



---

# **Universidad de Valladolid**

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

Grado en Educación Primaria mención en educación  
física.

TRABAJO DE FIN DE GRADO

## **PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA TRABAJAR LA EDUCACIÓN INTEGRAL A TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA**

Álvaro Encinas Romo

Tutor: Francisco Javier Martínez Pérez

2019-2020



## **Resumen**

A través de este documento se presenta una propuesta de intervención cuya finalidad es mejorar a través de la actividad deportiva la integración del cuerpo-mente mediante actividades relacionadas con la educación para la interioridad, educación para la identidad del “yo”, entendiéndolo como integración de cuerpo mente, y actividades para lograr un equilibrio físico-psicológico, equilibrio psico-afectivo a través de ejercicios relacionados con el yoga. Intervienen aspectos teóricos relacionados con el dualismo antropológico a lo largo de la historia de la filosofía occidental, como aspectos relacionados con el concepto de la educación física actual. Tras esta introducción teórica se encuentra la propuesta de intervención que se llevará a cabo durante las clases de educación física.

**PALABRAS CLAVE:** Dualismo antropológico, educación para la interioridad, integración cuerpo-mente y educación para la identidad del “yo”.

## **Abstract**

Through this document, an intervention proposal is presented whose purpose is to improve the integration of the body-mind across sports activities over activities related to education for interiority, education for the identity of the "I", understanding it as integration of body-mind, and activities to achieve a physical-psychological balance, psycho-affective balance through exercises related to yoga. Theoretical aspects related to anthropological dualism throughout the history of western philosophy intervene, as aspects related to the concept of current physical education. Behind this theoretical introduction is the intervention proposal that will be carried out during physical education classes.

**KEY WORDS:** Anthropological dualism, education for interiority, body-mind integration and education for the identity of the "I".

# ÍNDICE

1. Introducción.....	5
2. Justificación.....	7
3. Objetivos.....	9
4. Marco teórico.....	10
4.1 Tradición filosófica occidental.....	10
4.2 Dualismo antropológico. Cuerpo y alma.....	10
4.2.1 Platón.....	11
4.2.2 Sócrates.....	12
4.2.3 Aristóteles.....	13
4.2.4 Santo Tomás de Aquino.....	14
4.2.5 Descartes.....	15
4.2.6 Locke.....	17
4.2.7 Kant.....	17
4.2.8 Nietzsche.....	18
4.3 Otras tradiciones filosóficas.....	19
4.4 Mens sana in corpore sano.....	20
4.5 Una propuesta didáctica integral en la escuela hoy.....	20
4.6 La educación física.....	22
4.6.1 Concepto de educación física.....	22
5. Propuesta de intervención.....	25
5.1 Propuesta didáctica.....	25
5.1.1 Objetivos.....	25
5.1.2 Contenidos.....	26
5.1.3 Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje.....	27
5.1.4 Competencias.....	28
5.1.5 Atención a la diversidad.....	30
5.1.6 Temporalización.....	30
5.1.7 Actividades.....	32
5.1.8 Metodología.....	45
5.1.9 Evaluación.....	46
6. Conclusiones.....	48
7. Referencias bibliográficas.....	50

# 1. INTRODUCCIÓN

Este trabajo de Fin de Grado surge de la necesidad de tratar la educación integral a través de la Educación Física, ya que, tras mi periodo de prácticas en un Centro Público de Educación Primaria “CEIP Marina Escobar”, pude observar que es un aspecto al cual no se le da la relevancia suficiente en las clases de Educación Física.

Desde el punto de vista pedagógico, la asignatura de Educación Física contribuye a la formación integral de todos los alumnos; gracias a esta asignatura los alumnos son capaces de conocer su cuerpo y todas las posibilidades que este tiene, a la vez que permite la relación con sus compañeros en un ámbito distinto al que existe en el aula.

A lo largo de las sesiones de Educación Física, los alumnos establecen conexiones entre ellos mediante el movimiento de su cuerpo, lo que les exige tener que pensar en el compañero y de esta forma respetarlo, apoyarlo y solidarizarse entre ellos. De esta manera se ejecuta una formación integral en la que el alumno reflexiona y practica valores como son las relaciones formales y el respeto a sus compañeros.

El cuerpo es el primero de los objetivos de la intervención educativa. En primer lugar, para someterlo como parte del proceso de moldeamiento de la forma de ser de las personas y, en segundo lugar, para poder acceder a las supuestas cualidades más nobles del intelecto (Barbero, 2005).

Por este motivo me ha parecido una oportunidad muy acuciante poder centrar este trabajo en desarrollar una propuesta para que los alumnos integren el cuerpo y la mente a través de la asignatura de Educación Física y que de esta manera logren alcanzar un aprendizaje motivador e integral.

A continuación, presento el esquema básico de los diferentes apartados que abordan este TFG. En primer lugar presentaré la “justificación del tema” donde se exponen los motivos que me han llevado a realizar este trabajo. En segundo lugar presento los “objetivos” generales y específicos que se podrían definir como las metas que se pretenden conseguir con este TFG.

A continuación de los objetivos presento el “marco teórico” en el que se enmarca este trabajo que pretende analizar la relación cuerpo-mente haciendo un recorrido filosófico de dicha relación a lo largo de la historia de la tradición filosófica occidental, con vistas

a plantear una propuesta educativa e innovadora. Tratando de analizar dicha tradición occidental en su visión cuerpo y alma y dando justificación desde el punto de vista de la asignatura de Educación Física.

Posteriormente se muestra la “Propuesta de Intervención Educativa” para trabajar la educación integral del alumno en un aula de tercero de Primaria con la finalidad de mejorar la percepción y el conocimiento de su cuerpo, y contribuir a forjar la identidad del “yo”. En este apartado se manifiesta el contexto educativo de la intervención, los espacios que se han utilizado, y las actividades llevadas a cabo.

Finalmente se establecen las “conclusiones” que se han obtenido tras la realización de este Trabajo de Fin de Grado.

## **2. JUSTIFICACIÓN**

La educación para la formación de la identidad del yo, entendido como integración cuerpo mente, es una necesidad básica y fundamental en la formación de la persona humana.

A lo largo de este proceso de desarrollo de la personalidad del niño y de las funciones psíquicas y cognitivas que dicho proceso conlleva, mantienen un papel muy importante las relaciones sociales, variando en función del periodo evolutivo en el que se encuentre la persona. En el presente trabajo de investigación el objeto de estudio son niños y niñas en la etapa escolar de 3° de primaria. Se trata de una etapa en la que comienzan a aparecer cambios tanto en el desarrollo físico como mental y emocional, por lo que exigirá una atención adecuada y se deberá tratar con delicadeza, para así lograr la máxima comprensión posible por parte de todos los alumnos.

A través de la asignatura de Educación Física tratarse de realizar un proyecto que propicie la integración cuerpo y mente para intentar lograr un equilibrio físico-psicológico, y un equilibrio psico-afectivo de los alumnos a través de la interacción, y que de esta manera interactúen los unos con los otros aumentando su reciprocidad y el apoyo mutuo.

De esta manera se pretende que aumente el conocimiento de su propio cuerpo, de la identidad de su propio “yo” con la finalidad de mejorar las relaciones sociales entre los alumnos y de esta forma el rendimiento escolar de los mismos.

Considero que en el ámbito educativo tiene gran importancia puesto que hay estudios sobre relación social y rendimiento escolar en los que se ha hallado una conexión entre amistad y rendimiento escolar (Ladd, 1990). Este mismo autor dice que la amistad y la aceptación en el grupo de iguales actúan como un soporte motivador e incluyente que puede contribuir al proceso de adaptabilidad del niño en el contexto escolar.

Es por ello, que el rendimiento de la clase depende en gran medida de las conductas sociales que se establezcan dentro del aula, para lograr los objetivos que nos hemos planteado en esta propuesta de intervención.

El presente proyecto de intervención educativa pretende contribuir a fundamentar la identidad del “yo”. Integrando cuerpo y mente puede ayudar a aumentar el autoconcepto,

la autoestima, lograr las metas tanto académicas como deportivas, y aumentar el rendimiento en todos los ámbitos.



### 3. OBJETIVOS

Los objetivos generales que se quieren lograr con el Trabajo de Fin de Grado son los siguientes:

- Exponer, a través de estudios de diversos autores y otras referencias relacionadas con el tema, la importancia de la educación integral del alumno a través de la actividad deportiva en Educación Primaria.
- Planificar y diseñar una propuesta de intervención para trabajar la educación integral en un aula de Educación Primaria, y como resultado la obtención de los beneficios tanto por parte del alumno como del Profesorado.
- Llevar a cabo la propuesta de intervención en un aula de tercero de Educación Primaria, para valorar la importancia de trabajar la educación integral del alumno a través del deporte en esta etapa.
- Diseñar actividades para llevar a cabo una intervención.
- Extraer conclusiones para una posible mejora de la intervención.
- Desarrollar un proyecto didáctico para mejorar el nivel de autoconocimiento en los alumnos.

Otros de los objetivos propuestos a través de este trabajo de fin de grado, más específicamente a través de la propuesta didáctica son los que se exponen en el artículo 17 de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo:

- Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.
- Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.
- Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.

## **4. MARCO TEORICO**

### **4.1 TRADICION FILOSOFICA OCCIDENTAL**

El ejercicio físico en la escuela siempre ha estado presente a lo largo de la historia como parte esencial del crecimiento del ser humano. Para llegar al concepto de educación física tal y como lo conocemos hoy en día aportando un carácter integral al sistema educativo actual, han tenido lugar grandes cambios a lo largo de la historia.

En el desarrollo del niño, tal y como dice Puglisi (2014), la cultura occidental se ha basado en una concepción dualista, disolviendo pensamientos monistas que aportaran una perspectiva integral del ser humano. Por lo que en mi opinión no se ha fomentado la integración mente-cuerpo adecuadamente dentro de la fundamentación del sentido del “Yo”, transmitiendo valores de una educación integradora con vistas a que permitan que los alumnos se conozcan, se respeten y se valoren tanto a ellos mismos, como a sus compañeros, profesores y todas las personas que los acompañan en su etapa educativa.

El dualismo antropológico ha caracterizado una gran parte de la tradición filosófica occidental, por lo que el presente trabajo pretende superar las consecuencias negativas que dicho dualismo a podido tener a lo largo de la historia de la educación.

Para poder aportar una educación integral a nuestros alumnos pretendo que el presente proyecto de investigación potencie una educación integral en la que el cuerpo y la mente se encuentren armonizados a través de una correcta dialéctica educativa.

