorar la calidad de vida en cada edad. (Boletín63). Recuperado de http://www.redaf.gob.ar/articulos/flexibilidadbeneficios-calidad-vida_f6c2.pdf.

15.2. REFERENCIAS LEGISLATIVAS:

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (BOE núm. 295 de 10 de diciembre de 2013. Pág. 97858-97921).

ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio, 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 (BOCYL núm. 117 de 20 de junio de 2014. Pág. 44181-44776).

Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria (BOE núm. 52 de 1 de marzo de 2014. Pág. 19349-19420).

15.3. REFERENCIAS WEB:

Web del Repositorio documental de la Universidad de Valladolid: <http://uvadoc.uva.es/>.

Web de Google Académico: <https://scholar.google.es/>.

Web de la Organización Mundial de la Salud: <http://www.who.int/es/>.

Web de la Real Academia Española: <http://www.rae.es/>.

16. ANEXOS

16.1. ANEXO I. FICHAS DE SESIONES DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

SESIÓN 1 “Iniciación a la flexibilidad”	
Fecha: Febrero de 2018	Eje de la sesión: Iniciación a la unidad didáctica y primeros juegos de flexibilidad.
Materiales: Balones blandos, de diferentes materiales como goma espuma y distintos tamaños, conos, espalderas y colchonetas	
Actividades de la sesión	Observaciones
<p>Reunión inicial. Se les explicará a los alumnos que comienzan una nueva unidad didáctica sobre la fuerza y flexibilidad. A modo de evaluación inicial, se les realizarán las siguientes preguntas: - ¿Cómo definimos la flexibilidad? -¿Conocéis algún tipo de flexibilidad? - Las respuestas correctas no se darán en ese momento, se pretende saber qué saben ellos.</p>	Apuntar sus respuestas en el cuaderno del profesor.
<p>Calentamiento.(10 minutos) 1º Actividad. “La telaraña”. Dividiendo el gimnasio en dos partes. Un alumno se la queda y se sitúa en la línea divisoria del gimnasio. El objetivo es que la persona que se la queda pille al resto de los compañeros, los cuales, según vayan siendo pillados, se colocaran en la línea agarrándose de la mano sin soltarse. Repetirse varias veces si el juego es demasiado corto.</p>	
<p>Momento de construcción del aprendizaje. (25 minutos) 2º Actividad. “El espejo”. Por parejas. Uno en frente del otro. Uno de ellos tendrá el rol de espejo que tendrá que imitar los movimientos que realice su compañero. Tras un minuto habrá un cambio de rol. Después de otro minuto se realizará un cambio de parejas. Se debe explicar que el objetivo de este juego es descubrir una posición que nuestro compañero no sea capaz de realizar. Por ejemplo, llegar a tocarse los pies con las manos manteniendo las piernas juntas y estiradas. Asamblea. En ella se les preguntará: -¿Alguien no ha podido hacer todas las posiciones que hacia su compañero? -¿Por qué creéis que ha pasado eso? 3º Actividad. “La oruga”. En grupos de 4 personas. Deben de colocarse en el suelo, boca arriba y haciendo una fila. El último de ellos tendrá una pelota en sus pies con la que deberá pasarla a sus manos sin doblar sus rodillas. Después, colocan la pelota en los pies de su compañero y así hasta llegar al primero de la oruga. Realizar cambios en el orden de los integrantes del grupo y posteriormente de los propios grupos. Variaciones: Cambiar la forma de la línea, hacer</p>	

<p>un círculo o un S. Usar diferentes tamaños de balones. Asamblea. A modo de reflexión se les preguntará: -¿Cuál ha sido la parte más difícil de este juego? -¿Algunos compañeros eran capaces de llevar el balón más abajo que otros? ¿Por qué?</p> <p>4º Actividad. “El robo del sombrero”. Por parejas, cada alumno tendrá un cono en su cabeza. Deberán estar sentados en el suelo sobre colchonetas, si es posible. Poniendo las piernas abiertas y teniendo los pies tocando los del compañero en todo momento, tienen que tratar de quitar el cono de la cabeza del compañero sin que se les caiga el suyo. Después de varios intentos hacer cambios de pareja. Asamblea. En esta asamblea preguntarles: -¿Con qué tipo de compañero ha sido más fácil robarle el sombrero? -¿Qué diferencias veis entre ese compañero y otros?</p>	
<p>Momento de despedida. (entre 5-10 minutos)</p> <p>Rutina final de estiramientos. Mientras se hace una rutina final de estiramientos, se les realizaran una serie de preguntas para saber su idea</p> <p>Apuntar respuesta en el cuaderno del profesor de por qué se estira al final de un entrenamiento. - ¿Soléis estirar cuando termináis un entrenamiento del deporte que practicáis? -¿Creéis que es importante? ¿Por qué? -¿Es necesario estirar todo el cuerpo? ¿Por qué?</p> <p>Los ejercicios a realizar para estirar seguirán un orden ascendente y cada uno con una duración de 20 segundos. Se empezara estirando los gemelos, bíceps femorales y glúteos. Para ello, se cruzan las piernas, manteniendo la que esté detrás sin doblar. Tras ello, se baja para llegar a tocar la punta de los pies. En el caso de no llegar, realizarlo lo más cercano posible. Después se cambia la posición de las piernas pasando la que estaba detrás a adelante. Se continúa con el cuádriceps, apoyándose en un compañero si es necesario, se cogerán la punta de los pies y manteniendo la rodilla pegada a la otra rodilla, se tirará del pie para estirar los cuádriceps. Se cambiará a la otra pierna para pasar al siguiente ejercicio. Para la zona abdominal se colocarán las manos sobre la parte lumbar y se encorvará hacia atrás. La zona lumbar se hará de manera opuesta. Doblando el cuerpo hacia delante intentando llevar la cabeza a las rodillas. En la zona del pecho y hombros, se cogerán de las manos por detrás de la espalda. Desde esa posición, elevarán las manos sin soltárselas. Con la espalda será necesario el uso de espalderas. Agarrando las espalderas con ambas manos sobre la altura de donde termina el esternón y con sus pies junto a la espaldera. Tienen que dejar caer su cuerpo hacia atrás. Por último, el cuello, estirándolo hacia el lado derecho e izquierdo. Se inclinará la cabeza suavemente hacia un lado manteniendo esa posición y posteriormente al otro lado.</p>	<p>Apuntar la respuesta en el cuaderno del profesor. Me interesa mucho este momento final de reflexión y la manera de plasmar sus conocimientos adquiridos.</p>
<p>Comentarios finales:</p>	

