



Facultad de educación de Palencia

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

Técnicas y Hábitos saludables en la escuela

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA/MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

AUTOR: JORGE MARTÍN GARCÍA

TUTOR: HUGO ARROYO PINTO

Resumen

Este Trabajo de Fin de Grado trata de ofrecer una herramienta educativa enfocada a promover hábitos saludables en la escuela, concretamente relacionados con la actividad física y la relajación/respiración.

Los factores que han motivado la realización de este proyecto son la falta de tiempo dedicada por el alumnado a la actividad física diaria recomendada y la presencia de sobrepeso u obesidad en una parte del alumnado. Ello me ha llevado a saber qué estilos de vida llevan y a la investigación para el trabajo del proyecto.

Por ello busco dar respuesta a esa falta de actividad física en la vida del alumnado, concretamente en la escuela, y poner fin al sedentarismo, aumentando así sus horas de actividad física. Además de esto, debido a la poca costumbre de hacer ejercicio físico en los recreos, buscamos que vuelvan concentrados al aula y por ello enseñamos una serie de técnicas de relajación/respiración, para que puedan ser usadas en estos casos o cuando sea conveniente. Gracias a este proyecto el alumnado podrá adquirir unos hábitos saludables para su vida cotidiana.

Abstract

The aim of this Final Project is to offer an educative tool, focused on promoting healthy habits at school, specifically related to the physical activity and relaxation/breathing.

The factors that had motivated the realisation of this project were the lack of time dedicated by students to the daily recommended physical activity and the presence of overweight and obesity

in part of the student body which leads me to know their lifestyles and the investigation for the projects' work.

That is why I research in order to find an answer to the lack of physical activity in the students' life, concretely at school, and to put an end to the sedentary lifestyle, incrementing their hours of physical activity. Moreover, due to the them not being used to exercise on breaks, we aim for them to come back to the classroom concentrated and for that purpose we teach a series of relaxation/breathing techniques, to be used in this type of cases or when convinient. Thank you to this project the student body would be able to acquire healthy habits for their daily life.

Palabras clave

Hábitos saludables, actividad física, relajación/respiración, estilo de vida activo

Keywords

Healthy habits, physical activity. Relaxation, breathing, active lifestyle

Índice

Resumen/Abstract.....	
Palabras clave/Keywords.....	
Introducción.....	4
1. Justificación	5
2. Objetivos.....	8
3. Fundamentación Teórica.....	9
4. Metodología del TFG.....	22
5. Proyecto.....	23
5.1 Título.....	23
5.2 Justificación.....	23
5.3 Objetivos.....	26
5.4 Contenidos.....	26
5.5 Metodología.....	29
5.6 Actividades.....	31
5.7 Materiales y recursos.....	34
5.8 Competencias.....	35
5.9 Evaluación.....	36
5.10 Atención a la diversidad.....	38
5.11 Interdisciplinariedad.....	40
6. Conclusiones	42
7. Bibliografía y Webgrafía.....	43
8. Anexos.....	48

INTRODUCCIÓN

Mi Trabajo de Fin de Grado (TFG) sigue las pautas establecidas por el Decreto 126/2014 de 28 de Febrero, por el que se establece el Currículo de Educación Primaria de Castilla y León.

Así pues, voy a llevar a cabo una propuesta didáctica basada en un proyecto en los recreos de la escuela para los cursos de 3º, 4º, 5º y 6º de Educación Primaria. Este proyecto se va a centrar en mejorar el estilo de vida de los alumnos, teniendo como fin prioritario la adquisición de hábitos saludables; por ejemplo: aumentando las horas de actividad física, realizando ejercicios de relajación/respiración, etc. Va a estar organizado en dos partes, ya que, además de aumentar la actividad física en el alumnado, nos centraremos en realizar un método de relajación/respiración durante 5 minutos en la vuelta a las aulas al finalizar los recreos.

Para llevar a cabo este TFG, comienzo mostrando los objetivos a conseguir con este proyecto, seguidamente realizo una justificación en la que hablaré de por qué elijo este tema y la gran importancia que tiene.

En el siguiente apartado aparecerá la fundamentación teórica donde presentaré toda la información que ha sido necesaria para llevar a cabo el proyecto.

Posteriormente, presento la propuesta de intervención que he elaborado y la metodología que se va a utilizar.

Finalmente, termino con una serie de conclusiones sobre el proyecto en las que aparecerán aspectos a mejorar y hablaré de si se han cumplido los objetivos marcados. Y en el apartado de *referencias bibliográficas* cito toda la documentación que he utilizado a lo largo de la elaboración de mi TFG.

1. JUSTIFICACIÓN

En este apartado voy a tratar de justificar la elaboración de este Trabajo de Fin de Grado.

Uno de los motivos de este Trabajo de Fin de Grado es que mantiene relación con el Título de Grado en Educación Primaria y con el Real Decreto 126/2014 de 28 de Febrero por el que se establece el Currículum Básico en Educación Primaria.

Otro de los principales motivos que me ha llevado a diseñar este TFG es el estar muy de acuerdo con lo que decía *Rodríguez García cuando expone que* “será responsabilidad de la escuela generar hábitos saludables que contribuyan a mejorar la calidad de vida de los escolares en un futuro” como se cita en Martín (2015, p. 7).

Desde mi punto de vista esta frase es muy importante y dice mucho, ya que como maestros de Educación Física en muchos casos tenemos una gran responsabilidad sobre el estilo de vida que pueden llevar nuestros alumnos. Esto se debe a que, además de servirles como modelos, somos responsables de enseñarles hábitos saludables. Por ello Eric Jensen cuando habla de la actitud del profesor dice lo siguiente: “debería fomentar el amor por la enseñanza y entusiasmo por su trabajo, así como manifestar sus emociones, dejar que los alumnos vean que te emociona, porque si se quiere enseñar algo, qué mejor que con el ejemplo” como se cita en Sagüillo (2014, p. 37).

Esto me parece algo fundamental, y lo deberíamos aplicar todos en nuestras profesiones. Con lo que podemos concluir que para conseguir los objetivos propuestos para este proyecto, tengo que mostrar ilusión ante los alumnos y que vean que me apasionan los ejercicios propuestos y disfruto preparando este tipo de actividades, juegos y competiciones.

También hay que tener en cuenta que muchos niños la única actividad física que realizan en su día a día es en las horas de Educación Física. Por ello voy a mostrar los resultados más relevantes del estudio PASOS 2019, estudio pionero sobre la actividad física y estilos de vida de los niños/as y adolescentes en España, promovido por la Fundación Gasol.

- Se confirma que en España estamos sufriendo una epidemia de obesidad infantil que está afectando de forma relevante al desarrollo de los niños/as y adolescentes. Un 14,2% de la población infanto-juvenil padece esta problemática medida según el IMC y un 24,5% presenta obesidad abdominal.
- La prevalencia de obesidad infantil ha crecido en las dos últimas décadas: un 1,6% según IMC y un 8,3% según obesidad abdominal.
- La prevalencia de obesidad infantil es mayor a mayor porcentaje de pobreza.
- Solamente un 36,7% de la población infantil y adolescente cumple con la recomendación de la OMS de mínimo 60 minutos cada día de actividad física moderada o vigorosa.
- El incumplimiento de la recomendación de actividad física es mayor en el género femenino (70,1%) que en el masculino (56,1%) y también es mayor en la población adolescente (69,9%) respecto a la población infantil (56,1%)
- La disminución promedio de minutos diarios dedicados a la actividad física es muy relevante a lo largo de la última etapa de la infancia y la adolescencia. Los/las

participantes de 4º de la ESO realizan 98,2 minutos diarios menos de actividad física (una hora y media al día) respecto a los/las de 3º de educación primaria.

- Un 74,9% de la población infanto-juvenil considera que su condición física general es buena o muy buena. En cambio, el 21,2% de los menores considera que su flexibilidad es mala o muy mala, siendo este el aspecto de la condición física peor valorado.

- Existen desigualdades en la autopercepción de condición física general entre población infantil y adolescente. El porcentaje de adolescentes (60,2%) de 4º de la ESO que consideran que su condición física es buena o muy buena es mucho menor que el de niños/as de 3º de educación primaria (86,6%) siendo una diferencia del 26,4%. A esa diferencia contribuyen mucho más las participantes del género femenino (diferencia del 35,8%) que los del género masculino (diferencia del 16,2%).

Clemente, Abarca-Sos, Zaragoza y Aibar, apoyándose en los datos extraídos del informe de la Comisión Europea de 2013 llegan a la conclusión de que, “hasta un 80% de niños y niñas en edad escolar únicamente participan en actividades físicas en la escuela” como se cita en Martín (2015, p. 10). Esto demuestra que mucha población tanto infantil como juvenil no cumple la recomendación de actividad física diaria, que está marcada en realizar 60 minutos al día de actividad física de intensidad moderada y/o vigorosa, y dedicar menos de dos horas al día a actividades sedentarias y que viva en un entorno que facilite el cumplimiento de dichas recomendaciones.

Con todos estos datos, lo que quiero demostrar es la gran importancia que tiene la Educación Física en la escuela como mecanismo compensador y que por ello, desde mi punto de vista, debería haber más horas en cada curso de esta asignatura, ya que es una asignatura que es mucho

más que una hora para que los alumnos se diviertan como piensan algunos, y es que gracias a la Educación Física el alumnado puede adquirir diferentes habilidades motrices, nuevos conocimientos y hábitos de vida saludables, valores...