Por ello a continuación realizare un breve repaso histórico de la relación mente cuerpo en la tradición filosófica occidental, así como en el budismo y la tradición bíblica. Se mostrarán las aportaciones de diferentes autores y filósofos sobre la educación integral del cuerpo y mente a lo largo de la historia.

### **4.2 ACERCAMIENTO AL CONCEPTO DE MENTE Y CUERPO EN LA TRADICIÓN FILOSÓFICA OCCIDENTAL.**

A lo largo de la historia de la filosofía occidental, varios autores a los cuáles he seleccionado como objeto de estudio: Platón, Aristóteles, Sócrates, Santo Tomás de Aquino, Descartes, Locke, Kant y Nietzsche han realizado una aportación a las teorías sobre el concepto del cuerpo y su relación con la mente espíritu.

Parto de la idea de que es en el cuerpo donde la existencia humana se ubica en su espacialidad-temporalidad. La vida humana se desarrolla dentro de una misteriosa interrelación de dimensiones biológicas, afectivas, relacionales y ético-morales.

La experiencia humana es un aprendizaje en torno al saber vivir, y toda experiencia humana se encuentra determinada por el misterio entendido como pensamiento y voluntad.

El hombre entra en contacto con el mundo a través del cuerpo, por lo que una adecuada comprensión de la cultura del cuerpo conlleva la construcción del propio yo como parte de si mismo, así como la autorrevelación de la propia identidad a través de la expresión personal y la razón social.

Este proyecto educativo pretende ubicar la experiencia humana y educativa dentro de la experiencia corporal, dado que es a través del cuerpo, en el cuerpo y con el cuerpo donde el niño puede autorevelarse en su propia autoafirmación personal, pensamientos, afectos y movimientos. Se trata pues de un acercamiento filosófico al mundo del “yo” del niño que se expresa a través del cuerpo, invitando a un dualismo filosófico que necesita de la autoexpresión corporal tal y como afirma Merleau Ponty (1984).

#### **4.2.1 PLATÓN**

Para hablar de la educación integral del cuerpo en el contexto de la Educación Física Platón considera que la persona humana es un compuesto de alma-sustancia inmaterial y cuerpo-sustancia material donde el alma se une al cuerpo de forma accidental. En este caso para Platón el alma es ante todo inmaterial, incorruptible y eterna. Sin embargo, el cuerpo es material, finito y corruptible lo que significa que está sometido a un cambio, es por ello por lo que se contempla un verdadero dualismo ya que reconoce dos elementos que son verdaderos, pero a su vez son completamente distintos, dando origen así al dualismo ontológico platónico.

En la Edad Antigua, según Ramírez (2018, pag 134) el dualismo platónico de alma-cuerpo consistía en que el hombre no es simplemente el cuerpo donde encierra el alma, sino que, además, contrapone el cuerpo a los ideales y valores del alma en un juicio dialéctico en la búsqueda del Bien. Esta concepción queda expresada en su célebre frase que dice: *“La música es para el alma lo que la gimnasia para el cuerpo”*

Con ello podemos interpretar, que para Platón somos un alma que tiene cuerpos, un alma que nunca ha nacido, y que nunca podrá morir ya que es eterna. Lo que para Platón es la condición principal del ser humano expresada con su frase “*Yo soy mi alma, no soy mi cuerpo*” y de esta manera lo que es malo para mi cuerpo es bueno para el alma, y lo que es bueno para mi cuerpo es malo para el alma. Platón describe distintos argumentos para demostrar que el alma es inmortal. El primero es el argumento ético que dice que, si el alma fuera mortal, no se la podría castigar después de la vida. Otro argumento es la reminiscencia, el alma recuerda lo que conocía anteriormente, por ello el alma puede existir antes del nacimiento y por ello seguirá existiendo después de la muerte.

Esto se muestra con claridad en el siguiente diálogo de Platón titulado Menón:

*“Y ocurre así que, siendo el alma inmortal, y habiendo nacido muchas veces y habiendo visto tanto lo de aquí como lo del Hades y todas las cosas, no hay nada que no tenga aprendido; con lo que no de extrañar que también sobre la virtud y sobre las demás cosas sea capaz ella de recordar lo que desde luego ya antes sabía. Pues siendo, en efecto, la naturaleza entera homogénea, y habiéndolo aprendido toda el alma, nada impide que quien recuerda una sola cosa (y a esto llaman aprendizaje los hombres), descubra él mismo todas las demás, si es valiente y no se cansa de investigar. Porque el investigar y el aprender no son otra cosa que recordar.”* (Traducción de Antonio Ruiz de Elvira. Centro de estudios constitucionales). PLATÓN, Menón 81c-e; ed.

Desde el dualismo ontológico de Platón la actividad educativa consistirá en liberarse del cuerpo y de todas sus limitaciones, mientras de lo que se trata de es de asumir una unidad integral cuerpo mente: la mente que es corpórea y el cuerpo que es mental.

Esta teoría dualista en el concepto actual de la educación física crea rechazo ya que precisamente no motiva el carácter integrador en la formación del yo como un todo unificado. Se trata de superar esta barrera para trabajar un carácter integrador donde cuerpo y mente sea una sola unidad.

#### **4.2.2 SÓCRATES**

Continuando con Sócrates maestro de Platón consideraba que el alma era más importante que el cuerpo, y como consecuencia de esto, el alma es un objeto natural de mayor valor que el cuerpo. Como resultado, "el cuidado del alma" ha sido distinguida

como el verdadero corazón de la filosofía socrática. Sostuvo principalmente que nuestro yo y nuestra alma es un todo, para Sócrates el alma está capacitada para ser el “yo” auténtico, lo racional y moral, el “yo” biológico, lo que vive y siente, y en su defecto el cuerpo es únicamente la “sepultura”, la cubierta donde está encerrada el alma, por ello no se concibe una educación integral del cuerpo y el alma, ya que el cuerpo es tratado concretamente como un “peso muerto”, al cual Sócrates lo toma como una posesión, una pertenencia del propio alma. Robinsón (2000, pag 45).

Aposentando las bases de la teoría dualista de Sócrates a la Educación Física actual, debemos tener en cuenta que para poder tratar el cuerpo y todas sus posibilidades debemos considerarlo secundario y priorizar el desarrollo del alma y la mente en el niño quedando en un segundo lugar el protagonismo necesario del cuerpo.

Sócrates sintetizaba su idea del dualismo con una de sus célebres citas *“En cualquier dirección que recorras el alma, nunca tropezarás con sus límites”*.

#### **4.2.3 ARISTÓTELES**

Continuando con Aristóteles, tal y como señala Páramo Valero (2012, pag 566) relacionando el dualismo antropológico con Aristóteles, habla de la posibilidad de encontrar un cuerpo sin alma, pero en ningún caso un alma sin cuerpo, lo que significa que de esta forma el alma es inseparable del cuerpo. El cuerpo sin alma no tiene “potencia de vivir”, solo aquel cuerpo que posee alma está a disposición del ser viviente.

Es por ello por lo que observamos que Aristóteles no concibe la idea dualista de dos sustancias completamente separadas. Para Aristóteles el hombre debe de ser un compuesto de cuerpo y alma, lo que él denomina forma y materia, de esta forma se diferencia de Platón al no pensar que la unión de alma y cuerpo es algo accidental.

Esto se resume en este pequeño fragmento de obra de Aristóteles a cerca del alma: *“En efecto: dado que, como ya hemos dicho, la entidad se entiende de tres maneras, bien como forma, bien como materia, bien como el compuesto de ambas y que, por lo demás, la materia es potencia mientras que la forma es entelequia y puesto que, en fin, el compuesto de ambas es el ser animado, el cuerpo no constituye la entelequia del alma, sino que, al contrario, ésta constituye la entelequia de un cuerpo. Precisamente por esto están en lo cierto cuantos opinan que el alma ni se da sin un cuerpo ni es en sí misma un*

*cuerpo. Cuerpo, desde luego, no es, pero si algo del cuerpo, y de ahí que se dé en un cuerpo y, más precisamente, en un determinado tipo de cuerpo; no como nuestros predecesores que la endosaban en un cuerpo sin preocuparse de matizar en qué cuerpo y de qué cualidad, a pesar de que ninguna observación muestra que cualquier cosa al azar pueda recibir al azar cualquier cosa. Resulta de ser así, además, por definición: pues en cada caso la entelequia se produce en el sujeto que está en potencia y, por tanto, en la materia adecuada. Así pues, de todo esto se deduce con evidencia que el alma es entelequia y forma de aquel sujeto que tiene la posibilidad de convertirse en un ser de tal tipo". Aristóteles, Acerca del alma, 413a 20-414a 25. Traducción de Tomás Calvo Martínez. Editorial Gredos, Madrid, 1978.*

Relacionando estas ideas con el contexto actual de la Educación Física, Aristóteles podría afianzarse más en las nuevas teorías ya que algunos autores lo catalogaban como monista, al diferenciarse de las ideas platónicas considerando que el cuerpo y el alma del ser humano se integran y forman una unidad.

En clave aristotélica podemos afirmar que su reflexión supone una superación del dualismo a la vez que una invitación a la integración espíritu materia y cuerpo mente dentro de la actividad educativa. Para Aristóteles por lo tanto no existe problema alguno en cuanto a las relaciones alma cuerpo ya que el cuerpo vivo es la misma alma en cuanto que informa una materia. (Gomez Arévalo- Sastre Cifuentes 2008, pag 194).

#### **4.2.4 EDAD MEDIA. SANTO TOMÁS DE AQUINO**

Con el advenimiento del cristianismo como religion oficial del imperio, Santo Tomás de Aquino se sirve de ideas de Plotino, de Aristóteles y del mismo Platón para sus propias explicaciones filosóficas.

El concepto dualista Platónico del cuerpo como cárcel del alma tendrá acogida en algunos pensadores cristianos. Santo Tomás de Aquino por el contrario intentará superar dicho dualismo entendiendo al hombre como totalidad.

Según Beuchot (1993) Santo Tomás de Aquino quiso favorecer la visión cristiana dentro de un pensamiento Aristotélico, por ello el alma sigue siendo imaginada como el principal elemento o la principal sustancia dentro de la materia. Santo Tomás de Aquino no interpreta la dependencia del cuerpo hacia el alma como un castigo para este y a

diferencia de Aristóteles lo clasifica como inmortal. Debido a la necesidad de explicar la inmortalidad del alma, Santo Tomás nos indica que diferentes facultades del alma dentro de la clasificación que nos hacía Aristóteles no dependen del cuerpo, por lo tanto, pueden ser realizadas sin este. Dos de las funciones propias del alma para Santo Tomás son el entendimiento y la voluntad, entendiendo la voluntad como sinónimo generalizado del bien.

