



***UNIVERSIDAD DE VALLADOLID***

**FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL**

**GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA – MENCIÓN EDUCACIÓN FÍSICA**

**TRABAJO FIN DE GRADO**

**INTEGRACIÓN DE LA HIGIENE POSTURAL EN  
ACTIVIDADES DE FUERZA EN EDUCACIÓN  
PRIMARIA**

**Autor: Javier Sánchez Ortiz**

**Tutor académico: Antonio Díez Marqués**

## **RESUMEN**

Este Trabajo Fin de Grado presenta información de cómo se puede integrar la higiene postural en los trabajos de fuerza, todo esto como contenido del área de Educación Física en Educación Primaria. El objetivo es que los escolares adquieran buenos hábitos posturales que les van a poder servir para el día a día o en situaciones de ejercicios específicos. Para refrendar esto se ha preparado un Marco Teórico en el que se recoge información de autores de prestigio que permiten dar un carácter serio al trabajo y una propuesta didáctica junto a sus resultados que nos permiten comprobar la efectividad de lo trabajado.

**Palabra clave:** Fuerza, Higiene Postural, Educación Física, Educación Primaria

## **ABSTRACT**

This Final Degree Project presents information on how postural hygiene can be integrated into strength work, all of this as content in the area of Physical Education in Primary Education. The objective is for schoolchildren to acquire good postural habits that will be useful in everyday life or in specific exercise situations. To support this, a Theoretical Framework has been prepared in which information from reputable authors has been collected to give a serious approach to the work and a didactic proposal along with the results that allow us to verify the efficiency of what has been worked on.

**Key Words:** Strength, Posture hygiene, Physical Education, Primary Education.

## ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	5
2. OBJETIVOS	6
3. JUSTIFICACIÓN	7
3.1 Justificación social	7
3.2 Justificación educativa	8
3.3 Justificación personal	9
4. RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO	10
5. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	11
5.1 La importancia de la fuerza en Educación Primaria	11
5.2 Fases sensibles del desarrollo de la fuerza	12
5.3 Tipos de fuerza	15
5.3 La higiene postural en Educación Primaria	18
5.4 Los problemas de espalda	21
5.5 La correcta realización de las técnicas	22
5.6 La fuerza y la higiene postural en el currículo de primaria	25
6. METODOLOGÍA	27
6.1 Diseño metodológico	27
6.2 Propuesta de intervención.	30
Descripción	30
Contexto	32
Objetivos	33
Contenidos	37
Principios pedagógicos	39
Plan de sesiones	40

Actividades de enseñanza-aprendizaje	41
Instrumentos de evaluación	53
Recursos: Materiales y espacios	55
6.3 Puesta en práctica	56
6.4. Evaluación	56
7. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	61
8. REFERENCIAS	67
9. ANEXOS	70
Anexo 1	70
Anexo 2	80

## 1. INTRODUCCIÓN

Mediante este documento se pretende mostrar una forma de trabajo en Educación Física mediante la cual se trabaje la fuerza y la higiene postural en el mismo sentido, utilizando la fuerza y cuidando las posturas para evitar riesgos futuros.

Se comienza el trabajo indicando los objetivos que nos marcaremos, estos estarán centrados en la puesta en práctica de la propuesta y en cómo se preparó.

Se continúa presentando una justificación de porque se llevó a cabo este trabajo, las razones previas y las justificaciones enfocadas a los 3 tipos, social, educativo y personal.

En el siguiente punto hablamos de cómo se relaciona nuestro trabajo con las competencias del título, demostrando así que su realización está justificada.

Contiene un Marco Teórico basado en fuentes de prestigio. Podemos ver cómo se aclaran las definiciones de los conceptos que vamos a trabajar, cómo se van recabando informaciones que son necesarias para el desarrollo del trabajo, como técnicas, las fases sensibles del desarrollo de la fuerza o los trabajos de fuerza más adecuados según la edad.

En la metodología vamos a poder observar todos los puntos de los pasos llevados durante todo el trabajo, la propuesta de intervención que hemos realizado, los comentarios sobre esta y por último una evaluación que nos permite comprobar los resultados.

En el apartado de conclusiones recopilamos los objetivos del trabajo y veremos cómo fue el proceso de intentar alcanzarlos y nuestras impresiones finales de todos ellos.

## **2. OBJETIVOS**

Durante la realización de este trabajo, me he propuesto alcanzar una serie de objetivos de cara a su final. Estos objetivos tienen relación con lo que quiero llegar a lograr y con las metas personales que quiero alcanzar:

- Diseñar, preparar y poner en práctica una propuesta educativa que nos permita trabajar con los alumnos la higiene postural y la fuerza de forma correcta.

- Conseguir que los alumnos mejoren aspectos específicos de su higiene postural mediante la propuesta didáctica diseñada

- Mejorar el conocimiento del trabajo de fuerza de los alumnos.

- Analizar y reflexionar en base a las calificaciones obtenidas si estos alumnos cumplieron con el objetivo general de la actividad.

### **3. JUSTIFICACIÓN**

#### **3.1 Justificación social**

Nos parece apropiado afirmar que nuestra Unidad Didáctica puede ser muy útil para el futuro de los alumnos, dado que, si conseguimos inculcar estas costumbres en ellos, obtendrán un conocimiento postural en situaciones tan comunes como agacharse a por objetos al suelo o pruebas físicas tan comunes como los push-ups o las sentadillas.

Queremos hacer que nuestros alumnos no fuercen su espalda desde edades jóvenes levantando objetos que para ellos son pesados solamente utilizando la fuerza de la columna, cargándola fuertemente, trayendo esto consecuencias negativas en el futuro.

La higiene postural nos parece un tema super interesante a tratar ahora mismo en la educación física, ya que no solo en este apartado se vuelve importante, sino que también en acciones tan comunes hoy en día como los dolores de cuello que pueden venir provocados por estar muchas horas mirando el móvil o tumbados en posiciones malas en el sofá, silla, etc.

Como vemos, la educación física tiene un gran escaparate en el que luchar por problemas que están muy a la orden del día.

Todo esto lo combinaremos con la fuerza, una cualidad física básica que tiene una importancia cotidiana en los alumnos muy importante. Los alumnos trabajan la fuerza constantemente, sin darse cuenta. Desde que un alumno amanece y levanta la persiana de su habitación, está ejerciendo una fuerza sobre la cuerda de la persiana para tirar de ella, también está aplicando una fuerza cuando está levantando el bol de cereales para beber de él, aprieta el cepillo para lavarse los dientes, cuando coge los libros para meterlos en la mochila, cuando coge la mochila de ruedas cargada en sus brazos para subirlas por las escaleras, etc. Vemos que constantemente está trabajando la fuerza, por ello consideramos muy oportuno trabajarla en edades tempranas, siempre y cuando ese trabajo se adecue a su nivel y sus condiciones.

Por tanto, vemos como realmente encontramos un interés real en ver progresos de los alumnos en apartados de fuerza, ya que le puede traer grandes recompensas.

### 3.2 Justificación educativa

Todo este trabajo tiene una justificación educativa, ya que está relacionado con contenidos del currículo y además hay un interés claro por el aprendizaje e interiorización de los contenidos trabajados por parte del alumnado, siendo este el objetivo principal a trabajar en la Unidad Didáctica.

No queremos que nuestros alumnos realicen los ejercicios que les pedimos y ya está, nuestro objetivo es ver cómo son capaces poco a poco de coger costumbres y hábitos de higiene postural saludables que les permiten de cierta forma vivir mejor y sufrir un menor número de problemas en el futuro.

Este trabajo también nos permitirá cumplir con los objetivos del Grado de Maestro en Educación Primaria, que vienen reflejados en la Orden ECI/3857, de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Primaria. Estos objetivos que vamos a trabajar y, por tanto, justifican la realización del trabajo son los siguientes:

1. Conocer el área curricular de la Educación Primaria, la relación interdisciplinar entre ellas, los criterios de evaluación y el cuerpo de conocimientos didácticos en torno a los procedimientos de enseñanza y aprendizaje respectivos.

2. Diseñar, planificar y evaluar procesos de enseñanza y aprendizaje, tanto individualmente como en colaboración con otros docentes y profesionales del centro.

8. Mantener una relación crítica y autónoma respecto de los saberes, los valores y las instituciones sociales y públicas y privadas.

10. Reflexionar sobre las prácticas de aula para innovar y mejorar la labor docente. Adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo y promoverlo entre los estudiantes.

12. Comprender la función, las posibilidades y los límites de la educación en la sociedad actual y las competencias fundamentales que afectan a los colegios de educación

primaria y a sus profesionales. Conocer modelos de mejora de la calidad con aplicación a los centros educativos.

### **3.3 Justificación personal**

Durante mi periodo en el Prácticum I, pude observar a decenas de alumnos realizar actividad física en las horas de educación física y a mayores su actividad durante el aula diariamente. En ese tiempo pude llegar a observar cómo estos eran extremadamente descuidados a la hora de realizar muchas acciones diarias. Cargando peso prácticamente siempre con la espalda, ejerciendo así una gran presión sobre ella ya que se llevaba todo el peso de la actividad.

Yo, trataba de darles a los alumnos consejos que les pudiesen ser útiles para tratar de corregir esas malas acciones, pero no siempre conseguía llegar a conseguir convencerlos de hacerlo de forma correcta de manera continuada.

También, durante las clases de Educación Física de las que tuve suerte de participar en ellas en alguna ocasión, cuando los alumnos tenían que hacer esfuerzos físicos, estos siempre premiaban el realizarlos lo más rápido posible, sin importar el cómo, dejando atrás que estuvieran realizándolo mal y que pudieran hacerse daño. Esto venía dado desde la realización de movilidad articular, malas caídas en saltos, etc. No solo a la hora de realizar actividades concretas como podría ser un pushup. Se trataba de corregir estas actitudes, pero no era la función principal, era más bien aprender el contenido general que se trataba ese día.

Por ello creí que sería conveniente centrar el foco en las clases de educación física a como realizamos las tareas, más que la cantidad de veces que podemos hacer algo o la velocidad con la que lo hagamos. Esto me hizo tratar de diseñar una Unidad Didáctica dedicada a ver cómo podría instruir a los alumnos a trabajar con diferentes tipos de cargas y tratarlos de enseñar como cargar con ellas para poder realizarlo de una forma lo más eficiente posible, combinando destreza y una correcta realización de movimientos. Podremos verlo tanto en cargas conjuntas, autocargas, cargas de materiales, etc. Todo esto centrado en la higiene postural del alumnado.

#### 4. RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO

Que los estudiantes...	Se ve reflejado en...
1. Hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio	En la puesta en marcha de la UD, con su desarrollo y evaluación
2. Sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional	En el proceso de evaluación del TFG, en el que se tienen que buscar las diferentes versiones, hacer modificaciones, etc.
3. Tengan la capacidad de reunir e interpretar datos esenciales para emitir juicios y reflexiones	La búsqueda y selección de información para la fundamentación teórica, mediante el proceso de elaboración de la UD y con las conclusiones finales
4. Puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público	La realización práctica de la UD, afrontando los imprevistos que puedan surgir y con la exposición del TFG
5. Desarrollen habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con autonomía	La búsqueda de las diferentes referencias necesarias para la elaboración del trabajo y todo el proceso que ello conlleva.
6. Desarrollen compromiso ético en su configuración como profesionales que potencia su educación integral, su actitud crítica y responsable	Esto se ve con el desempeño mostrado junto con mis compañeros de grado, con los profesores y con los compañeros con lo que he coincidido en el desarrollo de las prácticas.

## 5. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

### 5.1 La importancia de la fuerza en Educación Primaria

La fuerza es una cualidad física que suele ser difícil de trabajar en Educación Física. La fuerza desde fuera tiende a ser asociada al trabajo de pesas y levantamiento, pero no tiene por qué ser el caso. En deportes como la calistenia, se trabaja la fuerza con el propio peso corporal del que realiza la actividad. Aunque no vayamos a trabajar calistenia con nuestros alumnos, nos puede servir como referencia para trabajar actividades de fuerza con ellos, ya que mismamente, con utilizar el peso corporal propio de los alumnos o el cuerpo de sus compañeros, bastará para poder realizar tareas efectivas. Las flexiones, sentadillas o cargar con compañeros entre varios, son muestras de cómo podemos trabajar la fuerza en Educación Física sin incluir materiales.

Pero, antes de nada, deberemos responder a una de las cuestiones más importantes del trabajo, y es, ¿Qué es la fuerza?:

“La capacidad para vencer resistencias o contrarrestarlas por medio de la acción muscular.” (Mora, 1989, p. 13).

“La capacidad del ser humano de superar, o de actuar en contra de una resistencia exterior basándose en los procesos nerviosos y metabólicos de la musculatura”. (Generelo y Tierz, 1995, p. 11).

“Capacidad de ejercer tensión a través de la contracción muscular permitiendo vencer, aguantar o hacer presión contra una resistencia” (Delgado et al., 2007, p.178).

“Capacidad de un músculo para superar resistencias, mover pesos u obstáculos externos o internos, mediante su contracción muscular. Esto se puede hacer de forma estática (sin movimiento) o de forma dinámica (con movimiento)” (Sebastiani y González, 2000, p.25).

Podemos deducir por estas definiciones, que la fuerza nos da la posibilidad de hacer frente a una resistencia mediante el apoyo de las acciones musculares. Otros autores nos hablan de que la fuerza está “considerada como cualidad física «pura» por estar

presente en el desarrollo de todas las demás, dado que es el factor esencial del movimiento humano” (Villada y Vizuete, 2002, p. 272).

Vista las distintas definiciones de fuerza que hemos seleccionado, podemos decir que la fuerza es lo que nos permitirá superar una serie de resistencias de diferentes tipos, ya sea de forma estática o dinámica, ejerciendo presión con los músculos de nuestro cuerpo, siendo todos los puntos los denominadores comunes en todas las definiciones.

Como hemos comentado, hay varias situaciones en las que podemos trabajar la fuerza, pero una clasificación que intenta sintetizar cada una de ellas es (Mora, 1989, p13):

“- Mantenimiento de la postura o de posiciones deportivas oponiéndose a la fuerza de gravedad

- Acelerando la propia masa corporal o de implementos adicionales (...)

- Superación de fuerzas externas (Agua, aire, contrincante).”

Aunque muchas veces tiende a ser desaconsejado, hay autores que sí que están de acuerdo con que los niños trabajen la fuerza, ya que para eso existen los diferentes niveles en los que podemos trabajar las magnitudes físicas.

“A pesar de las preocupaciones asociadas al entrenamiento de la fuerza en niños y adolescentes, existe evidencia científica de que la participación en un programa supervisado es un método de acondicionamiento seguro y efectivo.” (Pochetti et al., 2018, p.83)

## **5.2 Fases sensibles del desarrollo de la fuerza**

Por esto, será interesante conocer cuáles son las fases sensibles en las que podemos trabajar la fuerza. “Es sabido que el proceso de desarrollo del ser humano no se realiza de forma lineal, pero sí siguiendo una sucesión de períodos en perfecta sintonía con la edad y con las condiciones de la vida.” (Vasconcelos, 2005, p.21). Como vemos, este proceso va cambiando con el tiempo, de ahí que “al final de cada fase, las funciones

del organismo del niño alcanzan una determinada maduración morfológica y funcional” (Vasconcelos, 2005, p21).

Vasconcelos (2005) estableció una tabla con la que medir los periodos más favorables para el desarrollo de las capacidades de fuerza:

Figura 1:

TIPOS DE FUERZA	EDAD						
	5-8	8-10	10-12	12-14	14-16	16-18	18-20
Fuerza máxima				+ 	+  +  +	+  +  +	+  + +  + +  + →
Fuerza explosiva		+  +  +	+  +	+  +  +	+  +  +	+  + +  + +  + →	→
Fuerza de resistencia			+  +  +	+  +  +	+  +  +	+  +  +	+  + +  + +  + →

+ Comenzar con cuidado (2 x semana) de forma general y lúdica  Femenino → Siguietes

+ Comenzar con cuidado (2-3 x semana) de forma general y organizada en los métodos de entrenamiento

+ Entrenamiento orientado en función de la especialidad  Masculino

Nota: Periodos más favorables para el desarrollo de las capacidades de fuerza. Vasconcelos, 2005.

Como vemos en esta tabla, el trabajo de fuerza queda descartado en las edades anteriores a los 8 años, comenzando a trabajarse tanto en hombres como en mujeres a partir de los 8 años con la fuerza explosiva de forma general y lúdica. Desde los 10 a los 12 años, podemos empezar a trabajar la fuerza resistencia también, pero ambas serán trabajadas con cuidado, con 2 veces por semana y continuando con un plan general y lúdico. Queda descartada, por tanto, la fuerza máxima hasta los 12-14 años, que se empezará a trabajar con cuidado, 2 veces por semana. Como vemos en la tabla, a medida que vamos avanzando en edad se aumentará la frecuencia por semana, cambiando de trabajos de forma lúdica y general ha organizado y centrándose más en la especialidad de cada músculo que se quiere trabajar.

