

**PROMOCIÓN DE  
ACTIVIDAD FÍSICA  
SALUDABLE ENTENDIDA  
COMO OCIO ACTIVO**

**DESARROLLO EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA**



---

**Universidad de Valladolid**

**Alumno: Jesús Abel Velasco López**

**Tutor: Antonio Díez**

**Trabajo fin de grado: Educación Física**

**Grado en Educación Primaria**

## RESÚMEN

Este trabajo, partiendo de un análisis histórico y contemporáneo del ocio, propone un cambio hacia un ocio activo, en el que esté involucrada toda la comunidad educativa y también los padres. Propongo varias sesiones para desarrollar actividades de ocio activo y lo que es más importante, educar para el ocio activo. Porque no debemos olvidar que la escuela debe formar personas integrales y en muchas ocasiones nos olvidamos de formarlos en este aspecto. También considero que los padres juegan un papel esencial para incitar y animar a sus hijos a realizar este tipo de prácticas.

Como profesional del ámbito de la educación física, este Trabajo de Fin de Grado pretende dar alternativas al alumnado para practicar actividad física saludable y ocio activo con sus amigos, padres, hermanos... Mediante la práctica de estas actividades fomentamos un estilo de vida saludable para prevenir posibles enfermedades causadas por sedentarismo.

Palabras clave: ocio activo, estilo de vida saludable, actividad física y hábitos saludables.

## ABSTRACT

This paper, from a historical and contemporary analysis of the leisure, proposes a shift towards active leisure in this entire school community involved and parents. I propose several sessions to develop active leisure activities and most importantly, educate for active leisure. Because we mustn't forget that the school must form integral persons and in many occasions we forget to form them in this aspect. I also believe that parents play an essential to incite and to encourage his children to realize this tape of practices.

As professional of the area of physical education, this Final Essay tries to give alternatives to the students to practice healthy physical activity and active leisure with his friends, parents, brothers... By means the practice of these activities we promote a healthy lifestyle to prevent possible diseases caused by physical inactivity.

Keywords: active leisure, healthy lifestyle, physical activity and healthy habits.

# INDICE

INTRODUCCIÓN.....	6
OBJETIVOS.....	7
JUSTIFICACIÓN.....	8
MARCO TEÓRICO.....	12
Antecedentes.....	12
Conceptos básicos.....	14
El ocio en los organismos internacionales.....	16
Los principios del ocio.....	17
¿Qué beneficios nos aporta la actividad física entendida como ocio activo?....	18
Educación del ocio.....	19
El ocio activo en la educación física.....	20
Las salidas escolares.....	21
La interdisciplinariedad en las salidas escolares.....	22
El ocio en la actualidad.....	23
¿Tecnología y ocio son compatibles?.....	24
DISEÑO.....	26
Introducción.....	26
Objetivos.....	26
Contexto.....	27
Actividades.....	28
Organización temporal.....	29

---

Evaluación.....	31
Recursos, materiales y espacios.....	32
Descripción de la puesta en práctica.....	34
Actividad adicional: Club de ocio saludable.....	38
CONCLUSIONES.....	40
Reflexiones.....	45
LISTA DE REFERENCIAS.....	48
Webgrafía de imágenes.....	53
ANEXOS.....	54

# INTRODUCCIÓN

Este trabajo final de grado se va a desarrollar en un grupo de alumnos del colegio de educación primaria Santa Clara en la Villa de Cuéllar, concretamente para la clase de 4º B.

Lo primero que llevaré a cabo es una exhaustiva investigación teórica sobre el tema elegido, que es la promoción de actividad física saludable en el entorno educativo. Más concretamente, me centraré en el ocio activo.

Luego llevaré a cabo esta investigación, elaboraré un análisis del contexto clase para ver que hábitos saludables y actividades saludables llevan a cabo estos escolares. Después planificaré y desarrollaré seis sesiones relacionadas con este tema para iniciarles en actividades dinámicas y activas que puedan desarrollar en su tiempo libre. Por mi parte les enseñaré actividades entendidas como ocio activo para que se enganchen y en un futuro puedan desarrollarlas teniendo un total conocimiento sobre estas actividades. Los alumnos en primer lugar desarrollarán una sesión de orientación en el patio del colegio, más tarde llevaré a cabo una sesión teórica que incluirá medidas de seguridad y equipamiento que deben llevar para poder desarrollar más adelante las salidas escolares. Después de estas dos sesiones ya están preparados para ejecutar la sesión de ruta en bicicleta, senderismo, escalada y nordic walking.

Por último destacar otra actividad adicional que deseo llevar a cabo. Se trata de un club de ocio saludable en el que podrán formar parte padres, profesores y alumnos para desarrollar distintas actividades entendidas como ocio activo.

Aunque actualmente está muy extendida la práctica de actividad física y llevar un estilo de vida saludable, no hay que olvidarse, de que debemos enseñárselo a los individuos que se están integrando en la sociedad.

## OBJETIVOS

- ✓ Diseñar y planificar el proceso de enseñanza-aprendizaje del proyecto: promoción de actividad física saludable en el tiempo de ocio.
- ✓ Reflexionar sobre el papel del ocio en la escuela, desde una perspectiva histórica hasta nuestros días.
- ✓ Mostrar a los alumnos prácticas de actividades físicas para llevar un estilo de vida saludable.
- ✓ Orientar a generar aficiones e intereses saludables que perduren en el tiempo.
- ✓ Diseñar y desarrollar distintas prácticas de ocio activo.
- ✓ Presentar el ocio activo como elemento para desarrollar personas integrales.
- ✓ Diseñar un club de ocio activo saludable.
- ✓ Trabajar en equipo con todos los docentes del centro relacionado con este proyecto.

## JUSTIFICACIÓN

Vivimos en una época tecnológica cien por cien, en la que muchos son los niños que dejan de salir a la calle y se quedan tumbados en el sofá en vez de salir a disfrutar de la naturaleza. El Instituto Nacional de Estadística (INE, 2013) afirma que de cada 10 niños de dos a diecisiete años, dos tienen sobrepeso y uno obesidad. Además se palpa entre los niños de hoy en día, o yo por lo menos lo noto, que no quieren salir de casa a practicar actividad física saludable al aire libre, ¿será por pereza, por falta de motivación? Por ello, quiero investigar sobre este tema: estilo de vida saludable, en concreto el ocio activo en escolares.

Personalmente recuerdo no disponer de muchos juegos tecnológicos, por eso salía más a la calle a jugar con los amigos del barrio y, pienso que me divertía muchos más que los niños de hoy en día. De acuerdo con Honoré (2008) enfatiza que los padres deben educar a sus hijos lentamente para no provocarles problemas de salud mental, física y psíquica. Afirma que los adultos secuestran la niñez en busca de lo mejor para sus hijos, pero eso trae con ello un efecto negativo en sus hijos. Es cierto que la sociedad ha incidido en estos hábitos modernos, ya que las madres prefieren que jueguen en casa, a que salgan a la calle, por miedo a que les ocurra algo, es lo que Honoré llama “padres helicópteros”, que planean sobre sus hijos asfixiando la capacidad de decisión. Debemos dar a los niños un voto de confianza, pues deben desenvolverse con total libertad para encontrar sus gustos y aficiones. Para ello pienso, que debemos educarles desde pequeños para que tengan una conciencia crítica sobre lo que hacen, por ejemplo el uso del móvil, horas de visualizar televisión, horas de practicar actividad física, hábitos alimenticios, etc.

Pero no solo detecto este problema, sino que las familias tampoco apoyan y motivan a sus hijos a realizar actividad física. Muchos de los padres dirigen el tiempo libre de sus hijos y los niños realmente necesitan “su tiempo libre”. Esto también viene acompañado de que la mayoría de los padres no realizan ninguna actividad física en su tiempo de ocio, por lo que los niños no ven un ejemplo claro para realizar actividad física. Según el Instituto Nacional de Estadística (INE, 2013) un 53,7% de la población mayor de 18 años, padece obesidad o sobrepeso.

Por todo ello, quiero analizar los hábitos saludables que llevan los escolares y enseñarles nuevas actividades, entendidas como ocio activo. Estas actividades suponen un extra de motivación para el alumnado, pues no hacen eso todos los días. Esto no deja de lado el aprendizaje que se puede llevar a cabo fuera del aula.

Tenemos un claro problema, y ante esto me pregunto: ¿Estamos propiciando estilos de vida saludables a los niños?, ¿Dejamos a los niños que decidan cual quiere ser su tiempo de ocio, o simplemente les llevamos a actividades extraescolares para que estén entretenidos?, ¿Somos los adultos un ejemplo a imitar con nuestras actividades de ocio?, ¿Conocen los escolares todas las posibilidades que les ofrece el medio para realizar actividad física?

## **RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO DEL GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

El Grado en Educación Primaria propone incrementar un perfil profesional de acuerdo con la sociedad actual y una competencia profesional adecuada al sistema educativo español.

### **COMPETENCIAS GENERALES**

1ª. Poseer y comprender conocimientos sobre diferentes aspectos relacionados con la educación para su aplicación a la práctica educativa.

Esta competencia está relacionada con este TFG desde el momento que se lleva a la práctica la programación del proyecto y hay que tener en cuenta los siguientes puntos:

- a) El desarrollo evolutivo del alumnado con el que se va a llevar a cabo este proyecto.
- b) Conocer el curriculum de Educación Primaria
- c) Principios metodológicos de esta etapa educativa.

2ª. Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la



elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio. Esta competencia se concretará en el desarrollo de habilidades que formen a la persona titulada para:

La capacidad de analizar críticamente la realidad educativa y argumentar diferentes decisiones que justifican la toma de decisiones en el contexto en el que se desarrolla.

3ª. Reunir e interpretar datos esenciales para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas esenciales de índole social, científica o ética.

Esta competencia se concretará en el desarrollo de habilidades que fomenten a la persona titulada para:

a) Ser capaz de interpretar datos derivados de las observaciones en contextos educativos para juzgar su relevancia en una adecuada praxis educativa.

b) Ser capaz de reflexionar sobre el sentido y la finalidad de la práctica educativa.

c) Ser capaz de utilizar procedimientos eficaces de búsqueda de información, tanto en fuentes de información primarias como secundarias, incluyendo el uso de recursos informáticos para búsquedas en línea.

4ª. Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado:

Poseer habilidades de comunicación oral y escrito en un determinado nivel tanto en castellano como en una segunda lengua extranjera.

5ª. Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía:

Debemos ser capaces de realizar un aprendizaje continuo a lo largo de toda la vida y actitudes de iniciativa, innovación y creatividad en el desempeño de nuestra profesión.

6ª. Desarrollar un compromiso ético 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:

Fomentando valores democráticos, tolerancia, solidaridad, justicia e igualdad entre mujeres y hombres. También desarrollar capacidad crítica para eliminar toda clase de discriminación.

# MARCO TEÓRICO

## ANTECEDENTES

Existen numerosos proyectos anteriores a este trabajo, como la escuela granja Arroyomolinos (Cádiz) donde quieren desarrollar una propuesta de pedagogía activa y que aporte una educación completa, sana y respetuoso; o el “colegio deportivo” de Ceip Duquesa de la Victoria (Logroño) en el que entienden la educación física y la práctica deportiva desde un concepto integral y transmitir a los niños un estilo de vida saludable con buenas experiencias motrices. Pero quiero destacar dos de ellos, los cuales me parecen de vital importancia por sus semejanzas al mío y por el contenido que tratan.

El primero de ellos es un proyecto de investigación e innovación educativa en senderismo, financiado por la Consejería de educación de la junta de Extremadura. Este proyecto llamado “caminalia, proyecto integral de senderismo para escolares” (Amarilla, Domínguez, García, Rodríguez y Rovira, 2009). Este proyecto da indicaciones sobre los ciclos de marcha de los alumnos de primaria, los caminos, sendas y vías por donde es conveniente que circulen los alumnos de primaria, además de la simbología que aparece en ellos. Después aconseja sobre los materiales que deben llevar para salir a realizar senderismo, los alimentos que deben llevar a cabo en estas salidas. También da indicaciones para el cuidado del medio ambiente y la reducción del impacto medioambiental que provocamos las personas en parajes naturales. Por último habla de la pedagogía de la aventura, porque intenta buscar nuevas formas de relacionarse entre compañeros, ya que estamos en un centro educativo y la prioridad es formar personas integrales, de ahí el título del proyecto. Para ello, crea un clima de cooperación y colaboración, además da autonomía y libertad para crear conciencia crítica y por último reflexionar sobre lo ocurrido para aportar un mayor conocimiento del proceso y del resultado.

El segundo es un proyecto de un Centro acreditado como Escuela Promotora de Salud incorporados a la red Cántabra de escuelas promotoras de la salud (RCEPS), en el que tratan la salud como un concepto orientado hacia el futuro, y que pretende generar unos hábitos saludables en los escolares. Se lleva a cabo en un instituto Cántabro, en el que tratan la salud desde varias perspectivas pero siempre con miras al futuro. Todas las

actividades realizadas las cuelgan en un blog titulado salud&me (Gurtubay y López, 2013). Realizan actividades como salidas escolares de senderismo y rutas didácticas en bicicleta, pero también los alumnos reciben talleres sobre consumo responsable, taichí o relajación. Desde el Instituto al que hacemos referencia, "las LLamas", van a trabajar activamente desde el ámbito educativo, en la promoción de hábitos saludables, y toda la comunidad educativa va a adoptar modos de vida sanos y a crear un entorno físico y psicosocial saludable y seguro.

Estos proyectos conceden una gran importancia a la salud y a la actividad física, pero en la actualidad es preocupante el aumento del sobrepeso y la obesidad en la población de nuestro país y en especial, el incremento del número de niños y niñas obesos y con sobrepeso. En España, los datos de la Encuesta Nacional de Salud (ENS) 2011-2012 publicada en Instituto Nacional de Estadística (INE, 2013) reflejan que un 27,8% de la población entre 2 y 17 años padece obesidad o sobrepeso.

En el desarrollo de la obesidad confluyen numerosos factores entre los que destacan, además de los factores genéticos, las conductas alimentarias y el sedentarismo. Por este motivo, pretendo desarrollar un proyecto de ocio activo, para que los niños y niñas sean conscientes de la importancia de este concepto en su salud y bienestar personal.

Concretamente en mi pueblo, Cogeces del Monte (VA), he podido presenciar varias actividades de esta índole, como patinaje, fútbol sala, voleibol, baloncesto, frontón, Nordic Walking, taichí, yoga, etc. Todas ellas encuadradas dentro del ocio activo, de las cuales me quedo con: el Nordic Walking. De esta actividad se realizaron dos rutas por el valle de mi pueblo contando con un gran número de seguidores y aficionados.

Esta actividad, no solo se basa en el movimiento inferior del cuerpo, sino que también se centra en la parte superior del cuerpo. Los movimientos que se ejecutan son suaves pero efectivos para mejorar la fuerza muscular, el sistema cardiovascular, la coordinación y la movilidad.

## CONCEPTOS BÁSICOS

Pero para poder entender con profundidad este proyecto debemos comprender los diferentes conceptos que lo abarcan. Por esto, resulta de vital importancia indagar en estos conceptos básicos:

- ¿Qué es el tiempo libre?

El tiempo libre, según Munné (1980), es aquel tiempo de no trabajo y libertad en el tiempo. Nosotros decidimos como vamos a emplear ese tiempo porque disponemos de un 30% de tiempo libre al cabo de un año. Hay que destacar que, aunque podamos elegir en qué emplear ese tiempo, también tenemos unas obligaciones dentro de ese tiempo, como por ejemplo actividades domésticas, compras de primera necesidad, dormir, comer, etc.

- ¿Qué es el ocio?

Según la RAE (2014), distingue diferentes conceptos de ocio:

(Del lat. *otium*).

1. m. Cesación del trabajo, inacción o total omisión de la actividad.
2. m. Tiempo libre de una persona.
3. m. Diversión u ocupación reposada, especialmente en obras de ingenio, porque estas se toman regularmente por descanso de otras tareas.
4. m. pl. Obras de ingenio que alguien forma en los ratos que le dejan libres sus principales ocupaciones.

Como definición propia, podría definirla de la siguiente manera: es el tiempo libre que queda después de realizar las actividades domésticas, de trabajo y cualquier otra actividad que estemos obligados a realizar. Por lo tanto, son actividades que realizamos dentro de nuestro tiempo libre y pueden ser recreativas o no.

- ¿Qué es la recreación?

Munné (1980) entiende por recreación todas aquellas actividades de entretenimiento, relajación o diversión. En la actualidad hay infinitas posibilidades de recreación, pero antiguamente designaban recreación al conjunto de habilidades manuales fuera del

contexto de trabajo estricto, como la jardinería o el bricolaje. Utilizando como criterio la participación de las personas en el ocio podemos distinguir dos tipos de ocio. (Munné 1980).

Primero el ocio activo, en el que el participante es receptor y emisor de estímulos. Requiere al participante realizar movimientos físicos y experimentar el momento. Nos ayuda a desarrollarnos personalmente y en el que podemos potenciar nuestra creatividad. Como por ejemplo senderismo en la naturaleza, realizar deporte, gimnasia y manualidades están entre las más destacadas.

Segundo el ocio pasivo: Ocio en el que el participante es únicamente receptor de estímulos. No requiere movimiento al participante porque solo recibe impulsos del exterior y reacciona ante ellos. También lo han calificado como "no hacer nada", "vaguear" o pereza para realizar cualquier actividad. Ejemplos de este tipo de ocio serían escuchar música, ver la televisión, jugar a la videoconsola o leer un libro, entre otras.

En la sociedad actual, informatizada e industrializada tecnológicamente, casi todas las personas disponemos de poco tiempo libre, excepto algunos jóvenes, cada vez más frecuentes según mi percepción, que no desean trabajar ni estudiar. La mayoría de las personas en cada semana emplea más de 40 horas trabajando, unas 60 horas durmiendo/descansando, 5 horas de aseo personal y 20 horas en tareas domésticas, por lo que nos quedarían unas 43 horas para disfrutar de nuestro tiempo libre y muchas de las personas las invierten pasando horas muertas frente a pantallas digitales, televisores o simplemente tumbados en el sofá.

Tras analizar en que empleamos nuestro tiempo, la mayoría de los españoles deberíamos dedicar estas 43 horas a la semana para disfrutar moviéndonos alrededor de la naturaleza y llevar unos hábitos de vida saludable, para no contraer ninguna enfermedad por culpa de no saber autogestionar nuestro tiempo libre. En concreto, los alumnos de primaria disponen de más tiempo libre que los adultos, ya que no tienen tantas responsabilidades, por eso es fundamental a esta edad, enseñarles a gestionar su tiempo libre y sobre todo, mostrarles las diferentes maneras de las que se pueden cuidar de forma saludable practicando actividad física en el medio natural.

Tomando como referencia el estudio sobre el ocio infantil en la comunidad de Madrid (Bárceñas, Domínguez, Gaitán, Leyra y López, 2011) encontré una frase de Christoffersen y Qvortrup afirman que “El tiempo de los niños es ``su`` tiempo”. El tiempo es para ellos y para que lo empleen en lo que más les gusta hacer, y si les inducimos hacia un estilo de vida saludable practicando actividad física diaria, mucho mejor. Es cierto que en los últimos años los padres y profesores de colegios han dictado como debe ser el ocio de los escolares, por eso esta frase refleja perfectamente como debe ser el tiempo de los niños, ya que todos debemos tener nuestro propio tiempo de ocio para liberarnos y evadirnos de los problemas que nos rodean.

## EL OCIO EN LOS ORGANISMO INTERNACIONALES

### **Órganos internacionales**

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010) recomienda que los niños de 5 a 17 años deben invertir, como mínimo, 60 minutos al día a realizar actividad física de intensidad moderada a vigorosa. Si se supera estos 60 minutos reportará aún mayores beneficios, sobre todo si se trata de evitar contraer alguna enfermedad no transmisible.

En la Declaración Universal de los Derechos Humanos, (ONU, 1948), recoge manifestaciones del ocio, como es el derecho explícito al descanso, al disfrute del tiempo libre y vacaciones periódicas pagadas (art. 22).

Por otra parte, la UNESCO se propone centrar su trabajo en la cultura, pero en 1978 proclama la ``Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte`` (UNESCO, 1978), donde apoyaba el deporte y la educación física como un ``medio para proporcionar una sana ocupación del tiempo libre`` (art. 2.2). Hay que preservar esta relación deporte-ocio para conseguir una calidad de vida óptima a lo largo de los años.

La Unión Europea también se preocupó del turismo, la cultura y el ocio a partir de la década de los 80, sobre todo por la promoción del turismo social por todo su territorio.

En definitiva, puede afirmarse que todos estos documentos y asociaciones internacionales son claves en el reconocimiento del Derecho al Ocio, tanto en relación al derecho a la cultura, al turismo y al ocio en su vertiente más social y relacional.

## Normativa estatal

En primer lugar la Constitución española (1978), en el art. 43.3 deja explícito que “los poderes públicos fomentarán la educación sanitaria, la educación física y el deporte. Asimismo facilitarán la adecuada utilización del ocio”. El artículo que hace referencia a la recreación es el 45.1. que reconoce “el derecho a disfrutar de un medio ambiente adecuado para el desarrollo de la persona, así como el deber de conservarlo” y, el punto 2, señala que “los poderes públicos velarán por la utilización racional de todos los recursos naturales, con el fin de proteger y mejorar la calidad de vida”. Por último, en el ámbito del turismo, destaca el art. 40. 2 que señala la obligación de los poderes públicos de “garantizar el descanso necesario, mediante la limitación de la jornada laboral, las vacaciones periódicas retribuidas y la promoción de centros adecuados”.

Aunque todos los artículos citados están recogidos en la constitución, son las comunidades autónomas quienes legislan y ordenan los aspectos que influyen en el derecho al ocio de los ciudadanos. Es decir, cada comunidad autónoma es la que vela por la legislación del ocio, e incluso puede promulgar normas regionales, mientras no afecten a los artículos de la constitución mencionados anteriormente.

## LOS PRINCIPIOS DEL OCIO

Racionero (2003) sitúa el nacimiento del ocio en las primeras sociedades agrícolas mesopotámicas, ya que la nobleza y las clases altas disfrutaban de un eterno descanso frente a los campesinos que se veían forzados a entregar los excedentes de la producción a estas clases. En Grecia, en cambio, se considera el ocio lo opuesto al trabajo e inciden sobre la posibilidad de alcanzar la felicidad total mediante el ideal de vida. En el imperio romano, llamaban ocio al tiempo libre que les quedaba después del trabajo, además de esto, gozaban de 130 días de fiesta al año. En la Edad Media con la expansión del cristianismo tampoco tenían una concepción clara de trabajo, por lo que se incrementaron los días festivos dedicados al culto, mayor que en la época romana.