Santo Tomás de Aquino afirma que esa alma inmortal es la encargada de controlar todas las funciones del ser humano y decreta su corporeidad por ello.

Santo Tomás toma la siguiente demostración de Aristóteles en su libro del tratado del alma: *“Es evidente, por otra parte, que lo primero porque el cuerpo vive es el alma, y como la vida se manifiesta por operaciones diversas en los diversos grados de los seres vivientes, aquello por lo que primariamente ejercemos cada una de estas funciones vitales es el alma. Ella es, en efecto, lo primero que nos hace nutrirnos y sentir y movernos localmente, como también entender. Este primer principio de nuestro entendimiento, llámasele entendimiento o alma intelectual, es, por tanto, la forma del cuerpo, y esta demostración es de Aristóteles en el tratado Del alma”, lib. 2, tex. 24 (de Aquino, 1988, p. 23).*

Por lo tanto, en Santo Tomás el alma es la forma del cuerpo y el cuerpo es la materia del alma, con lo cual en el Aquinate la relación problemática dualista Platónica queda superada en una relación natural alma-cuerpo.

El alma en Santo Tomás está configurada para un cuerpo y por lo tanto determina su corporeidad dando realce así a la importancia del cuerpo como “determinación” del alma. Desde el punto de vista educativo, esto significa la importancia de la educación integral del niño, como un alma corpórea o un cuerpo espiritual.

#### **4.2.5 DESCARTES**

En la edad moderna nos encontramos con filósofos referentes que aportan nuevas concepciones, como el dualismo cartesiano de Descartes.

Para Descartes el ser humano está compuesto de dos principios: una mente inmaterial llamada “cosa pensante” y un cuerpo en el espacio que concibe “cosa extensa”.

Siguiendo las ideas de Platón, Descartes a través de su obra y sus publicaciones, convierte lo que para Platón era el alma en la razón o el pensamiento, y sigue infravalorando la función del cuerpo en el ser humano, por lo que se reduce a un rol secundario en la vida de las personas.

Según Muntaner (1986, pag 211-220), Descartes habla de la posibilidad de concebir la mente sin el cuerpo, de esta manera no duda de la existencia de la mente, pero solo sería posible separándolo del cuerpo, relegando al cuerpo a un segundo plano. Descartes recoge esta concepción con su célebre frase: *“Cogito, ergo sum” Descartes. Pienso luego existo: "De modo que luego de haberlo pensado y haber examinado cuidadosamente todas las cosas, hay que concluir, y tener por seguro, que esta proposición: pienso, existo, es necesariamente verdadera, cada vez que la pronuncio o la concibo en mi espíritu". (Meditaciones metafísicas)*

Según Descartes existe una verdad absoluta, “cogito, ergo sum”, pero esto solo puede demostrar la existencia de la mente. Cuerpo y alma lo analiza como dos realidades completamente diferentes, el cuerpo según Descartes se percibe por los sentidos, por ello debemos dudar de su existencia, mientras que el alma la percibimos a través de la razón y por ello es indubitable. Descartes defiende un claro dualismo antropológico como el que podemos observar desde Platón.

Esta filosofía racionalista de Descartes sigue teniendo gran impacto en la pedagogía actual y lo observamos en la educación formal del siglo XXI. Para Vicente (2010, pag 76-84) Descartes aportó una visión más objetiva del cuerpo en el ámbito de la Educación Física, entendiendo este como una máquina que se impulsa a realizar las acciones desde el interior por lo tanto la asignatura tiene un aspecto mecanicista.

En relación con este proyecto de innovación didáctica creo que este aspecto mecanicista del cuerpo no contribuye a la visión integradora del ser humano, sino que la visión cartesiana del cuerpo como una máquina, empobrece las dimensiones de unificación totalizadora del ser humano.

Concebir el cuerpo como una máquina “debilita” el alcance metafísico del cuerpo humano, empobreciendo las posibilidades pedagógicas del ser humano al limitarlo como una máquina.



#### **4.2.6 LOCKE**

Otro filósofo que planteó su teoría a cerca del dualismo cuerpo-alma, perteneciente a la edad moderna fue Locke (1693), tal y como escribe Villanueva (1980, pag 135), Locke plantea que el cuerpo debe concebirse como un soporte donde se encuentran diversas cualidades, debido a que las propiedades o cualidades deben de estar en conexión bajo una misma columna, siendo para Locke el cuerpo. También plantea un problema acerca del cuerpo, ya que no existe dificultad para comprender esas cualidades o propiedades (la mente), pero sí para conocer el soporte y saber cómo sería capaz de sostener esas propiedades.

Según el empirismo Lockiano el cuerpo es el soporte que siente y es fundamental para poder conocer superando la imagen cartesiana del mundo que cautiva la imagen antropológica del ser humano en una imagen racional. El conocimiento Lockiano necesita de los sentidos y por lo tanto del soporte corporal para conocer.

Desde este punto de vista el empirismo Lockiano contribuye a realzar la dimensión expresiva del ser humano a través de su propio cuerpo, dado que no hay nada en el entendimiento que no haya pasado antes por los sentidos, realzando de esta forma la dimensión corporal del ser humano.

Esta teoría en el concepto actual de la Educación Física la podríamos desarrollar basándonos en que el conocimiento de los alumnos se puede crear a partir del contacto entre los sentidos y los objetos que queremos conocer.

#### **4.2.7 KANT**

Continuando en la era modernista, surgieron pensadores más adelante que expusieron sus conocimientos a la sociedad como Immanuel Kant.

Serrano (2005, pag 134-139) plantea que Kant es el pensador dualista por excelencia, ya que este produce un cambio en la noción del conocimiento, y plantea a este como una muestra que necesita la intervención activa del cuerpo. De esta forma la contribución activa del sujeto es imprescindible en el proceso del conocimiento, de tal manera que el cuerpo no sea un simple espejo de la realidad.

Kant revierte la idea de que el conocimiento se crea a partir de las experiencias, entendiendo que son los objetos a los que les corresponde ajustarse a nuestro conocimiento. A diferencia de muchas afirmaciones que concebían una sola fuente de conocimiento, o empirista o racionalista, Kant busca un sentido entre ambas vertientes, lo cual es resumido en este breve texto suyo: *“Los objetos nos vienen, pues, dados mediante la sensibilidad y ella es la única que nos suministra intuiciones. Por medio del entendimiento, los objetos son, en cambio, pensados y de él proceden los conceptos”*.

Según Kant, existes dos formas de hacer referencia al conocimiento, la primera de ellas es la intuición, que se basa en el modo a través del cual nos referimos directamente a un objeto, y la sensación, que es lo que produce el objeto sobre nuestra capacidad de representación.

Fijando como propósito la integración del cuerpo y mente a través de la Educación Física, Kant introduce un nuevo concepto de dualismo distinguiendo la razón práctica que se centra en el principio necesario del hombre para que la conducta que se realice sea racional, y por otro lado la razón pura que no basa su conocimiento en la experiencia, sino que se crea a partir de sí misma.

#### **4.2.8 NIETZSCHE**

Stiegler (2003, pag 128-141). Para Nietzsche el hombre, es un organismo que siente y es capaz de experimentar, afirmando que si el cuerpo es lo primero que se puede observar es debido a que este mismo concepto es un fenómeno más controlable y de mayor claridad.

Nietzsche interpreta que el cuerpo no es más que una nueva forma del sujeto, asimilándolo como una consciencia y como algo que quiere, piensa y siente. Se resume a través de un texto de Nietzsche titulado De los Despreciadores del cuerpo: *“A los despreciadores del cuerpo quiero decirles mi palabra, no debe aprender y enseñar otras doctrinas sino tan solo decir adiós a su propio cuerno y así enmudecer. Cuerpo soy yo y alma así habla el niño y por qué no hablar como los niños, pero el despierto el sapiente dice: cuerpo soy yo íntegramente y ninguna otra cosa y alma es solo una palabra para designar algo del cuerpo, el cuerpo es una gran razón una pluralidad dotada de un único sentido, una guerra y una paz, un rebaño y un pastor, instrumento de tu cuerpo es también*

*tu pequeña razón hermano mío a la que llamas espíritu, un pequeño instrumento y un pequeño juguete de tu gran razón. Dices “yo” y estas orgulloso de esta palabra, pero esa cosa aún más grande en la que tú no quieres creer, tu cuerpo y su gran razón eso lo dije “yo” pero hace “yo” lo que el sentido siente lo que el espíritu conoce eso nunca tiene dentro de si su final, pero sentido y espíritu querrían persuadirte de que ellos son el final de todas las cosas.”*

Para Nietzsche la razón y el alma son solo una parte del cuerpo “Detrás de tus pensamientos y sentimientos hermano mío, hay un amo más poderoso, un guía mas desconocido. Se llama a si mismo habita tu cuerpo; es tu cuerpo. (Nietzsche 1999, pag 45).

En clave pedagógica podemos afirmar que Nietzsche ontologiza la dimensión corpórea del ser humano, empobreciendo en este sentido la dimensión ontológica del ser humano como una totalidad alma cuerpo.

#### **4.3 OTRAS TRADICIONES FILOSOFICAS**

En el mundo semita, no se conoce adecuadamente el dualismo entre alma y cuerpo. La antropología israelita conoce al individuo como unidad. La existencia física y corporal, en la tradición semita, nunca ha sido apreciada como culpable o vergonzosa, sino que, hasta las expresiones más naturales del hombre como el erotismo y la fecundidad son concebidas de gran valor. Gómez Arévalo, José Arlés, y Sastre Cifuentes, (2008).

La filosofía budista también hace alusión al dualismo, negando la existencia de un alma y es por ello por lo que, Escobar (2013) nos muestra que, en la cultura budista, el ser humano, posee un saber y unos conocimientos ya que todas las personas son capaces de saber hasta dónde pueden rendir físicamente, pero mentalmente los límites son imperecederos hasta hoy en día, debido a que nadie ha logrado interpretar el alcance cognitivo.

#### **4.4 MENS SANA IN CORPORE SANO**

Mens sana in corpore sano es una expresión que se traduce como ‘Una mente sana en un cuerpo sano’. Esta frase está extraída de uno de los poemas satíricos, escrito por el autor romano Décimo Junio Juvenal, entre los siglos I y II d.C.

Alzina (2011) desarrolla la idea sobre que la actividad física no es simplemente una aportación beneficiosa para nuestra salud física, sino que por otra parte también tiene gran importancia en el bienestar emocional y en la salud mental de las personas, ya que entre otras virtudes que posee el deporte es que es uno de los neurotransmisores que causan el bienestar, entendido la actividad física como la práctica de alguna actividad motora que incita la secreción de serotonina.