Nosotros nos vamos a centrar en el trabajo de los 10 a los 12 años, por ello trabajaremos la fuerza máxima y fuerza resistencia, de forma general y lúdica.

También deberemos tener en cuenta una serie de factores que serán de nuestro interés, según Cancela y Farto (2003) son:

- Se ha de fortalecer el organismo a nivel general
- No encaminar los ejercicios al desarrollo de la fuerza máxima
- Realizar ejercicios encaminados al desarrollo de la fuerza velocidad y fuerza resistencia
- Debe prestarse especial atención a la musculatura extensora de la columna vertebral
- Ejercicios dirigidos a grandes grupos musculares.

Domínguez y Espeso (2003) nos hablan también de otros factores fisiológicos y mecánicos que afectan a la fuerza:

- Factores fisiológicos: Tamaño muscular, tamaño corporal y edad y sexo.

En el tamaño muscular tendremos qué diferenciar:

Fuerza absoluta: “Que es la fuerza total que podemos realizar con un grupo de músculos contra una resistencia. El tamaño muscular guarda una relación directa con la fuerza absoluta.” (p. 64)

Fuerza relativa: Esta se puede calcular haciendo la fuerza absoluta entre los kilogramos de peso del sujeto, para saber cuál sería la aproximación.

“En el tamaño corporal encontramos que hay una correlación positiva con la fuerza absoluta.” (p. 64)

La edad y sexo lo podemos ver reflejado en la tabla de la figura 1 de los periodos más favorables para el desarrollo de las capacidades de fuerza.

- Factores mecánicos: La longitud y el ángulo de tracción.

La longitud “es un factor que influye a la hora de establecer el número óptimo de puentes cruzados entre áctina y miosina. Ni la máxima contracción, ni la mínima elongación son más eficientes. La longitud óptima estará en el medio.”

Ángulo de tracción: “Como el músculo está integrado por un sistema de palancas según el ángulo que se trabaja se conseguirá mayor o menor fuerza.” (p. 65)

### **5.3 Tipos de fuerza**

La fuerza no es algo que se deba tener en cuenta para trabajos específicos. La fuerza la podemos ver a diario en nuestra vida cotidiana. Por ejemplo, al levantar un objeto, nosotros estamos aplicando una fuerza para poder elevarlo, a la hora de empujar la mesa de clase para moverla, también estamos aplicando la fuerza, al cargar la mochila de la mano por las escaleras, también estamos trabajando la fuerza... Y así podríamos seguir con un largo etcétera de ejemplos.

La fuerza no se engloba en un solo término, sino que tenemos diferentes formas de trabajarla según en que nos enfoquemos o el tipo de contracción. Esto será interesante ya que al conocer cómo son estos tipos de fuerza, podremos ver cuáles son los más adecuados para trabajar con los alumnos según qué edades y niveles.

Vasconcelos (2005) manifiesta que los tipos de fuerza existentes son:

Fuerza máxima: Por fuerza máxima podemos considerar la mayor tensión que el sistema neuromuscular puede producir en una contracción voluntaria máxima. -  
Fuerza explosiva: Por fuerza explosiva entendemos la capacidad del sistema neuromuscular para vencer resistencias con una elevada velocidad de contracción.  
Fuerza resistencia: Por fuerza de resistencia entendemos la capacidad del organismo de resistir la aparición de la fatiga en pruebas que exigen un rendimiento de fuerza durante un periodo de tiempo prolongado. (p.10)

Un buen uso de estos métodos los podemos recoger en 4 grandes grupos: “beneficios motores, beneficios a nivel de salud, beneficios psicológicos/psicosociales y prevención de lesiones.” (Conde, 2016, p.97)

Conde (2016) nos hace una explicación de estos 4 beneficios:

- Beneficios motores: La práctica de ejercicios de fuerza en niños de Educación Primaria están principalmente enfocados a mejorar el rendimiento deportivo.
- Beneficios a nivel de salud: Desde la perspectiva de la salud, la evidencia científica indica que el entrenamiento de fuerza con niños puede causar diversos beneficios: Aumento del metabolismo basal, mejora de la sensibilidad a la insulina, mejora de la función cardiaca, mejora de la masa ósea.
- Beneficios psicológicos/psicosociales: Los trabajos de fuerza en niños con sobrepeso conseguirá evitar lesiones y será más motivante que los trabajos de baja intensidad y larga duración. Cabe destacar que los volúmenes excesivos de entrenamiento físico podrían dar lugar a efectos psicosociales negativos, especialmente para aquellos niños que son emocional y psicológicamente vulnerables. Es importante aplicar este tipo de actividades con control y progresión. (p. 98-99)

El trabajo de fuerza no se puede realizar simplemente con ejercicios sueltos, debemos realizar una planificación que nos lleve a cumplir una serie de objetivos que favorezcan el desarrollo de los alumnos. “La participación regular en el entrenamiento de la fuerza mejora la aptitud física, el desempeño motor y la salud del individuo, pero solo cuando forma parte de un programa global de educación física o de un deporte.” (Pochetti et al., 2018, p.83)

Para llevar a cabo todo lo mencionado anteriormente, existen varios modelos centrados en la educación física y salud de interés que podemos utilizar.

Estos modelos vienen recogidos en Devís y Peiró (1992):

#### Modelo Médico:

- Fundamentación científica: Ciencias Biomédicas: Anatomía, Fisiología y Biomecánica del Movimiento Humano.
- Caracterización de la educación física y salud: Funcionamiento del cuerpo y efectos del ejercicio sobre el mismo.

- Orientación pedagógica: Pedagogía utilitaria.
- Dirección y propósitos de la enseñanza: Hábitos y mecánica de movimientos: asume que la información puede producir un cambio de conducta.
- Visión de salud: Salud como ausencia de enfermedad: custodia médica, prevención ortodoxa y rehabilitación.

Modelo psicoeducativo:

- Fundamentación científica: Ciencias Psicológicas: Psicología Cognitiva, y Deportiva.
- Caracterización de la educación física y salud: Estilo personal de vida, bienestar personal.
- Orientación pedagógica: Pedagogía liberal.
- Dirección y propósitos de la enseñanza: Toma informada de decisiones; pone el énfasis en la motivación y el desarrollo de los auto-conceptos para el cambio de conducta.
- Visión de salud: Salud como ausencia de enfermedad: Salud como responsabilidad individual: elección y cambio individual de estilo de vida.

Modelo sociocrítico:

- Fundamentación científica: Ciencias Sociales: Sociología Crítica y de la Educación Física: Psicología Social.
- Caracterización de la educación física y salud: Crítica social e ideológica.
- Orientación pedagógica: Pedagogía crítica.

- Dirección y propósitos de la enseñanza: Concienciación crítica como punto de partida para la transformación y el cambio social; proceso de capacitación personal y grupal dirigido a la emancipación.
- Visión de salud: Salud como construcción social: acción individual y colectiva para crear ambientes saludables. (p. 37)

Nosotros queremos trabajar en un modelo conjunto, denominado Modelo Holístico tratando de trabajar las 3 ramas de forma conjunta para hacer la experiencia del alumno lo más enriquecedora y real posible.

### **5.3 La higiene postural en Educación Primaria**

Primero de todo, antes de comenzar, sería apropiado dar una definición que se acerque a lo que queremos trabajar.

Andújar et al. (2010) es uno de los que hace una de las definiciones más precisas:

Las medidas o normas que podemos adoptar para el aprendizaje correcto de las actividades o hábitos posturales que el individuo adquiere durante su vida, así como las medidas que faciliten la reeducación de actitudes o hábitos posturales adquiridos previamente de manera incorrecta.(p.1757)

Otra definición interesante sería: “Es un conjunto de normas, y actitudes posturales, tanto estáticas como dinámicas, encaminadas a mantener una correcta alineación de todo el cuerpo, con el fin de evitar lesiones.” (García, 2013, p.77)

Por último, tomaremos como referencia a Barquero (2015):

Para todo trabajo, movimiento o posición que realicemos existe una manera adecuada y correcta de realizarla, evitando lesiones a largo plazo o molestias en nuestro cuerpo. El fin de la higiene postural es reducir y prevenir la carga y daños en la columna vertebral principalmente, cuando se realizan actividades de la vida diaria.

Como vemos, estas definiciones nos hacen referencia a que el principal propósito es evitar lesiones. También se centra en la importancia de la espalda en estos aspectos, ya que es la parte que más sufre, por ello más adelante comentaremos los mayores problemas que podemos encontrar en ese apartado. Y para finalizar, rescatamos que la mayor importancia no recae en los problemas que podemos sufrir en el presente, sino a evitar problemas que nos pueden surgir en el futuro o limitarlos.

No existe una postura que esté mal o bien en sí misma, sino que depende del movimiento o la situación en la que estemos lo que marcará si esa postura es la correcta o no. Por tanto, una definición que podríamos utilizar sería la de tratar de mantener una postura correcta al mantenernos sentados, de pie, tumbados, cogiendo o soltando pesos o al agacharnos al suelo.

Podemos decir también que esta postura nos debe mantener en cierto equilibrio, no debe producir cansancio, ni generar molestias y, por último, que no traiga problemas de movilidad.

Basándonos en esto, podemos crear un perfil claro de qué es lo que queremos para cada una de las acciones que vamos a llevar a cabo durante nuestro trabajo, en este caso, centrado en los escolares de Primaria.

Hoy en día está en boca de todos temas tan importantes como son el sedentarismo, las malas posturas, etc. Todas ellas enlazadas al acomodamiento de las personas y su dejadez, descuidando o bien su estado físico o bien sus posturas, optando por otras que al principio parecen más cómodas, pero con el tiempo traen problemas, principalmente en las lumbares.

Por ello, las posturas que toman los alumnos serán importantes, de ahí que las clasifiquemos en 4 apartados:

En la escuela se pueden ver muchos problemas de posturas que deberían ser cubiertos. Los estudiantes pueden encontrar problemas en estar muchas horas sentados, que el mobiliario no se adecue a sus necesidades o como comenta Ruano et al. (2007) en su informe, hay diversos problemas con la mochila de los alumnos, desde a cómo se

distribuye el peso, como la llevan con las correas, el problema de tener que cargar con los brazos las mochilas de ruedas, etc.

A raíz de esto y más, se pueden llegar a dar problemas en la columna vertebral de los alumnos. Además de esto, como vemos en Hernández et al. (2006) en su artículo, nos habla de cómo los alumnos suelen carecer de conocimientos sobre la actitud postural y los hábitos que son perjudiciales para su columna.

Como vemos, la higiene postural es algo a tener en cuenta, por ello, las clases de Educación Física deben tratar de ayudar a corregir todas estas carencias posturales de las que carecen los alumnos en la medida que se pueda.

Todo esto tiene una importancia grande en la prevención de lesiones, como dice Pomés (2008):

Es muy importante aprender correctamente el gesto deportivo para poder prevenir lesiones. El movimiento será fluido y correcto a partir de una posición de partida también buena. De aquí a que la valoración del deportista se hace en estática y en dinámica y en el movimiento específico del deporte. (párr.3)

Para Garrido (2011), en el análisis de hábitos posturales desaconsejados que realizó, propuso una secuencia de problemas posturales relacionados con la educación que son los siguientes, cogiendo las partes que más nos interesan:

- Los movimientos de descarga cervical que son mal ejecutados en el día a día, generando una prolongación máxima del cuello. El trabajo de los alumnos con los ordenadores ha incrementado este problema.

- Esto se puede ver también en las actividades de Educación Física, como puede ser la vela, ya que, si se realiza de forma correcta sin provocar dolor en las lumbares está bien, pero si es realizada de forma incorrecta, se puede sobre esforzar la zona lumbar y fallar en el gesto puede provocar dolor.

- También lo vemos cuando hay una hiperextensión y se inclina la cabeza hacia atrás y se excede la posición rígida.

- Otro problema interesante es la híper-cifosis, provocada porque se amplía el ángulo de la curvatura dorsal.

## 5.4 Los problemas de espalda

Existen numerosos problemas y patologías de espalda que afectan a la sociedad, no estando los niños fuera del alcance de estos. Dichos problemas se pueden ver afectados o agravados por los problemas posturales.

Para Pinto (2018) las patologías más comunes son:

- Escoliosis: Es una curva con desplazamiento lateral de la columna vertebral que la mayoría de veces no causa dolor, y a la vez da a la columna un aspecto de “S” o de “C” en vez de una “I” recta.

La escoliosis puede provocar que los huesos de la columna giren (roten), y así un hombro, omoplato o cadera esté más arriba de un lado que del otro.

- Hiperlordosis lumbar: La hiperlordosis es una curvatura exagerada de la posición lumbar, con lo cual, al mirar de costado a la persona, se verá que la columna vertebral está inclinada hacia atrás.

- Hipercifosis dorsal: Consiste en el aumento de la concavidad anterior de la columna dorsal o más comúnmente denominada “joroba”. (p. 90)

Las patologías en la espalda son complicadas y tenemos que cuidarla con posturas correctas para poder protegerla. No solo este dolor puede venir dado por patologías. “El dolor lumbar, es, entre los de espalda, el más común.”(Amado, 2020, p.11) Entendiéndose este como el “el dolor y malestar por debajo del margen costal y por encima del pliegue del glúteo inferior, con o sin dolor referido a la pierna” (Amado, 2020, p.11). Las molestias que se pueden experimentar derivadas de este problema pueden ser variadas, como: “dolor, quemazón, pinchazos, agudo o sordo, localizado o difuso con intensidad que oscila entre moderada y severa”. (Amado, 2020, p.11).

La espalda es un elemento importantísimo para el desarrollo de nuestras actividades, ya que será la base de la realización de funciones vitales como: “el

movimiento del cuerpo, mantener estable nuestro centro de gravedad, proteger la médula espinal con una estructura ósea” (Amado, 2020, p.11).

Para que esto se lleve a cabo de forma correcta, nuestra espalda deberemos tener una serie de características dadas por Amado (2020):

- Tener una espalda fuerte y sólida, para que pueda sostener nuestro peso. Además de para poder mantener estable nuestro centro de gravedad, ya que, al contraer la musculatura de nuestra espalda, esta actúa como un contrapeso y facilita el movimiento del resto del cuerpo.
- Tener una espalda flexible, para poder permitir el movimiento. De ahí que nuestra espalda no esté compuesta solo por un hueso, sino que esté formada por 33 vértebras. (p. 11)

## **5.5 La correcta realización de las técnicas**

### Push ups:

Según Borozan y Miron(2012) una definición adecuada de estas podría ser:

Las push ups son un tipo común de ejercicio que no requiere el uso de aparatos para su ejecución, pueden ser hechas prácticamente en cualquier lugar, ya que son seguras, efectivas y requieren la acción de varios grupos de músculos, pero sí que deben ser realizadas correctamente.(p.8).

Como vemos, se centra en el apartado técnico, dándonos muchas virtudes, pero siempre que estas se realicen de forma correcta.

Borozan y Miron (2012) también añaden que:

Las push ups son llevadas a cabo en posición de decúbito prono, apoyando la carga del cuerpo en pies y manos. Una vez hecho esto se realizará empujando con las manos el suelo, levantando así esté, manteniendo una línea recta entre hombros, caderas y pies. Cuando se alcanza la extensión de codo completa, se procede a un descenso lento hacia abajo. (p.9)

Para realizar un push up de forma correcta, según Mosquera (2015) deberemos:

Tronco recto: hay que evitar la hiper-lordosis lumbar o movimientos en la columna mientras se hacen flexiones para no lesionar la zona.

-Los pies deben estar ligeramente separados para facilitar la estabilidad del gesto.

-Manos en la vertical de los hombros: para centrar el trabajo muscular en el pectoral. Si las manos están por debajo de los hombros el trabajo se enfoca en los tríceps y si están por encima el dorsal ayudará en pequeña porción.

-Brazos semiflexionados: conviene no hiperextender el codo para no provocar choques de partes óseas o evitar que el músculo descansa en exceso durante el trabajo.

-Bajar hasta casi hacer contacto entre el pecho y el suelo: bajar poco no trabaja el pectoral en su totalidad y bajar demasiado puede provocar lesión en los hombros.

-Colocar la cabeza mirando ligeramente hacia delante.(p.53)

Dentro de cómo se desarrolla un push up, podemos encontrar diferentes músculos, que tendrán diferentes papeles de cara a la realización del ejercicio y que deberemos tener presentes para saber que sea en mayor o en menor medida, estos se trabajarán.

Estos músculos, según Mosquera (2015) son:

Realizar una flexo-extensión de codos requiere el uso de varios músculos: del pecho, espalda, hombro y brazo superior incluyendo también extensores de codo y aductores horizontales del hombro, que trabajan de forma concéntrica y excéntrica. La variación de postura de la mano cuando se hacen flexiones produce claras diferencias en las articulaciones y cargas musculares. (p54)

Las sentadillas, según Palastanka et al. (2000):

Son una forma corriente de realizar actividad física particularmente ventajosa para la musculación de la pantorrilla, del cuádriceps femoral, los glúteos y los músculos extensores de la espalda. Son convenientes, no requieren ningún aparato y se

pueden realizar en un espacio limitado. El rendimiento se puede valorar con una progresión numérica; se suelen emplear para mejorar la resistencia. Es una actividad de amplitud para las articulaciones de tobillo y rodilla, excepto durante los últimos grados de extensión, de la cadera y la columna vertebral. (p.282)

Como vemos, se vuelve a incidir en que puede ser un trabajo realizado sin materiales y podemos realizarlo con autocargas.