Con la llegada del sistema capitalista y la revolución industrial asumimos una concepción nueva del trabajo por lo que disminuyó el tiempo para el ocio.

Podemos establecer dos etapas para eludir la trayectoria del ocio, según Paramio (2001). La época fordista en la que el tiempo, al principio de la revolución industrial, se dedica casi exclusivamente a trabajar y lograr el pleno empleo de toda la sociedad, mientras que el ocio lo consideran ``un vicio malo´´. Más tarde en 1870 la Internacional Obrera consigue que se regule el tiempo de trabajo, por lo que quedaría más tiempo para la ociosidad. La otra época que podemos distinguir es la época postfordista que comenzó a partir de la década de los 70, en el siglo XX. Surgen transformaciones sociales, políticas y culturales que van a deparar en nuevos sistemas capitalistas en los que se busca la mano de obra barata y la descentralización de empresas. Todo ello lleva a tener un menor tiempo de ocio, jubilación anticipada, subcontratación, etc.

## ¿QUÉ BENEFICIOS NOS APORTA LA ACTIVIDAD FÍSICA ENTENDIDA COMO OCIO ACTIVO?

Según Casimiro (2001), los numerosos beneficios que produce la práctica físico-deportiva son, entre otros:

- ✓ Fortalece los huesos.
- ✓ Incrementa la fuerza y la resistencia muscular.
- ✓ Mejora la flexibilidad.
- ✓ Desarrolla la coordinación.
- ✓ Ayuda a mantener controlado el peso corporal.
- ✓ Disminuye la posibilidad de desarrollar en la adultez enfermedades crónicas como la diabetes o la hipertensión.
- ✓ Combate enfermedades (desde las cardiovasculares hasta la depresión).
- ✓ Psicológicos: mejora el humor y aumenta los niveles de energía.

Pero también otros como: el disfrute de la naturaleza, aprendizaje cultural, bienestar social, físico y mental, derivados de actividades físicas al aire libre, turismo y deportes colectivos. Aportes médicos, recomiendan una frecuencia de práctica entre 3 y 5 días por semana (American College of Sports Medicine, 1998).

Según Pérez Samaniego y Devis, (2003) atendiendo a diferentes concepciones de salud, podemos establecer dos perspectivas. La primera definición como ausencia de salud generaría una perspectiva de resultado, y la segunda, define salud como bienestar y calidad de vida, que produce una perspectiva de proceso:

**Perspectiva de resultado:** En ella está involucrada el aspecto cuantitativo. Es decir, se considera un medio para mejorar la salud, a más cantidad de actividad física, mejor es el estado de salud de una persona.

**Perspectiva de proceso:** parte del bienestar y de la calidad de vida. Porque desde esta perspectiva no solo pretende prevenir o curar enfermedades, sino que también pretende la realización personal y disfrute del que lo practica provocando un bienestar personal, de la comunidad y del medio ambiente. En este caso, predomina el aspecto cualitativo.

## EDUCACIÓN DEL OCIO

La experiencia vivida del ocio solo será satisfactoria y positiva si existe una formación, a lo largo de toda la vida, para comprender los beneficios que nos proporciona un ocio de calidad.

Uno de los primeros investigadores en la educación en el ocio fue Weber (citado en Martínez, 2004), que llegó a la conclusión de que es imprescindible educarse en el ocio. Indica que toda persona necesita una adecuada formación para emplear su tiempo libre de forma razonada y que ese tiempo libre sea satisfactorio. Sus teorías van encaminadas hacia la utilización adecuada del tiempo libre, en el que han de estar presentes actividades relacionadas con los juegos, la diversión, la cultura y el deporte, aunque no llega a diseñar un modelo pedagógico específico. La prevención de la utilización inadecuada del tiempo libre es una constante en su obra. Considera que la educación para el ocio ha de fomentar una vivencia útil, eficaz y gratificante para la persona y debe desarrollar la toma de decisiones entre las diferentes alternativas que se tienen en el entorno.

“la educación no puede hacer otra cosa que ofrecer una ayuda, y esta hará posible que el individuo adopte decisiones correctas en su tiempo libre”. (Weber citado en Martínez, 2004, p. 95).

Otra investigación importante fueron los estudios de Henz (1976). En ellos analiza pedagógicamente el ocio y dirige sus estudios hacia la correcta utilización del tiempo libre, creando una armonía entre el trabajo, el ocio y la fiesta. También da una gran importancia a la figura del monitor, como guía que propone alternativas encaminadas a la reducción del ocio pasivo.

Este autor diferencia tres grupos de actividades en las que se puede emplear el tiempo libre:

- Las aficiones que se enmarcan dentro de un ocio activo y consciente, desarrollando diversos intereses.
- Las actividades enmarcadas dentro de un ocio pasivo, como ver la televisión, alcoholismo, fumar, etc.
- Las actividades útiles que no son totalmente divertidas.

Más recientemente, en España, Puig y Trilla (1987), aportan indicaciones para que se respete la autonomía y libre elección del tiempo de ocio. Según los autores la pedagogía del ocio ha de ir dirigida a enseñar a crear y no solo a consumir, debe generar alternativas para que las personas puedan optar a todas las posibles opciones. También defienden la contemplación como referente en su tiempo libre. Según Puig y Trilla tienen derecho a no hacer nada, ya que puede servir como aprendizaje y como terapia. Personalmente no estoy de acuerdo con estos autores, pues el ocio debe llenar un vacío de ti mismo. En cambio si hablamos del tiempo libre, cabría la posibilidad de dedicar ese tiempo a la vida contemplativa. Asimismo comentan que debemos evitar el aburrimiento, que en muchas ocasiones, reprime el objetivo del ocio, que es proporcionar placer y disfrute mediante actividades que favorezcan el desarrollo personal de cada sujeto. Esto no quiere decir que no quiera desarrollar un ocio colectivo, sino que hay que combinarlos para llegar a un grado de satisfacción mayor.

## EL OCIO ACTIVO EN LA EDUCACIÓN FÍSICA

Delgado y Tercedor (2002) afirman que desde la administración central no existe un gran impulso para las actividades saludables extraescolares, pues no aportan recursos

económicos y son las asociaciones de madres y padres los que las promueven. Por otro lado, el gran vacío legal que existe ante cualquier accidente dentro de estas prácticas. También enfatizan estos autores que los niños deben generar hábitos positivos para que la actividad física saludable sea perdurable a lo largo del tiempo. Por eso, si aumentamos la probabilidad de que los niños permanecen activos en su tiempo libre, también serán activos en su vida adulta. A lo largo de los años las personas sufren variaciones psicológicas y sociales que les pueden desviar de estas prácticas.

A finales del siglo XVIII se crearon escuelas privadas como la de Jean Jacques Rousseau o J.H. Pestalozzi en las que la educación corporal era diaria. Estas escuelas ideadas por el movimiento filantrópico y siguiendo el pensamiento de Rousseau que consiste en que el niño debe aprender a pensar e interactuar en contacto directo con las cosas y con la naturaleza, y no basar su aprendizaje en los libros y en la memorización artificial y repetitiva. (Olivera, 2011).

Según afirmo en los objetivos, este trabajo, pretende orientar a generar intereses y aficiones perdurables, por eso me parece fundamental concienciar a los alumnos de primaria sobre las estrategias y hábitos que deben llevar a cabo para tener unas condiciones óptimas de salud y bienestar en su vida adulta.

## LAS SALIDAS ESCOLARES

Según Olivera (2011), el denominador común de estas experiencias educativas apuestan por el entorno natural, el tratamiento personalizado e impulsan una educación natural del individuo.

Una ventaja de las salidas escolares la refleja muy bien en este párrafo:

*[...] El aula de Educación Física es nuestro espacio asignado, y corresponde a nuestro escenario más clásico, pero debemos vestirla, revestirla y transformarla de manera continua y constante para crear nuevos ambientes que estimulen la fantasía y la imaginación de niños y niñas y refuercen su motivación. Y así constituirse de factores como un espacio atractivo y novedoso, auténtico laboratorio de nuevas experiencias motrices. La sorpresa del escenario y la recreación de un nuevo ambiente no sospechado que estimule a nuestros alumnos a la realización de diversas aventuras*

*motoras, son las simientes exigidas para mantener el interés por nuestra materia alejada de la rutina y lo previsible e incrementar el gusto por la motricidad. [...]* (Olivera, 2011, p.7).

A parte de estimular como dice en este fragmento, motivan y fomentan experiencias emocionales que favorecen el máximo desarrollo de sus capacidades.

Un factor importante de las salidas escolares es la climatología. Un profesor nunca debe aplazar o suspender una salida porque el tiempo no parezca muy favorable. Lo que si debe tener es un plan alternativo, en caso de emergencia extrema, que se pueda poner en práctica, afirma Wass (1992). También concluye que un profesor debe tener preparado las salidas escolares mucho antes de realizarla, además de tener todo planificado y estratégicamente organizado.

Para Alario y Delgado (1994), existen tres fases en las salidas escolares. La primera de ellas es la fase de preparación de la salida: el profesor por lo general, se preocupa en mayor medida los aspectos técnicos de la salida, es decir, permisos, coste, seguridad, transporte, etc. y en menor medida al contenido de la salida escolar. En cambio, señalan que debe hacerse mayor hincapié en la preparación de la salida, los objetivos y el contenido de la salida.

La segunda es la fase de realización: esta fase no es un trabajo de campo, debe haber tiempo para el aprendizaje, la convivencia, el análisis de datos, el ocio, el diálogo y las actividades.

La tercera es la fase de reflexión y trabajo en el aula: esta tarea no es una simple puesta en común, sino que deben realizarse actividades complementarias y suplementarias con el fin de ampliar y recalcar la información dada en la salida.

## **LA INTERDISCIPLINARIEDAD EN LAS SALIDAS ESCOLARES**

Las salidas escolares salen de la rutina establecida en las programaciones didácticas, por eso son una motivación extra para el alumnado. (Arribas, Martín y Rodríguez, 2002).

“De hecho, las actividades físicas practicadas en la naturaleza, cuyo desarrollo envuelva emoción, riesgo, placer, sensación de límite, han tenido un incremento que no puede ser desvalorado, sino todo lo contrario.” (Pereira y Félix, 2002 p.1).

En las salidas escolares se crea un clima de cordialidad y camaradería entre los participantes durante el desarrollo de vivencias en el medio natural que favorece la educación en actitudes y valores, tan difíciles de desarrollar en el aula. (García, Martínez, Parra, Quintana y Rovira. 2005).

Hemos de aprovechar las numerosas posibilidades que las salidas escolares nos ofrecen para trabajar contenidos vinculados con otras áreas de conocimiento, además los propios contenidos del área de EF y otros contenidos transversales.

## EL OCIO EN LA ACTUALIDAD

Vivimos en una sensación permanente de estrés vital, (Durán, 2007), el tiempo se nos escapa, es decir continuamente estamos pendientes del reloj porque tenemos todo tan estructurado y planificado, que muchas veces no tenemos tiempo para nosotros mismos, nuestras relaciones sociales y nuestro tiempo de ocio. Es lo que denominan fast ocio (Honoré, 2004), sería como el término fast food, en el que todo lo queremos hacer tan deprisa que no disponemos de tiempo para relajarnos y disfrutar de la naturaleza mientras realizamos actividad física.

En la época actual en la que nos encontramos, estamos inmersos en una cultura donde el marketing manda, y las mentes creativas de ejecutivos dominan a las personas. Hirschman y Holbrook (1982) introducen una nueva forma de comprender el consumo de productos en el ocio. Ahora el producto no sirve para cubrir ciertas necesidades, sino por el mero hecho de provocar placer, quién no ha comprado nunca algún producto para estar en forma o para adelgazar aunque muchas veces acabe apartado de nuestros hábitos y olvidado en cualquier habitación o garaje.

Por este motivo, desde la profesión que nosotros desempeñamos, debemos mostrarles la mayor cantidad de posibilidades que les ofrece el medio para realizar actividad física saludable sin que tengan un gran coste económico y que los mismos alumnos sean

capaces de valorar estas actividades y crear hábitos saludables para que perduren en su vida cotidiana.

Muchas son las actividades que podemos desarrollar para propiciar el ocio activo. Entre ellas se encuentran: senderismo, Bicicleta de montaña (BTT), escalada, orientación, montañismo, rafting, snowboard, golf... En definitiva cualquier situación que requiera realizar actividad física en su tiempo de ocio, incluyendo deportes que impliquen movimientos que sofoquen al que lo práctica.

Lo que pretendemos con este proyecto, es que nuestros alumnos se muevan y adquieran hábitos activos de vida para que no contraigan enfermedades cardiovasculares y cualquier otra enfermedad que sea derivado de hábitos sedentarios.

## ¿TECNOLOGÍA Y OCIO SON COMPATIBLES?

Personalmente pienso que se pueden compenetrar sin muchos riesgos. Muchas son las videoconsolas que incorporan juegos activos en los que debes realizar actividad física como medio de interacción con los videojuegos. Según Balsalobre, Higuera y Tejero (2011), lo llaman ODA, ocio digital activo. Aunque existen algunos riesgos que se deben valorar sobre esta práctica, es un punto a favor para aquellos niños reacios a salir y que no poseen muchas amistades.

Para recalcar esta información, deseo subrayar el programa que la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) ha puesto en marcha. Se trata de una plataforma virtual en la que se presenta un parque temático y tiene como protagonista un niño corriendo que promueve alimentación saludable, práctica de actividad física, ocio activo y otros hábitos saludables.

Dicha plataforma llamada Activilandia (Agencia Española de consumo, seguridad alimentaria y nutrición, AECOSAN, 2014), combina contenidos lúdicos y educativos en formatos audiovisuales: juegos digitales, videos, animaciones 3D, etc. Esta plataforma tiene como objetivo sensibilizar e informar para que los niños adquieran ciertos hábitos saludables para prevenir el sobrepeso y la obesidad infantil y contribuir a que los niños cambien pautas erróneas y adopten estilos de vida más saludables. También incluye a los padres para que modifiquen sus hábitos de vida y así, poder ayudar a sus hijos a

llevar un estilo de vida saludable y sobre todo que sean un ejemplo a seguir, porque son los propios padres el primer modelo en el que se fijan los hijos. También propone al maestro gymkhanas y muchas actividades para realizar en el aula.

Por todo ello, creo que debemos incluir la tecnología, sobre todo las aplicaciones tecnológicas al tiempo de ocio, ya que puede ayudarnos a situarnos, localizarnos, comprobar el consumo energético aproximado durante la actividad física, visualizar y conocer aspectos sobre objetos y edificios del entorno (realidad aumentada) y muchas más cosas que nos deparara el futuro. Además de todo esto, supone un elemento motivador para el alumnado, y siempre comienzan con mayor entusiasmo al presentarles actividad y ejercicios con nuevas tecnologías.

En la actualidad, son muchos los docentes que emplean las nuevas tecnologías para ayudarse en su práctica del día a día, y también hay que admitir que todo el que está involucrado en este gremio debe mantenerse actualizado continuamente para poder ofrecer los mejores recursos al alumnado.

En un principio, pensaba que las nuevas tecnologías y las aplicaciones informáticas propiciaban sedentarismo crónico, pero tras una dura investigación he podido comprobar que no todas las herramientas son nocivas para la salud. La clave está en el uso que hacemos de ellas, el tiempo que empleamos y el objetivo de estas aplicaciones tecnológicas.



# DISEÑO

## • INTRODUCCIÓN

Vivimos en una época cien por cien tecnológica, y son muchos los niños que dedican demasiadas horas a estar frente a pantallas digitales. Por ello quiere mostrar a los alumnos de este curso, diversas formas de practicar actividad física saludable y además divertirse mientras lo realiza.

Cada alumno debe disponer de tiempo libre para realizar lo que más le atrae, y si son actividades físicas mucho mejor. Los alumnos deberían poder elegir las actividades extraescolares que más le gustan y motivan, y que no sean los padres los encargados de dirigir el tiempo libre de sus hijos.

Por todo ello he planificado la unidad didáctica (ANEXO 1), titulada el ocio activo, para el curso de educación primaria 4ºB que consiste en desarrollar varias actividades físicas saludables encuadradas como ocio activo. Varias sesiones son salidas escolares para practicar estas actividades físicas y como comienzo de una gran experiencia hacia el ocio activo.

## • OBJETIVOS

- Practicar actividades en el medio natural como medio para realizar actividades físicas saludables incluidas como ocio activo, tales como senderismo, escalada, bicicleta, orientación, etc.
- Promover hábitos de vida saludables mediante la pirámide saludable (Anexo 3), la ruta de bicicleta (Anexo 1. 4).
- Fomentar las relaciones, la convivencia y la cooperación del grupo mediante las diferentes actividades.
- Respetar la naturaleza y las normas de seguridad e higiene.

OBJETIVOS DEL CURRÍCULO

7. Participar en actividades físicas compartiendo proyectos, estableciendo relaciones de cooperación para alcanzar objetivos comunes, resolviendo mediante el diálogo los conflictos que pudieran surgir y evitando discriminaciones por características personales, de género, sociales y culturales.

8. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas y deportivas como elementos culturales, mostrando una actitud crítica tanto desde la perspectiva de participante como de espectador.

- **CONTEXTO**

CENTRO:

Esta unidad está programada para una clase de 4º de Educación Primaria correspondiente al colegio público de Educación Infantil y Primaria “Santa Clara”.

El centro está ubicado en la zona sur de la localidad de Cuéllar que cuenta con unos 10.000 habitantes aproximadamente. La ubicación del colegio es clave en el desarrollo de la propuesta, puesto que al encontrarse en la zona sur tiene más facilidad para poder salir al campo y conectarse con la naturaleza en poco tiempo. El colegio cuenta con una Asociación de Padres y Madres de Alumnos a la que pertenecen casi la totalidad de los padres.

CLASE:

Como hemos dicho la unidad está destinada a la clase de 4º de Educación Primaria, en concreto 4º B, la cual cuenta con 20 alumnos. De estos 20 alumnos hemos de destacar que hay dos chicos y una chica de etnia gitana, pero aunque están integrados perfectamente en la clase alguna vez provocan algún conflicto. De los 20 alumnos de la clase nueve son chicos mientras que hay once chicas, y pese a la diversidad del aula existe un muy buen clima entre ellos.

Con este programa didáctico lo que pretendo principalmente es que los alumnos de 4ºB del colegio público Santa Clara realicen actividades físico-saludables, entendidas como ocio activo pero también que comprendan la importancia de llevar unos hábitos

de vida saludable para tener una buena calidad de vida. Personalmente el mejor contexto para formar personas integrales creo que es en las salidas escolares, ya que se crea un clima excepcional porque los alumnos se desinhiben y se muestran naturales tal y como son, además se genera un clima de confianza y bienestar que en el aula no se daría.

En la programación del centro no se realizan salidas relacionadas con la educación física o el medio natural hasta que llegan a 4º de primaria. Esta unidad llevada a cabo amplía los márgenes del centro en cuanto a salidas escolares.

Para extraer los conocimientos iniciales de estos alumnos confeccioné un cuestionario de hábitos saludables para deducir que actividades conocían sobre el ocio activo y los hábitos saludables que llevan a cabo en su vida diaria.

### • ACTIVIDADES (Anexo 1)

Sesión 1. Oriéntate en tu cole	Comienzan con la evaluación inicial en clase (anexo 2). Después realizan una actividad de orientación en el patio del colegio.
Sesión 2. Clase teórica	El objetivo de esta sesión teórica es formar y dar indicaciones a los alumnos para poder realizar las sesiones en las que saldremos fuera del colegio
Sesión 3. Me muevo en bici	Después de probar y revisar todas las bicicletas, los alumnos realizarán una ruta de BTT hasta la laguna de “El Espadañal”.
Sesión 4. Nos vamos de marcha	La actividad principal es realizar una ruta de senderismo hasta la captación del agua de Cuéllar. También hay actividades complementarias de animación (anexo 3): como ubicar puntos cardinales, por parejas describir el paisaje o “di un elemento de la naturaleza que empiece con la inicial de tu nombre”.
Sesión 5. Escalada	Realizar diversas actividades de escalada en el gimnasio de educación física, mediante un circuito con diversos materiales (anexo 1.10).
Sesión 6. Nordic Walking	Realizar una ruta de Nordic Walking por los alrededores de la villa de Cuéllar.

## • ORGANIZACIÓN TEMPORAL

Cuando comencé este proyecto el 24 de febrero de 2014 tenía claro cuáles iban a ser tres de las cinco sesiones que iba a desarrollar. Esas tres sesiones son orientación, senderismo y BTT. Lo único que no tenía planificado era el lugar donde se iba a desempeñar cada sesión. En las dos primeras semanas realicé un análisis exhaustivo del contexto para poder diseñar y planificar todas y cada una de las sesiones. Después de llevar este completo análisis del contexto pensé en desarrollar la orientación en una montaña fuera del pueblo donde está el colegio, pero después de ver los pros y contras decidí realizarlo en el patio del colegio, puesto que tampoco sabía el nivel de orientación del alumnado.

Con respecto al senderismo, también quería hacer una ruta conocida como la senda de los pescadores, pero en el colegio me indicaron que las sendas están muy deterioradas y me propusieron realizar una ruta a la captación del agua en dicho pueblo. También el tutor del colegio me ayudo a preparar la ruta de BTT al “Espadañal” que tenía previamente fijada. El diseño de estas dos sesiones las inicié en la segunda semana de prácticas.

El tutor, en la segunda y tercera semana, me impulso a planificar la clase práctica para las salidas escolares. Pues íbamos a realizar varias salidas escolares y los alumnos deben poseer algunos conocimientos básicos para poder desarrollar estas salidas.

La sesión de trepa y escalada la diseñe y planifique en la tercera semana. En principio, estaba planificada para realizarla en un pabellón de la localidad que cuenta con un rocódromo, pero la política del centro y el material deteriorado de ese rocódromo me llevo a replanificar la sesión y realizarla en el gimnasio del centro. Aunque esta sesión es menos activa, creo que sienta unas bases para poder realizar este tipo de deportes.

