

TRABAJO DE FIN DE GRADO

EL CUERPO INTROYECTIVO EN EDUCACIÓN PRIMARIA



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

Autor: Daniel García Galán

Tutor: Antonio Fraile Aranda

Resumen:

El presente trabajo denominado “Cuerpo Introyectivo” se centra en la educación de la expresión corporal en el alumnado de Educación Primaria, cuyo objetivo general es que el alumno reconozca la importancia de los contenidos relativos al desarrollo introyectivo, como una parte esencial de la Educación Física y de la expresión corporal. Para ello, se han empleado diferentes técnicas e instrumentos de recogida de datos, como la observación directa durante la práctica y un cuestionario final con preguntas tipo test de carácter teórico y empírico cuyos resultados han sido a nivel general positivos. Por último, como conclusión principal debo destacar que no se aprecian grandes diferencias con respecto al conocimiento introyectivo en la variable género pero sí se observan diferencias con respecto a la variable edad.

Palabras clave:

Expresión corporal, relajación, respiración, Educación Física.

ABSTRACT:

The present project entitled “*Introjective Body*” focuses on the body expression in Elementary Education. It mainly aims that students recognize the importance of the contents related to introjective development as an essential aspect of physical education and body expression.

For that reason, different strategies and data collection instruments have been used, as direct observation during the practice and final questionnaire with theoretical-empirical questions, whose general results have been positive. In conclusion, I should stand out that there is no great difference either in genre or age variables regarding to introjective knowledge.

Keywords:

Body Expression, relaxation, breathing, Physical Education.

INDICE

| | |
|--|--------|
| 1. INTRODUCCIÓN..... | pág.3 |
| 1.1 JUSTIFICACIÓN..... | pág.4 |
| 1.1.2 COMPETENCIAS..... | pág.6 |
| 1.2 OBJETIVOS..... | pág.8 |
| 2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA..... | pág.9 |
| 2.1 TEORIAS Y FASES..... | pág.9 |
| 2.2 RESPIRACIÓN..... | pág.10 |
| 2.3 RELAJACIÓN..... | pág.18 |
| 2.3.1 Mindfulness en Educación Primaria..... | pág.20 |
| 2.4 EDUCACION DE LOS SENTIDOS..... | pág.22 |
| 2.4.1 Actividades sensoriomotrices para la lectoescritura..... | pág.22 |
| 3. METODOLOGÍA..... | pág.24 |
| 3.1 CONTEXTO..... | pág.24 |
| 3.2 ALUMNOS OBJETO DE ESTUDIO | pág.25 |
| 3.3 OBJETIVOS DEL ESTUDIO EN LA U.D..... | pág.25 |
| 3.4 PROCESO DE RECOGIDA DE DATOS..... | pág.26 |
| 4. RESULTADOS..... | pág.27 |
| 5. DISCUSIÓN..... | pág.42 |
| 6. CONCLUSIÓN..... | pág.46 |
| 7. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS..... | pág.47 |
| 8. ANEXOS..... | pág.51 |

1. INTRODUCCIÓN

Este documento lo presento como mi trabajo de fin de grado, para concluir el grado en Educación Primaria en la especialidad de Educación Física.

Con este trabajo he intentado demostrar la importancia del tema que he podido llevar a la práctica durante estos meses en el colegio “Marina Escobar” de Valladolid. Para ello, he elaborado una justificación donde explico la importancia que requiere este tema para los alumnos de Educación Primaria, así como destacar de manera detallada qué competencias he ido adquiriendo a lo largo este trabajo.

Respecto a la fundamentación teórica, he ido recopilando, analizando y redactando todos los aspectos referentes al tema el cuerpo introyectivo, donde he podido apreciar que hay multitud de autores que tratan en sus publicaciones aspectos relativos a la relajación, la respiración y el conocimiento de los sentidos, que son los contenidos en los que me he centrado en este estudio.

Posteriormente, presento la metodología iniciando con el contexto del centro escolar y de su alumnado de educación primaria. Igualmente, recojo una serie de objetivos que coinciden con las intenciones educativas que me marqué en la Unidad Didáctica llevada a la práctica. Una vez finalizada la unidad didáctica, estudié los resultados que me permitieron obtener del cuestionario respondido por los alumnos. Uno de los aspectos a analizar ha sido la media de las respuestas de los discentes, hasta llegar a un capítulo de discusión en el que se interrelaciona los resultados que obtuve con las teorías tratadas por distintos autores y finalizar con las conclusiones.

Por último, he elaborado un listado sobre la bibliografía sobre la que me he apoyado para hacer este trabajo.

1.1 JUSTIFICACIÓN

1.1.1 De la importancia y/o necesidad del tema escogido

He escogido el tema “Cuerpo Introyectivo” como parte de la expresión corporal. Se trata de un tema que debe tratarse desde edades tempranas, debido a su importancia y a que es un gran desconocido para la mayor parte de la comunidad escolar. Durante la etapa escolar el alumnado muestra un elevado nivel de dependencia afectiva y atencional hacia los adultos encargados de guiarles durante sus aprendizajes. A través del cuerpo introyectivo, se trata de buscar que el alumnado encuentre y desarrolle su identidad, sea consciente de qué ocurre en su cuerpo cuando se enfrentan a distintas situaciones, además de desarrollar su autonomía y la empatía. El conocimiento y control del propio cuerpo son aspectos que ayudarán a ese alumnado a resolver situaciones problemáticas relativas a momentos en el aula que acarreen tensión o estrés en su día a día.

Por otra parte, teniendo en cuenta la ORDEN EDU/519/2014, de 17 de Junio, en la cual se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en el Boletín Oficial de Castilla y León, el cuerpo introyectivo aparece de manera indirecta, cuando se trata el contenido de la respiración en el Bloque 2 de Educación Física: “Tomar conciencia de la capacidad de control voluntario del tono muscular y de la respiración; experimentación y dominio de la relajación global del cuerpo y de los grandes segmentos asociada a la respiración”

Con este trabajo además pretendo que los alumnos, a través de cinco sesiones en el área de educación física, sean capaces de llegar a lo que señala Pellizari y Tovaglieri (2007), “respirar correctamente supone aprender a utilizar el diafragma, el cual su función especial es favorecer la respiración”; y por otro lado ser capaces también de controlar en todo momento su respiración, siendo conscientes de las partes que intervienen en ella y cómo utilizarlas para que la respiración sea correcta.

Como se puede apreciar, la respiración y la relajación son dos temas que guardan una estrecha relación, trabajar la relajación es importante porque según, Conde y Viciano

(2001, p.76) trabajar este contenido va a permitir a los alumnos obtener numerosos beneficios como pueden ser:

- Aumentar el bienestar físico, incrementando el tono muscular y desarrollando un mejor control sensoriomotor (Cautela & Groden, 1985).
- Llegar a una mejor toma de conciencia de los segmentos corporales y afinamiento del sentido muscular (Le Boulch, 1984).
- Favorecer el control de la respiración (Le Boulch, 1984).
- Conseguir un control de la afectividad y de las emociones, favoreciendo el diálogo entre el sujeto y el cuerpo (Conde, 1997).

La relajación aparece en el currículo y se le hace referencia en un contenido del área de Educación Física, en la ORDEN EDU 519/2014, de 17 de junio, p.44624. En el cual se recoge que: la prevención de lesiones en la actividad física. Calentamiento global. Tipos de calentamiento. Conocimiento de las pautas elementales a seguir y de las adaptaciones básicas del mismo para cada tipo de actividad. Dosificación del esfuerzo y relajación. Capacidad de desarrollo de su propio calentamiento global.

Por otra parte, por medio del área de la Educación Física llevaré a cabo las denominadas prácticas motrices introyectivas, en las cuales desarrollaré con los discentes los aspectos ya mencionados. Las capacidades perceptivo-motrices les van a permitir percibir y organizar los datos que reciben de fuera, en relación a su cuerpo y el mundo exterior. La actitud postural, la respiración y la relajación van a ser puntos clave en este conocimiento del propio cuerpo.

Otro de los motivos por los que he decidido abordar este tema en el TFG es debido a la fascinación que supuso abordar este tema en las clases de Expresión y Comunicación Corporal, en ellas pude reflexionar sobre cómo actuaba mi cuerpo ante distintas actividades y con ello ayudarme a desarrollar mi autoconocimiento y autoestima, además de saber canalizar las distintas sensaciones que surgían en las situaciones que se iban planteando.

Por esta serie de motivos, como futuro docente, me he decidido a trabajar el cuerpo introyectivo y llevarlo al aula de Educación Primaria, con el fin de darle la importancia que se merece.

1.1.2 De la vinculación con las competencias del Título

Este trabajo de fin de grado pretende demostrar que he adquirido una serie de competencias de carácter general, tal y como exige el Real Decreto 1393/2007, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias y por el que figuran las competencias establecidas para otorgar el grado de maestro en educación primaria, en él se reflejan seis competencias generales y entre ellas, en este trabajo de fin de grado las tratado de la siguiente manera:

1. Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio –la Educación- que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.

En relación con mi TFG, tengo que expresar que el tema cuerpo introyectivo es un ámbito poco tratado a lo largo de los años, por lo que la búsqueda de información ha sido ardua y exhaustiva; sin embargo, gracias a la formación en los conocimientos del área de la Expresión y Comunicación Corporal en la Universidad de Valladolid, me ha permitido completar este trabajo.

2. Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio –la Educación-. Esta competencia se concretará en el desarrollo de habilidades que formen a la persona titulada para: Ser capaz de reconocer, planificar, llevar a cabo y valorar buenas prácticas de enseñanza-aprendizaje.

Con respecto a este punto, debo explicar que el hecho de vincular mi trabajo de fin de grado con la memoria de prácticas en el centro escolar, me ha permitido llevar al aula una unidad didáctica de cinco sesiones en las que he trabajado este tema. Además como técnico e instructor de fútbol base, he podido aplicar estos conocimientos en el ámbito extraescolar del fútbol.

3. Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos esenciales (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas esenciales de índole social, científica o ética.

Esta competencia en relación con mi TFG la he ido adquiriendo durante la recogida de datos, empleando el cuestionario como instrumento de evaluación, que posteriormente he tratado de interpretar y analizar.

4. Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a una población de especialistas como no especialistas.

Considero esta competencia como básica puesto que en nuestra futura labor docente la principal herramienta que vamos a emplear será nuestra voz, por lo que la comunicación oral y escrita en lengua castellana es básica y fundamental. Esta visión la reafirmo gracias a la intervención en el aula que nos ha proporcionado el practicum dónde he podido comprobar lo importante que es saber transmitir conocimientos, no solo de manera oral, si no que la actitud corporal del maestro es otro de los factores clave con el que he jugado para que mi aportación en el aula de mi tema el cuerpo introyectivo haya sido muy satisfactoria.

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

A la hora de concretar esta competencia he pasado desde una dependencia de mi tutor hasta lograr una mayor autonomía personal, que me ha permitido indagar y analizar la documentación, además de introducir nuevas aportaciones para enriquecer este trabajo.

6. Que los estudiantes desarrollen un compromiso ético en su configuración como profesionales, a partir de 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. Por último, esta competencia se precisa cuando he tenido que citar a los distintos autores sobre los que me he apoyado para la elaboración del trabajo de acuerdo a las normas APA, ha sido una de las competencias que más duras y pesadas me han parecido, pero que creo que he conseguido adquirir.

1.2 OBJETIVOS

La finalidad de este trabajo es conseguir atender a los siguientes objetivos de carácter general y de carácter específico:

Objetivos generales:

- Reconocer la importancia de los contenidos relativos al desarrollo introyectivo de los escolares en la Educación Primaria, como una parte esencial de la Educación Física y de la Expresión Corporal.
- Planificar, aplicar y evaluar una unidad didáctica adecuada a un aula de segundo de Educación Primaria, atendiendo la dimensión emocional de los alumnos a través de la Educación Física.

Objetivos específicos:

- Conocer el nivel de conocimientos teóricos y prácticos, relativos a contenidos sobre el desarrollo introyectivo, que los escolares han podido adquirir a través de la Expresión Corporal.
- Conocer si existen diferencias a nivel de edad sobre el desarrollo introyectivo en el alumnado a través de la Expresión Corporal.
- Conocer si se aprecian diferencias con respecto a la variable género de ese alumnado, con respecto al desarrollo introyectivo adquirido por medio de la Expresión Corporal.

2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Se comienza el presente trabajo entendiendo las practicas motrices introyectivas como aquellas actividades en las que se implica: “mirar hacia adentro y también mirar desde dentro, observando lo interior y lo exterior desde otro plano, desde una óptica sensitiva y consciente a la vez (...) La introyección supone ante todo el descubrimiento del sí mismo tanto del extracuerpo, la imagen que proyectamos, como el intracuerpo, las emociones y vivencias propias.” Lagardera, López y González (2000, pág. 96)

2.1 Teorías y fases

Existen diversas teorías que tratan este tema, según Le Boulch (1984) hay tres etapas para desarrollar el cuerpo introyectivo:

La primera etapa, se llama cuerpo vivido y sería hasta los 3 años aproximadamente en ella se produce: Todo un comportamiento global. Conquista del esqueleto de su Yo, a través de la experiencia global y de la relación con el adulto.