SESIÓN 2 “1º sesión de Facilitación Neuromuscular Propioceptiva (FNP)”	
Fecha: Febrero de 2018	Eje de la sesión: Realizar la 1º sesión de FNP para que mostrar diferentes métodos y ejercicios de estiramiento de manera individual. Materiales.
Materiales: Colchonetas y espalderas	
Actividades de la sesión	Observaciones
<p>Lo primero será responder a las preguntas del día anterior. -¿Cómo definimos la flexibilidad? Es la amplitud de movimiento en una articulación determinada -¿Y la fuerza? La fuerza es la base de todo dinamismo corporal y la principal fuente de movimiento. -¿Conocéis algún tipo de flexibilidad? Activa (realizada por uno mismo), pasiva (realizada por un factor externo a uno mismo) y mixta. -¿Y de fuerza? Fuerza resistencia, explosiva y máxima. Tras ello continuamos con la presentación de la sesión. Se les explicará que se va a realizar una sesión de FNP. A modo de curiosidad se les preguntará qué significan esas siglas, solo por si alguien las conoce. Después comentamos que consiste en un sistema de estiramientos que se basa en buscar estirar el musculo a unos niveles superiores de los normales a través de “engaños” al cuerpo. Esos engaños sirven para evitar el reflejo miotático que es el que nos dice que estamos estirando demasiado, provocándonos dolor.</p>	<p>Apuntar sus respuestas en el cuaderno del profesor.</p>
<p>Calentamiento.(10 minutos) 1º Actividad. Al querer dar un aspecto serio a la sesión, se evitarán juegos que los puedan alterar demasiado. Por ello, el calentamiento consistirá en una carrera suave alrededor del gimnasio. Siendo este un ejercicio que les permite calentar todo el cuerpo pero sin tener una gran excitación.</p>	
<p>Momento de construcción del aprendizaje. (25 minutos) Antes de realizar ninguna actividad es necesario explicar cómo se debe estirar bien y como es el método FNP. -Los estiramientos tienen que ser realizados siempre de una manera segura. Para ello tenemos que mantener una respiración lenta, realizar los movimientos de forma lenta y pausada, recordar que lo que se quiere es relajar el cuerpo, y sentir una tensión del músculo que estamos estirando, nunca dolor. El FNP consta de tres partes: 1º es cuando estiramos del músculo hasta sentir ese cosquilleo. En ese momento tenemos que realizar una contracción isométrica (sin que haya movimiento) y la aguantamos durante 5 segundos. 2º es relajar el musculo durante unos 3-5 segundos. 3º Volver a estirar el musculo más que en la posición anterior y sin sentir nada de cosquilleo o dolor durante 20 segundos. Por cada músculo se debe realizar tres veces. Además, es necesario dejar otros 20 segundos entre cada repetición. ¿Preguntas? 1º Actividad. Para la explicación de la actividad y las siguientes se usará un alumno que será distinto para cada ejercicio. Estiramiento de abductores. Compartiendo las colchonetas, de forma individual se sentarán en el</p>	