Para poder realizar una sentadilla de forma correcta, deberemos seguir una serie de indicaciones:

Colocaremos las manos extendidas hacia adelante, separaremos los pies para colocarlos en línea con los hombros. Los pies podremos girarlos un poco hacia afuera para ganar estabilidad y comodidad. Previo a la bajada, endurecemos el core y durante la bajada iremos tomando aire para luego expulsarlo en la subida. Para la subida y bajada deberemos mantener el tronco rígido y recto, sin moverlo, para mantener la estabilidad. También deberemos mantener alineadas las rodillas para una correcta estabilidad, la mirada al frente y sin levantar los talones del suelo. Se finaliza el movimiento una vez que los muslos queden en paralelo con el suelo formando un ángulo recto.

Los músculos que se ven afectados a la hora de realizar la sentadilla son los cuádriceps, los isquiotibiales, bíceps femoral y el glúteo. Siendo estos los principales, utilizando la columna como estabilizador.

Una mala realización postural en la sentadilla nos puede traer problemas. Las zonas que pueden verse más afectadas son los tobillos y las rodillas al tener los talones algo levantados. Estos tendrán que estar siempre en suelo y con los pies algo abiertos si eso nos facilita el movimiento. El peso caerá en las rodillas y cuádriceps, y estos sufrirán.

Durante toda la realización del ejercicio deberemos asegurarnos de tener una correcta estabilidad en las rodillas para no sufrir vaivenes peligrosos para ellas.

Otro problema puede ser la espalda, que, si no está en una posición adecuada, o sea, algo redondeada, puede llegar a sufrir, generando lesiones, sobre todo en la espalda baja, que sería la que más sufriría.

Y por último tenemos la forma en la que trataremos de levantar y dejar objetos en el suelo.

Para realizar estos movimientos, “se recomendará no curvar la columna (inclinarse), más bien agacharse flexionando las rodillas intentando que la espalda permanezca recta”. (León y Castillo, 2004). Esto es algo básico, ya que la parte que más puede sufrir al realizar estos ejercicios es la espalda, donde se llevaría toda la carga.

Las recomendaciones de León y Castillo (2004) son:

Para levantar y transportar pesos, doblas las rodillas, no la espalda, y tener un apoyo de pies bien firmes. Levantarse con las piernas y sostener los objetos junto al cuerpo. Levantar los objetos solo hasta la altura del pecho, no hacerlo por encima de los hombros, si hay que colocarlos en lo alto, subirse a un taburete. Cuando la carga es muy pesada, buscar ayuda.(p.486).

Es muy común ver en los alumnos como se acercan a recoger objetos del suelo doblando solo la columna, que ya de por sí haciendo eso estás generando una carga extra hacia ella, pero si encima lo acompañas de la recogida de un gran peso, puede ser mucho peor. “Para transportar pesos, lo ideal es llevarlos pegados al cuerpo y si los transportamos con las manos, repartidos por igual entre ambos brazos, procurando llevar estos semiflexionados” (León y Castillo, 2004, p.487). Esto sería la forma correcta con la que deberíamos llevar los objetos, por tanto, y siguiendo estos consejos, tenemos que evitar “flexionar la columna con las piernas extendidas, llevar los objetos muy retirados del cuerpo, echar todo el peso en un mismo lado del cuerpo y girar la columna cuando sostenemos un peso” (León y Castillo, 2004, p.487).

Conociendo todas estas posturas y sus implicaciones, procederemos a trabajar en busca de lograr los objetivos marcados.

## **5.6 La fuerza y la higiene postural en el currículo de primaria**

Nuestro trabajo va a estar centrado sobre todo en la fuerza y en menor medida la higiene postural, pero ¿Esto viene reflejado en el currículo de primaria de algún modo? La respuesta es sí, pasamos a comprobar y ver donde se dan estas situaciones:

En el 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 , el ‘Bloque 2: Conocimiento corporal’ se dirige ‘a adquirir conocimiento y un control del propio cuerpo, que resulta determinante tanto para el desarrollo de la propia imagen corporal como aprendizajes motores.’ Por tanto, vemos que se resalta la capacidad para conocer nuestro cuerpo, ver sus limitaciones y aumentar el control sobre él, cualidades que nos proporcionara la fuerza y la higiene postural.

En el ‘Bloque 3: Habilidades motrices.’ Vemos que viene reflejado que hay que ‘explorar su potencial motor’, donde nos focalizamos en las acciones de fuerza, donde como pone en el currículo, tendremos que basarnos en ‘modelos técnicos de ejecución en los que resulta decisiva la capacidad de ajuste para lograr conductas motrices cada vez más eficaces, optimizar la realización, gestionar el riesgo y alcanzar soltura en las acciones.’ Todo esto lo conseguiremos con la higiene postural.

En el ‘Bloque 6: Actividad física y salud’ volvemos a encontrarnos que, según este bloque, en primaria ‘se incorporan contenidos para la adquisición de hábitos saludables de actividad física, postural y/o alimentaria a lo largo de la vida, que repercuten en la propia ejecución motriz, en la salud, en la seguridad y en el bienestar personal.’ Como vemos, el currículo respalda fielmente el trabajo de la correcta ejecución de acciones motrices enfocado a la mejora de la salud de los alumnos, ya que trabajar posturas adecuadas puede repercutir a lo largo de la vida de estos.

En el currículo también se afirma que la Educación Física deberá permitir ‘al alumnado conocer su propio cuerpo y sus posibilidades y desarrollar las habilidades motrices básicas en contextos de práctica’. En la Educación Física, podemos hacer que los alumnos vean sus limitaciones y ayudarles para que las mejoren. Si sufren problemas de técnica a la hora de correr, levantar peso, etc. Si detectamos esas limitaciones y les ayudamos a superarlas, estaremos cumpliendo con nuestra acción docente.

## 6. METODOLOGÍA

### 6.1 Diseño metodológico

La realización de mi TFG sobre la Higiene Postural y la Fuerza no comenzó con las primeras palabras escritas en este documento, sino que tuvo un proceso de selección previa del trabajo, reflexionando sobre el tema que quería elegir. Al principio, tras las primeras búsquedas de información, la idea que más me gustaba, en parte basada por mi experiencia en el Prácticum I, fue la de realizar el estudio sobre la motivación de los alumnos en el aula y fuera del aula. Esta idea me convencía mucho, ya que me parece muy importante el desarrollo en aptitudes deportivas en los alumnos. Llegué incluso a dar un ‘título’ a mi TFG y empecé a pensar cómo podría trabajar la motivación de los alumnos. Primero preguntándoles sus intereses mediante entrevistas y luego haciendo sesiones temáticas en las que trabajamos los contenidos del currículo, pero aprovechando sus gustos personales. Luego decidí que el contenido curricular que quería trabajar junto a la motivación sería la fuerza. Llegue hasta el punto de tener una fundamentación teórica bien avanzada y obtenida mucha información. Pero todo esto cambió al llegar al colegio de prácticas.

Tras dos semanas en el colegio de prácticas decidí que, si quería llevar mi propuesta de intervención educativa a la práctica, no iba a poder hacerlo en este colegio, ya que la motivación de los alumnos era excelente, siempre predispuestos a realizar las actividades encomendadas, ya fuera juegos, circuitos, etc., por tanto, no creí encontrar una vara de medir lo suficientemente clara, como para poder saber si realmente les motivaba más mi método que el que ya estaban utilizando.

Por ello, quise dar un enfoque nuevo al TFG, decidí mantener la fuerza como contenido a trabajar, pero buscando información, encontré que la higiene postural es un tema que me resultaba muy interesante, ya que siempre que había impartido clase, muchas veces había que corregir a los alumnos sus posturas a la hora de realizar las actividades o ejercicios específicos. Así que decidí centrarme en la higiene postural enfocada en ejercicios de fuerza, que suelen ser los que más técnica requieren, dado que es cuando se piden mayores esfuerzos.

A partir de aquí es cuando empecé a trabajar en una fundamentación teórica más clara y pude darle mayor forma a lo que tenía que buscar. Busque que era la fuerza, tipos de fuerza, que era la higiene postural, cómo se debían realizar correctamente los ejercicios que iba a plantear en clase, etc. Mientras tanto, empecé el desarrollo de la UD, ya que la iba a llevar a cabo en mi periodo de Prácticum II para poder obtener unos resultados y un desarrollo que poder comentar, no solo tenerlo de forma teórica. Comencé buscando los contenidos relacionados con la fuerza que existiesen en el currículo oficial. Una vez encontrados los enfoques en los que yo quería trabajar, que era la fuerza resistencia o la fuerza explosiva, comencé a preparar algo más claro y conciso.

Decidí que los ejercicios en los que me quería centrar a la hora de poner en práctica la UD y en los que me tenía que fijar posturalmente y su correcta realización, iban a ser:

Levantamiento y colocación de peso en el suelo

Técnica de las flexiones o pushups

Técnica de las sentadillas o squats

Y poner atención en cómo los alumnos trabajaban ejercicios de fuerza cargando con un compañero entre varios.

Una vez tuve claro lo que quería trabajar, intenté encontrar en qué curso sería mejor que lo llevase a cabo de los 3 a los que impartía clase. Teniendo en cuenta que hablábamos de fuerza e higiene postural, acabó siendo más coherente trabajar con el grupo de más avanzada edad, ya que de cara a trabajar estos conceptos en 2º de primaria, me parecía muy pronto para llevarlos a cabo, además de que en el currículo oficial no venía del todo respaldado. En tercero de primaria había más posibilidades a las que agarrarse, pero, aun así, teniendo en cuenta que existía la opción de trabajar en 4º de Primaria, era la mejor opción por las posibilidades de cuadrar contenidos, criterios y estándares con los oficiales del currículo. Así que me decidí por ello, faltando ya solo la elección de con qué grupo llevarlo a cabo. Al ser un colegio de línea 2, en el centro encontramos 2 clases, A y B. Viendo las características de ambas y su manera de trabajar, decidí realizarlo con 4ºB. Esta clase es de las dos la más constante en cuanto a participación de los alumnos en ella, sobre todo porque no suele tener alumnos que no vengán a clase o tenga problemas

médicos, entonces para poder hacer una evaluación de todos, poder ver que problemas tiene cada uno, etc. Me pareció la mejor opción, ya que era la que seguramente me aseguraba más resultados de cara a realizar una evaluación y una reflexión de cómo estaban los niños al principio y como al final.

Mientras fui preparando la UD para trabajarla en el colegio, fui continuando con el desarrollo de otros apartados del TFG; desarrollé, primero de todo, los objetivos, realicé una justificación en base a lo que quería tratar y di más forma a la Fundamentación Teórica. Los objetivos los pude desarrollar gracias a que ya tenía hecha la idea clara del TFG y lo que quería conseguir, y la justificación pude completarla por lo mismo. El primer objetivo que desarrollé fue ‘Diseñar, preparar y poner en práctica una propuesta educativa que nos permita trabajar con los alumnos la higiene postural y la fuerza de forma correcta’ dado que a medida que estaba realizando el trabajo, estaba desarrollando mis aptitudes en este apartado. Los siguientes fueron ‘Conseguir que los alumnos mejoren aspectos específicos de su higiene postural mediante la propuesta didáctica diseñada’ y ‘Mejorar el conocimiento del trabajo de fuerza de los alumnos’, estos se podían ver según iba llevando a cabo mi UD, con el desarrollo de los alumnos. Por último, el objetivo de ‘Analizar y reflexionar en base a las calificaciones obtenidas si estos alumnos cumplieron con el objetivo general de la actividad’ se podía comprobar al final de la UD una vez hecha la evaluación, valorando como se llevaron a cabo estas actividades por los alumnos y sus calificaciones.

Una vez finalicé la UD empecé a buscar las mejores fechas para poder llevarlo a cabo, pero me encontré con las primeras dificultades de calendario ajenas a mí, ya que el colegio en el que estaba desarrollando las prácticas tenía un plan de actividades en las que, en la segunda parte de mis prácticas, varios días los tenía destinados a actividades de su ‘Proyecto Encuentro’, días en los que el colegio hacía un tratamiento especial como el ‘English Day’ en el que no se impartía clase normal o excursiones varias en las que los alumnos ese día perdían clase de Educación Física. Por esto, hubo un momento que temí si me iba a dar tiempo a finalizar la UD.

Al principio mi idea era desarrollar la UD en 5 sesiones y una evaluación, pero al surgir este imprevisto temporal y haber preparado en alguna sesión actividades más

complementarias que realmente centradas puramente en la fuerza o en la higiene postural, decidí cambiar la UD a 4 sesiones y un día de evaluación, condensándola así y siendo más concreto en lo que quería trabajar durante esas sesiones.

Comencé con la impartición de las sesiones en el colegio de prácticas. Estas se desarrollaron de forma correcta y sin inconvenientes, incluso me sobró un día que pude utilizar para evaluar a dos alumnos que faltaron el día de la sesión de evaluación, quedando los 25 alumnos que componen la clase con su evaluación completa. Durante la realización de las sesiones tuve que realizar pequeñas modificaciones, ya que algunos ejercicios que tenía planteados no salieron como yo esperaba, entonces introduje variaciones para hacer las actividades más productivas o dinámicas, pero todo acabó siendo un éxito.

A estas alturas ya tenía los objetivos, la fundamentación teórica, justificación y la UD con sus resultados, pudiendo proceder ya a continuar con la metodología del TFG, pudiendo explicar cómo se desarrollaron todos estos puntos clave y comentando mis impresiones y los resultados, las expectativas, las realidades encontradas, etc. Esperando ya correcciones para darle los últimos retoques al trabajo.

## **6.2 Propuesta de intervención.**

### ***Descripción***

El tema que vamos a llevar a cabo durante esta intervención será la fuerza centrada en la higiene postural, o lo que es lo mismo, trabajar ejercicios de fuerza poniendo el foco principalmente en cómo lo realizan y no en el volumen de estos. La fuerza la utilizamos en el día a día, y es lo que vamos a querer transmitir a los alumnos. Desde realizar un movimiento de levantar un objeto del suelo, en el que realizamos fuerza con las piernas, brazos o espalda, hasta levantarnos del suelo cuando nos caemos por estar jugando o haciendo alguna actividad. Pero hay más, a la hora de mover la mesa de clase de un lado a otro, cuando cogemos una botella de agua grande, etc. Como vemos, la fuerza está presente siempre en estas situaciones, por tanto, el tener un trabajo y un conocimiento de esta, es importante para los alumnos y ha de ser reforzado.

Con esta propuesta queremos que los alumnos trabajen la fuerza en diferentes planos, ya sea de forma cooperativa para cargas mayores o de forma individual para menores. Nos centraremos en cómo se realizan esas cargas, ya que es importante que los alumnos conozcan cómo se mueven, porque, aunque el peso no sea muy grande, las malas posturas en la espalda a la hora de realizar cargas pueden traernos problemas a futuro. Esto se puede ver cuando nos agachamos a por un objeto, que, al no ser muy pesado, nos confiamos y solamente cargamos el esfuerzo a la zona lumbar, trayéndonos cierto desgaste.

La línea metodológica que queremos trabajar será un mando directo y en algunas actividades trabajo cooperativo en la que los alumnos tengan que ayudarse entre sí para transportar cargas en forma de alumnos, alumnos con colchonetas, etc. Nos parece la metodología más interesante para este tipo de actividades que vamos a llevar a cabo, ya que necesitan de órdenes precisas para su llevada a cabo.

El grupo con el que voy a llevar a cabo es 4ºB de Primaria, con la siguiente temporalización:

La voy a llevar a cabo desde la última semana de abril, comenzado el día 25, hasta la antepenúltima de mayo, el día 16.



Los días redondeados en naranja son en los que llevaremos a cabo la intervención. Aunque no viene reflejado, el día 20 también trabajé la propuesta evaluando a dos alumnos que no pudieron acudir la sesión anterior al colegio. Hay 2 días entre medias que no hay clase lectiva de la asignatura, ya que el día 2 de mayo fue festividad por el día del trabajador y el 13 de mayo fueron las fiestas patronales de San Pedro Regalado y no fue día lectivo por esa razón.

<b>Sesiones</b>	<b>Día que se realizará</b>
Sesión 1	25-04-2022
Sesión 2	29-04-2022
Sesión 3	06-05-2022
Sesión 4	09-05-2022
Sesión 5	16-05-2022

### ***Contexto***

El lugar donde voy a llevar a cabo mi propuesta didáctica es el colegio en el que estoy cursando el Prácticum II, el Colegio Santa María Real de las Huelgas. Este es un colegio concertado, céntrico de Valladolid donde los alumnos pueden desarrollarse desde la Educación Infantil, pasando por Educación Primaria y finalizando con la Educación Secundaria Obligatoria.