La segunda etapa se correspondería con la etapa de la discriminación perceptiva que se desarrolla desde los tres hasta los siete años, en ella cabe destacar un desarrollo progresivo de la orientación del esquema corporal. Al final de la etapa, el niño puede dirigir su atención sobre todo su cuerpo y también hacia cada uno de sus segmentos corporales de manera más específica.

Por último, habría una tercera etapa denominada cuerpo representado, en el que se correspondería con niños y niñas de siete a doce años, en esta etapa se consigue una independencia (funcional y segmentaria global) y la autoevaluación de los segmentos y además ya se tienen medios para conseguir su propia autonomía.

Por otra parte, Sigmund Freud, fue el primero en utilizar el término autoconcepto en su teoría del psicoanálisis, en ella aparecen tres ámbitos:

- El ello (o id) principio del placer.
- El yo (o ego) principio de realidad.
- El superyó (o superego) principio del deber.

El psicoanálisis utiliza el término de pulsión, como impulso que se tiene hacia la consecución de un fin, para el estudio del comportamiento humano. Hay dos tipos de pulsiones, la pulsión de la vida y la pulsión de la muerte. El psicoanálisis plantea una serie de fases a través de las cuales se verifica el desarrollo del individuo.

Las fases del psicoanálisis son:

- Oral (desde el nacimiento hasta el año y medio de vida): donde la principal fuente del placer del bebé se encuentra en la boca, cuando come.
- Anal (desde el año y medio hasta los tres años aproximadamente): el niño obtiene el control del acto de retener y descargar heces.
- Fálica (desde los 3 hasta los 6 años): el niño se apega al padre del otro sexo y luego se identifica con el del mismo sexo.
- Latencia (desde los 6 hasta los 12 años): deseos sexuales dormidos.
- Genital (en la adolescencia): vuelven los impulsos sexuales.
- Desarrollo de la conciencia corporal según Piaget (1992) y Le Boulch (1984). Estas etapas se producen en la etapa de educación primaria.

2.2 La Respiración

La respiración está presente en todo momento de nuestra vida, según Shinca (1983) este concepto lo define como una función natural, espontánea y no necesariamente involuntaria.

El hecho de respirar quizás, no se le da la suficiente importancia porque no hemos estado sometidos a un proceso de aprendizaje, sin embargo, si supiéramos las posibilidades y el funcionamiento de los órganos responsables de la respiración quizás le concederíamos la importancia que se merece.

Según Lodes (1990) si comparamos el oxígeno con otros elementos, si desapareciese este sería el primero que echaríamos en falta por encima de cualquier otro. La reacción ante la falta de oxígeno nos causa fatiga y agotamiento.

Según Comellas y Perpinyá (1987, p.37), el proceso respiratorio puede definirse como “una función mecánica y automática regulada por los centros respiratorios, bulbares, cuya misión es la de asimilar oxígeno del aire para la nutrición de nuestros tejidos y

desprender anhídrido carbónico” Así, el proceso respiratorio comienza cuando el aire entra en nuestro cuerpo por la nariz y por la boca, el aire que entra pasa por las vías respiratorias superiores y posteriormente por las inferiores, aquí más concretamente en los pulmones se produce el lugar de trasbordo para el oxígeno, en estos pulmones se encuentran los alveolos, cuando inspiramos los alveolos se llenan de aire, el oxígeno pasa de los alveolos a la sangre y el anhídrido carbónico de la sangre pasa a los alveolos.

Por otra parte, según Lleixá (2004, p.50), la respiración es:

“el tratamiento que en Educación Física damos a la respiración se basa en el hecho de que esta función orgánica puede ser interiorizada y controlada voluntariamente. La interiorización del proceso respiratorio, acercará un poco más al niño al conocimiento de su propio cuerpo. El control de la respiración será una vía para mejorar la motricidad, permitirá una mayor resistencia al esfuerzo físico y una ayuda en el control tónico y la relajación”.

El aparato respiratorio está formado por:

- Vías respiratorias superiores: las vías respiratorias superiores están constituidas por la nariz, boca, faringe y laringe. Actúan con el objetivo de proteger a los pulmones y además ir preparando el aire inspirado para que de esta manera se falte y se humedezca el aire.
- Vías respiratorias inferiores: formadas por la tráquea, bronquios, que se ramifican en pequeños bronquiolos y dando lugar a multitud de vesículas llenas de aire, los alveolos.

Se dan cuatro etapas mecánicas en el acto respiratorio:

- Inspiración: es la entrada de aire en nuestro cuerpo, aquí se ensancha la cavidad torácica y se contrae el diafragma, el cual desciende y se aplana, además de contraerse los intercostales externos, los cuales se elevan y ensanchan la cavidad este proceso permiten que los pulmones se expandan. Con la inspiración se produce una presión negativa dentro del tórax que hace que el aire sea absorbido.
- Apnea: es el mantenimiento del aire en el momento de máxima inspiración.

- Espiración: en esta fase se produce la salida del aire, y en ella se estrecha la cavidad torácica. es un proceso pasivo que aprovecha la elasticidad de los pulmones, los músculos encargados de la inspiración se relajan y se contraen los espiratorios. Además se produce una sobrepresión que hace que salga el aire.
- Disnea: en esta fase se mantiene sin aire en el momento de máxima espiración.

Existen cuatro tipos de respiración:

- Respiración baja, diafragmático-abdominal
- Respiración media, torácica o intercostal.
- Respiración alta o clavicular.
- Respiración completa o integral.

En la respiración baja o diafragmático-abdominal, ensanchamos, sobre todo la parte inferior del tronco, aquí interviene fundamentalmente el diafragma y los abdominales. Se llena la parte baja y media de los pulmones. Y es el tipo de respiración en el que se inhala mayor cantidad de aire. La forma más favorable para este tipo de respiración es por medio de las fosas nasales.

En la respiración media o torácica hay que ensanchar el tórax mientras que el abdomen se va hundiendo, aquí se utilizan los músculos intercostales, donde se separan y se elevan las costillas. Se llena la porción media de los pulmones y la respiración bucal favorece este tipo de respiración.

En la respiración alta o clavicular, se elevan las clavículas y los hombros, se hunde el abdomen y se levanta el diafragma, en ella intervienen los intercostales externos de esa zona, escalenos y esternocleidomastoideos. En este tipo de respiración se llena la porción alta de los pulmones y es el tipo de respiración menos eficiente, porque se necesita una mayor frecuencia respiratoria.

Por último en la respiración completa o integral, es el sumatorio de la respiración diafragmático-torácica y clavicular, con predominancia nasal. El Procedimiento de esta respiración consiste en inhalar aire llenando la parte inferior y se contrae el diafragma. Se llena la parte media levantando las costillas, se llena la parte alta adelantando la parte

superior del pecho y se contrae el abdomen para seguir llenando. Este tipo de respiración es la más eficiente, porque se llena por completo los pulmones.

A la hora de reeducar la respiración es básico comenzar con la educación de la respiración diafragmático-abdominal con prevalencia nasal y a partir de ahí pasar a la respiración integral.

Según Ortega Quiles (2006), mediante ejercicios sencillos y divertidos podemos hacer conscientes a los discentes de la importancia de respirar de manera adecuada y de sus numerosos beneficios. Aquellas sensaciones negativas tales como el estrés, la ansiedad o sensaciones que producen tensión son perjudiciales y nosotros, como futuros docentes, debemos saber aplicar técnicas de respiración. Enseñar al alumnado a relajarse y a tranquilizarse mediante la utilización de juegos de respiración es una buena forma de inculcarles hábitos de vida saludable y, de esta manera, con ello favorecer su desarrollo emocional. Estos juegos de respiración pueden hacer que el alumno disminuya las sensaciones desagradables y además pueda ganar en confianza y favorecer su concentración.

A continuación se recogen algunos juegos que Ortega Quiles (2006) lleva a cabo con el alumnado:

- La tarta de cumpleaños: Lo primero de todo es enseñar al alumno a que el aire debe entrar por la nariz y salir por la boca. Más tarde, todo el alumnado canta el cumpleaños feliz mientras el alumno/a debe soplar a un papel de seda imaginándose que delante tiene una tarta con velas. Así todos los niños van a poder ver por dónde entra y por donde sale el aire.
- Somos un globo: todos los discentes se van a convertir en un globo que se infla y se desinfla. Con ayuda de los brazos como si fueran un globo deben hacer movimientos de espiración (brazos abajo) e inspiración (brazos arriba).
- La sopa está caliente o fría: se imaginan que tienen un plato de sopa entre las manos y deben pensar que está caliente o que está frío según les indique el maestro. Si está caliente, deben soplar.
- Mi corazón hace Boom-Boom: colocan una de sus manos en el pecho a la altura del corazón y perciben que apenas notan los latidos y que su respiración es lenta. Más tarde, corren por el aula, y comprueban que sus pulsaciones han incrementado y notan una

mayor frecuencia cardíaca. Podemos aprovechar para explicarles que esto también nos ocurre cuando nos ponemos nerviosos o cuando realizamos actividad física y por eso debemos calmar el corazón para que nuestra respiración vaya más despacio.

Para Le Boulch & Brest (1986) la toma de conciencia de la respiración va a ser un factor que va a influir según la actividad que se realice, por lo tanto, según los movimientos que se ejecuten y su posicionamiento. La mayoría de los métodos de educación respiratoria que se tratan en la gimnasia tradicional, provocan aumentos de tensión. Por otra parte, estar sentados en el suelo es una de las posiciones menos indicadas para la práctica de ejercicios respiratorios. Según el autor, el alumno debe controlar su respiración manteniéndola de manera moderada y calmada independientemente de los movimientos que realice.

Según Puig (2011), la respiración y el movimiento son dos buenas herramientas para acceder a los estados emocionales que queremos y podemos utilizarlo en cualquier momento y lugar, especialmente en nuestras clases. Por ejemplo, esta autora utilizaba ejercicios extraídos del yoga aplicándolos a tareas como borrar la pizarra, donde ella inspiraba cuando subía el brazo y espiraba cuando lo bajaba. Buscando, con ello, una sincronización entre su respiración y el movimiento. Además, esta autora indica que el profesorado debe prestar atención a lo siguiente: “Al entrar en clase observa tu ritmo respiratorio y fíjate en los pequeños detalles ¿es igual antes de entrar en el aula que una vez dentro?, ¿es rápido o lento? Si crees que la respiración se corta en algún lugar, no te angusties y respeta tu ritmo y amplitud para ir relajando los músculos y ampliar la respiración. Durante dos días, al borrar la pizarra, hazlo al ritmo de tu respiración: inspiración movimiento de subir el brazo y espiración movimiento de bajarlo. Durante la semana que sigue, comprueba que eres capaz de escuchar tu respiración, sentir tu movimiento y notar a los alumnos/as aunque no los estés mirando. No te preocupes si hay demasiado ruido o silencio, céntrate y observa cómo te sientes al darte la vuelta y continuar la clase. Durante los días siguientes, ya te has habituado a escuchar tu respiración, a sincronizarla con tu movimiento y a escuchar a tu entorno mientras te escuchas a ti. Escuchar a otra persona al mismo tiempo que escuchas tu ritmo respiratorio es una interesante experiencia, ¿cómo te sientes al hacerlo?, ¿percibes algún cambio en tu relación con los alumnos?”

Por otra parte, Pellizari y Tovaglieri (2007) entienden la respiración como el proceso fisiológico fundamental para la existencia de la vida de los organismos aeróbicos, gracias a ello, los seres humanos obtenemos energía y llevamos a cabo la alimentación y la vida diaria de una manera adecuada.

Según Shinca (1983) la respiración es una función natural y espontánea que se realiza sin participación activa de la voluntad, aunque también puede ser una actividad consciente y voluntaria. Sin embargo, se le da muy poca consideración a la respiración. Así Lodes (1990) nos informa de que deberíamos otorgar mayor importancia al acto de respirar puesto que, la mayor parte de la sociedad desconoce muchas cosas sobre ella, por ejemplo, según la actividad pasan entre 10.000 y 100.000 litros de aire al día, o que por ejemplo el corazón al final de una jornada activa ha enviado a los pulmones alrededor de 20.000 litros de sangre.

Existe una relación muy firme entre las dificultades psicomotrices y la mala respiración. En cuanto a esto Shinca (1983), plantea que los problemas respiratorios varían en unas personas u otras, pero en general se manifiesta provocando ansiedad, cansancio e incapacidad para una buena concentración.

Según Conste (1979), la educación motriz no podría prescindir de la respiración, ya que es la base fundamental del propio ritmo del individuo, y esta con su ritmo es una función esencial en la construcción de la imagen de sí mismo. La interiorización del proceso respiratorio acercará un poco más al niño conocimiento de su propio cuerpo. Para Manzi (1984), ninguna otra función vital nos hace responsables de la vida manifiesta como lo hace la respiración, el comportamiento del hombre estará estrechamente ligado a su ritmo respiratorio. Para Berges et. al. (1992), la respiración es la reacción catabólica por excelencia. En este proceso los compuestos orgánicos son oxidados y la energía que contienen es transferida al intermediario energético. Esto mismo lo simplifica Smith (1989), diciendo que se respira para suministrar al organismo el oxígeno esencial para la producción de energía, y para eliminar el dióxido de carbono.