<p>suelo con las plantas de los pies juntas en posición de mariposa. Con las manos en los pies, los codos sobre las rodillas y espalda recta. Se empujan las rodillas con los codos hasta el punto máximo posible sin sentir dolor. Se realiza la contracción isométrica durante 5 segundos, usando los codos para evitar que las piernas puedan moverse. Tras ello, se relajan las piernas entre 3-5 segundos. Después volver a estirar empujando las rodillas hasta el nuevo punto máximo sin sentir dolor. Realizarlo 3 veces con 20 segundos de descanso entre cada serie. Asamblea. Realizar una asamblea en la que se les pregunte: -¿Habéis podido bajar las rodillas más abajo que en la primera vez? -¿Alguien ha sentido dolor? (si alguien dice que sí, decir que entonces no se ha realizado correctamente). Además, mencionar a alumnos que se haya visto que lo han realizado correctamente y erróneamente.</p> <p>2º Actividad. Estiramiento de cuádriceps. En posición decúbito prono o boca abajo sobre la colchoneta. Piernas estiradas y juntas. Empezar con una pierna realizando una flexión de rodilla y tratando de llevar el pie al glúteo manteniendo la pierna paralela a la otra y ayudándose de la mano. Realizar la contracción isométrica usando la mano para evitar el movimiento durante 5 segundos. Relajar la pierna entre 3-5 segundos. Volver a llevar el pie al glúteo hasta su máximo punto durante 20 segundos. Repetir a continuación con la otra pierna. Realizar 3 series con descansos de 20 segundos entre cada serie. Asamblea. Al igual que en la asamblea anterior se les preguntará por si ha habido una mejora de flexibilidad, sentido dolor y poder remarcar que algún alumno que en el anterior lo haya realizado de forma incorrecta y en esta correctamente.</p> <p>3º Actividad. Estiramiento de pectoral. De pie al lado de las espalderas. Colocando la palma de la mano sobre la parte vertical que divide las espalderas. El brazo estirado completamente, sin flexionar el codo, y a la altura de los hombros, realizando un ángulo de 90º entre el brazo y torso. Giran el cuerpo hacia el lado opuesto del brazo que esté tocando la espaldera. Al llegar al punto máximo realizar una contracción isométrica durante 5 segundos ayudándose de la espaldera para no realizar movimiento. Relajar entre 3-5 segundos la musculatura. Volver a estirar hasta el punto máximo durante 20 segundos. Cambiar al otro brazo y realizar el mismo proceso. Realizar 3 series dejando 20 segundos de descanso entre cada serie.</p>	
<p>Momento de despedida. (entre 5-10 minutos) Rutina final de estiramientos. Asamblea final. En esta última parte se les explicará el trabajo grupal que van a realizar. Se les pedirá hacer grupos de 6 alumnos. Al ser 24 tiene que haber un total de 4 grupos</p>	<p>Apuntar la respuesta en el cuaderno del profesor. Me interesa mucho este momento final de reflexión y la manera de plasmar sus conocimientos adquiridos.</p>

<p>(aproximados). Existirán 2 temas distintos. Uno es el sistema de estiramiento FNP. El otro es el entrenamiento por circuitos que se realizará en la sexta sesión.</p> <p>Además, explicar que el trabajo se entregará en papel al profesor y se realizará una presentación con opción de Power Point, pudiendo utilizar cualquier otro material que necesiten. La presentación de los trabajos se realizarán en la décima sesión, justo la anterior a la realización del examen. Para la evaluación del trabajo decir que un 50% será parte del profesor y el otro 50% el resto de los alumnos que tendrán que rellenar una rúbrica el día de la presentación poniendo notas a sus compañeros de clase.</p> <p>Esa rúbrica la obtendrán ese mismo día para así poder elaborar las presentaciones según los criterios de evaluación.</p>	
Comentarios finales:	

SESIÓN 3 “2º sesión de FNP”	
Fecha: Febrero de 2018	Eje de la sesión: Continuación con el sistema FNP realizando ejercicios en parejas.
Materiales: Colchonetas	
Actividades de la sesión	Observaciones
<p>Presentación. (5 minutos) Explicaré a los alumnos que al igual que en la sesión anterior se va a continuar con el sistema de estiramiento de FNP pero realizando los ejercicios por parejas. Remarcar muy seriamente en mantener la seguridad en todo momento y realizar las actividades de forma controlada y segura. Para recordar algunas cosas de la sesión anterior se les preguntará: -¿Qué significan las siglas FNP? - ¿Alguien puede explicar en qué consiste este método? -¿Qué se me mejora con él?</p>	Apuntar sus respuestas en el cuaderno del profesor.
<p>Calentamiento.(10 minutos) 1º Actividad. Manteniendo un aspecto de seriedad como en la sesión anterior, se evitarán juegos que los puedan alterar demasiado. Por ello, el calentamiento consistirá en una carrera suave alrededor del gimnasio. Siendo este un ejercicio que les permite calentar todo el cuerpo pero sin tener una gran excitación. Como en la sesión anterior.</p>	
<p>Momento de construcción del aprendizaje. (25 minutos) Recordar que es importante comportarse como personas adultas y realizar los ejercicios de forma controlada y segura. 1º Actividad. Elongación y contracción del bíceps femoral. Usar a un alumno como ejemplo en cada explicación y cambiándolo para cada actividad. Por pareja y una colchoneta por cada una. Uno de los compañeros estará tumbado decúbito supino o boca arriba con las piernas estiradas y los brazos pegados al cuerpo. El otro alumno agarrará una de sus piernas, que se mantendrá estirada en todo momento, y la elevará hasta llegar el punto máximo. En ese momento se realizará la contracción isométrica durante 5 segundos en la que el alumno que ayuda realiza fuerza para evitar el movimiento. Tras ello habrá una relajación entre 3-5 segundos. Volver a elevar la pierna hasta el nuevo punto máximo y mantener durante 20 segundos. Realizar lo mismo con la otra pierna. En este caso, en vez de esperar 20 segundos para la siguiente serie, habrá un cambio de roles y se repite el mismo ejercicio. Hacer un total de 3 series cada alumno. Realizar una breve asamblea para remarcar las parejas que lo han realizado correctamente y cuáles no. También preguntarles: -¿Ha pasado como en la sesión anterior y se ha mejorado la flexibilidad? 2º Actividad. Estiramiento de la zona lumbar, del bíceps femoral y además de gemelos y aductores. Sentado con las piernas juntas y estiradas. El compañero se coloca detrás para poder ayudar</p>	