Además, quiero destacar que aunque exista una diferencia entre el porcentaje de alumnas y alumnos que no cumplen la actividad física diaria recomendada, siendo en este caso más alto el porcentaje de las mujeres, ambos porcentajes son muy elevados y esto es algo que preocupa.

Por último, señalar que la escuela es el espacio idóneo para llevar a cabo actividades de promoción de la salud y fomento de la actividad física diaria.

2. OBJETIVOS

En este apartado voy a exponer los objetivos que me he propuesto para este Trabajo de Fin de Grado. Tomando como referencia la revista *Claseshistoria* en la que se expresa así sobre los objetivos didácticos “Lo que el estudiante debe poder hacer o decir cuando ha terminado la lección o en un plazo largo, cuando ha terminado la educación” como se cita en Chica (2011), los objetivos propuestos para mi Trabajo de Fin de Grado son los siguientes:

- Dar cumplimiento al Real Decreto 126/2014 de 28 de Febrero por el que se establece el Currículum Básico en Educación Primaria.
- Realizar numerosas investigaciones sobre los siguientes temas: importancia de la actividad física en edades tempranas, datos estadísticos sobre el número de niños/as que solo realizan actividad física en la escuela y sobre el sedentarismo.
- Elaborar un proyecto para que los alumnos/as realicen actividades físicas en los

recreos.

- Explicar el procedimiento de las diferentes técnicas de relajación al profesorado.
- Elaborar un sistema de evaluación del proyecto para poder realizar las modificaciones pertinentes.
- Involucrar tanto al alumnado como al profesorado en el proyecto.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

3.1 Hábitos saludables en la sociedad actual

Voy a comenzar dando una definición de **hábitos saludables**, que son la conjunción terminológica de los términos “hábitos de salud” y “hábitos de vida”, ya que ambos están íntimamente relacionados-unidos. Es decir, las pautas comportamentales cotidianas de la vida de una persona para la mejora o mantenimiento, en el caso de que ya los tuvieran, de su salud. Uno de los hábitos importantes considerados como positivos para los estilos de vida saludables y su contribución al objetivo final de calidad de vida es la práctica de actividad física, realizada de acuerdo con la frecuencia, intensidad y duración adecuada. Por ello creo que la realización de actividad física debe ser algo primordial en la vida de las personas, y es por esto por lo que:

Se ha de crear un círculo dentro del ámbito educativo que transmita valores y actitudes saludables de gran repercusión e interés en la sociedad, a la vez que se dote de recursos de intervención que alimenten las necesidades de una sociedad interesada por las cuestiones de la salud. Este hecho justifica en gran medida la relevancia y funcionalidad de una Educación Física escolar (Martín, 2015, p. 10)

Con esto no quiero decir que el maestro de Educación Física sea el único responsable en la enseñanza de valores y actitudes saludables a los alumnos, pero sí es uno de los que mayor peso tiene dentro de la escuela.

En este sentido los padres y el entorno familiar también influyen notablemente en los hábitos de vida que pueda tener el alumno, ya que son ellos los responsables, y los que deciden si apuntarles a actividades extraescolares, el tipo de alimentación que llevan o si llevan una vida sedentaria, etc.

3.2 PROGRAMAS Y ESTRATEGIAS

Estrategia NAOS

La Estrategia NAOS (Nutrición Actividad Física y Prevención de la Obesidad) es una estrategia que se centra en la salud y sigue las políticas marcadas por organismos sanitarios como la OMS.

Su objetivo es invertir la tendencia de prevalencia de obesidad en edades tempranas gracias a una alimentación saludable y la práctica de actividad física, lo que llevará también a reducir las altas tasas de morbilidad y mortalidad que se atribuyen a enfermedades que no son transmisibles.

Busca la implicación y colaboración de todos los sectores y agentes de la sociedad tanto públicos como privados.

Las iniciativas que propone, pese a que son para toda la población, tienen como prioridad llegar a los niños/as, los jóvenes y la población más desfavorecida.

A continuación voy a mostrar la pirámide de alimentos de la estrategia NAOS, en la que aparecen los alimentos más recomendados para llevar una vida saludable, y la frecuencia con la que es aconsejable consumirlos.



3.3 PROYECTO SENDO

Este proyecto investiga el efecto de la dieta y el estilo de vida sobre la salud en el niño y adolescente.

El Proyecto SENDO (Seguimiento del Niño para un Desarrollo Óptimo) es una iniciativa puesta en marcha en el departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Navarra gracias a la colaboración con pediatras de Atención Primaria del Servicio Navarro de Salud. Su objetivo es investigar el efecto de la dieta y el estilo de vida sobre la salud en el niño y adolescente.

El estudio más reciente en la población pediátrica (Aladino 2015), utilizando los criterios de la OMS, señala que **el porcentaje de sobrepeso infantil en España es en torno al 23% y el de obesidad infantil se encuentra en torno al 18%.**

A continuación recogemos las respuestas de la Investigadora Principal del proyecto SENDO sobre un estilo de vida saludable.

Entrevista a Nerea Martín Calvo:

¿Cuáles son las claves de un estilo de vida saludable o cómo conseguirlo? ¿Qué deben tener en cuenta los padres al inculcarles esto a sus hijos?

*Para tener un estilo de vida saludable hay que cuidar tres áreas: **la salud física, la salud emocional y el entorno social**. Estas tres áreas están muy relacionadas y podemos conseguir un impacto positivo en las tres si cuidamos:*

***La dieta:** debemos seguir una alimentación variada, rica en frutas y verduras, cereales integrales. La dieta mediterránea es un ejemplo demostrado de dieta **saludable**. Además de lo anterior, la dieta mediterránea se caracteriza por un consumo relativamente elevado de grasas, pero de grasas buenas, procedentes del aceite de oliva, los frutos secos y el pescado. Además, es importante reducir el consumo de alimentos procesados, las harinas refinadas y los azúcares añadidos.*

*1. **Ejercicio físico:** se recomienda la realización de, al menos 150 minutos a la semana de actividad física moderada. La clave está en incorporar la actividad física a nuestras actividades cotidianas: andar más, subir las escaleras, etc.*

*2. **Cuidar nuestro equilibrio psicológico y emocional**: los anglosajones se refieren a esto con el término de **Mindfulness**, que consiste en la concentración de la atención y la conciencia.*

*3. **Cuidar nuestro entorno social**: el ser humano es un ser social por naturaleza. El establecimiento y cuidado de relaciones interpersonales sanas y equilibradas es fundamental para nuestra salud.*

El estilo de vida mediterránea, que es mucho más que la dieta mediterránea, recoge estos aspectos. En los últimos años estamos viendo un auge de este estilo de vida que cada vez se asocia a mayores beneficios sobre la salud.

Por ello debemos intentar que los padres inculquen esta serie de valores, y por nuestra parte potenciar estos en los colegios, ya que como hemos podido ver para mantenerse saludable no basta solo con seguir una dieta equilibrada, sino que hay que tener en cuenta más aspectos y con este proyecto ayudaremos a que el alumnado aumente la realización de actividad física entre semana.

Por último, resaltar que con esta propuesta ayudamos al equilibrio psicológico y emocional, ya que enseñamos diferentes técnicas de relajación/respiración que el alumnado podrá utilizar en cualquier momento de su vida diaria para aumentar su concentración y en muchos casos el profesorado lo utilizará para el aula.

3.4 PROGRAMA THAO-SALUD INFANTIL

El programa THAO-Salud Infantil, programa piloto nacional de prevención de la obesidad infantil que se realiza en el ámbito de los municipios, cuya dirección corre a cargo de NEWTON 21, empresa privada dirigida por Rafael Casas, es un programa de prevención de obesidad infantil

que tiene como objetivo el incremento de un estilo de vida saludable en la población infantil de 0-12 años. Además, con el fin de llegar a las familias, se aplica en centros educativos, autoridades locales, centros deportivos, mercados, etc.

Este programa sigue los planteamientos y filosofía marcados por la Estrategia NAOS, de la AECOSAN (Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición, del Ministerio de Nutrición, Servicios Sociales y Sanidad)

Para conseguir su objetivo principal propuesto, que no es otro que incrementar estilos de vida saludables en la población infantil, se centra en la alimentación y la actividad física.

Si nos centramos en la actividad física lo que busca es luchar contra el sedentarismo e incitar a los niños y a las familias a ser menos sedentarios y a practicar actividad física de manera más regular, además de estimular los hábitos adecuados de descanso e intervenir de manera transversal sobre los factores psicológicos, emocionales y la relación familiar y social.

En cuanto a la metodología está basada en tres ejes, que son los siguientes: acciones, evaluación y comunicación.

1. **Acciones:** Realizar actividades continuadas y coordinadas a nivel municipal, como por ejemplo incidir en una actividad concreta durante un periodo de tiempo, para que se adquieran numerosos conocimientos sobre ella y además disfruten realizándola. Esto será posible gracias a la participación de los agentes locales.
2. **Comunicación:** Se buscan personajes con gran repercusión mediática, para que así esta información llegue mejor al alumnado, ya que no es lo mismo escuchar cierta información o consejos de alguien que no conocen, que si lo escuchan de una persona famosa a la que admiran, o mismamente también familiares.

3. **Evaluación:** Se realizará una medición anual gracias a cuestionarios realizados sobre sus hábitos alimentarios y la actividad física.