Para llevar a cabo la Unidad Didáctica, dispondremos de 2 espacios. Uno de ellos será el gimnasio del colegio, que se encuentra dentro del mismo, y el otro es el patio del colegio.

El gimnasio no tiene un tamaño muy grande, pero sí el suficiente para llevar a cabo muchísimas actividades con niños de hasta cuarto de primaria, que es el curso que nos incumbe en este caso. Dentro del gimnasio encontramos unas espalderas, una gran colchoneta y 4 bancos suecos. Al lado de este gimnasio nos encontramos con la sala de materiales de Educación Física del colegio. En ella podemos encontrar muchos materiales variados como: Colchonetas, colchonetas de tatami para hacer artes marciales, conos,

ladrillos, chinos, picas, zancos, balones, etc. Una amplia gama de materiales para poder realizar actividades variadas. Y, por último, es interesante comentar que en el colegio hay materiales para realizar deportes alternativos como el Korfball, frisbee, etc.

El patio consta de un amplio espacio con diferentes sectores:

- 1 parque para que puedan jugar los niños.
- Una cancha de baloncesto grande con sus respectivas canastas colgantes
- 3 pistas pequeñas de minibasket con sus respectivas canastas
- Un campo de fútbol sala con sus respectivas porterías
- Varias columnas que pueden ser útiles para según qué actividades
- 2 porterías pegadas a las paredes, pero no una enfrente de la otra

Las clases con las que voy a llevar a cabo mi propuesta de intervención son la clase 4ºB y 4ºA de Primaria del ‘Colegio Santa María Real de las Huelgas’. Estas 2 clases constan de 25 alumnos cada una, los cuales suelen trabajar muy bien en grupo y tiene gran relación entre ellos. Podemos encontrar 3 alumnos más altivos que los demás en la clase B y otros 4 en la clase A, pero se les puede mantener en dinámica sin problemas, no entorpeciendo el ritmo de la clase. Son grupos en los que se respira buen ambiente, suelen estar alegres y participativos, haciendo las clases muy dinámicas. Para estas clases no encontramos alumnos con necesidades de Atención a la Diversidad para las clases de Educación Física, no teniendo que realizar adaptaciones.

**Objetivos**

Para la consecución de este trabajo y siempre utilizando el currículo como referencia, nos hemos marcado una serie de criterios de evaluación y estándares de aprendizaje que vamos a utilizar como forma de evaluación de la propuesta. Esto lo vamos a reflejar mediante una tabla en la que relacionamos cada uno de los estándares y criterios con los que buscamos nosotros y con qué actividades los vamos a ver:

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>RELACION CON EL CRITERIO</b>	<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	<b>RELACION CON LOS</b>	<b>COMPETENCIAS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>
--------------------------------	---------------------------------	----------------------------------	-------------------------	---------------------	--------------------

<b>CIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA</b>	<b>O DE EVALUACIÓN LEGAL</b>	<b>ZAJE DE LA UNIDAD DIDÁCTICA</b>	<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE LEGALES</b>		
Resolver situaciones motrices de levantamiento de peso, combinando las habilidades motrices básicas.	B2.1	Mantiene un correcto equilibrio postural durante el levantamiento de objetos del suelo.	B2.1.1 B5.1.1	-	S1.A1 S1.A2 S5
		Muestra una mejoría en su higiene postural respecto a los levantamientos de peso.	B3.1.1	-	S1.A1 S1.A2 S5
Utilizar técnicas motrices que le permita realizar esfuerzos físicos	B3.1 B6.1	Realiza las combinaciones de habilidades motrices necesarias para poder alcanzar el	B4.1.2	-	S1.A1 S1.A2 S1.A3 S2.A2 S5

cuidando su salud.		objetivo del reto.			
Aumentar el repertorio matriz a la hora de explicar las técnicas de ejecución de las sentadillas o las flexiones.	B3.3	Realiza una mejora de las posturas requeridas, haciendo así menos posible el riesgo de lesión.	B3.1.1	-	S1.A1 S1.A2 S1.A3 S2.A2 S5
Colaborar con su/s compañero/s para alcanzar el objetivo requerido, respetándose entre sí y aceptando las normas.	B4.4	Acepta su grupo para realizar las actividades.	B4.4.2	Competencias sociales y cívicas.	S1.A3 S2.A3 S3.A2 S4.A2
		Acepta los roles asignados dentro de las actividades.	B4.2.2		S1.A3 S2.A3 S3.A2 S3.A3 S4.A2

		Colabora con su compañero/s para alcanzar el reto propuesto.	B4.4.2	Competencias sociales y cívicas.	S1.A3 S2.A3 S3.A1 S3.A3 S4.A1 S4.A2
Resolver situaciones motrices como tener que levantarse del suelo sin brazos, combinando fuerza, habilidad y equilibrio para poder resolverlas de forma correcta.	B2.1	Muestra mejoría en su nivel de partida, ya sea aprendiendo a hacerlo o aumentando su nivel de destreza.	B3.1.1	-	S2.A1 S3.A1 S5

\*Anotaciones: Las acotaciones hacen referencia a los siguientes términos: B=Bloque, S=Sesión y A=Actividad.\*

**Contenidos**

Los contenidos que vamos a trabajar durante nuestra propuesta tienen que estar respaldado por el currículo, por ello vamos a relacionar el currículo con los contenidos que vamos a trabajar y con qué actividades los veremos:

<b>CONTENIDOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA</b>	<b>RELACIÓN CON EL CONTENIDO CURRICULAR</b>	<b>ACTIVIDADES EN LAS QUE SE TRABAJAN</b>
<p>Aprende a como subir cargas desde el suelo.</p>	<p>Conciencia y control del cuerpo en relación con la actitud postural, con la tensión y la relajación. Adecuación postural a las necesidades expresivas y motrices.</p> <p>Conocimiento de las posibilidades y limitaciones corporales para la prevención de lesiones o riesgos para la salud.</p>	<p>S1.A1 S1.A2 S3.A2 S5</p>
<p>Trabaja en equipo con su/s compañero/s para lograr el objetivo.</p>	<p>Aceptación dentro del equipo del papel que le corresponde a uno como jugador y de la necesidad de intercambiar papeles para que todos experimenten diferentes responsabilidades.</p>	<p>S1.A2 S1.A3 S2. C S2.A3 S3.A1 S3.A2</p>

		S3.A3 S4.A1 S4.A2
Conoce cómo levantarse del suelo sin utilizar las manos.	Ajuste y consolidación de los elementos fundamentales en la ejecución de desplazamientos, saltos, giros, equilibrios y manejo de objetos.	S2.A1 S3.A1 S5
Es capaz de realizar sentadillas y flexiones con la técnica requerida.	Conciencia y control del cuerpo en relación con la actitud postural, con la tensión y la relajación. Adecuación postural a las necesidades expresivas y motrices.	S2.A2 S.5
	Ejecución con la técnica correcta de las diferentes actividades físicas.	
Se expresa él solo o con sus compañeros para representar los temas requeridos.	Expresión de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento. Espontaneidad y creatividad en el movimiento expresivo.	S3.VC S4.VC

	<p>Comprensión de mensajes corporales expresados por sus iguales. Representaciones de roles y personajes e improvisaciones artísticas con el lenguaje corporal.</p>	
--	---	--

\*\*Anotaciones: Las acotaciones hacen referencia a los siguientes términos: B=Bloque, S=Sesión, A=Actividad, C=Calentamiento y VC=Vuelta a la calma.\*

***Principios pedagógicos***

Los principios pedagógicos en los que vamos a basar nuestro trabajo son los siguientes:

- Ayudar a los alumnos a aprender hábitos de higiene postural
- Favorecer su trabajo en parejas y en grupos mediante los retos de las actividades propuestas.
- Enseñar a los alumnos técnicas de posturales que les sirvan en el futuro

Todo esto lo vamos a tratar de enseñar con una metodología de mando directo. En esta metodología el profesor hace la explicación de lo que se va a llevar a cabo y luego los alumnos llevan a cabo las tareas encomendadas.

Debido a lo que queremos llevar a cabo, que es un trabajo de fuerza y que los alumnos aprendan buenas posturas y trabajen esta cualidad física en diferentes situaciones, lo que más necesitaremos para poder conseguirlo es una metodología en la que expliquemos bien a los alumnos como realizar las actividades y veamos si son capaces de llevarlas a cabo. Por tanto, en todas las sesiones llevaremos a cabo esta metodología.

Gracias a las preguntas realizadas antes de comenzar las clases y viendo cómo realizaban los alumnos las actividades al principio, pude ver:

- Conocían aspectos de la fuerza como capacidad física básica
- No conocían lo que era la higiene postural como tal, pero si lo que significaba
- Los alumnos que practican deportes en los clubs del colegio conocían la técnica de las sentadillas y las flexiones, aunque fuese algo descuidada
- Tenían un concepto claro de para qué se utiliza la fuerza

Podremos comprobar los progresos de los alumnos en estos aspectos, gracias a las rúbricas realizadas en el apartado de evaluación en las que evaluaremos si hay una mejora global en estos conceptos de los alumnos.

***Plan de sesiones***

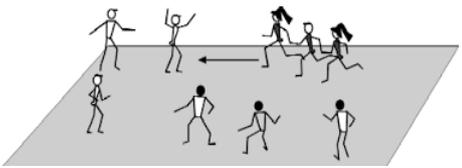
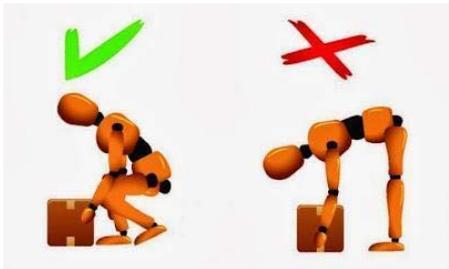
<b>SESIÓN 1</b>	<i>25-04-2022</i>
<b>CONTENIDO</b>	
Presentación de la UD  Presentación de la sesión  Higiene Postural para levantar objetos  Trabajo de fuerza mediante un juego, utilizando como cargas a los propios alumnos	
<b>SESIÓN 2</b>	<i>29-04-2022</i>
<b>CONTENIDO</b>	
Presentación de la sesión  Trabajo de fuerza del tren inferior mediante un reto  Trabajo de fuerza mediante circuito cuidando la técnica utilizada por los alumnos en los ejercicios  Trabajo de fuerza mediante un juego, utilizando como cargas a los propios alumnos con ayuda de implementos	

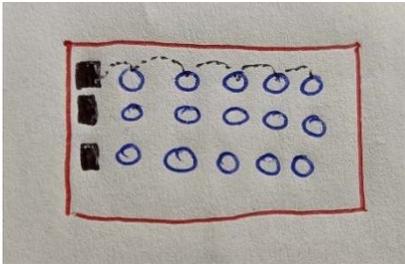
<b>SESIÓN 3</b>	06-05-2022
<b>CONTENIDO</b>	
Presentación de la sesión  Trabajo de fuerza de tren inferior y superior mediante retos de parejas  Trabajo de fuerza tren superior mediante juego en grupos  Trabajo de fuerza con implemento por grupos	
<b>SESIÓN 4</b>	09-05-2022
<b>CONTENIDO</b>	
Presentación de la sesión  Trabajo de fuerza de tren superior por parejas  Trabajo de fuerza por grupo con diferentes retos	
<b>SESIÓN 5</b>	16-05-2022
<b>CONTENIDO</b>	
Presentación de la sesión  Evaluación de los alumnos	

*Actividades de enseñanza-aprendizaje*

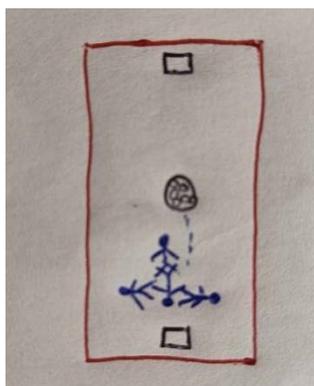
Primera sesión

<b>Actividad</b>	<b>Imagen representativa:</b>
------------------	-------------------------------

<p><u>Calentamiento:</u></p> <p>- Cadeneta rota: Todos los alumnos repartidos por un espacio reducido. Uno la queda y tratará de pillar a otro compañero. Si lo consigue, estos dos pillarán juntos dados de la mano. Si consiguen pillar a otro, irán los 3 juntos, hasta que pillen a un cuarto que entonces se dividirán en dos y dos. Una vez esto ocurra, abriremos el espacio de juego, delimitado previamente, para hacer más sencillo el avance del juego al principio. Se acabará uno vez estén todos pillados.</p>	
<p><u>Actividades:</u></p> <p>- Actividad 1: Cómo transportar objetos: Primero de todo comentaremos a los alumnos que es la higiene postural a grandes rasgos, explicándoles los riesgos que una mala postura pueden, sobre todo, afectar a la espalda, haciendo que esa parte se cargue y nos haga sufrir en el futuro. Puse ejemplos de qué problemas nos puede traer y cómo debemos levantar objetos del suelo para sufrir una menor carga en las lumbares. Coloqué un ladrillo de plástico en el suelo e invité a los alumnos que lo tratarán de levantar. Tras sus intentos, paso a explicarles como sí deben hacerlo. Esto será colocándose cerca del objeto y bajando con la columna recta y doblando las rodillas hasta la altura del objeto y levantándolo, manteniendo la</p>	

<p>postura. Una vez hechas las demostraciones, pasaremos a las actividades, que algunas tendrán relación con estos.</p>	
<p>- Actividad 2: Colocaremos 4 filas de alumnos, y en las filas, delante de ellos, colocaremos 6 aros separados. Cada fila tendrá un ladrillo que será con el que desarrollemos la actividad. El primero de la fila saldrá corriendo con el ladrillo hasta el primer aro, lo dejará de la forma indicada previamente y volverá a la fila a dar el relevo a su compañero, que tendrá que correr hasta el ladrillo, cogerlo de la forma indicada y avanzar hasta el aro siguiente dejándolo de la forma indicada también. Una vez lleguen al último aro, deberán hacer el camino inverso, acabando la actividad cuando el ladrillo alcance el primer aro de todos de la actividad.</p>	 <p>El diagrama muestra un rectángulo delimitado por una línea roja. Dentro del rectángulo, hay tres filas de tres círculos azules cada una, representando los aros. A la izquierda del rectángulo, hay tres rectángulos negros, uno en cada fila, representando los ladrillos. Una línea punteada indica el camino que debe seguir el ladrillo desde el primer aro de la fila superior hasta el primer aro de la fila inferior.</p>

- Actividad 3: Dividiremos al grupo en 2 equipos, cada uno en un costado del campo. Un cubo con pelotas de tenis estará en el medio y dos cajas vacías estarán en cada uno de los extremos del campo, una para cada equipo. Primero enseñaremos a los alumnos cómo deben cargar a un compañero entre 3, y una vez explicado, el juego consistirá en cargar a un compañero entre 3, transportarlo hasta la zona de las pelotas, darle una pelota y llevarlo de vuelta a que la deposite en su caja. Una vez la haya depositado saldrá otros 4 compañeros, 3 cargando y uno dejándose llevar, y así sucesivamente hasta que no haya más pelotas. Todos deberán pasar por los 2 roles, ser llevado y cargar a la persona.

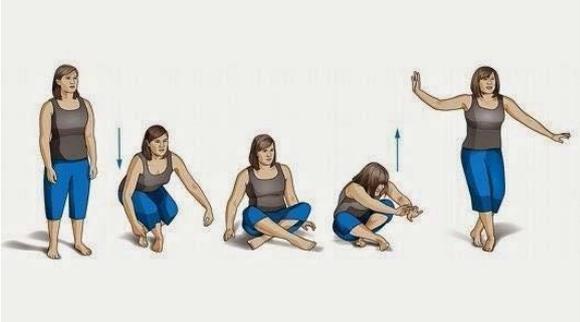


Vuelta a la calma:

- Botebotella: Un alumno la quedará con una botella y contará hasta 30 mientras el resto se trata de esconder. El alumno una vez finalizado tratará de buscar al resto de compañeros. Una vez vea a uno, deberá ir corriendo a la botella y decir su nombre en alto. El alumno nombrado quedará eliminado. El juego acabará cuando todos sean pillados. Los otros alumnos podrán ser salvados, si uno de sus compañeros llega a dar una patada a la botella antes de que el que la queda llegue, reiniciándose así el juego de nuevo.