Por último la sesión de nordic walking la escogí en la cuarta semana cuando estaba en clase de 4ºB desarrollando el cuestionario inicial. Debido al corto período de prácticas no pude desarrollar esta sesión, pues acabamos el 16 de mayo y todavía quedaba curso para poder realizar más actividades con estos alumnos.

## TEMPORALIDAD DE DISEÑO, EVALUACIÓN Y REALIZACIÓN DE LAS SESIONES

SESIÓN	DISEÑO	REALIZACIÓN	EVALUACIÓN
ORIENTACIÓN	24-27 febrero	15 abril	15 y 24 abril
TEORÍA	3-6 marzo	17 abril	22 y 24 abril
BTT	7-10 marzo	22 abril	22 abril
SENDERISMO	11-14 marzo	24 abril	24 abril
ESCALADA	17-19 marzo	29 abril	29 abril
NORDIC WALKING	20-22 marzo	---	---

Esta unidad didáctica se va a desarrollar en 6 sesiones:

SESIÓN Nº	Actividad 1	Actividad 2	Actividad 3	Actividad 4	Aseo personal	TOTAL
<b>1ª</b> <b>Orientación</b>	10 min	20 min	20 min		5 min	55 min
<b>2ª</b> <b>Teoría</b>	55 min					55 min
<b>3ª</b> <b>BTT</b>	15 min	4 h 35 min			10 min	5 horas
<b>4ª</b> <b>Senderismo</b>	1h 30 min	30 min	1 hora	50 min	10 min	4 horas
<b>5ª</b> <b>Escalada</b>	5 min	20 min	20 min	5 min	5 min	55 min
<b>6ª</b> <b>Nordic Walking</b>	10 min	15 min	20 min	5 min	5 min	55 min

## • EVALUACIÓN

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Los criterios de evaluación que nos permiten evaluar los objetivos son los siguientes:

1. Practica actividades físicas saludables, entendidas como ocio activo.
2. Lleva a cabo hábitos de vida saludable.
3. Fomenta la convivencia y cooperación del grupo.
4. Respeto la naturaleza y las normas de seguridad e higiene.

La evaluación será continua a lo largo de todo el proyecto. Recogeremos en todo momento anotaciones de los alumnos según los ítems de la hoja de registro, que indico posteriormente más abajo.

### INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Señalar instrumentos de evaluación como el cuestionario inicial (ANEXO 2) y la prueba escrita después de la salida de senderismo (ANEXO 4), en la que deben redactar aspectos básicos de las salidas escolares y también señalar algunos concretos de la salida, en particular.

En la primera sesión llevaré a cabo un cuestionario de evaluación inicial. Se trata de una serie de preguntas sencillas sobre los hábitos que siguen los alumnos a los que va dirigido (ANEXO 2). También en la primera sesión, tras finalizar la actividad principal, crearemos un debate dirigido a resolver la pirámide de la actividad (ANEXO 3). En primer lugar todos los grupos de alumnos deben encontrar los hábitos saludables distribuidos en el patio del colegio. Después los alumnos deben analizar cada uno de ellos y situarlo en una pirámide de hábitos saludables. En la cúspide de esta pirámide se encontraría el nivel 3, es decir, aquellas actividades que no debes realizar más de dos horas al día y en el nivel básico encuadraría lo que deben hacer todos los días.

Las anotaciones de las que hablaba anteriormente se harán mediante observación directa de diferentes ítems y los reflejaremos en una hoja de registro con las siguientes consignas: B- lo cumple regularmente, R- alguna vez falla y M- nunca lo cumple.

Ítems de la hoja de registro: ejecutar diferentes prácticas saludables, respetar la naturaleza, cooperar entre ellos y aumentar la capacidad aeróbica mediante la práctica de hábitos saludables.

	Ejecutar diferentes prácticas saludables	Respetar la naturaleza	Cooperación	Lleva a cabo hábitos saludables
Alumno 1				
Alumno 2				
Alumno ...				

También cuento con un instrumento de evaluación muy potente. Son las críticas y reflexiones de mi tutor en el centro de prácticas y mi compañero de prácticas Héctor. A parte de darme otro punto de vista sobre la unidad didáctica, aportan experiencia y enriquecimiento de todas las actividades propuestas.

## • RECURSOS, MATERIALES Y ESPACIOS

### RECURSOS:

Como recursos humanos cuento con el apoyo incondicional del profesor-tutor, así como de todos los profesores que se implicaron en alguna de las sesiones, como son las tutoras de 4º y los profesores de educación física del centro. También actividades realizadas en la asignatura de educación física en el medio natural y educación física y salud dentro del último curso del grado de educación primaria. Además cuento con las nuevas tecnologías, me refiero a internet sobre todo, para buscar métodos, gráficos y mapas para las actividades planteadas.

También dispongo de un coche de la tutora de 4º A que hará de coche escoba en la ruta de BTT y de la autorización de la policía para circular por las calles de Cuéllar con total seguridad con un grupo de niños.

**MATERIALES:**

En esta unidad didáctica emplearemos material general del gimnasio como picas, aros, ladrillos, bancos suecos, chinos, pelotas de tenis, espalderas, pañuelos y cuerdas.

<b>SESIÓN</b>	<b>MATERIALES</b>
<b>ORIENTACIÓN</b>	Imágenes de hábitos saludables, mapas del colegio (anexo 1.2), bolígrafos y hojas de papel.
<b>TEORÍA</b>	Pizarra, hojas de papel, proyector y pautas (anexo 1.3).
<b>BTT</b>	Bicicleta, casco, google maps y mochila. Mapa de la ruta (anexo 1.4).
<b>SENDERISMO</b>	Mapa de la ruta, mochila y complementos de salidas escolares (anexo 1.5 y 1.3, respectivamente). Evaluación de la sesión (anexo 4) y google maps.
<b>ESCALADA</b>	Espalderas y materiales generales empleados en el circuito de trepa (anexo 1.10).
<b>NORDIC WALKING</b>	Picas de plástico y mochila.

**ESPACIOS:**

Debemos diferenciar dos tipos de espacios en este proyecto: los espacios proporcionados por el centro, y los espacios que nos ofrece el medio y que utilizaremos para desarrollar varias sesiones.

En los espacios del centro contamos con los dos gimnasios que posee el centro, pero no hay una disponibilidad total de ambos, ya que son tres profesores de educación física y dependiendo del horario dispondremos de un gimnasio o de otro. En la única sesión que necesitaré los dos gimnasios es la de trepa, ya que en el gimnasio pequeño se encuentran las espalderas para realizar el circuito y el gimnasio de abajo para realizar la actividad de “Twister”.



También emplearé el aula propia del grupo asignado para desarrollar la sesión teórica y el cuestionario de evaluación inicial, ya que es en esta aula donde más captas su atención. Por último y como lugar esencial del centro, utilizaré el gran patio que rodea a todo el centro educativo para realizar la actividad de orientación con imágenes de hábitos saludables.

En cuanto a los espacios que nos ofrece el medio son muchos y variados. Para desarrollar la ruta de BTT y de senderismo emplearemos caminos, senderos y calles de la localidad Cuellarana para llegar a la laguna de El Espadañal (anexo 1.4). Además para desarrollar la actividad complementaria de orientación escogí el parque de la Huerta del Duque en la misma localidad, ya que es un paraje con árboles y con distintos niveles de altitud para desarrollar una prueba de orientación.

## • DESCRIPCIÓN DE LA PUESTA EN PRÁCTICA DEL PROGRAMA

### SESIÓN 1. ORIÉNTATE EN TU COLE

Nada mas llegar a clase me encontré con el primer problema, ya que la profesora estaba realizando un examen. Después explique como se debía desarrollar el cuestionario y se pusieron manos a la obra. Alguno alumno se demoró en esta actividad y ya iba con algo de retraso según lo previsto.

Después explique la actividad de orientación en el patio y se pusieron a buscar como locos. Entonces decidí, junto con el tutor, que debían mirar el plano e ir a un ritmo más pausado. Una vez controlado, los alumnos encontraron rápidamente las pistas, porque se conocen el patio y había muchos elementos característicos que conocían a la perfección.

Una vez terminado el tiempo para buscar las pistas sobre hábitos saludables, reuní a todos para realizar el debate. Me encontré con la sorpresa que el grupo que había llegado el último fue el que mejor lo realizó, ya que lo planteó todo según lo había explicado.

Para mí sorpresa, muchos de los alumnos reconocieron que no se duchaba a diario ni cada dos días y consideraban que no se debía estudiar a diario.

## SESIÓN 2. CLASE TEÓRICA

Aunque muchos de los alumnos no se sentían motivados, hice una especie de debate para que, entre todos fueran enumerando la lista de materiales para las salidas, los aspectos organizativos que tuvimos que realizar los profesores y las medidas de seguridad. Aunque algunos materiales y medidas de seguridad les costó averiguarlos, mediante unas sencillas indicaciones, supieron sacar todos y cada uno de los aspectos que yo quería que supiesen sobre las salidas. Destacar que lo que más me interesaba es que comprendan el porqué de cada aspecto para que estos conceptos perduren a lo largo de su vida.

En las medidas de seguridad dijeron muchas ideas que no venían al caso, pero me tuve que poner serio, incluso echar a un alumno de clase porque no se comportaba. Creo que todo lo dicho en el aula era comprensible por los alumnos y lo recordarán para futuras salidas del centro.

La cosa que me llamó más la atención fue, que toda la clase se pensaba que caminando por la carretera se circulaba por la derecha, y mediante una simple explicación les cambié esa idea.

Espero que todas estas medidas y anotaciones les sirvan en un futuro para practicar deporte y prácticas físico-saludables al aire libre.

## SESIÓN 3. RUTA BTT

Tras una preparación exhaustiva de esta sesión, todos los alumnos realizaron esta ruta con mucha motivación, ya que era algo distinto. Muchas de las bicis eran nuevas o poco usadas por lo que estaban en perfectas condiciones para realizar esta ruta.

Comenzamos estirando en el patio y todos empezaron con mucha vitalidad. Tras la salida del centro educativo e incorporarnos al camino, empezaron los primeros problemas. Algunos de los alumnos no cambiaron adecuadamente e incluso hubo uno que no tenía cable de cambios, por lo que era imposible que cambiase. A mitad de la ruta algunos de los alumnos empezaron a impacientarse por el cansancio, pero lo solventamos con una parada a mayores para resolver el cansancio acumulado.

Aunque hubo alguna caída porque atravesamos varios metros de arena y algún que otro percance, salí muy satisfecho de la sesión realizada. Todos superaron con esfuerzo y constancia la ruta establecida hasta llegar a la laguna el “espadañal”.

Una vez allí almorzamos, disfrutaron del paisaje y realizamos la actividad del pañuelo con la bicicleta. Casi todos los alumnos residen en la localidad de Cuéllar desde pequeños, pero nunca habían visitado esa laguna.

La vuelta de la ruta les resulto especialmente pesada, pues ya habían recorrido varios kilómetros y había varias subidas prolongadas. Al llegar al colegio algunos de los alumnos estaban exhaustos y tenían dolores musculares, pero a ninguno le decepcionó la salida y estaban alegres y satisfechos.

Personalmente pienso que todos los docentes nos coordinamos perfectamente para ir repartidos por el grupo y no hubo que lamentar ningún percance serio.

#### SESIÓN 4. RUTA SENDERISMO

Era un día lluvioso, a primera hora de la mañana habían caído cuatro gotas, pero cuando era la hora de salir para realizar la ruta no llovía por lo que decidimos ponernos en marcha.

Aunque había algo de barro en los senderos y caminos, solo tuvimos el inconveniente en la única cuesta que hay, ya que al subir se nos resbalaban los pies, pero ningún alumno acabó en el suelo. Una vez arriba, realizamos la primera parada para beber agua y limpiarnos los playeros y botas para poder caminar con normalidad.

En todo momento iba guiando a los primeros alumnos e iba mirando para atrás para tener en todo instante al grupo controlado y sobre todo para que no haya ningún percance durante la ruta.

Una vez allí, en el centro ETAP, nos tocó esperar 15 minutos a la guía de la visita, momento que aproveché para organizar una de las actividades planteadas. También cuando entró un grupo realicé varias actividades propuestas, pero de nuevo se puso a llover y nos tocó meternos dentro del centro.

Después de la visita almorzamos en el mismo centro, pero no pudimos realizar la actividad de orientación en la huerta del duque debido a la lluvia, que caía débilmente y

nos fuimos directamente al colegio para realizar la ficha de repaso y evaluación de esta salida, previamente visto en la clase teórica.

Al comprobar las fichas realizadas por los alumnos, que ellos se pensaban que era un exámen (básicamente para que se lo tomen más en serio y lo realicen correctamente), comprobé que las medidas de seguridad habían calado en los alumnos y lo recordaban casi a la perfección, así como la técnica de nordic walking. El principal problema que tuvieron fue plasmar la ruta que habíamos realizado en el mapa en blanco y negro. La mayoría, después de fijarse en los demás, trazó correctamente el recorrido.

Por último, destacar la motivación extra que supone al alumnado este tipo de salidas, pero no debemos olvidarnos de que tiene unos objetivos didácticos y de que estamos en clase, aunque a ellos les parezca que están en su tiempo libre. Aunque fuese un día lluvioso, ellos estaban encantados de salir y prácticamente no hubo quejas para realizar la salida, salvo el barro de algún camino.

## SESIÓN 5. TREPA

Para organizar el circuito de escalada contaba con la primera hora de la mañana que la tenía libre y con la ayuda de Héctor, mi compañero de prácticas, para colocar bancos, aros, picas y demás material del circuito.

Creo que elegí una buena estrategia explicando primero a toda la clase en conjunto como se debía realizar el circuito de escalada, ya que las dudas las solventaba todas a la vez y así no malgastaba tiempo en explicarlo otra vez a los diferentes grupos de la clase.

El circuito de trepa estaba diseñado para propiciar métodos para superar los obstáculos. En la primera ronda les dejé libertad para experimentar, pero después paré la clase y les indiqué como debían realizarlo, aunque muchos de ellos ya lo realizaban correctamente.

La actividad de “Twister” con materiales no lo habían realizado nunca y todos sin excepciones aprendieron a colocar las manos y pies en la posición correcta para no caerse.

El circuito de trepa y el juego de “Twister” les encantaron a todos los alumnos. Nunca habían realizado una actividad semejante, pues supone un extra de motivación

para los alumnos y al ser tan largo podían cruzarse perfectamente en el circuito y cuando llegaban a un extremo casi tenían que volver a empezar.

La única pega, es que un alumno se hizo un pequeño corte con una grapa situada en las espalderas. Esta grapa estaba situada en lo alto de una espaldera y proviene de la sujeción de carteles en el festival de navidad, por lo que la pega debería ponérsela a aquel docente que no retiró esa grapa después de dicho festival.

Todos los alumnos salieron maravillados de la clase y me proponían repetir esta sesión, o al menos el circuito.

### • **ACTIVIDAD ADICIONAL: CLUB DE OCIO SALUDABLE**

A parte de las sesiones indicadas anteriormente, propuse al tutor crear en este mismo centro educativo un club de ocio activo dedicado a la realización exclusiva de actividades y ejercicios para promocionar la actividad física saludable. Este club de ocio saludable propuse que comenzara en el año 2014-2015 nada más empezar el curso, ya que debido al corto periodo de prácticas no pude realizarlo personalmente.

Se trata de realizar dos veces por semana, actividades encuadradas dentro del tema anteriormente indicado y que va a depender de la estación en la que nos encontremos en ese momento. Se llevaría a la práctica un cuadro de actividades como el propuesto a continuación:

- En otoño, nada más empezar el curso se realizarán las siguientes actividades: bicicleta de montaña, montañismo, correr, senderismo con el fin de encontrar hongos (como setas y níscalos), etc.

La actividad estrella sería buscar níscalos y setas. Pues es una actividad novedosa que motiva a los alumnos y aprenden cosas nuevas. En primer lugar invitaría a todos los padres que quisiesen asistir a esta actividad, puesto que podemos aprender muchas cosas en grupo. Se trataría de buscar un día después de las lluvias otoñales para poder salir a un pinar cercano caminando y allí buscar todo tipo de setas y níscalos. Tras haber encontrado algunos hongos diremos cuales son comestibles y cuáles no. Debemos dar una gran importancia a la utilización

de cestas para la recogida de estos hongos, debido a que se reproducen por esporas y sino empleamos cestas de mimbre o similares estos hongos no se podrán reproducir.

- En invierno, con la llegada del frío: escalada, patinaje, aeróbic, natación y cualquier deporte de pabellón.

Debido a la cercanía con la piscina climatizada propongo realizar dicha actividad. Dos días a la semana realizaremos esta actividad con numerosos juegos dentro de la piscina. Estableceré varias categorías en función de los niveles de natación que dispongan los alumnos. También desarrollaran retos cooperativos en grupos a modo de gymkana global de esta actividad.

- Con la llegada de la primavera y el buen tiempo se realizarán actividades como: orientación en parques y espacios abiertos, senderismo, deportes de raqueta, etc.

Dentro de esta estación propongo dos actividades: orientación en parques y parajes cercanos a la villa similares a los realizados en la sesión de senderismo; y los deportes de raqueta. Me inclino por este tipo de deportes puesto que soy un apasionado de la raqueta y podría formarles satisfactoriamente. Desarrollaría los deportes de bádminton, frontón, tenis, tenis de mesa y pádel, pues hay unas amplias instalaciones cerca del colegio.

También, podrían formar parte de este club de ocio los padres, puesto que una de las actividades se realizará una tarde entre semana y la otra actividad se desarrollará el sábado por la mañana.

Todas las actividades propuestas tendrán el objetivo de consolidar actividades físicas saludables en los alumnos para que en un futuro gocen de una salud óptima y pueden enseñar a generaciones venideras todas aquellas actividades que han estado practicando en este club de ocio activo.

## CONCLUSIONES

Planteo las conclusiones atendiendo a los dos colectivos que se encuentran implicados en el proyecto, es decir, al alumnado y al profesorado. Pero también quiero hacer alusiones al colectivo familiar, ya que creo que es una pieza clave en el entorno escolar.

### ALUMNADO

En general, el alumnado de este Ciclo ha comprendido el concepto de actividad física saludable, desarrollando actividades incluidas en él. También han captado los diferentes hábitos saludables presentados en la unidad didáctica, comprendiendo el porqué de la temporalización de cada hábito en relación a un estilo de vida óptimo (anexo 3). Todos los alumnos, con un poco de ayuda, colocaron cada hábito saludable en su correspondiente espacio en la pirámide.

Respecto al objetivo: Mostrar a los alumnos prácticas de actividades físicas para llevar un estilo de vida saludable, puedo deducir que los alumnos han ejecutado satisfactoriamente diversas actividades físicas, consideradas como ocio activo, comprendiendo cual es la mejor manera de llevar un estilo de vida saludable. Esto se ha visto plasmado en los debates post-sesión realizados en los últimos minutos.

Con respecto a este objetivo: orientar a generar aficiones e intereses saludables que perduren en el tiempo, confirmo que todos los alumnos han comprendido y adquirido normas básicas de seguridad vial para realizar estas actividades y también cómo deben prepararse para una salida escolar, que tiene como objetivo practicar actividad física al aire libre. Inicié a los alumnos en la lectura de mapas y sobre todo vieron la planificación que conlleva una salida escolar. (Anexo 4). Con respecto a este anexo, puedo sacar que todos los alumnos respondieron correctamente las normas básicas y los materiales precisos para una salida escolar, pero solo el 60% supieron guiarse en el mapa de orientación desde el colegio hasta el centro ETAP que visitamos.

En cuanto al objetivo: diseñar y desarrollar distintas prácticas de ocio activo, yo como profesor las he diseñado, pero todos los alumnos han desarrollado y adquirido

conocimientos de actividades físicas saludables para poder practicar este tipo de actividades con total seguridad y con esto, poder convertirlas en un hábito de su vida cotidiana y que perdure en un futuro cercano. Porque es en esta época justamente, la preadolescencia, cuando los niños y niñas comienzan a dejar los hábitos regulares de actividad física y se dedican a otros hábitos más perjudiciales para su organismo, como el tabaco, drogas, alcohol, sedentarismo, etc.

Tras la realización de un cuestionario de hábitos saludables (ANEXO 2) a los alumnos del curso 4º B de educación primaria del colegio público Santa Clara, podemos sacar como conclusiones que:

- La mayoría de los alumnos visualiza diariamente la televisión entre dos y tres horas. Por lo tanto, estos alumnos están dentro de la media.

- El 80% de los alumnos realizan diariamente al menos una hora de ejercicio al día. Personalmente pensaba que los alumnos de primaria no realizaban tantos minutos de actividad física al día. Aunque estos datos son supuestamente objetivos, emitidos por 20 alumnos del colegio público Santa Clara de la localidad de Cuéllar.

- Una de las mejores conclusiones que podemos sacar es que, el 70% de los padres de estos alumnos realizan actividad física normalmente. Para mí, esta cuestión es muy importante, pues al tener padres que practican actividad física normalmente, animan y motivan a sus hijos a practicarlo, ya que tienen un mayor conocimiento sobre el ejercicio físico. Los padres también incitan a sus hijos a practicar actividad física regularmente, pues los hijos ven como modelos a sus padres, generalmente.

- En cuanto a las actividades extraescolares, que tanto me preocupaban, resaltar que solo un alumno de los 20 elegidos no realiza ninguna actividad extraescolar. También debo resaltar que los que las realizan, las han elegido mediante un consenso entre ellos mismos y sus padres. Esto es de vital importancia, pues en muchas ocasiones son los padres que eligen convenientemente la actividad extraescolar que su hijo debe realizar pensando



en su formación académica o en su status social. Lo cual, genera un mayor estrés a sus hijos y estos, no reaccionan satisfactoriamente en muchas ocasiones.

- Por último, destacar que todos los alumnos conocen muchas actividades para practicar actividad física al aire libre, pues son las que más se relacionan con el ocio activo. Las actividades al aire libre es donde mejor nos podemos mover y desenvolvemos con total soltura, o al menos cuando somos adultos.

Los resultados del cuestionario considero que más de un alumno ha podido falsear su declaración en el cuestionario, debido a que no tienen establecido un baremo correcto de las actividades consideradas como actividad física.

En cuanto a la pirámide de hábitos saludables (anexo 3) destacar que los alumnos pudieron deducir fácilmente donde se colocaba cada hábito en la pirámide, excepto el hábito de ducharse a menudo (algún alumno indicaba que lo hacía una vez a la semana) y el hábito de estudiar a diario, puesto que muchos alumnos afirman estudiar solo durante la época de exámenes.