Niveles de intervención:

1. **Prevención Primaria:** Evitar que aparezca un aumento de peso excesivo en todos los niños
2. **Prevención Secundaria:** Reducir el aumento de peso en niños detectados con obesidad o sobrepeso.

Cada año se presentan datos transversales de prevalencia de obesidad y sobrepeso en conferencia de prensa y los estudios Thao se convierten en una referencia en nuestro país. El curso 2010-2011 el estudio Thao llega a evaluar el IMC de 38.008 niños y niñas de los diversos municipios.

En el **curso 2014-2015** el programa Thao llegó a alcanzar a **70 municipios** de 7 comunidades autónomas, con una población infantil de unos 150.000 niños y niñas.

Desde mi punto de vista este programa muestra grandes ideas, y toca temas fundamentales, ya que cada vez son más los niños/as que llevan estilos de vida sedentarios. Además me parece una gran idea realizar actividades continuadas y a nivel municipal, ya que así cuentas con más factores que te ayuden y es un buen método para que los niños/as cojan gusto por actividades para realizar en su tiempo de ocio, en vez de estar sentados en frente de una pantalla durante horas.

3.5 ESTUDIO PAIDOS

Según se cita en la Revista Española de Cardiología en el artículo de Aranceta-Bartrina, J. y Pérez-Rodrigo, C. (2018) “La obesidad infantil: una asignatura pendiente”, el estudio PAIDOS proporcionó los primeros datos sobre prevalencia de obesidad infantil en toda España. Para tener una visión panorámica de la situación y la cronología, en la tabla se describen los principales estudios epidemiológicos realizados en nuestro país y que en buena medida han servido de base para la puesta en marcha de acciones institucionales de intervención y seguimiento del problema. Se presentan las estimaciones de prevalencia de sobrepeso y obesidad según el criterio IOTF-2000 (*International Obesity Task Force*) siempre que ha sido posible.

Antes de presentar la tabla voy a dar una explicación de lo que se considera sobrepeso y obesidad, para poder entender de qué estoy hablando.

La Obesidad según la OMS es una enfermedad crónica, caracterizada por el aumento de grasa corporal, asociada a mayor riesgo para la salud. Además, podemos destacar que existe una relación importante entre la obesidad y el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Aquí muestro una tabla donde se indica cuándo se considera sobrepeso y cuándo obesidad.

Hombres IMC	Mujeres IMC
De 10 a 20 - Peso Normal	De 15 a 25 - Peso Normal
De 20 a 25 – Sobrepeso	De 25 a 30 – Sobrepeso
Más de 25 – Obesidad	Más de 30 – Obesidad

Para calcular el IMC en los niños/as, seguimos el mismo método que en los adultos, es decir, dividimos su peso en kg, por su altura al cuadrado en metros.

Voy a proceder a mostrar una tabla de un estudio sobre el sobrepeso y la obesidad en niños/as de 5 a 12 años mostrada en la revista de *Finaly* en un artículo de Vicente Sánchez (2017).

En esta tabla según el IMC (Índice de Masa Corporal), nos muestra cómo el 35,9 % que participó en el estudio presentaba obesidad, destacando que un 20,5% muestran sobrepeso.

Tabla 2. Niños con sobrepeso y obesidad según índice de masa corporal por grupos de edad

Evaluación nutricional (IMC)	Grupos de edad								Total	
	5 - 6		7 - 8		9 - 10		11 - 12			
	No	%	No	%	No	%	No	%	No	%
Delgado	1	2,6	0	-	0	-	0	-	1	2,6
Normopeso	4	10,3	7	17,9	3	7,7	2	5,1	16	41,0
Sobrepeso	4	10,3	2	5,1	0	-	2	5,1	8	20,5
Obeso	7	17,9	2	5,1	2	5,1	3	7,7	14	35,9
Total	16	41,0	11	28,2	5	12,8	7	17,9	39	100,0

Con esta tabla muestro que el porcentaje de alumnado con obesidad o sobrepeso es muy elevado en comparación con lo que nos deberíamos encontrar. Por ello hay que intentar reducir esos hábitos que no son saludables y nos llevan a estos problemas, y empezar a fomentar hábitos saludables en la escuela, ya que, como bien hemos comprobado en este estudio, es dentro del alumnado de 5-6 años donde más alto encontramos el porcentaje de obesidad, por lo que las edades tempranas son las más importantes para inculcar estos hábitos y que así estos, a medida que vayan creciendo, tengan continuidad.

3.6 RELACIÓN ENTRE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA SALUD

Para comenzar este epígrafe, daré una definición de ambas, y es que Pérez (2014) afirma que:

La actividad física no es otra cosa que un movimiento de algunas estructuras corporales originado por la acción de los músculos esqueléticos, y del cual se deriva un determinado gasto de energía. El ejercicio físico supone una subcategoría de la anterior, la cual posee los requisitos

de haber sido concebida para ser llevada a cabo de forma repetida, con el fin de mantener o mejorar la forma física. (p.1)

La OMS (2017) define la salud como “Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”

Existen autores que dicen que no hay una definición fija de salud, Gavidia y Talavera (2012) afirman que:

El concepto de salud es dinámico, histórico, cambia de acuerdo con la época, la cultura y con las condiciones de vida de la población. La idea que tiene la gente de su salud está siempre limitada por el marco social en el que actúan. (p. 2).

Además de esto, debemos tener en cuenta que en muchas ocasiones la población no es capaz de distinguir entre salud y bienestar y la definición de salud según la OMS ha recibido muchas críticas ya que deja entrever que es un concepto científico.

Hay que considerar que esta definición no solo ha recibido críticas, sino que ha sido un paso al frente para no asociar únicamente a la salud con ausencia de lesiones y/o enfermedades. En este mismo sentido podemos citar las palabras de *Evans y Stoddart cuando exponen que* “la preocupación general de considerar a la salud como mucho más que una simple colección de negaciones, el estado de no padecer ninguna situación indeseable concreta” como se cita en Alcántara (2008, p. 8). Por ello, tras haber proporcionado estas definiciones, podemos concluir que ambas se encuentran íntimamente ligadas, ya que en muchos casos la falta de salud se debe a un ritmo de vida sedentario y lo que este conlleva: una ausencia importante de actividad física en el día a día. Además de esto debemos hablar de los beneficios que acarrea realizar actividad

física, y es que la realización de esta disminuye el riesgo de sufrir numerosas enfermedades tanto cardiovasculares como sobrepeso, obesidad, osteoporosis...

También es un buen método para descargar adrenalina, despejar nuestros pensamientos, tener momentos de relajación al mostrarnos fatigados tras del esfuerzo, superarse a uno mismo, y sobre todo disfrutar, ya sea en equipo o individualmente.

Los componentes más relacionados de la actividad física con la salud son los siguientes:

1. Resistencia Cardiorrespiratoria :

Es la capacidad de nuestro organismo para realizar tareas que necesitan el movimiento de grandes grupos musculares durante periodos de tiempo prolongados.

Se puede fortalecer la resistencia cardiorrespiratoria realizando carrera suave, natación, bicicleta, remo, andar a ritmo ligero, salto, etc.

2. Fuerza y Resistencia Muscular:

La fuerza muscular es la capacidad del músculo para generar tensión, y por tanto para vencer, repetir o aguantar una fuerza opuesta. La resistencia muscular es la capacidad del músculo para mantener su contracción durante un periodo de tiempo prolongado.

Se pueden practicar con el propio peso (saltar a la comba, trepar, correr, etc.) con el peso de un compañero (jugar a la carretilla), o con actividades como lanzar un balón, remar, realizar ejercicios de fuerza en un gimnasio, sostener o empujar algo, transportar objetos, etc.

3. Flexibilidad:

Es la capacidad que tienen las articulaciones de realizar movimientos con la mayor amplitud posible. La flexibilidad no genera movimiento, sino que lo posibilita.

Para mejorar la flexibilidad: estirar suavemente los diferentes músculos, bailar, jugar a los bolos, a la goma elástica, pasar la aspiradora, practicar deportes (gimnasia, karate, etc.), hacer ejercicios de estiramientos específicos dirigidos por un profesional, etc.

4. Coordinación

Es la capacidad para utilizar los sentidos, especialmente la visión y la audición, junto con el movimiento y las diferentes partes del cuerpo, para desarrollar movimientos con precisión y suavidad.

A la hora de realizar el proyecto en los recreos hemos tenido en cuenta estos cuatro componentes que tienen repercusión de una manera beneficiosa para la salud.

3.7 Estudio realizado en el Colegio Tello Téllez.

Este estudio fue realizado al alumnado del Colegio Tello Téllez, y participaron 40 alumnos/as de quinto y sexto de primaria.

