



---

**Universidad de Valladolid**

Facultad de Educación y Trabajo Social

**PROMOCIÓN DE ESTILOS DE  
VIDA ACTIVOS:  
PROPUESTA DIDÁCTICA PARA  
ALUMNOS DE 5º CURSO DEL  
COLEGIO GONZALO DE BERCEO  
DE VALLADOLID**

Autor: Jorge Álvarez Domínguez

Fecha convocatoria: Julio 2012

Grado en Educación primaria

Tutor académico: Santiago Gutiérrez Cardeñosa

## **RESUMEN**

En el siguiente documento se presenta una labor llevada a cabo como Trabajo de Fin de Grado en Educación Primaria que tiene como punto fuerte la elaboración de un programa cuyo objetivo será la promoción de estilos de vida activos a través de la práctica de actividad física y en el que los alumnos sean capaces de establecer una continuidad en la práctica una vez finalizada la etapa escolar.

A través de él, los alumnos van a tener la oportunidad de obtener información y sobre todo beneficios sobre dicho tema realizando diferentes actividades para tratar de comprender de manera más profunda los aspectos más fundamentales que la salud tiene dentro de nuestras vidas, y todo ello a través del trabajo en el área de educación física.

## **PALABRAS CLAVE**

Actividad física, educación primaria, sociedad, estilos de vida, salud, capacidades físicas básicas, sedentarismo.

## **ABSTRACT**

In the following document it is presented a work carried out as a Final Degree Working of Primary Education whose strong point is the development of a program whose main aim will be the promotion of an active lifestyle through the practice of a physical activity, in which pupils will be able to establish a continuation in the practice once they finish the school stage.

Through it, students will have the opportunity to get information and above all they will get benefits from this theme doing different activities to try to understand in a deeper way the most fundamental aspects that health has in our lives. All that, through the subject of physical education.

## **KEYWORDS**

Physical activity, primary education, society, lifestyle, health, basic physical abilities, sedentary lifestyle.



Universidad de Valladolid

### DECLARACIÓN PERSONAL DE NO PLAGIO

D. / D<sup>a</sup>. \_\_\_\_\_, con N.I.F.: \_\_\_\_\_,  
estudiante del Curso de Adaptación a Grado en Educación Primaria de la Universidad de  
Valladolid, curso 20\_\_\_\_-20\_\_\_\_, como autor/a de este documento académico, titulado:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

y presentado como Trabajo de Fin de Grado, para la obtención del Título correspondiente,

#### DECLARO QUE

es fruto de mi trabajo personal, que no copio, que no utilizo ideas, formulaciones, citas integrales o ilustraciones diversas, extraídas de cualquier obra, artículo, memoria, etc. (en versión impresa o electrónica), sin mencionar de forma clara y estricta su origen, tanto en el cuerpo del texto como en la bibliografía.

Así mismo, que son plenamente consciente de que el hecho de no respetar estos extremos es objeto de sanciones universitarias y/o de otro orden.

En Valladolid, a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_\_\_.

Fdo.: \_\_\_\_\_

# ÍNDICE

1. Introducción.....	5
2. Objetivos .....	7
3. Justificación.....	8
3.1 Importancia del tema elegido .....	8
3.2 Vinculación con las competencias generales de la titulación.....	10
4. Fundamentación teórica.....	12
4.1 Antecedentes .....	12
4.2 Actividad física y salud .....	14
4.3 Actividad física vs condición física .....	22
4.4 Actuación por parte de los centros escolares.....	23
5. Programa .....	25
5.1 Diseño inicial del programa y descripción de la puesta en práctica. ....	25
5.1.1 Contexto.....	25
5.1.2 Organización temporal .....	28
5.1.3 Diseño inicial del programa de intervención educativa. ....	29
5.1.4 Descripción de la puesta en práctica del programa.....	31
5.2 Programa reformulado .....	37
Objetivos.....	37
Actividades .....	38
Evaluación .....	42
Recursos materiales y espacios.....	44
6. Conclusiones y recomendaciones.....	45
7. Referencias .....	51
8. Anexos .....	53
Anexo I: Competencias de la titulación.....	54
Anexo II: Programa inicial puesto en práctica dentro del centro escolar.....	57
Anexo III: Tabla de recogida de datos para la práctica extralectiva del inicio del programa .....	66
Anexo IV: Tabla sobre actividad física semanal realizada por el alumno.....	67
Anexo V: Tabla tipo test.....	68
Anexo VI: Ficha de trabajo en grupo .....	69

# 1. INTRODUCCIÓN

Se va a presentar un trabajo en el que se quiere llevar a cabo un programa que establezca una promoción de actividad física y salud en el que se busque la continuidad en la práctica.

Para ello hemos puesto en práctica un programa con alumnos de 5º curso de Educación Primaria. Estos alumnos son del centro Gonzalo de Berceo de Valladolid, y hemos llevado a cabo el programa durante la estancia de prácticas en dicho centro.

El motivo por el que se ha elegido este tema viene plasmado en la **justificación** del trabajo, lo cual no solo es relevante por el interés que este tema suscitaba hacia mi persona, sino por la importancia que este tema tiene sobre nuestros jóvenes escolares, etapa en la cual podemos solucionar algunos de los problemas que pueden tener estos alumnos una vez más avanzada su vida. Además se ha propuesto una vinculación con las competencias generales de la titulación. De forma explicada y ordenada vamos a tratar de relacionar cada una de ellas con el trabajo realizado y con los apartados del mismo para darle coherencia y testimonio.

En la **fundamentación teórica** se dan una serie de explicaciones relacionadas con el tema, recopiladas y enlazadas de forma coherente, y dando datos de interés sobre el tema principal del documento. Además se ha dividido en epígrafes para que se encuentren de forma ordenada y sea más fácil tener ordenados estas referencias en apartados concretos.

El **programa** se trata de una de las bases del trabajo. Se ha realizado para intentar proponer a los alumnos una serie de actividades que fomenten la práctica de actividad física, de forma que intentemos acabar con el sedentarismo y mejore la continuidad en la práctica. Se ha llevado a cabo con un grupo de 5º curso de Educación Primaria.

Se propone el **contexto** y la **organización temporal** seguidos de la **descripción de la puesta en práctica** de este programa.

Después de esto, por lo tanto, se ha realizado una reformulación para intentar mejorar lo propuesto, analizando nuestros propios aspectos a mejorar, y de este modo intentar realizar un programa mejor estructurado, intentando superar lo expuesto inicialmente.

Una vez realizado esto, se han sacado una serie de **conclusiones** sobre lo que hemos observado en la puesta en práctica. Se trata del punto fuerte del documento, obtenido a través de la puesta en práctica del documento y de su funcionamiento con alumnos de Educación Primaria. Estas conclusiones nos han llevado a unas recomendaciones que podemos obviar gracias a las conclusiones anteriores, analizando la práctica del propio trabajo.

Finalmente se propone una serie de anexos que nos ha ayudado en la elaboración del trabajo y que han sido utilizados en la puesta en práctica y en otros aspectos del trabajo final.

## 2. OBJETIVOS

- Investigar diferentes documentos ya redactados por otros autores sobre la actividad física y salud, utilizando la información fundamental y realizando un narrado propio relacionado con el tema, seleccionando y enlazando los datos suficientes para realizar una presentación teórica sobre este tema que he seleccionado para la investigación.
- Investigar dentro del centro escolar y más concretamente en la clase sobre la que se iba a llevar a cabo el programa para obtener los datos convenientes y poder así mejorar la puesta en práctica.
- Diseñar un programa propicio para poner en práctica dentro de un centro escolar, teniendo en cuenta lo obtenido y realizado mediante las investigaciones relacionadas con el tema.
- Ayudar a que nuestros alumnos consigan una práctica de actividad física mínima para que se establezca como saludable dentro de sus vidas.
- Incluir en el programa actividades en las que sea necesaria la participación de otros aspectos extralectivos como puede ser la familia, la sociedad, ideas culturales, etc.
- Obtener por parte de los alumnos una respuesta que los lleve a tomar un estilo de vida activo para mejorar su salud, bienestar y evitar problemas que se les puedan presentar a largo plazo.
- Favorecer la práctica de actividad física por parte de los alumnos y que sea complementada con una dieta sana y equilibrada para que puedan llevarlo a cabo durante su vida cotidiana.

## 3. JUSTIFICACIÓN

### 3.1 Importancia del tema elegido

El tema de estudio que se va a abordar en el presente trabajo es un tema relevante en nuestra sociedad. Actualmente los alumnos de los centros educativos no realizan suficiente actividad física, y nuestro cuerpo precisa de esta acción para conseguir así beneficios procedentes en la salud (Merino y González, 2006).

En nuestra sociedad hay una falta de actividad física por parte de la juventud actual, que ha perdido la costumbre de realizar una práctica frecuente dentro de su vida cotidiana. Esto conlleva una fuerte trascendencia dentro de los centros educativos donde todos pasamos una etapa considerable de nuestras vidas.

No quiero decir que los niños en edades escolares no lleven a cabo numerosas actividades que podamos considerar como actividad física, son seres muy activos. Sin embargo, lo que es digno de tener en cuenta y que nos puede preocupar a largo plazo es que con el paso de los años se pueda perder esta práctica, y por ello no ganar los beneficios de la salud que esto trae consigo (Montil Jiménez y otros, 2005).

Estos actos de falta de actividad física nos han llevado a ser uno de los países con mayores problemas. Y es que, como vemos en varios estudios, se ha sufrido un proceso de cambio a lo largo del tiempo que ha alterado mucho los estilos de vida que se tienen y que podrían verse modificados con más ayuda que la simple actuación de los centros educativos, la cual no es suficiente.

Se trata de algo que ellos tienen que llevar a cabo en los centros escolares, por lo que la propuesta tiene que ser algo que enganche a los alumnos y que consiga hacer que ellos mismos vean lo necesario y divertido de la práctica.

No solo para tener una salud adecuada sin problemas, sino para conseguir tener un estilo de vida adecuado y activo para la solución de muchas dificultades que podemos tener en nuestra vida cotidiana. Por lo tanto, esto nos lleva a pensar que la práctica de actividad física relacionada con la salud no solo se trata de un factor relacionado con la mejora del estado de la persona a la hora de obtener sus beneficios, sino que también lo tenemos que proporcionarle un aspecto educativo (Fraile, 2004).

Otro aspecto que queremos destacar dentro de la práctica de actividad física es que no solo tenemos que proponer a los alumnos “un algo” para que ellos lo cumplan de forma estricta (como ya mencionamos anteriormente), sino conseguir formar a una serie de alumnos que sean capaces de tomar decisiones de forma autónoma y segura, ya que no vamos a poder estar realizando estas

propuestas durante el resto de sus vidas, y llegará un momento en el que por su propia cuenta tengan que actuar de forma responsable. Y la verdad que cada alumno tiene que ser crítico consigo mismo, intentando que sean conscientes de algo que es necesario para ellos, pero siempre con la necesidad de que en su ayuda participe toda la comunidad (familia, escuela, sociedad, etc.).

Por otro lado, vamos a intentar tener en cuenta la necesidad de que los alumnos no actúen de forma individual, sino conseguir una mentalidad de que un grupo de personas funcionen como un todo a la hora de conseguir unos objetivos propuestos. Vamos a trasladar esto a la práctica, y es que podemos ayudarnos para conseguir una motivación extra proponiendo una competitividad (teniendo en cuenta como proponerla) y colaboración entre ellos y así asegurar la continuidad en la práctica por parte de los alumnos.

Voy a hacer mención de lo necesario que es que los jóvenes complementen la realización de actividad física anteriormente propuesta con una alimentación sana y equilibrada que también debe de llevarse a cabo de forma continuada. Y es que se trata de conceptos que tienen que ir unidos. Aunque en este caso estamos hablando de un problema en el que los centros educativos no pueden intervenir de la misma forma que pueden hacerlo con la práctica de actividad física. Y es que esto tiene que ser un papel en el que tome protagonismo la familia, quien al fin y al cabo es la que mayor tiempo pasa con cada uno de ellos.

Por último hacer mención a la referencia en uno de los objetivos del Real Decreto 40/2007 por el que se establece el Currículo de la Educación Primaria en la comunidad de Castilla y León: “valorar la higiene y la salud, conocer y respetar el cuerpo humano, y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social”.

Además, dentro de este decreto, el bloque 4 de educación física: *actividad física y salud* en el que se trabajan y se valoran los contenidos relacionados con mantener un estilo de vida saludable mediante el trabajo en esta materia.

### 3.2 Vinculación con las competencias generales de la titulación

Competencias (Anexo I, página 53).	Vinculación con el trabajo propuesto
<b>Competencia 1</b>	<p>Conocer contenidos sobre el área que vamos a tratar para proceder a la enseñanza. Tener en cuenta cómo hacerlo y llevar a cabo el proceso de enseñanza aprendizaje. Los alumnos tienen que entender nuestras explicaciones. La fundamentación teórica no solo se ha llevado a cabo a través de la búsqueda sino también gracias a los conocimientos adquiridos durante la carrera. Además en el programa también se han utilizado estos conocimientos y</p>
<b>Competencia 2</b>	<p>Preparación del programa, su planteamiento y la defensa ante el tribunal.</p> <p>Realización de la reformulación y análisis de los fallos que se tienen estableciendo retos a los alumnos relacionados con unos objetivos y contenidos. Hay que tener capacidad de improvisación ante los retos imprevistos durante la puesta en práctica del programa.</p>
<b>Competencia 3</b>	<p>Tanto en la justificación como en el análisis del contexto se han realizado juicios en los que ponemos en práctica lo que está bien y lo que se puede ajustar. La evaluación de nuestros alumnos y establecer una serie de pautas para llevarlo a cabo. Además en el apartado de conclusiones y recomendaciones se trata de un conjunto de análisis sobre nuestra propia práctica.</p>
<b>Competencia 4</b>	<p>Expresarse correctamente para ponerlo en práctica, para que tanto alumnos como otras personas entiendan las explicaciones, y para que los primeros sean capaces de expresarse con términos adecuados a la hora de establecer una conversación relacionada con este tema.</p> <p>También será necesaria la expresión correcta durante la defensa ante el tribunal de la facultad.</p>
<b>Competencia 5</b>	<p>La práctica nos permite avanzar en nuestra formación de forma que todo aquello que realicemos nos servirá para ampliar nuestro aprendizaje. La práctica con los alumnos y el trato que con ellos tengamos. Además es</p>

	importante, nuestro grado de autonomía, que seamos capaces de tomar decisiones durante la observación previa a la puesta en práctica del programa.
<b>Competencia 6</b>	No solo vamos a proponer a los alumnos que adquieran unos objetivos y unos contenidos propios de la materia de educación física, sino que también vamos a proponer una serie de valores sociales que tendrán que compartir con otras personas durante su vida, cuando convivan en una sociedad común. Es importante tener en cuenta esta competencia durante la puesta en práctica del programa.

## 4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

### 4.1 Antecedentes

Vamos a echar un vistazo a algún documento relacionado con la promoción de actividad física y salud realizados por otros autores en los que recopilamos la información que creemos convenientes para fundamentar este apartado.

La promoción de la actividad física relacionada con la salud cada vez aumenta más su relevancia tomando un protagonismo sobre nuestra sociedad debido al interés que se tiene actualmente sobre los estilos de vida de las diferentes personas para evitar así problemas derivados con este tema.

Encontramos tres perspectivas que ponen en concordancia la actividad física y la salud (Devís y Peiró, 2001): rehabilitadora, que trata de curar aquella parte dañada de nuestro cuerpo a través de la práctica de actividad física; la preventiva, que disminuye el peligro de que surjan problemas relacionados con enfermedades o lesiones; y por último la orientada al bienestar, que simplemente se trata de sentirse bien consigo mismo a través de la práctica de actividad física. Sería conveniente y beneficioso promulgar la última, porque esto significaría que no tenemos ningún tipo de problema que solucionar, pero todos somos conscientes de lo imposible que sería esto.

Es evidente que la pérdida de práctica de actividad física por parte de los jóvenes en edad escolar es cada vez mayor, y esto por lo tanto tiene una importancia fundamental durante la educación en los centros escolares, lugar imprescindible para conseguir concienciar a los alumnos de la importancia que tiene esta práctica en sus vidas (Devís y Peiró, 1993). Además, los centros escolares es el único lugar donde los alumnos van a practicar actividad física.