Desde el punto de vista de mi compañero, la clase teórica fue muy importante para el devenir de las futuras salidas, ya que aspectos disciplinarios y organizativos que debían ser cumplidos en la salida para evitar percances quedaron claramente definidos y salvo casos excepcionales, los alumnos afianzaron la idea que se les quería transmitir con el contenido teórico.

En cuanto al objetivo: Presentar el ocio activo como elemento para desarrollar personas integrales, en esta unidad didáctica pretendo también formar personas integrales, mediante un desarrollo físico y mental de la persona. He reflexionado sobre los acontecimientos de las sesiones (anexo 5), y puedo deducir que después de haberla realizado, el alumnado ha aumentado su desarrollo como personas sociales. Pues no ha habido ninguna pelea ni discusión durante el transcurso de las sesiones y todos se han ayudado mutuamente en algún momento. Este objetivo se podría considerar que es a largo plazo, pues deberíamos volver a evaluarlo transcurrido un tiempo para ver si se cumple.

Por ejemplo, en la ruta de BTT pude comprobar, personalmente, como los alumnos, mientras pedaleaban, iban hablando de sus facetas privadas y lo importante que es para

ellos el deporte y su aspecto físico. Esto me permitió darles algunos consejos sobre estos temas. A parte de todo esto, en la ruta de senderismo pude charlar abiertamente con los alumnos mientras caminábamos. Aquí pude conocer a fondo la personalidad de cada alumno y alumna. Por último, destacar mi trabajo con los alumnos que son más reservados y tímidos, pues les motivé para que participasen activamente en las actividades complementarias de las salidas y tuviesen más iniciativa propia.

También, el alumnado ha contribuido a la mejora de las actividades propuestas formulando críticas constructivas al respecto y su cuerpo se ha desarrollado físicamente.

### **ERRORES COMETIDOS**

Uno de los principales errores que cometí fue subestimar el tiempo de mi estancia en prácticas. Pues a causa de ello no pude realizar la sexta sesión que programé cuando empecé a planificar este proyecto. También relacionado con esto no llevé a cabo el club de ocio saludable, aunque lo dejé planificado para el año siguiente.

Otro fallo que detecto es caer en la creencia que los alumnos no realizan actividad física. Para mi grata sorpresa la mayoría realizan actividad física a diario, más tarde me demostraron que así era.

Por último creo que es muy difícil planificar una buena sesión para un grupo de alumnos que no conoces. Pues cuando llegamos al centro debía analizar y planificar la unidad didáctica a la carrera y no te paras a pensar si les va a gustar o no.

### **PROFESORADO**

El primer objetivo: Diseñar y planificar el proceso de enseñanza-aprendizaje del proyecto: promoción de actividad física saludable en el tiempo de ocio, lo he llevado a cabo junto con los demás profesores, puesto que estos me han servido su ayuda. Por lo que se podría ligar junto con el objetivo de trabajar en equipo con los profesores relacionados con este proyecto.

En cuanto a los docentes implicados en el proceso de enseñanza-aprendizaje de este ciclo, han mostrado total interés en esta propuesta de trabajo. Pues como responsables de su clase, acudieron a las excursiones fuera del centro e incluso me prestaban tiempo

de su docencia para recibir documentos necesarios para la elaboración de este trabajo. Con lo cual me han ayudado a desarrollar y planificar el proceso de enseñanza aprendizaje con su experiencia y métodos de trabajo. Por lo que el objetivo: trabajar en equipo con todos los docentes del centro relacionados con este proyecto, se ha cumplido con creces.

Con respecto al segundo objetivo: Reflexionar sobre el papel del ocio en la escuela, desde una perspectiva histórica hasta nuestros días. Muchos de ellos reflexionaron y apoyaron en todo momento todas mis decisiones, y les pareció muy interesante el tema desarrollado en cada sesión. Pues una tutora (Rosa, tutora de 4º A) me comento su opinión: *“está muy de moda ir al gimnasio para realizar actividad física, pero muchos no se dan cuenta, de que se pueden cuidar y practicar actividad física por muy poco dinero, realizando actividades al aire libre”*. En esta localidad hay muchas actividades extraescolares pero no hay que olvidarse que debemos formar para el ocio desde la escuela, dado que los docentes son los responsables de crear personas que se integren en la sociedad y sobre todo de fomentar este tipo de prácticas para que en un futuro formen parte de su vida.

Como conclusión del cuarto objetivo: Orientar a generar aficiones e intereses saludables que perduren en el tiempo. Creo que todos los docentes de este centro educativo ya estaban suficientemente concienciados para orientar a generar aficiones saludables, pero con este proyecto, lleno de nuevas ideas, he dejado huella para poder innovar y crear más aficiones y actividades saludables que puedan calar en los alumnos.

Según mi profesor tutor y su compañera de profesión, con la que compartimos varias clases, mi proyecto ha marcado un antes y un después en cuanto a actividades innovadoras, estrategias de diseño y evaluación, y puesta en práctica de las sesiones. (Anexo 5).

He de comentar, que en este colegio, hay un ambiente relajado y un buen clima para poder establecer conexiones con los demás docentes y así poder mejorar día a día la convivencia en el centro, y sobre todo realizar actividades de este tipo sin ninguna dificultad. Por todo esto y relacionado con el penúltimo objetivo, diseñé un club de ocio activo saludable, para que todos en familia pudieran desarrollar actividades físicas saludables relacionadas con el ocio.

## **FAMILIA**

Como punto fundamental, considero que los docentes y las familias tienen que estar en continua comunicación para poder así, formar a sus hijos como personas integrales.

Es llamativo que el tipo de ocio que ofrece el mercado a los niños y sus familias (el cine, los grandes centros comerciales, las videoconsolas,...) es un ocio ligado al consumismo que no promueve el crecimiento personal de las personas. En este sentido, también es necesario que los padres y profesores reflexionemos sobre qué tipo de ocio estamos fomentando en los hijos y alumnos. Pues no es lo mismo ofrecerles un ocio activo donde deban realizar actividad física, donde deben jugar con amigos, donde deben participar activamente, o si por el contrario solo fomentamos un tipo de ocio pasivo (como la televisión o las videoconsolas) y solitario, donde no hacen actividad física y no pongan en juego sus habilidades sociales.

En este sentido, creo que es fundamental que los padres, madres y educadores, sean conscientes de la necesidad que tienen los niños y niñas para disfrutar un ocio de calidad y tomen conciencia de la importancia de cuidar su tiempo libre el resto de su vida, eligiendo un ocio activo como respuesta a la mayor parte de su tiempo libre.

## **REFLEXIONES**

Este trabajo final de grado me ha servido para adentrarme totalmente en el mundo de los docentes y las relaciones interpersonales existentes en él. He podido visualizar las relaciones entre docentes y el buen clima que debe existir entre todos ellos para que un centro educativo funcione a la perfección y exista la posibilidad de formar personas completas e integrales.

También tuve la posibilidad de preparar actividades y sesiones con otros docentes. Esto, me llevó a reflexionar sobre la docencia y poder comprobar que, para ser un buen profesional, debemos estar en continua formación e innovación y poder así, mejorar nuestras competencias. A parte de hablar con el director del centro espontáneamente sobre este tema, con otra profesora de educación física pude comprobar cómo mantiene

viva la motivación del alumnado creando nuevas actividades y sesiones, aumentando las expectativas y renovando el repertorio de recursos para emplearlos en sus clases.

A parte de todo ello, también mi compañero de prácticas y yo hablábamos continuamente con el tutor de prácticas y otra profesora de educación física sobre los cursos de formación que han llevado a cabo durante todo el curso. Ya nos habían señalado en la universidad que, en esta profesión debemos estar en continua formación y renovar nuestras técnicas para poder mejorar nuestras competencias, pero comprobarlo y ver cómo se lleva a cabo es la mejor forma de darte cuenta del esfuerzo que debes realizar para renovarte y ampliar tu formación.

También me llamó la atención la campaña que llevaron a cabo en nuestra estancia en los centros. Todos los jueves de cada semana entregaban a los alumnos una pieza de fruta diferente para almorzar en el recreo y otra para llevarse a casa. Esta fruta era proporcionada por una empresa hortofrutícola de la localidad de Cuéllar. Además tenían un programa sobre la comida saludable que se llevaba a cabo en los recreos. Este programa se trataba de un calendario semanal de almuerzos. El alumnado debía traer para almorzar un determinado tipo de alimentos según el día de la semana que fuese. Por ejemplo, si era lunes, los alumnos y alumnas tenían que traer lácteos y si era jueves una pieza de fruta.

Quiero señalar la política educativa que posee el centro, pues los tres docentes de educación física mantienen las mismas posturas ante este aspecto y es de vital importancia para compenetrarse entre unos y otros. En la salida en bicicleta, también realizaron la ruta los otros dos profesores, a parte de mi tutor en el colegio, ya que les gusta practicar este deporte y estaban interesados en visualizar por ellos mismo, cómo se desarrollaba esta actividad.

También recalcar la buena disposición del tutor para ofrecerme todo lo posible y todas sus ideas para desarrollar todas las sesiones satisfactoriamente. A parte, él me echó un vistazo a las actividades antes de realizar las dos salidas fuera del centro para poder detectar posibles errores y así, subsanarlos lo antes posible.

Muchos de ellos, pasean con sus padres por caminos y carreteras, pero creo que ninguno de los padres les había hablado sobre la norma de caminar por la izquierda. El 100% de los alumnos creían que se circulaba por la derecha al igual que los vehículos.

Tras una contundente explicación, comprendieron esta norma esencial para circular por vías sin aceras.

Por último quiero terminar esta reflexión mencionando una cita célebre de Floyd Dell: *“ocio no significa inactividad; es la libertad de hacer cualquier cosa”*.

Ocio no significa estar sentado en el sofá, es tener total libertad para elegir cualquier hobby o actividad, pero ante todo hacer algo, cualquier cosa. Considero que el ocio es un ejercicio activo, porque visualizando la televisión o jugando a la videoconsola no realizas un mayor movimiento que el movimiento de los ojos o del dedo para manejar los mandos, o así lo creo yo.

Personalmente, soy una persona muy activa. Practico fútbol sala, frontón, pádel, tenis y si me ofrecen practicar cualquier otro deporte o realizar cualquier tipo de actividad física no opongo ninguna resistencia, porque me encanta moverme no puedo estar parado ni un solo día porque parece que me falta algo. Además creo que es la mejor manera de estar en buena forma física y mantener un estado de salud óptimo.

## LISTA DE REFERENCIAS

- AGENCIA ESPAÑOLA DE CONSUMO, SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN, (AECOSAN), 2014. *Activilandia, ¡Qué sano es divertirse!* Recuperado el 06/02/2015 de: <http://www.activilandia.es/plancolegios/>
- ALARIO TRIGUEROS, M<sup>a</sup>. T. Y DELGADO HUERTOS, E. (1994). *La interacción fuera del aula: itinerario, salidas y paseos*. Escuela universitaria de Palencia: Tabanque. N°9. Páginas: 155-177.
- AMARILLA PÉREZ, JUAN C.; DOMÍNGUEZ CARRILLO, G.; GARCÍA CIRIERO, R.; RODRÍGUEZ JIMÉNEZ, C. J. Y ROVIRA SERNA, C. M. (2009). *Caminalia: proyecto integral de senderismo para escolares*. Extremadura: Moreno – Montijo.
- AMERICAN COLLEGE OF SPORT MEDICINE (1998). The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 975-991.
- ARRIBAS, H.; MARTÍN RIOJA, R. y RODRÍGUEZ MARTÍN, E (2002) *El senderismo: una propuesta de ocio, educación y actividad física en el medio natural*. Deportes. dip, 6.
- BALSALOBRE, C.; HIGUERAS, E. y TEJERO, C.M. (2011). *Ocio digital activo (oda). Realidad social, amenazas y oportunidades de la actividad física virtual*. España, D.A.A. Scientific Section Martos. 3(1):7-16.
- BÁRCENAS, A.; DOMINGUEZ, M.; GAITÁN, L.; LEYRA, B. y LÓPEZ, I. (2011). Instituto Micropolix de estudios de ocio infantil. Estudios sobre el ocio infantil en la comunidad de Madrid. Recuperado el 04/02/2015 de: [http://pendientedemigracion.ucm.es/info/polinfan/2011/estudio\\_ocio.pdf](http://pendientedemigracion.ucm.es/info/polinfan/2011/estudio_ocio.pdf)
- CABRERA, J. Y NIETO, C. (2010). *Educación para el ocio y el tiempo libre*. Recuperado el 15/05/2014 de: [http://www.ceapa.es/c/document\\_library/get\\_file?uuid=dc0c52e9-32d7-4882-886e-23890e88b01f&groupId=10137](http://www.ceapa.es/c/document_library/get_file?uuid=dc0c52e9-32d7-4882-886e-23890e88b01f&groupId=10137)

- CASIMIRO, A. J. (2001). Efectos fisiológicos del ejercicio físico. *En Actas del II Congreso Internacional de Educación Física y Diversidad* (pp. 185-199). Murcia: Consejería de Educación y Universidades.
- CONDE FERNÁNDEZ, L. (2011). Ocio digital activo. Beneficios y perjuicios a nivel social y psicológico. *Revista digital efdeportes*. nº 161. Recuperado el 12/03/2014 de: <http://www.efdeportes.com/efd161/ocio-digital-activo-beneficios-y-perjuicios.htm>
- CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA, (1978). Boletín Oficial del Estado. Madrid.
- DELGADO FERNÁNDEZ, M. Y TERCEDOR SÁNCHEZ, P. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física*. Barcelona, INDE.
- DOISTUA, J., LÁZARO, Y., LAZCANO, I. Y MADARIAGA, A. (2012). *El derecho al ocio: un derecho humano en ocasiones desconocido*. Recuperado el 11/02/2014 de: <http://cdjornadas-inico.usal.es/docs/760.pdf>
- DURÁN, M.A. (2007). *El valor del tiempo. ¿Cuántas horas te faltan al día?* Barcelona, Espasa.
- GARCÍA FERNÁNDEZ, P. MARTÍNEZ, A., PARRA, M., QUINTANA, M. Y ROVIRA, C.M. (2005). *Actividad física en el medio natural para primaria y secundaria*. Sevilla, Wanceulen, S.L.
- GERLERO, J. (2005). *Diferencias entre ocio, tiempo libre y recreación: Lineamientos preliminares para el estudio de la recreación*. Recuperado el 16/02/2014 de: <http://www.redcreacion.org/documentos/cmeta1/JGerlero.html>
- GONZÁLEZ MOLINA A. (2008). *Perspectivas y tendencias del ocio y la recreación en el siglo XXI*. Recuperado el 16/02/2014 de: <http://www.ipef.edu.ar/investigacion/nucleo/ulpgc/pon12b.pdf>
- GURTUBAY BETANZOS, J. Y LÓPEZ CORDERO, C. (2013). Salud&Me. Recuperado el 10/06/2014 de: <http://saludandme.blogspot.com.es/>
- HENZ, H. (1976). *Tratado de pedagogía sistemática*. Barcelona, Herder.



- HIRSCHMAN, ELIZABETH C. Y HOLBROOK, MORRIS B. (1982). *The Experiential Aspects of Consumption: Consumer Fantasies, Feelings and Fun*, Journal of Consumer Research, Vol. 9, September, pp. 132-140.
- HONORÉ, C. (2004). *Elogio de la lentitud*. Madrid, RBA.
- HONORÉ, C. (2008). *Bajo presión*. Madrid, RBA libros.
- INSTITUTO NACIONAL DE ESTADISTICA (2013). *Encuesta nacional de salud 2011-2012*. Recuperado el 04/02/2015 de: <http://www.ine.es/prensa/np770.pdf>
- LEY ORGÁNICA 2/2006, de EDUCACIÓN (LOE). Publicada en el BOE Núm. 106 (2006).
- Ministerio de sanidad, servicios sociales e igualdad (2012). *Encuesta nacional de salud y nutrición 2012*. Recuperado el 20/04/2014 de: <http://www.msssi.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuestaNac2011/NotaTecnica2011-12.pdf>
- MARTÍNEZ MUÑOZ, L. F. (2004). *Los significados de la motricidad en el recreo como caleidoscopio de la educación del ocio en la escuela*. Universidad de Almería. Recuperado el 09/02/2015 de: [https://books.google.es/books?id=SatMAQAAQBAJ&pg=PA95&lpg=PA95&dq=weber+1969+educarse+en+el+ocio&source=bl&ots=OFnTLZpPMG&sig=GN28s28D3FoNQjFw6Tdrqh9c\\_60&hl=es&sa=X&ei=SkDTVKe-LcfyULzMg-gL&ved=0CDcQ6AEwAw#v=onepage&q=weber%201969%20educarse%20en%20el%20ocio&f=false](https://books.google.es/books?id=SatMAQAAQBAJ&pg=PA95&lpg=PA95&dq=weber+1969+educarse+en+el+ocio&source=bl&ots=OFnTLZpPMG&sig=GN28s28D3FoNQjFw6Tdrqh9c_60&hl=es&sa=X&ei=SkDTVKe-LcfyULzMg-gL&ved=0CDcQ6AEwAw#v=onepage&q=weber%201969%20educarse%20en%20el%20ocio&f=false)
- MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD (2013). *Agencia Española de seguridad alimentaria y nutrición. Memoria 2013*. Recuperado el 10/05/2014 de: [http://aesan.msssi.gob.es/AESAN/docs/docs/publicaciones\\_estudios/memoria/memoria\\_2013.pdf](http://aesan.msssi.gob.es/AESAN/docs/docs/publicaciones_estudios/memoria/memoria_2013.pdf)
- MUNNÉ, F. (1980): *Psicosociología del tiempo libre. Un enfoque crítico*. México, Trillas.
- OLIVERA BETRÁN, J. (2011). Escenarios y ambientes de la educación física. *Revista apunts de educación física*. Nº 103.

- O.M.S. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud*. Suiza: Organización Mundial de la Salud. Recuperado el día 06/02/2015 de: [http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977\\_spa.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf)
- O.N.U. (1948). *Declaración universal de los derechos humanos*. París: Organización de las Naciones Unidas. Recuperado el día 06/02/2015 de: <http://unesdoc.unesco.org/images/0017/001790/179018m.pdf>
- PARAMIO RODRIGO, L. (2001). *Historia y política: ideas, procesos y movimientos sociales. Tiempo de golpismo Latinoamericano*. Nº 5, (Ejemplar dedicado a: Golpes de Estado), págs. 7-28.
- PEREIRA, A.L. Y FÉLIX, M.J. (2002). Siglo XXI: nuevos valores, nuevas profesiones. Una perspectiva del ocio deportivo en la naturaleza integrado en el turismo. *Revista digital efdeportes n°50*. Recuperado el día 13/04/2015 de: <http://www.efdeportes.com/efd50/turismo.htm>
- PÉREZ SAMANIEGO, V y DEVIS DEVIS, J. (2003). La promoción de la actividad física relacionada con la salud. La perspectiva de proceso y de resultado. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 3 (10) pp. 69-74.
- PUIG, J. Y TRILLA, J. (1987). *La Pedagogía del Ocio*. Barcelona, Laertes.
- RACIONERO, L. (2003). *Del paro al ocio* (16ª ed.). Barcelona, Anagrama.
- REAL ACADEMIA ESPAÑOLA (2014). *Diccionario de la lengua española*. (23 ed.). Madrid, Espasa libros.
- REAL DECRETO 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación primaria. Publicada en el BOE Núm. 293 (2006).
- ROQUE PUYOL, R. (2008). Modelo teórico del ocio. *Revista digital actívate. Número 1*. Recuperado el 12/02/2014 de: [http://ftur.uh.cu/intra/ftp/Materiales%20docentes/4to%20a%F1o/Asignatura%20Ocio/Temas%20I%20y%20II/Modelo\\_teorico\\_del\\_ocio.pdf](http://ftur.uh.cu/intra/ftp/Materiales%20docentes/4to%20a%F1o/Asignatura%20Ocio/Temas%20I%20y%20II/Modelo_teorico_del_ocio.pdf)
- SAN SALVADOR DEL VALLE, R. (2006). *Introducción a la Historia de los Estudios de Ocio en el siglo XX*. Universidad de Deusto, Bilbao.

UNESCO (1978). *Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte*. París: Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura.

WASS, S. (1992). *Salidas escolares y trabajo de campo en la educación primaria*. Madrid: ediciones Morata.

## WEBGRAFÍA DE IMÁGENES

- ABAD GALZACORTA, B., BARBA MUÑIZ, M. Y CAÑADA LÓPEZ, D. (2011). *Jugamos todos. Descubriendo hábitos saludables*. Recuperado el 21/03/2014 de: <http://www.slideshare.net/EducatuMundo/jugamos-todos-descubriendo-hbitos-saludables-gua-del-profesor>
- ADELFPACHECO (2014). *Imágenes duchándose*. Recuperado el 10/05/2014 de: <http://www.imagui.com/a/imagenes-duchandose-cBXrkBKe5>
- ALONDRAGRIEGO (2013). *Imágenes animadas de niños estudiando*. Recuperado el 16/04/2014 de: <http://www.imagui.com/a/imagenes-animadas-de-ninos-estudiando-T4eaxGB87>
- BARBERÁN, Y. (2013). *Niños y televisión*. Recuperado el 14/04/14 de: <http://www.mujeractual.com/madres/5a10/14.html>
- CENTRO DE RECURSOS DE PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD (2014). *Activilandia: Hábitos saludables y ocio activo*. Recuperado el 14/03/2014 de: <http://blogs.murciasalud.es/edusalud/2014/01/07/activilandia-habitos-saludables-y-ocio-activo/>
- GADOF (2012). *Imagen BBM: ZZZ durmiendo gif*. Recuperado el 06/05/2014 de: <http://gadofdesign.wordpress.com/2012/02/09/imagen-bbm-zzz-durmiendo-gif/>
- GURTUBAY BETANZOS, J. Y LÓPEZ CORDERO, C. (2013). *Salud&Me*. Recuperado el 10/06/2014 de: <http://saludandme.blogspot.com.es/>
- PEREZ, P. (2013). *Educar para el tiempo de ocio*. Recuperado el 05/05/2014 de: <http://escueladepadresymadresupz.blogspot.com.es/2013/04/educar-para-el-tiempo-de-ocio.html>
- SURAYBALDERAS (2014). *Lámina de niño leyendo la biblia*. Recuperado el 15/04/2014 de: <http://www.imagui.com/a/lamina-de-nino-leyendo-la-biblia-cEXGkkyqE>

## ANEXOS

ANEXO 1. UNIDAD DIDÁCTICA.....	55
ANEXO 2. CUESTIONARIO.....	81
ANEXO 3. ORIENTATE EN TU COLE.....	83
ANEXO 4. SESIÓN SENDERISMO (TRAS EL SENDERO).....	84
ANEXO 5. REFLEXIONES PROFESOR-TUTOR Y COMPAÑERO.....	86

## ANEXO 1. UNIDAD DIDÁCTICA: EL OCIO ACTIVO

### • INTRODUCCIÓN

Vivimos en una época cien por cien tecnológica, y son muchos los niños que dedican demasiadas horas a estar frente a pantallas digitales. Por ello quiere mostrar a los alumnos de este curso, diversas formas de practicar actividad física saludable y además divertirse mientras lo realiza.