Continuando con la misma perspectiva hacia una educación integral de los alumnos a través del cuerpo y la mente, Alzina (2011) también habla sobre que para lograr dicha dualidad y estabilidad, debe de alcanzarse una serie de competencias sociales, con el objetivo de lograr que las relaciones interpersonales entre los alumnos sean agradables y positivas, pero siempre existiendo un trabajo de equipo que sobrelleva una serie de dificultades, ya que debe de aprenderse a gestionar de forma positiva, y a ponerse en el lugar del otro, siendo de esta manera el desarrollo de otras capacidades como la comprensión, la escucha y la empatía, junto con la asertividad y la autonomía. Gracias a ello el alumnado desarrolla unas cualidades físicas, pero también mentales, lo que conlleva a que obtenga una educación integral a través del deporte y la actividad física.

#### **4.5 UNA PROPUESTA DIDÁCTICA INTEGRAL EN LA ESCUELA HOY**

Una vez hecho referencia a las ideas sobre la concepción del cuerpo y el espíritu, o también designado cuerpo y alma a lo largo de la historia, centrándonos en los principales filósofos occidentales que estudiaron este dualismo antropológico tendrá cabida el análisis de Jose María Cagigal ya que fue un filósofo y pedagogo que contribuyó mediante sus ensayos al estudio y conocimiento de procesos sociales en la actividad física y el deporte atendiendo al dualismo antropológico.

Según Cagigal (1984) en el contexto de la Educación Física, el dualismo cuerpo-mente, cuerpo-alma, ha tenido muy poca importancia y ha supuesto un rechazo de los especialistas en el área pedagógica del deporte. Por este motivo, se han perdido todas las

opciones de asociar cualquier tipo de dualidad a la asignatura de Educación Física buscando siempre una concepción antropológica diferente al dualismo, por ello el objetivo principal de los especialistas en el área de Educación Física es que la educación académica en occidente prospere y no se estanque en un dualismo cartesiano que solo promueve una división de lo corporal y lo espiritual, para así favorecer una pedagogía en la que se trabaje la educación integral en toda la realidad del ser humano.

Continuando con las ideas a Cagigal (1979) en su obra *Cultura intelectual y cultura física*, manifiesta la dimensión espiritual, puesto que para este pedagogo el ser humano puede favorecer el desarrollo de esta dimensión a través de los procesos educativos relacionando la educación integral en el ámbito del deporte y la Educación Física con prácticas orientales como el taichi o el yoga, para así favorecer un enriquecimiento tanto corporal como espiritual, a través de los procesos psíquicos por los pasan las personas mediante esta práctica.

Teniendo en cuenta la educación integral en la educación física, para Zubiri (1962) la asignatura de Educación Física ha tenido muchas interpretaciones a lo largo de la historia, pero actualmente lo físico no alude únicamente a lo corporal si no que engloba una postura postcartesiana en la que comparte la misma importancia con la dimensión psíquica y biológica del ser humano.

En relación con la postura de Zubiri, Rodriguez (1994) hace referencia al deporte como una actividad íntegra en el desarrollo del ser humano, aislando de este modo una simple actividad corporal ya que se ponen de manifiesto elementos intelectuales y psicológicos.

Cagigal (1979) señala que la asignatura de Educación Física debe ser un instrumento y una obligación para el beneficio de la sociedad que proporcione la oportunidad de realizar actividades que fomenten el conocimiento mutuo, aprender a interactuar y a empatizar con nuestros iguales.

Hasta donde Cagigal publica en sus artículos se observa que deja claro la gran importancia que posee el cuerpo en los procesos de aprendizaje del ser humano, pero haciendo en todo momento alusión a la asignatura de Educación Física como principal medio para desarrollar una educación integral en la que se tenga presente de la misma forma que se tiene al cuerpo a la mente y el alma, es por ello que la Educación Física del

siglo XXI no puede someterse estrictamente a lo físico puesto que el ser humano es por naturaleza un individuo que supera esa barrera física. Por ello la importancia de la asignatura de Educación Física para hacerse cargo de la suma de los aspectos que componen al hombre y la mujer para su desarrollo integral.

#### **4.6. LA EDUCACION FÍSICA**

La práctica habitual y sistemática de una actividad física ha confirmado ser realmente positiva y beneficiosa en cuanto al desarrollo integral de las personas, mejora de la salud, y por otro lado ayuda a crear un carácter, te hace ser más disciplinado, gracias al cumplimiento estricto de unas normas, y de esta manera ayuda a desenvolverte prácticamente en todos los ámbitos de la vida cotidiana.

Esta práctica deportiva no está limitada exclusivamente a deportistas de alto rendimiento, toda persona es capaz de realizar cualquier tipo de actividad física, siempre acorde a sus necesidades y posibilidades.

##### **4.6.1 Concepto de educación física**

De acuerdo con Muñoz (1998), la educación física no tiene una definición consensuada en el entorno escolar puesto que en gran medida depende de la utilidad que se le quiera dar, ya sea educativa, social, o competitiva.

Por otro lado debido a su constante evolución, repercute en un cambio de fines y objetivos continuos.

A pesar de esto, dándole un sentido rigurosamente educativo podríamos definir el concepto de educación física como:

*“Disciplina pedagógica que se encarga de la educación integrad del individuo a través de la motricidad”*

Ateniéndonos a esta definición podríamos desarrollar los conceptos para profundizar más en el entendimiento.

**Disciplina:** Entendido de acuerdo con la real academia española como conjunto de reglas o normas cuyo cumplimiento de manera constante conducen a cierto resultado.

**Pedagógica:** Ya que es una asignatura que forma parte del currículo educativo.

**Educación integral:** Según Sanmartín (2004) la educación integral debe dotar a los estudiantes de los conocimientos necesarios, y de las habilidades básicas para desenvolverse en la vida cotidiana, comprendiendo aspectos tanto educativos como formativos.

**Motricidad:** Para Rigal (2006), las actividades de motricidad en educación primaria ayudan a mejorar el desempeño motor de los niños a pesar de que el desarrollo motriz sea adquirido por los propios alumnos de manera natural durante los primeros años de su vida.

**Educación:** Según Gil, Madrid, Prieto y Samalot (2016) entienden que “la educación compone un proceso civilizador por excelencia. Enseñar significa, por una parte, ayudar al hombre a ser más humano y social y, por otra parte, formar su carácter con el objetivo de hacer del mundo un lugar excelente y civilizado.

El término de educación física abarca mucha variedad de conceptos por lo que supone una dificultad para conseguir una rigurosa definición. A pesar de ello este concepto ha sido definido por diversos educadores a lo largo de la historia.

Para Platón, regresando a la edad antigua, la educación física es una disciplina cuyos resultados no se restringen solo al cuerpo, sino que pueden proyectarse al propio alma.

Según Castañer y Camerino (1996), la educación física tiene como finalidad el desarrollo moral, física, mental y social de tal forma que los alumnos actúen como buenos ciudadanos, llevando a cabo hábitos saludables, y siendo inteligentes, responsables y felices.

Kirk (1990), nos habla de que la educación física, es un proceso gracias al cuál los alumnos obtienen destrezas tanto mentales, cómo físicas, sociales, y un desarrollo físico a través de la actividad física.

Como hemos observado a lo largo de la historia el concepto de educación física engloba una educación integral del hombre, en el cuál existe un desarrollo físico, debido a la actividad física que se practica, pero no es exclusivamente dicho desarrollo, sino que los alumnos también obtienen capacidades para mejorar sus destrezas mentales, sociales, mejorar sus relaciones interpersonales, controlar sus emociones, es por ello que la

educación física abarca una educación integral tanto del cuerpo como de la mente en los alumnos.

Estrada (1996) nos habla de una serie de características que tiene la educación integral del alumno en la asignatura de educación física:

En primer lugar, existe un enriquecimiento de la persona consigo mismo, con otras personas, y en general con el mundo que le rodea.

La educación física, es un medio a través del cual se desarrolla el estado físico, moral y se forja la personalidad del alumno.

A través de la actividad física somos capaces de observar mejor y deducir las actitudes y comportamientos sociales de los niños en la escuela.

Gracias a la educación física se ponen en juego aspectos emocionales, espirituales, afectivos, psicomotores y físicos de todos los alumnos.

Es por esto por lo que la educación física aparte de mantener el cuerpo sano ayuda al desarrollo y a la educación integral de todos los alumnos. Con las actividades, que realizan los niños, aprenden a desarrollar su autoestima y a integrarse dentro de un grupo.



## **5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

A lo largo de este apartado se expondrán los diferentes puntos que se van a reflejar en la propuesta de intervención didáctica.

### **5.1 PROPUESTA DIDÁCTICA**

La idea principal de esta propuesta de intervención nace de la inquietud de querer transmitir valores a través del deporte, para darle la importancia que debería de tener la asignatura, pero tras varias reuniones con mi tutor de TFG llegamos a la conclusión de que podíamos ir algo más allá si transformábamos la propuesta, ya no solo para transmitir valores, sino que a través de ella desde un enfoque más filosófico, se realice una educación integral del alumno, desarrollar cuerpo y alma a través de la actividad física.

#### **5.1.1 Objetivos**

Los objetivos generales que se desean conseguir con esta propuesta didáctica son los siguientes:

- Enriquecimiento del alumno en relación hacia otras personas, consigo mismo y con el mundo que le rodea.
- Desarrollo intelectual, físico, emocional y de la personalidad del alumno.
- Mejora de las actitudes comportamentales y de las relaciones interpersonales entre los alumnos, profesores y demás personal del centro educativo.
- Comprender y aplicar de forma creativa los conocimientos que se van a desarrollar en la propuesta de interacción consigo mismo, con los demás y el entorno en que se desarrollan los alumnos.
- Desarrollo y evolución de las inteligencias múltiples.

Los objetivos específicos:

#### Bloque 1

- Sentimiento de pertenencia hacia el grupo de manera intragrupal entre los propios compañeros, profesores y demás personal del centro educativo.
- Conocimiento de las habilidades psicomotrices de los compañeros y propias.

## Bloque 2

- Equilibrio personal fortaleciendo la interioridad.
- Desarrollar fuerza elástica aumentando la flexibilidad.