Según Generelo y otros (2004), los alumnos tienen dos oportunidades de llevar a cabo esta práctica de actividad física relacionada con la salud: en primer lugar, a través de las clases llevadas a cabo en los centros escolares, sobre todo en las de educación física, las cuales en muchas ocasiones están orientadas hacia este aspecto; por otro lado las que son de carácter extralectivo, modo de actuación un poco más complicado debido a la falta de coordinación que obtienen los alumnos y por lo tanto menos fiable para la continuidad en la práctica de actividad física en un futuro lejano a la permanencia en los centros.

Como hemos dicho, es complicado que los alumnos practiquen actividad física relacionada con la salud fuera de los centros escolares y de forma autónoma. Pero tampoco sería conveniente que en los centros escolares se proponga toda la responsabilidad a las clases de educación física, de forma que podemos, no solo relacionar con este aspecto a otras materias que tengan la posibilidad

de ayudar en el aspecto de la salud, sino a la propia sociedad, familias y otros factores que puedan intervenir en el comportamiento del alumno y estar relacionado con el mismo (Pieron y otros, 2007).

Sin embargo no podemos fiarnos de la ayuda de la sociedad, ya que en muchos casos las personas se guían por las modas, y a la hora de realizar actividad física puede seguir un aspecto que no ayude a su mejora sino a la práctica de forma imitativa con respecto a la sociedad, la cual puede engañar a la hora de ayudar (Peiró y Devís, 2001).

Pero sin embargo, al igual que la educación física no tiene que asumir toda la responsabilidad relacionada con la salud, tampoco tiene que apropiarse de ideas y obligaciones que no competen a esta profesión. Los docentes únicamente deben de dedicarse a prevenir los problemas que puedan causar la falta de actividad física, llevando a cabo la propuesta necesaria, pero no curar (Gutiérrez, 2012).

Por otro lado, y como ya explicaremos más adelante, la práctica de actividad física como tal es importante para la mejora y mantenimiento de la salud. La existencia de condición física puede ser uno de los factores que den a conocer esta salud de la que hablamos, pero sin embargo cuando hablamos de niños en edad escolar (como es este caso), no podemos fiarnos de este dato. Por lo tanto la importancia vamos a dársela a la práctica de actividad física que tienen que llevar a cabo los alumnos, y no al nivel de condición física que adquieran los mismos.

## 4.2 Actividad física y salud

### 4.2.1 Factores que condicionan la práctica de actividad física

Centraremos la atención ahora en **factores socioculturales**, los cuales no debemos olvidar a la hora de impartir nuestra materia en el futuro. Se tratan de factores que no dependen de nosotros pero que condicionan la práctica de actividad física. Progresivamente con la edad los niveles de práctica físico-deportiva realizada se reducen a medida que llega la edad adulta, intentando con la materia de educación física fomentar su práctica en edades previas para intentar así conseguir que los alumnos continúen con ella una vez llegada la edad clave que se pone como punto de inflexión: los dieciséis años. Por tanto el objetivo de la educación física va a ser fomentar la práctica durante esa edad para que así la probabilidad de practicar en el futuro sea mayor.

Algo que influye en la continuidad en la práctica es que a la hora de realizar actividad física tiene que llevarse a cabo de forma divertida, evitando obligaciones. Los alumnos tienen que ponerlo en práctica de forma satisfactoria y voluntaria. Nuestros jóvenes tienen que ser conscientes también de los beneficios que supone la misma e intentar evitar el problema de sedentarismo que cada vez azota más a nuestro país.

Otro tipo de factores sobre los que realizaremos una breve observación son los factores de tipo **económico o demográfico**, sobre los cuales, como docentes, es más complicado actuar. También condicionan la realización de actividad física y hay mucha dependencia del nivel económico y del acceso a instalaciones, del nivel educativo, etc., lo que condiciona la participación en la actividad física por parte de los usuarios y por tanto de los centros educativos que pueden limitar así sus prácticas, siendo el caso de las instalaciones el más destacable puesto que engloba a otros, y es que cuanto más fácil lo pongamos, mejor adaptación al contexto y con un menor coste, mayores serán los niveles de práctica.

Así mismo, he de señalar que los hombres, por una mayor disponibilidad de tiempo, practican más que las mujeres y su práctica es más competitiva.

Este nivel económico va a afectar mucho también a las clases sociales que podemos encontrar dentro de nuestra comunidad. No todos tienen la misma capacidad para llevar a cabo el gasto que supone poder realizar actividad física dentro de un lugar preparado para ello. En este caso se trata de un factor que hace que las personas no practiquen con la misma facilidad y no puedan permitirse ayudar a sus hijos en este aspecto.

Va a afectar en este punto también el lugar en el que vivan las personas. Comparando lugares dentro de nuestro planeta existen dificultades no solo económicas sino también demográficas en los que el estilo de vida que lleven las personas así como las necesidades que tengan en su vida

cotidiana afecte a la práctica de actividad física. El simple hecho de intentar sobrevivir (como hemos expuesto al principio de la fundamentación) puede llevar a algunas personas a verse en la obligación de realizar actividad física de forma prácticamente involuntaria, y en muchos casos no muy beneficiosa.

Continuamos analizando más detenidamente los aspectos **psicológicos y emocionales**. La percepción por parte de los interesados de obtener buenos resultados y experiencias, teniendo un nivel de competencia alto, se verá modificado a la hora de querer realizar actividad física. Esto se ve ayudado porque una de las prioridades fundamentales dentro de nuestra sociedad, y sobre todo en la adolescencia, es interactuar con otras personas estableciendo vínculos afectivos. Formar grupos a la hora de llevar a cabo la práctica puede mejorar la motivación de los miembros durante la misma.

El entorno familiar también influye mucho en dicha motivación. Está justificado que el apoyo familiar es fundamental a la hora de la continuación de la práctica y el mero hecho de que éstos también la lleven a cabo aumenta la probabilidad de que el niño lo realice de forma regular. De forma contraria, la falta de apoyo puede conllevar que el niño no tenga factores positivos a la hora de realizar actividad física.

La actividad física da la posibilidad a los adolescentes los que a su vez tendrán mayores posibilidades de practicar actividad física si su entorno familiar y social también lo hacen: *“El apoyo de los padres mejora la participación en el ejercicio y aumenta la probabilidad de que el niño se convierta en participante regular”* (Pieron y otros, 2007: p.16).

Los jóvenes no se preocupan por la salud del mismo modo que lo puede hacer un adulto ya que es complicado que una persona de esa edad precise estos cuidados, no obstante deberían de realizarse actividades preventivas. Sin embargo algo que si se suele dar mucho en los jóvenes es la preocupación por la imagen corporal. Es normal que quieran mejorar su imagen y verse mejor, sobre todo en una sociedad en la que tan importante es para todos verse bien y sentirse a gusto consigo mismo y que los demás te vean como tal. Y aunque no se trata de algo negativo, si podemos definirlo como algo peligroso porque corre el riesgo de que la persona pueda obsesionarse y ser infeliz por no verse bien, así que tenemos que ser precavidos para no transmitir esa obsesión a los alumnos. Según Contreras y otros (2006), la insatisfacción corporal puede llevar a que las personas intenten cambiar su físico para verse mejor y esto puede desembocar en la adquisición de trastornos depresivos, alimenticios (TA) y niveles bajos de autoestima. Por lo tanto se tienen que atender a cuestiones relacionadas con la imagen para que no aparezcan estos problemas, los cuales aparecen en aquellos que no perciben correctamente, por lo que la percepción debe de ser un tema importante a tratar.

Se tratan de factores poco modificables, los cuales influyen a la hora de practicar o no actividad física.

#### 4.2.2 Perspectivas de promoción de la salud

Existen una serie de perspectivas que se pueden interpretar como formas de entender el mundo para conseguir obtener mejoras en cuanto a la salud se refiere gracias a una serie de aportaciones teóricas (Devís y Peiró, 2001). Estas perspectivas pueden tener aspectos que pueden ser de nuestro agrado o que no nos ayuden en nuestro objetivo. Pero de todas ellas podemos obtener el conjunto de factores propicios gracias a la actuación conjunta de todas ellas en una misma perspectiva. Buscar una visión holística que coja lo mejor de cada una de estas perspectivas.

La primera de estas perspectivas es la mecanicista, la cual trata de realizar la actividad de forma repetitiva, de tal forma que el hábito de práctica se adquiera mediante el hecho de trabajar de forma constante, sin importar el aprendizaje que se posea. *“El profesional es quien posee todo el conocimiento sobre la actividad física y la salud y los participantes quedan como meros reproductores”* (Devís y Peiró, 2001: p. 308).

Esta perspectiva no solo nos ayuda a la formación y la conciencia para realizar actividad física de forma constante, sin perder la continuidad. Sin embargo esta perspectiva también propone aumentar la condición física, algo en lo que no nos interesa entrar.

Esta perspectiva no tiene en cuenta otros factores como psicológicos, sociales, ambientales o culturales.

La siguiente perspectiva está orientada al conocimiento obteniendo contenidos adecuados para poder llevar a cabo la práctica de actividad física siendo capaces de tomar decisiones sobre lo que vamos a realizar en cada momento. Aquí no se encarga de asegurar la continuidad en la práctica de una forma monótona, sino que cada uno de los sujetos debe de tener en cuenta lo que hay que realizar en cada momento y por tanto tomar las decisiones que sean necesarias, ser autónomos e independientes. Además propone ser capaz de llevar a cabo un programa de actividad física mediante esta toma de decisiones, punto sobre el que ya hemos hablado en este apartado.

Esta perspectiva trabaja desde una doble vertiente: la primera de ellas está relacionada con la adquisición de contenidos para poder llevar a cabo actividades específicas; mientras que la segunda trata de crear un programa en el que los sujetos sean capaces de llevar a cabo un estilo de vida activo, cumpliendo con él.

La tercera de las perspectivas que van a tratarse en este epígrafe es la orientada a las actitudes. La experiencia y la adquisición de los estilos, y el contacto con la práctica son importantes a la hora de que en un futuro se pueda llevar a cabo una continuidad de la práctica. Una forma de llevarlo a cabo sería activando los factores de motivación y diversión, de forma que atraiga a nuestros niños para que puedan seguir realizándolo de forma voluntaria e independiente. Por lo tanto la actitud a la hora de realizar la práctica debe de ser positiva.

Se trata de una perspectiva que no se basa en el resultado que se obtenga, sino que va a tratar de centrarse en el proceso que siga para que a largo plazo nos dé unos resultados favorables.

La perspectiva crítica trata de hacer que los protagonistas de la práctica sean capaces de cuestionar los problemas que se puedan dar a la hora de realizar actividad física, mejorando así dentro de lo posible aquello que no está propuesto de la manera adecuada.

Además, trata de hacer esta cuestión en relación con los aspectos más significativos de nuestra sociedad: economía, aspectos culturales, étnicos, políticos.

Esta perspectiva podemos enlazarla con la siguiente.

En cuanto a la perspectiva ecológica, vamos a tratarlo un poco más por su importancia dentro de este aspecto. Cada vez es más obvio que el medio ambiente está siendo atacado por el hombre a través de diversas prácticas que se realizan y que en ocasiones son poco evitables. Sin embargo hay una serie de aportaciones que todos podemos realizar para que el medio mejore (o al menos para que no empeore tanto).

Intentan que cambiemos nuestra forma de actuar, pero sin embargo creo que la mejor forma de conseguir esta modificación de la conducta es empezar por los más pequeños, los cuales en un futuro serán los que van a sufrir las consecuencias del medio ambiente. Si desde pequeños comenzamos a demostrarles la obligación de cuidarlo, para ellos llegará a ser algo que realicen inconscientemente mientras realizan otra serie de tareas fundamentales para seguir con su vida diaria.

Los niños tienen que concienciarse de que el medio natural es algo con lo que nosotros tenemos que convivir y que, independientemente de realizar actividad física o no, puede ayudarnos a tener un estilo de vida saludable. Por lo tanto los niños tienen que estar convencidos de que tenemos que cuidar el medio ambiente.

Estas son las perspectivas que según Devís y Peiró (2001) intervienen en la promoción de la salud. Aunque si con cada una de ellas, tratamos de conseguir el objetivo de forma individual, tenemos muy complicado alcanzarlo. Por ello estos autores proponen la unión de todas ellas para proyectar la perspectiva holística que es la que realmente nos interesa. Además es importante ya que se trata de una perspectiva modificable en relación a nuestros principales intereses dentro de la promoción de la práctica. Esta perspectiva trata de unir y agrupar algunos de los aspectos más significativos y favorecedores de cada una de las perspectivas anteriores dándole una firmeza y coherencia para la promoción de la actividad física.

### 4.2.3 El sedentarismo en la etapa escolar y los efectos

Después de tratar esta serie de factores que condicionan la práctica de actividad física, quería continuar mi fundamentación haciendo hincapié en el sedentarismo que puede provocar la falta de esta práctica.

Antiguamente los niños estaban más vinculados a la realización de actividad física. Actualmente en nuestro país tenemos un serio problema de obesidad la cual tiene la causa fundamental en este sedentarismo. Se dan una serie de factores que han modificado la actitud de nuestros jóvenes y que han llevado a contar con estos preocupantes datos. Es complicado que con este problema, a la hora de llegar a la edad adulta, tengan esa continuidad en la práctica que nosotros estamos resaltando, defendiendo y aconsejando. Además tenemos que tener en cuenta el cuidado de la salud y sobre todo la prevención que es el punto que más nos compete. Comenzaremos por resaltar los factores más importantes de esta obesidad para ver cómo podemos modificar la conducta de nuestros jóvenes (Borrás y Ugarriza, 2012):

La primera causa fundamental es la dieta de las personas. Las comidas cada vez se cuidan menos y se realizan prácticas dietéticas poco apropiadas. Han aumentando las comidas fuera de casa, y muy concretamente las llamadas “comidas rápidas”, las cuales no son muy sanas y adecuadas. Además los precios de los alimentos cada vez son menores, y se puede acceder a cualquier alimento con grandes aportaciones calóricas que no ayudan en nuestra tarea.

Los niños se ven muy influenciados por los medios de comunicación, los cuales exponen una serie de alimentos, para los niños especialmente, que no son muy sanos y necesarios.

La otra causa que se propone como fundamental es la falta de actividad física por parte de los alumnos, es decir, el sedentarismo. Ha evolucionado la tecnología y ha aumentado la facilidad de adquisición de actividades que llevan a este sedentarismo como son las videoconsolas, televisión, ordenador, etc.

Vamos a proceder a hablar de este factor, el cual tiene una gran relevancia y preocupación.

Antiguamente los escolares realizaban actividades lúdicas de forma muy activa, los cuales participaban sobre todo en prácticas sobre todo grupales con otras personas y en las que había una colaboración que, saliéndonos del tema, ayudaba mucho a las relaciones sociales entre los integrantes. Y eso que en aquellas épocas (hablo de cuando nuestros padres o abuelos eran jóvenes) no contaban con la cantidad de facilidades, lugares y zonas preparadas para realizar actividad física de forma sencilla y eficaz, ni tampoco con los numerosos materiales con los que ahora nosotros contamos en nuestras casas para realizarlo sin movernos del sitio. Aunque eso mismo ya podría considerarse otro factor de sedentarismo.

Además en el caso de que en aquella época existiesen esas tecnologías, nuestros antepasados no podrían obtenerlas ni por el alto precio ni por los bajos ingresos.

En nuestra época actual pocos son los grupos de niños que vemos en la calle jugando entre ellos de forma activa. Los videojuegos y las nuevas tecnologías han hecho que nuestros jóvenes pasen horas y horas delante de una caja sin mover más que los dedos pulgares, realizando movimientos suaves que apenas apreciamos y pasando el tiempo de una forma asombrosa, ya que sin darse cuenta llevan cuatro horas allí y no se han movido. Y es que es un fomento hacia un estilo de vida poco saludable y peligrosa. Además, saliendo del ámbito del sedentarismo, estos métodos pueden provocar otros problemas como pueden ser los movimientos automatizados de manos y muñecas o situaciones en las que el niño se vea inducido en un elevado estrés.