En este proceso respiratorios muchos autores se decantan por la idea de que la respiración es más correcta si esta comienza en las fosas nasales, unos de estos autores

son Coste (1979) y Guyton (1987), que afirman que la cavidad nasal no es solo un paso de aire hacia los pulmones, sino que prepara dicho aire, calentándolo, humedeciéndolo y limpiándolo, de tal forma que quede en perfectas condiciones para seguir su proceso. Para este último Guyton (1987), la función de la estructura básica de los pulmones se simplemente airear la sangre y permitir la restitución del oxígeno y la eliminación del anhídrido carbónico.

Continuando con la idea de este mismo autor, el proceso de la respiración se hace aumentando y disminuyendo el tamaño de la caja torácica. Esta cavidad está compuesta por el esternón (por delante), la columna vertebral (por detrás), por las costillas (alrededor de la cavidad) y por el diafragma (por debajo). Este mecanismo se realiza por medio de los músculos respiratorios: Inspiratorios (diafragma, intercostales externos y pequeños músculos del cuello) y Espiratorios (abdominales e intercostales internos.)

Por otro lado, según Lodes (1990) al inspirar se produce un ensanchamiento de todo el contorno del tórax. La musculatura del diafragma de forma abovedada se aplana al contraerse, balanceándose ligeramente hacia abajo en dirección a la cavidad abdominal, dejando por lo tanto espacio a los pulmones para que de esta forma puedan expandirse. Para resumir, el proceso respiratorio lo podemos dividir en tres fases: la primera la espiración, en la cual se produce un estrechamiento de la cavidad torácica produciendo una salida de aire; la segunda intervalo respiratorio en el que hay un escaso estrechamiento de la cavidad torácica produciendo una leve salida de aire; y por último inspiración en la que se produce un ensanchamiento de la cavidad torácica para conseguir la absorción de aire.

Cabe destacar cuestiones metodológicas que son importantes a la hora de ponernos a trabajar con la respiración como por ejemplo: realizar ejercicios a temperaturas moderadas y con poca humedad; no realizar ejercicios respiratorios después de las comidas; evitar las corrientes de aire o por ejemplo utilizar ropa cómoda. Todo esto se acentúa si estamos trabajando con niños.

La frecuencia respiratoria se va modificando con la edad en sentido descendente, Lleixá (1987) y Lodes (1990) nos señalan esta evolución desde el nacimiento hasta la edad adulta: Prematuro (40-75 respiraciones por minuto), Recién nacidos (35-50

respiraciones por minuto), Seis meses (40 respiraciones por minuto), Un año (35 respiraciones por minuto), Dos años (20-30 respiraciones por minuto), tres años (20-30 respiraciones por minuto), cinco años (20-25 respiraciones por minuto), seis años (25 respiraciones por minuto) y adultos en reposo (14 a 20 respiraciones por minuto).

Según Pellizari y Tovaglieri (2007), respirar correctamente supone aprender a utilizar el diafragma, músculo que tenemos situado entre el estómago y los pulmones, el cual su función especial es favorecer la respiración. La respiración que se efectúa normalmente es la que llamamos “respiración torácica”, la cual se localiza en la zona media y superior de los pulmones, dejando sin usar prácticamente la zona inferior la cual es la de mayor extensión. Por esto necesitamos un mayor número de ciclos respiratorios para proveer al organismo del oxígeno que necesita, aumentando el ritmo cardiaco y conllevando a llevar una mala respiración. El uso del diafragma aumentará el volumen de oxígeno que llega a los pulmones, debido al descenso de este hacia la zona abdominal, de esta forma se facilita que el aire descienda hasta la parte baja de los pulmones y ocupando de forma racional todo el espacio de almacenaje de los mismos. Por último el uso del diafragma durante la respiración permite eliminar una mayor cantidad de dióxido de carbono gracias al empuje que realiza este hacia arriba durante la fase respiratoria.

También podemos ver la respiración como un factor principal de la relajación. Para ello tomamos como referencia a McArdle y cia, (2004) y Pellizari y Tovaglieri, (2007), los cuales afirman que una correcta respiración, normal y automática se controla como reflejo no condicionado por el centro respiratorio situado en el encéfalo, interviniendo el ser humano de manera voluntaria y consciente en determinados momentos, siendo esta voluntariedad la que lleva a realizar una respiración correcta, que producirá la distensión muscular.

Para Delgado y Tercedor (2002) la respiración y la relajación constituyen dos de los contenidos que la Educación Física orientada a la Salud deben incluir para la creación de hábitos saludables como: hábitos de esfuerzo físico, de higiene corporal, de educación postural...

A nivel del Sistema Educativo (LOE 2/2006) y de los decretos legales que la desarrollan (Decreto 208/2002, Real Decreto 1631/2006), se recoge de forma explícita en el bloque de contenidos de Educación Física y Salud, aspectos como la respiración y la relajación como contenido propio de la materia.

Los objetivos de la respiración dependen de los autores que los proponen. Por ejemplo según Fernández Iriarte (1984) sus objetivos son los de tomar conciencia de los movimientos corporales y que el niño se capaz de respirar voluntariamente por la nariz o por la boca. Por otro lado Lodes (1990) propone como objetivo despertar la conciencia y la necesidad de respirar correctamente y proporcionando información objetiva. Por su cuenta Loudes (1987), propone que se debe tomar conciencia global del aparato respiratorio. Viciano (1997), propone como objetivo adquirir hábitos respiratorios para que no dañen nuestra capacidad pulmonar. Y por último Conde (1997), propone que se debe aprender a reconocer las fases del acto respiratorio.

2.3. La Relajación

Por otro lado, parece importante tratar el tema de la relajación en el ámbito educativo, ya que cada vez más personas utilizan técnicas relajantes para evitar situaciones que les producen estrés.

Para De Prado y Charaf (2000, p.9) la relajación es “casi sinónimo de distensión muscular y psíquica, con descenso o eliminación de la tensión generada por el trabajo y el esfuerzo que realizan los músculos en acción, lo que facilita la recuperación paulatina de la calma, el equilibrio y la paz.”

La relajación es un mecanismo que nos permite la reducción del tono muscular, acompañado de una sensación de distensión, reposo y bienestar tanto físico como psíquico.

Llevando este concepto al aula, en el caso de los niños, la relajación les sirve para que tengan menor estrés muscular y mental, con el propósito de que el alumno tenga una mayor receptividad y su participación sea más activa, además cuando el discente se siente relajado tiene mayor confianza en sí mismo, favoreciendo a la concentración y la memoria, algo que va a ser muy positivo en su aprendizaje. Para personas tímidas o

nerviosas la relajación también tiene numerosos beneficios como por ejemplo, la curación de los tics nerviosos u otros síntomas vinculados.

Según Herzog, la relajación también aporta a la persona sensibilidad, suaviza la voz de ese individuo y logra alcanzar una mejora en la calidad del sueño, en resumidas cuentas, consigue que la persona esté más tranquilo.

Existen distintas técnicas de relajación que se utilizan bajo el método Rejuego como son:

- Contracción-distensión: Consiste en contraer un músculo durante unos segundos para luego ir aflojando progresivamente.
- Balanceo: Se trata de realizar movimientos de vaivén de un lado a otro, en la que su parte del cuerpo que queremos aflojar debe estar blanda.

Dos grandes teóricos de la relajación fueron Jacobson y Suchltz los cuales trataron este tema de la relajación mediante la creación de dos métodos, uno global como es el entrenamiento autógeno de Suchltz y otro más analítico como es el método progresivo de Jacobson.

El primero, es una técnica que proviene de la psicoterapia que utiliza fundamentalmente la concentración y formas verbales obteniendo una respuesta corporal global. Se trata de un método de autodistensión para la concentración psíquica en el que se comprende dos ciclos y es preciso realizar un entrenamiento progresivo.

Por otra parte, en el método progresivo de Jacobson es el método terapéutico más fisiologista, en el que se pretende conseguir una reducción voluntaria del tono muscular con el objetivo de lograr la distensión a través fundamentalmente de la comparación entre la contracción y la relajación. Además sigue para ello un orden segmentario concreto.

El individuo debe contraer primero los músculos para luego ir permitiendo que se aflojen, esta serie de ejercicios en los que se juega con la contracción y la distensión favorece a la relajación de nuestros músculos y al apaciguamiento del sistema nervioso.

Según Defontaine (1982, p.113) califica como métodos de relajación “procedimientos terapéuticos definidos que intentan conseguir la descontracción muscular y psíquica del individuo con la ayuda de ejercicios concretos y adecuados.”

Según Fernández Iriarte (1994), los métodos de relajación han tenido una aplicación médica más que pedagógica. Pero centrándonos en nuestro ámbito se cree que es de vital importancia tratar este tema en la escuela para que el alumno tenga conciencia de su propio cuerpo, en la que el niño va a aprender a resolver situaciones que le producen ansiedad, controlando y diferenciando la tonicidad muscular de los segmentos.

Para Guido (1980), la relajación se asocia con el término serenidad, el alumno tiene que serenarse hasta estar calmado, abandonando cualquier tipo de tensión, tanto de la mente como del cuerpo.

Los métodos de relajación además pretenden que el alumno intente conseguir la descontracción muscular de su cuerpo. Existen dos grandes métodos de relajación, los globales y los segmentarios. Por una parte, los globales actúan sobre el cerebro obteniendo una respuesta corporal global. Los métodos segmentarios tienen un punto de partida en un segmento corporal con intención de relajarlos.

2.3.1 Mindfulness en Educación Primaria

El mindfulness es una técnica que pretende reducir el estrés de los seres humanos, intentando que tengan mayor toma de conciencia corporal e intentando que encuentren un estado de bienestar.

Se traduce al español como atención plena o conciencia plena. Esta técnica pretende que el individuo sea consciente de lo que está ocurriendo dentro de nosotros como por ejemplo por medio de pensamientos, emociones, sensaciones y también lo que sucede fuera de nosotros, como olores, personas, objetos...

Este concepto ha sido tratado por numerosos autores como, por ejemplo, según Kabat-Zinn (2003, p.145) es la “consciencia que emerge a través de poner atención intencional, en el momento presente, de manera no condenatoria, del flujo de la experiencia momento a momento”

Baer (2003, p.125) lo entiende como “observación no condenatoria del flujo de toda la estimulación externa e interna tal como ella aparece”).

Además para Nyanaponika (1972, p.5) es “la clara y simple consciencia mental de lo que nos está ocurriendo a nosotros y en nosotros en los sucesivos momentos de la percepción”. Por último, Simón (2006, p.8) lo define como “la capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento”.

El practicante de esta técnica aprende a observar y a aceptar sentimientos, emociones y pensamientos que va viviendo, sin embargo, no les pretende eliminar, ni reducir puesto que el hecho de intentarlo puede ser perjudicial y provocar problemas.

Los efectos que produce en el alumnado esta técnica han sido estudiados, así Franco (2009) descubrió que se producían reducciones en los niveles de estrés en el primer curso de magisterio de educación primaria, obteniendo efectos beneficiosos como en la mejora de la creatividad verbal en los estudiantes de Bachillerato.

De la Fuente, Franco y Mañas (2010) comprobaron un descenso en los niveles de cansancio emocional y mejoras en los rendimientos académicos de los estudiantes universitarios.

Por otra parte, en nuestra ciudad existen algunos centros de Educación Primaria que están trabajando el mindfulness. Así, el colegio de Tierra de Pinares de Mojados plantea una serie de ejercicios de relajación que suelen trabajar después del recreo los discentes de manera habitual, en el que por cada ciclo se suelen utilizar distintas pautas o también en la fase de vuelta a la calma. Por ejemplo, en el primer ciclo realizan actividades basadas en permanecer con los ojos cerrados, inspirando y espirando el mayor tiempo posible, o ir contando pasos en silencio desde un punto a otro. Además esta técnica se puede trabajar desde la relajación por parejas, en la que uno de la pareja pasa los dedos por la espalda de su compañero como si fueran hormiguitas caminando por esta.

Respecto al segundo ciclo, las actividades están vinculadas a ejercicios de flexibilidad, justo después de la carrera continua, en donde los niños tienen que procurar realizar la inspiración por la nariz y la espiración por la boca, además en este ciclo se realizan ejercicios basados en el yoga.

Por último, en el tercer ciclo las actividades de mindfulness se realizaran en la fase de vuelta a la calma donde se pretende que los alumnos se centren en otros temas que nada tengan que ver con la educación física.

En este ciclo por tanto, se realizarán actividades que tengan que ver con la concentración y la relajación con el objetivo fundamental de que el rendimiento escolar del alumno no se vea perjudicado por la adrenalina y el sentimiento de competición generado tras una serie de actividades físicas.

2.4 La educación de los sentidos

La utilización del juego sensorial en el ámbito educativo, según Escribá-Marcote (1998) se entiende como juego sensorial a todas aquellas actividades lúdicas que desarrolla los sentidos, esta serie de actividades conllevan poca intensidad y, en ella, se desarrollan los sentidos, el conocimiento corporal, la estructuración del espacio y el tiempo, la coordinación motriz, la expresión corporal, además de otros elementos fundamentales como la memoria o la inteligencia con la finalidad de conseguir una mayor interacción grupal y la integración de todo individuo participe.