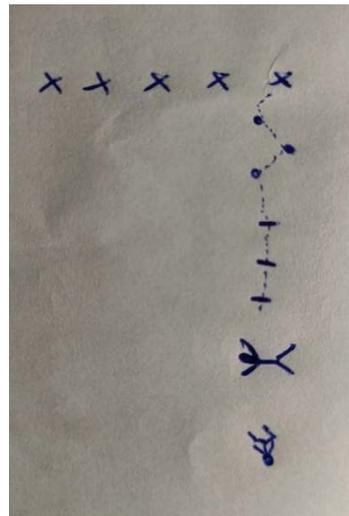


Segunda sesión

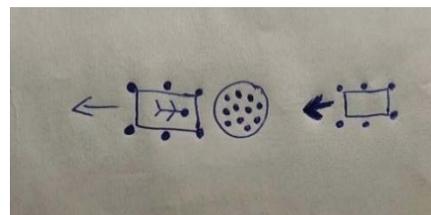
Actividad	Imagen representativa:
<p><u>Calentamiento:</u></p> <p>- Polis y cacos: Se forman dos equipos, unos serán los polis y otros los cacos. Los polis tendrán una comisaría que será donde deban llevar a los cacos. Los polis contarán hasta 30 en lo que los cacos huyen y una vez pasado el tiempo los polis irán a por ellos. Para poder pillar a un caco tendrán que tocarlo y luego acompañarle hasta la prisión sin soltarle, una vez allí ya no podrá moverse. Los cacos podrán salvarse de la prisión si consiguen chocar la mano de uno de los presos sin ser pillado, entonces este podrá escapar. Una vez estén todos pillados, cambiarán de roles.</p>	
<p>- Actividad 1: Los alumnos repartidos por el espacio, les enseñaremos a como ponerse de pie sin utilizar las manos, y deberán tratar de intentarlo por ellos mismos.</p>	

- Actividad 2: Circuito: Realizaremos un circuito para todos el mismo, 5 filas. Empezarán teniendo que realizar 3 zancadas largas sobre conos en zigzag, luego 3 saltos a la pata coja, luego 3 flexiones y por último tendrán que ponerse los zancos y avanzar hasta una línea y volver. Antes de comenzar la actividad, explicaremos a los alumnos las técnicas de las flexiones para que los alumnos las realicen de forma correcta.

**Variante: Con el transcurso de la actividad y debido a lo que tardaban en realizar la actividad de los zancos, se sustituyó por 3 sentadillas para hacer el circuito más dinámico. Se realizó una explicación donde se explicaba cómo debían realizarlas de forma correcta y no lesiva.**



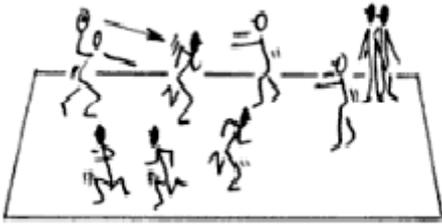
- Actividad 3: La ambulancia: Formaremos 2 equipos de 6 personas en cada uno y los colocaremos en los extremos de la cancha de baloncesto. Daremos una colchoneta a cada grupo. El resto de los alumnos se colocarán en el círculo central del campo de baloncesto. Los alumnos del círculo realizarán el rol de personas que tienen que ser rescatadas por la ambulancia,



<p>ya que su edificio está en llamas, y los grupos de los extremos serán las ambulancias que tendrán que ir a rescatarlos con las colchonetas. Tendrán que llevar a un alumno por viaje en el centro de la colchoneta y volver a por más. Una vez se hayan rescatado a todos los alumnos, se cambiarán roles para que todos participen de las dos formas de juego todos.</p>	
<p><u>Vuelta a la calma:</u></p> <p>- Zapatito inglés: Todos los alumnos en círculo menos uno que tendrá un chino. Los del círculo empezarán a contar hasta 20, mientras el que no está dentro trata de poner el chino detrás de uno de los niños. Una vez acabado de contar, mirarán a ver quién es el que lo tiene detrás y quien lo tenga deberá tratar de pillar a los otros alumnos antes de que se sienten en su sitio. Si lo consigue pillar la volverá a quedar y si no intercambiaran roles.</p>	

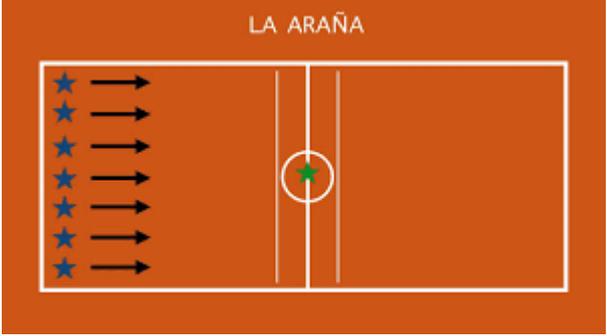
Tercera sesión

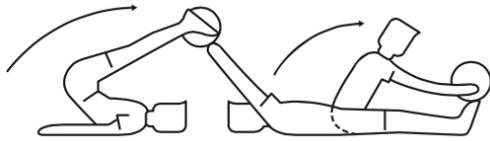
<p><b>Actividad</b></p>	<p><b>Imagen representativa:</b></p>
-------------------------	--------------------------------------

<p><u>Calentamiento:</u></p> <p>- Hunterball: Todos los alumnos dispersos por el espacio y usaremos dos pelotas. Se lanzarán al azar, y una vez la hayan cogido, los alumnos tendrán que intentar darse todos entre sí. Quien sea dado deberá sentarse en el suelo y desde ahí podrá seguir cogiendo balones y tratando de dar a gente. Si consigue dar a alguien, podrá levantarse del suelo. Seguirán hasta que solo queden dos de pie.</p>	
<p>- Actividad 1: Por parejas, se colocan de espaldas y sentados, primero tratarán de colaborar entre los dos para ponerse de pie, luego tendrán que empujar el uno al otro a ver quién puede más. Una vez pasó un rato, lo mismo, pero ahora de frente, tendrán que empujar el uno al otro por los hombros, a ver quién desplaza a quien.</p>	
<p>- Actividad 2: Botella borracha: Se colocarán en grupos formando un círculo cerrado y uno en el medio, el alumno del medio se dejará caer entre sus compañeros y estos tendrán que ir moviéndole dentro del círculo.</p>	

<p>- Actividad 3: Tira soga. Formaremos 4 equipos con dos cuerdas cada uno. Les pediremos que intenten desplazar a los otros hasta que el primero del otro equipo pase la línea marcada y uno de los dos gane.</p>	
<p><u>Vuelta a la calma:</u></p> <p>- Los números: Pediremos a los alumnos que nos representen por grupos en el suelo, los números que les pidamos. Una vez lo hagan de forma exitosa les iremos dando números nuevos. Para finalizar, pediremos a la clase en conjunto, por grupos, que forme una suma o una resta en el suelo. Por ejemplo, que entre todos representen <math>3+2=5</math>.</p>	

Cuarta sesión

Actividad	Imagen representativa:
<p><u>Calentamiento:</u></p> <p>- Spider: Colocaremos a toda la clase en un fondo salvo a un alumno que se colocara en el medio del campo. Este alumno deberá intentar pillar al resto mientras intentan pasar la línea de medio campo. Una vez pilla a uno, este se unirá a él en el medio campo. Seguirán hasta que no quede nadie.</p>	

<p>- Actividad 1: Carrera de carretillas: Colocaremos a los alumnos por parejas, delimitaremos un espacio y deberán salir en carretilla hasta la línea y volver. Intercambiarán roles.</p>	
<p>- Actividad 2: El puente: Haremos grupos en función de la gente. Una vez hechos, daremos a cada equipo una pelota. El juego consistirá en que el grupo se mueva hasta llegar al final de la línea marcada. Harán una fila en la que deberán colocarse en posición de flexión, pero sin bajar, salvo uno que será el último y tendrá la pelota. Este deberá pasar la pelota al compañero por debajo de todos sus compañeros y una vez lo haya atravesado, el primero de la fila tendrá que coger la pelota e irse corriendo a colocarse justo delante de su compañero y lanzará la pelota de nuevo por debajo y la tendrá que coger el compañero e ir corriendo a avanzar de posición.</p> <p>Ahora haremos lo mismo, pero esta vez los alumnos se sentarán de espaldas uno tras otro y tendrán que coger el balón con los tobillos y pasárselo a sus compañeros que están</p>	

<p>de espaldas tumbándose hacia atrás y levantando los pies para acercarse a su compañero, estos lo intentarán coger con los pies y repetir el proceso. El jugador que ya haya pasado el balón pasará a sentarse más adelante en la fila hasta llegar al final.</p> <p><b>Variante: Tuve que quitar que el jugador que recibiera el balón lo cogieran con los pies, a que pasara a hacerlo con las manos, ya que hubo varias complicaciones a la hora de realizarlo y los balones tendían a dispersarse o no se hacía bien la actividad por esta problemática.</b></p>	
<p><u>Vuelta a la calma:</u></p> <p>- Teatrillo: Pediremos a los alumnos que traten de reflejar de la mejor manera posible una escena que les pediremos representar, todo esto sin hablar, solo con gestos. Por ejemplo, yendo a la panadería a comprar el pan, yendo con mis amigos a comprar, haciendo la comida, etc. Los compañeros tratarán de adivinar qué están representando.</p>	

Quinta sesión

Actividades:

- Evaluación: Circuito mediante el cual trataremos de ver lo aprendido por los alumnos a lo largo de las actividades. Para comenzar deberán tratar de ponerse de pie desde el suelo. Luego deberán coger un objeto pesado y colocarlo de un círculo a otro. Luego realizarán 3 flexiones, premiando la realización correcta, seguirán teniendo que realizar 3 sentadillas correctamente y para finalizar tendrán que, por parejas, tratar de ponerse de pie entre los dos, espalda contra espalda y luego llevarse a carretilla cada uno hasta el punto ordenado.

Para realizar la evaluación llamaremos a los alumnos de dos en dos y tendrán que realizar un circuito de prueba de forma simultánea.

Comenzarán partiendo de sentados, teniendo que tratar de levantarse del suelo sin la necesidad de usar las manos. Una vez hecho esto correrán hasta un punto donde tendrán que coger un ladrillo de plástico del suelo y llevarlo a otro aro más adelantado. Continuarán teniendo que realizar 3 flexiones, con la técnica elegida por el alumno, a continuación, se encontrarán ahora con un ladrillo más pesado de madera, tendrán que recogerlo y transportarlo a otro punto señalado con un aro. Una vez hecho, deberán realizar 3 sentadillas. Ahora para finalizar pediremos a los alumnos que se apoyen contra la pared y traten de ponerse de pie sin utilizar las manos. Y para finalizar se colocarán de espaldas uno al otro y tendrán que intentar ponerse de pie sin ayudarse de las manos empujándose espalda contra espalda. En caso de no conseguirlo en parejas, les daré una oportunidad extra, teniendo la opción de hacer lo mismo, solo que, en vez de apoyarse contra su compañero, será contra la pared.

Mientras tanto, los que no estén conmigo, estarán con mi profesor que les estará realizando juegos o actividades que él decida.

**Variación: Debido a que está viendo que estaba tardando mucho, mi profesor me comentó que podría reunirlos a todos y explicarles de una sola vez a todos lo que tenían que hacer en el circuito y así solamente tendrían que llegar y hacerlo, sin la necesidad de explicárselo una vez a cada pareja. Y así hice, los reuní a todos y les**

**expliqué lo que les pedía en el circuito. Luego de la explicación volvieron al juego con mi profesor y yo llamé a los dos siguientes, teniendo ahora sí, un desarrollo más dinámico.**

***Instrumentos de evaluación***

La evaluación la vamos a llevar a cabo de dos formas. La primera será de forma de una rúbrica con una serie de ÍTEMS mediante observación directa lo más objetiva posible. Con esta buscaremos valorar el día a día de los alumnos, viendo si son participativos en el aula, si ponen interés, si trabajan en equipo, sin poner trabas a las actividades porque no están con quien quieren, etc. Y la otra forma de evaluar será mediante pruebas prácticas de las actividades que vamos a poner en marcha durante la última sesión. Con estas actividades veremos si los alumnos han recogido los conceptos dados y los han asimilado correctamente.

Para valorar esta lo separaremos de la siguiente forma. Otorgamos 2 puntos a la rúbrica en la que valoraremos el trabajo diario y 8 puntos a la prueba práctica.

La Rúbrica actitudinal:

<b>Nombre:</b>				
ITEM	Respuesta			
	0,5	0,35	0,2	0
¿Trabaja en equipo con sus compañeros?	SI	CASI SIEMPRE	A VECES	NO
¿Es participativo en las actividades propuestas y juegos?	SI	CASI SIEMPRE	A VECES	NO
¿Acepta los grupos de trabajo en los que es asignado?	SI	CASI SIEMPRE	A VECES	NO

¿Acepta los roles y normas dadas en las actividades?	SI	CASI SIEMPRE	A VECES	NO
Nota final obtenida de todos los apartados	¿?/2			

Si la valoración determina que lo hace siempre, se otorgará medio punto entero por apartado. Si se considera que lo hace casi siempre o solo ha habido alguna situación puntual, se darán 0,35 puntos, si tiende a no realizarlo le daremos un 0,2 y por último si lo hace poco o casi nunca, será 0.

Todo esto se valorará para el conjunto de las 5 sesiones. Siendo resultado de lo que hayan realizado durante todas ellas, pudiendo así mejorar o empeorar durante el transcurso de ellas.

Ahora pasaremos a cómo valoraremos la prueba práctica. Esta consta de un circuito en el que valoraremos a los alumnos por parejas.

Los 8 puntos los valoraremos de la siguiente forma según cada prueba del circuito:

<b>Nombre:</b>	<b>Nivel con el que supera la prueba</b>			
<b>Prueba</b>	<b>2</b>	<b>1,25</b>	<b>0,65</b>	<b>0</b>
¿Consigue ponerse de pie desde el suelo sin usar las manos en las diferentes situaciones planteadas?	SI	CASI TODAS	A VECES	NO
¿Realiza correctamente las posturas de recogida y levantamiento de objetos durante las diferentes pruebas?	SI	EN CASI TODAS	A VECES	NO

¿Es capaz de realizar las flexiones con una técnica que se adecue a lo requerido en clase?	SI	CASI EL RECORRIDO O COMPLETO	SOLO PARTE DEL RECORRIDO O	NO
¿Es capaz de realizar las sentadillas con una técnica que se adecue a lo requerido en clase?	SI	CASI EL RECORRIDO O COMPLETO	SOLO PARTE DEL RECORRIDO O	NO
Nota final	¿?/8			

La puntuación para valorar cómo consiguen el objetivo tendrá 4 niveles. Sí consiguen realizarlo de forma correcta, obtendrán 2 puntos completos. Si, en cambio, lo hacen en casi todas las situaciones o realizan casi el recorrido completo bien, obtendrán 1,25 puntos. Si lo hacen solo a veces o en solo una parte del recorrido, obtendrán 0,65 puntos. Y, por último, si no son capaces de alcanzar nada del objetivo marcado, obtendrán 0 puntos.

Después de esto sumaremos las dos puntuaciones y obtendremos la nota final del alumno.

Rúbrica+Prueba práctica= Nota final del alumno en la UD.

**Recursos: Materiales y espacios**

<b>SESIÓN</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>ESPACIO</b>
Sesión 1	Ladrillos de plástico, ladrillos de madera, aros, pelotas de tenis, cajas, una botella y un cubo.	Patio

Sesión 2	Petos, chinos, aros, zancos y colchonetas.	Patio
Sesión 3	Pelotas y cuerdas.	Gimnasio
Sesión 4	Pelotas	Patio
Sesión 5	Ladrillos de plástico, ladrillos de madera y aros	Patio

### 6.3 Puesta en práctica

En este apartado describiremos cómo se llevaron a cabo las sesiones de la propuesta de intervención. Todo esto vendrá reflejado en el [anexo 2](#) en la página 80 del documento.

### 6.4. Evaluación

Una vez presentada la UD y comentado como fue el desarrollo de esta, pasamos a reflexionar sobre los resultados obtenidos durante la evaluación de la UD. Los resultados a nivel numérico de cada alumno de las 2 clases en la evaluación, de forma individual y anónima, los deajo constatados en anexos, siendo el [anexo 1](#) que se encuentra en la página 70 del documento.

Para la evaluación trabajamos 2 apartados básicamente, un apartado actitudinal que tenía un peso del 20% y el apartado práctico que tenía un peso del 80%.

Comenzaremos con el apartado menos pesado, que es el actitudinal. Los alumnos en este apartado, todos han obtenido más de un 1,5 sobre 2 salvo un alumno que generó más problemas y se quedó en 1,2. Esto es debido a que realizaron buenos trabajos en grupo y colaborando en las actividades para tratar de alcanzar el objetivo final. Durante la unidad didáctica hemos trabajado juegos en los que tenían que colaborar entre ellos para poder hacer todo de forma eficaz y rápida, y he podido comprobar como tienen un gran compañerismo y buena relación entre ellos, lo cual les permitió obtener buenas

calificaciones, salvo un alumno que obtuvo la tercera puntuación, los demás obtuvieron la segunda o la primera, lo cual es muy satisfactorio.

En cuanto a participar en las actividades y los roles y normas de los juegos, hemos podido ver también que es una clase muy agradecida y que colabora mucho con el profesor, ya que, por lo general, ayudaron al desarrollo correcto de las actividades, siempre saliendo voluntarios y siempre queriendo obtener los mejores resultados posibles. Aquí casi todos los alumnos obtuvieron las mejores puntuaciones posibles.