<p>desde la espalda. Se estirarán los brazos y se irá bajando la cabeza lentamente hacia las rodillas. Al llegar al punto máximo realizar una contracción isométrica en la que el compañero evitara movimiento empujando en la espalda con las manos durante 5 segundos. Una breve relajación entre 3-5 segundos. Volver a intentar acercar la cabeza lo más posible a las rodillas durante 20 segundos. Realizar cambio de roles en vez de esperar 20 segundos para realizar la siguiente serie. Hacer un total de 3 series cada alumno. Solamente para remarcar quienes lo hacen bien y mal.</p> <p>3º Actividad. Estiramiento de los músculos pectorales y dorsales. Sentado en la colchoneta con el compañero detrás y manteniendo la espalda recta. Se entrelazan los dedos de las manos y se colocan en la nuca. El compañero colocará su rodilla en medio de la parte alta de la espalda del alumno que está estirando para evitar que se vaya hacia atrás. Agarrará de los codos con sus manos y tirará de ellos hacia él hasta llegar al punto máximo. Hacer una contracción isométrica con el compañero realizando fuerza y evitar cualquier movimiento. Relajación entre 3-5 segundos. Volver a estirar hasta el punto máximo y aguantar esa posición por 20 segundos. Hacer cambio de roles en vez de esperar los 20 segundos para la siguiente serie. Hacer un total de 3 series cada alumno. En ella se les preguntará por las diferencias entre realizar estos estiramientos de forma individual o por parejas. -¿Cómo ha sido más efectivo estirar con el sistema FNP? ¿Por qué? -¿Es importante la comunicación entre vosotros al realizar los estiramientos? ¿Por qué? -¿Realizareis alguno de estos ejercicios para estirar en un futuro?</p>	
<p>Momento de despedida. (entre 5-10 minutos) Rutina final de estiramientos. Asamblea final. Preguntar a los alumnos por sus opiniones. -¿Qué os ha parecido? -¿Lo habíais hecho antes? ¿Dónde? Quizás para alguno de ellos no haya sido muy difícil realizar los ejercicios ya que están en una edad muy joven y tienen una gran flexibilidad. Por ello, es necesario realizar este comentario. -Para algunos ha sido muy fácil, sin llegar a sentir ese cosquilleo que se busca. Esto ocurre porque tienen muy buena flexibilidad. Estos ejercicios ayudan a mantener esa flexibilidad que se va reduciendo con el paso de los años ya que es una cualidad que decrece con la edad. ¿Quiénes habéis sentido mucho dolor? Entonces, ¿Creéis que si practicáis estos ejercicios de forma cotidiana ese dolor se irá reduciendo? ¿Por qué? Por último, realizar una ronda de preguntas hechas en la sesión de hoy y la anterior. -¿Qué significan las siglas FNP? -¿Cómo definimos la flexibilidad? - ¿Conocéis algún tipo de flexibilidad?</p>	<p>Apuntar la respuesta en el cuaderno del profesor. Me interesa mucho este momento final de reflexión y la manera de plasmar sus conocimientos adquiridos.</p>
<p>Comentarios finales:</p>	