Los resultados obtenidos en cuanto a la actividad física fueron los siguientes:

VARIABLES		Niños 5º	Niños 6º	Niñas 5º	Niñas 6º	Total%
¿Cómo vas al colegio?	Caminando	2(20%)	3(30%)	3(30%)	3(30%)	11(27,5%)
	Bus escolar	5(50%)	5(50%)	6(60%)	6(60%)	22(55%)
	Coche	2(20%)	2(20%)	1(10%)	1(10%)	6(15%)
	Bicicleta	1(10%)				1(2,5%)
	Otros					
¿A qué dedicas los recreos?	Siempre Juego					
	Casi siempre	1(10%)	3(30%)	2(20%)	1(10%)	7(17,5%)
	A veces	6(60%)	4(40%)	5(50%)	6(60%)	21(52,5%)

	Casi No Juego	Nunca	3(30%)	3(30%)	3(30%)	3(30%)	12(30%)
De lunes a viernes.	Ninguna	Una Hora					
¿Cuánto tiempo ves la televisión?	Dos Horas	Tres horas	1(10%)	3(30%)	2(20%)	3(30%)	9(22,5%)
	Más de tres		6(60%)	5(50%)	5(50%)	4(40%)	20(50%)
			3(30%)	2(20%)	3(30%)	3(30%)	11(27,5%)
Los fines de semana.	Ninguna	Una Hora					
¿Cuánto ves la televisión?	Dos Horas	Tres horas	4(40%)	5(50%)	5(50%)	4(40%)	18(45%)
	Más de tres		6(60%)	5(50%)	5(50%)	6(60%)	22(55%)
¿Practicar deporte normalmente?	Si	No	3(30%)	6(60%)	5(50%)	2(20%)	16(40%)
			7(70%)	4(40%)	5(50%)	8(80%)	24(60%)
¿Practicar deporte el fin de semana?	Si	No	3(30%)	2(20%)	3(30%)	2(20%)	10(25%)
			7(70%)	8(80%)	7(70%)	8(80%)	30(75%)
¿Lo practicas acompañado de tus padres?	Casi siempre	Alguna vez	1(10%)	2(20%)	1(10%)	1(10%)	5(12,5%)
	Sólo fines	Pocas veces	5(50%)	4(40%)	5(50%)	5(50%)	19(47,5%)
	Nunca		3(30%)	3(30%)	3(30%)	2(20%)	11(27,5%)
			1(10%)	1(10%)	1(10%)	2(20%)	5(12,5%)
¿Cuántas horas dedicas a dormir?	Menos de 9 h	Más de 9 h		1(10%)	2(20%)		3(7,5%)
			10(100%)	9(90%)	8(80%)	10(100%)	37(92,5%)

Con esta encuesta llegamos a una serie de conclusiones.

- La mayoría del alumnado acude al colegio en autobús o en su defecto caminando, son muy pocos los que vienen en coches u otros medios de transporte.

- Durante los recreos ha quedado demostrado que la mayoría del alumnado no siempre juega a algo, sino que es en ocasiones puntuales cuando suelen jugar.
- En cuanto a las horas que pasan sentados o tumbados en frente de un televisor los resultados nos muestran cómo la mayoría están durante mucho tiempo viendo la televisión, sobre todo los fines de semana. Entre semana también hay un gran número que ve más de 3 horas de televisión diaria o por lo menos 3 horas, lo que hace que se conviertan en personas sedentarias en su día a día.
- En cuanto a la práctica del deporte, ya sea en fines de semana o entre semana, la mayoría no lo practica, ya que exactamente un 75% ha dicho que no.

Para finalizar con las conclusiones de esta encuesta, decir que el alumnado debería reducir el número de horas que pasa viendo la tele, pues como hemos comprobado es muy elevado, y aumentar el tiempo dedicado a la práctica de actividades físicas y deportivas para evitar ser personas sedentarias y disminuir el riesgo de obesidad y sobrepeso.

4. METODOLOGÍA DEL TFG

En este apartado voy a exponer cómo he conseguido elaborar mi Trabajo de Fin de Grado.

Para ello he tenido que buscar información en internet, donde he encontrado una gran cantidad de citas de diferentes autores, además de estudios sobre este asunto, trabajos de fin de grado relacionados con el mismo, numerosos artículos...

Otra vía de información han sido los maestros de Educación Física de diferentes centros. En particular, quiero destacar el libro de Mercedes Sagüillo Rodríguez "*Proyectos de mejora para*

potenciar el éxito educativo en los centro de Educación Infantil y Primaria: salud física, psicológica y emocional para la óptima disposición al aprendizaje” que me ha servido de gran ayuda ya que tenía ideas similares a mi proyecto. Con ello he podido ver de antemano algunas dificultades que pueden llegar a surgir como la falta de recursos o las necesidades específicas del alumnado. Por otro lado he podido contemplar ideas que podían servirme para mejorar mi proyecto, y también conocer y ver los diferentes escenarios que me puedo encontrar, ya que como explica en el libro, tú puedes estar en colegios con características muy diferentes, pero tienes que ser capaz de tener alternativas y sacar adelante lo que tienes en mente, realizando las modificaciones que sean necesarias. Pese a ello la información no lo es todo, y a lo largo de la elaboración me han ido surgiendo diferentes dudas que he conseguido resolver mediante correos con mi tutor del TFG, o bien otras que he podido solventar gracias a la ayuda de maestros de Educación Física, o leyendo libros.

5. PROYECTO

5.1 TÍTULO

Técnicas y Hábitos Saludables en los Recreos y Vuelta al Aula

5.2 JUSTIFICACIÓN

En este apartado considero de gran importancia realizar una argumentación teórica para poder concretar y llevar a cabo el proyecto.

En un primer apartado voy a hablar de por qué es tan importante promover unos hábitos de vida saludables desde edades bien tempranas. A continuación haré referencia a una de las

actividades propuestas que son los diferentes métodos de relajación/respiración, hablando de las ventajas que tienen y en qué momentos podemos utilizar estos.

En otro apartado voy hablar de lo que he podido comprobar con diferentes estudios sobre el tema, y de lo que yo busco con mi proyecto. Finalmente hablaré de un dato que me parece fundamental a tener en cuenta, y que nos muestra la gran importancia que puede llegar a tener los recreos en el alumnado.

Promover unos hábitos saludables y la realización de actividad física me parece un tema fundamental a tratar desde edades bien tempranas. *Devís nos expone que* “La creencia de que aquellos jóvenes desinteresados por llevar unos hábitos saludables correctos podrían terminar manifestando graves problemas de salud en su edad adulta” como se cita en Martín (2015, p. 9). Con este proyecto de trabajo de actividad física en los recreos y relajación/respiración en los primeros 5 minutos de la cuarta hora lo que pretendo es crear en los alumnos/as unos hábitos saludables duraderos que les permitan mantenerse en un estado óptimo, evitar el riesgo de enfermedades, y que sean capaces de estar calmados y concentrados tras la vuelta de los recreos.

Con esto, además de intentar conseguir que los recreos sean más amenos para los alumnos/as gracias a diferentes juegos y competiciones, pretendo aumentar las horas de actividad física, porque como hemos comprobado con diferentes estudios, son muchos los alumnos/as que solo realizan durante la semana actividad física en la hora de Educación Física, y precisamente a esta, no se le da importancia que deberíamos, porque es una asignatura que consta de pocas horas en el horario lectivo para la gran importancia que tiene. También destacar a *Brink cuando expone que* “el ejercicio aeróbico ayuda a la memoria” como se cita en Sagüillo (2014, p. 50), por lo que se debería dar mucho más importancia a la actividad física.

Por todo ello la escuela es un espacio fundamental a la hora de desarrollar actividades relacionadas con la actividad física y hábitos saludables. Sería necesario que estas acciones educativas, además de aparecer en el currículo, se encuentren en el Proyecto Curricular del Centro, con el objetivo de transmitir un conjunto de hábitos saludables, habilidades y destrezas que se puedan utilizar en el día a día.

Por último quiero resaltar un dato que pasamos por alto pero por el cual creo que la escuela es un espacio fundamental para adquirir hábitos y técnicas saludables, y es que los alumnos permanecen en la escuela un mínimo de 5 horas diarias, y en muchos casos puede llegar a 10 horas (si participan en el programa de madrugadores, comedor, o asisten a actividades extraescolares por la tarde), un total de 25/50 horas semanales, en un año cerca de 1000/2000 horas y un total de 9000/18000 horas desde los tres años hasta su ingreso en la enseñanza secundaria. No existe otra actividad, que no sea el sueño, que ocupe tanto tiempo como la asistencia a la escuela, y por lo tanto la escuela y la casa son los lugares más frecuentados. Por ello las horas que el alumnado pasa en los gimnasios y recreos deben ser siempre aprovechadas al máximo, porque en comparación con las horas que permanecen en el aula es muy poco tiempo.

Además, como se recoge en el Decreto 26/2016 que regula la enseñanza de la Educación Primaria en Castilla y León, existe un bloque correspondiente al área de la Educación física denominado “Actividad física y salud”. Este muestra los contenidos que se deben de impartir para una actividad física saludable, así como los referidos a la adquisición de hábitos saludables de alimentación y actividad física a lo largo de la vida.

5.3 OBJETIVOS

- Aumentar la participación del alumnado en los recreos.
- Mejorar los espacios e instalaciones en los patios.
- Crear hábitos de relajación/respiración para usarlos cuando sea necesario.
- Disminuir el riesgo de enfermedades.
- Aumentar la concentración del alumnado.
- Adquirir hábitos y destrezas saludables para la vida cotidiana.
- Disfrutar con juegos populares.
- Aprender a cooperar.
- Trabajar en equipo.
- Aumentar las horas de actividad física en la escuela.
- Conseguir la colaboración e implicación del profesorado para dar continuidad al proyecto.

La mayoría de los objetivos son evaluables, sin embargo hay algunos que son más complicados de evaluar. Para su comprobación realizaré una serie de encuestas al alumnado, charlas con los tutores, etc. Con esto podré comprobar el grado en el que se han cumplido la mayor parte de ellos.