Escribá (1998), entiende que se deben seguir unos criterios metodológicos a la hora de aplicar juegos sensoriales, los juegos tienen que ser participativos, sensoriales y tranquilos, que sean juegos sencillos, fáciles de desarrollar, que integran al grupo, que no sean especialmente competitivos, que guste a los participantes y que sean adecuados para el grupo.

2.4.1. Actividades sensoriomotrices para la lectoescritura.

Con esta serie de actividades se pretende ayudar a que el niño aprenda la lectura y la escritura mediante actividades sensoriomotrices.

Los seres humanos somos capaces de realizar multitud de actitudes posturales y, muchas de ellas, se pueden asemejar a la grafía de las letras del abecedario por lo que tenemos numerosas posibilidades para que el alumnado pueda ir adquiriendo el aprendizaje de la lectoescritura pero por ello, es necesario ir adquiriendo y

desarrollando el conocimiento y el control de nuestro propio cuerpo, además de un cierto grado de madurez física, psíquica y motriz.

Un aspecto muy importante es educar el tono muscular en el niño, puesto que a mayor desarrollo físico las tareas motrices serán más complejas. En el aula se pueden trabajar dos tipos de motricidad, por un lado la gruesa, la cual incluye al cuerpo global y la motricidad fina, centrada en segmentos corporales determinados y de los que se requiere mayor precisión.

“Las actividades motrices con todo el cuerpo” Consiste en realizar un abecedario realizado con el cuerpo en el que hay que ir adaptando las posturas que imitan el grafismo de letras mayúsculas, minúsculas y números, lo que nos permite no solo el conocimiento del cuerpo, si no también aspectos ligados a la gramática.

Existen en este caso dos tipos de comunicación:

- Comunicación vertical: Cuando es una única persona el que realiza las posturas y para ello, se necesita ritmo y percepción temporal para su realización. Cuando se termina una frase se marca con los dos puños de las manos y cuando se termine la comunicación se juntaran las palmas.
- Comunicación horizontal: Para este tipo, es necesario contar con el mismo número de letras que contenga la palabra y número de alumnos a los que corresponda cada letra, para este modelo se necesita establecer una direccionalidad, una linealidad y una separación de posturas.

3. METODOLOGÍA

A continuación en este epígrafe voy a señalar las características contextuales del centro en donde he realizado el estudio (ubicación, infraestructuras, tipo de alumnado, relaciones interpersonales, etc.), para pasar más tarde a centrarme en los cursos en los que he realizado el estudio de mi trabajo, en este capítulo además indicaré en un subapartado qué intenciones educativas me he marcado cuando he realizado la unidad didáctica. Por último, voy a explicar cómo ha sido la recogida de datos en los que me he basado para comprobar el cumplimiento de los objetivos del estudio.

3.1 Contexto escolar

El alumnado que será objeto de estudio pertenece al CEIP Marina Escobar, en el barrio de Parquesol. En concreto se encuentra situado en una población próxima al núcleo comercial de la ciudad, pero en un barrio independiente.

El colegio se ubica en un entorno industrializado, fruto de la expansión demográfica de la localidad. A su vez el colegio se encuentra próximo a un parque y junto al instituto “Julián Marías”. El centro está repartido en dos edificios con instalaciones independientes, en el primero, se encuentran las aulas de Educación infantil (que es de línea 3 y 4) y dispone de todas las instalaciones necesarias para desarrollar el proceso de enseñanza-aprendizaje de forma satisfactoria. Por su parte, la etapa de Educación Primaria se ubica en una parcela independiente, con zonas de juego alrededor del edificio central en el que se encuentran las dependencias comunes (aula de audiovisuales, biblioteca, despachos y salas de profesores) y el resto de las aulas de los distintos cursos, distribuidos en tres alturas (el centro cuenta con varios accesos con escaleras y un ascensor). Dispone de un gimnasio anexo así como de otra aula polivalente en el que se desarrollan las clases de educación física para los grupos de primero y segundo de Educación Primaria (espacio que también se usa como comedor escolar). El centro es de línea tres y cuenta con varios espacios para el almacenamiento del material de educación física, así como distintas canchas y espacios en el patio para desarrollar las diferentes prácticas.

Con respecto al tipo de alumnado, en líneas generales considero a los alumnos del centro como unos niños con unas características normales, dentro de los aspectos

relativos al desarrollo psicoevolutivo propio de este grupo de edades. Son alumnos que en la mayoría de los casos, tienen un fuerte arraigo familiar, y en gran medida llegan a Primaria, procedentes de la etapa de infantil que se imparte en el centro. Las relaciones interpersonales tienden a consolidarse a edades tempranas, lo que facilita las dinámicas de grupo en el ámbito escolar.

Por último, los alumnos que presentan problemas de integración entre sus iguales, debido a dificultades en el aprendizaje, son bien acogidos por parte de sus compañeros, mostrando una actitud tolerante y abierta en el periodo de escolarización.

3.2 Alumnado objeto de estudio

Los alumnos en los que me he centrado para la realización de este estudio han sido los alumnos y alumnas de primero, segundo y quinto de educación primaria. Un total de 62 personas distribuidas en tres grupos.

| Clase | Nº Alumnos | Nº niños | Nº niñas |
|-------|------------|----------|----------|
| 1º A | 20 | 14 | 6 |
| 2º B | 21 | 11 | 10 |
| 5º C | 20 | 10 | 10 |

3.3. Objetivos de las Unidad Didáctica

- Concienciar al alumno de su propio cuerpo
- Desarrollar la transferencia de conocimientos del alumno hacía el área de la Educación Física.
- Controlar su propia respiración
- Controlar el tono muscular de nuestro cuerpo
- Ser consciente de nuestro cuerpo y de sus posibilidades.
- Controlar y concienciar de la multitud de sentimientos que nos pueden producir factores externos a nosotros.
- Desarrollar la creatividad del alumnado a partir de sus experiencias previas.

3.4 Proceso de recogida de datos

Para la recogida de datos empleé una observación directa sobre los alumnos durante la práctica, toda esa información se fue recogiendo por medio de narrados que transcribía al finalizar cada sesión. A partir de esos datos sobre la práctica que se desarrollaba en las clases, relativos al comportamiento de los alumnos, he ido obteniendo reflexiones que me han llevado a redactar las conclusiones finales.

Además después de cada sesión, también invitaba a los alumnos a reflexionar, por medio de hacer un resumen a modo de recordatorio de clases anteriores y de la presente, en estas reflexiones iba realizando preguntas para obtener un *feed-back* que me iba a permitir asegurarme de que las tareas y los contenidos se habían asimilado correctamente.

Por último realicé un cuestionario final con preguntas tipo test relacionadas con aspectos conceptuales que guardan relación con la respiración, el conocimiento del cuerpo y otras cuestiones relacionadas con un aspecto más empírico, todos ellos tratados previamente en el aula, aunque las preguntas que aparecen en este trabajo las tuve que reformular para los alumnos de primero y segundo, de manera que los alumnos lo entendieran sin problemas.

4. RESULTADOS

Tras la recogida de datos a través del cuestionario de los tres cursos de primaria, he procedido a calcular la media con los porcentajes de elección de una de las tres opciones en función de la variable su género y la variable edad.

Tabla 1: resultados de la pregunta 1 sobre la disnea en relación a la variable edad y género.

| EDAD | 6 años | | | 8 años | | | 10 años | | |
|----------------|-------------|-------------|-----------|----------|----------|--------------|----------|----------|-----------|
| GENERO | Alumnos | Alumnas | Total | Alumnos | Alumnas | Total | Alumnos | Alumnas | Total |
| TOTAL | 14 | 6 | 20 | 11 | 10 | 21 | 10 | 10 | 20 |
| OPCION A MEDIA | 7 50% | 3 50% | 10 50% | 0 0% | 2 20% | 2 9,5% | 1 10% | 1 10% | 2 10% |
| OPCION B MEDIA | 3 21,43% | 2 33,33% | 5 25% | 6 54% | 3 30% | 9 42,8% | 7 70% | 7 70% | 14 70% |
| OPCION C MEDIA | 4 28,57% | 1 16,66% | 5 25% | 5 45% | 5 50% | 10 47,62% | 2 20% | 2 20% | 4 20% |

En esta pregunta la respuesta correcta era la opción b y como se puede observar el porcentaje de alumnos que mejor respondieron fueron los alumnos de diez años con el 70% de alumnos totales, lo que indica que a mayor edad de los alumnos se consigue un mejor índice de aciertos. Con respecto a la variable género se aprecia que el nivel de respuestas es más variable, ya que mientras en los escolares de seis años varones obtuvieron un 21,43% de aciertos por un 33,33% de las alumnas. En los alumnos varones de 8 años predomina el acierto con un 54% por tan solo un 30% de las alumnas. Sin embargo, en el alumnado de 10 años no encontramos diferencias respecto al género puesto que ambos obtuvieron un 70% de acierto.

Tabla 2: resultados de la pregunta 2 sobre la apnea en relación a la variable edad y género

| EDAD | 6 años | | | 8 años | | | 10 años | | |
|----------------|-------------|-------------|----------|-------------|----------|--------------|----------|----------|-----------|
| GENERO | Alumnos | Alumnas | Total | Alumnos | Alumnas | Total | Alumnos | Alumnas | Total |
| TOTAL | 14 | 6 | 20 | 11 | 10 | 21 | 10 | 10 | 20 |
| OPCION A MEDIA | 4 28,57% | 0 0% | 4 20% | 1 9% | 0 0% | 1 4,7% | 0 0% | 0 0% | 0 0% |
| OPCION B MEDIA | 4 28,57% | 5 83,33% | 9 45% | 4 36,36% | 5 50% | 9 42,85% | 3 30% | 5 50% | 8 40% |
| OPCION C MEDIA | 6 42,85% | 1 16,66% | 7 35% | 6 54,54% | 5 50% | 11 52,38% | 7 70% | 5 50% | 12 60% |

En esta pregunta la respuesta correcta era la opción c, podemos observar en la tabla como nuevamente los alumnos de 10 años son los que mayor porcentaje de acierto tienen. Con respecto a la variable género vemos como en los tres casos los alumnos varones obtienen mayor porcentaje de acierto que las alumnas, un claro ejemplo se ve en la diferencia de porcentajes de los alumnos de 6 años con respecto a las alumnas de esta misma edad, dado que solamente una de las alumnas acertó la respuesta por lo que el porcentaje es de un 16,66%.

Tabla 3: resultados de la pregunta 3 sobre los tipos de respiración en relación a la variable edad y género.

| EDAD | 6 años | | | 8 años | | | 10 años | | |
|----------------------|-------------|------------|-----------|----------|------------|--------------|------------|----------|-----------|
| GENERO | Alumnos | Alumnas | Total | Alumnos | Alumnas | Total | Alumnos | Alumnas | Total |
| TOTAL | 14 | 6 | 20 | 11 | 10 | 21 | 10 | 10 | 20 |
| OPCION A MEDIA | 4 28,57% | 0 0% | 4 20% | 1 9% | 0 0% | 1 4,76% | 0 0% | 1 10% | 1 5% |
| OPCION B MEDIA | 1 7,1% | 1 16,6% | 2 10% | 1 9% | 0 0% | 1 4,76% | 0 0% | 0 0% | 0 0% |
| OPCION C MEDIA | 9 64,28% | 5 83,3% | 14 70% | 9 82% | 10 100% | 19 90,47% | 10 100% | 9 90% | 19 95% |

Respecto a los tipos de respiración, la opción correcta es la opción c, en este caso vemos a nivel general como el porcentaje de aciertos se ha incrementado. Centrándonos en la variable edad, continuamos viendo que los porcentajes más altos los obtienen los alumnos de 10 años con un 95% aunque muy de cerca le siguen los alumnos de 8 años con un 90,47%. Con respecto a la variable edad podemos ver cómo los porcentajes de acierto son más elevados en las alumnas de 6 y de 8 años que en los alumnos excepto en los discentes de 10 años donde los alumnos varones obtienen un 100% de acierto por un 90% que consiguieron las alumnas.

Tabla 4. Resultados de la pregunta 4 con respecto a la frecuencia respiratoria que necesita el tipo de respiración alta/clavicular en relación a la variable edad y género.

| EDAD | 6 años | | | 8 años | | | 10 años | | |
|----------------|-------------|-------------|-----------|-------------|----------|--------------|------------|----------|-----------|
| GENERO | Alumnos | Alumnas | Total | Alumnos | Alumnas | Total | Alumnos | Alumnas | Total |
| TOTAL | 14 | 6 | 20 | 11 | 10 | 21 | 10 | 10 | 20 |
| OPCION A MEDIA | 10 71,4% | 3 50% | 13 65% | 7 63,63% | 4 40% | 11 52,38% | 10 100% | 1 10% | 11 55% |
| OPCION B MEDIA | 0 0% | 1 16,66% | 1 5% | 2 18,18% | 6 60% | 8 38,09% | 0 0% | 0 0% | 0 0% |
| OPCION C MEDIA | 4 28,57% | 2 33,33% | 6 30% | 2 18,18% | 0 0% | 2 9,5% | 0 0% | 9 90% | 9 45% |

En esta pregunta la respuesta correcta era la opción A; así en esta tabla vemos como en la variable edad los resultados son variables y llama la atención cómo son los alumnos de 6 años los que obtuvieron mayor porcentaje de acierto con un 65% de acierto, seguido del 55% de los alumnos de 10 años. Por lo que en este caso no se cumple con la idea de que a mayor desarrollo madurativo, mayor porcentaje de acierto. Centrándonos ahora en la variable género podemos ver como son los alumnos varones los que obtuvieron los resultados más positivos en los tres niveles, llama la atención en el alumnado de 10 años como los alumnos varones obtuvieron un 100% de acierto por tan solo un 10% de las alumnas.