SESIÓN 4 “Higiene postural”	
Fecha: Febrero de 2018	Eje de la sesión: Iniciar en la higiene postural y afianzar los conocimientos de las sesiones anteriores.
Materiales: Colchonetas, petos, pelotas	
Actividades de la sesión	Observaciones
<p>Asamblea inicial. (5 minutos). En esta sesión se comienza con la higiene postural a tener en cuenta a la hora realizar ejercicios de fuerza. Para ello, primero se les harán a los alumnos algunos de las preguntas de las sesiones anteriores: -¿Qué tamaño debe ser el de vuestro compañero cuando hagamos juegos de fuerza? - ¿Cómo debe ser la respiración al hacer estiramientos? -¿Es necesario sentir dolor cuando estiramos? -¿Cuándo debe desaparecer ese cosquilleo? Tras estas preguntas se continuaría con: -¿Qué es para vosotros la higiene postural?</p>	Apuntar sus respuestas en el cuaderno del profesor.
<p>Calentamiento.(10 minutos) Calentamiento articular guiado por uno de los alumnos y recibiendo ayuda por parte de los compañeros y el profesor siempre que sea necesario. 1º Actividad. “El director del teatro”. Los alumnos se desplazaran libremente por el espacio. El profesor dirá una forma de desplazarse que los alumnos tienen que recrear. Las formas no son estilos concretos, si no, representaciones de personas. Se empezará con un bebe, seguido de niños de 6º curso, un joven con una mochila muy pesada, una persona leyendo elegante, como vuestros padres quieren que caminéis, llevando unas aletas de buceo, con bolsas de la compra muy pesadas y como un anciano con bastón.</p>	Fijarse si en las situaciones donde se espera una mala higiene postural como con una mochila pesada, bolsas de la compra o como nos piden nuestros padres colocan su espalda recta o no.
<p>Momento de construcción del aprendizaje. (25 minutos). 1º Actividad. “Ambulancia”. Se colocaran 4 colchones en el gimnasio, una en cada esquina, las cuales se denominaran hospitales. Habrá un alumno que llevará puesto un peto para indicar que se la queda. En el caso de ser pillado, pasara a ser la persona que pilla Él tiene que pillar a sus compañeros pero éstos se pueden salvar si antes de ser pillados dicen “enfermo” y se quedan tumbados en el suelo. Para dejar de estar enfermos tendrán que ser llevados al hospital en ambulancia. La ambulancia serán siempre 2 alumnos, puede ser cualquier alumno, que agarraran al enfermo por las muñecas y tobillos solamente. El enfermo no podrá ser arrastrado por el suelo, tiene que ir en volandas hasta el hospital y ser colocado cuidadosamente. Mientras las ambulancias llevan al enfermo, ninguno de los 3 podrá ser pillado. Dejar hacer el juego durante unos 5 minutos y realizar una asamblea. Queda totalmente prohibido soltar al enfermo de forma brusca o en otro lugar</p>	

<p>que no sea la colchoneta. En el caso de estar resbalándose las manos, se deberá para, colocar al enfermo en el suelo despacio, agarrarlo de nuevo y continuar hasta llegar al hospital. -¿Qué os parece el juego? ¿Es muy duro? ¿A alguno le ha dolido la espalda? En ese momento se explica lo que es la higiene postural? Consiste en mantener el cuerpo en posiciones correctas. Mantener la espalda recta, los hombros hacia atrás, doblar las rodillas para levantar peso o la cabeza recta. Para ayudar en la explicación se les preguntará: -¿Qué situaciones de la vida cotidiana levantáis peso? ¿Cómo lo hacéis? Los alumnos que contesten serán usados de ejemplos para representar como se debería hacer ese levantamiento de objetos pesados de una forma correcta. Se volverá al juego pero intentando mantener la conciencia postural correcta al hacer de ambulancias. 5 minutos después se realizará de nuevo asamblea con las siguientes preguntas: ¿Qué diferencias habéis notado? ¿El dolor de espalda ha desaparecido? Se volverá a jugar una tercera vez pero añadiendo a otro alumno que se la pique y un hospital más en medio del gimnasio.</p> <p>3ª Actividad Estiramiento de abdominales (Músculos de la zona del abdomen).</p> <p>RECTOS: Apoyado con los muslos en una mesa o silla, con los pies en el suelo, se sujeta con los brazos en la silla o mesa y se levanta la barbilla lo máximo posible.</p> <p>OBLICUOS: Con las piernas ligeramente abiertas, el tronco estirado, y las caderas flexionadas, se baja un brazo y se estira hacia arriba el otro, en línea.</p>	
<p>Momento de despedida. (entre 5-10 minutos) Rutina final de estiramientos. Asamblea final. Como es costumbre en las sesiones anteriores, durante la realización de los estiramientos guiados por uno de los alumnos y recibiendo ayuda por parte de los compañeros y el profesor siempre que sea necesario se les realizarán preguntas sobre la sesión y las realizadas en las sesiones anteriores: -¿Qué es la higiene postural? Ejemplos de ella. -Tipos de flexibilidad</p>	<p>Apuntar la respuesta en el cuaderno del profesor. Me interesa mucho este momento final de reflexión y la manera de plasmar sus conocimientos adquiridos.</p>
<p>Comentarios finales:</p>	