5.4 CONTENIDOS

Según el decreto 26/2016 de 21 de Julio por el que se establece el currículum y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en Castilla y León la asignatura de Educación Física se divide en 6 bloques que son los siguientes:

1. **Bloque 1: Contenidos comunes.**

2. **Bloque 2: Conocimiento corporal.**
3. **Bloque 3: Habilidades motrices.**
4. **Bloque 4: Juegos y actividades deportivas.**
5. **Bloque 5: Actividades físicas artístico-expresivas.**
6. **Bloque 6: Actividad física y salud.**

La Educación Física deberá ofrecer situaciones, materiales, recursos y contextos de aprendizaje variados, que:

Utilicen el juego como recurso imprescindible de aprendizaje, acorde con las intenciones educativas, y como herramienta didáctica por su carácter motivador. Un juego dosificable de acuerdo al nivel de desarrollo evolutivo y con sus diferentes formas de manifestación como juego espontáneo o como actividad física con intencionalidad recreativa o deportiva.

Para este proyecto me he centrado sobre todo en el **Bloque 6: Actividad Física y Salud**, trabajando los siguientes contenidos:

- Conocimiento de diferentes técnicas de relajación, y empleo regular de estas.
- Reconocimiento de los hábitos saludables y los no saludables.
- El cuerpo: interés por su cuidado. Reconocimiento de los efectos del ejercicio físico en la salud.
- Adquisición de hábitos de higiene corporal relacionados con la actividad física y empleo regular de los mismos.
- La relajación como elemento de disfrute personal y preparación para el aprendizaje.
- Respeto de las normas en la práctica de actividades físicas y deportivas.
- Adecuación de la actividad física a las posibilidades y condiciones corporales.

- Conocimiento de los distintos calentamientos previos a la práctica de actividades físicas y deportivas.

También quiero destacar que he trabajado con los siguientes contenidos del **Bloque 4: Juegos y Actividades Deportivas**

- El fair play (juego limpio). Respeto de normas, personas y valoración de lo “bien jugado” sobre el resultado.
- La práctica de actividad física y deportiva como elemento relacional, medio de disfrute y protagonista del tiempo de ocio.
- El rol en las actividades físicas y deportivas: intercambio de papeles o posiciones.
- La actividad física y deportiva en diferentes escenarios. Conocimiento de estos, valoración y respeto de los mismos (jugar en la plaza , el parque ...)
- Recogida de material y adecuación de espacios tras su uso.
- Conocimiento, aprendizaje, práctica y participación en juegos infantiles en sus manifestaciones populares y tradicionales, valorando aquellos que conforman el patrimonio cultural de Castilla y León.
- Iniciación al deporte adaptado al espacio, al tiempo y los recursos: juegos deportivos convencionales, recreativos adaptados y deportes alternativos.
- Normas, reglas, roles y finalidad de los juegos. Comprensión aceptación, respeto, tolerancia y no discriminación hacia las normas, estrategias y personas que participan en el juego. Elaboración y cumplimiento de un código de juego limpio
- Valoración y aprecio de las actividades deportivas como medio de disfrute, relación con los demás y empleo satisfactorio del tiempo de ocio.

- Preparación y realización de actividades en diferentes entornos, aprendiendo a conocer y valorar, disfrutar y respetar el medio natural.
- Recogida y limpieza de los espacios utilizados en la realización de actividades al aire libre.

5.5 METODOLOGÍA

Como bien nos indica el Real Decreto 126/2014 de Febrero por el que se establece el currículum básico de la educación primaria, la metodología didáctica es un conjunto de estrategias, procedimientos y acciones organizadas y planificadas por el profesorado, de manera consciente y reflexiva, con la finalidad de posibilitar el aprendizaje del alumnado y el logro de los objetivos planteados.

Por ello, una vez dada esta definición de metodología, procedo a explicar que no voy a utilizar únicamente un tipo de metodología, sino que esta irá variando en función del tipo de alumnado que me encuentre, ya que utilizaré unas estrategias u otras con el fin de que el alumnado disfrute en los recreos y haga ejercicio físico. Además de esta propuesta busco que el alumnado se muestre concentrado tras la vuelta del recreo mediante la relajación/respiración, por lo tanto en este caso tampoco puedo utilizar únicamente una metodología, ya que no es lo mismo conseguir que se centren alumnos de 11 años que alumnos de 7 años. Para ello al inicio del curso convoco una reunión con el resto del profesorado para explicar cómo se debe realizar. (Aparece en el Anexo IV)

Pese a que no siga una metodología en particular, he de decir que siempre aparece la metodología activa participativa, para que el alumnado trabaje en equipo y resuelva de manera conjunta las dificultades que puedan surgir, porque los alumnos tienen que ser los partícipes de su

propio aprendizaje y ellos mismos tienen que darse cuenta de que estas propuestas son beneficiosas para su futuro.

A juicio de Julián y Peiró, el fundamento de dicho modelo pedagógico “reside en favorecer que el alumnado valore llevar estilos de vida activos más allá del contexto escolar” como se cita en Martín (2015, p 28). Signer expone “que el proceso de aprendizaje en EF debe desarrollarse guiando a todos los alumnos hacia su óptimo logro, bienestar general y felicidad” como se cita en Gutiérrez (2007, p.2). Estas son algunas de las razones por las que la formación de los profesores de EF y deportes constituye una parte importante de la filosofía de la educación, sobre todo de los últimos tiempos.

En cuanto a la temporalización, este proyecto dura todo el año, sin embargo no se pone en marcha hasta que no llevamos un mes de curso, ya que necesitamos ese mes para realizar encuestas, conocer al alumnado y exponer las diferentes actividades para que puedan apuntarse y ver si sale un número suficiente de alumnos para llevarlas a cabo.

Hay ciertas actividades como los juegos populares (rayuela, circuito de chapas, pañuelito, balón prisionero) que las pueden llevar a cabo en cualquier momento una vez estén disponibles. Sin embargo, otras actividades en las que el método es una competición (torneos de fútbol, baloncesto, tenis de mesa) tendrán sus fechas marcadas.

ACTIVIDADES	MESES	DÍAS
Fútbol	Octubre y noviembre	Lunes, miércoles y viernes
Tenis de mesa	Diciembre y enero	Todos los días
Baloncesto	Febrero, marzo y parte de abril	Todos los días

Partidos Aplazados	Mayo	
Finales	Junio	

5.6 ACTIVIDADES

Este proyecto tiene como fin que el alumnado realice actividad física en los recreos, y que este tipo de actividades las utilicen en su vida cotidiana durante su tiempo de ocio. Además, de esta manera, el alumnado en algunas actividades trabaja de forma autónoma y por lo tanto adquiere hábitos saludables desde su propia iniciativa personal.

Las actividades propuestas son las siguientes:

1. En una zona del patio alejada de los campos de deportes se dibujarán dos rayuelas en el suelo.

1.1 Aplicación: Para llevar a cabo esta actividad los alumnos tendrán que colocarse en dos filas según el orden en el que vayan llegando. Además tendrán que cumplir las normas que aparecen escritas en el medio de las dos rayuelas, ya que en el caso de que se incumplan estas normas recibirán un aviso, y al segundo incumplimiento deberán dejar de realizar la actividad.

2. Se organizan torneos en el campo de fútbol.

2.1 Aplicación: Para estos torneos se enfrentarán los cursos de 3º y 4º entre ellos haciendo una liguilla y los dos primeros jugando la final, y se realizará lo mismo entre los 5º y 6º que realizarán una liguilla y los dos primeros se enfrentarán en una final. Se jugarán los partidos los lunes, miércoles y viernes. Estos partidos están supervisados por un árbitro de 6º de primaria, que será el encargado de darme la plantilla donde aparece el resultado del encuentro al terminar. Para que no haya conflictos entre ellos siempre habrá un árbitro de 5º o 6º.

3. Se organizan torneos en el campo de baloncesto.

3.1 Aplicación: Muy similar a los torneos de fútbol, con la diferencia de que esta competición es de 3x3 y se juega 1 partido al día de lunes a viernes. Al igual que en los torneos de fútbol habrá un supervisor de 5° o 6° que será el encargado de darme la plantilla con los resultados al finalizar los encuentros. Para que no se generen conflictos habrá un árbitro de 5° o 6°.

4. Se organizan torneos de tenis de mesa.

4.1 Aplicación: Actividad propuesta para el alumnado de 3° a 6° curso.

En una de las aulas del colegio nos encontramos con 2 mesas de ping pong, y en la pared estarán pegadas las plantillas con los enfrentamientos, ya que previamente se ha dado un plazo para apuntarse y así yo realizar los enfrentamientos. Se juegan partidos a 11 puntos, por lo tanto se jugarán todos los partidos que dé tiempo en ese recreo. Si un partido se queda a la mitad porque llega la hora de ir a clase, se apunta el resultado y se continúa al día siguiente.

5. Hay una zona delimitada del patio para jugar a balón prisionero.

5.1 Aplicación: Durante las primeras semanas habrá una lista para que se apunten los diferentes equipos que quieren participar, y a partir de ella se hará una plantilla en la que aparezcan los diferentes enfrentamientos y donde se podrá apuntar los resultados.

6. Circuitos de chapas

6.1 Aplicación: En una zona limitada del patio se podrán encontrar dos circuitos dibujados para poder hacer dichas carreras. En el primer circuito, que es más largo y más costoso, trabajarán por equipos y en el segundo circuito de manera individual.