Tabla 5. Resultados de la pregunta 5 sobre el tipo de respiración en el que se llenan por completo los pulmones en relación a la variable género y edad

| EDAD | 6 años | | | 8 años | | | 10 años | | |
|----------------|------------|----------|-----------|-------------|----------|-------------|----------|----------|-----------|
| GENERO | Alumnos | Alumnas | Total | Alumnos | Alumnas | Total | Alumnos | Alumnas | Total |
| TOTAL | 14 | 6 | 20 | 11 | 10 | 21 | 10 | 10 | 20 |
| OPCION A MEDIA | 5 35,7% | 3 50% | 8 40% | 2 18,18% | 2 20% | 4 19% | 2 20% | 2 20% | 4 20% |
| OPCION B MEDIA | 2 14,3% | 0 0% | 2 10% | 1 9% | 0 0% | 1 4,7% | 1 10% | 0 0% | 1 5% |
| OPCION C MEDIA | 7 50% | 3 50% | 10 50% | 8 72,72% | 8 80% | 16 76,2% | 7 70% | 8 80% | 15 75% |

En este caso la opción correcta era la opción C, como vemos en la tabla el índice de aciertos varía en relación a la variable edad, el alumnado de 6 años obtuvieron un 50% de aciertos, sin embargo son los alumnos de 8 años los que tuvieron el porcentaje de aciertos más elevado con un 76,2% de acierto, muy semejante si lo comparamos con los alumnos de 10 años que obtuvieron un 75%.

Con respecto a la variable género no se aprecian diferencias significantes de acierto en ninguno de los tres niveles, un claro ejemplo lo observamos en los alumnos de 6 años donde ambos géneros consiguieron una proporción del 50% de acierto.

Tabla 6. Resultados de la pregunta 6 vinculado al conocimiento de la emoción en relación a la variable género y edad

| EDAD | 6 años | | | 8 años | | | 10 años | | |
|----------------------|-------------|-------------|-----------|----------|----------|--------------|----------|----------|-----------|
| GENERO | Alumnos | Alumnas | Total | Alumnos | Alumnas | Total | Alumnos | Alumnas | Total |
| TOTAL | 14 | 6 | 20 | 11 | 10 | 21 | 10 | 10 | 20 |
| OPCION A MEDIA | 4 28,57% | 0 0% | 4 20% | 0 0% | 1 10% | 1 4,7% | 0 0% | 2 20% | 2 10% |
| OPCION B MEDIA | 7 50% | 4 66,6% | 11 55% | 5 45% | 6 60% | 11 52,38% | 9 90% | 3 30% | 12 60% |
| OPCION C MEDIA | 3 21,43% | 2 33,33% | 5 25% | 6 55% | 3 30% | 9 42,86% | 1 10% | 5 50% | 6 30% |

En esta cuestión, la opción correcta es la opción B, en la tabla podemos ver como nuevamente teniendo en cuenta la variable edad los resultados son variables, donde los alumnos de 10 años obtuvieron el mayor porcentaje de acierto con un 60% pero es en la edad de 6 y 8 años donde llama la atención como ligeramente los alumnos de 6 años (55%) obtuvieron un mayor porcentaje que los de 8 (52,38%). Atendiendo a la variable género vemos como las alumnas de 6 y 8 años consiguieron unos porcentajes más elevados que sus compañeros varones de su misma edad con un 66,6% y un 60% respectivamente. Sin embargo, en los alumnos de 10 años los varones obtuvieron un 90% de acierto por tan solo un 30% de las alumnas.

Tabla 7. Resultados de la pregunta 7 con respecto al conocimiento de los huesos del cuerpo, en relación a la variable género y edad

| EDAD | 6 años | | | 8 años | | | 10 años | | |
|----------------------|-------------|-------------|-----------|-----------|----------|--------------|------------|------------|------------|
| GENERO | Alumnos | Alumnas | Total | Alumnos | Alumnas | Total | Alumnos | Alumnas | Total |
| TOTAL | 14 | 6 | 20 | 11 | 10 | 21 | 10 | 10 | 20 |
| OPCION A MEDIA | 6 42,86% | 2 33,33% | 8 40% | 0 0% | 3 30% | 3 14,28% | 0 0% | 0 0% | 0 0% |
| OPCION B MEDIA | 0 0% | 1 16,66% | 1 5% | 1 9% | 3 30% | 4 19% | 0 0% | 0 0% | 0 0% |
| OPCION C MEDIA | 8 57,14% | 3 50% | 11 55% | 10 99% | 4 40% | 14 66,66% | 10 100% | 10 100% | 20 100% |

Para esta última cuestión de carácter teórico la opción correcta es la opción C, analizando los resultados y atendiendo a la variable edad podemos ver como en este caso sí que se cumple con la idea de que a mayor desarrollo madurativo mayor porcentaje de acierto, como vemos la progresión: 6 años (55%), 8 años (66,66%) y 10 años (100%). En relación a la variable género no se encuentran diferencias significativas con respecto un género u otro, ya que los porcentajes de acierto son muy similares.

Tabla 8. Resultados de la pregunta 8 “¿Qué noto en mi cuerpo después de haber hecho actividad física?” en relación a la edad y el género

| EDAD | 6 años | | | 8 años | | | 10 años | | |
|----------------------|-------------|-------------|----------|-------------|----------|-----------------|----------|----------|-----------|
| GENERO | Alumnos | Alumnas | Total | Alumnos | Alumnas | Total | Alumnos | Alumnas | Total |
| TOTAL | 14 | 6 | 20 | 11 | 10 | 21 | 10 | 10 | 20 |
| OPCION A MEDIA | 3 21,43% | 2 33,33% | 5 25% | 4 36,36% | 3 30% | 6 28,57 % | 0 0% | 1 10% | 1 5% |
| OPCION B MEDIA | 5 35,71% | 1 16,66% | 6 30% | 4 36,36% | 5 50% | 9 42,86 % | 8 80% | 2 10% | 10 50% |
| OPCION C MEDIA | 6 42,86% | 3 50% | 9 45% | 3 27,27% | 2 20% | 5 23,8% | 2 20% | 7 70% | 9 45% |

En esta cuestión de carácter empírico la opción correcta fue la B, en la tabla podemos observar como los alumnos que mejor respondieron fueron los alumnos de 10 años con un 50% lo que indica que en esta cuestión los porcentajes de acierto fueron muy bajos. Por otra parte, atendiendo a la variable género apreciamos mejores resultados en los alumnos varones que en las alumnas, donde llama la atención nuevamente en la edad de 10 años donde los alumnos obtuvieron un 80% de acierto por tan solo un 10% de las alumnas.

Tabla 9. Resultados de la pregunta 9 “¿Qué sensaciones te produce ir con un antifaz puesto mientras tu compañero te guía?” en relación a la edad y al género

| EDAD | 6 años | | | 8 años | | | 10 años | | |
|----------------------|-------------|----------|-----------|----------|----------|------------------|----------|----------|-----------|
| GENERO | Alumnos | Alumnas | Total | Alumnos | Alumnas | Total | Alumnos | Alumnas | Total |
| TOTAL | 14 | 6 | 20 | 11 | 10 | 21 | 10 | 10 | 20 |
| OPCION A MEDIA | 5 35,7% | 3 50% | 8 40% | 9 81% | 5 50% | 14 66,6 6% | 0 0% | 5 50% | 5 25% |
| OPCION B MEDIA | 8 57,14% | 3 50% | 11 55% | 2 19% | 5 50% | 7 33,3 3% | 7 70% | 4 40% | 11 55% |
| OPCION C MEDIA | 1 7,1% | 0 0% | 1 5% | 0 0% | 0 0% | 0 0% | 3 30% | 1 10% | 4 20% |

En este caso, la opción correcta era la opción B, en la tabla podemos ver como los resultados de acierto son bastante bajos si atendemos a la variable edad, ya que los porcentajes más elevados los obtienen los alumnos de 6 y 10 años, ambos con un 55% de acierto, esto es debido a que durante la práctica de antifaces se les introdujo música relajante y eso ha hecho que muchos alumnos hayan optado por responder que la opción correcta es la A. Con respecto a la variable género vemos una vez más, como los alumnos varones consiguen mejores resultados que las alumnas en los tres niveles de estudio, aunque donde más diferencia encontramos es en la edad de 10 años donde la diferencia de acierto es más clara, 70% para los alumnos y un 40% de acierto para las alumnas.

Tabla 10: Resultados de la pregunta 10 “¿Cómo te sientes cuando tus compañeros te escogen en su grupo para hacer actividades?” en relación a la variable género y edad

| EDAD | 6 años | | | 8 años | | | 10 años | | |
|----------------------|-------------|-------------|-----------|-------------|----------|-------------|----------|----------|-----------|
| GENERO | Alumnos | Alumnas | Total | Alumnos | Alumnas | Total | Alumnos | Alumnas | Total |
| TOTAL | 14 | 6 | 20 | 11 | 10 | 21 | 10 | 10 | 20 |
| OPCION A MEDIA | 2 14,28% | 0 0% | 2 10% | 0 0% | 0 0% | 0 0% | 1 10% | 2 20% | 3 15% |
| OPCION B MEDIA | 3 21,42% | 1 16,66% | 4 20% | 3 27,27% | 2 20% | 5 23,8% | 2 20% | 1 10% | 3 15% |
| OPCION C MEDIA | 9 64,28% | 5 83,3% | 14 70% | 8 72,72% | 8 80% | 16 76,2% | 7 70% | 7 70% | 14 70% |

En este caso, la opción correcta es la C, es decir, en la mayoría de los compañeros, la sensación que le produce al discente cuando es escogido es la de estar agradecido a sus compañeros, analizando la tabla vemos como en esta pregunta los porcentajes de acierto son bastante altos en las tres edades, donde los alumnos de 8 años son los que tienen el porcentaje más alto con un 76,2% de acierto. Con respecto a la variable género los resultados son muy semejantes, y observamos cómo cuanto mayor edad se va adquiriendo los porcentajes de respuestas acertadas se van igualando. Vemos como en los alumnos de 6 años son las alumnas las que poseen mayor porcentaje de acierto (83,3%) con respecto a los alumnos (64,28%). En los alumnos de 8 años se comienza a igualar ese porcentaje, alumnos (72,72%) y alumnas (80%), hasta llegar a iguales en los alumnos de 10 años con un (70%).

Tabla 11. Resultados de la pregunta 11 “¿Qué te produce ver cuando un alumno se tropieza y se cae al suelo?” en relación a la edad y al género

| EDAD | 6 años | | | 8 años | | | 10 años | | |
|----------------------|------------|------------|-----------|------------|------------|------------|----------|------------|-----------|
| GENERO | Alumnos | Alumnas | Total | Alumnos | Alumnas | Total | Alumnos | Alumnas | Total |
| TOTAL | 14 | 6 | 20 | 11 | 10 | 21 | 10 | 10 | 20 |
| OPCION A MEDIA | 14 100% | 5 83,3% | 19 95% | 11 100% | 10 100% | 21 100% | 8 80% | 10 100% | 18 90% |
| OPCION B MEDIA | 0 0% | 0 0% | 0 0% | 0 0% | 0 0% | 0 0% | 1 10% | 0 0% | 1 5% |
| OPCION C MEDIA | 0 0% | 1 16,6% | 1 5% | 0 0% | 0 0% | 0 0% | 1 10% | 0 0% | 1 5% |

En esta pregunta hubo unanimidad tanto en la variable género como en la variable edad, donde la respuesta era la opción A.

Tabla 12. Resultados de la pregunta 12 “¿Cómo crees que se siente el alumno que se ha caído al suelo?” en relación a la edad y el género

| EDAD | 6 años | | | 8 años | | | 10 años | | |
|----------------------|-------------|-------------|-----------|-----------|------------|--------------|------------|------------|------------|
| GENERO | Alumnos | Alumnas | Total | Alumnos | Alumnas | Total | Alumnos | Alumnas | Total |
| TOTAL | 14 | 6 | 20 | 11 | 10 | 21 | 10 | 10 | 20 |
| OPCION A MEDIA | 4 28,57% | 2 33,33% | 6 30% | 1 9% | 0 0% | 1 4,7% | 0 0% | 0 0% | 0 0% |
| OPCION B MEDIA | 1 7,1% | 0 0% | 1 5% | 0 0% | 0 0% | 0 0% | 0 0% | 0 0% | 0 0% |
| OPCION C MEDIA | 9 64,28% | 4 66,66% | 13 65% | 10 99% | 10 100% | 20 95,23% | 10 100% | 10 100% | 20 100% |

La respuesta en este caso es la C, donde atendiendo a las variables de género y edad observamos como con respecto a la edad los alumnos de 6 años adquieren un 65% de los resultados positivos y estos porcentajes se disparan en los alumnos de 8 años

(95,23%) y en los de 10 años (100%) esto es debido principalmente a que el niño es capaz de empatizar más con otras personas a medida que va creciendo.