En cuanto al ejemplo ya mencionado de las relaciones sociales que tienen que llevarse a cabo entre los miembros de nuestra comunidad, las actuales redes sociales son un factor muy bueno para poder llevarlo a cabo. Antiguamente se hacía de modo menos rápido y más incómodo. Pero, ¿realmente nos compensa ese cambio?

Estar delante de un ordenador o de un móvil durante un periodo largo de tiempo fomenta el sedentarismo y por lo tanto esa obesidad y sobrepeso que hemos expuesto como principal consecuencia del mismo.

Podríamos defender que no es muy deportivo tampoco el hecho de sentarnos en una silla a escribir una carta o meterla en el buzón para que llegue a su destino, sin embargo la realidad es que antiguamente no solo ese era el método de relación entre las personas, sino que el hecho de jugar con nuestros amigos, dar un paseo por la calle o moverse de un lugar a otro para encontrarnos con un amigo ya estaban promoviendo un estilo de vida más activo que lo que tenemos ahora. No vamos a discutir en cuál de las dos formas anteriores es más saludable.

Además, haciendo de enganche con los otros factores propuestos, estas actividades suelen ir acompañadas de comidas rápidas o snacks, lo cual son alimentos con altos contenidos de grasas y calorías.

Y es que incluso se dan resultados, relacionados con esta información, en los que los niños que más deporte realizan son aquellos que más calorías gastan y por lo tanto mejorarán su masa corporal, ayudando en el problema que se propone como principal.

La falta de actividad física influye más en los problemas de obesidad y sobrepeso que la alimentación, aunque sin dejar ésta de lado. Vamos ahora a dar algunas pautas sobre ella.

Hay conclusiones que muestran que la alimentación de los niños, en niveles generales, es muy parecida entre todos ellos, sin darse diferencias muy marcadas entre el consumo de bollería

industrial, pastelería o comidas con altos niveles calóricos. No influye en el exceso de peso, pero por otro lado tienen que llevar una dieta equilibrada.

Entonces, ¿cuál es el motivo por el que existe tanta diferencia entre unos niños y otros? Generalmente a los niños con obesidad o sobrepeso cada vez les cuesta más moverse, lo cual puede ir en progresión hasta que lleguen a no realizar actividad física y realizar la quema de las calorías que son necesarias eliminar, aumentando la acumulación de grasas que llevan a este problema. Este motivo nos explica lógicamente que sea cada vez mayor la obesidad y el sobrepeso infantil, así como que sea muy complicado acabar con ello entre nuestros jóvenes.

#### **4.2.4 Problemas a la hora de realizar actividad física**

En el epígrafe anterior hemos tratado el problema del sedentarismo, el cual no solo provoca perjuicios a la hora de no realizar actividad física, sino también a la hora de querer retomar esta práctica.

En muchas ocasiones se precisa acudir al médico para comenzar la práctica de un programa de actividad física y conocer así el estado de salud de los participantes. *“Los propios participantes son los que están en mejor disposición para conocer su estado de salud y no necesitan ser controlados hasta este punto”* (Peiró y Devís, 2001: p. 326).

La dificultad está cuando tratamos con alumnos con un problema previo de sedentarismo. En este caso puede ser complicado realizar los movimientos, ya que no podemos conseguir que de un día para otro estos alumnos realicen mucha actividad física para acabar con el problema. Si su cuerpo no está capacitado para moverse mucho, tampoco lo estará su corazón y por lo tanto es necesario que los médicos realicen un diagnóstico y colaboren al respecto con estos problemas y ver así si se da alguna enfermedad causada por el tema del sobrepeso.

Por lo tanto sufriendo estos problemas es necesario que a la hora de realizar actividad física tengamos en cuenta una serie de pautas y precauciones que se tienen que tener en cuenta para hacerlo de forma saludable y sin problemas para la persona que se propone, supervisado por un profesional que nos guíe:

- Para personas con un riesgo elevado, el médico tiene que actuar y supervisar ya que debe realizarse de forma progresiva para conseguir las mejoras. No es un proceso rápido.
- Buscar las horas adecuadas para realizar ejercicio, ya que unas son mejores que otras, y por tanto buscar los mejores momentos para relacionarlos adecuadamente con las ingestas de alimentos.
- El mero hecho de realizar actividades que nos eleven el ritmo cardiaco puede servirnos para tomarlo como actividad física, y más en personas con alto riesgo.

- En algunos casos, dependiendo de los problemas que haya podido causar la obesidad en el individuo, podría existir la necesidad de que se tuviesen que realizar actividades de recuperación.

- Los niveles tienen que estar propuestos de forma progresiva para ir acostumbrando al cuerpo y conseguir mejorar poco a poco.

#### **4.2.5 Elementos que definen a la actividad física**

La actividad física se puede considerar desde tres dimensiones fundamentales (Devís, 2000).

La primera de ellas es la experiencia personal. Cada uno de nosotros tenemos que ser conscientes de que se trata de un fin beneficioso para nosotros. En nuestras vidas, tanto para nosotros mismos como para los niños, desde nuestra futura labor docente, tenemos que formar personas autónomas y responsables. Formar personas con la capacidad de tomar una serie de decisiones necesarias para concienciarse de que la salud, la actividad física y la alimentación son factores que tenemos que tener en cuenta para llevar a cabo un estilo de vida activo y saludable que puede ayudarnos a largo plazo a evitar una serie de problemas con los que durante la etapa de niños no vamos a contar.

En este caso deberíamos de ordenar estos diferentes puntos dentro de la edad de nuestra vida en la que nos encontremos: durante la etapa de niño, tendremos que tener en cuenta que la actividad física es lo más importante dentro de nuestras vidas saludables ya que la alimentación es algo que podemos dejar más apartado. A medida que vamos creciendo tenemos que ir mejorando el resto de aspectos para conseguir un beneficio pleno, aunque podamos llevar a cabo días y épocas de actuar de forma menos estricta, aunque intentando intercambiarlo y llevarlo a cabo de forma complementaria con los buenos hábitos.

Como experiencia personal, la actividad física será llevada a cabo como un movimiento voluntario e intencionado en el que se realice un gasto de energía. Además en muchas ocasiones, las actividades realizadas como práctica física forman parte de las actividades culturales que realizamos en nuestra vida cotidiana como puede ser andar o realizar algún tipo de deporte.

Una segunda dimensión es que se trata de un movimiento corporal. Además de esta pequeña definición vamos a añadir también el matiz de que es intencionado. Realizar actividad física no es algo que hagamos inconscientemente. Es verdad que en ocasiones podemos estar practicando actividad física sin pensar realmente que lo estamos haciendo. No obstante los movimientos o actividades que estamos realizando a la hora de llevar a cabo esa actividad, los estaremos haciendo conscientemente sabiendo que nos está provocando un movimiento corporal en el que actúan diversas zonas de nuestro sistema y que nos provoca una aceleración de las constantes de nuestro cuerpo.

En tercer lugar, se trata de una práctica sociocultural. Es verdad que podemos llevarlo a cabo de forma individual y manteniendo poca relación con otras personas de nuestra sociedad. Aunque al fin y al cabo lo que buscamos con la actividad física es mejorar en múltiples aspectos ya sean relacionados con la salud o con otros factores como el bienestar o la higiene. Por lo tanto la puesta en práctica manteniendo relaciones sociales no solo va a mejorar a la hora de obtener esos beneficios, sino que nos va a aportar unos beneficios extra diferentes a los expuestos anteriormente que mejore nuestra vida en una sociedad en la que tenemos la obligación de convivir.

Por lo tanto, como resumen a esta triple dimensión que adquiere la actividad física, podría decirse que *“cualquier movimiento corporal intencionado que se realiza con los músculos esqueléticos, resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal, y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea”* (Devís, 2000: 16).

### **4.3 Actividad física vs condición física**

La actividad física ha sido la encargada de crear una forma física que nos llevase al mantenimiento y mejora de la salud. Se ha establecido un sistema lineal en el que actuaban conjuntamente la actividad física, la condición física y la salud. De forma inicial se ha relacionado la condición física con el rendimiento deportivo, encontrando así una relación con la salud que hizo pensar que toda la práctica de actividad física estuviese orientada a la mejora de la condición física para que de esta forma no se rompiese el sistema lineal y pudiésemos disfrutar de una salud adecuada (Devís y Peiró, 2001).

No podemos relacionar con la mejora de la salud un aspecto en la que la mayoría de sus componentes están relacionados con un factor genético de cada uno de nosotros, y por lo tanto diferente en cada caso. Si así fuese, muchos de nosotros no podríamos gozar de una buena salud por el simple hecho de nuestros genes, o de forma hereditaria.

Por lo tanto no se puede atender como estrategia de promoción de la salud a la mejora de nuestro rendimiento físico, teniendo como punto de referencia el sistema lineal al que hemos hecho mención anteriormente.

No obstante, en cuanto a la salud se refiere, vamos a dar más valor a la actividad física como método de mantenimiento y mejora de la salud. Ambos aspectos están interrelacionados, aunque no tienen dependencia el uno del otro. Vamos a proponer con mayor importancia la práctica de actividad física como valor fundamental para la mejora de la salud, independientemente de que mejore con ello la condición física, lo cual vamos a ver como un factor que nos ayudaría en otros campos como el deportivo o el competitivo, pero que no nos perjudicaría en caso de no obtenerlo a la hora de conseguir nuestro objetivo de trabajar en salud. Incluso en algunos casos es más conveniente y productivo pasar del sedentarismo a niveles moderados de actividad física, que

aumentar esos niveles para conseguir la condición física, lo cual afirma nuestra fundamentación (Devís y Peiró, 2001).

Debemos de poner mayor énfasis en que la práctica de actividad física se sobreponga a la mejora de la condición física. Un motivo fundamental de ello, y más en los centros escolares que es donde trabajaremos en un futuro, es la diferencia que se da en la genética de los niños, especialmente a medida que crecen, que es cuando esta diferencia se acentúa.

De esta forma todas las personas estarían en disposición de mejorar su salud por medio de la práctica de actividad física ya que cada uno llevaría a cabo lo que estuviese en mano de cada uno no solo por el nivel de condición física que cada uno de ellos tenga, sino por causa de otros factores como pueden ser: la herencia, el modo de vida, los características físicas.

Para finalizar y hacer mención a las clases de educación física, como futuros docentes deberíamos apartar la mejora de la condición física y centrarnos en la continuidad en la práctica de modo que no se hagan distinciones entre las diferentes características de los alumnos y proponiendo el aumento de la condición física como una mejora complementaria y no imprescindible.

#### **4.4 Actuación por parte de los centros escolares**

Para finalizar vamos a proponer lo que la escuela y la educación física podrían proponer para ayudar a la realización de actividad física así como para conseguir la continuidad en la práctica una vez terminada la etapa que corresponde.

Es importante tener una visión holística aprovechando todas las aportaciones de los distintos modelos o enfoques desde los que podemos promocionar la actividad física. Ya lo hemos mencionado anteriormente, hay que aprovechar todas aquellas concepciones o modelos que más nos interesen y que nos puedan aportar aspectos positivos de cada uno de los aspectos que nos puedan interesar.

Tenemos la obligación de que nuestras prácticas sean muy diversas y que se den numerosas experiencias para que el alumnado consiga superar y dejar en un segundo plano el resultado, centrándonos en el camino que hemos seguido para llegar hasta ahí.

Tenemos que tener en cuenta las preguntas del qué y cómo enseñar para realizarlo de la mejor forma posible, estableciendo las responsabilidades que sean necesarias en el contenido de educación física y salud. Hay que analizar detenidamente los contenidos que van a ser mostrados a los alumnos y considerar cómo impartirlos.

Debemos de trabajar con prácticas no sexistas y democráticas para que a la hora de ofertárselas a los alumnos, estos las vean como algo normal cuando no dependan de nuestras enseñanzas.

Se trata de un tema que debe trabajarse de forma transversal con el resto de asignaturas ya que únicamente la educación física, es difícil que consiga un objetivo tan complicado y extenso como este. Además también es necesario que trabajemos colaborativamente con los responsables del tratamiento, los médicos, ya que nuestra función únicamente es prevenir y educar.

También tenemos que tener en cuenta que las actividades físicas extralectivas tienen que estar relacionadas con la organización del propio centro educativo realizando un trabajo colaborativo exigiendo una programación que forme parte del PEC para que estén conectadas con las horas de clase.

Por otro lado, la educación física no puede encargarse de muchos aspectos que son fundamentales para el cuidado de la salud y de todo lo que venimos hablando anteriormente.

Es complicado que los profesores podamos ayudar en la alimentación o en la higiene del niño, lo cual es algo que tenemos que tener en cuenta para complementar con la práctica de actividad física y conseguir los objetivos de la forma más eficiente. Por lo tanto lo que queremos dar a entender con este final es que la educación de nuestros jóvenes es algo que engloba muchos aspectos de nuestra comunidad.

En primer lugar la familia, la cual es la que más tiempo pasa con nuestros alumnos, y aunque actualmente los padres están muy ocupados y cada vez pasan menos tiempo con sus hijos, tenemos que vernos en la obligación de informarles de la situación e intentar que realicen su labor en este aspecto.

Por otro lado la sociedad donde viven los niños, lo cual influirá en el comportamiento de los mismos ya que además es importante que se tenga en cuenta que aunque ellos cambien de escuela, la sociedad en la que viven continuará ahí una vez terminen dicha etapa y puede ayudarles a convivir en este espacio con el resto de personas que allí viven ya que *“el placer y la satisfacción encontrados al participar en actividades físicas pueden reforzar la valoración de sí mismo y contribuir a desarrollar una participación continua en actividades deportivas más allá de la escolaridad”* (Pieron y otros, 2007, p.22).

## **5. PROGRAMA**

En este apartado del trabajo, se va a proceder a la presentación del programa de actuación docente que se ha puesto en práctica con un conjunto de alumnos de 5º curso de Educación Primaria del colegio público Gonzalo de Berceo de Valladolid.

En primer lugar se presentará un diseño inicial del programa, con el análisis del contexto y la organización temporal de dicho programa. Estos factores han ayudado a la mejora a la hora de elegir las ideas fundamentales y el ambiente en el que íbamos a trabajar así como la organización que iba a seguir durante el proceso.

En este mismo apartado se realizará un narrado de la puesta en práctica y de las peculiaridades que nos hemos encontrado durante dicho proceso.

En segundo lugar se propone un programa de mejora en el que se han reformulado aquellos puntos del programa inicial que he creído conveniente modificar para mejorar en todo lo posible aquello que he podido concluir.

### **5.1 Diseño inicial del programa y descripción de la puesta en práctica.**

#### **5.1.1 Contexto**

Se va a tratar de realizar un programa relacionado con los estilos de vida activos y saludables, ya que el sedentarismo es ya un problema muy avanzado en nuestra sociedad, sobre todo entre nuestros jóvenes escolares, y es necesario poner una solución a dicho problema comenzando desde los que van a ocupar dentro de poco el núcleo de nuestra sociedad: los niños.

El programa va a llevarse a cabo en el colegio público Gonzalo de Berceo, como ya hemos mencionado anteriormente, que está situado en el barrio de la Rondilla de Valladolid.

En este centro las clases de educación física están divididas entre todo el colegio para dos profesores, los cuales tienen grupos de forma equitativa. El centro tiene preparada una programación de educación física, aunque cada uno de los profesores tiene una forma diferente de llevarla a cabo. En algunos casos los profesores realizan actividades y sesiones de “su propia cosecha” lo que a nivel tanto personal como educativo es más beneficioso para los alumnos. De este modo el docente puede modificar esta programación en cuestión a lo que vea conveniente para sus alumnos en un determinado momento. En este caso, el tema al que nosotros vamos a hacer referencia, la salud, no está muy desarrollada en la misma y por lo tanto sería conveniente proponer un poco más de contundencia dentro de todo el curso y no solo de uno de los trimestres del año.

El estatus de la educación física en primaria ha sido bastante elevado siempre. Una asignatura relacionada con la salud de los alumnos y en la que pueden cuidarse de forma diferente es interesante para ellos.