Cada alumno debe disponer de tiempo libre para realizar lo que más le atrae, y si son actividades físicas mucho mejor. Los alumnos deberían poder elegir las actividades extraescolares que más le gustan y motivan, y que no sean los padres los encargados de dirigir el tiempo libre de sus hijos.

Por todo ello he planificado la unidad didáctica (ANEXO 1), titulada el ocio activo, para el curso de educación primaria 4ºB que consiste en desarrollar varias actividades físicas saludables encuadradas como ocio activo. Varias sesiones son salidas escolares para practicar estas actividades físicas y como comienzo de una gran experiencia hacia el ocio activo.

### • OBJETIVOS

- Practicar actividades en el medio natural como medio para realizar actividades físicas saludables incluidas como ocio activo, tales como senderismo, escalada, bicicleta, orientación, etc.
- Promover hábitos de vida saludables mediante la pirámide saludable (Anexo 3), la ruta de bicicleta (Anexo 1. 4).
- Fomentar las relaciones, la convivencia y la cooperación del grupo mediante las diferentes actividades.
- Respetar la naturaleza y las normas de seguridad e higiene.

OBJETIVOS DEL CURRÍCULO

7. Participar en actividades físicas compartiendo proyectos, estableciendo relaciones de cooperación para alcanzar objetivos comunes, resolviendo mediante el diálogo los conflictos que pudieran surgir y evitando discriminaciones por características personales, de género, sociales y culturales.

8. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas y deportivas como elementos culturales, mostrando una actitud crítica tanto desde la perspectiva de participante como de espectador.

## CONTENIDOS DEL CURRÍCULO

### Bloque 4. Actividad física y salud

Adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables relacionados con la actividad física y consolidación de hábitos de higiene corporal.

Relación de la actividad física con la salud y el bienestar. Reconocimiento de los beneficios de la actividad física en la salud. Mejora de forma genérica de la condición física orientada a la salud.

Actitud favorable hacia la actividad física con relación a la salud.

Medidas básicas de seguridad en la práctica de la actividad física, con relación al entorno. Uso correcto y respetuoso de materiales y espacios.

- **CONTEXTO**

#### CENTRO:

Esta unidad está programada para una clase de 4º de Educación Primaria correspondiente al colegio público de Educación Infantil y Primaria “Santa Clara”.

El centro está ubicado en la zona sur de la localidad de Cuéllar que cuenta con unos 10.000 habitantes aproximadamente. La ubicación del colegio es clave en el desarrollo de la propuesta, puesto que al encontrarse en la zona sur tiene más facilidad para poder salir al campo y conectarse con la naturaleza en poco tiempo. El colegio cuenta con una Asociación de Padres y Madres de Alumnos a la que pertenecen casi la totalidad de los padres.

### CLASE:

Como hemos dicho la unidad está destinada a la clase de 4º de Educación Primaria, en concreto 4º B, la cual cuenta con 20 alumnos. De estos 20 alumnos hemos de destacar que hay dos chicos y una chica de etnia gitana, pero aunque están integrados perfectamente en la clase alguna vez provocan algún conflicto. De los 20 alumnos de la clase nueve son chicos mientras que hay once chicas, y pese a la diversidad del aula existe un muy buen clima entre ellos.

Con este programa didáctico lo que pretendo principalmente es que los alumnos de 4ºB del colegio público Santa Clara realicen actividades físico-saludables, entendidas como ocio activo pero también que comprendan la importancia de llevar unos hábitos de vida saludable para tener una buena calidad de vida. Personalmente el mejor contexto para formar personas integrales creo que es en las salidas escolares, ya que se crea un clima excepcional porque los alumnos se desinhiben y se muestran naturales tal y como son, además se genera un clima de confianza y bienestar que en el aula no se daría.

En la programación del centro no se realizan salidas relacionadas con la educación física o el medio natural hasta que llegan a 4º de primaria. Esta unidad llevada a cabo amplía los márgenes del centro en cuanto a salidas escolares.

Para extraer los conocimientos iniciales de estos alumnos confeccioné un cuestionario de hábitos saludables para deducir que actividades conocían sobre el ocio activo y los hábitos saludables que llevan a cabo en su vida diaria.

- **METODOLOGÍA:**

Generalmente se utilizará el mando directo o la modificación de este, aunque también habrá algún aspecto en el que se utilizará el descubrimiento guiado.

- **COMPETENCIAS BÁSICAS:**

- ✓ Competencia matemática: utilizada en la lectura de símbolos y representación espacial en la primera sesión.



- ✓ Competencia en el conocimiento e interacción con el medio físico: se emplea constantemente, ya que están en continuo contacto con el medio físico que les rodea y especialmente en las sesiones que salimos fuera del centro.
- ✓ Competencia social y ciudadana: esta habilidad es permanente, puesto que todos los alumnos deben convivir y cooperar en esta unidad didáctica para lograr las metas propuestas.
- ✓ Competencia aprender a aprender: sin que ellos se den cuenta están propiciando su aprendizaje, pues en cada sesión generan una capacidad crítica para aprender de la vida cotidiana.
- ✓ Autonomía e iniciativa personal: esta última habilidad también está presente en todas las sesiones. Cada alumno debe ser capaz de elegir lo que es conveniente para sí mismo o para su grupo en el momento adecuado.

## **SESIÓN 1: ORIENTATÉ EN TU COLE**

### **🚦 ACTIVIDAD INICIAL: Cuestionario hábitos saludables. (10 minutos)**

En clase, los alumnos contestaran a una serie de sencillas preguntas sobre sus hábitos saludables. (ANEXO 1.1)

### **🚦 ACTIVIDAD 1: Oriéntate en tu cole. (ANEXO 1.2) (30 minutos)**

En grupos de 5 personas, deberán buscar elementos de la pirámide de hábitos saludables por todo el recinto del colegio. Cuando lleguen a un elemento deben escribir en la pirámide en blanco el elemento que intuyen que puede ser.

No saldrán todos los grupos a la vez, sino que saldrán dos grupos, uno empezando por el elemento número 1 y el otro por el elemento número 9. Transcurridos dos minutos, comenzarán los otros dos grupos siguiendo la misma metodología anteriormente citada.

### **🚦 ACTIVIDAD 2: Asamblea general:**

Cuando terminen de completar la pirámide, deben dirigirse al punto de partida para debatir en asamblea si la pirámide está bien estructurada o no.

Momento de aseo personal. (5 minutos)

## **SESIÓN 2: CLASE TEÓRICA. MATERIAL Y ORGANIZACIÓN PARA LAS SALIDAS**

La clase consistirá en realizar un debate grupal para conseguir nombrar todos los elementos que nos harían falta en una salida del colegio en esta época del año, las medidas de seguridad en vía urbana e interurbana, seguridad vial y respeto del medio ambiente. (ANEXO 1.3)

Tras realizar el debate les hablaremos sobre otro tipo de senderismo: el ``nordic walking`` o marcha nórdica. Tras darles una definición básica, les mostraremos un video sobre nordic walking, en el que indican los beneficios de realizar este tipo de marcha.

Video nordic walking: <http://www.youtube.com/watch?v=BNjuNHDqIVs&hd=1>

Para que los alumnos puedan realizar las salidas escolares deben rellenar una autorización y firmar los padres en dicha autorización para poder asistir a dichas salidas. (ANEXO 1.9)

## **SESIÓN 3: ME MUEVO EN BICI**

### **🚦 ACTIVIDAD INICIAL: CALENTAMIENTO**

Nada más llegar al colegio, los alumnos harán un simple calentamiento antes de montar a la bici, y luego toca poner a punto las bicis dando vueltas al colegio y enseñarles un poco la mecánica de los cambios para realizar correctamente la ruta.

### **🚦 ACTIVIDAD PRINCIPAL: RUTA DE BTT**

Se trata de realizar una ruta en bicicleta de 14 kilómetros de duración, entre el municipio de Cuéllar y el humedal de ``El Espadañal``, también se contabiliza la vuelta

en esos 14 kilómetros. Esta ruta presenta dos subidas medio-fuertes, pequeñas zonas de arena a la llegada a la laguna y también debemos atravesar la carretera que une Cuéllar con Dehesa mayor, por lo que contaremos con la ayuda de la policía local para cruzarla todos juntos. La ruta propuesta consta de dos partes claramente diferenciadas, la primera de ellas se realizará por vía urbana y carretera hasta la llegada a un camino de concentración. La segunda parte sería desde la entrada al camino hasta la llegada a ``El Espadañal``. (ANEXO 1.4)

Durante la ruta se prevén tres descansos: dos para retomar fuerzas y uno para visualizar el encanto del lugar que vamos a visitar y la naturaleza que lo envuelve.

#### ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS: EL PAÑUELO

Una vez lleguemos a ``El Espadañal``, realizaremos este sencillo juego con las bicicletas. El profesor o un alumno se dispondrán en medio de los dos equipos y tendrá dos pañuelos en las manos. En vez de decir números, a cada alumno le asignaremos un deporte o actividad saludable, como por ejemplo: orientación, senderismo, BTT, escalada, footing, nordic walking, natación, patinaje, tenis, fútbol, pádel, etc.

#### PARTE FINAL:

A la llegada al colegio, dejaremos unos momentos para que se refresquen y laven las manos. Después saldremos al patio a realizar ejercicios de estiramientos y un debate final para sacar las conclusiones de esta sesión.

## **SESIÓN 4: NOS VAMOS DE MARCHA**

### 1ª ACTIVIDAD PRINCIPAL:

Realizar la ruta de senderismo fijada en el mapa (ANEXO 1.5), respetando las normas impuestas por los profesores, las normas de seguridad y sobre todo el medio ambiente.

### ACTIVIDADES SECUNDARIAS:

Mientras un grupo está visitando el centro ETAP (estación de tratamiento de agua potable), el otro grupo realizará diversas actividades relacionadas con el medio ambiente (ANEXO 1.6).

#### ✚ 2ª ACTIVIDAD PRINCIPAL:

En el parque ``Huerta del duque`` los alumnos realizarán una actividad de orientación. Esta actividad consistirá en buscar las balizas situadas en el mapa del parque citado anteriormente y deberán elaborar una palabra relacionada con hábitos saludables ordenando las letras que se encontrarán en las balizas. (ANEXO 1.7).

Después con esa palabra (FRUTA, CORRER, TELE Y DORMIR) deberán formar una frase relacionada con la educación física y hábitos de vida saludable. Por último les pediremos que traduzcan esa frase al inglés, ya que es un colegio bilingüe.

#### ✚ ACTIVIDAD PARA DEPUÉS DE LA SALIDA:

Al regresar al colegio, les entregaremos una pequeña ficha para rellenarla en casa sobre el centro que hemos visitado, la ruta realizada, los materiales empleados en la excursión, medidas de seguridad en el medio y opinión personal. (ANEXO 1.8).

## **SESIÓN 5: A TREPAR SE HA DICHO**

Parte inicial: calentamiento específico de articulaciones.

#### ✚ ACTIVIDAD INICIAL:

Juego de pillar: alturitas. Dos alumnos se la quedan y van a pillar a los demás compañeros. Para evitar que sean pillados pueden subirse en un banco, una espaldera, un ladrillo o cualquier objeto que este levantado del suelo. Si un alumno es pillado, les acompaña en la labor de coger a los demás.

Después dividiremos a la clase en dos grupos, empleando la lista de clase para ello (10 en un grupo y el resto en otro) para que el primer grupo se dirijan a las actividades 1

y 2. El segundo grupo realizará la actividad 3. Transcurridos 20 minutos los grupos se cambiarán de actividad.

#### ACTIVIDAD 1:

Los alumnos se separan en dos grupos de 5 personas para realizar un circuito formado por bancos suecos, espalderas, cuerdas y ladrillos. (ANEXO 1.10).

#### ACTIVIDAD 2:

Juego del pañuelo en las espalderas: los alumnos en dos grupos deberán pasar por varios obstáculos que habrá en las espalderas y recuperar o poner un pañuelo en el lugar que indique el docente. Incluiremos también las diversas estrategias para superar los diferentes obstáculos del circuito.


#### ACTIVIDAD 3:

Esta actividad consistirá en realizar un juego parecido al juego original ``Twister`` con aros pequeños y ladrillos. Uno de los alumnos será el encargado de indicar a cada uno del resto de alumnos donde deben colocar las manos y piernas. Transcurridas dos rondas de indicaciones, se cambiará el alumno encargado de dar las indicaciones.

#### ACTIVIDAD 4:

Todo el grupo deberán colocarse encima de los bancos suecos. Una vez estén todos los alumnos encima de ellos, deberán colocarse, sin pisar el suelo ni derribar a los compañeros, según distintas indicaciones: altura, tamaño de pie y mes de nacimiento.

Después de realizar esta actividad, realizaremos ejercicios de estiramientos sobre los músculos que han realizado mayor actividad durante la sesión.

 Asamblea sobre la sesión: en grupo debatiremos todas las actividades ejecutadas en clase y también sobre los aprendizajes adquiridos durante la sesión.

Por último es el momento de aseo personal, donde los alumnos se cambian de camiseta y se lavan las manos con jabón. En esta sesión hay que incidir en el aseo de las manos, ya que las espalderas se utilizan con poca frecuencia en este centro educativo y hay muchas partículas de polvo y muchos microbios en general.

## **SESIÓN 6: “NORDIC WALKING”**

### ACTIVIDAD INICIAL:

Los alumnos ya conocen la marcha nórdica, puesto que en la clase teórica ya hablamos de ello, pero les refrescaremos la memoria indicando de forma práctica los movimientos del Nordic Walking. Lo que los expertos denominan método ALFA: A-andar derecho, L- largos los brazos, F- formar un ángulo, A- activación del pie. También les indicaremos los beneficios que tiene practicar este tipo de marcha.

Los alumnos practicarán por el patio del colegio con sus bastones, en este caso, al no disponer de bastones emplearemos picas de plástico.

### 1ª ACTIVIDAD:

Juego de cadeneta: dos alumnos sin bastones se encuentran en el círculo del medio campo de fútbol sala y el resto de compañeros deben pasar de un campo a otro sin ser pillados. Los alumnos que se disponen a pasar de un campo a otro deben moverse con la técnica del “nordic walking”. Una vez pillados deben dejar los bastones, puesto que los alumnos que forman la cadeneta solo se desplazan lateralmente y no se puede emplear esta técnica.

### 2ª ACTIVIDAD:

Realizar una ruta empleando la técnica de Nordic Walking por los alrededores del centro educativo.

### ASAMBLEA FINAL:

Repasaremos la técnica del “nordic walking” y los beneficios que nos aporta esta técnica. También los alumnos recogerán el material empleado y dispondrán de un tiempo de aseo personal.

## ANEXOS UNIDAD DIDÁCTICA

ANEXO 1.1 CUESTIONARIO.....	65
ANEXO 1.2 ORIENTATE EN TU COLE.....	66
ANEXO 1.3 SESIÓN TEÓRICA.....	70
ANEXO 1.4 SESIÓN EN BICICLETA.....	72
ANEXO 1.5 SESIÓN SENDERISMO (MAPA).....	74
ANEXO 1.6 SESIÓN SENDERISMO (A. COMPLEMENTARIAS).....	75
ANEXO 1.7 SESIÓN SENDERISMO (MAPA)-.....	76
ANEXO 1.8 SESIÓN SENDERISMO (TRAS EL SENDERO).....	77
ANEXO 1.9 AUTORIZACIÓN PADRES.....	79
ANEXO 1.10 CIRCUITO DE TREPA.....	80

**ANEXO 1.1****CUESTIONARIO HÁBITOS SALUDABLES**

Nombre:

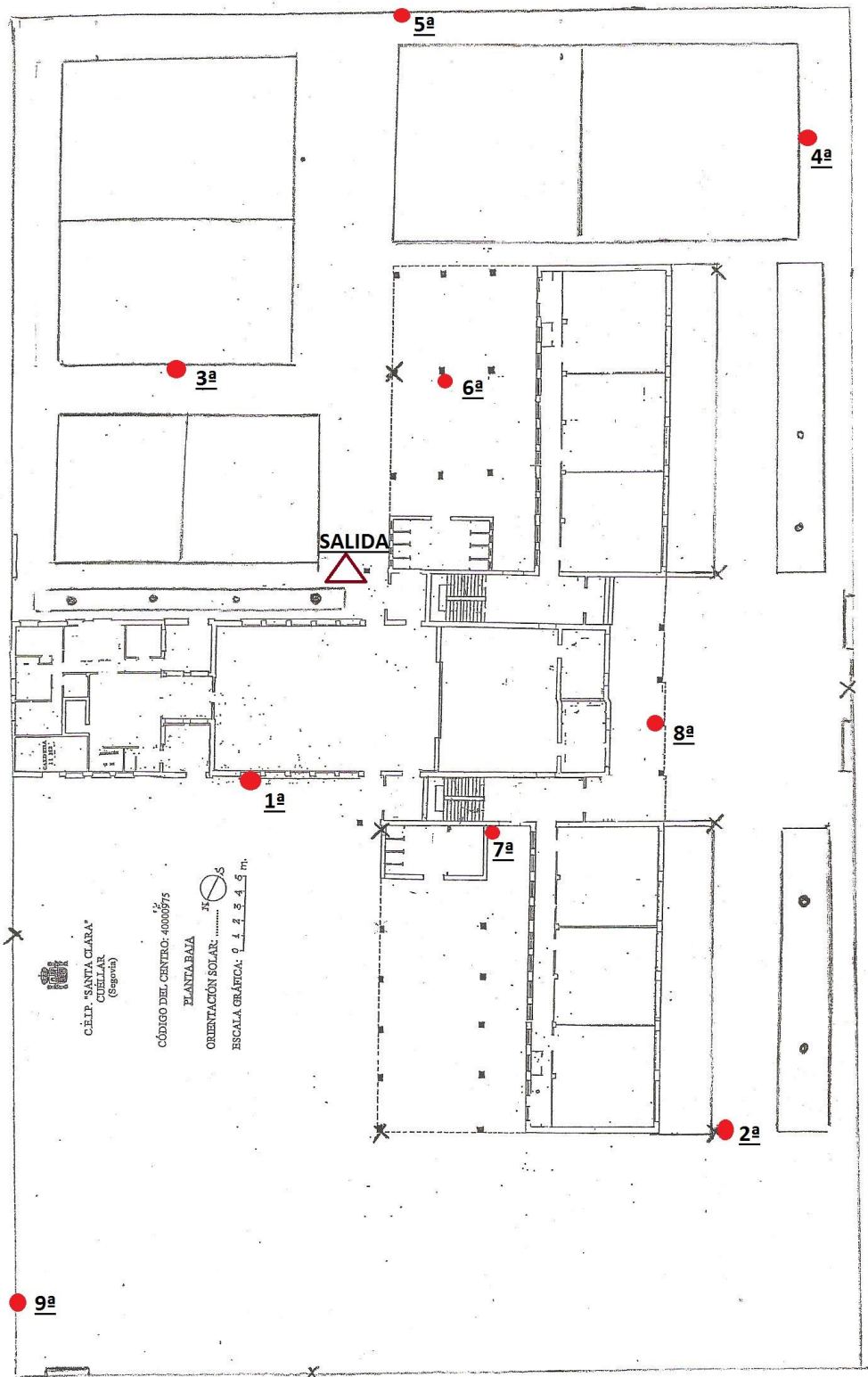
Curso:

Marca con una X el cuadrado o redacta sobre las líneas de puntos:

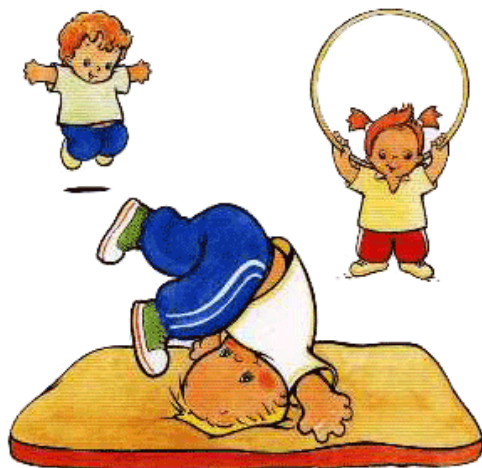
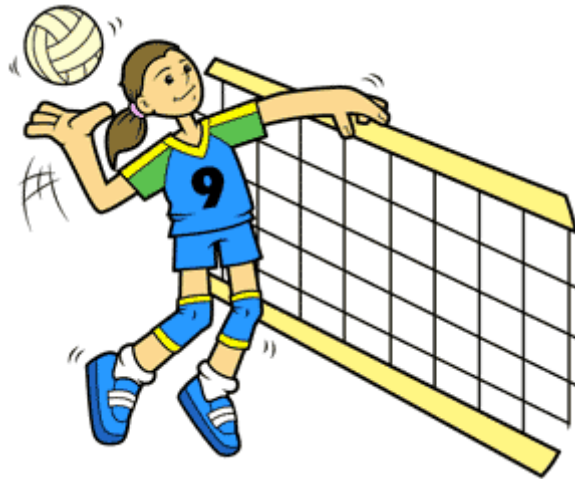
- ¿Cuántas horas al día ves la Tv? (media):
  - 2 horas
  - 3 horas
  - más de 3 horas
  
- ¿Cuánto ejercicio realizas al día?:
  - Sólo la clase de EF
  - 30 min
  - 1 hora
  - Otros:
  
- ¿Tus padres realizan actividad física?
  - Sí
  - No
  
- Realizas alguna actividad extraescolar. ¿Cuál?  
.....
  