SESIÓN 5 “Circuito”	
Fecha: Febrero de 2018	Eje de la sesión: Mostrar el método de entrenamiento en circuito y afianzar los conocimientos anteriores.
Materiales: bancos, gomas, balones medicinales	
Actividades de la sesión	Observaciones
<p>Asamblea inicial. (5 minutos). Hablar que vamos a realizar hoy un circuito por estaciones para practicar lo aprendido sobre flexibilidad e introducir levemente la fuerza. - ¿Alguien podría explicar qué es? -¿Lo habéis hecho antes? -¿Qué tipo de fuerza se trabaja en él?</p>	Apuntar sus respuestas en el cuaderno del profesor.
<p>Calentamiento.(10 minutos) Calentamiento articular y muscular guiado por uno de los alumnos y recibiendo ayuda por parte de los compañeros y el profesor siempre que sea necesario.</p> <p>Circuito. Se realizara un circuito de 5 estaciones al que se darán 4 vueltas. Cada estación tendrá una duración de 30 segundos, dejando 20 segundos de transición para el cambio de estaciones. A su vez, se dejarán 2 minutos de descanso entre cada vuelta. Se harán 5 grupos de 5 alumnos a excepción de uno con 4 alumnos. Cada grupo empezará en una estación y se irá rotando en el sentido de las agujas del reloj. Para cada cambio de estación el profesor hará sonar el silbato y tenemos que movernos rápido para estar preparados en la siguiente estación. Todos los ejercicios se deben realizar en una velocidad controlada y con una higiene postural correcta.</p> <p>Estación 1 ESTIRAMIENTO DE SÓLEO. (Músculos de debajo de los gemelos y encima del tendón de Aquiles) Para estirar este músculo, desde la misma posición que para estirar gemelos, se flexiona ligeramente la pierna de atrás. Manteniendo el talón apoyado en el suelo.</p> <p>Estación 2. Estiramiento de lumbares, bíceps y gemelos. Sentado con las piernas juntas y estiradas. El compañero se coloca detrás para poder ayudar desde la espalda. Se estirarán los brazos y se irá bajando la cabeza lentamente hacia las rodillas. Al llegar al punto máximo realizar una contracción isométrica en la que el compañero evitara movimiento empujando en la espalda con las manos durante 5 segundos. Una breve relajación entre 3-5 segundos. Volver a intentar acercar la cabeza lo más posible a las rodillas durante 20 segundos. Realizar cambio de roles en vez de esperar 20 segundos para realizar la siguiente serie. Hacer un total de 3 series cada alumno. Apuntar en el Cuaderno el grado de estiramiento que conseguimos (2 a 2).</p> <p>Estación 3. ESTIRAMIENTO DE DORSALES. (Músculos de la parte de la espalda) Con las piernas ligeramente separadas, se estiran</p>	

<p>alternativamente los brazos intentando alargar una mano más que la otra.</p> <p>ESTIRAMIENTO DE TRAPECIOS. (Músculos de la parte superior de la espalda y hombros) Con las manos entrelazadas por detrás de la cabeza por encima de la nuca. Se tira de la cabeza hacia abajo, sin mover el tronco, hasta que la barbilla toque el pecho.</p> <p>Estación 4. ESTIRAMIENTO DE BICEPS. (Músculos de la parte anterior de los brazos) En el marco de una puerta, colocar los brazos a una altura algo más baja que la de los hombros e inclinar el cuerpo hacia delante.</p> <p>ESTIRAMIENTO DE TRICEPS. (Músculos de la parte posterior de los brazos) Con los brazos sobre la cabeza, se sostiene un codo con la mano del otro brazo. Lentamente, se empuja el codo hacia la abajo.</p> <p>Estación 5. ESTIRAMIENTO DE DELTOIDES. (Músculos de los hombros) Con los brazos estirados y pegados al cuerpo, se levantan los hombros. O bien se pasa el brazo por encima del hombro contrario y se empuja el codo hacia el cuerpo, con la mano.</p> <p>ESTIRAMIENTO DE GLÚTEOS. (Músculos de la parte posterior superior del muslo) Tumbado, con el cuerpo estirado, una pierna se deja estirada, se flexiona la otra sobre el pecho y se tira hacia el cuerpo con las manos.</p>	
<p>Momento de despedida. (entre 5-10 minutos) Rutina final de estiramientos. Asamblea final. Juntarles y preguntarles por las impresiones del entrenamiento por circuito. -¿Qué os ha parecido? -Después de haberlo realizado ¿Qué tipo de fuerza trabajamos en él? -¿Creéis que es un método seguro donde se pueden evitar lesiones? Realizar la rutina de estiramientos guiada por uno de los alumnos y recibiendo ayuda por parte de los compañeros y el profesor siempre que sea necesario y preguntas de las sesiones anteriores. Durante la rutina, recordar el proyecto grupal que se realiza sobre esta sesión en concreto. Pudiendo resolver alguna cuestión en el momento.</p>	<p>Apuntar la respuesta en el cuaderno del profesor. Me interesa este momento final de reflexión y la manera de plasmar sus conocimientos adquiridos.</p>
<p>Comentarios finales:</p>	

SESIÓN 6 “Preparación de los proyectos grupales”	
Fecha: Febrero de 2018	Eje de la sesión: Ayudar y responder posibles dudas para la elaboración de los trabajos grupales.
Materiales: Aula escolar ordinaria	
Actividades de la sesión	Observaciones
<p>Al inicio de la sesión se les explicara que durante este tiempo tienen que estar trabajando en sus proyectos grupales.</p> <p>La organización del espacio se realizará colocando a cada grupo en una esquina del aula. El profesor irá pasando por cada uno de los grupos para ver el proyecto y hacer las correcciones que vea oportunas. Se les explicará que el orden de las presentaciones será de forma voluntaria. En el caso de no haber ningún voluntario, se realizará por orden de lista utilizando al alumno y, por consiguiente, al grupo que pertenezca. Antes de finalizar la sesión hacer un breve recordatorio en el que se diga que algunas de las preguntas que se contestan en los proyectos grupales estarán en el examen. De esta manera es necesario prestar una gran atención en las presentaciones.</p>	Apuntar sus respuestas relevantes en el cuaderno del profesor.
Comentarios finales: Me interesa mucho la organización y distribución de los grupos, la asamblea, el diálogo, la puesta en acuerdo de los temas. El profesor en este caso será un participante más que otorgará las claves de las elecciones, no se meterá en nada más.	