7. Pañuelito

7.1 Aplicación: Para esta actividad se colocará en la corchera de las clases un folio donde podrán apuntarse como voluntarios aquellos alumnos que quieran ser la

persona que sostiene el pañuelo y diga los números. Una vez hecho esto antes de los recreos recogeré dichos folios y colocaré en la zona del patio dónde se realiza la actividad a qué persona le toca cada día.

8. Relajación/Respiración:

Para llevar a cabo este proceso hemos tenido que explicar previamente al profesorado en una reunión cómo lo deben realizar. Para esta reunión llevaremos un guion preparado para poder recordar todas las técnicas a explicar y poder explicar la realización de las mismas. Anexo IV

Comenzarán sentando a los alumnos en sus sitios correspondientes, para que a continuación pongan una música relajante y todos cierren los ojos. Una vez que estén todos con los ojos cerrados vamos a realizar la respiración alterna que consiste en inhalar alternando cada una de nuestras fosas nasales.

La técnica habrá sido previamente explicada por cada responsable de aula y es la siguiente: tapamos con el pulgar derecho la fosa nasal derecha e inhalamos lenta y profundamente, para después soltar el aire tapando la fosa nasal izquierda y expulsándolo por la derecha. Después realizaremos lo mismo pero a la inversa, y al finalizar podemos iniciar la clase.

Una vez dominada esta técnica procederemos a enseñarles otras nuevas como por ejemplo:

Respiración profunda: esta consiste en coger aire por la vía nasal, mantenerlo en los pulmones aproximadamente durante unos cuatro segundos y finalmente soltarlo de manera suave y lenta por la boca.

Respiración para controlarse: Para esta respiración vamos a exhalar con fuerza, para intentar dejar lo más vacíos posibles los pulmones. A continuación inhalaremos cuando nuestro cuerpo lo necesite para poder repetir el mismo procedimiento.

Visualización mental: Esta consiste en mantener a los alumnos con los ojos cerrados realizando una respiración profunda y regular y mientras ocurre esto el maestro/a les va diciendo una serie de lugares que tienen que imaginarse.

Por último decir que estas técnicas pueden ser utilizadas en cualquier momento que se considere oportuno, en el caso de que se esté perdiendo el control de la clase, los alumnos estén alterados, etc.

5.7 MATERIALES Y RECURSOS

Para la realización de este proyecto utilizaremos diversos materiales, algunos son propios de la asignatura de Educación Física y otros no tanto.

1. Tizas para dibujar las rayuelas en el suelo y sus normas.
2. Balón de goma espuma para el balón prisionero.
3. Balones de baloncesto y campo de baloncesto.
4. Balón de fútbol y campo de fútbol.
5. Aula del centro con mesas de ping pong, pelotas y palas.
6. Ordenadores del aula de TICS, para realizar los carteles con las normas y las plantillas para apuntar los enfrentamientos y resultados.
7. Petos para distinguir los equipos.
8. Silbatos para los árbitros en los partidos.
9. Pañuelos para jugar al pañuelito.

En cuanto a los recursos utilizados, puedo destacar que el mayor recurso de este proyecto es el alumnado, ya que ellos mismos son los partícipes de las actividades, además de ser los árbitros y supervisores. También destacar los espacios utilizados en el patio, como los campos de fútbol, baloncesto, zona de rayuela, balón prisionero y pañuelito. Además de estos, hay que resaltar otro recurso fundamental que hemos utilizado y es que los alumnos en algunas clases de TICS y

Educación Plástica dispongan de tiempo para realizar los carteles con las normas de las competiciones y los juegos populares, además de las plantillas.

5.8 COMPETENCIAS

A efectos de la ORDEN ECD/65/2015 de 21 de Enero, por la que se describen las relaciones entre competencias, las competencias clave del currículo son las siguientes:

a) **Comunicación lingüística**: a través del dialogo con los árbitros, los supervisores, y con el mismo equipo en el caso de que fuera necesario realizar tácticas, elaboración de carteles, explicación de normas, observaciones en la plantilla al final de los partidos, etc.

b) **Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología**: a la hora de realizar los cálculos para saber en qué posición de la tabla se encuentran, para llevar el resultado del partido, para calcular cuántos puntos necesitan para clasificarse, etc.

c) **Competencia digital**: realizan las plantillas para que yo haga los enfrentamientos, además de hacer un folio con las normas para después pasarlo a un mural.

d) **Aprender a aprender**: que sean partícipes de su propio aprendizaje y aprendan de forma autónoma y de manera crítica con ellos mismos, dándose cuenta de que hábitos son saludables para su vida cotidiana.

e) **Competencias sociales y cívicas**: en muchas actividades planteadas deberán trabajar en equipos y por ello deben de cooperar entre ellos para conseguir el objetivo. Además deberán respetar a los rivales, las normas del juego, el material, instalaciones...

f) **Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor**: es esencial que el alumnado muestre iniciativa a la hora de participar y colaborar en las actividades, ya que sin ellos no sería posible, sugiriendo ellos métodos de competición, qué hacer en caso de empate, estableciendo ellos normas que vean necesarias, etc.

g) **Conciencia y expresiones culturales**: a través del diseño de murales para dejar las normas fijadas, o relativo al aprendizaje de los juegos populares que caracterizan a la zona en la que viven.

Para facilitar la adquisición de estas competencias estamos de acuerdo con lo citado en Sagüillo (2014, p. 37) cuando recoge las aportaciones de A. Pérez Gómez y cita los siguientes principios:

1. La autenticidad de los procesos de enseñanza-aprendizaje que parten de las vivencias del alumnado
2. El principio de la autoestima y confianza a través de ambientes seguros en los que todos tienen posibilidades de aprender, mejorar y practicar.
3. El principio de participación en el reparto y cambio de papeles, asumir roles, aportar ideas... formando auténticas comunidades de aprendizaje
4. La autonomía y responsabilidad en cualquier situación educativa de la jornada, esté presente o no el profesor.

5.9 EVALUACIÓN

Voy a comenzar este apartado dando una definición de evaluación y es que *Shinkfield expone que*, "la evaluación es el enjuiciamiento sistemático de la validez o mérito de un objeto" como se cita en Mora (2004, p.2)

5.9.1 EVALUACIÓN DEL ALUMNADO

Si nos ceñimos a la LOMCE 2013 existen una serie de criterios de evaluación, así como estándares de aprendizaje que debemos tener en cuenta para este proyecto.

Nivel Conceptual:

Conocimiento de los contenidos tratados en el proyecto: en una hoja al finalizar cada trimestre el alumnado deberá escribir las diferentes actividades que ha realizado y cómo cree que le han beneficiado a la hora de llevar un estilo de vida más saludable. Para ello realizaré un cuestionario en el que habrá preguntas sobre conocimientos básicos de los juegos y sus normas. (Anexo V)

Nivel Procedimental:

Se evaluará el nivel de calidad en la participación según la edad y las cualidades físicas a la hora de realizar las actividades.

Nivel Actitudinal:

Se tendrán en cuenta las siguientes observaciones:

1. Respetar a los compañeros
2. Cooperación con el grupo
3. Nivel de implicación, tanto a la hora de participar como de ayudar
4. Respetar el material y las instalaciones

5.9.2 EVALUACIÓN DEL MAESTRO

Como maestro y encargado del proyecto entregaré una encuesta con una serie de preguntas al alumnado, tutores y familias, en la que podrán contestar de manera anónima qué les ha parecido mi propuesta educativa y qué modificaciones realizarían. (Anexo III)

5.9.3 EVALUACIÓN DEL PROYECTO

Esta evaluación supone una comprobación de cómo han funcionado todos los elementos que forman parte para que este proyecto sea posible, y así ver en qué medida se ha conseguido cada uno de ellos.

Para ello utilizaremos la ayuda de los alumnos realizando un cuestionario al terminar el proyecto en el que tendrán que dar su opinión y hacer las observaciones pertinentes tanto positivas como negativas para mejorar en un futuro. (Anexo II)

Además, observo los objetivos propuestos al inicio del proyecto y voy uno a uno mirando si se han cumplido, y en el caso de que no fuera así busco alternativas y realizo las modificaciones pertinentes al proyecto para que estos se puedan cumplir. También puede ocurrir que algunos objetivos debido a factores externos no se puedan superar en su totalidad, o como en otros casos que sean objetivos a largo plazo y se conseguirán a lo largo de toda la etapa de Educación Primaria.

5.10 ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Para comenzar este apartado quiero decir que el proyecto no se ha puesto en marcha en su totalidad, sin embargo sí que he tenido la oportunidad de realizar algunas ideas de este durante mi periodo de prácticas. Gracias a esto, me he podido encontrar con casos específicos de alumnado

con ciertas discapacidades como por ejemplo autismo, movilidad reducida, parálisis parcial de alguna parte de su cuerpo, etc. y por ello tengo noción de cómo repercute este proyecto en ellos.

Comienzo explicando que me parece fundamental conocer al alumnado y por ello debemos conocer a todos aquellos alumnos que puedan padecer alguna discapacidad. Por esta razón el proyecto no se lleva a cabo desde el primer día de curso, sino que durante el primer mes me informo del alumnado que se encuentra en el Centro.