Es necesario nombrar que dentro de este centro podemos encontrar actividades extraescolares, relacionadas con los deportes, en las cuales participa gran número de alumnos pertenecientes al centro: balonmano, baloncesto, etc. Además cuenta con un polideportivo que los alumnos no solo utilizan para llevar a cabo las clases de educación física, sino que también para la práctica de estas actividades extraescolares, lo que facilita que los alumnos realicen actividad física de forma activa durante su tiempo libre.

Por otro lado se trata de un centro muy cercano a las familias, lo cual creo que se trata de un factor importante. Y es que el tema de la salud es complicado trabajarlo en cuanto al procedimiento como tal, y puede ser más fácil hacerlo de forma conceptual. Para ello, es necesario y conveniente que las familias ayuden en aquello que les sea posible.

Si es verdad que es muy complicado que las familias cumplan a rajatabla las propuestas que nosotros queremos enseñar y mostrar a los alumnos, y más aún que podamos modificar su conducta y pensamiento para que lo cumplan, por lo tanto será necesario que, al menos, durante las horas lectivas podamos establecer en los alumnos una mentalidad que esté relacionada con estos estilos de vida saludables y activos a los que nos estamos refiriendo como tema principal.

La clase elegida para poner en práctica esta programación pertenece al tercer ciclo de educación primaria, más concretamente al quinto curso. En esta clase vamos a encontrar una variedad de alumnos en la que hay una diferencia significativa entre niños y niñas (12-4 respectivamente).

Dentro de esta clase, pocos son los alumnos que no realizan actividad física fuera del centro, lo que nos ayuda y favorece a la hora de llevar a cabo nuestro programa. De los niños que forman la clase, 9 de ellos juegan en algún equipo de fútbol, de forma externa al centro. Otros dos juegan al balonmano, formando parte del equipo que juega en el mismo centro y que ya hemos nombrado anteriormente. El último de los niños acude a la piscina del barrio varios días a la semana para mejorar su natación y por diversión.

Por otro lado, las niñas también realizan sus actividades extraescolares. Dos de ellas realizan gimnasia rítmica, mientras que otra juega al baloncesto en el equipo del colegio.

Dentro de los espacios lo que a la EF se refiere, el centro cuenta con un amplio patio en el que se pueden realizar numerosas actividades durante la etapa de buen tiempo. Hay varias pistas deportivas en las que los alumnos pueden trabajar.

El centro cuenta con un pequeño gimnasio dentro del bloque de educación primaria. Se trata de un lugar pequeño que se conecta por un lado con el pasillo privado del personal de dirección así como de personal docente del centro, y también con el patio del centro, lugar por el cual pueden acceder los alumnos. Se trata de un espacio pequeño que cuenta con dos salas, las cuales aunque antiguamente eran los vestuarios, actualmente son utilizadas como lugar de almacén para guardar algún material que tienen en dicho lugar.

Por otro lado el centro cuenta con el polideportivo. Se trata de un lugar en el que los alumnos tienen todas las facilidades propias para la realización de educación física. Cuenta con vestuarios y baños para los aseos de los alumnos en el tiempo posterior a la práctica; tiene también un amplio almacén con numeroso material, del cual haremos mención más adelante. Este lugar también se presta, como ya hemos mencionado, durante las tardes y los fines de semana para la realización de actividades extraescolares que pueden estar relacionadas con el colegio así como aquellas que son ajenas al mismo, de las cuales se encarga la fundación municipal de deportes.

En cuanto al material del centro relacionado con la educación física, cuenta con todo tipo de materiales deportivos para realizar actividades que los profesores puedan adaptar. En parte este beneficio viene dado porque muchos de los grupos de actividades extraescolares o deportivas que utilizan el polideportivo del centro, prestan el material durante las mañanas para la realización de las clases de educación física del centro.

### 5.1.2 Organización temporal

<p><b>Análisis del contexto, diseño y elaboración de materiales y actividades de enseñanza aprendizaje.</b></p> <p><b>(Del 25 de febrero al 15 de marzo).</b></p>	<p>En cuanto al tiempo precisado para la observación del contexto ha sido aproximadamente de unas tres semanas. En la asignatura del practicum nos venía marcado así, y ha sido el tiempo necesario para conocer un poco a los alumnos así como sus cualidades y las actividades extraescolares realizadas fuera del centro.</p> <p>En cuanto a la elaboración del diseño ha sido unos veinte días naturales, realizando alguna variante a medida que iba viendo como se desarrollaban las clases de educación física con el profesor tutor.</p>
<p><b>Puesta en práctica de las tareas de enseñanza aprendizaje.</b></p> <p><b>(Del 10 de abril al 19 de abril).</b></p>	<p>En cuanto a la práctica de las actividades se han llevado a cabo durante seis sesiones, por lo tanto tres semanas de clase ya que tienen dos días de educación física semanales. Por otro lado tenemos que añadir las horas extralectivas realizadas por cada uno de los alumnos, las cuales habrán sido diferentes en cada uno de ellos, y que nosotros hemos propuesto para todo el tercer trimestre del curso escolar.</p>
<p><b>Evaluación del programa.</b></p> <p><b>(Del 10 abril al 19 de abril).</b></p>	<p>La evaluación se llevará a cabo paralelamente a la puesta en práctica del programa, utilizando una semana más para meditar sobre los resultados obtenidos por los alumnos.</p>
<p><b>Reformulación.</b></p> <p><b>(Del 30 de abril al 15 de mayo).</b></p>	<p>Una vez concluida la puesta en práctica del programa y tras alguna reunión con el tutor de la facultad, nos dispusimos a mejorar nuestra propuesta llevando a cabo una reformulación modificando nuestros posibles errores.</p>

## **Metodología**

En cuanto a la metodología que va a tenerse en cuenta va a quedar plasmado en la descripción de la puesta en práctica que tenemos un poco más delante de forma indirecta en el narrado. No obstante realizaremos una breve descripción de esta metodología.

En cuanto a papel del docente vamos a intentar que los alumnos puedan mejorar sus aprendizajes de forma individual, que sean ellos los que consigan adquirir esos aprendizajes mediante descubrimiento guiado. No obstante el profesor siempre tiene que estar atento a los comportamientos de los alumnos para actuar como guía en todo momento y corregir aquello que pueda ser propio de ello para conducir al alumno por el buen camino.

Por otro lado el papel del alumno será el de protagonista dentro de la clase. Tiene que ser consciente de que él mismo va a conseguir descubrir aquellos conocimientos que el profesor pretende enseñarles. De este modo los alumnos tienen que ser autónomos y autosuficientes durante las sesiones de este programa.

### **5.1.3 Diseño inicial del programa de intervención educativa (Anexo II, página 57).**

Se propuso inicialmente un programa que fue propuesto para la clase descrita anteriormente.

En este trabajo se propuso una serie de objetivos para que los alumnos, a través de una serie de sesiones trabajadas durante las clases de Educación Física, consigan alcanzarlos y mejorar la práctica de actividad física:

- Desarrollar habilidades motrices y capacidades física básicas.
- Realizar actividades motrices adaptadas a diferentes juegos buscando el desarrollo integral.
- Crear en los alumnos una mentalidad para tener un estilo de vida saludable así como activo independientemente de estar dentro o fuera del centro.
- Participar en situaciones de colaboración respetando la opinión y trabajo de todos y cada uno de los compañeros.
- Conocer la importancia de ostentar hábitos posturales de limpieza.

Se proponen una serie de sesiones, cuatro en este caso en las que vamos a trabajar un aspecto en cada una de ellas: dosificación del esfuerzo; saltos; lanzamientos y control respiratorio; y por último desplazamientos, giros e higiene postural.

Las sesiones se trabajarán durante el mes de abril, el cual es tiempo suficiente como para que hayamos tenido tiempo de observar tanto el centro como la clase con la que vamos a trabajar.

Se ha intentado proponer una serie de actividades en cada una de ellas de carácter lúdico y entretenido para que los alumnos disfruten con su práctica. Además se ha propuesto un tema en torno al cual giren todas las sesiones: “los piratas”. Esto se ha realizado para intentar que los alumnos estén más involucrados con las actividades y enganchen a los alumnos para su práctica.

Además se han incorporado unas breves actividades extralectivas para que trabajen fuera de las clases de Educación Física y sean capaces de trabajar de forma autónoma.

Se han descrito una serie de materiales y espacios con los que vamos a trabajar esas diferentes sesiones, los cuales son muy favorables ya que el centro cuenta con muchos recursos favorables a la hora de realizar este tipo de actividades.

#### 5.1.4 Descripción de la puesta en práctica del programa.

Al llegar al centro en el que hemos realizado las prácticas, nuestro profesor era uno de los dos profesores de educación física que trabajaba en el centro y por lo tanto, al tratarse de un centro grande, tenía un número considerable de clases a las que tratar.

Además de las clases de educación física que daba, las cuales comprendían el tercer ciclo y una clase del segundo, también tutorizaba a uno de los sextos del colegio a los que les impartía dos clases más además de educación física: conocimiento del medio y lenguaje.

Nosotros al principio procedimos a la **observación** de las clases, donde simplemente veíamos como los alumnos daban clase con su profesor. Teníamos que tratar de fijarnos en las peculiaridades que más nos llamasen la atención. Y visto desde ahí, eran muchas.

Después de un gran lapso de tiempo observando las diferentes clases, decidí que mi programación sería puesta en práctica sobre una clase de quinto, la cual era la que más me llamó la atención ya que se trataba de una clase competitiva cuyos alumnos disfrutaban mucho con la realización de educación física y que siempre tenían ganas de realizar actividad física.

Se trataba de una clase formada por 17 alumnos, de los cuales 12 eran chicos y solo 5 chicas. Además, una de las chicas no realiza educación física ya que tenía un problema en un pie que no le permitía realizar actividad física.

**Periodo extralectivo anterior al programa:** a la hora de proponerles el principio del programa, todos estaban muy entusiasmados. Yo les dije que tenían que anotar en una tabla una serie de actividades las cuales fuesen realizadas por ellos durante dos semanas, las cuales abarcarían la semana de vacaciones de Semana Santa, y por lo tanto tendrían más tiempo libre para realizar lo que les plazca.

Una vez regresaron de las vacaciones, todos cumplieron lo que yo les había propuesto entregándome la hoja para que yo hiciese las observaciones necesarias en cada caso.

Todos realizaban actividad física en esos días, aunque desde mi punto de vista, no anotaron todo lo que en realidad es actividad física. En ninguno de los casos nadie me anotó dar un paseo con sus padres, o salir con sus amigos por el pueblo para ir a un pinar, por ejemplo. Son actividades que, en niños de 10 y 11 años, me cuesta creer que no lleven a cabo en periodo vacacional.

Todos trataron de ponerme que jugaban al fútbol, al baloncesto o a otros deportes que, en algunos casos se vieron obligados a realizar para poder rellenarme las actividades mínimas que yo les propuse como **“microdeberes”** de educación física para su periodo vacacional.

Después de observar todas las hojas y fichas que los alumnos me habían entregado llegué a la conclusión de que tenían un concepto de actividad física un poco limitado. Y que en algunos casos

no tenían un estilo de vida lo suficientemente activo para la edad que tienen. Fue un fallo no haberles mandado anotar las horas de videojuegos, de ordenador o de ver la televisión que habían realizado en ese periodo para poder comparar.

Vi conveniente después de esto, añadir sobre la marcha una sesión práctica de debate en la que los alumnos hiciesen comentarios sobre sus actuaciones y sus experiencias en este periodo. Sobre todo me interesaba saber lo que habían realizado y lo que habían sentido con la toma de pulsaciones. En esta edad es normal que todos tengan un número de pulsaciones más alto que las de un adulto, pero el tiempo de recuperación es igual o menor y por lo tanto el minuto que yo propuse para que volviesen a tomárselas era totalmente adecuado para que obtuviesen un tiempo de recuperación.

Después de trabajar de forma extralectiva este periodo de activación, comenzamos a realizar el programa que teníamos previsto.

Lo dividimos en cuatro sesiones, las cuales una vez finalizadas me parecieron un poco escasas.

Para la preparación del programa, creí conveniente ambientar las sesiones entorno a un tema que atraiga a los alumnos y por el que se sientan cautivados a la hora de ponerse manos a la obra. En este caso elegí el mundo de los piratas, ya que creo que se trata de un tema que a todos los niños les interesa y por el que sienten algo de entusiasmo. Además, ya tenía la experiencia de haber trabajado con este tema en otras ocasiones, y los alumnos habían reaccionado muy bien y con mucho entusiasmo, lo cual me animó y me motivó para proponerlo de nuevo.

**Primera sesión (día 10 de abril de 2013):** intenté trabajar la dosificación del esfuerzo. Lo previsto para realizar con los alumnos era un juego de correr para que entre los alumnos se pillasen o escapasen de su perseguidor dependiendo del rol que tuviese cada uno en cada momento. Yo como mediador me encargaba de cambiar esos roles. Además como se trataba de un solo juego para toda la sesión, fui añadiendo variantes para que el juego cambiase sus reglas y no fuese muy repetitivo para los alumnos.

Tras muchos días de práctica con los alumnos, aquellas actividades que juntaban juegos de correr con un poco de competitividad, se trataban de prácticas en las que los alumnos pusieron mucho empeño e interés, llegando incluso a haber enfados en el momento de finalizar la práctica o cambiar de actividad. Mi intención era que los alumnos aprendiesen a dosificar el esfuerzo realizado y controlar su energía y capacidad de aguantar el tiempo de práctica de actividad física.

En cuanto a la hora de trabajar de forma cooperativa se trata de una edad complicada. Tenemos que tener en cuenta de que hay que tener cuidado a la hora de formar los grupos. No siempre los alumnos están conformes, y en mi caso hay algunas diferencias entre unos alumnos y

otros. En algunos casos ha habido alumnos que han llegado a negarse a realizar la clase de educación física por los compañeros que le han tocado para trabajar. Por ese motivo he intentado formar yo los grupos como he creído conveniente, y en el caso de que alguno no esté de acuerdo realizar los cambios correspondientes pero teniendo en cuenta la evaluación a la hora de tomar notas sobre el aspecto cooperativo.



**Segunda sesión (día 12 de abril de 2013):** tras los contenidos adquiridos durante las asignaturas de la carrera en cuanto a habilidades motrices se refiere, ponemos en práctica algunas de ellas durante las sesiones. Y en esta segunda sesión de nuestro programa vamos a trabajar los saltos.

Se trata de una sesión en la que vamos a trabajar de forma específica esta habilidad motriz, la cual no es que sea la más importante sino que la hemos propuesto como una habilidad más.

A la hora de llevar a cabo la sesión, pensé que podía tratarse de una de las más lúdicas del programa debido a los juegos que en ella se trataban.

- Los alumnos respondieron bien al calentamiento, ya que en primer lugar lo vieron como algo importante en la primera sesión, así como en la sesión teórica preparatoria. Además las ganas que ellos tienen en comenzar con la práctica es algo que acelera este primer momento para no perder tiempo de juego durante la sesión, algo que puede perjudicar a la correcta realización de este calentamiento.

- En cuanto a la primera actividad, el hecho de proponer competición en la llegada y proponerlo como una carrera hizo que la clase saliese un poco accidentada. Pisar materiales que puedan resbalar, las prisas en realizar la actividad y llegar antes que el compañero hizo que alguno de los alumnos se cayese al suelo, pero sin daños mayores. En algunos momentos tuvo que modificarse la actividad proponiendo a los alumnos que no lo realizaran como una carrera, sino que todo el grupo, uno detrás de otro, llevase a cabo el recorrido de forma ordenada con el propósito de llegar hasta el final sin tocar el suelo. En este caso, los niños disminuyeron la velocidad, pero en

este caso siempre hay alguno en la clase que tiene la necesidad de dejar muestras de sus habilidades y siguieron realizándolo de forma un poco peligrosa.

Por otro lado también tenemos en clase aquellas personas precavidas que lo realizan de forma tranquila y sin prisa para evitar daños, lo cual en este caso es mejor ya que el objetivo que buscamos no era la velocidad y disminuir el tiempo, sino los saltos y su correcta realización.