- ¿Esa/s actividad/es extraescolar/es quién las eligió?
  - Madre
  - Padre
  - Alumno
  - Ambos
  
- ¿Qué actividades conoces para realizar deporte al aire libre?  
.....
  
- ¿Has oído hablar sobre la orientación?
  - Sí
  - No

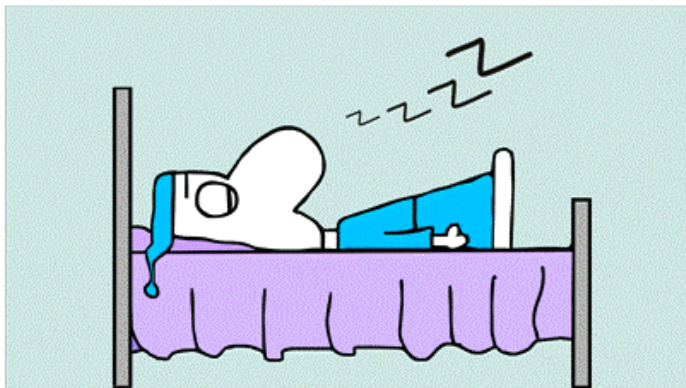


ANEXO 1.2 ORIENTATE EN TU COLE

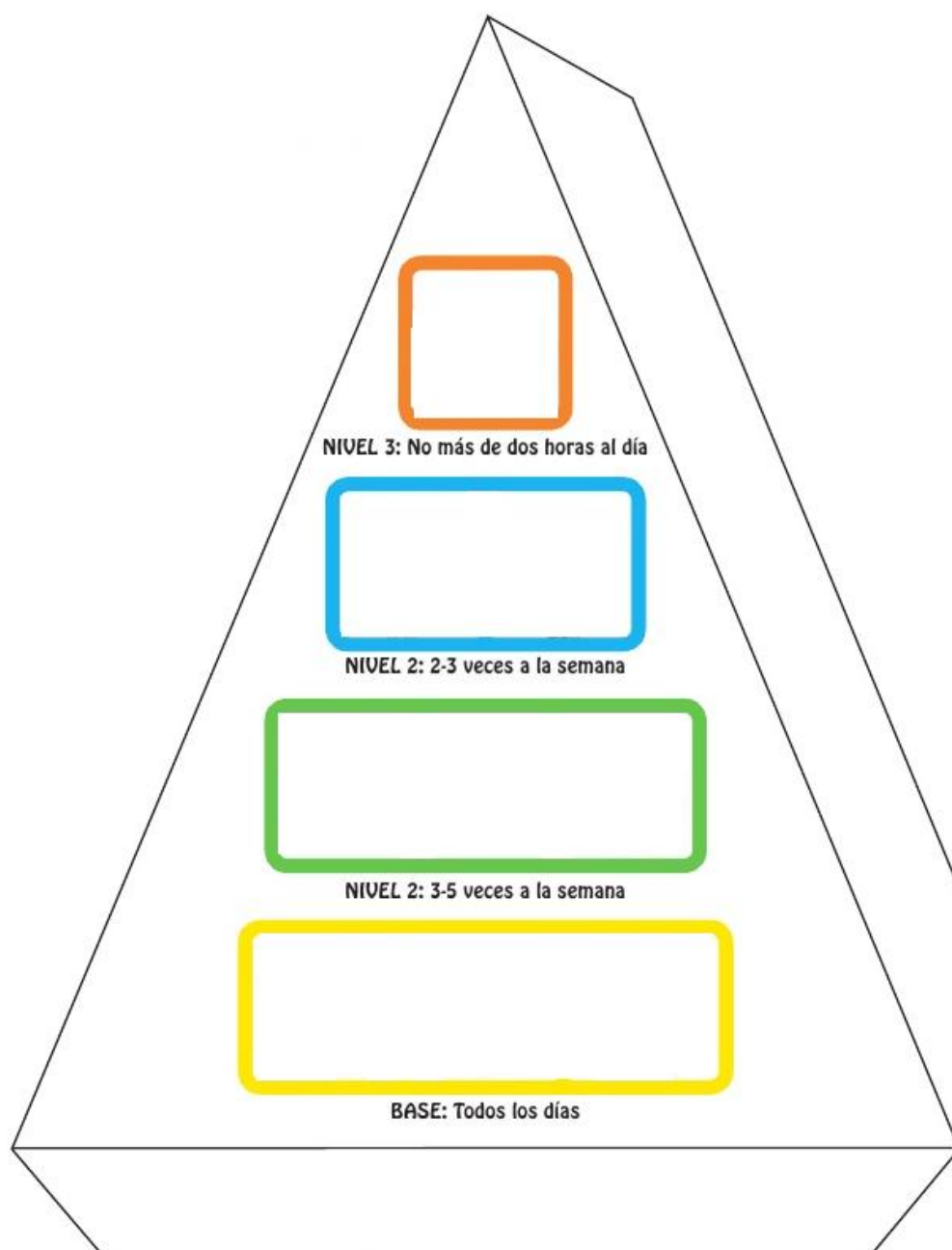


IMÁGENES DE HÁBITOS SALUDABLES





PIRÁMIDE EN BLANCO



**ANEXO 1.3 SESIÓN TEÓRICA****PREPARACIÓN DE LA SALIDA:**

Tener en cuenta la previsión meteorológica para ajustarnos a ella.

Temporalización de la actividad. Realizar una salida anterior a los alumnos para programar el tiempo.

Organizar las autorizaciones de padres.

Detectar posibles enfermedades de los alumnos antes de salir.

Contactar con el ETAP para organizar la visita a este centro.

Conocer otras formas de practicar caminatas: el nordic walking o marcha nórdica.

**MATERIAL PARA LA SALIDA DE SENDERISMO:**

- Ropa cómoda (calcetines, chándal)
- Crema con protección solar alta
- Medicamentos para los alérgicos y asmáticos
- Botella de agua
- Almuerzo
- Visera o gorra
- Pañuelos
- Camiseta y calcetines de recambio
- Mapa
- Chubasquero
- Calzado adecuado (Zapatillas deportivas y que no sean a estrenar.

## TFG. Hábitos de vida saludable. El ocio activo

---

### MEDIDAS DE SEGURIDAD:

- ✓ Respetar las normas de la excursión que se hayan establecido: No separe del grupo, ir en parejas por la carretera, no gritar,...
- ✓ Respeto de la naturaleza y del medio ambiente.(no tirar basura, no molestar a los animales,...)
- ✓ Respeto de las normas de seguridad vial:

En carretera: circular por la izquierda, chaleco reflectante,...

Por senderos: no salirse del sendero, mirar por donde pisas,...

## ANEXO 1.4 SESIÓN BICICLETA

Conducción de grupos:

### 1. Imprescindible casco.

Es un elemento básico en nuestra seguridad como ciclistas, por este motivo, es imprescindible su uso en esta salida.

### 2. Revisar la bicicleta antes de la práctica de salida en ruta.

Antes de una salida en bicicleta saber que esta se encuentra en buen estado pensamos que es fundamental para la realización de esta la práctica de manera correcta.

### 3. Establecer un orden para la distribución de los responsables del grupo.

Hemos pensado en organizarnos de la siguiente manera:

- Dos personas abren el grupo; nadie podrá sobrepasar a estos miembros, son los encargados de abrir la ruta.

- Dos personas cierran el grupo; son los encargados de cerrar la ruta, estos miembros tendrán que estar pendientes de que ninguno de los integrantes de la práctica se quede detrás de ellos.

### 4. Instaurar órdenes por silbidos o silbato:

Lo más conveniente es organizar un sistema de silbidos para diferentes grados de precaución durante el desarrollo de la práctica.

Habrán 3 tipos diferentes de silbidos, dependiendo del grado de precaución que se haya de tener:

- Silbidos espaciados: Estar atentos.

- Silbidos continuos: Precaución por obstáculo; por ejemplo, una persona en nuestro camino.

- Silbido fuerte: Stop, todo el mundo parado.

- Dos silbidos: se reanuda la marcha

Los encargados del silbato serán los responsables que abren y cierran el grupo que está realizando la práctica.

### 5. Implantar un modo seguro de pasar los semáforos y pasos de cebra

La manera más adecuada de actuar en este caso es bajándose de la bici y cruzar andando, y si es posible, en parejas o grupos pequeños para no interrumpir el tráfico. Queda terminantemente prohibido cruzar mientras un semáforo esta en rojo, solo se podrá cruzar cuando el semáforo este de color verde.

Los pasos de cebra se cruzarán a pie y con la bici de la mano, siguiendo las indicaciones del primer coordinador que se situará en el extremo al que hay que cruzar.



## TFG. Hábitos de vida saludable. El ocio activo

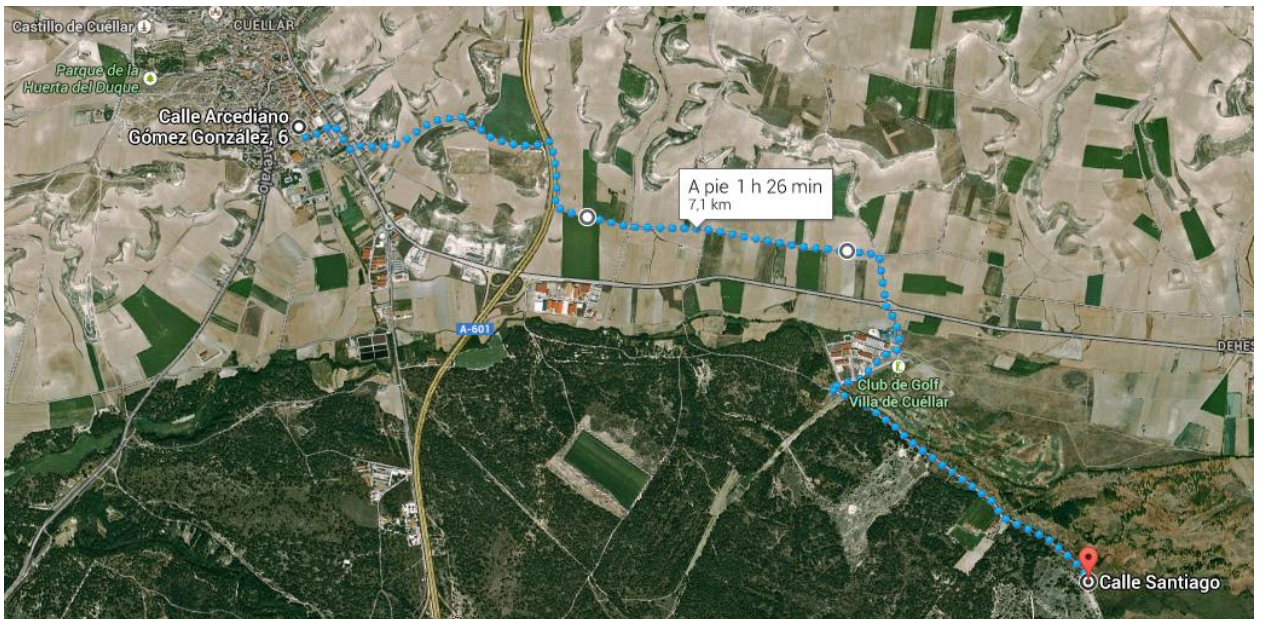
### 6. Avisos, paradas, forma de circular

Ante cualquier percance, apartarse al lateral derecho de la vía y esperar la llegada del siguiente coordinador.

Mantener una distancia de seguridad respecto al ciclista de delante (aproximadamente metro y medio).

Avisar de las paradas que tengamos que hacer y siempre parando en el lado derecho.

Avisar a los compañeros de atrás, con suficiente antelación, de cualquier incidencia, peligro que haya en el camino.





## ANEXO 1.5 SESIÓN SENDERISMO

### MAPA DE LA RUTA



### LEYENDA

Punto rojo: colegio Santa Clara

Punto verde: ETAP

Camino en negro: ruta hacia ETAP

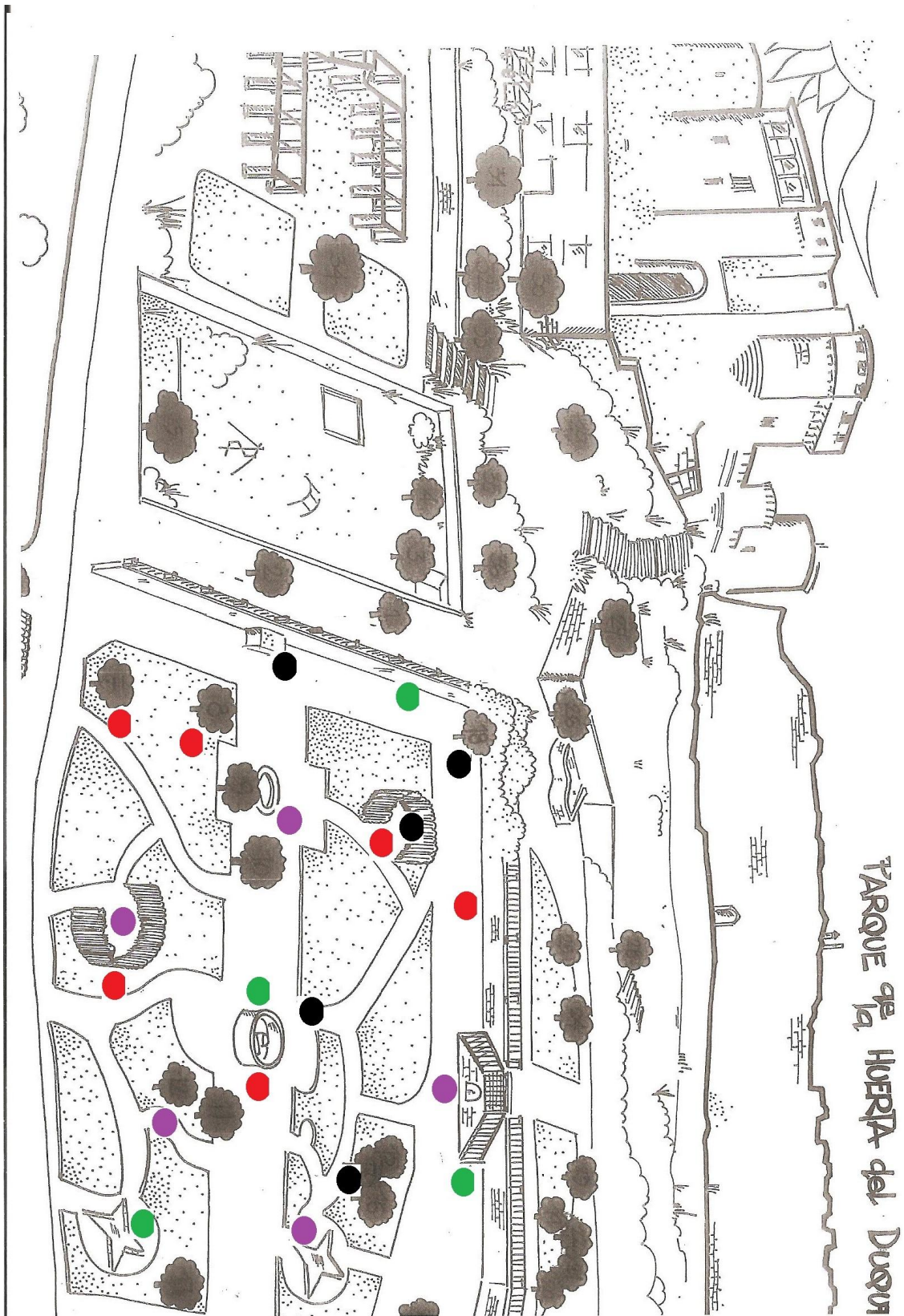
Camino rojo: ruta hacia parque: huerta del duque.

### ANEXO 1.6 SESIÓN SENDERISMO

#### ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

- **Actividad 1:** Ubícate, los puntos cardinales: en varios momentos de la excursión les preguntaremos donde se encuentran los puntos cardinales para que se ubiquen y sepan en todo momento donde está el norte.
- **Actividad 2:** Una acción del hombre, una acción de la naturaleza y la acción de un animal (huella, huesos, etc.): los alumnos deben reconocer en la naturaleza una acción realizada por el hombre, una acción de la naturaleza y una acción de un animal.
- **Actividad 3:** Piedra, palo u hoja: este juego consiste en que cada alumno escoge una piedra, palo u hoja pequeña y debe recorrerla y fijarse en toda su forma y rugosidades para después mezclar todas las piedras en un gorro. Luego cada alumno debe sacar su piedra reconociéndola mediante el tacto.
- **Actividad 4:** Por parejas describir el paisaje: por parejas, se agarraran dándose un abrazo y cada alumno debe describir al compañero lo que está viendo.
- **Actividad 5:** Por parejas guiar el uno al otro. Un compañero cierra los ojos y el otro compañero debe guiarle sin tocarle, mediante instrucciones adelante/atrás y derecha e izquierda.
- **Actividad 6:** Decir tu nombre y seguidamente un elemento de la naturaleza que empiece por esa letra. Cada alumno debe pensar en un elemento de la naturaleza que empiece con la primera letra de su nombre, cuando le llegue el turno deberá decir su nombre y el elemento de la naturaleza pensado anteriormente. No vale repetir el mismo elemento de la naturaleza.

ANEXO 1.7 SESIÓN SENDERISMO





ANEXO 1.8 SESIÓN SENDERISMO

TRAS EL SENDERO...



NOMBRE:

CURSO:

FECHA:

➤ Principales medidas de seguridad:

---

---

---

---

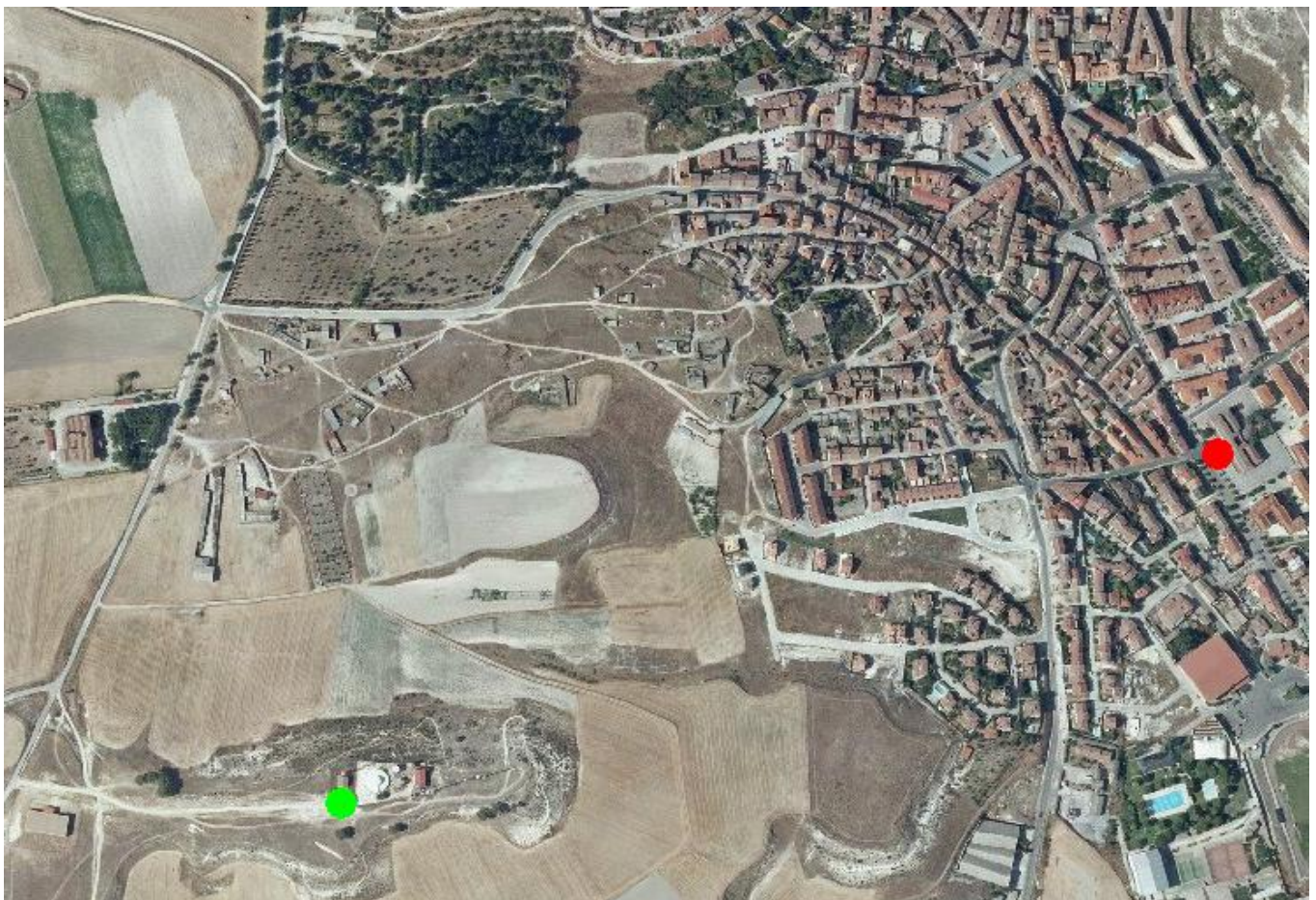
---

➤ ¿Qué es el nordic walking?