En este proyecto cuando he puesto en práctica algunas ideas he comprobado que todos los alumnos están muy implicados en este aspecto y se muestran muy colaborativos con este tipo de alumnos, ya que les muestran su ayuda en todo momento. Además, cabe destacar que para aquellos alumnos que son autistas este proyecto les beneficia mucho, porque durante las prácticas pude comprobar que los recreos es un buen momento para que interactúen más con el grupo y pierdan ese “miedo” a socializarse. Por ello, con la participación activa en las actividades físicas propuestas y los diferentes juegos tendrán la oportunidad de elegir cuál es el que más les gusta y participar y disfrutar junto al resto de compañeros.

También cabe destacar que los métodos de relajación/respiración previamente explicados son muy útiles para aquellos alumnos con TDH, ya que nos ayudará a que mantengan de una forma más regular la concentración.

Casos particulares que me he encontrado:

1. Alumno autista: Este alumno con el que he podido trabajar en los recreos siempre estaba en un aula, o si por un casual bajaba al patio nunca participaba en actividades, sino que andaba por el patio solo. Sin embargo, cuando yo propuse organizar torneos de fútbol, o simplemente me acercaba a las canchas de baloncesto y jugaba con el resto de alumnos y le llamaba, él venía con una sonrisa y participaba y se divertía.

Quiero destacar que conseguir su participación no tuvo mucha dificultad, porque con el simple hecho de acercarme a él, comentarle la actividad y proponerle venir a jugar ya se animaba.

2. Alumno con parálisis parcial de la extremidad superior derecha: Este alumno se pasaba la mayoría de los recreos sentados, o en su defecto con el fisioterapeuta. Sin embargo, cuando yo proponía actividades en los recreos, bajaba al patio y participaba en ellas como un alumno más, mostrando el resto de compañeros un gran respeto y sobre todo colaboración y ayuda cuando le era necesario, en momentos en los que tenía una mayor dificultad para realizar la actividad debido a su limitación. Por ejemplo: cuando jugábamos al balón prisionero, si el lanzaba el balón y un compañero lo cogía en vuelo, no se le eliminaba ya que entendíamos que al disponer solo de la mano no hábil no podía imprimir la misma fuerza que el resto de compañeros.

5.11 INTERDISCIPLINARIEDAD

Como en apartados anteriores comienzo dando una definición del concepto para después poder hablar con propiedad.

Interdisciplinarietà: definida como la interacción que produce intercambios mutuamente enriquecedores por cuanto las disciplinas que interactúan van paulatinamente transformándose.

Por ello en este proyecto trabajo de manera interdisciplinar, ya que el alumnado va adquiriendo hábitos y realizando aprendizajes de diferentes áreas además de aumentar su actividad física diaria. La Educación Física se convierte así en herramienta que contribuye al trabajo interdisciplinar.

Ejemplos en las diferentes materias:

1. **Matemáticas:** En esta materia se fomentará el cálculo mental para poder llevar los resultados de los partidos con facilidad, para que cuando miren la tabla calculen los puntos que tienen que conseguir en función de los partidos que les quedan, además de la realización de tablas, diagramas, elaborar problemas con datos reales, etc.
2. **Educación Plástica:** Los alumnos en esta asignatura tendrán la posibilidad de mostrar su creatividad realizando los diferentes murales de las actividades con las normas, o con animaciones. Además, podrán ofrecerse voluntarios a realizar los dibujos de rayuelas y circuitos, para así poder demostrar su destreza dibujando.
3. **Lengua Castellana:** En esta asignatura durante el primer mes el alumnado aprenderá a expresarse correctamente, para que así puedan realizar una buena redacción a la hora de hacer observaciones de los partidos, además de elaborar de forma correcta las normas de las actividades.
4. **Tecnología:** El alumnado durante el primer mes aprenderá a manejar el Excel y el Paint, para realizar las tablas de las competiciones, y utilizar el Paint si fuera necesario a la hora de hacer más llamativas las normas.
5. **Música:** Durante una clase de la primera semana los alumnos tendrán la posibilidad de buscar canciones relajantes y apuntarlas en una lista, para que así después estas se escuchen durante el tiempo de relajación/respiración.

6. CONCLUSIONES

6.1 Conclusiones del TFG

- Supone mucho trabajo porque hay que buscar mucha información.
- He encontrado mucha información sobre el tema que desconocía.
- Hay que leer libros, artículos, páginas de internet...
- Es muy importante la experiencia obtenida gracias a los periodos de prácticas para mejorar el trato con el alumnado.
- Es muy importante en el periodo de prácticas hablar con el profesorado y observar cómo trabajan.
- Hay que dedicarle mucho tiempo.

6.2 Conclusiones del proyecto

- El alumnado encuentra la motivación cuando propones nuevas actividades u organizas torneos.
- La experiencia ayuda a imaginarte diferentes escenarios, incluso te ayuda a la hora de conocer escenarios que te hayas podido encontrar.
- Si propongo este proyecto el alumnado participa de forma mucho más activa en los recreos.
- Pueden aparecer obstáculos, pero hay que saber sobreponerse a ellos.
- Algunos objetivos se pueden comprobar a corto plazo, sin embargo hay otros que se comprueban a largo plazo.
- Es necesario que este proyecto tenga continuidad para que se cumplan todos los objetivos.
- Es muy beneficioso para alumnos/as con ciertas discapacidades, como por ejemplo autistas.

- Conseguir la participación de todo el profesorado es fundamental.
- Se podrán realizar modificaciones en función del alumnado y las instalaciones de las que disponga.

7. BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA

7.1 BIBLIOGRAFÍA

- Aranceta-Bartrina, J. y Pérez-Rodrigo, C. (2018) *La obesidad infantil: Una asignatura pendiente Revista española de Cardiología Vol. 71, Núm. 11 (pág. 888-891).*
- Chica Escalante, J (2011) “*Teoría y concepto de los objetivos educativos*” *Revista de Claseshistoria Art Nª 247.*
- Davó, M., Gil-González, D., Vives Cases, C., Álvarez Dardet, C., La Parra, D. (2008) Las investigaciones sobre promoción y educación para la salud en las etapas de infantil y primaria de la escuela española. Una revisión de los estudios publicados entre 1995 y 2005. *Revista: Gaceta Sanitaria Vol.22 Num.1 Pag 58-64.*
- Decreto 126/2014 de 28 de Febrero por el que se establece el Currículo de Educación Primaria de Castilla y León.
- Decreto 26/2016, de 21 de Julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.
- Gavidia, V., Talavera, M. (2012) *La construcción del concepto de salud* Revista: Didáctica de las Ciencias Experimentales y Sociales Universidad de Valencia.

- Generelo, E., Zaragoza, J., y Julián, J.A. (2014). Promoción de la actividad física en la infancia y en la adolescencia: en el camino de las soluciones reales. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.
- Gutiérrez Sanmartín, M. Pilsa Doménech, C. y Torres Benet, E. (2007) *Perfil de la Educación Física y sus profesores desde el punto de vista de los alumnos* Revista Internacional de las ciencias del deporte. Volumen III Año III (Pág. 39-53).
- Jiménez- Castuera, R., Cervelló-Gimeno, E., García Calvo, T., Santos Rosa, F., Iglesias Gallego, D. (2007) Estudio de las relaciones entre motivación, práctica deportiva extraescolar y hábitos alimenticios y de descanso en estudiantes de Educación Física *Revista: International Journal of Clinical and Health Psychology Vol. 7 Num.2.*
- Lavilla Cerdán, L. (2011) *La evaluación Pág.: 303-310*
- LOMCE Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.
- Martínez Vallejo, P (2017) *La Promoción de Hábitos saludables en Educación infantil.*
- Muñoz Heras, A., Fernández Pedraza, N., Navarro Patón, N. (2015) *Estudio descriptivo sobre los hábitos saludables en alumnado de Primaria desde la educación física escolar.* Universidad de Santiago de Compostela.
- ORDEN ECD/65/2015 de 21 de Enero, por la que se describen las relaciones entre competencias.
- Real Decreto 126/2014 de Febrero por el que se establece el currículum básico de la educación primaria.
- Sagüillo Rodríguez, M. (2014) *Proyectos de mejora para potenciar el éxito educativo en los centros de Educación Infantil y Primaria: salud física, psicológica y emocional para la óptima disposición del aprendizaje.*

- Sánchez, V (2017) “*Sobrepeso y obesidad en niños de 5 a 12 años*” *Revista Finaly* Vol. 7, Núm. 1.