SESIÓN 7 “Presentaciones”	
Fecha: Febrero de 2018	Eje de la sesión: Realizar las presentaciones de los trabajos grupales.
Materiales: Aula escolar ordinaria	
Actividades de la sesión	Observaciones
<p>Antes de comenzar con la presentación de proyectos, realizaremos dos ejercicios rápidos para poder activar y dinamizar el cuerpo y la mente de los alumnos. Estos dos ejercicios tendrán una duración breve debido al poco tiempo restante. Los ejercicios serán el estiramiento conjunto de varios grupos de músculos como hemos realizado en anteriores sesiones.</p> <p>Presentación de proyectos. Realizar una breve presentación sobre la sesión en la que se van a realizar las sesiones. En la sesión anterior se explicó que como sería el orden de presentaciones. Cada grupo se sentará junto para poder realizar la evaluación como grupo de la forma más silenciosa posible.</p> <p>En el caso de no poder realizar todas las presentaciones en la sesión. Se les dejará tiempo en la siguiente sesión antes de la realización del examen.</p>	
Comentarios finales:	

SESIÓN 8 “Examen y presentaciones”	
Fecha: Febrero de 2018	Eje de la sesión: Realizar el examen y presentaciones de los trabajos grupales.
Materiales: Aula escolar ordinaria	
Actividades de la sesión	Observaciones
<p>Antes de comenzar con la presentación de proyectos, realizaremos dos ejercicios rápidos para poder activar y dinamizar el cuerpo y la mente de los alumnos. Estos dos ejercicios tendrán una duración breve debido al poco tiempo restante. Los ejercicios serán el estiramiento conjunto de varios grupos de músculos como hemos realizado en anteriores sesiones.</p> <p>Examen. En el caso de no haber podido realizar todas las presentaciones en la sesión anterior, se podrá utilizar parte de esta sesión para que todos los grupos puedan realizar su presentación. Se sentarán de forma individual para la realización del examen. Como advertencia se dirá que cualquier alumno que copie a otro compañero, se le retirará el examen y tendrá un 0. Realización del examen (ver Anexos). Tras terminar el examen se les preguntará por cuál y por qué ha sido su juego y sesión favorita para tomarlo en consideración en otras ocasiones.</p>	Apuntar respuestas en el cuaderno del profesor.
<p>Parte final. (5 minutos). Asamblea final. Realizar una despedida de la unidad didáctica comentando pros y contras que hayan visto y hablar de la siguiente. Algunos ejemplos de las preguntas son: -¿Qué cambiaríais de la unidad didáctica? -¿Qué eliminaríais? -¿Ha habido algún apartado que no se ha visto y os hubiese gustado verlo?</p>	

16.2. ANEXO II: EXAMEN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA “EL NIÑO/A FLEXIBLE”

Alumno:

Nota: /10

Solamente hay una respuesta correcta para cada pregunta. Rodea la letra de la respuesta correcta.

1º Pregunta. ¿Cómo definimos la flexibilidad?

- a) Capacidad de estirar los brazos y las piernas.
- b) Amplitud de movimientos en una articulación concreta.
- c) Concentración para calentar y estirar mis músculos.

2º Pregunta. ¿Qué tipos de flexibilidad hay?

- a) Activa (realizada por uno mismo), pasiva (realizada por un factor externo a uno mismo) y mixta.
- b) Máxima (extensión total del músculo) y mínima (encogimiento total del músculo).
- c) No existen tipos de flexibilidad. Solo depende de cómo la entrenes.

3º Pregunta. ¿Cómo debe ser la respiración al hacer estiramientos?

- a) Pausada y tranquila para relajar el organismo.
- b) Dependiendo de la intensidad en la que se estire.
- c) Acelerada para poder llevar más oxígeno a los músculos a través de la sangre.

4º Pregunta. ¿Es necesario sentir dolor cuando se estira?

- a) Si. Sin dolor no hay una mejora.
- b) Si pero sin llegar a tener que llorar del dolor.
- c) NO. Eso es una leyenda errónea.

5º Pregunta. ¿Cuál de estos ejercicios mejora la flexibilidad?

- a) Hacer encogimientos de abdominales.
- b) Realizar en el mínimo tiempo posible una distancia de 100 metros.
- c) En posición de mariposa, empujar las rodillas hacia al suelo con los codos mientras mantenemos las manos en los pies.

6º Pregunta. ¿Cuándo se creó el stretching?

- a) En 1953.
- b) En la década de los 80.
- c) Es un sistema muy antiguo que usaban en el siglo XIX.

7º Pregunta. ¿Qué significan las siglas FNP?