## Bloque 3

- Contactar con técnicas para encontrar un equilibrio personal y facilitar el propio conocimiento y la identidad del “yo”

### **5.1.2 Contenidos**

A través de esta propuesta de intervención se trabajarán los siguientes contenidos que están presentes en el currículo de educación física:

#### Bloque 1: Contenidos comunes

- Técnicas de trabajo individual y en grupo con atención a los diferentes roles y a la responsabilidad individual y colectiva.
- Estrategias para la resolución de conflictos: utilización de normas de convivencia, conocimiento y respeto de las normas y reglas de juego y valoración del respeto a los demás, evitando estereotipos y prejuicios racistas.
- Uso adecuado y responsable de los materiales de Educación Física orientados a su conservación y a la prevención de lesiones o accidentes.
- Lectura, análisis e interpretación de textos relacionados con el área de Educación Física.
- Utilización del lenguaje oral y escrito para expresar ideas, pensamientos, argumentaciones y participación en debates, utilizando el vocabulario específico del área.
- Realización y presentación de trabajos y/o proyectos con orden, estructura y limpieza.
- Integración responsable de las TIC en el proceso de búsqueda, análisis y selección de la información en Internet o en otras fuentes.

#### Bloque 2: Conocimiento corporal

- El esquema corporal y su estructuración. Toma de conciencia, interiorización y representación de las posibilidades y limitaciones motrices de las partes del cuerpo. Valoración de la propia realidad corporal, respetando la propia y la de los demás.
- Toma de conciencia e interiorización de las sensaciones corporales y discriminación e identificación de las sensaciones asociadas al movimiento.

#### Bloque 3: Habilidades motrices

- Autonomía en la ejecución y confianza en las propias habilidades motrices en situaciones habituales y en situaciones o entornos adaptados.
- Toma de conciencia de las exigencias y valoración del esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades, desarrollando una actitud positiva ante los mismos.
- Disposición favorable a participar en actividades diversas, aceptando las diferencias individuales en el nivel de habilidad y valorando el esfuerzo personal.

#### Bloque 4: Juegos y actividades deportivas

- Normas, reglas, roles y finalidad de los juegos. Comprensión aceptación, respeto, tolerancia y no discriminación hacia las normas, estrategias y personas que participan en el juego. Elaboración y cumplimiento de un código de juego limpio.
- Valoración y aprecio de las actividades deportivas como medio de disfrute, relación con los demás y empleo satisfactorio del tiempo de ocio.
- Identificación y aceptación como propios, de los valores fundamentales del juego: el esfuerzo personal, la relación con los demás y la aceptación del resultado.

#### Bloque 5: Actividades físicas artístico-expresivas

- Expresión de sentimientos y emociones individuales y compartidas a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.

### **5.1.3 Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje.**

Se tendrán en cuenta los siguientes estándares de aprendizaje y criterios de evaluación que establece el currículo de educación primaria en Castilla y León.

Criterios de evaluación:

- El esquema corporal y su estructuración. Toma de conciencia, interiorización y representación de las posibilidades y limitaciones motrices de las partes del cuerpo. Valoración de la propia realidad corporal, respetando la propia y la de los demás.
- Toma de conciencia e interiorización de las sensaciones corporales y discriminación e identificación de las sensaciones asociadas al movimiento.
- Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.

Estándares de aprendizaje:

- Respetar la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.
- Toma de conciencia de las exigencias y valoración del esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades.
- Construye composiciones grupales en interacción con los compañeros y compañeras.

#### **5.1.4 Competencias**

Las competencias son un elemento fundamental del currículo y el área de educación física ayuda a la adquisición de todas ellas.

Las competencias clave que se desarrollarán en esta propuesta de intervención, serán las siguientes:

Competencia en comunicación lingüística: A lo largo de esta propuesta didáctica se desarrollará esta competencia debido a los intercambios comunicativos que se llevarán a cabo durante las actividades que realicemos.

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología: Determinadas actividades que se irán desarrollando a lo largo de esta propuesta contribuirán en cierta medida al desarrollo de esta competencia, en determinadas situaciones como la medición de trayectorias y distancias.

Competencia digital: Por una parte, los niños/as conocen, interpretan y valoran críticamente los mensajes que hacen alusión al cuerpo, procedentes de los medios de comunicación e información, y de esta manera también deben ser capaces de hallar esta información utilizando las TIC.

Competencia Aprender a Aprender: Esta competencia comprende aspectos afines al desarrollo de habilidades para iniciarse en el aprendizaje y ser capaz de aprender a lo largo de la vida, de la misma manera que buscar el mejor modo para adquirir ese aprendizaje. Se trabajará a través de diferentes actividades donde los escolares obtengan estrategias para conseguir un aprendizaje integral.

Competencia Social y Cívica: Se trabajará esta competencia a lo largo de esta propuesta didáctica mediante la realización de ejercicios en educación física que requieran diferentes estrategias como la integración de alumnos, oposición, solidaridad, juego limpio, colaboración respeto a los compañeros, etc. Gracias a estas habilidades se trabaja en una educación integral, estableciendo buenas relaciones y mejorando la participación.

Competencia en Sentido de la Iniciativa y Espíritu Emprendedor: Se trabajará esta competencia mediante la adquisición de responsabilidades de los escolares en la asignatura de educación física, las cuales son necesarias para el día a día en la vida cotidiana, ya que se ayudará al alumno en su proceso de educación integral a conocerse a sí mismo, lo que mejorará el control emocional.

Competencia en Conciencia y Expresiones Culturales: A través de la educación física, nos aproximaremos a esta competencia mediante actividades donde el alumnado pueda expresar sus sentimientos y donde apreciemos la parte artística en determinadas situaciones motrices.

### **5.1.5 Atención a la diversidad**

El plan de atención a la diversidad se realizará a partir de las indicaciones del ACUERDO 29/2017, de 15 de junio, de la Junta de Castilla y León, por el que se aprueba el II Plan de Atención a la Diversidad en la Educación de Castilla y León 2017-2022.

Se realizarán los cambios y adaptaciones de las actividades que se planteen siempre que sea necesario para que todo el alumnado tenga la oportunidad de llevarlas a cabo.

### **5.1.6 Temporalización**

Según la orden ECD/686/2014, de 23 de abril, por la que se establece el currículo de la Educación Primaria, a la asignatura de educación física le corresponden dos horas y media durante la semana en la jornada lectiva.

La propuesta de intervención se llevará a cabo en un aula de 6º de primaria a lo largo del primer trimestre, durante los meses de octubre, noviembre y diciembre, con 5,4 y tres sesiones respectivamente cada mes, una sesión de una hora por semana, empleando la misma con regularidad para llevar a cabo un control de la misma, y poder lograr los objetivos establecidos.

A continuación, se dejan reflejados un resumen de la temporalización de las actividades que se redactarán más adelante.

	<b>BLOQUE 1</b>	<b>BLOQUE 2</b>	<b>BLOQUE 3</b>
	<b>“Somos un grupo”</b>	<b>“Aprendo a conocerme”</b>	<b>“En busca de la calma”</b>
<b>SEMANA 1</b>	<b>SESIÓN 1</b>	<b>SESIÓN 1</b>	<b>SESIÓN 1</b>
	<i>“Pelota amiga”</i>  <i>“Al ritmo”</i>  <i>“Coincidencias”</i>  <i>“La pelota pregunta si te toca”</i>	<i>“Soy el yoga”</i>  <i>“Hazlo como yo”</i>	<i>“Vamos a volar”</i>  <i>“Vamos a ayudarnos”</i>
	<b>SESIÓN 2</b>		
	<i>“La super bola”</i>  <i>“Rueda de saludos”</i>  <i>“Lola llama a Jaime”</i>  <i>“Mi favorito”</i>		

<b>SEMANA 2</b>	<b>SESIÓN 3</b> <i>“Tu eres mi guía”</i>  <i>“Confío en ti”</i>	<b>SESIÓN 2</b>  <i>“Vamos a respirar”</i>  <i>“Soy el tai-chi”</i>	<b>SESIÓN 2</b>  <i>“Mi casa del árbol”</i>  <i>“Siente”</i>
	<b>SESIÓN 4</b>  <i>“Pío Pío”</i>  <i>“Veo con las manos”</i>		
<b>SEMANA 3</b>		<b>SESIÓN 3</b>  <i>“Calentar es muy importante”</i>   <i>“Taichines y Taichinas”</i>	



### 5.1.7 Actividades

Las actividades que se realizan son las que están nombradas en el cuadro de temporalización semanal (*cuadro 1*), se basan en ejercicios que proponen reforzar la integridad, la constancia y la vitalidad del escolar, tratando de integrar el cuerpo y la mente a través de la actividad deportiva.

Estas actividades se desarrollan a lo largo de tres bloques:

- A) *Bloque 1*: Destinado a conseguir que el alumno interactúe con los otros compañeros del aula, aprendiéndose el nombre de todos, favoreciendo un clima de trabajo y convivencia positiva.
- B) *Bloque 2*: Tratar la educación integral para la interioridad, a través de ejercicios alternativos como el yoga o tai-chi. De esta forma, buscaremos que los escolares desarrollen la flexibilidad corporal, el control respiratorio y el equilibrio, consiguiendo así a que aprendan a relajarse, intentando mejorar su atención y su concentración.
- C) *Bloque 3*: Consiste en la realización de actividades en las que se refuerza la identidad del “yo”, entrando en contacto directo con técnicas de relajación, las cuales permitan al alumno encontrar espacios de equilibrio personal y del autoconocimiento.

#### **BLOQUE 1: “Somos un grupo”**

Este primer bloque de la propuesta de intervención se llevará a cabo a lo largo de las dos primeras semanas del curso, realizando dos sesiones semanales de una hora y hora y media respectivamente en cada sesión la primera semana, y otras dos sesiones de media hora al inicio de la clase a lo largo de la segunda semana.

## **Objetivos didácticos**

Conocer los nombres y gustos o aficiones de todos los compañeros del aula, y de esta manera valorar, respetar y aceptar a todos ellos.

Favorecer un clima de clase efectivo a través del cual se provoque un ambiente de respeto hacia los compañeros y confianza en los mismos.

### **Semana 1: Primera sesión “Somos un grupo”**

#### **Actividad 1: “Pelota amiga”**

Los alumnos realizan un círculo mientras el profesor coloca una pelota de tamaño medio entre las piernas de alguno de los niños. El alumno que tiene la pelota debe acercarse hacia el otro alumno, caminando como pueda sin que la pelota caiga al suelo. Posteriormente debe presentarse en voz alta, y una vez realizada su intervención, le dará la pelota al compañero, realizando de forma sucesiva dicha acción hasta que todos los alumnos hayan completado su presentación. Para realizar esta actividad, se deberá llevar un control de la variable tiempo, con la finalidad de que aquellos alumnos que tengan problemas de atención continua o de aspectos similares, podamos conseguir una motivación continua en dicha actividad.