Con respecto a la variable género los porcentajes son muy similares en los tres niveles, no apreciándose diferencias relevantes.

Tabla 13. Resultados de la pregunta 13 “¿Qué podría hacer para resolver una situación que me pone nervioso?” en relación a la edad y al género

| EDAD | 6 años | | | 8 años | | | 10 años | | |
|----------------------|-------------|----------|-----------|-------------|----------|-------------|----------|----------|-----------|
| | Alumnos | Alumnas | Total | Alumnos | Alumnas | Total | Alumnos | Alumnas | Total |
| TOTAL | 14 | 6 | 20 | 11 | 10 | 21 | 10 | 10 | 20 |
| OPCION A MEDIA | 3 21,43% | 0 0% | 3 15% | 1 9% | 1 10% | 2 9,5% | 1 10% | 0 0% | 1 5% |
| OPCION B MEDIA | 8 57,14% | 3 50% | 11 55% | 8 72,72% | 8 80% | 16 76,2% | 4 40% | 3 30% | 7 35% |
| OPCION C MEDIA | 3 21,43% | 3 50% | 6 30% | 2 18,18% | 1 10% | 3 14,28% | 5 50% | 7 70% | 12 60% |

La respuesta correcta para esta pregunta era la opción B, analizando la tabla de resultados vemos como en la variable edad llama la atención como en este caso son los alumnos de 10 años los que obtienen los peores porcentajes con un 35% de acierto y es el alumnado de 8 años el que adquiere el porcentaje más alto con un 76,2%. Por otra parte, con respecto a la variable género los resultados obtenidos son variables, en el caso del alumnado de 6 años son los alumnos varones los que ligeramente obtienen mayor acierto con un 57,14% por un 50% de acierto de las alumnas, en el caso del alumnado de 8 años vemos como en este caso se incrementan los porcentajes de acierto, pero son las alumnas las que con un 80% superan al 72,72% de acierto de los alumnos. Por último, en el alumnado de 10 años, el 40% de los alumnos dieron con la respuesta correcta por tan solo un 30% de las alumnas.

Tabla 14. Resultados de la pregunta 14 que hace referencia al sentimiento de ira, en relación a la edad y al género.

| EDAD | 6 años | | | 8 años | | | 10 años | | |
|----------------|-------------|-------------|----------|-------------|----------|--------------|----------|----------|-----------|
| GENERO | Alumnos | Alumnas | Total | Alumnos | Alumnas | Total | Alumnos | Alumnas | Total |
| TOTAL | 14 | 6 | 20 | 11 | 10 | 21 | 10 | 10 | 20 |
| OPCION A MEDIA | 7 50% | 2 33,33% | 9 45% | 6 54,54% | 8 80% | 14 66,66% | 3 30% | 8 80% | 11 55% |
| OPCION B MEDIA | 4 28,57% | 2 33,33% | 6 30% | 4 36,36% | 1 10% | 5 23,80% | 5 50% | 1 10% | 6 30% |
| OPCION C MEDIA | 3 21,43% | 2 33,33% | 5 25% | 1 9% | 1 10% | 2 9,5% | 2 20% | 1 10% | 3 15% |

Por último, en esta cuestión la opción correcta es la B, por lo que atendiendo a los resultados obtenidos a la tabla vemos como en relación a la variable género y edad los resultados son bastante bajos, ya que menos de la mitad de los encuestados contestaron correctamente. Una evidencia de ello es que los alumnos de 6 años obtuvieron un 30% de acierto, los de 8 un 23,80% y los de 10 un 30%. Centrándonos en la variable género, podemos ver que en los alumnos de 6 años las alumnas obtienen mejores resultados que los varones con un 33,33% de acierto, en los alumnos de 8 años son los varones los que con un 36,36% superan el 10% de las alumnas. Y en el caso del alumnado de 10 años se obtiene el porcentaje más alto en los alumnos varones con un 50% por tan solo un escaso 10% de acertantes del género femenino.

A continuación, voy a mostrar dos tablas diferenciando las cuestiones relativas a conocimientos teóricos y otra tabla con cuestiones de carácter práctico, en dichas tablas vamos a poder observar los resultados positivos atendiendo a las variables de género y de edad puesto que son objeto de estudio.

Tabla 15. Resultados positivos del marco teórico teniendo en cuenta las variables género y variable edad.

| | Preguntas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|--------|--|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Género | Resultados positivos chicos | 16 45,7% | 18 51,4% | 28 80% | 26 74,28% | 23 65,71% | 20 57,14% | 27 77,14% |
| | Resultados positivos chicas | 12 46,15% | 12 46,15% | 23 88,46% | 17 65,38% | 18 69,23% | 14 53,84% | 18 69,23% |
| Edad | Resultados positivos alumnado de 6 años | 5 25% | 7 35% | 14 70% | 12 60% | 11 55% | 11 55% | 11 55% |
| | Resultados positivos alumnado de 8 años | 9 42,86% | 11 52,38% | 19 90,48% | 11 52,38% | 16 76,19% | 11 52,38% | 14 66,66% |
| | Resultados positivos alumnado de 10 años | 14 70% | 12 60% | 18 90% | 20 100% | 14 70% | 12 60% | 20 100% |

Tabla 16. Resultados positivos del marco empírico teniendo en cuenta las variables género y la variable edad.

| | Preguntas | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
|--------|--|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|--------------|--------------|
| Género | Resultados positivos chicos | 13 37,14% | 15 42,86% | 22 62,86% | 30 85,71% | 28 80% | 19 54,28% | 11 31,43% |
| | Resultados positivos chicas | 8 30,77% | 10 38,46% | 10 38,46% | 24 92,3% | 26 100% | 15 57,7% | 7 26,92% |
| Edad | Resultados positivos alumnado de 6 años | 6 30% | 10 50% | 14 70% | 15 75% | 13 65% | 11 55% | 5 25% |
| | Resultados positivos alumnado de 8 años | 9 42,86% | 7 33,3% | 16 76,19% | 19 90,47% | 21 100% | 17 80,95% | 8 38,09% |
| | Resultados positivos alumnado de 10 años | 6 30% | 8 40% | 12 60% | 20 100% | 20 100% | 6 30% | 5 25% |

5. DISCUSIÓN

A lo largo del capítulo de discusión se establece la relación entre los resultados y el marco teórico, donde se hace referencia y se menciona cada uno de los aspectos que son objeto de estudio, para ello retomaré los objetivos de la investigación:

1º objetivo: Conocer el nivel de conocimientos teóricos y prácticos, relativos a contenidos sobre el desarrollo introyectivo, que los escolares a través de la Expresión Corporal.

Tras los resultados obtenidos en el anterior capítulo, podemos comprobar en los porcentajes que a nivel general los discentes tienen un mayor conocimiento a nivel teórico que práctico.

Evidentemente los seres humanos somos conscientes del acto respiratorio es fundamental para nuestra propia existencia, pero sin embargo, también es una de las acciones motrices más olvidadas y una evidencia a esto, es el escaso porcentaje de aciertos que se dieron en la teoría, sobre aquellas cuestiones que hacían referencia a la fase de apnea y de disnea, pero tal y como indica Conde y Viciano,(1997) “Nadie se olvida de comer, de beber, de descansar, o de amar, pero ¿quién se acuerda de la respiración?”.

Por otra parte, según los autores Banet y Núñez (1988) en su trabajo de investigación y experiencias didácticas sobre los esquemas conceptuales sobre la respiración, en el que ponían de manifiesto a alumnos de 6º y 8º de EGB sobre los conceptos más relevantes vinculados a la respiración, en sus resultados nos indican que al menos la mitad de los estudiantes tienen las nociones suficientes para conocer el sistema respiratorio. En relación con los resultados que yo he obtenido en mi estudio, puedo indicar que en este caso estos resultados son coincidentes con las cuestiones 3, 4 y 5 ya que también, al menos más de la mitad de los alumnos han superado estas cuestiones referentes al acto respiratorio.

Por otra parte, con respecto a los conocimientos que tienen los discentes a nivel empírico, quiero señalar que durante las sesiones prácticas pude observar un cambio de actitud en los alumnos cuando realizaban distintas actividades, como por ejemplo,

durante actividades en las que empleábamos la música en la práctica, tal y como destaca (Igartua, Álvarez, Adrián y Páez, 1994). “Escuchar música puede provocar alteraciones psicofisiológicas en el organismo, así como provocar cambios en el estado anímico”. En relación con mis resultados, la pregunta 9 que hace referencia a las sensaciones que nos produce ir con antifaz, podemos ver como no existe una mayoría de aciertos positivos en dicha pregunta, todos los resultados son del 50% e inferiores, esto es debido principalmente a que durante la práctica con antifaces les puse música relajante mientras su compañero les iba guiando, además la sensación que ellos destacan que sintieron fue la de calma y relax.

Además según Le Boulch (1984), en la tercera etapa del cuerpo introyectivo, denominada cuerpo representado, es la etapa en la que ya el alumno conoce las funciones de los distintos segmentos corporales y comienza a percibir las repercusiones a nivel general que puede ocasionar el ejercicio físico. Vinculando a este autor con la pregunta 8 de mis resultados, la cual hace referencia a las sensaciones que experimenta mi cuerpo después de haber realizado una actividad física, los datos en este caso son discrepantes con respecto a los alumnos de 8 y 10 años del centro puesto que sus porcentajes se quedan en un 42,84% para los alumnos de 8 años y un 30% para los alumnos de 10 años.

2º objetivo: Conocer si existen diferencias a nivel de edad sobre el desarrollo introyectivo en el alumnado a través de la Expresión Corporal.

Para comprobar si se ha cumplido este segundo objetivo, debemos volver a observar la tabla de los resultados. A nivel general, se aprecia que hay una clara relación proporcional con respecto a la variable edad-aciertos. Es decir, a medida que el individuo va madurando el número de aciertos en la mitad de las cuestiones es más positivo.

Uno de los grandes autores que tratan el desarrollo de la conciencia corporal por edades es Piaget (1982), que define la etapa de las operaciones concretas (7 a 12 años), como aquella en la que produce en los escolares una disminución gradual del pensamiento egocéntrico y donde consigue la capacidad de centrarse en más de un aspecto. Con respecto a las cuestiones 12 y 13 de los resultados, la teoría de Piaget coincide con los resultados obtenidos y con un claro aumento de los porcentajes desde el alumnado de 6 años hasta los de 10. Con respecto a estas mismas cuestiones, según Denham (1986) y Garner (1994) hay una relación muy directa entre la conciencia emocional y la aceptación entre los iguales. Por lo que se entiende, que si el individuo es capaz de reconocer los sentimientos de los demás, podrá desarrollar con mayor facilidad la empatía, por lo que en relación a este tema, concluyo que el nivel de empatía observado en los alumnos de este estudio es positivo.

Por otro lado, según Plana (2007) recogido en su libro de educación emocional para educación primaria (6-12 años), a los 6 años el alumno es consciente de que puede expresar una serie de emociones hacia el resto de seres vivos y es a partir de los 7 años cuando adquieren conciencia de que las emociones no son permanentes, si no que con el tiempo van disminuyendo en intensidad; esto resulta interesante ya que fijándonos en los resultados obtenidos en el cuestionario, en la pregunta numero 6 ¿Qué es una emoción? en los tres niveles de edad podemos comprobar que el número de aciertos está por encima del 50%, y se aprecia una evolución en función de la edad, es decir, el alumno a nivel general experimenta sentimientos a lo largo de su vida, pero le cuesta plasmar una definición concluyente.

3° objetivo: Conocer si se aprecian diferencias con respecto a la variable género de los alumnos, con respecto al desarrollo introyectivo en los escolares por medio de la Expresión Corporal.

Para este último objetivo, a nivel de resultados se parte de los porcentajes de los alumnos y alumnas, relacionándolos con el marco teórico de otros estudios realizados.

Tras una revisión a nivel general de esos resultados obtenidos, podemos apreciar que no existen grandes diferencias con respecto a los porcentajes de acierto en función de la variable género, exceptuando la pregunta número 10, que hace referencia a las sensaciones que le producen a los discentes cuando sus compañeros le escogen para hacer una determinada actividad. Así, el porcentaje de aciertos es de un 62,86% en los alumnos varones por tan solo un 38,46% en las alumnas. Sin embargo, autores como Grewal y Salovey (2006), nos indican que el estereotipo del género femenino como el sexo más “emocional” es el que aún pervive en la actualidad.

Diversos autores afirman que el género femenino muestra y expresa más emociones que el género masculino, adquieren una mayor comprensión de las emociones y un mayor dominio de las competencias interpersonales, reconocen mejor las emociones en el resto de personas y un mayor desarrollo de la empatía (Aquino,2003; Argyle,1990; Hargie,Saunders, y Dickson,1995; Lafferty,2004; Tapia y Marsh II,2006; Trobst, Collins, y Embree,1994). Vinculando esta teoría a las cuestiones de carácter empírico que tratan de las emociones del estudio, se puede concluir que los resultados obtenidos son discrepantes en la mayoría de las cuestiones exceptuando las cuestiones 11, 12 que tratan del aspecto de la empatía.