- Sin embargo en la siguiente actividad todo cambió. En este caso no había competición, pero todos tenían el objetivo de llegar a coger la cuerda, lo cual hizo que los alumnos pusieran todo de su parte pero sin la necesidad de competir unos con otros. Solo con el hecho de intentar llegar a conseguir su objetivo sin enfrentarse a nadie. Esta actividad salió mejor de lo esperado, y más teniendo en cuenta que la primera no había salido todo lo bien que esperamos.

- En la siguiente actividad volvemos a tener la competitividad. En este caso la competitividad no creó accidentes como en la primera, pero si hace que el ímpetu que muchos alumnos tienen por ganar se convierta en un juego en el que nos e respetan las normas. Los alumnos con los sacos (que les quedaban un poco grandes) corrían con pequeños pasos para llegar antes. Por otro lado tuvimos en clase aquellos alumnos que querían hacer reír a sus compañeros, y pasaban más tiempo lanzándose y arrastrándose por el suelo que dando los saltos que la actividad pedía.

- En cuanto a las combas, alguno de los alumnos no sabía utilizarla, por lo que al principio de la actividad tuve que darles unas pequeñas indicaciones sobre cómo hacerlo. Volvimos al incumplimiento de las normas ya que muchos alumnos daban saltos muy separados, y la mayoría del recorrido lo hacían corriendo en lugar de dando saltos.

- Finalmente la actividad de relajación fue todo un éxito, ya que se colocaron en parejas como ellos eligieron, y lógicamente lo hicieron entre los que mejor se llevaban. Pero creo que el hecho de estar tumbados en una colchoneta mientras uno de sus compañeros masajea suavemente la espalda o relaja las piernas consiguió los objetivos fundamentales: relajar las partes del cuerpo más trabajadas y llegar a la siguiente clase un poco más tranquilos.

**Tercera sesión (día 17 de abril de 2013):** en esta siguiente sesión, además de trabajar otra habilidad motriz, quise poner el trabajo de la respiración para que mejorasen así el trabajo y la práctica de actividad física.

- Me di cuenta de que el trabajo del calentamiento cada vez iba mejorando más sesión a sesión, y que ellos mismos sabían lo que tenían que realizar sin yo decir nada. Mientras yo preparaba el material preciso para llevar a cabo la práctica, ellos realizaban el calentamiento de forma conjunta e independiente.

- En cuanto a la primera actividad, tenían que trabajar un poco de forma colaborativa, ya que el objetivo era que el polideportivo quedar recogido de aros. Ellos iban a por los aros y trataban de meterlos en la pica. Al haber pocas picas, tenían la necesidad de esperar su turno para lanzar el aro y que no hubiese choques que hiciesen perder tiempo. Esta actividad fue muy gratificante porque incluso los propios alumnos acabaron satisfechos con su trabajo y llegó un momento de la práctica en que ni siquiera sabían con quien estaban trabajando al lado, lo cual era un problema que se nos había planteado en alguna de las sesiones anteriores.

- En la siguiente actividad tenían que controlar la respiración, y esto es algo que los alumnos nunca habían trabajado en clase y no les fue fácil llevarlo a cabo. En alguna ocasión tuve que interrumpir la clase para dar algún consejo a los alumnos sobre cómo podían mejorar la realización de la actividad. Después de ello los alumnos comenzaron a mejorar la forma de trabajar, lo cual me permitió añadir variantes y prolongar el tiempo que tenían que mantener la respiración para hacerlo más complicado y que los alumnos fuesen más independientes a la hora de controlar su respiración.

- En la siguiente actividad intenté añadir una variación antes de comenzar como motivo de lo observado durante las sesiones anteriores. Los alumnos tenían que lanzar las pelotas de modo que dosificasen el esfuerzo. Para conseguir esa dosificación propuse que cada balón lo lanzase un alumno del equipo en orden, de este modo mientras un balón era lanzado por un alumno, el resto tendría que aguantar a que llegasen otros balones. De este modo los alumnos se preocuparon mucho de animar a sus compañeros para que realizasen su papel, respetaron su turno y la organización del juego así como la dosificación del esfuerzo mejoró

- Para finalizar la sesión se les propuso otra actividad en la que se trata la respiración. El hecho de tener que traer un folio en la boca sin que se caiga hizo que los alumnos pusiesen en práctica la experiencia de la segunda actividad. Todos iban con miedo de que se les cayese el papel, y lo realizaron de forma correcta. Aunque alguno de los papeles cayó al suelo, el objetivo de la actividad se llevó a cabo sin problemas.

**Cuarta sesión (día 19 de abril de 2013):** en la última sesión lectiva que propuse en mi programa, quise trabajar con los alumnos los desplazamientos y giros como habilidades motrices, y además añadir un poco de higiene postural.

- Los alumnos realizaron el calentamiento sin decirles nada, ya que la experiencia estaba mejorando tan positivamente que quise comprobar si seguíamos ese avance, lo cual fue positivo.

- Cuando comenzamos las actividades no todo fue tan positivo. En la primera actividad los alumnos estaban más preocupados de llegar al final del recorrido que de colocarse de la forma adecuada teniendo en cuenta que tenían un objeto que transportar sin que se cayese al suelo. Volví a dominar la competición sobre la realización correcta de la actividad. Volví a proponer la actividad

de que todos se colocasen en la misma situación y hacerlo de uno en uno sin modo carrera, lo cual en este caso me funcionó mejor que la vez anterior, ya que no hubo nadie que quisiera hacerlo más rápido que otros y todos se encargaron de realizarlo de la forma correcta, dejando atrás las trampas o las exhibiciones.

- La siguiente actividad fue realizada de forma más aplicada y correcta. Desde un principio se propuso que lo hiciese de uno en uno sin necesidad de hacer competición, lo cual ayudó a que los alumnos se centrasen más en realizar la actividad de forma correcta que en tratar de ganar el juego. Además, la parte que tenía la actividad de cooperación hizo que los alumnos se apoyasen entre ellos y ayudasen a sus compañeros. Algunos alumnos tenían más habilidad para realizar la actividad que otros, y esto hizo que esos alumnos más aventajados ayudasen al resto indicando la forma en que tenían que realizar la actividad, y de este modo yo podía estar en otros grupos ayudando y guiando al resto. De este modo, se puede decir que me ayudaron con mi trabajo.

- En cuanto a las colchonetas, no todos los alumnos sabían realizarlas por lo que en este caso tuve que separar por grupos a los alumnos que estaban más aventajados de aquellos que no lo estaban. Mientras daba indicaciones a los alumnos que sabían hacerlas, todos me escuchaban, y a la hora de llevar a cabo la actividad, yo trabajaba con aquellos alumnos que no sabían, llevando a cabo actividades un poco más sencillas para intentar que aprendiesen a realizarlas. Finalmente los pocos alumnos que no sabían realizar la voltereta terminaron la clase girando al menos una vez sobre su propio cuerpo. En esta actividad es muy importante la posición que pongan los alumnos al realizar el giro, y por lo tanto estuve muy pendiente de que lo llevasen a cabo correctamente.

- La siguiente actividad es del mismo tipo que la anterior y por lo tanto para los alumnos que sabían realizar la voltereta fue como proponerles un nuevo reto al que todos accedieron si dificultad. En algunos casos había alumnos a los que se les dificultó tanto la actividad que tuve que darles más indicaciones para llevarlo a cabo. Por otro lado a aquellos que no sabían realizarlas, intenté que mejorasen al hacerla sin banco para que al menos aprendiesen una forma de llevarlo a cabo.

- Para finalizar la programación propuse a los alumnos que con la tabla que les habíamos dado durante las vacaciones de Semana Santa, llevasen a cabo las actividades de la misma forma que lo habían hecho, intentando que mejorasen sus puntuaciones en las actividades que se presentaban en dicha tabla.

Después de realizar esta sesión, y de ver los numerosos fallos que he tenido y la amplitud de mejora que podría tener, dejé este primer programa apartado para realizar un segundo programa en el cual se pueden mejorar muchos aspectos que dejarían un diseño de actividades mucho más digno para poner en práctica con estos alumnos.

## **5.2 “PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA ACTIVOS: PROPUESTA DIDÁCTICA PARA ALUMNOS DE 5º CURSO DEL COLEGIO GONZALO DE BERCEO DE VALLADOLID”**

### **Objetivos**

- Realizar actividades que ayuden en la mejora de las diferentes capacidades físicas básicas, y por lo tanto conocerlas y diferenciarlas.
- Mejorar las capacidades físicas básicas y trasladar esos movimientos y actividades a la vida cotidiana.
- Tener en cuenta aquellas medidas de precaución que es necesario tomar para evitar problemas a la hora de realizar actividad física, controlando aquellas formas de llevarla a cabo que sean seguras y correctas para nuestro cuerpo.
- Conseguir mejorar en cuanto a la continuidad en la práctica como medida de salud, y no como mejora de la condición física, diferenciando ambos conceptos.
- Afianzar hábitos de vida saludables relacionados con la práctica de actividad física tanto dentro de nuestro centro como en la vida cotidiana.
- Ser conscientes de hasta dónde puede llegar el propio cuerpo, conocerse y diferenciar entre lo saludable y lo perjudicial para uno mismo.
- Colaborar con nuestros compañeros aceptando su condición física así como respetando sus opiniones y decisiones a la hora de realizar actividad física.
- Disfrutar y trabajar con entusiasmo a la hora de la realización de actividad física.

## **Metodología**

Tratamos ahora de mostrar la reformulación de la propuesta anterior. Aunque hemos llevado a cabo un cambio en la puesta en práctica del programa, vamos a intentar continuar con la misma metodología ya que creo que este aspecto es el apropiado para llevar a cabo este tipo de actividades.

## **Actividades**

Para comenzar con la parte que los alumnos pondrían en práctica del programa, se le propondría a los alumnos una actividad extralectiva que nos serviría como activación para las siguientes fases que podríamos seguir en nuestro diseño de programa. Cuando llegásemos al centro, propondríamos a los alumnos que durante un período de tiempo de dos semanas, recogiesen en una tabla la actividad física realizada por ellos para poder tener una serie de datos iniciales sobre la actividad física que los alumnos practiquen en su tiempo libre (Anexo III, página 66).

Como no sabremos lo que en realidad realizarán a cabo, intentaríamos proponerles unos mínimos para que todos trabajasen un poco antes de comenzar con las sesiones lectivas. En este caso, al menos tres veces por semana tendrían que realizar actividad física del tipo que fuese, pero que les produzca una alteración en las pulsaciones debido al esfuerzo físico. Además después de ello tendrían que anotar las pulsaciones que tienen una vez finalizada la actividad, lo cual explicaríamos en una serie de sesiones teóricas que llevaríamos a cabo en el centro con ellos. Después de un minuto de reposo, volverían a medirse las pulsaciones de nuevo. De este modo explicaríamos cual es la zona de actividad física saludable (ZAFS).

En cuanto a las sesiones que trabajaríamos dentro del centro educativo, vamos a dividirlo en tres bloques fundamentales como son la resistencia, la fuerza y la flexibilidad.

En primer lugar para trabajar la resistencia, tendríamos que tener en cuenta que no es aconsejable en esta edad el trabajo intencionado de resistencia anaeróbica láctica (explicaríamos en clase lo que es la resistencia anaeróbica y aeróbica). Además, como el trabajo sería con alumnos de educación primaria, trataríamos de realizar actividades de modo fragmentado, intentando colocar un periodo de inactividad y descanso entre actividad y actividad, aprovechando ese tiempo para explicar a los alumnos cual sería el siguiente ejercicio que haríamos.

Trabajaríamos la resistencia en dos sesiones. Comenzaríamos en la primera sesión ocupándonos de actividades en las que los alumnos dosifiquen el esfuerzo y fuesen capaces de aguantar el tiempo que les propondríamos, además, como ya nos habremos iniciado en la toma del pulso cardiaco, tendrían que llevarlo a cabo durante estas sesiones. En este caso en el que pediríamos que los alumnos dosifiquen su esfuerzo y sean capaces de conocer su propio cuerpo, intentaríamos no tocar el aspecto competitivo a la hora de establecer juegos o actividades ya que es muy complicado combinar la dosificación con la competitividad. Trataríamos de formular juegos y

actividades en las que los alumnos no parasen de moverse durante el tiempo que durara el ejercicio, bailes, ejercicios de carrera (sin competición), colocarse por parejas e imitar a los compañeros de forma activa.

Es importante que para trabajar con alumnos de primaria, se propongan actividades lúdicas y entretenidas para que los alumnos disfruten de la práctica de forma que no vean el trabajo físico como un castigo, sino como un método de gozo y disfrute. En este caso para poder contar nosotros con este factor, introduciríamos en los juegos balones u otros objetos para hacerlo más atractivo, realizando actividades en las que conduzcan el balón botándolo, pasándolo entre los compañeros o lanzando objetos de un lado a otro entre las parejas que se hayan formado en la clase (pelotas, indiakas, volantes, aros, etc.). Es importante que durante la realización de la actividad los alumnos trabajen en un constante movimiento hasta que el profesor se lo indique. Una vez finalizada la actividad nos tomaríamos las pulsaciones, como ya hemos aprendido, y una vez explicada la siguiente actividad, volveríamos a cogerlas para ver el tiempo de recuperación que tienen los alumnos (aproximadamente 1 minuto y medio). Para tener un punto de referencia, explicaremos a los alumnos lo que es la zona de actividad física saludable (ZAFS). En primer lugar calcularán su frecuencia máxima ( $220 - \text{edad}$ ), y luego calcularán entre el 60% y el 85% de esa cantidad. Con este método los alumnos comprobarían si la actividad física que están realizando es saludable o tienen que mejorarla.

En resumen, realizaríamos una breve explicación inicial al comenzar la clase, en la que explicaríamos a los alumnos como trabajar la resistencia y los tipos que hay. Luego se irían llevando a cabo las actividades, realizando los descansos entre una y otra para tomarse las pulsaciones y explicar la siguiente actividad. Trabajaríamos la resistencia durante dos sesiones dentro del aspecto lectivo.

En segundo lugar para trabajar la fuerza (explicando su significado), tomaríamos una serie de recomendaciones al igual que en el bloque anterior para que no tengamos problemas a la hora de trabajar. Es importante explicar a los alumnos en clase que sería una actividad muy delicada de la que podríamos obtener lesiones si no la trabajásemos adecuadamente. Por otro lado tendríamos que tener en cuenta las diferencias que puede haber de fuerza en cuanto a sexos o incluso entre personas del mismo sexo a esas edades, por lo tanto intentaríamos que las actividades realizadas en grupo se llevasen a cabo de forma que agrupemos a los alumnos de manera equitativa, aunque en estas edades lo más normal es que las diferencias no se presenten respecto a estos factores.

Al igual que en el bloque anterior, trabajaríamos de forma que los alumnos descansasen entre unas actividades y otras, donde aprovecharíamos esos descansos para dar las explicaciones oportunas así como para que, los músculos en este caso, recuperasen el cansancio que se le ha dado.

También explicaríamos a los alumnos los diferentes tipos de fuerza que puede haber y cuáles son los que vamos a trabajar.

Meter la fuerza en el centro entre la resistencia y la flexibilidad nos puede ayudar ya que de una u otra manera podemos enlazarla con ambas. Para relacionarla con la resistencia, tendríamos que tratar, como ya hemos dicho, de no trabajar la fuerza máxima. Además es importante que no trabajen esfuerzos muy intensos, por lo tanto trataremos de que trabajen un periodo un poco más prolongado pero con una intensidad menor.

Durante el desarrollo de las actividades que se vayan llevando a cabo durante la clase, a los alumnos se les van a ir dando indicaciones de los músculos principales que trabajarían en esa actividad, y por lo tanto, para relacionarlo con la parte de flexibilidad, lo cual les sería muy oportuno en el siguiente bloque de actividades.