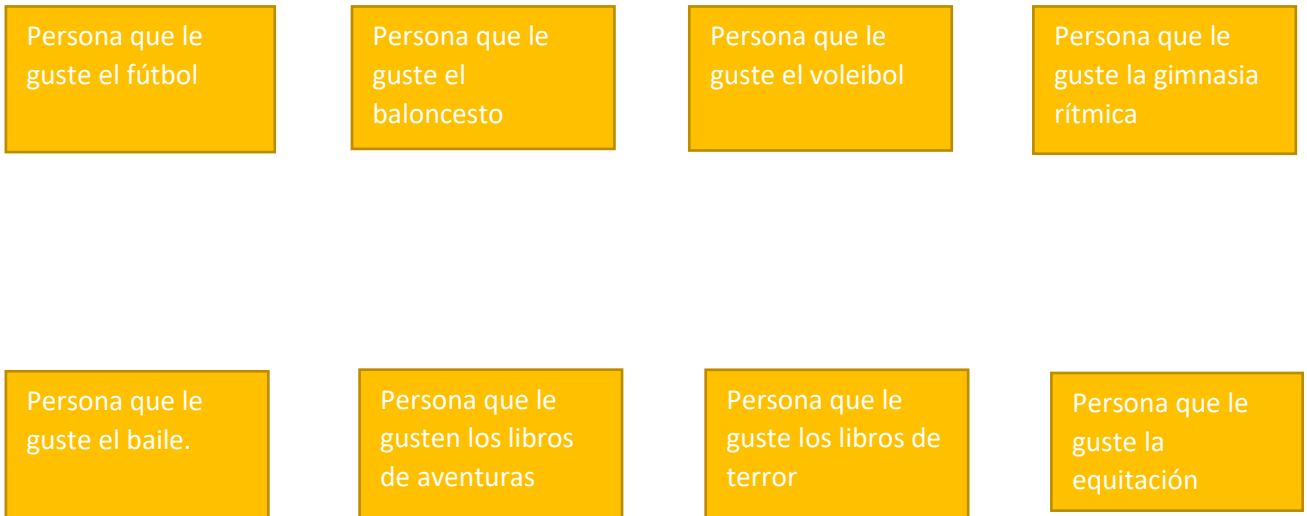
#### **Actividad 2: “Al ritmo”**

Esta actividad los alumnos estarán dispuestos de pie en forma circular. Consiste en decir el nombre propio del alumno y el de otra persona de la clase de forma aleatoria, siguiendo el ritmo marcado con las palmas de las manos sobre las piernas. Tras una palmada, se coloca la mano derecha por encima de su hombro derecho y con el dedo pulgar mirando hacia atrás, el alumno deberá decir su propio nombre, otra palmada, y el mismo movimiento con la mano izquierda deberá decir el nombre de alguno de sus compañeros. El compañero nombrado repetirá la misma acción, y así sucesivamente, hasta que todos los alumnos hayan sido presentados.

### Actividad 3: “Coincidencias”

El profesor debe repartir impresas una serie de fichas, que se mostrarán a continuación, con características que pueden tener varios alumnos en común, se les dejará un tiempo de cinco minutos para que se pregunten entre ellos y vayan apuntándolo en un folio, recordando el nombre del compañero y en lo que coincide con él.

Fichas:



### Actividad 4: “La pelota pregunta si te toca”

Una vez superada casi la primera sesión en la que se pretende que los alumnos se conozcan algo mejor, y aprendan los nombres de cada uno de ellos y características que tengan en común se realizará esta actividad a modo de repaso en la que los alumnos deben colocarse en un círculo, y pasarse una pelota mientras que suena una canción, cuando el profesor la detiene, los alumnos dejarán de pasar esa pelota, y el alumno que la tenga debe volver a decir su nombre y elegir a otro para que realice una pregunta la cuál debe de contestar, relacionada con sus gustos y aficiones. El ejercicio continúa de la misma manera hasta que se lo hayan realizado todos los escolares.

## **Semana 1: Segunda sesión “Somos un grupo”**

### **Actividad 1: “La super bola”**

La actividad continuará con la dinámica de este primer ciclo de sesiones, procurando crear un clima de trabajo positivo, y respeto entre los compañeros, de forma que se deberá prestar mayor atención en el modo de manipular la pelota a la hora de pillar a un amigo. Consiste en que un alumno durante dos minutos intentará tocar con la pelota gigante a los demás, la bola podrá llevarse agarrada, o rodando, pero no lanzarla directamente a un compañero, los pillados deberán sentarse en una zona limitada anteriormente, hasta que se cambie la persona que la queda. La pelota como se ha mencionado es pesada, por lo que los alumnos deberán prestar mayor atención en tener en cuenta que lo importante de esta actividad es cuidarse los unos a los otros y deberán de tener mayor cuidado al rodarla o pillar.

### **Actividad 2: “Rueda de saludos”**

Para realizar este juego el profesor debe colocar a los alumnos en dos círculos de tal forma que uno de ellos quede dentro del otro con el mismo número de participantes, los alumnos deberán ponerse frente a frente, una vez colocados sonará una música de fondo y los círculos comenzarán inmediatamente a girar en sentido contrario, al detenerse la música los alumnos estarán en frente de otro compañero y deberán saludarse con la mano y decir el nombre, qué hace que le gusta y que no le gusta, una vez realizado volverá a sonar la música y habrá un cambio de pareja, el profesor dirá que se saluden dándose un abrazo, y realizando las mismas preguntas, después se volverá a girar pero esta vez se saludarán con los codos, posteriormente los hombros, los pies, etc...

### **Actividad 3: “Lola llama a Jaime”**

El objetivo de este juego es que los alumnos ganen confianza con los compañeros, y se continúe favoreciendo un clima de trabajo positivo, formando un círculo, y todos los alumnos sentados, el primer jugador comenzará nombrándose a sí mismo, y llamando a algún compañero, ejemplo: “Alberto llama a Elena”, Elena responde “Elena llama a

Roberto"... y así sucesivamente, pero el alumno que no responda rápido, pagará enmienda en el medio del círculo, la cuál puede ser bailar, cantar, contar algún chiste.

#### **Actividad 4: "Mi favorito"**

Los alumnos se moverán libremente por el espacio, al ritmo de diferentes canciones que van a ir sonando, y el profesor irá diciendo colores, números, deportes, objetos, programas, marcas... los alumnos que se identifiquen con lo que el profesor diga deberán ir corriendo a un cono que estará colocado en el aula.

### **Semana 2: Tercera sesión "Somos un grupo"**

#### **Actividad 1: "Tu eres mi guía"**

Para realizar esta actividad la se divide a los alumnos en dos grupos, y dentro de cada grupo deben de formar parejas entre ellos, se colocarán en un punto de partida establecido previamente y deberán realizar un recorrido marcado con conos en el suelo, la dificultad de la actividad es que un integrante de la pareja debe ir con los ojos tapados con un antifaz o similar, y el compañero deberá guiarle durante el recorrido, una vez finalizado, se regresa al punto de partida para dar el relevo a la siguiente pareja del grupo.

#### **Actividad 2: "Confío en ti"**

Esta actividad los alumnos deberán formar grupos de cuatro personas y se posicionarán por toda el aula de educación física, utilizando bien los espacios. Los grupos deben colocarse con tres de los integrantes formando un triangulo y el cuarto miembro en el centro de este, la persona que se sitúe en el centro debe llevar los ojos tapados con algún antifaz, pañuelo o similar. Al inicio de una música adecuada, en este caso debe de ser tranquila, y que incite a la relajación, el alumno que se encuentra en el centro debe dejarse caer confiando en el que sus tres compañeros le ayudarán, de tal forma que deje su cuerpo completamente relajado, confiando en los compañeros, todos los alumnos rotarán por todas las posiciones hasta completar la actividad.

## **Semana 2: Cuarta sesión “Somos un grupo”**

### **Actividad 1: “Pío Pío”**

La actividad comienza con el profesor repartiendo pañuelos para todos los alumnos de la clase, estos deben vendarse los ojos y comenzar a moverse por el aula al paso de una música tranquila. Posteriormente el profesor tocará tres veces en el hombro a un alumno al azar y este se convertirá en la mamá gallina. Los demás alumnos deben buscar a compañeros, darles la mano y decir pio pio, si hay respuesta significa que aun no han encontrado a la mamá gallina, en ese caso los alumnos se sueltan la mano y siguen preguntando. El único niño que no camina y se queda en absoluto silencio es la mamá gallina, por lo tanto, cuando un pollito no es contestado, sabe que ha encontrado a su mamá, y se debe quedar cerca y también guardar silencio, por lo tanto, siempre que alguien no tiene respuesta debe situarse cerca, hasta acabar todo el grupo cerca de su mamá.

### **Actividad 2: “Veo con las manos”**

En este juego trabajaremos por parejas, un integrante será el guía, y el otro el guiado, que deberá ir con los ojos vendados, el guía llega a su compañero agarrado del antebrazo para dejar libre las manos. Trata de llevar al compañero ciego por el espacio y acercar su mano a muchos lugares que se puedan tocar, no se trata de adivinar, sino de palpar, sentir con la mano diferentes texturas, calor, superficies... Se debe de realizar en silencio, o se puede utilizar una música relajada, de tal forma que se ofrezca un paseo de experiencias, al cabo de unos minutos se cambia el rol, y se puede hacer variando las parejas.

## **BLOQUE 2: “Aprendo a conocerme”**

Este segundo bloque de la propuesta de intervención se llevará a cabo a lo largo de las tres siguientes semanas, realizando una sesión semanal al inicio de la clase de educación física con una duración máxima de media hora. Donde se realizarán ejercicios de yoga y tai-chi.

## **Objetivos didácticos**

Entrar en contacto con algunas de las disciplinas físicas precedentes de oriente, en este caso serían el yoga y tai-chi, para lograr un desarrollo de la coordinación, control respiratorio y equilibrio.

Mejorar la atención y la concentración a través de los ejercicios, centrándonos en el control del cuerpo y de la mente.

### **Semana 1: Primera sesión “Aprendo a conocerme”**

#### **Actividad 1: “Soy el Yoga”**

En este espacio de la clase inicialmente vamos a realizar una presentación de la sesión, para que los alumnos conozcan a qué se van a enfrentar dando unas pautas a seguir durante la actividad.

Realizaremos una diferenciación entre el hatha yoga y el kundalini yoga, los cuales utilizan ambos el cuerpo para poder contactar con uno mismo, pero en nuestro caso el kundalini es más eficaz para los alumnos puesto que es más dinámico y se realizan mayor número de posturas en lugar de una sola lo cual resultaría más complicado para el niño.