Para finalizar comentaremos el apartado de aceptar los grupos de trabajo, ya que suele ser usual en primaria, que algunos alumnos, si les separas de su grupo de amigos, generen mini conflictos, pero este no fue el caso, los alumnos en la mayoría de ocasiones aceptaban sus grupos sin decir palabra y no les costaba cambiarse de grupo si alguna actividad lo requería, sí que es verdad que a veces si utilizábamos petos, trataron de intercambiarlos para estar con sus amigos, pero no fue la tónica habitual, no fue nada que rompiera los ritmos de la clase.

Como vemos, los resultados son similares en todos los alumnos y creo que puedo estar contento en este apartado, porque me permitieron trabajar con bastante comodidad, salvo en una actividad que ya fue comentada previamente en los comentarios de las sesiones.

Ahora pasamos al apartado práctico. Aquí volvemos a separar en 4 partes, una por cada criterio utilizado.

En el primero fue en el que tratamos de comprobar la capacidad del alumno para levantarse del suelo sin usar las manos en diferentes situaciones. Desde el suelo, él solo, todos los alumnos consiguieron alcanzar el objetivo, dejándome muy satisfecho, y en la prueba en la que tenían que conseguirlo con un compañero, hubo más disparidad, más o menos la mitad lo consiguieron, mientras la otra mitad tuvo que acudir a la opción de ayudarse de la pared. Aun así, también bastante satisfecho, ya que hicieron caso a mis indicaciones dadas en otras clases, aunque no salió del todo en la de parejas, la prueba contra la pared sí que la lograron todos, aunque algunos gastaron más de un intento.

La recogida y dejada de objetos me sorprendió gratamente, ya que la mayoría de los alumnos recordaron la técnica enseñada en clase y lo hicieron de forma bastante correcta. Algunos alumnos tendieron a descuidarse, sobre todo en la segunda vez, ya que venían menos concentrados y más dispersos, haciendo que alguno bajara su nota, pero sobre todo me agrado no ver que nadie dejaba los objetos en el suelo utilizando solo la columna, sino que todo bajaban, aunque no lo hicieran de forma perfecta, de ahí las buenas calificaciones ahí.

El siguiente apartado que vamos a comentar va a ser el de la técnica de las flexiones. Aquí hubo más sombras que claros, ya que los alumnos tendían a intentar siempre primero la opción de sin rodillas y eso en la mayoría de los alumnos no era posible, dando así situaciones de realizarlas de forma incorrecta, por eso la mayoría de los alumnos obtuvieron peores calificaciones así, cuando cambiaban a hacerlas apoyando las rodillas, mejoraron claramente.

Por último, tenemos la técnica de las sentadillas. Aquí los alumnos mejoraron en comparación con la anterior, pero siguieron siendo algo descuidados, centrándose quizás más en quitárselas de encima que otra cosa, algunos conceptos que explicamos en clase consiguieron asimilarlos, pero otros como la apertura de las piernas o mantener la espalda recta, tendían a obviarlos.

La nota medía final de la clase B fue de un 7,1. Repasando las notas globales, encontramos:

- Entre el 8-10 encontramos 7 alumnos
- Entre el 7-8 encontramos 7 alumnos
- Entre el 6-7 encontramos 6 alumnos
- Entre 5-6 encontramos 4 alumnos
- Y solo un suspenso

En cambio, la nota media final de la clase A fue un 7,96. Repasando estas notas vemos:

- Entre el 8-10 encontramos 11 alumnos
- Entre el 7-8 encontramos 9 alumnos

- Entre el 6-7 encontramos 4 alumnos
- Entre 5-6 encontramos 1 alumnos

Vemos que hay una clara diferencia entre las dos clases, habiendo en la clase B muchos más alumnos con notas comprendidas del 7 hacia abajo, habiendo casi la mitad, mientras que el grueso de la clase A se encuentra entre el 7 y el 10, de ahí la diferencia de nota media.

El alumno que suspende en la clase B es un alumno que hay que estar muy pendiente de él para que no esté a su rollo y empiece a distraerse, además que trata de hacer casi todo a su forma, así que al final un examen en el que no solo contaba realizarlo, sino como lo hacías, no has sido capaz de superarlo, ya que además eso le añades un comportamiento que no es de sobresaliente.

Separando por los apartados, ahora juntando a las 2 clases, vamos a ver en qué apartados los alumnos consiguieron obtener mejores calificaciones según los criterios planteados:

- ¿Es capaz de realizar las flexiones con una técnica que se adecue a lo requerido en clase?: 14 obtuvieron la máxima puntuación, 18 obtuvieron la segunda máxima puntuación y 18 obtuvieron la 3 tercera máxima puntuación.

- ¿Realiza correctamente las posturas de recogida y levantamiento de objetos durante las diferentes pruebas?: 22 obtuvieron la máxima puntuación, 24 obtuvieron la segunda máxima puntuación y 4 la tercera máxima puntuación.

- ¿Consigue ponerse de pie desde el suelo sin usar las manos en las diferentes situaciones planteadas?: 21 alumnos obtuvieron la máxima puntuación, 20 la segunda máxima puntuación y 9 la tercera máxima puntuación.

- ¿Es capaz de realizar las sentadillas con una técnica que se adecue a lo requerido en clase?: 19 alumnos obtuvieron la máxima puntuación, 28 alumnos obtuvieron la segunda máxima puntuación y 3 alumnos obtuvieron la tercera máxima puntuación.

Como podemos observar, el ejercicio que mejor se les dio a los alumnos fue la recogida de objetivos, obteniendo casi todos los alumnos las máximas puntuaciones. El siguiente sería la técnica de las sentadillas, que donde vemos que casi todos los realizaron perfecto o casi perfecto. Para la tarea de tratar de ponerse de pie sin usar las manos, vemos que se les dio muy bien, otra vez con la gran mayoría en las mejores puntuaciones. Y para finalizar, la peor fue la técnica de las flexiones, donde vemos mucho reparto en tres de las cuatro notas, siendo la segunda y la tercera la que más predominancia tienen.

Ahora me gustaría comentar los que, para mí, han sido los aspectos en los que he visto a los alumnos con mayores dificultades. En el apartado de flexiones he visto cómo a los alumnos les costaba acompañar todo el cuerpo en el movimiento de bajada y subida, tendían a bajar solo las caderas ya que es el movimiento más cómodo, lo cual hacía que intentarían hacer el movimiento mal o bajarán los brazos solo un poco manteniendo el culo arriba, buscando otra vez la comodidad, siendo costoso que lo asimilaban del todo. Con las sentadillas no encontré quejas, pero sí me sorprendió que algunos alumnos preferían hacerlas con los pies muy juntos, casi pegados, extrañándome que les resultase cómodo realizarlo así. Luego los apartados de levantamientos propios y de objetos, los consiguieron pillar rápidamente, por tanto, no les fue complicado, al igual que al utilizar la fuerza del tren superior para alcanzar el reto de levantarse del suelo sin usar las manos.

Para finalizar, estoy contento con los resultados obtenidos, y por lo visto creo que los alumnos han podido quedarse con aprendizajes interiorizados que les sirvan en el futuro, que al final es lo más importante.

## 7. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

En las conclusiones de este trabajo me gustaría reflejar el resultado de los objetivos que me propuse para este trabajo y cómo ha resultado ocurriendo todo. Por ello, iré parte por parte comentando cada uno de ellos:

Para el objetivo ‘Conseguir que los alumnos mejoren aspectos específicos de su higiene postural’, creo que durante el desarrollo de esta propuesta y los resultados obtenidos de la evaluación de los alumnos, me permite afirmar que consiguieron alcanzar el objetivo final propuesto, ya que se vieron claras mejoras desde la primera sesión hasta la última, donde los alumnos arqueaban siempre la espalda para bajar a por objetos o en cómo hacían las flexiones, empujando solo con la pelvis hacia el suelo dejando a los hombros como único sostén de todo el esfuerzo físico. En las sentadillas vimos menos cambio porque los alumnos tenían más base de la que partir, pero aun así mejoraron sobre todo en la colocación de pies, que siempre los situaban muy hacia dentro, en vez de a la altura de los hombros. Si bien no todos los alumnos alcanzaron los puntos deseados, sí que mejoraron su base y se acercaron al punto que queríamos conseguir.

Para el objetivo ‘Mejorar el conocimiento del trabajo de fuerza de los alumnos’, previamente tenían varios conceptos de fuerza y según les iba explicando, comprendieron rápidamente que la fuerza se ve en muchas situaciones de la vida y de forma más habitual de lo que parece, soltando ejemplos en los cuales ellos mismo se veían aplicándola, quedando claro al final de la propuesta, que los alumnos habían conseguido identificar en qué acciones aplicaban la fuerza y en cuáles no. Al principio no sabían diferenciar las situaciones específicas de la utilización de la fuerza, pero a medida que con cada ejercicio se les explicaba que ahí se estaba utilizando la fuerza, los alumnos lo comprendían e iban mentalizándose en lo que se estaba trabajando.

Para el objetivo ‘Diseñar, preparar y poner en práctica una propuesta educativa que nos permita trabajar con los alumnos la higiene postural y la fuerza de forma correcta’, me ha servido para mucho este trabajo. Ya que a medida que iba encontrando cosas para el trabajo, empecé a ver que realmente en anteriores situaciones de enseñanza, no hacía el hincapié suficiente en cómo hacían las actividades los alumnos, centrándome más en que las completaran, pero no él cómo. Ahora sé que cada detalle importa y que,

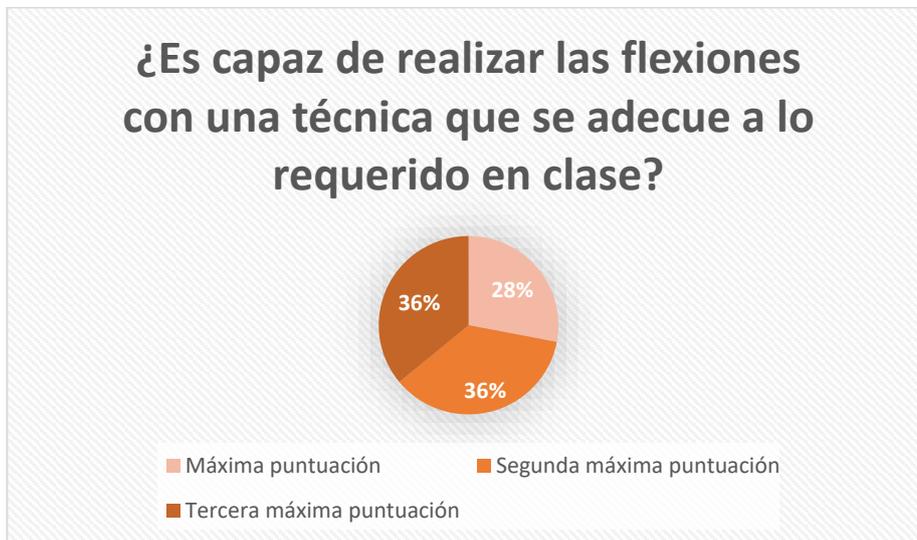
siendo los alumnos como esponjas en esta edad, es importante darles los consejos e indicaciones para que realicen estas actividades de forma correcta, dado que puede que les sirva para toda la vida. Esto lo pude comprobar en clase cuando se agachaban a por algo, a veces me dijeron que sí así estaba bien hecho, quedándome claro que les quedó marcada esa actividad y que la podrán utilizar en el futuro. Además de esto, he descubierto que tipos de fuerza son más recomendables según la edad de los alumnos y los límites a los que se pueden llegar, o el tipo de actividades que son más recomendables para según qué trabajo o actividad que se quiera realizar. Me ha permitido comprender la importancia de los agarres en trabajos de fuerza por parejas o en grupos en los que se aplique fuerza o se cojan cargas como el peso de un compañero.

Para el objetivo ‘Analizar y reflexionar en base a las calificaciones obtenidas y si estos alumnos cumplieron con el objetivo general de la actividad’, este trabajo me ha permitido obtener por primera vez calificaciones de actividades prácticas de educación física, permitiéndome ver claramente cómo se producen mejoras en los alumnos a medida que íbamos avanzando en las sesiones, viendo cómo iban recordando conceptos, ideas y empezaban a encarar todo de otra forma. El primer día veía que la mayoría de los alumnos no sabían hacer una flexión, y comprobar mediante la evaluación que eso había mejorado y habían alcanzado todos unos mínimos, me resultó muy gratificante, así como en todas las pruebas que les realice. También me permitió ver lo que hacían bien y mal los alumnos y ayudarles a crecer, viendo como los comentarios que les hacía no caían en saco roto.

Ahora, pasaremos a analizar las conclusiones en función de los criterios de evaluación que nos habíamos propuesto.

De cara al primer criterio, ‘¿Es capaz de realizar las flexiones con una técnica que se adecue a lo requerido en clase?’, vemos como la mayoría de los alumnos pudieron alcanzar el objetivo de forma satisfactoria, formando un 64% de los alumnos los que superaron ese apartado con una nota alta, mientras que el otro 36% superó la prueba con más dificultades. Pude ver como hubo un progreso en la técnica de los alumnos, pero al ser el ejercicio que requería mayor concentración y esfuerzo, fue donde los alumnos obtuvieron un suelo más bajo, aunque hubo buen nivel medio. A destacar sobre todo como

algunos no fueron capaces de asimilar correctamente la bajada, bajando solo el pecho o solo la cadera, según cada caso individual.



Para el segundo criterio, ‘¿Realiza correctamente la postura de recogida y levantamiento de objetos durante las diferentes pruebas?’, vemos como aquí pudimos obtener un suelo mucho más alto, con solo un 8% de alumnos con la tercera máxima puntuación, mientras que el 92% obtuvo más la segunda o la máxima y con un 44% los que obtuvieron esta última. Fue la tarea con mejor desempeño y en la que vimos un mayor progreso de los alumnos, ya que en la primera sesión apenas ninguno conocía cómo hacerlo, y como vemos, consiguieron casi todos una técnica bastante depurada. Confío en que les pueda servir en el futuro.



Para el tercer criterio, ‘¿Consigue ponerse de pie desde el suelo sin usar las manos en las diferentes situaciones planteadas?’, aquí vemos como vuelve a subir hasta el 18% los alumnos que obtuvieron la tercera máxima puntuación, pero la gran mayoría de la clase, con un 82%, siguió obteniendo puntuaciones muy altas. El 42% incluso obtuvo la mayor, siendo el grupo con mayor número de alumnos. Aquí pudimos ver a los alumnos muy cómodos, sin mayores problemas, aunque un pequeño grupo les faltó concentración para conseguir alcanzar el reto propuesto en la evaluación, haciendo que no pudiesen poner todo su esfuerzo. El mayor problema que pudimos ver fue que no colocaron correctamente las piernas o la espalda, primando la rapidez a la efectividad.



Por último, tenemos el criterio de, ‘¿Es capaz de realizar las sentadillas con una técnica que se adecue a lo requerido en clase?’, como podemos observar, volvemos a encontrarnos con una prueba con pocos fallos, encontrándose la mayoría en la segunda máxima puntuación, un buen porcentaje en la máxima y, por último, un porcentaje mínimo en la tercera. Si bien esta técnica la asimilaban bien, cometían bastantes fallos que les hacían no obtener la máxima puntuación. Vimos una diferencia clara entre alumnos con conocimientos previos más altos y alumnos que practican menos deporte y que querían quitarse la actividad cuanto antes. La mayoría la ejecutaban bien, sobre todo en las clases previas, pero en la evaluación quisieron hacerlo muy rápido, descuidando la técnica, abriendo poco las piernas, bajando con la espalda curvada o doblando las rodillas hacía dentro. Como digo, achaco esto al querer hacerlo rápido, porque no eran todas las

repeticiones malas, sino que solían serlo las últimas, sobre todo. Quedando satisfecho, por tanto, con el trabajo realizado, sabiendo para otras oportunidades, que hay que hacer más hincapié en hacerles entender que no se desconcentren y sigan haciéndolo a buena velocidad y técnica.



Cuando hice los análisis de los resultados, me di cuenta de lo complicado que es realizar las valoraciones, lo difícil que es saber hasta qué punto puedes ayudar a un alumno cuando está haciendo una prueba evaluable o cómo cambia la percepción de la comprensión del alumno en un contexto más exigido y centrado en lo que tiene que hacer o en uno más abierto en el que tiene que estar pendiente de más cosas y puede perder la concentración con más facilidad y, por ende, realiza mal un ejercicio u otro.

He podido comprobar mientras ponía en práctica mi propuesta didáctica, cómo he de mejorar en mis explicaciones para tratar de hacer entender a los alumnos que deben tratar de primar su rapidez en la ejecución al cómo la realizan, habiendo algunos alumnos que no lo acabaron de interiorizar.