En cuanto a las actividades que vamos a llevar a cabo en este punto, cabría destacar que no vamos a utilizar ningún tipo de material específico relacionado con la fuerza (mancuernas, pesas, balones medicinales...), sino que trabajaríamos con el peso del propio cuerpo así como con materiales que tengamos en el centro educativo en el que nos encontremos. Algunos de los ejercicios que más convienen para trabajar esta capacidad serían aquellos relacionados con los arrastres entre compañeros (con cuerdas o colchonetas), o transporte de objetos menos comunes para el juego como podrían ser bancos, colchonetas, las cajas del material, etc. Es importante que en este punto se reparta la carga entre los diferentes componentes que realicen la actividad, y en el caso de que la carga se realice de forma individual, propondríamos a los alumnos una serie de pautas necesarias para que no sufran lesiones a la hora de realizar estas actividades. Otra actividad que sería importante en este aspecto se trataría de los lanzamientos. Se pueden lanzar multitud de materiales, entre los cuales podemos variar el peso y la distancia. En este caso los alumnos tendrían que ser capaces de controlar su fuerza y realizar la actividad de la forma en que se pide. Con esta diferencia de actividades podríamos dividir este bloque en las diferentes sesiones que vamos a trabajar.

Como último bloque de contenidos dentro de esta programación trabajaríamos la flexibilidad, intentando enlazar con el apartado anterior de fuerza. Continuaríamos con el procedimiento de las actividades anteriores, dando a los alumnos las explicaciones adecuadas antes de comenzar la clase y en cada uno de los descansos que llevaríamos a cabo entre actividad y actividad. Este bloque también va a constar de dos sesiones.

Este apartado también es importante porque no solo nos ayudaría en el aspecto de nuestro programa de llevar a cabo un estilo de vida activo, sino que también serviría para evitar lesiones que puedan producirse durante la realización de la práctica. Para ello haremos hincapié en las actividades de movilidad articular que deben realizar en los calentamientos, cogiendo todas las

articulaciones que tenemos en nuestro cuerpo de forma ordenada para que no se nos olvide ninguna (tobillos, rodillas, cadera...). Después de esta movilidad, tendremos que tener en cuenta qué partes del cuerpo se van a utilizar para mover esas articulaciones: los músculos. No sería necesario que los alumnos aprendan todos los músculos del cuerpo, sino que sepan alguno principal que son usados por nosotros de forma continua en nuestra vida diaria.

Para los alumnos sería importante que el trabajo de la flexibilidad lo llevaran a cabo de forma activa, es decir, que cada alumno lo hiciera de forma individual sin ayudas. Y además sería mejor el método libre balístico, con gestos cíclicos en movimiento para que sea más entretenido para ellos y poder adaptarlo a juegos y actividades lúdicas para ellos.

Las actividades más recomendadas serían aquellas en las que buscásemos que los alumnos realizaran actividades de ocupar el máximo espacio posible con su cuerpo, avanzar el máximo espacio posible de un paso, alcanzar objetos lejanos, etc. así como actividades de lanzamientos u otros movimientos en los que se exija realizar un movimiento amplio para llevarlo a cabo.

Para finalizar deberíamos de tener en cuenta que los alumnos necesitarán más trabajo que estas seis sesiones para conseguir nuestros objetivos, por lo tanto propondremos que cada uno de ellos aplique estas actividades y retos a su vida cotidiana proponiendo una serie de actividades que ellos puedan llevar a cabo de forma diaria de un modo correcto: colocación de la mochila para repartir el peso, alcanzar un bote en la cocina de casa de modo que estiren el brazo, sentarse en el aula correctamente, realizar actividad física un mínimo de tres días a la semana, y otro tipo de movimiento que realicen ellos de forma cotidiana.

## **Evaluación**

La evaluación se trata de una parte fundamental dentro del proceso de enseñanza aprendizaje y ocupa también un papel muy importante dentro de esta programación.

Tiene como objetivos:

- Determinar en qué régimen se consiguen los objetivos propuestos en el programa.
- Detectar aquellos aspectos que pueden ser dignos de mejora a la hora de la puesta en práctica del proceso.
- Determinar un nivel alcanzado por el alumno para reflejarlo tanto en sus expedientes como para informar a sus familias.

En la evaluación se considerará tanto la evaluación del programa como la de los alumnos. Además, la evaluación afectará a todos los elementos del proceso de enseñanza-aprendizaje: objetivos, contenidos, materiales, etc.

Evaluación del programa:

Está enfocada a mejorar el funcionamiento de los alumnos en cursos posteriores y otorgar al profesor un instrumento de autoevaluación, por lo tanto no es sólo un instrumento de evaluación del programa sino también sirve para evaluar la práctica docente.

### **Criterios de evaluación:**

- Diferencia las capacidades físicas básicas y diferencia el tipo de actividad que mejora cada una de ellas.
- Utiliza las actividades y sabe cómo mejorar cada una de sus capacidades físicas básicas teniendo en cuenta su nivel inicial.
- Cuida las medidas de precaución a la hora de realizar actividad física que pueda conllevar riesgos.
- Disfruta con la práctica de actividad física como medio de diversión y disfrute.
- Conoce las características propias de cada uno de nosotros y de sus compañeros, llevando así una práctica saludable.
- Colabora con sus compañeros en la realización de las actividades y tiene en cuenta las diferencias personales a la hora de realizar actividad física.
- Sabe calcular el ZAFS.

- Mejora a la hora de llevar a cabo ciertos movimientos fuera de la clase de Educación Física que pueden estar relacionados con estas actividades.

### **Instrumentos de evaluación**

Para los trabajos en clase utilizaremos la **observación** hacia los alumnos, lo cual aunque parezca que no va a servirnos, se trata de un instrumento del que podemos sacar numerosas características y conclusiones. Todo lo relacionado con el comportamiento de los alumnos hacia la práctica de las actividades y el cumplimiento de las pautas propuestas por el profesor para ello.

Vamos a entregar a los alumnos una **tabla semanal** en la que los alumnos tendrán que marcar durante la puesta en práctica del programa el conjunto de actividades que ellos consideren como actividad física. De este modo tendremos en cuenta si los alumnos han adquirido de alguna forma el concepto fundamental (Anexo IV, página 67).

Los alumnos realizarán una pequeña **tabla tipo test** en la que pondrán en práctica el aprendizaje de los contenidos propios del programa a través de actividades comunes que todos ellos probablemente lleven a cabo durante sus vidas (Anexo V, página 68).

Tendrán que realizar algún ejercicio en grupo para evaluar la cooperación, lo cual se llevará a cabo mediante la observación del profesor, que irá rellenando una **ficha personal** de cada uno de ellos (Anexo VI, página 69).

Se evaluará igualmente la asistencia a clase y el trabajo que en ésta realicen. También de la participación cuando el profesor lo precise y cómo lo haga. Por supuesto el comportamiento y el respeto por sus compañeros cuando ellos estén realizando alguna actividad también será evaluado tanto negativa como positivamente si lo hacen mal o bien.

### Recursos materiales y espacios.

Espacios	Materiales
<p>Polideportivo: lugar muy amplio en el que no tendremos problemas relacionados con las condiciones meteorológicas. Todos los días que trabajemos con este grupo coincidiremos con otro grupo en el polideportivo y tendremos que compartirlo. Aún así tenemos un amplio espacio en el que podemos trabajar para realizar estas tareas. Es beneficiosos que no se trata de una clase muy numerosa y por lo tanto el espacio ocupado por los alumnos es el idóneo utilizando solo esa mitad de la cancha.</p>	<p>Actividades de <b>resistencia</b>: materiales para amenizar las actividades y realizarlas de forma más lúdica como pueden ser pañuelos, aros, conos u otros materiales con los que realizar juegos relacionados con los movimientos y la práctica de acelerar el ritmo cardiaco de los alumnos.</p>
	<p>Actividades de <b>fuerza</b>: vamos a preferir utilizar el propio peso de los alumnos para que entre ellos se muevan de un lado para otro. Además a la hora de realizar lanzamientos vamos a utilizar materiales sencillos como pueden ser balones, aros, frisbee y algún otro material un poco más pesado para realizar desplazamientos como pueden ser colchonetas o bancos.</p>
	<p>Actividades de <b>flexibilidad</b>: lo realizaremos de forma balística, es decir, en movimiento, y por lo tanto el único material que podemos utilizar en algunas de las actividades serían cuerdas sobre todo. También podemos utilizar balones o picas para realizar lanzamientos con la máxima amplitud posible.</p>

## 6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Se ha llevado a cabo un largo proceso de investigación y puesta en práctica a través del cual hemos sido artífices de una labor en la que vamos a poder actuar con lo que en un futuro, esperemos no muy lejano, va a ser nuestra “materia prima”: los niños.

Después de realizar algunos estudios y de enlazar una serie de conceptos teóricos obtenidos de otros autores, hemos elaborado un programa en el que hemos intentado obtener que estos alumnos consigan alcanzar una serie de objetivos que defiendan las ideas que hemos mencionado anteriormente.

Para llevar a cabo la labor, he trabajado con diferentes textos y trabajos realizados por otros autores que me han ayudado no solo en la elaboración del trabajo, sino en la captación de ideas a la hora de llevar a cabo la práctica con estos alumnos.

Después de poner en práctica mi programa en el centro en el que realicé mi periodo de prácticum me ha llevado a diagnosticar una serie de posibles correcciones que creo que podrían ayudar a la mejora de un diseño mucho más completo y reforzado.

De hecho se ha realizado una reformulación del mismo que creo que ha servido para dar coherencia y consistencia a la materia reflejada y que ha ayudado a la mejora del mismo. No obstante pueden darse todavía muchos aspectos a corregir.

En primer lugar en cuanto a los **objetivos** se refiere, creo que se trata de un programa bastante adaptado a los mismos aunque podría trabajarse de forma más precisa y específica.

Además, todas las sesiones que se trabajan durante el programa están relacionadas con estos objetivos. Sin embargo alguno de ellos queda un poco apartado del tema teniendo la necesidad de mirar detalladamente este aspecto para intentar trabajarlo un poco más. Este es el caso del objetivo número dos en el que se establece el trabajo relacionado con otras áreas de ciclo. El programa se basa únicamente en la materia de educación física, y aunque no está mal planteado desde ese aspecto, el objetivo que se marca no está cumplido a rajatabla.

Creo que no se ha conseguido el objetivo principal debido a que ha habido muchos fallos en el planteamiento de las actividades, las cuales no han sido adecuadas para conseguir que los alumnos se conciencien de la continuidad en la práctica.

El trabajo con esta clase era un poco complicado para un alumno de prácticas como yo, al que en realidad le faltaba mucha experiencia con alumnos. Al tratarse de un grupo de alumnos, de los más mayores del centro tenían un concepto de la educación física un poco confundido. Ellos siempre tenían en mente la práctica de algún deporte en el que se realizasen dos equipos para ver

cuál de ellos era el mejor. Es decir, la competitividad estaba delante de todo. No todos los alumnos actuaban así, pero la mayoría sí. No entendían la práctica de actividad física en la que ninguno de ellos fuese ganador o perdedor, por lo tanto fue complicado realizar actividades durante las sesiones en las que los alumnos disfrutasen y se sintiesen atraídos por la práctica.

Y es que es muy conveniente que se realicen actividades en las que los alumnos se vean muy involucrados tratándose de una práctica satisfactoria y entretenida para ellos. Por ellos creo que en ese aspecto podría haberse mejorado y conseguir que los alumnos disfrutasen más de la práctica.

Además también quiero hacer mención a que tendrían que haberse propuesto más **actividades extralectivas** para compaginar con las actividades realizadas en el centro durante las clases de educación física. Creo que es un lapso de tiempo demasiado corto para hacer que los alumnos adquieran el hábito de realizar actividad física de forma continua durante sus vidas, tratándose de un programa demasiado abstracto para tener ese punto como objetivo principal.

Por otro lado se pide a los alumnos en el último de los objetivos del TFG que relacionen el trabajo y la actividad física realizada con una **dieta** que ayude y que sea adecuada para los alumnos de esta edad. Aunque en este punto podemos encontrar varios fallos. En primer lugar no tenemos pruebas de que los alumnos cumplan este objetivo ya que el único momento alimenticio que podemos tratar con nuestros alumnos es la hora del almuerzo, sin tener constancia de lo que los alumnos hacen el resto del día. Por lo tanto creo que deberíamos entrar en contacto con las familias de los alumnos para informarles del plan que vamos a llevar a cabo en el área de educación física y así que puedan colaborar con nosotros en la correcta alimentación de sus hijos.

Además en ninguna de las sesiones hemos impartido a los alumnos ninguna clase de correcta **alimentación**, por lo que sería necesario que éstos supiesen lo que deben y lo que es más conveniente que lleven a cabo a las horas de las comidas.

#### **Cambios en la puesta en práctica:**

En cuanto a la puesta en práctica del programa vamos a tener que realizar una observación muy a fondo de lo ocurrido y de aquellos aspectos que se pueden mejorar para que el programa pueda reformularse de una forma mucho más correcta.

Es preciso que en una clase de alumnos de educación primaria se lleven a cabo actividades lúdicas que hagan que los alumnos disfruten y se sientan satisfechos con la realización de actividad física. Este aspecto se trata de uno de los puntos que más se ha intentado trabajar y del que más cuidado se ha tenido. Los alumnos no siempre han estado conformes con las actividades realizadas, y como en todas las cosas, ha habido preferencias por unas cosas y por otras. En este caso tenemos que intentar estar al gusto de todos, y creo que la opción correcta hubiese sido realizar un término medio entre lo que ellos quieren y lo que nosotros buscamos. Muchas de estas actividades los

alumnos se negaban a hacerlo o no lo llevaban a cabo con el entusiasmo que la actividad requería, y esto no ha ayudado para nada al correcto funcionamiento de la clase.

Por otro lado, y continuando con la corrección de la puesta en práctica, no siempre se ha obtenido lo que se buscaba. Además ha sido necesario en numerosas ocasiones modificar sobre la marcha las propias sesiones, lo cual no sale igual que si lo tenemos convenientemente preparado.

Por ejemplo, en una de las actividades he llegado a la conclusión de que los alumnos no pueden cumplir los requisitos con la actividad que yo había propuesto. Es muy difícil, y más en niños de 10 y 11 años, que mantengan y dosifiquen el esfuerzo cuando les estamos proponiendo una actividad en la que tenemos competición de por medio. No podemos juntar los conceptos de dosificación y competitividad ya que en la mente de los alumnos predomina el concepto de ganar frente al de dosificación.

En este caso es necesario cambiar el tipo de actividad para poder conseguir el objetivo que se busca.

Por otro lado, y creo que el aspecto fundamental a la hora de llevar a cabo una corrección sobre mi programa, es que mis alumnos consigan un estilo de vida activo, trabajando una serie de factores fundamentales a la hora de realizar actividad física, es muy complicado llevarlo a cabo en una serie de sesiones tan corta. Las cuatro sesiones que yo propuse me parecen demasiado pocas para que los alumnos puedan conseguir los objetivos.

No podemos apreciar apenas cambio en un periodo de tiempo tan escaso, y por lo tanto creo que debería alargarse un poco este lapso de tiempo.

Para que los alumnos se acostumbren a tener un estilo de vida activo y que realicen práctica una vez estén fuera del centro escolar, es necesario trabajar de forma más específica durante el periodo extralectivo, lo cual no se ha llevado a cabo en este programa. Creo que es muy complicado que un grupo de niños de primaria establezca una serie de actividades de forma individual fuera del centro educativo cumpliendo las pautas que nosotros les vamos a proponer. Por lo tanto, y aquí viene el aspecto a mejorar, es necesario mantener una relación con las familias para que aporten un poco de su parte y colaboren en la mejora del alumno que va a notar los cambios a largo plazo durante el resto de sus vidas.

Un aspecto que se trata de una de las sesiones habla de higiene postural, refiriéndose a un término poco correcto para lo que nosotros queremos trabajar. Sería más apropiado referirnos a seguridad postural, ya que lo que en realidad buscamos es evitar lesiones por parte de los alumnos a la hora de coger peso (trabajo de fuerza), de evitar el cansancio y controlarlo (movimientos adecuados a la hora de realizar la práctica), etc.

Enlazando con este aspecto también podemos referirnos en cuanto al trabajo de los contenidos de las sesiones. No se ha llevado a cabo el trabajo de ninguna capacidad física, sino que nos hemos ido al trabajo de las habilidades motrices, lo cual creo que no coincide demasiado con los objetivos propuestos tanto en el trabajo como en el programa. Sería más correcto hacer referencia al trabajo de las capacidades físicas básicas (especialmente resistencia, fuerza y flexibilidad), pudiéndose enlazar con las habilidades motrices, las cuales creo que darán lugar a la puesta en práctica de actividades mucho más lúdicas y divertidas.