6. CONCLUSIÓN

Para finalizar el presente trabajo, en este último capítulo voy a presentar las conclusiones generadas desde la discusión.

Con respecto al primer objetivo referente al conocimiento del cuerpo introyectivo tanto a nivel teórico como a nivel empírico, se considera que se cumple esta intencionalidad puesto que la respuesta de los alumnos es en su mayoría, y a nivel general, superior al 50% de acierto. Sin embargo, los resultados no son tan positivos, ya que mis expectativas eran que los discentes terminaran con unos porcentajes de acierto entre el 70-80% de acierto.

En cuanto al segundo objetivo vinculado al conocimiento de diferencias a nivel de edad sobre el desarrollo introyectivo en el alumnado a través de la Expresión Corporal, se aprecia que en la mayoría de las cuestiones el discente va incrementando su nivel de conocimientos a medida que va aumentando la edad como se evidencia en los porcentajes de acierto en los tres niveles de edad.

Por último, en el tercer objetivo en el que buscaba conocer si podría existir algún tipo de diferencias a nivel de género en las respuestas de los alumnos se aprecia que, en estas edades y tal y como se puede observar en los resultados, existen grandes diferencias teniendo en cuenta esta variable. Aunque en algunas cuestiones sobre el nivel de empatía del alumnado, se aprecia un incremento del nivel de empatía y consecuentemente de acierto en las alumnas con respecto a los alumnos.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Aquino,A.E. (2003). *Diferencias de Género y Edad en la Inteligencia Emocional de un Grupo de Internautas. [Gender differences and Age in a Group of Web Browsers'Emotional Intelligenece]*. Un published Thesis.Universidad Inca Gracilazo de la Vega. Facultad de Psicología y Ciencias Sociales.Lim- Perú.
- Argyle,M.(1990). *The psychology of interpersonal behaviour*. Harmondsworth, UK: Penguin.
- Baer,R. (2003), “Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review”, *Clinical Psychology: Science and Practice*, vol. 10, pp. 125-142
- Banet,E. y Núñez, F. (1990). *Esquemas conceptuales de los alumnos sobre la respiración. Enseñanza de las Ciencias*, 8(2), pp. 105-110.
- Conde Caveda,J.L. y Viciano Garófono,V. (1997). *Fundamentos para el desarrollo de la motricidad en edades tempranas: control corporal y conciencia corporal*. Málaga: Ediciones Aljibe.
- Cortés,I, & Marín,T. (2010). Efectos del ejercicio físico sobre el organismo.EFDeportes.com,volumen(148), pp1. Recuperado (Septiembre,2010) de <http://www.efdeportes.com/efd148/efectos-del-ejercicio-fisico-sobre-el-organismo.htm>
- Defontaine, J. (1982).*Manual de Psicomotricidad y relajación*. México: Masson
- Denham,S.(1986).Desarrollo de la empatía.En A.R.Plana.*Educación emocional:programa para educación primaria (6-12 años) pp.28*. Bilbao:Wolters Kluwer.

- De Prado,M. y Charaf,M. (2000). *Relajación creativa*. Barcelona: Inde.
- Escribá,A.(2002).La utilización del juego sensorial en el ámbito educativo.*Revista digital de Psicomotricidad y Técnicas corporales*,volumen 6 pp 1-pp 10 Recuperado (Mayo 2002) en <http://www.uruguayeduca.edu.uy/Userfiles/P0001/File/6articulo2.pdf>
- Freud,S., & Rosenthal,L. (1998). *Esquema del psicoanálisis*. Debate.
- Garner,P.V.(1994). Desarrollo de la empatía. En A.R.Plana.*Educación emocional:programa para educación primaria (6-12 años) pp.28*. Bilbao:Wolters Kluwer.
- Garrido Portela,M.,García Barros,S., & Martínez Losada,C.(2005).¿Qué conocen los niños/as entre los 4 y los 7 años sobre el aparato digestivo y el aparato respiratorio?. *Enseñanza de las Ciencias*, (Extra), pp.1-6.
- Gomez,A. (2013). La Relajación en niños: Principales métodos de aplicación.*EmásF*.volumen 24.pp35-pp 43.Recuperado (Septiembre 2013) de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4692484.pdf>
- Grewal,D., y Salovey,P.(2006).Inteligencia Emocional [Emotional Intelligence]. *Mente y Cerebro*,16, pp.10-20.
- Gutierrez,M.(2003).*Actividades Sensoriomotrices para la lectoescritura*. Barcelona:Inde
- Hargie,O.,Saunders,C., y Dickson,O. (1995).*Social skills in interpersonal communication*. London:Routledge.
- Herzog,M.H.(2003).Algunas nociones teóricas.En M.Nadeau,*24 juegos de relajación para niños de 5 a 12 años*.(pp.21).Barcelona:Sirio
- Igartua,J.Álvarez,J.Adrián,J.A.y Páez,D.(1994).Música, imagen y emoción: una perspectiva vigotskiana. *Psicothema* 6,pp.347-356

- Jacobson,E.(2003).Jugar a la vida.En M.Nadeau,*24 juegos de relajación para niños de 5 a 12 años*. (pp.8-pp.9).Barcelona:Sirio
- Kabat-Zinn,J. (2013), *Mindfulness para principiantes*, Kairós, Barcelona.
- Lafferty,J.(2004). The relationships between gener,empathy, and aggressive behaviors among early adolescents. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciencies and Engineering*, 64(12), 6377B
- Lagardera,F. y Lavega,P.(2003).*Introducción a la praxiología motriz*. Barcelona: Paidotribo.
- Le Boulch,J.(1984).*La educación por el movimiento en la edad escolar*. Barcelona: Paidós.
- Leixà,T.(2004).*La Educación Física de 3 a 8 años Segundo Ciclo de Educación Infantil y Ciclo Inicial de Enseñanza Primaria*.Barcelona:Paidotribo.
- *Ley orgánica de Educación 519/2014*, de 17 de junio. Recuperado el 19 de Mayo del 2016 de http://www.stecyl.es/LOMCE/Primaria/Orden_Curriculo_BOCyL.pdf
- Mañas,I.M.,Justo,C.F.,Montoya,M. D. G., & Montoya,C.G. (2014). Educación consciente: Mindfulness (Atención Plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. *Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación*, pp.193-229.
- Nadeau,M.(2003).*24 juegos de relajación para niños de 5 a 12 años*. Barcelona:Sirio
- Nyanaponika,T. (1972), *The power of mindfulness*,Unity Press,San Francisco.

- Ortega,R.(2006) Juegos de relajación en educación infantil:Los más pequeños aprenden a respirar. *Investigación y Educación,volumen 22 pp1-pp 6*. Recuperado (Febrero 2006) de http://www.csi-f.es/archivos_migracion_estructura/andalucia/modules/mod_sevilla/archivos/revistaense/n22/nivel_educacion_infantil_titulo_los_mas_pequenos_aprenden_a_respirar_autora_rocio_ortega_quiles.pdf
- Plana,A.R.(Ed.).(2007).*Educación emocional: programa para educación primaria (6-12 años)*.W.K.
- Pelizzari,U. y Tovagliari,S. (2007). *Curso de apnea*. Badalona: Paidotribo.
- Puig,T.(2011).Respiración y movimiento. *Aula de innovación educativa*,(205), pp.91.
- Schinca,M.(1983).*Fundamentos para una iniciación a los temas de Psicomotricidad, Ritmo y Expresión corporal*. Escuela Española. Madrid.
- Schultz,J.H. (2003).Jugar a la vida. En M.Nadeau, *24 juegos de relajación para niños de 5 a 12 años*.(pp.8-pp.9). Barcelona:Sirio.
- Simón, V. (2006), “*Mindfulness y neurobiología*”, *Revista de Psicoterapia*, vol. 17, pp.5-30.
- Tapia,M. y March II,G.E.(2006).The effects of sex and grade-point average on emotional intelligence.*Psicothema*,18,pp.108-111
- Trobst,K.K.,Collins,R.L., y Embree,J.M. (1994). The role of emotion in social support provision: gender, empathy and expression of distress. *Journal of Social and Personal Relationships*, 11(1),pp.45-62.

Anexos:

ANEXO 1

| CUESTIONARIO CUERPO INTROYECTIVO | | |
|--|---------------------------|--------------|
| Clase: | Nombre y Apellidos | Edad: |
| <p>Rodea la opción correcta y contesta a las siguientes preguntas:</p> <p>1. La disnea es:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Una técnica de relajación.b) Una fase del acto respiratorio que consiste en mantenerse sin aire en el momento de máxima espiración.c) Una fase del acto respiratorio que consiste en mantenerse sin aire en el momento de máxima inspiración. <p>2. La apnea es:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Una técnica de relajaciónb) Una fase del acto respiratorio que consiste en mantenerse sin aire en el momento de máxima espiración.c) Una fase del acto respiratorio que consiste en mantenerse sin aire en el momento de máxima inspiración. <p>3. Completa la frase: “Existen... tipos de respiración”</p> <ul style="list-style-type: none">a) 2b) 3c) 4 <p>4. La respiración alta/ clavicular se necesita mayor frecuencia respiratoria</p> <ul style="list-style-type: none">a) Verdaderob) Falsoc) No, es la respiración baja o diafragmático- abdominal. <p>5. ¿Cuál es el tipo de respiración en el que se llenan por completo los pulmones?</p> <ul style="list-style-type: none">a) Respiración alta-clavicularb) Respiración baja- diafragmático clavicularc) Respiración completa o integral. <p>6. ¿Qué entiendo por emoción?</p> <ul style="list-style-type: none">a. Una forma de tristeza muy intensab. Es una reacción que se produce en mi cuerpo ante una situación.c. Es una forma de controlar mis sentimientos | | |

7. ¿Cuántos huesos tenemos en el cuerpo?

- a) 108
- b) 128
- c) 206

8. ¿Qué noto en mi cuerpo después de haber hecho actividad física?

- a. Mi cuerpo no presenta cambios, se mantiene igual antes y después de hacer ejercicio.
- b. Me siento mucho más relajado después de hacer ejercicio.
- c. Después de hacer ejercicio me cuesta mover mi cuerpo.

9. ¿Qué sensaciones te produce ir con un antifaz en los ojos mientras tu compañero te guía?

- a. Calma
- b. Temor
- c. Terror

10. ¿Cómo te sientes cuando tus compañeros te escogen en su grupo para hacer actividades?

- a. Cuidado/a
- b. Eufórico/a
- c. Agradecido/a

11. ¿Qué te produce ver cuando un alumno se tropieza y se cae al suelo?

- a. Angustia
- b. Felicidad
- c. Indiferencia

12. En relación a la pregunta anterior, ¿Cómo crees que se siente el alumno que se ha caído al suelo?

- a. Humillado
- b. Enfadado
- c. Dolorido

13. ¿Qué podría hacer para resolver una situación que me pone nervioso?

- a. Salir a correr para quitar el estrés
- b. Tumbarme y cerrar los ojos controlando mi respiración
- c. Dejar que con el tiempo se me pase.

14. Cuando siento ira...

- a. Intento controlarla.
- b. Intento controlarla, pero digo o hago cosas de las que al final me arrepiento.
- c. Soy muy destructivo

MI CUERPO INTROYECTIVO



Universidad de Valladolid

Alumno: Daniel García Galán

Tutor de practicum: Carlos Velázquez Callado

Tutor de Centro: Luis Alberto Sanz

2. INTRODUCCIÓN O JUSTIFICACIÓN

La presente unidad didáctica se titula “Mi cuerpo Introyectivo”, un tema vinculado a la expresión corporal y que pese a su importancia es un gran desconocido para la comunidad escolar. Son muchas los beneficios que podemos obtener trabajando este ámbito, como por ejemplo, aspectos relacionados con la conciencia corporal, el control de los sentimientos e incluso con esta unidad los alumnos conocerán conceptos que guardan relación con la respiración y realizarán actividades de relajación. Se entiende como practicas motrices introyectivas a todas aquellas actividades en las que se implica: “mirar hacia adentro y también mirar desde dentro, observando lo interior y lo exterior desde otro plano, desde una óptica sensitiva y consciente a la vez (...) La introyección supone ante todo el descubrimiento del sí mismo tanto del extracuerpo, la imagen que proyectamos, como el intracuerpo, las emociones y vivencias propias.” (Lagardera, López y González, 2000:7, pág. 96).

Mi propósito es que los discentes sean capaces de darse cuenta que realizar un tipo de actividades u otras, puede provocar efectos internos que muchas veces no somos capaces de controlar, risa, vergüenza, miedo, alegría... Distintos sentimientos ante diferentes situaciones.

Por otra parte quiero que los alumnos, sean capaces de entender que, con distintas actividades, nuestro cuerpo puede expresar mucho más de lo que ellos en estas tempranas edades son capaces de darse cuenta.

Mi línea metodológica irá encaminada principalmente hacia una metodología directiva utilizando la asignación de tareas y reproducción de modelos donde ofreceré *feedbacks* continuos para que los alumnos sepan qué hacer en todo momento, sin embargo, también ofreceré la libertad de que exploren otros tipos de ejecución para que se den cuenta que se puede llegar a un mismo resultado, utilizando distintas ejecuciones motrices.