7.2 WEBGRAFÍA

- Alcántara Moreno, G. (2008) *La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinarietà* Recuperado de:
[file:///C:/Users/usuario01/Downloads/Dialnet-LaDefinicionDeSaludDeLaOrganizacionMundialDeLaSalu-2781925%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/usuario01/Downloads/Dialnet-LaDefinicionDeSaludDeLaOrganizacionMundialDeLaSalu-2781925%20(1).pdf)
- Casas Esteve, R., Felipe Gómez Santos, S. *Estudio sobre la situación de la obesidad infantil en España* Instituto DKV Salud y Seguros Médicos Recuperado de:
https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/5810_d_Estudio-sobre-la-situacion-de-la-obesidad-infantil-en-espana.pdf
- Estrategia NAOS (2005) *Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad*” Recuperado de:
http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/estrategia_naos.htm
- Estudio ALADINO 2015 *.Estudio de vigilancia del crecimiento, alimentación, actividad física, desarrollo infantil y obesidad en España.2015* Recuperado de :
http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/Estudio_ALADINO_2015.pdf

- Estudio PASOS (2019) Estudio Pionero sobre la actividad física y estilos de vida de niños/as y adolescentes en España Gasol Foundation. Recuperado de:
<https://www.gasolfoundation.org/es/estudio-pasos/>
- Fundación para la investigación nutricional en colaboración con Active Healthy Kids Canada *Actividad Física en niños y adolescentes en España (2016)* Recuperado de:
<https://www.activehealthykids.org/wp-content/uploads/2016/11/spain-report-card-long-form-2016.pdf>
- García Cantó, E. (2010) *Niveles de actividad física habitual en escolares de 10 a 12 años de la Región de Murcia*. Universidad de Murcia Recuperado de:
<https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/32062/TEGC.pdf.txt;jsessionid=7753DD772279D6E1B25E1B5C1C8CA958?sequence=2>
- Gay, M. (2016) Promoción de hábitos alimenticios saludables en una clase de segundo de primaria Recuperado de:
<https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/4284/GAY%2C%20MARIE-ANNE.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Martín Calvo, N (2019) “*El porcentaje de sobrepeso infantil en España es en torno al 23%*” Revista Digital: Vida Universitaria Recuperado de:
<https://www.unav.edu/web/vida-universitaria/detallenoticiapestania/2018/02/26/%E2%80%9Ccel-porcentaje-de-sobrepeso-infantil-en-esp%C3%B1a-es-en-torno-al-23%E2%80%9D?articleId=17325199>
- Martín, I (2015) *Programa de Intervención para la Promoción de Hábitos Saludables en el ámbito escolar* Recuperado de:

<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/17512/TFG->

[B.838.pdf;jsessionid=FCF6B5F0288A252F3C1EFF3D7BCE74CC?sequence=1](https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/17512/TFG-B.838.pdf;jsessionid=FCF6B5F0288A252F3C1EFF3D7BCE74CC?sequence=1)

- Méndez Ruiz, G (2009) Unidad Didáctica: *Hábitos Saludables, Cuerpo Sano* Revista *Digital* Recuperado de : <https://www.efdeportes.com/efd131/unidad-didactica-habitos-saludables.htm>
- Mora Vargas, A (2004) *La Evaluación Educativa: Concepto, Periodos y Modelo*. Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación", vol. 4, núm. 2, Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/447/44740211.pdf>
- OMS (2017). Definición de salud Recuperado de : <https://www.axahealthkeeper.com/blog/la-definicion-de-salud-segun-la-oms-infografia/>
- PAIDOS (1984). Estudio epidemiológico sobre nutrición y obesidad infantil. Madrid: Jomagar; 1985. Recuperado de: <https://www.revespcardiol.org/es-la-obesidad-infantil-una-asignatura-articulo-S0300893218302483>
- Pérez Muñoz, S (2014) Actividad física y salud: aclaración conceptual *Revista Digital Buenos Aires N° 193* Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd193/actividad-fisica-y-salud-aclaracion-conceptual.htm>
- Programa THAO- Salud Infantil Casas, R. (2007). Recuperado de: <http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/5presentacionrafaelcasas.pdf>
- Proyecto SENDO 2018 Recuperado de: <https://www.proyectosendo.es/>

8. ANEXOS

8.1 Normas Rayuela

NORMAS RAYUELA

1. Se realiza el lanzamiento desde la marca de salida.
2. No se puede pisar en el cuadro que cae la piedra.
3. En los cuadros dobles se puede apoyar un pie en cada cuadro.
4. Recoger la piedra manteniendo el equilibrio y volver a la marca de salida.
5. Respetar el orden de la fila.
6. Una vez realizado tendrás que volver a la fila.



8.2 Normas Fútbol

NORMAS FÚTBOL

1. En caso de empate cada equipo se lleva un punto.
2. Todos los jugadores deben participar en el partido.
3. Cada equipo consta de 6 jugadores más 1 portero.
4. Obedecer y respetar las decisiones del árbitro.
5. Se juegan dos mitades de 9 minutos cada una.



8.3 Normas Baloncesto

NORMAS BALONCESTO

1. Se juega en una sola canasta
2. Equipos de 4 componentes, uno como suplente.
3. Todos deben jugar.
4. Partido a 15 puntos ; si finaliza el recreo antes de llegar a 15 ganará el equipo que más puntos tenga.
5. En caso de empate 1 punto para cada equipo.
6. Respetar y obedecer las decisiones del árbitro.



8.4 Normas Circuito de Chapas

NORMAS CIRCUITO DE CHAPAS

1. Se realiza el primer lanzamiento desde la marca de salida con la uña del dedo corazón.
2. Está permitido chocar unas chapas con otras.
3. Si te sales del circuito vuelves a empezar.
4. Si está tocando línea está dentro del circuito.
5. Respetar el orden de la fila.



8.5 Normas Pañuelito

NORMAS PAÑUELITO

1. Dos equipos a ser posible con el mismo número de jugadores, en los que cada jugador tiene un número.
2. Cada equipo en un extremo del campo delimitado por una línea en el centro.
3. Si pisas la línea del medio o la traspasas con el pañuelo o sin que el equipo contrario lo tenga pierdes.
4. Se realiza eliminación cada vez que se pierda, hasta que un equipo se quede sin jugadores.



8.6 Normas Balón Prisionero

NORMAS BALÓN PRISIONERO

1. Campo dividido en dos mitades por igual.
2. Cada equipo se coloca en un cuadrado.
3. Un niño/a de cada equipo se pondrá en el extremo contrario de su campo.
4. Se realiza a sorteo quién empieza tirando.
5. Si te golpea el balón estas eliminado.
6. Si lo coges sin que toque el suelo eliminas a quien lo ha lanzado.



8.7 Normas del Ping Pong

NORMAS PING PONG

1. Se realiza el método de bola de saque para ver quién comienza sacando.
2. Partido a 11 puntos.
3. Se saca en diagonal.
4. Si tu primer saque es malo cuenta como media, si el segundo también lo es, se penaliza con doble falta y punto para el contrario.



8.8 Plantilla Enfrentamientos

Este formato de plantilla será utilizado en todos los torneos independientemente del deporte, sin embargo se modificará según el número de equipos que participen, por ello pongo el ejemplo con 6 equipos.

ENFRENTAMIENTOS

EQUIPO 1	EQUIPO 2
EQUIPO 3	EQUIPO 4
EQUIPO 5	EQUIPO 6

EQUIPO 1	EQUIPO 5
EQUIPO 2	EQUIPO 4
EQUIPO 6	EQUIPO 3

EQUIPO 1	EQUIPO 3
EQUIPO 2	EQUIPO 5
EQUIPO 4	EQUIPO 6

EQUIPO 3	EQUIPO 2
EQUIPO 4	EQUIPO 5
EQUIPO 1	EQUIPO 6

EQUIPO 2	EQUIPO 6
EQUIPO 1	EQUIPO 4
EQUIPO 3	EQUIPO 5

Encuestas

ANEXO I

HOJA DE EVALUACIÓN INICIAL

1) **¿Haces algún ejercicio físico, aparte de las clases del colegio?**

Sí No

2) **¿Cómo vas al colegio?**

Andando En autobús En coche/moto En Bicicleta

3) **¿Te gusta practicar actividad física?**

Sí No

Explica el motivo de la elección anterior.

4) **¿Acudes a actividades extraescolares deportivas?**

Sí No

5) **¿La elegiste tú o tus padres?**

Yo Mis padres

6) En caso afirmativo, **¿Qué actividad prácticas y cuántos días?**

7) **¿Qué sueles hacer durante los recreos?**

8) **¿Cuántas horas a la semana practicas algún deporte o haces ejercicio?**

ANEXO II

HOJA DE AUTOEVALUACIÓN FINAL

1. ¿Os ha gustado el proyecto?

Si

No

2. ¿Cuál es la actividad que más te ha gustado?

3. ¿Qué actividades nuevas te gustaría añadir?

4. ¿Qué modificaciones realizarías?

5. ¿Qué espacios nuevos utilizarías?

6. Evalúa del 1 al 10 el proyecto

ANEXO III

EVALUACIÓN DEL MAESTRO

Preguntas	SI	A VECES	NO
¿Has recibido un buen trato por parte del maestro?			
¿Las actividades son amenas?			
¿Los castigos por infringir las normas son justos?			
¿Nos escucha y ayuda cuando es necesario?			
¿Controla las competiciones?			

ANEXO IV

REUNIÓN CON EL PROFESORADO

1. Conseguir involucrar al profesorado en el proyecto
2. Explicar las diferentes técnicas de relajación/respiración que deben practicar con el alumnado
 - 2.1 Respiración alterna
 - 2.2 Respiración profunda
 - 2.3 Respiración para controlarse
 - 2.4 Visualización mental
3. Realizar un ejemplo de cada una al finalizar las explicaciones pertinentes.

ANEXO V

1. ¿Qué actividad es la que más te ha gustado y para qué te ha servido?

2. ¿Cuántos pasos se pueden dar en baloncesto sin votar?
3. ¿Si estás tocando la línea en el circuito de chapas tienes que volver a empezar?
4. En la rayuela ¿se puede coger la piedra con los dos pies en el suelo?
5. En el pañuelito ¿se puede pisar la línea que divide los campos?
6. En el ping pong ¿cómo se debe realizar el saque?
7. En el balón prisionero ¿qué pasa si coges el balón sin que toque el suelo?