- a) Facilitación Neuromuscular Propioceptiva.
- b) Facilitación Neutral Propioceptiva.

c) Facilitación Neuronal Propéctica.

8º Pregunta. Una de las partes del sistema FNP es...

- a) Una tensión del musculo de 40 segundos.
- b) Realizar unos leves golpes en el músculo para relajarlo.
- c) Una contracción isométrica de 5 segundos.

9º Pregunta. ¿Qué frase se asemeja más a la higiene postural?

- a) Duchándose y aseándose a diario.
- b) Mantener el cuerpo en posiciones correctas como espalda recta o doblar las rodillas para levantar peso.
- c) Realizando ejercicios que mejoren la fuerza y flexibilidad.

10º Pregunta. Di cuál de los ejemplos NO es de una higiene postural correcta.

- a) Mantener la espalda recta al estar sentado en una silla.
- b) Meter los hombros hacia adentro y así mantener mejor el calor corporal.
- c) Doblar las rodillas al levantar una caja pesada que está en el suelo.

Respuestas: 1) , 2) A, 3) A, 4) C, 5) A, 6) A, 7) A, 8) C, 9) B, 10) B

16.3. ANEXO III. PROYECTO GRUPAL SOBRE LA FACILITACIÓN NEUROMUSCULAR PROPIOCEPTIVA (FNP) O CIRCUITO DE TRAINING DE LA UNIDAD DIDÁCTICA “EL NIÑO/A FLEXIBLE”.

Introducción a la temática: A lo largo de la Unidad Didáctica abordaremos diferentes maneras de trabajar la capacidad física de flexibilidad. Para comprobar los aprendizajes que habremos adquirido, al final de dicha Unidad Didáctica, deberéis presentar un Proyecto Grupal que reúna los siguientes puntos seguros:

Grupos: Se harán un total de 4 grupos por cada clase.

Fecha de entrega: Se entregará y presentará en la sesión número 8.

Temas: 2 grupos realizarán su Proyecto sobre el sistema de estiramientos FNP y los otros dos sobre circuito de training. En el caso de que hubiera más de dos grupos interesados en un mismo tema, la asignación se realizará vía sorteo.

Características específicas del proyecto: Se presentará en papel DIN A4 a ordenador. La fuente será Times New Roman a tamaño 12 con los títulos de los apartados a tamaño 16, negrita y subrayado. Debajo del título deben figurar los nombres con los apellidos de cada integrante del grupo. Cualquier anotación a mano no será tomada en consideración para la corrección del Proyecto.

Contenido específico del proyecto: Cada proyecto debe contestar y desarrollar la actividad que se indican a continuación.

- ¿En qué consiste este sistema?
- ¿Cuándo se creó?
- ¿Qué se mejora con su entrenamiento?
- Diseñar una sesión diferente a la desarrollada en clase.

Presentación: Cada presentación debe durar un mínimo de 10 minutos, pudiendo aumentarse en 5 minutos a mayores. Tras ella, se realizará un turno de dudas y preguntas por parte de los alumnos y el profesor.

Bibliografía: Todo proyecto tiene que tener un apartado al final donde figuren las fuentes utilizadas para la búsqueda de información. En el caso de ser una página web, se pondrá un link y la fecha que se visitó. Si es un libro, apuntar el título, autor y año.

16.4. ANEXO IV. FICHA DE COEVALUACIÓN INTERGRUPAL

Grupo que evalúa:

Para evaluar cada criterio deberán poner una X en la casilla que corresponda siendo 1 la valoración más baja y 5 la más alta.

Integrantes del grupo evaluado	Criterios a evaluar	1	2	3	4	5
	Se han presentado cada uno de los integrantes del grupo.					
	Han explicado de qué van a hablar antes de empezar la presentación.					
	La información ha sido clara y precisa y han respondido a las preguntas que se les pedía.					
	Se han dado ejemplos o situaciones prácticas para facilitar la comprensión.					
	Han usado materiales adicionales para su presentación como Power Point o un cartel.					
	El ejercicio práctico que han desarrollado se ajusta a la técnica (FNP o circuit training) y es realizado correctamente, sin errores.					
	Han sabido responder a las preguntas formuladas por los compañeros y/o profesor de forma adecuada.					
PUNTUACIÓN TOTAL					/35	

Escala: 1 (muy mal), 2 (mal), 3 (regular), 4 (bien), 5 (muy bien)

16.5. ANEXO V. FICHA DE OBSERVACIÓN SOBRE LAS ACTITUDES, COMPORTAMIENTOS Y VESTUARIO.

Alumnos	Muestra una actitud positiva hacia el trabajo en clase, participando activamente e implicándose en las tareas del grupo.	Muestra un comportamiento adecuado con el resto de compañeros y profesor.	Asiste a clase con zapatillero, camiseta de cambio y zapatillas para interior.	Valoración global.
1º				
2º				
3º				
4º				
5º				
6º				
7º				
8º				
9º				
10º				
11º				
12º				
13º				
14º				
15º				
16º				
17º				
18º				
19º				
20º				
21º				
22º				
23º				
24º				
25º				
26º				
27º				
28º				
29º				
30º				