La última sesión seguirá una línea metodológica de libre exploración porque quiero provocar que el alumno manifieste su creatividad en función de las experiencias anteriores que hayan tenido con este tema.

3. FUNDAMENTACIÓN LEGAL

Orden EDU 519/ 2014, de 17 de junio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación evaluación y desarrollo de la educación primaria en la comunidad de Castilla y León.

Real Decreto 126/2014, del 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la educación primaria.

Ley 8/2013, del 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.

Decreto 23/2014 del 12 de junio por el que se establece el marco de Gobierno y Autonomía de los centros docentes sostenidos con fondos públicos que impartan enseñanzas no universitarias en la comunidad de Castilla y León.

4. CONTEXTO

El centro en el que se va a aplicar la unidad didáctica es el colegio CEIP Marina Escobar de Parquesol, al aula de 2ºC, aula donde nuestro tutor de prácticas es tutor de aula, esta clase cuenta con 21 alumnos (10 alumnos y 11 alumnas) y ninguno de ellos presenta ningún tipo de discapacidad que le impida realizar cada tarea de manera óptima. Pero cabe destacar que recientemente ha venido una alumna nueva procedente de china que desconoce totalmente el castellano, por lo que a la hora de realizar la unidad didáctica prestaré especial atención a realizar una enseñanza más individualizada hacia esta alumna.

Los horarios de este grupo específico son los martes de 12:30 a 14:00 y los jueves de 9:00 a 10:00 horas.

Tanto los martes como los jueves impartiré la clase en el patio del recreo dado que el amplio espacio con el que se cuenta me facilita trabajar mejor y cumplir con los objetivos propuestos. Los materiales con los que trabajaré son: globos, canicas, tizas, tarjetas, aros, ladrillos, radiocasete para la música, periódicos, antifaces...

5. CONTENIDOS

- La relajación global y segmentaria
- Contracción y descontracción corporal
- Tono muscular
- Conciencia del propio cuerpo y de su respiración
- La postura corporal
- Expresión corporal

6. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Tomar conciencia del propio cuerpo a través de liberaciones segmentarias y conciencia de los segmentos corporales.
- Conocer los distintos tipos de respiración.
- Experimentar distintos estados de tono muscular con diferentes posturas.
- Conocer y valorar la importancia de las sensaciones.

7. ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES

- Nombra las partes del cuerpo trabajadas.
- Diferencia entre la derecha y la izquierda en su cuerpo y en el de los demás.
- Diferencia la apnea de la disnea.
- Se relaja en situaciones previas a la realización de un determinado esfuerzo.
- Adopta posturas corporales semejantes a las letras del abecedario.
- Relaciona su estado de ánimo con diferentes juegos.

8. METODOLOGÍA

La línea metodológica que pretendo utilizar durante el transcurso de mi unidad didáctica es variada, por una parte habrá sesiones en las que utilizaré una metodología directiva por medio de la asignación de tareas en la cual, iré observando que va ocurriendo en el transcurso de las actividades e iré ofreciendo los feedbacks que yo considere y la reproducción de modelos, principalmente con la finalidad de que los alumnos puedan entender lo que se les está pidiendo, por lo que seré yo el que reproduzca lo que les pido que posteriormente realicen ellos. Más aun teniendo en cuenta el contexto de aula en el que estamos tratando con una alumna de procedencia china que no puede comunicarse en castellano.

Por otro lado, la metodología va a cambiar en la última sesión, donde emplearé un método de enseñanza no directiva, centrada en la libre exploración y la enseñanza recíproca, con la finalidad de estimular al alumno a que tome sus propias decisiones, participe y desarrolle de esta manera su autonomía. Además con esta metodología los niños desarrollarán su creatividad y pondrán en práctica las experiencias que han ido adquiriendo a lo largo de su vida en relación con el tema que estamos tratando. Este tipo de metodología puede ser un hándicap utilizarlo precisamente con nuestra alumna china, por lo que en su caso pretendo que la alumna mediante su observación vaya entendiendo que tienen autonomía para utilizar el material que ellos consideren.

9. SESIONES:

| | |
|---|--|
| Sesión: 1 | Intenciones educativas: Concienciar al alumno de su propio cuerpo Desarrollar la transferencia de conocimientos del alumno hacía el área de la Educación Física. |
| Clase:2°C | Contenidos: La postura corporal Conciencia del propio cuerpo |
| Descripción de la sesión: Explicación de la sesión: Actividad 1: Colocaré a los alumnos por parejas, uno en frente del otro. Uno es el que se mira al espejo y el otro es su reflejo, realizando los mismos gestos y acciones que su pareja. Primero podrán utilizar todo el cuerpo, después segmentos corporales más específicos. Actividad 2: Para esta actividad les explicaré que vamos a trabajar la representación corporal de las letras del abecedario, y les preguntaré ¿Quién es capaz de representar con su cuerpo la letra A? ¿Y la b? ¿Y la c? así hasta representar todas ellas. Actividad 3: A continuación les daré a cada uno una tarjeta, en la que contendrá una letra del abecedario y ellos la tendrán que representar corporalmente sin hablar. Actividad 4: Posteriormente se organizarán en cuatro grupos de cinco personas y tendrán que pensar 3 palabras y representar corporalmente cada una de ellas mientras el resto de grupos tratan de adivinarlas. | |
| OBSERVACIONES: | |
| | |

| | |
|--|---|
| Sesión: 2 | Intenciones educativas: Controlar su propia respiración |
| Clase:2°C | Contenidos: La relajación global y segmentaria Tono muscular Contracción y descontracción muscular |
| <p>Descripción de la sesión:</p> <p>Explicación de la sesión</p> <p>Actividad 1: Pondré a los alumnos por parejas, primero se pondrán la mano en su propio pecho y cogerán aire por su nariz y expulsarán aire por su boca, posteriormente colocarán la mano en el pecho del compañero y tratarán llevar la respiración a la vez.</p> <p>Actividad 2: jugarán durante cinco minutos al pilla-pilla en el que los alumnos tienen que estar continuamente moviéndose rápido.</p> <p>Actividad 3: Una vez que los alumnos se encuentren más fatigados volveremos a repetir la actividad 1.</p> <p>Posteriormente realizaré una serie de preguntas: ¿Qué ha pasado en la actividad 1 y en la actividad 3? ¿Cuándo te ha costado controlar la respiración?</p> <p>Actividad 4: “los animales” para este juego vamos a convertirnos en ratones, elefantes, águilas y peces Cuando seamos ratones cogeremos aire por la nariz y lo expulsaremos por la boca de manera rápida, cuando seamos elefantes inspiraremos y espiraremos solamente por la nariz, cuando seamos águilas nos pararemos y en el momento de inspiración abriremos los brazos tomando el mayor oxígeno posible y bajaremos los brazos cuando lo soltemos. Por último cuando seamos peces tendremos que mantenernos durante unos pocos segundos sin respirar.</p> <p>Actividad 5: “canicas” Diseñarán un circuito utilizando la respiración como única vía para mover la canica.</p> <p>Actividad 6: “globos” Para esta actividad deberán probar diferentes posturas corporales e hinchar el globo lo mayor posible, para ello deberán inspirar profundamente por la nariz y soltar el aire por la boca. Posteriormente tomarán aire por la boca y lo expulsarán en el globo.</p> <p>Preguntas de reflexión: ¿Cuándo he hinchado más el globo cuando tomaba oxígeno por la nariz o por la boca? ¿Tengo mayor capacidad respiratoria por la nariz o por la boca?</p> | |
| OBSERVACIONES: | |
| | |

| | |
|--|--|
| Sesión: 3 | <p>Intenciones educativas:</p> <p>Controlar y concienciar de la multitud de sentimientos que nos pueden producir factores externos a nosotros.</p> |
| Clase:2°C | <p>Contenidos:</p> <p>Expresión corporal</p> |
| <p>Descripción de la sesión:</p> <p>Actividad 1: Para esta actividad colocaré por el gimnasio periódicos y globos hinchados e irá acompañado por música, en el que la intención es que los alumnos hagan con todo ese material lo que quieran, pueden romper los periódicos, hacer una pelota con ellos, pueden correr...</p> <p>La intención de esta actividad es liberar tensiones y que el alumno se desestrese y se relaje.</p> <p>Actividad 2: Ahora les pondré por parejas y deberán mirarse fijamente a los ojos y estar totalmente en silencio. Posteriormente deberán comentar que sensaciones les ha producido.</p> <p>Actividad 3: A continuación, deberán andar por el espacio mirándose los unos a los otros y jugaremos “al pueblo duerme” En el que dos de los alumnos serán los asesinos y tratarán de matar a los ciudadanos del pueblo su forma de matar será cerrando un ojo, además habrá una curandera que curará a los que hayan muerto lanzándoles un beso. Aquellas personas que hayan muerto se tendrán que sentar. Por otra parte habrá dos policías que tratarán de pillar a los asesinos, levantando la mano pero solo tendrán dos oportunidades para cogerlos. Si el asesino intenta matar al policía será pillado.</p> <p>¿Qué sentimientos se han producido en este juego?</p> <p>Actividad 4: Para esta actividad un miembro de la pareja irá con los ojos cerrados y con un antifaz puesto y su compañero le deberá llevar evitando que se choque con otras parejas. Posteriormente deberán comentar que sensaciones les ha producido.</p> <p>Actividad 5: Por último se tumbarán en el suelo y escucharán una canción relajante.</p> | |
| OBSERVACIONES: | |
| | |

| | |
|---|--|
| Sesión: 4 | Intenciones educativas: Desarrollar la creatividad del alumnado a partir de sus experiencias previas. |
| Clase:2°C | Contenidos: Expresión corporal |
| <p>Descripción de la sesión:</p> <p>Explicación de la sesión</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Juego de calentamiento: Me desplazo por el espacio del gimnasio, si el profesor dice: ¡UNO! El alumno tiene que ir dando salto de alegría, Si dice ¡DOS! El alumno tiene que ir andando muy rápido porque está muy nervioso y llega tarde. Si dice ¡TRES! El alumnado va muy lento porque se encuentra muy cansado y le cuesta moverse. Si dice ¡CUATRO! Los niños se sientan en el suelo, cierran los ojos y se van relajando poco a poco. 2. A continuación agrupo al alumnado en cuatro grupos de cinco personas y a cada grupo le entrego una ficha (VER ANEXO 2) En ellas viene una representación que entre los miembros del grupo tienen que representar. Una vez terminado el tiempo, el resto de alumnos ven las representaciones de cada grupo 3. Misma actividad que la anterior, pero esta vez introduciendo en cada representación un material, donde el alumno tiene que pensar qué hacer con el material otorgado. | |
| OBSERVACIONES: | |

| 5. CONTENIDOS | 6. CRITERIOS DE EVALUACIÓN | 6. ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE | 9. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN |
|---|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - La relajación global y segmentaria - Contracción y descontracción corporal - Tono muscular - Conciencia del propio cuerpo y de su respiración - La postura corporal - Expresión corporal | <ul style="list-style-type: none"> - 1. Tomar conciencia del propio cuerpo a través de liberaciones segmentarias y conciencia de los segmentos corporales. - 2. Conocer los distintos tipos de respiración. - 3. Experimentar distintos estados de tono muscular con diferentes posturas. - 4. Conocer y valorar la importancia de las sensaciones. | <ul style="list-style-type: none"> - 1. Nombra las partes del cuerpo trabajadas. (sesión 1) | <ul style="list-style-type: none"> - Cuestionario y observación directa |
| | | <ul style="list-style-type: none"> - 1. Diferencia entre la derecha y la izquierda en su cuerpo y en el de los demás. (sesión 1) | <ul style="list-style-type: none"> - Cuestionario y observación directa |
| | | <ul style="list-style-type: none"> - 2. Diferencia la apnea de la disnea (sesión 2) | <ul style="list-style-type: none"> - Cuestionario, ficha de evaluación, observación directa |
| | | <ul style="list-style-type: none"> - 4. Se relaja en situaciones previas a la realización de un determinado esfuerzo (sesión 3) | <ul style="list-style-type: none"> - Cuestionario y observación directa |
| | | <ul style="list-style-type: none"> - 3. Adopta posturas corporales semejantes a las letras del abecedario. (sesión 1) | <ul style="list-style-type: none"> - Cuestionario y observación directa |
| | | <ul style="list-style-type: none"> - 4. Relaciona su estado de ánimo con diferentes juegos. | <ul style="list-style-type: none"> - Cuestionario y observación directa |

10. PROCESO DE EVALUACIÓN

A continuación, voy a exponer el proceso de evaluación que voy a tener en cuenta para evaluar al alumnado la Unidad Didáctica que han tratado en este período.

Al finalizar cada una de las sesiones al haber hecho reflexiones finales, me ha permitido recopilar información el hecho de realizar cuestiones al alumnado y comprobar que aspectos han quedado claros y así complementar la observación directa que ha estado presente en todos los casos.

Además en la sesión dos les pasé un cuestionario al finalizar la sesión que hacía referencia a la respiración y sus tipos.

Por último, elaboré un cuestionario a modo de tipo test con 14 preguntas, 7 de ellas de tipo conceptual y las otras 7 de carácter empírico y ellos realizaron al finalizar la última sesión de la Unidad Didáctica.