---

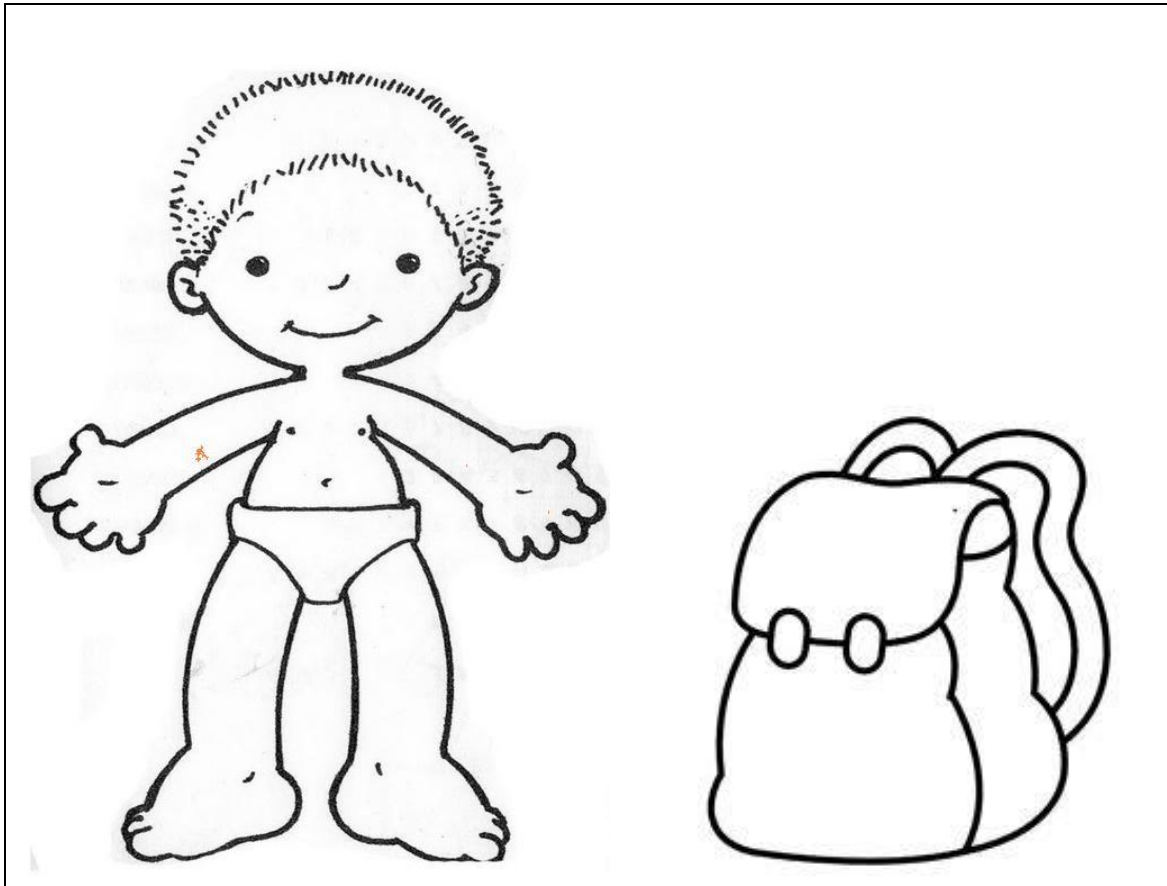
---

➤ Marca con boli o rotulador el recorrido realizado en la ruta:



## TFG. Hábitos de vida saludable. El ocio activo

- Dibuja los elementos que nos hicieron falta para realizar nuestra excursión de senderismo:



- Explica brevemente el funcionamiento del ETAP:

---

---

---

---

---

---

---

- Opinión personal:

---

---

---

## ANEXO 1.9 AUTORIZACIÓN PADRES



**Junta de  
Castilla y León**  
Consejería de Educación

CEIP SANTA CLARA  
C/Arcediano Gómez González, 1  
40200 Cuéllar (Segovia)

Estimadas familias:

El próximo **24 de abril** los alumn@s de 4º realizarán una *Ruta de Senderismo*. La ruta nos llevará a visitar el ETAP (Estación de Tratamiento de Agua Potable,) situada en el cerro de "Las Lomas". Dicha actividad está incluida dentro de la programación del área de E.Física. Para realizar la actividad es necesario traer: gorra o visera, mochila pequeña con agua y almuerzo y crema protección solar.

Un saludo  
Maestr@s de E.Física del Centro y Tutoras de 4º

### Autorización de Salida VISITA EDUCATIVA A LA ETAP

D./DÑA.: \_\_\_\_\_  
con DNI nº \_\_\_\_\_, como padre /madre/ o tutor/a del  
alumno/a: \_\_\_\_\_ DOY MI AUTORIZACIÓN para que  
realice la visita para el día 24 de abril al ETAP y DEPÓSITO DE AGUA con salida a las 10:00h y regreso a  
las 13:55h aprox. en compañía de sus tutoras y maestr@s de E.Física.

Cuéllar, 21 de abril de 2014  
Firma del padre/madre o tutor/tutora.

Resguardo para los padres/tutores del alumno/a.

Actividad: MARCHA SENDERISMO  
Lugar: ETAP Y DEPÓSITO DE AGUA  
Fecha: 24 de abril  
Hora inicio: 10:00h  
Hora finalización: 13:55h aprox.



**Junta de  
Castilla y León**  
Consejería de Educación

CEIP SANTA CLARA  
C/Arcediano Gómez González, 1  
40200 Cuéllar (Segovia)

Estimadas familias:

El próximo **24 de abril** los alumn@s de 4º realizarán una *Ruta de Senderismo*. La ruta nos llevará a visitar el ETAP (Estación de Tratamiento de Agua Potable,) situada en el cerro de "Las Lomas". Dicha actividad está incluida dentro de la programación del área de E.Física. Para realizar la actividad es necesario traer: gorra o visera, mochila pequeña con agua y almuerzo y crema protección solar.

Un saludo  
Maestr@s de E.Física del Centro y Tutoras de 4º

### Autorización de Salida VISITA EDUCATIVA A LA ETAP

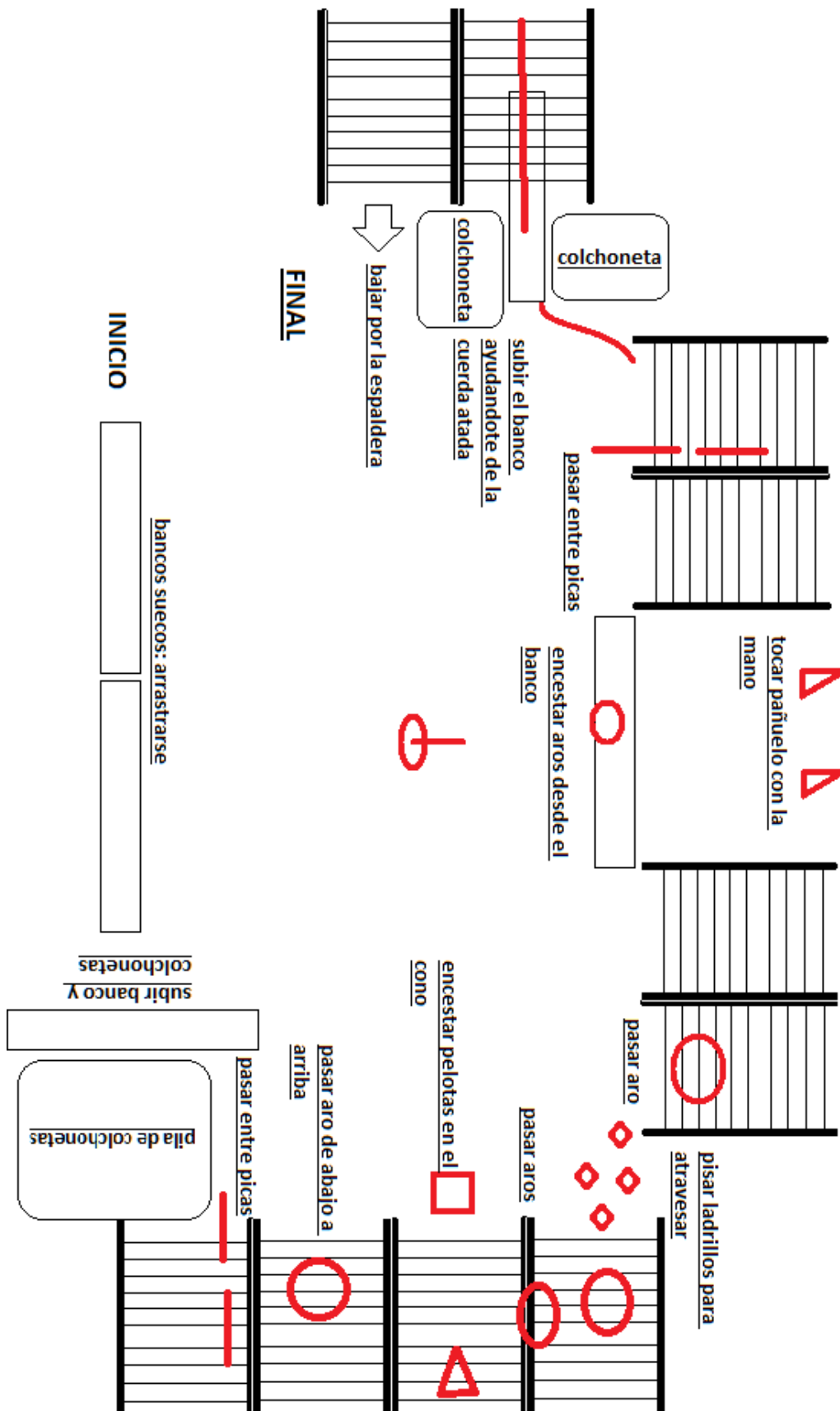
D./DÑA.: \_\_\_\_\_  
con DNI nº \_\_\_\_\_, como padre /madre/ o tutor/a del  
alumno/a: \_\_\_\_\_ DOY MI AUTORIZACIÓN para que  
realice la visita para el día 24 de abril al ETAP y DEPÓSITO DE AGUA con salida a las 10:00h y regreso a  
las 13:55h aprox. en compañía de sus tutoras y maestr@s de E.Física.

Cuéllar, 21 de abril de 2014  
Firma del padre/madre o tutor/tutora.

Resguardo para los padres/tutores del alumno/a.

Actividad: MARCHA SENDERISMO  
Lugar: ETAP Y DEPÓSITO DE AGUA  
Fecha: 24 de abril  
Hora inicio: 10:00h  
Hora finalización: 13:55h aprox.

ANEXO 1.10 CIRCUITO DE TREPA





## ANEXO 2

### CUESTIONARIO HÁBITOS SALUDABLES

Nombre:

Curso:

Marca con una X el cuadrado o redacta sobre las líneas de puntos:

- ¿Cuántas horas al día ves la Tv? (media):

- 2 horas       3 horas       más de 3 horas

- ¿Cuánto ejercicio realizas al día?:

- Sólo la clase de EF     30 min       1 hora       Otros:

- ¿Tus padres realizan actividad física?

- Sí     No

- Realizas alguna actividad extraescolar. ¿Cuál?

.....

- ¿Esa/s actividad/es extraescolar/es quién las eligió?

- Madre       Padre       Alumno       Ambos

- ¿Qué actividades conoces para realizar deporte al aire libre?

.....

- ¿Has oído hablar sobre la orientación?

- Sí     No



Cuestionario respondido por los alumnos

CUESTIONARIO HÁBITOS SALUDABLES

Nombre: *Manuela*

Curso: *4<sup>º</sup> B*

Marca con una X el cuadrado o redacta sobre las líneas de puntos:

- ¿Cuántas horas al día ves la TV? (media):  
 2 horas     3 horas     más de 3 horas
- ¿Cuánto ejercicio realizas al día?:  
 Sólo la clase de EF     30 min     1 hora     Otros: .....
- ¿Tus padres realizan actividad física?  
 SI     No
- Realizas alguna actividad extracurricular? ¿Cuál?  
*Taekwondo, Karate, Natación, Gimnasia, Fútbol, Artes*
- ¿Esas actividades extracurriculares quién las elige?  
 Madre     Padre     Alumno     Ambos
- ¿Qué actividades conoces para realizar deporte al aire libre?  
*Fútbol, Baloncesto, Tenis, Golf...*
- ¿Has oído hablar sobre la orientación?  
 SI     No

CUESTIONARIO HÁBITOS SALUDABLES

Nombre: *Rodrigo Arroyuelo*

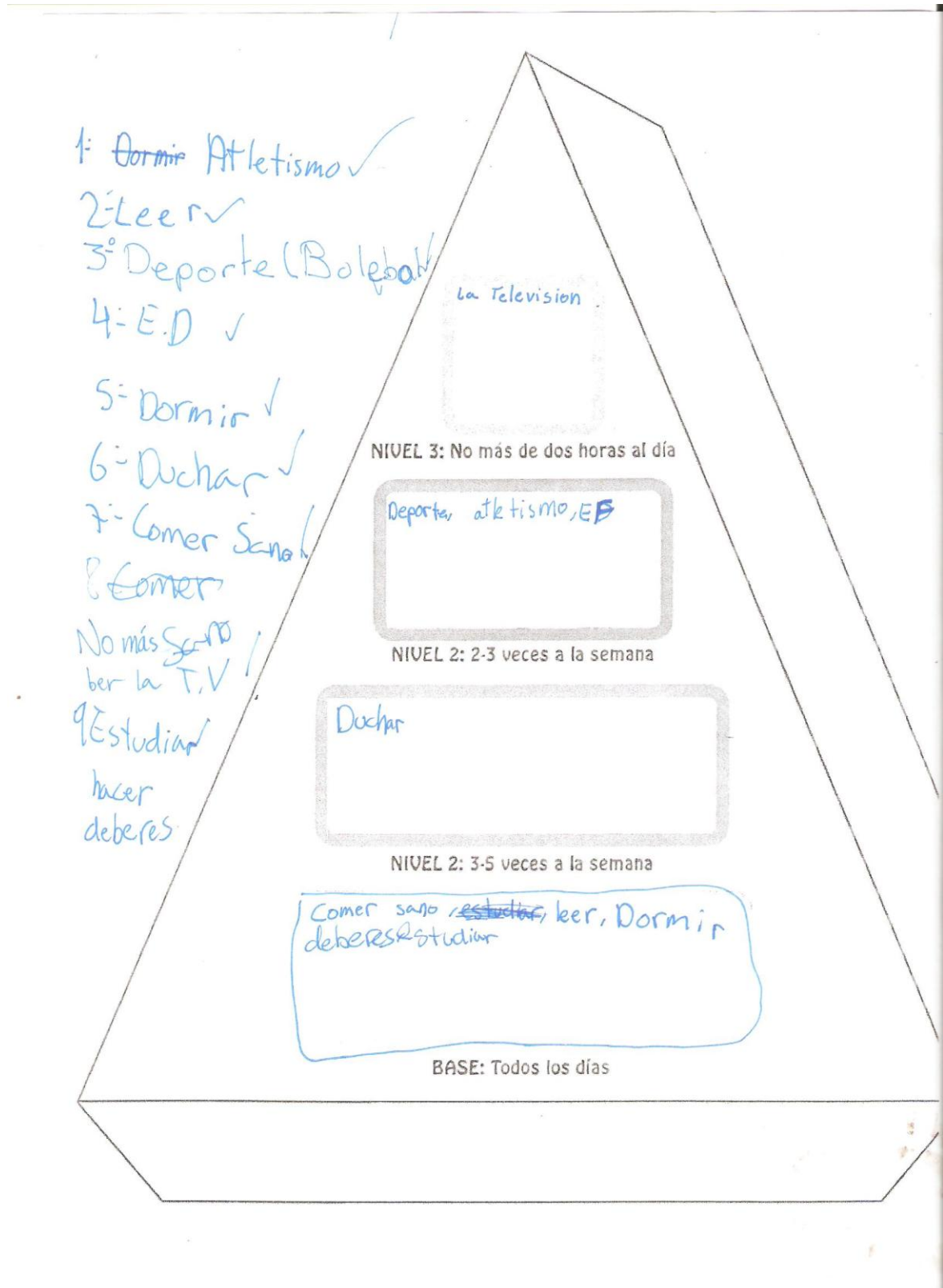
Curso: *4<sup>º</sup> B*

Marca con una X el cuadrado o redacta sobre las líneas de puntos:

- ¿Cuántas horas al día ves la TV? (media):  
 2 horas     3 horas     más de 3 horas
- ¿Cuánto ejercicio realizas al día?:  
 Sólo la clase de EF     30 min     1 hora     Otros: *1:30*
- ¿Tus padres realizan actividad física?  
 SI     No
- Realizas alguna actividad extracurricular? ¿Cuál?  
*Fútbol*
- ¿Esas actividades extracurriculares quién las elige?  
 Madre     Padre     Alumno     Ambos
- ¿Qué actividades conoces para realizar deporte al aire libre?  
*Fútbol, Tenis*
- ¿Has oído hablar sobre la orientación?  
 SI     No

ANEXO 3. ORIENTATE EN TU COLE

PIRÁMIDE HECHA POR LOS ALUMNOS



**ANEXO 4 SESIÓN SENDERISMO**

**TRAS EL SENDERO...**



NOMBRE:

CURSO:

FECHA:

- Principales medidas de seguridad:

---

---

---

---

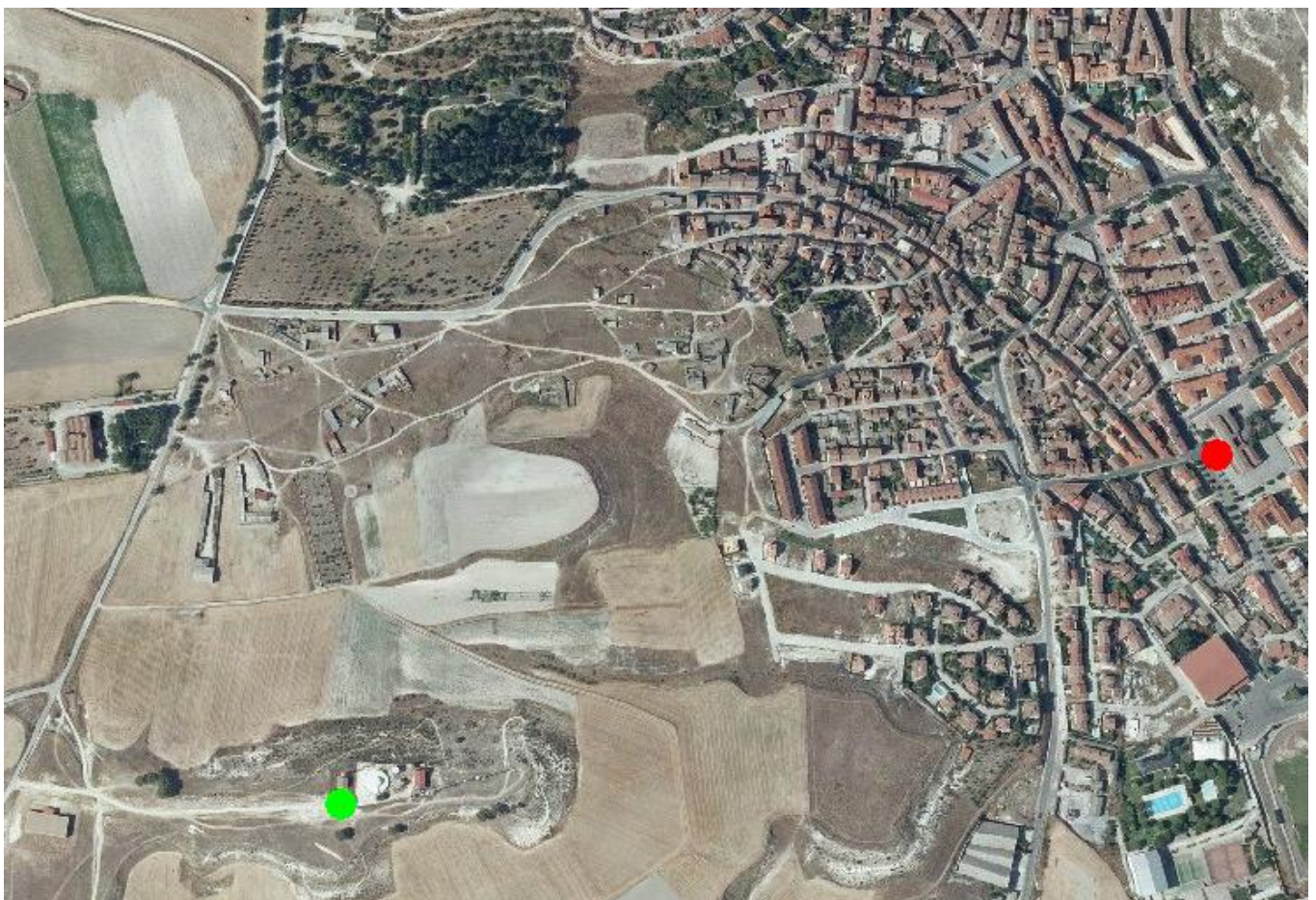
---

- ¿Qué es el nordic walking?

---

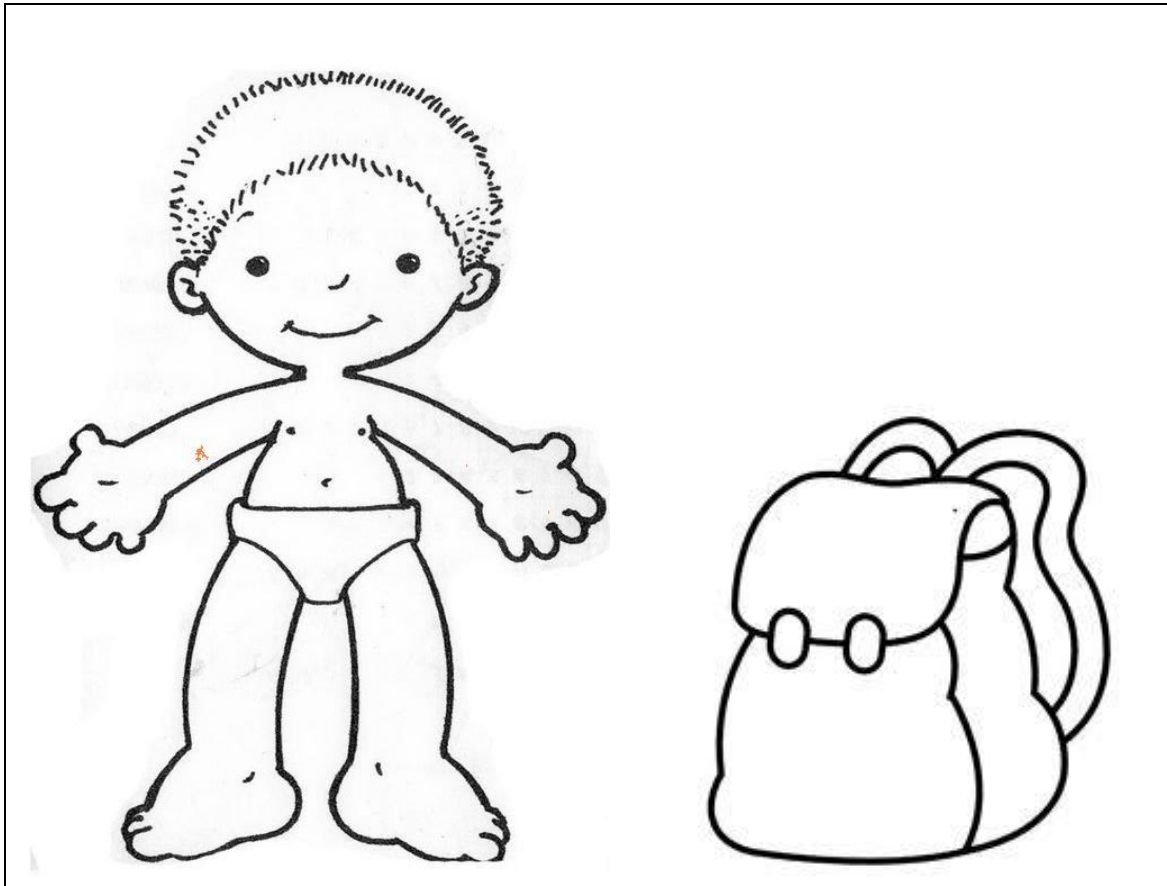
---

- Marca con boli o rotulador el recorrido realizado en la ruta:



## TFG. Hábitos de vida saludable. El ocio activo

- Dibuja los elementos que nos hicieron falta para realizar nuestra excursión de senderismo:



- Explica brevemente el funcionamiento del ETAP:

---

---

---

---

---

---

---

- Opinión personal:

---

---

---



### **ANEXO 5. OBSERVACIÓN TUTOR Y COMPAÑERO**

#### **SESIÓN 1. ORIENTACIÓN**

- **OBSERVACIÓN HÉCTOR**

Del apartado Docente - Alumno, decir que el control de la clase fue perfecto, explicando inicialmente lo que íbamos a realizar a lo largo de la sesión en el aula y posteriormente bajando al gimnasio, además se lo explicó una vez que acabaron de rellenar el cuestionario que les proporcionó sobre hábitos de vida saludables, metiéndoles en materia para la posterior orientación.