#### **Actividad 2: “Hazlo como yo”**

Para realizar esta actividad la clase se dispondrá en forma de circunferencia, en donde todos los alumnos están cogidos de la mano, y al ritmo de la música deberán girar dando pequeños saltos, cuando cambie la música a un sonido de meditación se comenzará a realizar las posturas que el profesor haga en el centro del círculo.

- 1- Sin soltar la mano del compañero levantaremos el pie derecho.
- 2- Aguantando en equilibrio sobre el pie izquierdo, se deberán llevar las palmas de las manos hacia el pecho, y colocarlas como si de una oración se tratase.

- 3- Una vez logramos esa postura, sin soltar las manos las llevaremos sobre nuestra cabeza y estiraremos los brazos lo máximo posible sin separar las palmas de las manos e intentando mantener el equilibrio en todo momento.
- 4- Una vez realizado deberemos volver a la posición inicial con las manos a la altura del pecho, como en la posición 2.
- 5- Para finalizar, se apoyarán ambos pies y flexionaremos el tronco del cuerpo hacia atrás. Una vez finalizado, se volverá a realizar cambiando los apoyos.

## **Semana 2: Segunda sesión “Aprendo a conocerme”**

### **Actividad 1: “Vamos a respirar”**

Cada alumno deberá estar sentado formando un gran círculo y comenzaremos a respirar cada vez más profundamente para ayudar a preparar nuestra mente y nuestro cuerpo a realizar la actividad.

- 1- Sentados con las piernas cruzadas, realizaremos rotaciones de cadera hacia la derecha y hacia la izquierda, muy lentamente y controlando la respiración. Realizaremos unos quince movimientos en cada sentido.
- 2- En la misma posición de piernas cruzadas, realizaremos flexiones de la columna, comenzando con el tronco estirado y la cadera hacia adelante. Soltamos el aire mientras realizamos una flexión de columna y volvemos a coger aire poniendo el tronco en posición vertical, realizando respiraciones profundas con los hombros relajados.
- 3- Continuando sentados con las piernas cruzadas, esta vez realizaremos rotaciones de la cabeza en ambos sentidos, unas quince veces cada lado.
- 4- Para esta postura los alumnos deberán tumbarse boca abajo, con las manos apoyadas en el suelo a la altura de nuestros hombros. Se cogerá aire mientras



arquean la espalda subiendo lentamente, y posteriormente se bajará echando ese aire sin despegar la cadera del suelo.

- 5- Para esta postura los alumnos deben tumbarse boca arriba y agarrarse las rodillas con los brazos. Una vez realizado el movimiento, se balanceará lentamente sobre la columna con mucha suavidad.
- 6- Debemos volver a la posición inicial, sentados pero esta vez con las piernas estiradas, e intentamos llevar el tronco lo más adelante posible, agarrando los tobillos con las manos.
- 7- Para esta séptima postura, los alumnos deberán colocarse a cuatro patas, y coger aire profundamente mientras realizamos una extensión de la columna con la mirada hacia el techo y soltar el aire poco a poco realizando el movimiento inverso, mediante una flexión de la columna y la cabeza mirando al suelo.
- 8- La última postura que realizaremos será con los alumnos tumbados hacia arriba, y las rodillas flexionadas, debemos agarrarnos los tobillos con las manos, sin olvidar de apoyar las plantas de los pies en el suelo. Inspirando levantaremos la cadera del suelo formando una especie de puente, hasta donde consigamos llegar. Bajaremos expirando lentamente, repitiendo el movimiento unas diez veces.
- 9- Para finalizar los alumnos quedarán tumbados hacia arriba con brazos y piernas abiertas, formando una estrella, de manera completamente relajada durante dos minutos con música de calma que dejará el profesor de fondo y los ojos cerrados.

## **Actividad 2: “Soy el tai-chi”**

Comenzaremos con una breve introducción sobre el tai-chi para realizarlo de forma correcta en la siguiente sesión, dando unas pautas y características concretas de esta disciplina. Partiendo de la base de que la gran diferencia con los ejercicios de yoga que ya hemos realizado en sesiones anteriores es que el tai-chi se considera un arte marcial, y un deporte de combate, pero que hoy en día es utilizado en gran medida por sus amplios beneficios como la mejora de la calidad de vida, física, mental y espiritual.

Debemos hacer hincapié en que los movimientos deben de realizarse de forma natural, relajada, suave y lenta, y que debemos de seguir centrando mucho nuestro foco de atención en la respiración, ya que es un elemento clave.

### **Semana 3: Tercera sesión “Aprendo a conocerme”**

#### **Actividad 1: “Calentar es muy importante”**

Lo primero que haremos al iniciar esta tercera sesión serán una serie de calentamiento articular, comenzando desde los tobillos hasta la cabeza.

- 1- Rotaciones de tobillos, flexión y extensión de este.
- 2- Rotaciones de las rodillas, flexión y extensión de estas.
- 3- Rotación de la cadera, interna y externa, realizamos también movimientos de aducción y abducción, y por último flexión, extensión e hiperextensión.
- 4- Con los hombros haremos los mismos movimientos comenzando con una rotación externa, movimientos continuados de flexión y extensión, y de abducción y aducción horizontal.
- 5- Flexiones y extensiones de los codos.
- 6- Por último, para terminar el calentamiento vamos a realizar movimientos de rotación en ambos sentidos, y flexiones y extensiones laterales a la derecha y a la izquierda.

#### **Actividad 2: “Taichinas y Taichines”**

Para realizar este ejercicio dispondremos a los alumnos en cuatro filas con un metro aproximado de distancia entre un alumno y otro. Realizaremos una secuencia de movimientos básicos, teniendo en todo momento unas pautas muy claras, como puede ser

el control de la respiración, y la realización de los movimientos de manera lenta y fluida, dejándonos llevar por una música relajante de fondo.

- 1- Comenzaremos de pie, con las piernas abiertas a la altura de nuestros hombros, y las manos sobre nuestras caderas, inspirando y expirando profundamente.
- 2- Al mismo tiempo que elevamos la mano derecha con el brazo extendido, adelantamos la pierna izquierda, con una pequeña flexión de rodilla.
- 3- Vuelta a la posición inicial, y realizamos el movimiento con la pierna y brazo contrario.
- 4- Vuelta de nuevo a la posición inicial, y comenzaremos el movimiento elevando la rodilla derecha hacia nuestro pecho.
- 5- Desde la posición anterior inclinamos el tronco lateralmente hacia nuestra izquierda, y continuaremos estirando la pierna derecha lo más perpendicular al suelo que logremos.
- 6- Regresamos lentamente a la posición inicial, y realizaremos la secuencia cuatro y cinco con la pierna contraria.

### **BLOQUE 3: “En busca de la calma”**

Este tercer bloque de la propuesta de intervención se llevará a cabo a lo largo de las dos siguientes semanas, realizando una sesión semanal al inicio de la clase de educación física con una duración máxima de media hora. Donde se realizarán ejercicios para trabajar la relajación.

## **Objetivos didácticos**

Aprender una serie de técnicas de desarrollo personal y autoconocimiento para lograr crear un equilibrio y un estado de calma, aprendiendo a relajarse para mantener cuerpo y mente sano.

Descubrir nuevas formas de trabajo.

### **Semana 1: Primera sesión “En busca de la calma”**

#### **Actividad 1: “Vamos a volar”**

Esta primera actividad dispondremos a los alumnos en un círculo, sentados de forma cómoda con las piernas cruzadas, con una música de fondo relajante y con los ojos cerrados. Les hablaremos con una voz lenta y susurrante, mientras les contamos un cuento.

“Te encuentras en un hermoso campo verde lleno de margaritas y tulipanes, con el sonido del agua del río cayendo de las montañas y un pequeño pueblo a lo lejos... Mirando hacia el horizonte vemos un bonito mar azul, muy calmado con una playa llena de arena fina y suave. Imagina que estas ya pisando esa arena descalzo en lo alto de una pequeña duna y de pronto echas a andar y tu cuerpo comienza a flotar, sin ningún esfuerzo, puedes andar flotando como si la gravedad no existiera, disfrutando de ese mar azur turquesa en calma y el sonido de las olas rompiendo lentamente, vas a aterrizar de nuevo sobre esa duna de arena muy lentamente y te sientas sobre ella lo más cómodo que puedas estar y vuelves a abrir los ojos muy lentamente, sin prisa... ¿Cómo ha ido el vuelo? ¿habéis sentido realmente que estabais volando?”

#### **Actividad 2: “Vamos a ayudarnos”**

Con la misma disposición que en la actividad anterior, en círculo y sin la necesidad de levantarnos, les diremos a los alumnos que giren el tronco y las piernas hacia la derecha, de tal forma que la cadera se sitúe entre las piernas del compañero a modo de trenecito, cerrando el círculo completo.

La actividad comenzará masajeando suavemente la zona cervical y el cuello con las manos mientras escuchamos una música de relajación y marcando el ritmo de inspiración y expiración. Siendo muy importante recordar las principales pautas, ya que se debe de realizar el movimiento suave y lentamente, posteriormente el profesor dirá a los alumnos que lentamente inclinen el tronco hacia detrás hasta acabar tumbado sobre las piernas del compañero, siguiendo masajeando la zona cervical suavemente hasta que el profesor lo indique, una vez realizado se volverá a la posición inicial y se hará de nuevo, pero cambiando de sentido.

## **Semana 2: Segunda sesión “En busca de la calma”**

### **Actividad 1: “Mi casa del árbol”**

Cada alumno deberá estar sentado en el suelo formando un gran círculo entre todos, con los ojos cerrados y una postura confortable, el profesor comenzará a contar la siguiente historia con un tono de voz muy bajo, lento y calmado, mientras una música relajante de fondo suena.

“Imagina el árbol más bonito del mundo, y ahora imagina que ese árbol está situado en el lugar donde tu mejor te encuentras, cerca de tus padres, tus abuelos, tus amigos..., ahora piensa que vas a construir una cabaña en la cima del árbol, y que va a ser el sitio donde más seguro te encuentres, lo podrás decorar como tú quieras, y con las vistas que tu elijas desde ese árbol, ahora imagina que estás acostado en tu casa del árbol, escuchando el sonido del viento o de las olas, y también escuchando nuestra relajada respiración, cada vez más profunda notando cómo se nos llena el vientre en cada inspiración, imaginamos ahora que a la altura del ombligo hay una jarra y cada vez que inspiramos la llenamos de aire, y al expirar notamos cómo el aire va desde esa jarra hasta salir por nuestra boca, ahora concentramos el aire en el pecho, y al inspirar sentimos los latidos de nuestro corazón lleno de amor, y sentido, pensad en una persona a la que queráis mucho, notad su cariño, siente lo seguro que te encuentras en tu casa del árbol, y poco a poco vamos abriendo nuestros ojos, puedes volver a tu casa del árbol en cualquier momento, lo único que debes hacer es cerrar de nuevo los ojos.”