Para finalizar con los aspectos a mejorar dentro de la puesta en práctica de este programa, he detectado que no se han cumplido de forma firme las expectativas que tenía previstas para este diseño. Un aspecto fundamental es que el miedo a que saliese mal a la hora de llevarlo a cabo, ha hecho que muchas de las actividades de las sesiones han sido modificadas durante la marcha, lo cual ha hecho que no se haya realizado el programa en su totalidad.

Por otro lado el tiempo a la hora de poner en práctica dichas sesiones ha hecho que no se hayan podido terminar la mayoría de las sesiones lo cual no ha dado posibilidad de demostrar todo lo que se tenía previsto con la realización de las actividades.

Pero desde mi punto de vista no todo han sido aspectos que se pueden mejorar en este programa, y creo que también podemos hablar de algún punto positivo que ha sido planteado del modo correcto, aunque con posibilidad de modificaciones para llegar a un punto más considerado de la práctica.

Creo que uno de los puntos que es favorable es el trabajo extralectivo por parte de los alumnos. Lo que estamos buscando es que los alumnos sigan un estilo de vida activo y que realicen actividad física de forma continuada. Estos alumnos (sobre todo con los que vamos a aplicar el programa) van a salir del centro en poco tiempo, lo cual de nada serviría establecer una serie de clases lectivas en las que se les implante una serie de actividades para que cumplan en ese horario.

Por lo tanto se los alumnos trabajan también estos aspectos fuera del centro, cogerán uno estilos de vida saludables y se acostumbrarán a tener una vida activa mejorando en muchos aspectos que a largo plazo harán que puedan seguir con la práctica de actividad física lejos de las clases de educación física del centro.

Por otro lado he podido detectar durante las sesiones, que los alumnos trabajan de forma prácticamente inconsciente a la hora de realizar las actividades que a ellos les gustan. Por lo tanto como ya he mencionado se ha intentado trabajar con actividades lúdicas y entretenidas para conseguir meter a los alumnos en el papel y que cumpliesen los objetivos que se proponían.

También en cuanto a la formación de grupos he podido darme cuenta de que las diferencias entre alumnos de la misma clase es muy significativa, habiendo grupos con una gran rivalidad entre

ellos. Sin embargo algunas de las actividades me ha servido para que no se den esas diferencias y colaboren entre ellos sin tener en cuenta la persona que tienen al lado o las discusiones que podían haber tenido en otro momento del día o del trimestre. Sin duda esto para mí se trata de un momento gratificante ya que el trabajo de cooperación y colaboración es algo muy importante y necesario no solo para convivir dentro de un centro educativo, sino dentro de una sociedad.

Creo que se ha tratado de un programa que ha resultado motivador, ha despertado la curiosidad en los alumnos así como la creatividad obteniendo de esta manera un aprendizaje mucho más significativo.

En base a los resultados obtenidos, creo que he observado cuáles han sido los puntos más fuertes y cuáles los más débiles, de manera que tras ello se podría modificar el módulo en función de los aspectos que he observado en clase y que quizás podrían funcionar mejor de otra manera, es decir, podría mejorar unos aspectos, eliminar otros que quizás no hayan salido como me esperaba, o incluso enfocarlos de diferente forma.

La realización de este trabajo, personalmente me ha servido para acabar de completar mi formación, ya que he podido afianzar y desarrollar una serie de conocimientos y competencias que he aprendido y adquirido durante mis estudios de Maestro de Educación Primaria.

Para su realización ha sido necesario poner en juego muchas de esas competencias adquiridas, como puede ser la de educación física, para la realización de actividades y sesiones y para obtener información sobre este tema de diversas fuentes.

La realización de este programa me ha llevado a la utilización de la creatividad para conseguir el diseño de un material inexistente y el desarrollo de una motivación tanto intrínseca como extrínseca para la realización del trabajo en su conjunto.

Considero que este tipo de enseñanza que ya ha sido probada en diferentes ciclos de educación puede llegar a ser una buena estrategia de enseñanza-aprendizaje, ya que creo que es una metodología muy positiva para el alumnado que les permite desarrollar diferentes actitudes y habilidades.

Estas actividades ayudarán a los alumnos a conseguir un aprendizaje significativo al mismo tiempo que desarrollarán una gran autonomía siendo ellos mismos el centro del proceso de enseñanza-aprendizaje, y obteniendo unos resultados positivos para ellos mismos tanto a corto como a largo plazo.

Por esta razón, si en un futuro como docente tengo ocasión, me gustaría llevar a cabo este módulo dentro de la clase de educación física. Y no solo es interesante el programa como conjunto de objetivos y actividades que los alumnos tengan que llevar a cabo, sino también por el tipo de enseñanza basada en la indagación de los propios alumnos a la hora de realizar estas actividades y

tanto en el ámbito de esta materia, como en el de todas las asignaturas que fuese posible ponerlo en práctica.

Por último, decir que es un material que no solo me puede servir de utilidad a mí en un futuro, sino que también a otros profesionales dentro del propio centro como pueden ser compañeros u otras personas de otros centros en caso de que se publicase en algún lugar accesible para estas personas.

## 7. REFERENCIAS

- ALMOND, L. (1992): El ejercicio físico y la salud en la escuela. En Devís, J. y Peiró, C.: Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados. Barcelona. INDE.
- ARCILA, C. A. P., TORRES, A. M., VÁSQUEZ, A. F. V., & ÁLVAREZ, J. F. (2009) Actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud desde la perspectiva del proceso y del resultado en los usuarios de los gimnasios de Empresas Públicas de Medellín.
- BATALLA, A. y LLEIXÀ, T. (2006): Integración de la condición física en el currículo escolar. En *Tándem*, nº 22, pp. 39-50.
- BORRÀS P. A, UGARRIZA L. (2013): Obesidad infantil: ¿nos estamos equivocando? Principales causas del problema y tendencias de investigación. Apunts. Medicina de l'Esport.
- CONTRERAS, O. y Otros (2006): La intervención escolar preventiva de los trastornos de la alimentación. Educación Física y distorsión de la imagen corporal. Ensayos: Revista de la Facultad de Educación de Albacete, (21), pp.89-108.
- DEVÍS, J. (2003): La salud en el currículum de la Educación Física: fundamentación teórica y materiales curriculares. En XIX Congreso Panamericano de Educación Física. Puebla, México.
- DEVÍS, J., & PEIRÓ, C. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: la escuela y la educación física. *Revista de psicología del deporte*, 4, 71-86.
- DEVÍS, J y PEIRÓ, C. (2001): Fundamentos para la promoción de la actividad física relacionada con la salud. En DEVÍS, J (coord.): *La Educación Física, el Deporte y la Salud en el siglo XXI*. Alcoy. Marfil.
- GENERELO, E. y Otros (2004): Condición física y salud en la escuela. En FRAILE ARANDA, A (coord.): *Didáctica de la educación física: una perspectiva crítica y transversal* (pp. 123-146) Madrid, Biblioteca Nueva.
- GONZÁLEZ ARÉVALO, C. (2003): Un modelo de autogestión de las actividades extraescolares en un centro de educación secundaria. *Apunts: Educación física y deportes*, 74,

24-32.

GONZÁLEZ RIVERA, M<sup>a</sup> D. Y CAMPOS, A. (2011): La evaluación en las actividades deportivas fuera del horario escolar en los centros educativos de educación primaria.

*Tándem: Didáctica de la educación física*, 36, 61-70.

GUTIERREZ CARDEÑOSA, S. (2012): Material didáctico para futuros docentes.

Educación Física y Salud. FEyTS, Valladolid.

MERINO, B., Y GONZÁLEZ E. (2006). Actividad física y salud en la infancia y

adolescencia guía para todas las personas que participan en su educación. Madrid:

Ministerio de Educación y Cultura. Ministerio de Sanidad y Consumo. ministerio de

educación y ciencia: orden eci/2211/2007, de 12 de julio, por la que se establece el

Curriculum y se regula la ordenación de la Educación Primaria. BOE n.173, viernes 20 de julio de 2007.

MONTIL JIMÉNEZ, M. Y OTROS. (2005): El sedentarismo en la infancia. Los niveles de

actividad física en niños/as de la comunidad autónoma de Madrid. *Apunts: Educación física y deportes*, 82, 5-11.

OLIVERA BETRÁN, J. (2005): Contra natura: el hombre contra el hombre. *Apunts:*

*Educación física y deportes*, 80, 1-4.

PANTOJA VALLEJO, A. Y MONTIJANO GONZÁLEZ, J. (2012): Estudio sobre

hábitos de actividad física saludable en niños de Educación Primaria de Jaén capital.

*Apunts: Educación física y deportes*, 107, 13-23.

PEIRÓ, C. y DEVÍS, J. (2001): La escuela y la comunidad: principios y propuestas de

promoción de la actividad física relacionada con la salud. En DEVÍS, J (coord.): *La*

*Educación Física, el Deporte y la Salud en el siglo XXI*. Alcoy. Marfil.

PIERON, M., GARCÍA, M<sup>a</sup> E. y RUIZ, F. (2007): Algunos correlatos de la actividad

físico-deportiva en una perspectiva de salud. En *Tándem*, n<sup>o</sup> 24, pp. 9-24.

<http://www.mapfre.com/salud/es/cinformativo/deporte-obesidad.shtml> (Consulta día 23 de Febrero de 2013).

# 8. ANEXOS

## ANEXO I

### Competencias de la titulación.

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. Esta competencia se concretará en el conocimiento y comprensión para la aplicación práctica de:

- a. Aspectos principales de terminología educativa.
- b. Características psicológicas, sociológicas y pedagógicas, de carácter fundamental, del alumnado en las distintas etapas y enseñanzas del sistema educativo.
- c. Objetivos, contenidos curriculares y criterios de evaluación, y de un modo particular los que conforman el currículo de Educación Primaria.
- d. Principios y procedimientos empleados en la práctica educativa.
- e. Principales técnicas de enseñanza-aprendizaje.
- f. Fundamentos de las principales disciplinas que estructuran el currículum.
- g. Rasgos estructurales de los sistemas educativos.

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:

- a. Ser capaz de reconocer, planificar, llevar a cabo y valorar buenas prácticas de enseñanza aprendizaje.
- b. Ser capaz de analizar críticamente y argumentar las decisiones que justifican la toma de decisiones en contextos educativos.
- c. Ser capaz de integrar la información y los conocimientos necesarios para resolver problemas educativos, principalmente mediante procedimientos colaborativos.
- d. Ser capaz de coordinarse y cooperar con otras personas de diferentes áreas de estudio, a fin de crear una cultura de trabajo interdisciplinar partiendo de objetivos centrados en el aprendizaje.

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 se concretará en el desarrollo de habilidades que formen a la persona titulada para:

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

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

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

4. Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado. Esta competencia conlleva el desarrollo de:

a. Habilidades de comunicación oral y escrita en el nivel C1 en Lengua Castellana, de acuerdo con el Marco Común Europeo de Referencia para las Lenguas.

b. Habilidades de comunicación oral y escrita, según el nivel B1, en una o más lenguas extranjeras, de acuerdo con el Marco Común Europeo de Referencia para las Lenguas.

c. Habilidades de comunicación a través de Internet y, en general, utilización de herramientas multimedia para la comunicación a distancia.

d. Habilidades interpersonales, asociadas a la capacidad de relación con otras personas y de trabajo en grupo.

5. Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía. La concreción de esta competencia implica el desarrollo de:

a. La capacidad de actualización de los conocimientos en el ámbito socioeducativo.

b. La adquisición de estrategias y técnicas de aprendizaje autónomo, así como de la formación en la disposición para el aprendizaje continuo a lo largo de toda la vida.

c. El conocimiento, comprensión y dominio de metodologías y estrategias de autoaprendizaje.

d. La capacidad para iniciarse en actividades de investigación.

e. El fomento del espíritu de iniciativa y de una actitud de innovación y creatividad en el ejercicio de su profesión.

6. Que los estudiantes desarrollen un compromiso ético en su configuración como profesionales, compromiso que debe potenciar la idea de educación integral, con actitudes críticas y responsables; garantizando la igualdad efectiva de mujeres y hombres, la igualdad de oportunidades, la accesibilidad universal de las personas con discapacidad y los valores propios de una cultura de la paz y de los valores democráticos. El desarrollo de este compromiso se concretará en:

a. El fomento de valores democráticos, con especial incidencia en los de tolerancia, solidaridad, de justicia y de no violencia y en el conocimiento y valoración de los derechos humanos.

b. El conocimiento de la realidad intercultural y el desarrollo de actitudes de respeto, tolerancia y solidaridad hacia los diferentes grupos sociales y culturales.

c. La toma de conciencia del efectivo derecho de igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, en particular mediante la eliminación de la discriminación de la mujer, sea cual fuere su circunstancia o condición, en cualquiera de los ámbitos de la vida.

d. El conocimiento de medidas que garanticen y hagan efectivo el derecho a la igualdad de oportunidades de las personas con discapacidad.

e. El desarrollo de la capacidad de analizar críticamente y reflexionar sobre la necesidad de eliminar toda forma de discriminación, directa o indirecta, en particular la discriminación racial, la discriminación contra la mujer, la derivada de la orientación sexual o la causada por una discapacidad.

## **ANEXO II**

### **Programa inicial puesto en práctica dentro del centro escolar.**

#### **Objetivos**

- Desarrollar habilidades motrices y capacidades físicas básicas.
- Realizar actividades motrices adaptadas a diferentes juegos buscando el desarrollo integral.
- Crear en los alumnos una mentalidad para tener un estilo de vida saludable así como activo independientemente de estar dentro o fuera del centro.
- Participar en situaciones de colaboración respetando la opinión y trabajo de todos y cada uno de los compañeros.
- Conocer la importancia de ostentar hábitos posturales de limpieza.

Vamos a intentar que los alumnos realicen actividad física de forma continuada durante sus vidas y tenemos que conseguir mentalizarles de los beneficios de las mismas. Vamos a hacer que los alumnos no vean la actividad física como un castigo, sino como algo que tenemos que realizar para sentirnos bien, disfrutar y mejorar muchos aspectos de nuestra salud.

#### **Actividades:**

Este programa se va a desarrollar en el tercer trimestre del curso, tras la llegada de vacaciones de Semana Santa. Va a comenzar el día 10 de abril y finalizará el día 19 de abril.

Va a llevarse a cabo sobre una clase de 5º curso de primaria, la cual tiene educación física los miércoles y viernes.

Con respecto al horario, a la hora de planificar los horarios lectivos de este curso de primaria, se tuvo en cuenta que las clases de EF deberían de ponerse antes o después del recreo, para poder aprovechar más las clases. Así mismo se consideró evitar días contiguos por lo que este curso es ideal para poner en práctica dicho programa. El horario para el curso es el siguiente:

## MES DE ABRIL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	<b>10</b> <b>Sesión 1</b>	11	<b>12</b> <b>Sesión 2</b>	13	14
15	16	<b>17</b> <b>Sesión 3</b>	18	<b>19</b> <b>Sesión 4</b>	20	21
22	<b>23</b> <b>Festivo</b>	24	25	26	27	28
29	30					

El horario en cuanto a educación física se refiere por parte del curso que vamos a tomar como referente es el siguiente:

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>9:00-9:30</b>					
<b>9:30-10:30</b>					
<b>10:30-11:30</b>					
<b>11:30-12:00</b>	Recreo	Recreo	Recreo	Recreo	Recreo
<b>12:00-13:00</b>					<b>Ed. Física</b>
<b>13:00-14:00</b>			<b>Ed. Física</b>		

## **U.D El barco pirata**

### **1ª Sesión: ¡El capitán está enfadado! Dosificamos nuestro esfuerzo.**

En un barco pirata los tripulantes y marineros no hacen mucho caso de su capitán, a lo que este se enfada y comienza a perseguirlos para darles un escarmiento.

Para comenzar el capitán comenzará corriendo detrás de sus marineros con una bola de cañón (que representaremos con un balón de espuma) para intentar tocarles con ella una zona del cuerpo, la cual tendrán que llevar tapada con una de sus manos durante la actividad. Los alumnos tienen que ir moviéndose por el espacio con las manos en los lugares donde el capitán les haya tocado.