Una estrategia seguida en la actividad de orientación fue que tenían que volver a comprobar lo que había en determinado punto donde se encontraba el profesor, así comprobábamos si lo estaban haciendo bien.

Otra estrategia que a mi parecer también fue un acierto fue decirles que lo que iba a valorar de esa sesión era el trabajo en grupo, y que ningún miembro del grupo debía moverse hasta que todos y cada uno de los componentes del grupos supiesen hacia dónde iban y por qué. Además tenían la orden de que cada pista llevaría el mapa y le orientaría uno, por lo que nos aseguramos que todos participan en la actividad y no hay alumnos que se limitan a seguir al resto sin entender hacia donde van.

Siguiendo con el apartado de Docente - Contenido, decir que el contenido era claro y adecuado para el grupo al que iba destinada la sesión, además el contenido era claramente evaluable por el alumnado, pues si encontraban la pista era que lo estaban realizando correctamente.

Por último, en cuanto al Contenido - Alumno, nos valemos de las nociones que los alumnos ya tienen de orientación, pues como he indicado anteriormente muchos de ellos lo habían trabajado en otros cursos y además fuera participaban en algunas actividades del estilo, por lo que les suponía un tema atractivo que nos obligo en sesiones posteriores a aumentar el nivel de dificultad.

Pero sin duda lo más relevante es que la posibilidad de ayuda entre los alumnos existe y al mismo tiempo es muy importante, puesto que todos los alumnos al final

acababan explicándose unos a otros antes de salir por qué consideraban que la pista estaba en determinado lugar.

- **OBSERVACIÓN PROFESOR**

Tiene que insistir más en que no es una carrera porque muchos alumnos iban corriendo de un lado para el otro sin mirar el mapa y los alumnos que llegaron los últimos fueron los que lo realizaron correctamente.

El contenido es claro y definido, así como el material didáctico empleado que favorecía al contenido.

Se genera aprendizaje en cuanto a aspectos saludables del día a día. Pues la actividad de la pirámide está muy bien para organizar los hábitos saludables del alumnado. El alumnado controla su cambio y no hay posibilidad de progreso personal, ya que todos deben realizar la misma actividad y de la misma manera, aunque pueden realizarlo mejor o peor.

Al ser en grupo, siempre hubo ayudas entre unos y otros, aparte de que la actividad debía realizarse así, es decir como un grupo que debate y somete a consenso todo.

### **SESIÓN 2. TEORÍA**

- **OBSERVACIÓN DE HÉCTOR**

En cuanto al análisis del Docente - Alumnado, señalar como aspectos fundamentales y que marcaron que el devenir de la clase fuera un éxito el hecho de llevar a cabo la clase teórica a modo debate, participativo, donde las respuestas las proporcionaba el alumnado y no el docente.

En esta línea hay que decir que el control de la clase en todo momento fue suyo, algo que contribuyó en gran medida a lograr este control fue realizar la clase teórica en su aula de referencia y no bajar al gimnasio, ya que ahí los alumnos saben que tienen que atender en todo momento. Añadir que en cuanto al control de la clase la única intervención que tuvo que llevar a cabo fue con aquellos alumnos que dentro de un ambiente participativo se limitan a decir cosas inapropiadas y que no guardan relación con el contenido de la clase, ante lo cual le limitó inicialmente el número de participaciones, posteriormente le dijo que solo hablase si no iba a decir ninguna bobada y por último no les dejó intervenir, y en algún caso le puso de pie en la puerta con la intención de que pudiese seguir escuchando las nociones básicas a seguir para la salida.

## TFG. Hábitos de vida saludable. El ocio activo

---

Dicho control se favoreció al avisarles que debían tomar pequeñas notas sobre la clase teórica, ya que tras la celebración de la salida tendrían que contestar a unas preguntas relacionadas con esta clase, lo cual hizo que prestasen más atención.

Como ya he señalado el ambiente de clase fue altamente participativo, relajado y muy bien dirigido, con una comunicación clara que hacía que los alumnos descubriesen el punto al que queríamos llegar con cada pregunta, además el hecho de recapitular todo lo hablado tras cada pregunta hacía que los contenidos quedasen bien afianzados.

Para acabar con este apartado hacer mención especial al vídeo que se les puso en el aula, el cual resultó muy de su agrado y observaron atentamente.

Siguiendo con el análisis del Docente - Contenido destacar que el contenido de la sesión estaba completamente definido y claro, contenido que podía ser claramente evaluable en la ficha que posteriormente se les facilitaría.

Desde mi punto de vista esta clase fue muy importante para el devenir de la futura salida, ya que aspectos disciplinarios y organizativos que debían ser cumplidos en la salida para evitar percances quedaron claramente definidos y salvo casos excepcionales, los alumnos afianzaron la idea que se les quería transmitir con el contenido teórico.

Por último en el apartado Contenido - Alumno, señalar que se generaba aprendizaje, ya que el contenido entero de la sesión lo fueron descubriendo ellos guiados de manera adecuada por el docente, un aprendizaje consciente en el cual se dan muchas respuestas distintas, algunas inapropiadas, que hacen en muchos casos que los alumnos se sientan constructores de aprendizaje.

- OBSERVACIÓN PROFESOR

A lo largo del año no suelo emplear mucho tiempo en clases teóricas, pero me pareció un buen momento para impartir la clase organizada por Jesús.

La metodología empleada para impartir esta clase fue la correcta, pues, incita a que entre todos establezcan los materiales y pautas para realizar una excursión al aire libre. El docente en prácticas iba elaborando una lista de posibles materiales y lo que es más importante, el porqué se deben llevar. Pues sin una explicación lógica los alumnos no comprenden porque deben llevarlo.

El contenido era claro, preciso, definido y encaminado a perdurar a lo largo de toda la enseñanza en primaria.

En esta sesión se genera aprendizaje mediante el debate creado en clase. En general, el alumnado no sabía cómo se prepara una salida escolar y todas las medidas de seguridad que se deben llevar a cabo.

### **SESIÓN 3. RUTA BTT**

- OBSERVACIÓN DE HÉCTOR

#### DOCENTE – ALUMNO

Para comenzar con el control de la clase, señalar, que se favoreció en gran medida a las normas de seguridad claramente establecidas y también a que íbamos un gran número de docentes, cosa que no suele ser lo habitual en salidas de este estilo, ya que íbamos los tres profesores de educación física del centro, dos de prácticas y una de las tutoras de un curso, ya que la restante acudió con el coche escoba por si ocurría algún percance.

Para el cumplimiento de los horarios, puesto que era de obligado cumplimiento estar de regreso a las dos de la tarde fue un acierto realizar la ruta previamente, lo cual hizo que se cumpliesen los horarios con precisión.

En cuanto a los materiales, sobre todo los fundamentales y que no podían olvidarse se les comunico con mucha antelación a los alumnos, así como llevar a cabo una revisión de las bicis previa a la salida para que estuviesen a punto.

El aspecto fundamental desde mi punto de vista, como es la prevención y la anticipación a problemas, se les dio la consigna clara a los alumnos que siempre debían ir atentos a las normas de seguridad que le diesen los profesores y cumplirlas en todo momento, nunca bajo ningún concepto podrían rebasar al profesor que fuese el primero, ni quedarse descolgados por detrás de ningún profesor, lo cual cumplieron adecuadamente.

El ambiente de clase fue claramente participativo y dirigido, participativo, porque la predisposición del alumnado hacia ese tipo de actividades siempre suele ser adecuada.

De modo general fueron mensajes grupales destinados a todos los alumnos, ya que es una clase globalizada en la que todos son iguales y eso se pretende transmitirlo, pero en determinadas ocasiones algún mensaje individual encaminado a hacer correcciones o recomendaciones a aquellos alumnos que cometían algún error o se portaban de manera inadecuada.

Por último y para concluir este apartado, los refuerzos principales se dieron en las subidas a lo largo de la ruta, para alentar a aquellos alumnos que les costaba más o a



## TFG. Hábitos de vida saludable. El ocio activo

---

aquellos que aún teniendo capacidades, no tenían capacidad de sufrimiento para aguantar montados en la bicicleta.

### DOCENTE – CONTENIDO.

En cuanto a la ruta, es cierto que cuando la realizamos previamente nos pareció algo exagerado y que los alumnos no podrían superar, pero nos llevamos una grata sorpresa, pues creíamos que la primera cuesta, que era la más dura, muy pocos de ellos la superarían y en contra de nuestros pronósticos muchos de ellos la subieron, aunque sí que es cierto que otra gran cantidad de alumnos no pudieron y se tuvieron que bajar.

Salvo ese aspecto, considero que la salida y el planteamiento de la actividad sí que se ajustan al grupo que realizó la salida.

Para esta actividad se carece de materiales didácticos que esclarezcan el contenido o ayuden a que quede más interiorizado, en cuanto a la evaluación, decir, que se valoran aspectos que no están recogidos en ningún material didáctico como puedan ser esfuerzo y participación en la actividad acorde con sus capacidades y cumplimiento de las normas de seguridad en todo momento.

En cuanto a aspectos organizativos, hay que señalar que supone mucho trabajo organizar una salida de este estilo, entre los aspectos que llevamos a cabo y que hay que tener en cuenta esta:

- Pedir autorización a los agentes de policía para controlar los pasos en la salida del pueblo y posteriormente al cruzar la carretera fuera del pueblo.
- Autorización de cada uno de los alumnos firmada por sus padres.
- Comprobar que todos los alumnos disponen de bici y casco, y en caso de que algún alumno no disponga de ello poner todos los medios posibles para conseguir una.
- Comunicación con las tutoras de los cursos para elaborar la salida.
- Realización de la salida antes para elegir el itinerario y las paradas más adecuadas.

### CONTENIDO – ALUMNO.

Para analizar el apartado contenido – alumno, comenzaré diciendo que se genera aprendizaje en la medida en que los alumnos conocen las proximidades del municipio en el que viven, refiriéndome con ello al “Espadañal”, continuando con los aprendizajes que adquieren los alumnos no puedo dejar de mencionar el aprendizaje en la medida de lo posible del desarrollo de la BTT a lo largo de la ruta.

Otro momento en el cual se genera aprendizaje es cuando, una vez llegados al Espadañal, las tutoras del curso les transmiten conocimientos e información de la zona,

## TFG. Hábitos de vida saludable. El ocio activo

---

lo cual hace que no sea una mera salida, sino que tenga fines y contenidos didácticas a mayores de los adquiridos desde el área de Educación física.

A lo largo de la ruta no se dan cabidas posibilidades de progreso personal puesto que un alumno no puede ir más rápido que otro con la bici superando sus posibilidades, ya que el ritmo establecido será marcado por los docentes, con el objetivo de mantener el grupo unido.

De modo general se puede reflejar que los alumnos se ayudaron unos a otros.

- **OBSERVACIÓN PROFESOR**

Esta sesión, en especial, me resulto interesante. Pues practicó habitualmente rutas de BTT y me supone una motivación extra que los alumnos aprendan lo que yo practico habitualmente.

Para comenzar, me parece adecuada la planificación que tuvo en todo momento. Tenía todo bajo control y por ello, el día de la sesión salió a la perfección.

El control de la clase fue el adecuado, pues acudíamos muchos docentes a esta salida y ningún alumno pudo salirse de lo marcado anteriormente por las normas de seguridad.

Al ser claramente participativa y activa esta sesión, muchos de los alumnos acabaron cansados, pero considero que el mensaje que quería transmitir al alumnado llego con claridad.

Aunque no hay material didáctico que favorezca el aprendizaje en esta sesión, pienso que lo que perdura en los alumnos es el aprendizaje basado en la práctica, pues es donde se aprende a montar en bici y realizar rutas, y no en clase. Aunque si cabe destacar que debes tener unos contenidos mínimos de mecánica y de manejo.

El compañerismo también estuvo encuadrado en esta sesión. Pues iban preguntando el desarrollo que tenía cada compañero. Ya bajados de la bici en el espadañal, a un alumno que se le cayó el bocado los demás se prestaron a darle un cacho cada uno. En este centro tiene una filosofía firme en estos aspectos y creo que es conveniente que se mantenga.

### **SESIÓN 4. SENDERISMO**

- **OBSERVACIÓN DE HÉCTOR**

Comenzando con el análisis de Docente – Alumnado: en todo momento estuvo muy controlada la salida de senderismo, motivado fundamentalmente porque éramos cinco los que

## TFG. Hábitos de vida saludable. El ocio activo

---

estábamos al cargo de que no sucediese nada, las dos tutoras de los grupos de cuarto, nuestro tutor de educación física y nosotros, lo cual hizo que a lo largo del trayecto y en el propio ETAP no se diese ningún problema o incidente que destacar.

Como una salida que es del centro, siempre suscita el interés del alumnado y hace que estén participativos y con una predisposición positiva hacia lo que se dé en dicha salida. Quizás en determinados momentos como en las explicaciones del ETAP demasiado participativos, pues son alumnos muy curiosos y al querer saberlo todo retrasaron las explicaciones de la guía en algunos momentos.

En cuanto a materiales necesarios para el desarrollo de la salida de senderismo fueron los explicados en la clase previa, haciendo especial hincapié en el chubasquero en caso de que llueva, lo cual podría incluirlo dentro del punto de anticipación a posibles problemas que se pudiesen dar.

La interacción con el alumnado fue muy positiva y en todo momento el trayecto fue relajado, pero en cuanto a las medidas de seguridad y los agrupamientos ya explicados previamente fuimos muy inflexibles, como debe ser, es decir, no permitir que ningún alumno incumpla ninguna de las consignas dadas para que no haya ningún percance.

Quisiera destacar también la gran capacidad que tuvo para adaptar las actividades que tenía previstas, pues como preveíamos la lluvia iba a hacer acto de presencia, entonces adaptó las actividades muy adecuadamente, salvo a la huerta del duque que no pudimos acudir para realizar la actividad de orientación que tenía prevista, ya que con la lluvias todo se pone hasta arriba de barro, y aunque escampó decidimos que no era lo más oportuno.

En cuanto al Docente - Contenido, el contenido estaba muy definido y era suficientemente claro, me parece una salida muy adecuada, ya que los alumnos deben conocer cómo es el proceso de captación del agua en su pueblo, que vean que para que llegue el agua a los grifos de sus casas hay un determinado proceso que se sigue en esta planta y que deben conocer. Es por este motivo que considero que se ajusta perfectamente al grupo

Continuando con la planificación de la salida, desde mi punto de vista fue adecuada y todos los trámites necesarios para poder poner en práctica la salida se cumplieron, además destacar que como es una salida que han realizado ya con otros grupos en años anteriores conocíamos el funcionamiento a seguir.

La evaluación que normalmente es un ámbito complicado en la educación física en este caso desde mi punto de vista fue muy acertada, ya que la ficha "examen" que se les facilitó al volver

de la salida era muy completa y abarcaba todos los ámbitos, tanto de la salida como contenidos didácticos que les enseñaron en el ETAP y en la sesión teórica previa.

Finalizando con el Contenido - Alumno, decir que se genera aprendizaje, pues los alumnos hasta que no van allí no tienen conocimiento preciso del proceso que se sigue para que el agua que llega a sus casas esté tan limpio y tan depurado, y al mismo tiempo el lugar desde donde captan el agua, por lo que me parece una salida muy oportuna y me parece un acierto que se haya realizado.

- **OBSERVACIÓN PROFESOR**

El día elegido para esta salida no era el adecuado en cuanto a aspectos climatológicos, pero viene bien porque así pudimos emplear material complementario para estas salidas como es el chubasquero y las botas.

Aunque no era el día más indicado, todos los alumnos sin excepción tienen un especial entusiasmo en este tipo de salidas y no les importo mojarse en el tramo final de la salida.

La ruta elegida me parece la correcta pues no es muy dura, aunque se queda algo corta. Las actividades allí propuestas fueron ideales, pues siguió con una dinámica participativa y centrada en el medio ambiente y la orientación. La visita al centro del ETAP es adecuada al contenido, pues ellos mismos comprueban que el agua de sus casas debe pasar por unos filtros y un control de calidad para que sea apta para el consumo humano.

El sistema de evaluación para esta sesión que combina las anteriores es perfecto para repasar todo lo visto y todo lo que han aprendido en estas sesiones. Pues combina varios aspectos y es un soporte fiable para poner una nota, ya que los alumnos menos atentos y que menos se han esforzado por aprender obtendrán una nota negativa.

### **SESIÓN 5. ESCALADA**

- **OBSERVACIÓN DE HÉCTOR**

Iniciaremos este análisis con el apartado Docente - Alumno, en el cual debemos señalar que el ambiente de la clase fue participativo, motivado fundamentalmente porque el hecho de realizar sesiones en las que pueden interactuar con numerosos materiales hace que les resulte muy atractivas.

## TFG. Hábitos de vida saludable. El ocio activo

---

Centrándome en el control de la clase, hay que decir que fue bueno, pero el hecho de tener la clase dividida entre los dos gimnasios hace que de un primer vistazo no puedas observar a todo el alumnado, lo cual hace que si miras a unos, el resto está sin vigilancia, y si miras a los otros, los unos no son observados, esto no supuso un inconveniente para el desarrollo de la clase porque los alumnos se comportaron adecuadamente.

El espacio necesario para la puesta en práctica de esta sesión es muy elevado, lo cual requiere que tengas a tu disposición ambos gimnasios, lo cual, siendo tres profesores de educación física había que tenerlo en cuenta de antemano.

Las explicaciones fueron adecuadas, y antes de separar a los alumnos en grupo les explico en conjunto todo lo que se realizaría en cada actividad, de tal modo que todos al principio ya sabían que tenían que hacer cuando cambiasen de actividad, pero aún así el hecho de estar divididos no te permitía observar cómo realizaban cada actividad y tratándose de temas de trepa y escalada es de suma importancia prestar atención ante posibles percances.

Quiero destacar en este apartado un caso personal que ocurrió, y es que un alumno se pinchó con una grapa que había desprendida de las espalderas, ya que el gimnasio tiene sus años y no hubo mayor problema puesto que no se hizo mucho, pero el alumno pudo hacerse daño, simplemente con este caso quiero destacar la importancia de comprobar pequeños detalles que a cualquiera nos pueden pasar desapercibidos pero que pueden causar problemas en el alumnado.

La comunicación e interacción con el alumnado fue clara, todos los alumnos entendieron claramente en qué consistía cada actividad y los cambios de grupo fueron fluidos.

Siguiendo con el análisis del apartado Docente - Contenido, hacer mención a que la actividad era adecuada y se ajustaba a la perfección al nivel para el que estaba destinada, con un contenido muy claro, que desde mi punto de vista había sido fácilmente evaluable si no se divide el gimnasio y solo con el circuito puedes observar de uno en uno cómo realiza la actividad y evaluarle en consecuencia.

Como aspecto más llamativo de la sesión me referiré a aspectos organizativos, ya que es una sesión que requiere mucha organización y planificación previa, desde colocar todo el material, recogida del mismo, así como disponer de los dos gimnasios para el desarrollo de la actividad y que los dos grupos de cuarto tengan horas seguidas, con el fin de no tener que colocar todo el material dos veces.

Esta organización, si dispones de una hora previa no debe suponer un mayor problema, pero si por el contrario en la misma sesión tienes que colocar todo el material con los alumnos en clase se puede demorar mucho el comienzo de la sesión. Además en la propia sesión puesta en

práctica hay que destacar que a la hora de las rotaciones ambos grupos deben estar el mismo tiempo en cada actividad, ya que unos estuvieron más tiempo en el circuito que otros y se quejaron.

Por último, en cuanto al apartado de Contenido - Alumno, destacar que nos valemos de un aprendizaje que los alumnos ya conocían, pues ya han tenido un acercamiento previo a la trepa y la escalada en anteriores cursos académicos, pero del mismo modo se presentan posibilidades de progreso personal, ya que los alumnos cada vez que realizaban el recorrido mejoraban considerablemente en sus destrezas y al final lo realizaban correctamente.

- OBSERVACIÓN PROFESOR

En un principio para realizar esta sesión debes disponer de 10 minutos o un poco más para preparar el circuito y que no este ocupado ese aula por otros profesores. En este caso disponía de una hora libre para montarlo todo y tuvo en cuenta a los demás docentes para realizar esta sesión.

Las actividades centrales las agruparía en una, es decir todos realizan el circuito y despues para estirar todos realizan el juego de Twister. La actividad de los bancos suecos es interesante, aunque no dispuso de mucho tiempo para realizarla, las ayudas entre ellos es primordial en esta actividad.

Es importante analizar las estrategias seguidas por los alumnos para rebasar los obstáculos propuestos, pues en los primeros instantes no seguían las pautas dadas, pero después se amoldaron y consiguieron las metas propuestas.