De cara al apartado de la preparación del trabajo, y en relación con lo comentado anteriormente, debí haber realizado más sesiones para preparar la UD, pudiendo así hacer un mayor énfasis en los apartados que quería trabajar, ya que considero que ha podido quedar el desarrollo algo corto. Con más actividades, podría haber conseguido trabajar algunas técnicas de forma más específica, pudiendo hacer así más énfasis en lo que

estaban trabajando los alumnos en cada uno de los ejercicios. Otra solución podría ser integrar esta UD en una programación más amplia en la que se sigan trabajando estos conceptos durante más tiempo, haciendo que sigan reforzándose y ampliando, aunque creo, aun así, que debí incluir más sesiones. Otra posibilidad, habría sido incluirlo en planes anuales, en los que se trabaje curso a curso, para que sean contenidos que acompañen a los alumnos durante toda su etapa escolar, haciendo que todos los años refresquen conceptos. En cualquier caso, ninguna de estas situaciones estaba a mi alcance ahora mismo, salvo la inclusión de más sesiones.

Al finalizar este trabajo creo que he conseguido adquirir una serie de conocimientos que me van a permitir crear evaluaciones más certeras y que se centren más en lo que quiero saber de los alumnos, en qué es lo realmente importante, hacer un buen balance en el apartado actitudinal y práctico, y, por último, a como saber interpretar los resultados obtenidos en las evaluaciones para centrarme en lo que mejorar o si tengo que trabajar estos contenidos de forma transversal más adelante.

## 8. REFERENCIAS

- Amado, Á. (2020). Higiene postural y prevención del dolor de espalda en escolares. *NPunto*, 3(27), 4-22. <https://www.npunto.es/content/src/pdf-articulo/5ee22d3e553d3NPvolumen27-4-22.pdf>
- Andújar, P., Santonja, F., y Sáinza de Baranda, P. (2010). *Higiene postural en atención primaria. En cirugía menor y procedimientos de medicina de familia* (3ª ed.). Jarpyo.
- Barquero, A. (2015). *Terapia Física*. <https://www.terapia-fisica.com/higiene-postural/>
- Borozan, I. S., y Miron, P. I. (2012). Ergonomic study regarding sport training - Push-ups simulation and analysis. *Timisoara Physical Education and Rehabilitation Journal*, 4(8), 7-13. <https://tperj.uvt.ro/wp-content/uploads/2018/11/V4IS8A1.pdf>
- Cancela, J. M., y Farto, E. (2003). El desarrollo evolutivo de la fuerza en niños y niñas prepuberales: pautas de intervención. *Tándem*(11).
- Conde, I. (2016). Beneficios del entrenamiento de la fuerza en Educación Primaria. *Magister*(28), 94-101. <https://doi.org/https://doi.org/10.17811/msg.28.2.2016.94-101>
- Devís, J., y Peiró, C. (1992). *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados*. INDE. <https://google-books.blogspot.com/2016/08/nuevas-perspectivas-curriculares-en.html>
- Domínguez, P., y Espeso, E. (2003). Bases fisiológicas del entrenamiento de la fuerza con niños y adolescentes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 3(9), 61-68. [https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/3762/25812\\_5.pdf](https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/3762/25812_5.pdf)
- Delgado, M., Gutiérrez, A., y Castillo, M. (2007). *Entrenamiento físico-deportivo y alimentación de la infancia a la edad adulta* (3ª ed.). Paidotribo.

- García, M. P. (2013). *Plan de Higiene postural y tratamiento fisioterapéutico en dolor cervical y lumbar*. Universidad Rafael Landívar. Quetzaltenango: Facultad de Ciencias de la Salud. <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/09/01/Sac-Maria.pdf>
- Garrido, B. (2010). Estudio de hábitos posturales desaconsejados. *efdeportes*(143). <https://efdeportes.com/efd143/estudio-de-habitos-posturales-desaconsejados.htm>
- Generelo, E., y Tierz, P. (1994). *Cualidades físicas II: (Fuerza, velocidad, agilidad y calentamiento)* (5 ed.). Imagen y Deporte.
- Hernández, J. L., Velázquez, R., Garoz, I., López, C., López, A., Martínez, M. E., . . . Castejón, F. J. (2006). La formación en conceptos en Educación Física: ¿Qué saben los alumnos de Educación Primaria? *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 6(24), 173-187. <https://www.redalyc.org/pdf/542/54222008001.pdf>
- León, M. T., y Castillo, M. D. (2004). *Prevención, Tratamiento y Rehabilitación del Dolor de Espalda* (3 ed.). Formación Alcalá.
- Mora, J. (1989). *Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la fuerza*. España: Servicio de Deportes de la Diputación de Cádiz.
- Mosquera, J. A. (2015). *Detección oportuna de posturas nocivas al momento de realizar push ups y sentadillas, a los estudiantes de la licenciatura en educación física, recreación y deporte de la corporación universitaria Minuto de Dios*. Corporación Universitaria Minuto de Dios. [https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/3506/1/TEFIS\\_MosqueraFrancoJhon\\_2015.pdf](https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/3506/1/TEFIS_MosqueraFrancoJhon_2015.pdf)
- Palastanga, N., Field, D., y Soames, R. (2000). *Anatomía y movimiento humano. Estructura y funcionamiento*. Paidotribo. [https://books.google.es/books?id=a5iSQyjVBPkC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs\\_atb#v=onepage&q&f=true](https://books.google.es/books?id=a5iSQyjVBPkC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_atb#v=onepage&q&f=true)
- Pinto, G. S. (2018). *Posición sedente asociado a dolor de espalda en escolares de 10 a 12 años. I.E.P Henri Wallon*. Lima: Universidad Nacional Federico Villareal .

[http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2136/PINTO%20MAMA  
NI%20GLADIS%20SOLEDAD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2136/PINTO%20MAMA%20GLADIS%20SOLEDAD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Pochetti, J., Ponczosznik, D., Rojas, P., y Testa, N. (2018). Entrenamiento de la fuerza en niños y adolescentes: beneficios, riesgos y recomendaciones. *Arch Argent Pediatr*, 82-91. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.5546/aap.2018.S82>

Pomés, T. M. (2008). Postura y deporte. La importancia de detectar lesiones y encontrar su verdadera causa. *Revista IPP*(1). [http://www.ub.edu/revistaipp/hemeroteca/2\\_2008/t\\_pomes.pdf](http://www.ub.edu/revistaipp/hemeroteca/2_2008/t_pomes.pdf)

Ruano, J., Palafox, R., y García, N. (2007). Las mochilas en los escolares y su asociación con dolor de espalda. *Medigraphic Antemisa*(4), 225-227. <https://www.medigraphic.com/pdfs/actmed/am-2007/am074h.pdf>

Sebastiani, E., y González, C. (2000). *Cualidades físicas*. INDE.

Vasconcelos, A. (2005). *La fuerza. Entrenamiento para jóvenes*. Paidotribo.

Villada, P., y Vizuite, M. (2002). *Los fundamentos teórico-didácticos de la Educación Física*. Secretaría general técnica. Ministerio de Educación, cultura y deporte.

## 9. ANEXOS

### Anexo 1

Tablas de evaluación de los alumnos de 4ºB de la Educación Primaria.

Rúbrica de la parte práctica:

Número de la lista	¿Consigue ponerse de pie desde el suelo sin usar las manos en las diferentes situaciones planteadas?	¿Realiza correctamente las posturas de recogida y levantamiento de objetos durante las diferentes pruebas?	¿Es capaz de realizar las flexiones con una técnica que se adecue a lo requerido en clase?	¿Es capaz de realizar las sentadillas con una técnica que se adecue a lo requerido en clase?	Total
1	1	1	2	1	7,25
2	1	2	2	2	5,75
3	1	2	3	2	5,15
4	1	1	2	2	6,5
5	3	1	1	2	5,9
6	3	2	3	1	4,55
7	3	1	1	2	5,9
8	2	2	2	2	4,4

<b>9</b>	1	2	2	3	5,15
<b>10</b>	2	1	1	2	6,5
<b>11</b>	2	2	3	3	3,8
<b>12</b>	2	2	3	2	4,4
<b>13</b>	3	2	3	2	3,8
<b>14</b>	2	1	1	1	7,25
<b>15</b>	2	1	3	2	5,15
<b>16</b>	1	1	2	2	6,5
<b>17</b>	1	1	3	2	5,9
<b>18</b>	2	1	1	2	6,5
<b>19</b>	3	3	3	3	2,6
<b>20</b>	1	2	2	2	7
<b>21</b>	2	2	3	2	4,4
<b>22</b>	3	3	3	1	3,95
<b>23</b>	1	3	2	2	5,15
<b>24</b>	2	1	2	2	5,75
<b>25</b>	2	2	3	2	4,4

Rúbrica de la parte actitudinal:

<b>Alumno/a</b>	<b>¿Trabaja en equipo con sus compañeros?</b>	<b>¿Es participativo en las actividades propuestas y juegos?</b>	<b>¿Acepta los grupos de trabajo en los que es asignado?</b>	<b>¿Acepta los roles y normas dadas en las actividades?</b>	<b>Total</b>
<b>1</b>	1	1	1	1	2
<b>2</b>	1	2	2	1	1,7
<b>3</b>	1	2	1	1	1,85
<b>4</b>	1	1	1	1	2
<b>5</b>	1	1	2	1	1,85
<b>6</b>	3	2	1	1	1,55
<b>7</b>	1	1	1	1	2
<b>8</b>	2	2	2	1	1,55
<b>9</b>	1	1	2	2	1,7
<b>10</b>	2	2	2	1	1,55
<b>11</b>	2	2	2	1	1,55
<b>12</b>	1	1	2	1	1,85
<b>13</b>	1	1	2	1	1,85
<b>14</b>	1	1	1	1	2
<b>15</b>	2	1	2	1	1,7

<b>16</b>	1	1	1	1	2
<b>17</b>	1	2	1	1	1,85
<b>18</b>	1	2	2	1	1,7
<b>19</b>	2	1	2	1	1,7
<b>20</b>	1	1	1	1	2
<b>21</b>	1	1	1	1	2
<b>22</b>	2	2	1	1	1,7
<b>23</b>	1	2	1	1	1,85
<b>24</b>	1	1	1	1	2
<b>25</b>	2	2	1	1	1,7

Suma de la Rúbrica Práctica + Rúbrica actitudinal = Nota final del alumno:

<b>Alumno</b>	<b>Rúbrica Práctica</b>	<b>Rúbrica actitudinal</b>	<b>Nota final de la UD</b>
1	7,25	2	9,25
2	5,75	1,7	7,45
3	5,15	1,85	7
4	6,5	2	8,5
5	5,9	1,85	7,48
6	4,55	1,55	6,1

<b>7</b>	5,9	2	7,9
<b>8</b>	4,4	1,55	5,95
<b>9</b>	5,15	1,7	6,85
<b>10</b>	6,5	1,55	8,05
<b>11</b>	3,8	1,55	5,35
<b>12</b>	4,4	1,85	6,25
<b>13</b>	3,8	1,85	5,65
<b>14</b>	7,25	2	9,25
<b>15</b>	5,15	1,7	6,85
<b>16</b>	6,5	2	8,5
<b>17</b>	5,9	1,85	7,75
<b>18</b>	6,5	1,7	8,2
<b>19</b>	2,6	1,7	4,3
<b>20</b>	7	2	9
<b>21</b>	4,4	2	6,4
<b>22</b>	3,95	1,7	5,68
<b>23</b>	5,15	1,85	7
<b>24</b>	5,75	2	7,75
<b>25</b>	4,4	1,7	6,1

Nota media de la clase: 7,1

Tabla de evaluación para los alumnos de 4ºA:

Rúbrica de parte práctica:

<b>Alumno/a</b>	<b>¿Es capaz de realizar las flexiones con una técnica que se adecue a lo requerido en clase?</b>	<b>¿Es capaz de realizar las sentadillas con una técnica que se adecue a lo requerido en clase?</b>	<b>¿Realiza correctamente las posturas de recogida y levantamiento de objetos durante las diferentes pruebas?</b>	<b>¿Consigue ponerse de pie desde el suelo sin usar las manos en las diferentes situaciones planteadas?</b>	<b>Total</b>
<b>1</b>	2	1	2	2	5,75
<b>2</b>	2	1	2	2	5,75
<b>3</b>	2	1	2	2	5,75
<b>4</b>	3	2	3	1	4,55
<b>5</b>	1	2	2	1	6,5
<b>6</b>	3	1	1	2	5,9
<b>7</b>	2	1	1	2	6,5
<b>8</b>	1	1	2	1	7,25
<b>9</b>	3	1	2	1	5,9

<b>10</b>	2	2	1	3	5,15
<b>11</b>	1	1	1	1	8
<b>12</b>	1	2	1	2	6,5
<b>13</b>	3	1	1	2	5,9
<b>14</b>	1	1	2	1	7,25
<b>15</b>	3	2	2	3	3,8
<b>16</b>	3	2	2	1	5,15
<b>17</b>	1	1	1	2	7,25
<b>18</b>	2	1	1	2	6,5
<b>19</b>	1	1	1	1	8
<b>20</b>	3	1	2	3	4,55
<b>21</b>	2	2	1	1	6,5
<b>22</b>	1	2	1	1	7,25
<b>23</b>	2	2	2	1	5,75
<b>24</b>	2	2	2	1	5,75
<b>25</b>	1	1	2	2	6,5

Rúbrica parte actitudinal:

<b>Alumno/a</b>	<b>¿Trabaja en equipo con</b>	<b>¿Es participativo</b>	<b>¿Acepta los grupos de</b>	<b>¿Acepta los roles y</b>	<b>Total</b>
-----------------	-------------------------------	--------------------------	------------------------------	----------------------------	--------------

	<b>sus compañeros?</b>	<b>en las actividades propuestas y juegos?</b>	<b>trabajo en los que es asignado?</b>	<b>normas dadas en las actividades?</b>	
<b>1</b>	1	1	1	1	2
<b>2</b>	1	1	1	1	2
<b>3</b>	1	1	1	1	2
<b>4</b>	1	2	1	1	1,85
<b>5</b>	1	1	1	1	2
<b>6</b>	1	1	1	1	2
<b>7</b>	1	1	1	1	2
<b>8</b>	3	2	1	1	1,55
<b>9</b>	1	1	3	2	1,55
<b>10</b>	3	2	1	1	1,55
<b>11</b>	1	1	1	1	2
<b>12</b>	1	1	1	1	2
<b>13</b>	1	1	3	2	1,55
<b>14</b>	2	2	1	1	1,7
<b>15</b>	1	3	1	1	1,7
<b>16</b>	1	2	2	1	1,7
<b>17</b>	1	1	1	1	2

<b>18</b>	1	2	2	1	1,7
<b>19</b>	1	1	1	1	2
<b>20</b>	1	3	1	1	1,7
<b>21</b>	1	1	2	1	1,85
<b>22</b>	1	1	1	1	2
<b>23</b>	1	1	1	1	2
<b>24</b>	1	1	2	1	1,85
<b>25</b>	2	1	4	2	1,2

Suma de la Rúbrica Práctica + Rúbrica actitudinal = Nota final del alumno:

<b>Alumno</b>	<b>Rúbrica Práctica</b>	<b>Rúbrica actitudinal</b>	<b>Nota final de la UD</b>
<b>1</b>	5,75	2	7,75
<b>2</b>	5,75	2	7,75
<b>3</b>	5,75	2	7,75
<b>4</b>	4,55	1,85	6,4
<b>5</b>	6,5	2	8,5
<b>6</b>	5,9	2	7,9
<b>7</b>	6,5	2	8,5
<b>8</b>	7,25	1,55	8,8
<b>9</b>	5,9	1,55	7,45

<b>10</b>	5,15	1,55	6,7
<b>11</b>	8	2	10
<b>12</b>	6,5	2	8,5
<b>13</b>	5,9	1,55	7,45
<b>14</b>	7,25	1,7	8,9
<b>15</b>	3,8	1,7	5,5
<b>16</b>	5,15	1,7	6,85
<b>17</b>	7,25	2	9,25
<b>18</b>	6,5	1,7	8,2
<b>19</b>	8	2	10
<b>20</b>	4,55	1,7	6,25
<b>21</b>	6,5	1,85	8,35
<b>22</b>	7,25	2	9,25
<b>23</b>	5,75	2	7,75
<b>24</b>	5,75	1,85	7,6
<b>25</b>	6,5	1,2	7,7

## Anexo 2

Añadimos la puesta en práctica del punto 6.3 del trabajo.