Veremos que el esfuerzo a la hora de moverse no es el mismo con libertad de movimiento que con las manos colocadas en un sitio específico. Manos y brazos pueden ayudarnos con el impulso a la hora de movernos y es muy importante su movimiento, que en este caso queda limitado.

**Primera variante:** en esta primera variante vamos a proponer que los marineros, que van a ser pillados, solo puedan moverse hacia delante o hacia atrás, sin poder realizar giros o quiebros para esquivar al capitán, mientras que éste puede realizar todo tipo de movimientos y en cualquier dirección.

**Segunda variante:** Los marineros tienen que moverse en grupos de tres personas para que el castigo del capitán no se lo lleve solo una persona, (complicaremos nosotros mismos la acción con más o menos personas dependiendo de cómo veamos el transcurso del juego). En este caso los alumnos tendrán que adaptar su esfuerzo al del resto de compañeros para que el grupo funcione de la mejor forma posible y evitar ser cogidos.

**Tercera variante:** el capitán del barco ha llamado a sus altos cargos y por lo tanto vamos a poner en igualdad de número a las personas que pillan y a las que son pilladas. Los alumnos que son perseguidos se moverán en círculo y por grupos, mientras que los alumnos que pillan irán por parejas y con uno de los dos a ciegas, teniendo así que hacer caso a las indicaciones de su compañero. En este caso ralentizaremos un poco el juego viendo y exponiendo los posibles peligros que pueda tener durante la acción.

Los alumnos tienen que ser conscientes de que el esfuerzo físico realizado no es el mismo al realizarlo de forma individual que de forma colectiva. Ellos mismos tendrán que adaptar su esfuerzo a las capacidades de los compañeros que les ayudan. Además es importante que dosifiquen el esfuerzo a la hora de llevar a cabo el juego, intentando aguantar durante toda la sesión. Intentaremos que entre juego y juego puedan volver a una situación normal haciendo que ellos

mismos cuenten sus pulsaciones y esperando a que vuelvan a estado de reposo para comenzar la siguiente variante.

**2ª sesión: Los marineros cuidan el barco. Trabajamos nuestras habilidades.**

Los piratas de los barcos tienen que moverse de un lugar a otro por el mástil y los palos del barco para colocar las velas y cuidar el mantenimiento del mismo, lo cual van a llevar a cabo a través de **saltos**.

Al igual que en la sesión anterior, tendremos que explicar al inicio el contenido principal que vamos a trabajar. En este caso son los saltos, y a través de ahí los propios alumnos tienen que ser capaces de desarrollar un calentamiento específico en el que pongan en funcionamiento las principales partes del cuerpo que vamos a trabajar.

En este caso el calentamiento va a necesitar que trabajemos el tres inferior, haciendo especial hincapié en tobillos y rodillas. También puede ser conveniente trabajar los hombros o los codos para utilizar a la hora de tomar impulso.

**¡El rumbo lo marco yo!:** Los marineros quieren ser los primeros en llegar al timón, pero como el suelo está recién fregado tendrán que llegar sin pisarlo. Colocaremos una serie de zonas en el suelo por las que los alumnos podrán pisar, y éstos tendrán que llegar hasta la otra parte del barco pisando únicamente por ahí.

En este caso los alumnos tienen que ser conscientes de sus propias capacidades y ver por qué camino se puede llegar más rápido dependiendo del salto que tenga cada uno.

**¡Hay que amarrar esos cabos!:** En este caso vamos a trabajar el salto de altura ya que los cabos están colgando por todo el barco y los marineros tienen que cogerlos para atarlos a las velas. Atamos una cuerda con globos en el extremo de un lugar elevado y vamos subiendo la altura para que los alumnos salten y cojan los globos. Cuantos más globos cojan, más contento tendrán al capitán.

**El capitán se aburre en el barco, ¡todos a jugar!:** El capitán se aburre en el barco y tiene ganas de divertirse. Divide a sus marineros en una serie de grupos y les reparte sacos y combas para que realicen carreras de relevos saltando con estos objetos. Cada grupo tiene un saco y una cuerda y de forma alterna irán saliendo las personas del grupo (relevos) con un saco o con una cuerda. Realizando saltos a pies juntos o con la comba dependiendo de la posición que toque a cada marinero.

**Final feliz de la jornada de trabajo:** Los marineros están cansados y el capitán les ha dado permiso para que por parejas relajen las piernas unos a otros. Se darán pequeños masajes por las piernas de forma que relajen a su compañero después de un duro día de trabajo.

### **3ª sesión: ¡Un poquito de organización! Habilidades y respiración.**

La tercera sesión va a tratar sobre los **lanzamientos** unidos al **control respiratorio**.

Como en la sesión anterior, vamos a explicar a los alumnos el trabajo que vamos a realizar, y por lo tanto que ellos mismos sean capaces de decidir lo que tienen que trabajar de forma más específica en el calentamiento. En este caso lo más importante para los lanzamientos serán los hombros, los codos y las muñecas.

**Recogemos el barco, ¡es una orden!:** El barco está muy desordenado y el capitán ha ordenado a sus marineros recogerlo de inmediato. Los marineros tienen que recoger una serie de aros que están tirados por el barco y meterlos en un mástil. Pero tenemos que lanzar el aro desde el lugar donde lo recogemos, por lo tanto es un lanzamiento de precisión.

Los alumnos tienen que tener en cuenta la situación del mástil y la distancia para poder calcular el lanzamiento. Además la posición del cuerpo también es importante para realizarlo. Ellos mismos tienen que ser capaces de calcular la fuerza que tienen que aplicar en cada situación.

**¡Controlamos y aguantamos!:** Mientras recogemos el barco, los marineros tienen que ir pasándose bolsas de unos a otros, pero tienen que aguantar la respiración mientras no tienen nada en la mano.

Formaremos grupos de 4 o 5 personas formando un círculo. Tienen que lanzarse un balón de uno a otro de forma ordenada, cogiendo aire cuando reciban el balón y soltándolo poco a poco mientras el balón pasa por el resto de sus compañeros.

En esta actividad los alumnos tendrán que controlar su respiración dependiendo del tiempo que se tarde en pasar la pelota de un lado a otro. Podemos añadir más personas para mejorar dicho control.

**¡Ataque pirata!:** Un barco enemigo está lanzando bolas de cañón a nuestro barco, y nuestra tripulación tendrá que sacar las bolas del barco.

De lado a lado del campo dos equipos lanzarán pelotas de espuma. Tenemos que intentar que cuando acabe el tiempo no haya ninguna pelota en nuestro campo.

Se realizarán lanzamientos durante dicho tiempo y además los alumnos tendrán que controlar su esfuerzo para correr detrás de las pelotas y aguantar dicho tiempo moviéndonos por el campo.

**Los pedazos del mapa:** en grupos de 4 numerados, se reparten folios por grupo, con su número correspondiente. Todos parten del mismo lugar y cada uno de los componentes del grupo busca, saliendo de uno en uno, su folio para volver con él sujetándolo solo con la boca a través de la inspiración. Si se le cae, debe de volver desde donde encontró el folio.

#### **4ª sesión: ¡Nos movemos por el barco! Más habilidades motrices.**

En la cuarta sesión vamos a trabajar los **desplazamientos, giros** y la **higiene postural**.

Para continuar con la rutina de las sesiones anteriores, vamos a explicar a los alumnos los contenidos de la sesión para que sean ellos mismos quienes decidan las partes que vamos a calentar.

**¿Cuándo se come en este barco?:** Los marineros tienen que llevar la comida al capitán. Tienen que agacharse (controlando la higiene postural) coger la bandeja del suelo (frisbee) y colocárselo en la cabeza para llevarlo de lado a lado de la pista.

Es importante el control de la postura para agacharnos y para llevar el objeto sin que se nos caiga al suelo.

**Turbulencias en el barco, ¡todos a cubierto!**: en el barco ha habido una serie de movimientos bruscos que ha hecho que algunos marineros hayan caído al agua.

Para subir tienen que realizarlo como si estuviesen escalando. Colocamos 4 aros en el suelo, y manteniendo siempre tres apoyos tendrán que avanzar de lado a lado de la pista como si estuviesen subiendo por el barco.

En esta actividad es importante la postura, así como los movimientos que se tienen que realizar para mantener siempre 3 apoyos dentro de los aros, mientras que con el cuarto apoyo movemos el aro para avanzar.

**El balanceo de las olas marea...:** Algunos marineros se marean, y para evitarlo vamos a rodar por el suelo más aún. Tenemos que realizar carreras de relevos por el barco mediante la realización de volteretas hacia delante.

Colocamos una serie de colchonetas de lado a lado de la pista y los alumnos tienen que realizar las volteretas que sean necesarias para moverse.

Es importante tanto la realización del giro como la posición a la hora de realizar las volteretas para evitar lesiones: colocación de las muñecas, del cuello, evitar movimientos bruscos, etc.

**Un buen marinero tiene que saber nadar:** algunos marineros no saben nadar, y el capitán va a enseñarles a tirarse de cabeza al mar.

Colocamos un banco sueco y a continuación una colchoneta. Colocados de rodillas en el banco los alumnos tienen que realizar el apoyo conveniente en la colchoneta y realizar una voltereta hacia delante.

Además de un corto desplazamiento tienen que llevar a cabo de forma conveniente los apoyos y la postura correcta para realizar la actividad.

#### **Actividades extralectivas**

Durante el tiempo de vacaciones de Semana Santa, vamos a proponer a los alumnos que realicen, al menos una hora diaria, actividad física, cualquier actividad que les suponga un esfuerzo físico.

Una vez realizado vamos a proponerles que se tomen las pulsaciones durante los días y que en una tabla traigan apuntado la actividad que han realizado, el tiempo y las pulsaciones que han tenido. Una vez hayan descansado entre 1 y 2 minutos volverán a medirse las pulsaciones y también lo anotarán en su tabla.

Guardaremos esa tabla para que una vez finalizadas las cuatro sesiones propuestas como horario lectivo, realizaremos otra vez las mismas actividades que hemos llevado a cabo durante las vacaciones y compararemos con los resultados de la primera tabla para ver si hemos mejorado en algo nuestra condición física y si hemos sido capaces de tener una continuidad en la práctica y un estilo de vida activo.

### **Recursos, materiales y espacios**

Vamos a definir por partes los siguientes aspectos que vamos a utilizar para la puesta en práctica del programa.

En primer lugar vamos a utilizar como espacio fundamental el polideportivo del centro en el que se están realizando las prácticas, el cual se trata del colegio público Gonzalo de Berceo, situado en el barrio La Rondilla de Valladolid.

Se trata de un lugar muy amplio en el que los alumnos, que por lo general no son clases excesivamente numerosas, pueden realizar la práctica de forma muy holgada. Contamos con el pequeño inconveniente de que en las horas del curso que vamos a tratar, coincidimos con otra clase que también realiza las clases de educación física en dicho polideportivo, por lo tanto tenemos que compartirlo con ellos, teniendo aún así un gran espacio en el que realizar las clases sin ningún problema.

Por otro lado, contamos con la ventaja de que se puede utilizar el amplio patio del que goza el centro (en el caso de que queramos tener mayor libertad y no tener que estar pendiente de compartir con otra clase). En este caso tenemos que tener en cuenta que el tiempo meteorológico no siempre puede ser bueno en estas fechas y que puede ser adverso.

En el caso de que el tiempo nos acompañase también podríamos utilizar el parque Ribera de Castilla que tenemos muy cerquita del centro y que además tiene un acceso desde el propio patio del mismo.

En cualquiera de los casos sería algo que podríamos decidir el mismo día de la práctica.

Por otro lado, en cuanto a los materiales que vamos a utilizar, lo dividiremos en sesiones, ya que en cada una de ellas utilizaremos unos diferentes:

1ª sesión: para esta primera sesión los alumnos no necesitarán más material que uno o varios balones de goma espuma, necesarios para tocar a sus compañeros a la hora de jugar a pillar. Como en esta sesión solo vamos a realizar este juego, no será necesaria la utilización de más.

2ª sesión: en primer lugar utilizaremos cuerdas para, en la primera actividad, delimitar los espacios por los que los alumnos tienen que saltar. Preferimos este material ya que si ponemos aros los alumnos pueden resbalarse a la hora de saltar en caso de que los pisen, y por lo tanto las cuerdas no son tan peligrosas. Podemos poner algún ladrillo o banco sueco junto con las cuerdas para que los alumnos cambien el material de apoyo y modificar así un poco más la actividad, de forma que mantengan un poco el equilibrio.

Las cuerdas también las utilizaremos en esta segunda parte de la sesión para atar los globos y que los alumnos salten lo más alto posible. En este caso es importante que los globos no queden muy atados y que puedan soltarse cuando los alumnos los agarren. Sobra decir que también necesitaremos globos para esta sesión.

Continuamos utilizando las cuerdas en esta sesión para las carreras de relevos. Es necesario que los alumnos sepan utilizar un poco la comba por lo que daremos la explicación al inicio de la actividad de forma muy sencilla y abreviada. También utilizarán sacos para compaginar con las cuerdas en las carreras de relevos. Y por último dentro de esta actividad, delimitaremos el recorrido de la carrera con una serie de conos o chinos para que los alumnos pasen siempre por detrás sin hacer trampas a la hora de realizar el trayecto de la carrera.

3ª sesión: comenzaremos esta sesión utilizando muchos aros que se encontrarán divididos por todo el espacio. Para meterlos en sus respectivos lugares, colocaremos también una serie de conos con una pica metida para que se mantenga erguida y que así los alumnos puedan lanzar los aros para meterlos.

En la siguiente actividad de esta sesión vamos a utilizar simplemente un balón de baloncesto para que los alumnos se lo pasen entre ellos. Podemos colocar una serie de conos para que así cada uno de ellos sepa el lugar en el que se tiene que colocar y no se muevan a medida que realizan la actividad.

En la siguiente actividad solo utilizaremos balones de goma espuma, aunque tendremos que tener muchos para que los diferentes equipos puedan realizar un intercambio de lanzamientos entre ellos y así intentar que no haya muchos alumnos sin hacer nada durante la actividad.

Para finalizar esta sesión serán necesarios una serie de folios o de papeles divididos en varios trozos.

4ª sesión: en la primera actividad utilizaremos algún frisbee para utilizar a modo de bandeja de comida.

En la siguiente los alumnos utilizarán aros, cuatro por cada persona que realice la actividad.

En la siguiente actividad, así como en la última utilizaremos las colchonetas para realizar las volteretas. Preferiblemente pondremos aquellas que no son muy gruesas ni blandas para que los alumnos puedan rodar por ellas sin problema. Además en la última actividad también tendremos que colocar una serie de bancos al borde de las colchonetas para realizar la voltereta con inicio subido al banco.



## ANEXO IV

Tabla sobre actividad física semanal realizada por el alumno.

Alumno.....

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

## ANEXO V

### Tabla tipo test.

MEJORO LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

NOMBRE.....

CURSO.....

FUERZA (FU)..... RESISTENCIA(R)..... FLEXIBILIDAD (FL).....

FECHA	¿FU-R-FL?	NÚMERO DE VECES
Alcanzar un bote en lo alto de un armario de la cocina.		
Coger la mochila para llevar los libros a clase.		
Bailar durante la verbena en las fiestas del barrio.		
Jugar con mis amigos en el parque al pilla pilla.		
Agacharse para recoger los juguetes que hemos dejado tirados en el suelo.		
Estirarse para alcanzar las sábanas al hacer la cama.		
Ayudar a nuestros padres con las bolsas de la compra.		

## ANEXO VI

### Ficha de trabajo en grupo.

Nombre y apellidos.....

CUESTIONES	SI	NO
Colabora con sus compañeros.		
Se involucra en la práctica de las actividades con el resto de miembros del grupo.		
Establece una relación de compañerismo con los miembros de su grupo.		
Está de acuerdo y no le importa los miembros que componen su grupo y con los que tiene que trabajar.		
Debate con sus compañeros a la hora de tomar decisiones grupales, exponiendo sus ideas al resto de miembros.		
Consigue solucionar los problemas aportando su grano de arena dentro del grupo.		
Se divierte y disfruta de la práctica dejando de lado la competitividad con otros grupos y pasando un buen rato a la vez que cumple con los objetivos.		