## **Actividad 2: “Siente”**

Para realizar esta actividad los alumnos se deben poner por parejas y el profesor repartirá diferentes objetos a cada pareja, como pelotas con distintas texturas, pañuelos, plumas..., uno de la pareja debe tumbarse boca arriba en el suelo y el compañero le masajeará con los diferentes objetos, siguiendo la misma dinámica con una música relajante de fondo, tras dos minutos, se cambiará la función de cada alumno, y se podrán variar las parejas.

Es muy importante el control de la actividad, ya que el uso de diferentes objetos podría alterar el orden de la clase, por ello el control de la respiración mediante la ayuda del guiado del profesor, y una música de fondo que acompañe el momento de relajación es imprescindible para el desarrollo de la actividad.

### **5.1.8 Metodología**

Para llevar a cabo esta propuesta de intervención, no se deberá aplicar una metodología determinada ya que esto podría reducir las posibilidades de aprendizaje de los alumnos, por lo tanto, asumir que debemos usar diferentes recursos es una forma de ampliar las posibilidades de mejora de conocimientos de los niños y niñas, y a su vez de forma recíproca de mejorar como maestros. Se deben de aplicar metodologías activas que incluyan un aprendizaje cooperativo y bidireccional. También debemos de darle gran importancia al desarrollo de un aprendizaje por descubrimiento, dándole gran importancia a la participación del alumnado, pero siempre aportando las herramientas necesarias.

Tener programadas todas las actividades que vamos a llevar a cabo, y de esta forma tras la finalización de las sesiones poder ir modificando aspectos que no hayan sido positivos, para realizar la misma sesión con diferentes grupos e ir progresando con todos ellos, procurando en todo momento que sean actividades motivadoras, lúdicas, y que aporten nuevos conocimientos a los alumnos.

Se debe tener en cuenta al realizar actividades grupales que los alumnos deben respetar una serie de normas y los profesores adaptarse a las necesidades de los alumnos habiendo un feedback grupal. Destacando que al realizar estas actividades con el objetivo

de que exista una educación integral, se debe potenciar actitudes de tolerancia y respeto para así favorecer la mejora de la autoestima, y potenciar tanto el conocer a nuestros compañeros, como el autoconocimiento.

### 5.1.9 Evaluación

A lo largo de esta propuesta de intervención se deberá llevar a cabo una evaluación inicial para la cual utilizaremos un cuestionario con el objetivo de conocer sus ideas previas sobre la propuesta en cuestión, posteriormente una evaluación continua a lo largo de los tres bloques llevados a cabo utilizando una escala de observación, analizando aspectos similares a los propuestos en el cuestionario de la evaluación inicial, evaluando a cada alumno por separado y anotando los resultados observados. Por último, se realizará una evaluación final, entregando de nuevo el cuestionario inicial a los alumnos y alumnas, para poder comparar los resultados respecto al inicio de la propuesta.

Se deberá marcar con una cruz (X) siendo:

1: Muy poco 2: Poco 3: Algo 4: Mucho 5: Muchísimo

	1	2	3	4	5
Conozco los nombres de todos mis compañeros.					
Confío en mis compañeros					
Mis compañeros me aceptan, respetan y valoran.					
Me acepto, respeto y valoro personalmente.					

Disfruto realizando actividades físicas.					
Me siento parte del grupo.					
Conozco mis capacidades y cualidades.					
Diferencio entre relajación y tensión.					
Tengo amigos en clase.					



## 6. CONCLUSIONES

Partiendo de la base de que la actividad física debemos reconocerla como un pilar fundamental en la vida de todas las personas, procurando que sea una práctica habitual sin distinciones de sexo, edad o condición social, ya que produce gran cantidad de beneficios para la salud. Beneficios que son tanto a nivel físico, como a nivel psíquico y emocional, por lo que se debe trabajar desde una perspectiva integral donde tengamos en cuenta el cuerpo y la mente de las personas. Es por esto por lo que considero que a lo largo de esta propuesta que llevarán a cabo los alumnos, se podrán crear una serie de hábitos y de habilidades favorables que refuercen su autoconocimiento, su autoestima, para lograr tanto un equilibrio físico-psicológico como un equilibrio psico-afectivo, y gracias a ello se les facilite lograr las metas tanto académicas como deportivas, y aumentar el rendimiento en todos los ámbitos.

En el colegio la asignatura de Educación Física debe de facilitar a los alumnos una serie de herramientas para su crecimiento individual, por lo tanto, las actividades que se van a desarrollar están destinadas a producir en los niños y niñas mejoras significativas en su progreso integral como persona. Bajo mi punto de vista a través de estas actividades, trabajaremos el control del cuerpo y la mente, mediante ejercicios de concentración y relajación, que ayudarán a los alumnos a profundizar en su “yo”, y se sentirán más a gusto a la hora de enfrentarse a sus metas, creando una autoimagen más positiva.

Por otro parte, gracias al fomento de la educación integral a través de la asignatura de Educación Física, ayudaremos a los alumnos por un lado a la mejora motriz debido a acciones físico-motrices que se habrán de hacer y por otra parte a acercar a los alumnos a actividades y experiencias, que les aporte un conocimiento de sí mismos y a construir su propia identidad. Es por ello por lo que como futuros docentes está en nuestro poder, el deber de hacer que esa formación que les damos sea lo más integral posible, puesto que creo que, si se llega a producir una mejora real del autoconcepto de los alumnos, esta propuesta de intervención cumpliría con una amplia parte de los objetivos que se han propuesto.

Por estos motivos considero que esta propuesta de intervención tiene un amplio potencial tratando siempre de cumplir los objetivos con la misma importancia, tanto a niveles psico-afectivos como a niveles físico-motrices provocando unos resultados eficaces para los alumnos.

## 7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Alzina, R. B. (2011). Educación física, competencias básicas y educación. *EmásF: revista digital de educación física*, (11), 4-6.
- Arévalo, J. A. G., & Cifuentes, A. S. (2008). En torno al concepto de cuerpo desde algunos pensadores occidentales. *Hallazgos*, 5(9).
- Barbero, J. I. (2005). La escolarización del cuerpo: reflexiones en torno a la levedad de los valores del capital «cuerpo» en Educación Física. *Revista iberoamericana de educación*, 39, 25-51.
- Beuchot, M. (1993). Cuerpo y alma en el hilemorfismo de Santo Tomás. Mauricio Beuchot. *Revista Española de Filosofía Medieval*, 39-46.
- Cagigal, J.M. (1979). *Cultura intelectual y cultura física*. Buenos Aires: Kapelusz.
- Cagigal, J.M. (1984). ¿La Educación Física, Ciencia? *Educación Física y Deporte*.
- Castañer, M., & Foguet, O. C. (1996). *La educación física en la enseñanza primaria: una propuesta curricular para la reforma*. Inde.
- Escobar, A. (2013). En el trasfondo de nuestra cultura: la tradición racionalista y el problema del dualismo ontológico. *Tabula Rasa*, (18), 15-42.
- Estrada, J. A. C. (1996). Concepto de Educación Física. In *Personalización en la educación física* (pp. 19-66). Rialp.
- Gil, P., Madrid, P. D., Prieto, A., & Samalot, A. (2016). Evaluación de una propuesta extraescolar de conductas apropiadas en educación física y deportiva. *Retos*, 30, pp.36-42.
- Guasp, J. J. Muntaner. (1986). La educación psicomotriz: concepto y concepciones de la psicomotricidad. *Educación y Cultura: revista mallorquina de Pedagogía*.
- Kirk, D. (1990). *Educación física y currículum* (Vol. 3). Universitat de València.
- Ladd, (1990). Tener amigos, mantener amigos, hacer amigos y ser querido por los compañeros en el aula: ¿predictores del ajuste escolar temprano de los niños? *Desarrollo infantil*.

Merleau-Ponty, M. (1984). *Fenomenología de la percepción*. Barcelona: Editorial Planeta.

Nietzsche, F (1999). *Así habló Zaratustra*. Bogotá: Ediciones Universales.

Ortiz-Millán, G. (2005). Sobre el dualismo razón teórica y razón práctica. Reflexiones acerca de “Reflexiones sobre la noción de razón práctica” de Enrique Serrano. *Signos filosóficos*, 7(13), 127-132.

Páramo Valero, V. (2012). El eterno dualismo antropológico alma-cuerpo: ¿roto por Laín? *Thémata. Revista de Filosofía*, 46, 563-569.

Puglisi, R. S. (2014). Repensando el debate monismo versus dualismo en la antropología del cuerpo.

Ramírez, F. M. (2018). Los cuerpos dóciles: caso de la educación contable. *Revista Científica "General José María Córdova"*, 16(24), 131-153.

Rigal, R. (2006). *Educación motriz y educación psicomotriz en preescolar y primaria: acciones motrices y primeros aprendizajes*. Inde.

Robinson, T. (2000). Rasgos distintivos del dualismo mente-cuerpo en los escritos de Platón. *Areté*, 12(1), 43-66.

Sanmartín, M. G. (2004). El valor del deporte en la educación integral del ser humano. *Revista de educación*, 335, 105-126.

SERRANO GÓMEZ, E. (2005). La insociable sociabilidad. El lugar y la función del derecho y la política en la filosofía de Kant.

Stiegler, B. (2003). ¿Qué cambia poner el cuerpo en lugar del alma? Nietzsche entre Descartes, Kant y la biología. *Eidos: Revista de Filosofía de la Universidad del Norte*, (1), 128-141.

Varela, Francisco, Evan Thompson, and Eleanor Rosch. 1991. *The Embodied Mind. Cognitive Science and Human Experience*. Cambridge, MIT Press.

Vicente, M. (2010). Educación Física e ideología. Creencias pedagógicas y dominación cultural en las enseñanzas escolares del cuerpo. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación.

Villanueva, E. (1980). Consideraciones acerca de la sustancia y la identidad personal en Locke. *Revista de filosofía DIÁNOIA*, 26(26), 134-150.

Zubiri, X. (1962). *Sobre la esencia*. Madrid: Sociedad de Estudios y Publicaciones.

### **Webgrafía**

[https://www.webdianoia.com/medieval/aquinate/aquino\\_antro.htm](https://www.webdianoia.com/medieval/aquinate/aquino_antro.htm)