<b>SESIÓN 1</b>	
<b>PLAN DE SESIÓN</b>	<b>EXPLICACIONES</b>
<p>Comenzamos la clase con el juego de calentamiento ‘La cadeneta rota’. Es un juego que ya he practicado con ellos, así que simplemente les recuerdo las normas, elijo al alumno que va a comenzar pillando y empieza el juego.</p>	<p>No hubo inconvenientes ni correcciones, salvo a dos alumnos que no respetaron el espacio de juego al principio. Hubo algunas quejas por ‘trampas’ de los alumnos, pero se solventaron fácilmente.</p>
<p>Una vez finalizado el juego de calentamiento, pasamos a la parte fuerte de la sesión. Vamos a explicar a los alumnos cómo deben coger objetos del suelo para no hacer sufrir a sus lumbares y no tener molestias en el futuro.</p>	<p>Primero comenzamos con una explicación. Para introducirla, decido dejar un ladrillo de plástico en el suelo y dejar que 3 alumnos intenten levantarlo. El primero lo hizo de forma errónea arqueando solo la espalda, el segundo arqueó menos la espalda, pero apenas se agachó y el tercero prácticamente imito al segundo. Una vez realizados los intentos, pase a explicar cómo se debía proceder realmente. Me acerqué al ladrillo, agache mi cuerpo con las rodillas y subí el objeto de forma progresiva hasta alcanzar una posición erguida, acompañando la subida con el ladrillo cerca de mi cuerpo. Les expliqué el porqué de hacerlo así, dado que era bueno para su salud, sus lumbares, etc. Y que, aunque ahora no lo viesen,</p>

	<p>dentro de unos años es una situación que podría afectarles con dolores más constantes por estas malas posturas. Una vez hecho esto, corregí a los alumnos sus errores, poniendo énfasis en los fallos más claros para que los tuvieran claros.</p>
<p>Una vez explicado el contenido principal de la sesión, pasamos a trabajar un juego que nos permitiera ver esto que hemos estado enseñando, pero no en acciones directas, sino que las que tenga que aplicar el conocimiento. De ahí la actividad 2 en la que les preparó una ‘carrera’ donde tienen que mover ladrillos cogiéndolos y dejándolos en el suelo, pero utilizando obligatoriamente la técnica pedida. Les hice un ejemplo para que vieran exactamente lo que pedía y comenzamos la actividad. Una vez hicieron las dos primeras tandas con ladrillos de plástico, cambie los ladrillos a los de madera para aumentar el peso y la dificultad.</p>	<p>Prestaron una correcta atención a la explicación, ya que realizaron la actividad correctamente a la primera, aunque no así la técnica, ya que algunos alumnos no la hacían correctamente, entonces para ponerles presiones en eso, sí la hacían mal, tenían que repetir y volver a hacer o retrasar el ladrillo una posición. Cambiamos a los ladrillos de madera y les expliqué que estos, al pesar más, debían poner incluso más atención a la técnica para no sufrir molestias. Para la última ronda de esta actividad, que hicimos dos con los ladrillos de plástico y dos con los de madera, apenas hubo fallos ya y cuidaban mucho como lo hacían.</p>
<p>En la actividad 3 nos salimos de la técnica anterior y nos centramos en cargar a compañeros. Pedí a los alumnos que me dijeran como creían que tenían que cargar a una persona entre 3, y una vez hecho, pase a explicar cómo debían realizarlo correctamente y en qué consistía la actividad y el juego. Puse un ejemplo con</p>	<p>Los alumnos que salieron a hacer la demostración más o menos lo hicieron bien, pero se lo tomaron algo a risa, por eso corté, ya que creía que no estarían prestando atención de verdad, y pasé a explicárselo con más detalle, diciéndoles que cogieran al alumno con dos compañeros cargando sus brazos sobre los</p>

<p>4 alumnos, dividí los grupos y comenzó la actividad.</p>	<p>hombros y el otro cargándolo de las piernas. Es una actividad que les pareció divertida, ya que a veces al intentar coger las bolas fallaban o se les caía y eso les provocó risa en vez de enfado, lo único que tuve que controlar que todos participaran de forma activa porque alguno intentó ocultarse para no cargar o ser cargado, por eso siempre estaba pendiente de un grupo a otro para ver que salían todos.</p>
<p>Para finalizar realizamos la vuelta a la calma para que descansaran y fueran alejándose del ritmo alto de la actividad anterior.</p>	<p>Conocían el juego, así que repasé las normas principales, seleccioné un alumno y comenzamos el juego. Se realizó con total tranquilidad, solo dio tiempo a un jugador pillando y pasamos a la siguiente actividad. No hubo indicaciones que hacer salvo dos niños que habían sido vistos y no querían salir.</p>

<p><b>SESIÓN 2</b></p>	
<p><b>PLAN DE SESIÓN</b></p>	<p><b>EXPLICACIONES</b></p>
<p>Comenzó la clase según lo previsto. Comenzamos realizando el típico juego de calentamiento inicial para activar a los alumnos. En este caso, ‘Polis y cacos` .</p>	<p>Tuvo un desarrollo tranquilo la actividad, es un juego que conocían y habíamos trabajado alguna vez anteriormente y solo tuve que recordar las normas, separar los 2 grupos y dar la orden de comenzar. No</p>

	<p>hubo grandes altercados, salvo 2 alumnos que intentaron escabullirse de la ‘cárcel’.</p>
<p>Comenzamos la parte troncal colocando a los alumnos contra la pared y sentados. Les pregunto si alguna vez han intentado ponerse de pie sin utilizar las manos, vemos algunas formas mostradas por los alumnos voluntarios y por último les hago una demostración de cómo podrían realizarlo de diferentes formas, y pasamos a que lo prueben ellos.</p>	<p>Me quedé gratamente sorprendido viendo como para todos los alumnos fue algo relativamente sencillo, no les costó ninguna de las formas que podían utilizar y les pareció divertida la actividad. Salieron muchos alumnos voluntarios y eso facilitó la tarea, aunque tuve que frenarlos porque todos querían mostrarlo y hubiésemos estado mucho tiempo. Habiendo hecho la explicación les dejé 2/3 minutos para que practicasen y así poder ver si algún alumno tenía dificultades y poder ayudarlo. No fue el caso y todos lo lograron con éxito.</p>
<p>Una vez finaliza la actividad anterior, coloque el circuito de habilidades que íbamos a trabajar hoy. Una vez completado, reuní a los alumnos y les hice una demostración de cómo debían hacerlo, poniendo énfasis en la zona de flexiones y sentadillas, donde les expliqué la técnica de forma detallada.</p>	<p>Expliqué el circuito haciendo énfasis en las partes importantes. En las sentadillas les expliqué cómo tenían que colocar sus pies a la altura de los hombros, mantener la espalda recta en todo momento, que podían abrir ligeramente las puntas de los pies para ganar equilibrio y que tienen que bajar de forma progresiva hacia abajo sin modificar la postura hasta colocar sus abductores en paralelo con el suelo.</p> <p>También expliqué las flexiones, en ellas los alumnos tienen que colocar las manos en el suelo por debajo de la altura de los hombros, el cuerpo debe estar recto y</p>

	<p>fuerte para no producir movimientos en la postura y por último los pies no muy separados y la cabeza no tiene que estar mirando al suelo, sino que algo levantada. Ahora tendrán que bajar y acompañar el movimiento con todo el cuerpo, cuando hayan llegado abajo, tratarán de subir como si estuvieran empujando el suelo.</p> <p>Tendrán una variante de la técnica que será similar, pero para alumnos que no puedan hacer de forma correcta la otra. Tendrán que colocar las manos igual que antes, pero tendrán las rodillas apoyadas en el suelo con los pies levantados, y realizarán la bajada igualmente tratando de mantener el cuerpo en la posición inicial, sin variaciones para no sufrir molestias.</p> <p>Una vez explicado comenzaron la realización del circuito. Me fui pasando por todas las filas observando lo que estaban haciendo para poder darles indicaciones y corregirles para que lo hicieran correctamente. En algunos casos saqué a alumnos de la fila para explicárselo y no ralentizar al resto. Para el final de la actividad todos comprendieron las 2 técnicas y pudieron finalmente realizarlas de forma correcta. Al poco de empezar la actividad vi que los</p>
--	--

	<p>zancos provocaban que la actividad se volviese poco dinámica, así que decidí retirarlos de la actividad, continuando el circuito sin ellos.</p>
<p>Para la actividad 3 propuse otro juego de cargas, en este caso con una colchoneta. Reuní a los alumnos, preparé los materiales y comencé a explicar la actividad, les dije cómo tenían que repartirse los alumnos para sujetar la colchoneta y la comenzamos.</p>	<p>Explique a los alumnos las zonas donde debían agarrar la colchoneta para que a la hora de realizarlo no agarran la mayoría de un lado y generará descompensación, así que coloque 3 y 3 a cada lado, uno en el centro, y dos agarrando algo el centro y la esquina en cada lado. Fue una actividad muy divertida para los alumnos, ya que se escuchaban muchas risas. Algún alumno al principio le dio miedo ser cargado, pero cuando vio que no pasaba nada le pareció igual de divertido que a sus compañeros.</p>
<p>Para finalizar realizamos la vuelta a la calma para que descansaran y fueran alejándose del ritmo alto de la actividad anterior con un juego en el que casi todos están en posición de reposo. Solo se pudieron echar 2 partidas, ya que el tiempo se acabó y había que ir a asearse.</p>	<p>Conocían el juego, así que la explicación demoró poco tiempo y pudimos pasar a la acción rápido, ya que teníamos poco tiempo.</p>

<b>SESIÓN 3</b>	
<b>PLAN DE SESIÓN</b>	<b>EXPLICACIONES</b>

<p>Comenzamos con el típico juego de calentamiento, ‘Hunterball’.</p>	<p>El juego lo conocen los alumnos y no requiere de explicación, por tanto, se puso en marcha de forma rápida. Además, aproveche un juego que permite calentar de forma efectiva el tronco superior de cara a las actividades posteriores.</p>
<p>Reuní a los alumnos y comencé la explicación de lo que íbamos a trabajar hoy. Les dije que íbamos a trabajar la fuerza de forma más específica y por parejas. El juego consiste en aplicar fuerza contra su compañero para tratar de desplazarlo. Les expliqué las dos formas en cómo debían colocarse y comenzamos.</p>	<p>Aproveche esta actividad para repasar el concepto de fuerza de los alumnos, recordándoles lo cotidiano que puede llegar a ser. Las parejas las hice previamente en función de su tamaño y peso, tratando de equiparar a los alumnos con compañeros similares para facilitar la actividad. Hice énfasis en que podían subirse uno encima de otro en la primera prueba para no hacerse daño y cómo debían colocar los dedos para no hacer daño a los compañeros al apoyarse sobre los hombros en la segunda.</p>
<p>Reuní a los alumnos después de esta actividad y procedí a explicarla. Una vez que parecía que lo habían entendido, comencé la actividad, separando a los alumnos por tamaño y pesos parecidos.</p>	<p>La explicación, aunque creí que la habían comprendido, no resultó de forma efectiva. En la mayoría de los grupos, los alumnos, bien por falta de confianza o miedo, no se atrevían a realizarla de forma correcta, lo cual llevó a que la realizarán mal y no se centrarán en el objetivo. Por ello tuve que parar y reexplicar haciendo énfasis en que quería que se centraran. Luego de esto mejoró, pero aun así no la realizaron correctamente.</p>

<p>Para la actividad 3 reuní otra vez a los alumnos y los separe en dos grupos aprovechando que ya estaban más o menos agrupados por tamaño y peso similar, los separe en otros dos dentro del mismo grupo y comencé a explicarles el sogatira. Una vez visto que lo comprobaron, pase a realizarlo.</p>	<p>Tras una actividad que no salió como esperaba, pasamos a una que suele gustar más a los alumnos y que es muy conocida. La explicación pudo ser rápida y la comprendieron rápidamente. Les gustó mucho la actividad y se lo pasaron bien, aunque como la actividad anterior demoró mucho tiempo, no tuvimos todo el tiempo deseado para esta actividad, y solo pudieron echar 2 o 3 partidas.</p>
<p>Tras unas actividades más exigentes, ahora llega una que es más liviana y permite a los alumnos relajarse. Expliqué la actividad, los dividí en grupos de 4 o 5 personas y di un número general para todos los grupos por el que empezar, y pasamos a la acción.</p>	<p>Comenzaron la actividad y hubo problemas en algunos grupos para ponerse de acuerdo en cómo actuar, pero los fueron resolviendo entre ellos de forma pacífica. Una vez iban finalizando cada grupo, iba a ver si lo habían hecho bien y les entregaba otro número. No dio tiempo a la parte final, ya que apenas tuvimos tiempo para acabar un número en algunos casos dos.</p>

<p><b>SESIÓN 4</b></p>	
<p><b>PLAN DE SESIÓN</b></p>	<p><b>EXPLICACIONES</b></p>
<p>Comenzamos con un juego de calentamiento, ‘Spider’, realizamos la explicación y ponemos a funcionar a los alumnos para que empiecen a activarse.</p>	<p>No fue necesaria una explicación amplia del juego, ya que lo conocían y solo hacía falta recordar las normas principales.</p>

	<p>Elegí a un alumno y comenzamos la actividad.</p>
<p>La primera actividad es una actividad en la que trabajaremos la fuerza de brazos. Se realizó una explicación de lo que se pedía para la actividad, de cómo tenían que cogerse los alumnos y los coloque por filas. Una vez todos colocados y preparados para la realización de la actividad, pudimos dar comienzo a esta.</p>	<p>Cogí a los alumnos, los reuní en círculo y seleccioné al alumno con mayor estatura para enseñarles cómo debían agarrar al compañero para realizar la actividad correctamente y que no sufran los dos. Tendrán que estar en una posición recta y dura, el que hace de carretilla y el otro deberá sujetarle de los pies a lo sumo un poco de la parte del tobillo y gemelos, avanzando los dos en sintonía para no desequilibrarse.</p> <p>Les divirtió la actividad y la realizaron con mucho gusto casi todos los alumnos, salvo un grupo que me tocó convencerles de que lo hicieran y que no pasaba nada, porque no querían hacerlo, dado que se negaban apoyar las manos en el suelo, porque ‘está sucio’. Les traté de explicar que durante el recreo o haciendo otros juegos cogen objetos que están en el suelo y no les preocupaba en absoluto y que esto era igual. Además de que al finalizar la actividad podían ir a lavarse las manos al baño que está al lado del patio.</p>
<p>Reuní a los alumnos para explicar la segunda actividad, una finalizada la anterior. Utilizando las filas de antes, explique la actividad cogiendo a una en</p>	<p>La actividad transcurrió de forma correcta, a los alumnos les pareció divertido, incluso el hecho de tratar de ver quien hacía primero el recorrido.</p>

<p>concreto para que la fueran desarrollando de ejemplo. Una vez comprendido, lo realizaron 2 veces, ida y vuelta. Pare a los alumnos y les explique cómo va a ser ahora la siguiente propuesta de transporte. Una vez comprendido, lo realizaron dos veces, ida y vuelta otra vez.</p>	<p>Tuve que estar vigilando, ya que algunas veces se pasaban mal el balón y aun así avanzaban, pero nada a mayores. En la segunda parte tuve que modificar cómo recibían el balón del compañero, ya que estaban siendo capaces de cogerlo y se les estaba cayendo todo el rato, yéndose el balón rodando por todos los sitios.</p>
<p>Finalizando la sesión preparé una actividad de expresión en la que dividí a la clase en grupos y les expliqué que tenían que representar una mini obra de teatro en la que hicieran alguna actividad y sus compañeros luego tendrían que tratar de adivinarla.</p>	<p>Una vez explicado, les di ideas que podían llevar a cabo, me fui pasando por los grupos para ayudarles y les fui dejando indicaciones que me fijara que no estaban teniendo en cuenta. Algunos no lo explicaban del todo claro, entonces trate de darles pistas de por donde debían tirar. Hubo un grupo que no se pusieron mucho de acuerdo y apenas lograron realizar algo muy claro.</p> <p>Fueron saliendo grupo a grupo. Al finalizar cada uno iba dando la vez a los alumnos para poder contestar que creían que era según orden de mano alzada. Todos pudieron llevar a cabo sus interpretaciones y todos consiguieron acertar las pruebas de sus compañeros, aunque la máquina de lavado de coches no fue tan sencilla.</p>

<b>SESIÓN 5</b>	
<b>PLAN DE SESIÓN</b>	<b>EXPLICACIONES</b>
<p>Llegamos a la última sesión de todas, la evaluación de los alumnos. Antes de comenzar hacemos un repaso de todas las técnicas y puntos importantes que hemos trabajado durante las 4 sesiones anteriores y el porqué. Una vez hecho fui llamando de 2 en dos a los alumnos según orden de lista para poder evaluarlos. Una vez llegaban les iba explicando el circuito, lo que tenían que hacer y los baremos para calificar, centrándome en la técnica más que en que lo hicieran rápido. Y así hasta que todos fueron observados.</p>	<p>Realicé una re-explicación de los contenidos vistos durante la propuesta práctica e hice énfasis en los puntos importantes para tener en cuenta.</p> <p>En esta sesión conté con la ayuda de mi profesor de prácticas, ya que en vez de tener a los alumnos sentados esperando su turno o haciendo otra actividad o juego mientras evaluaba a sus compañeros sin tener una vigilancia, él se encargó de ellos realizando juegos y actividades mientras yo evaluaba, así me ahorra que se aburrieran o en caso de conflictos estuvieran interrumpiendo mi tarea.</p> <p>Tras los primeros alumnos evaluados, cambié de estrategia y reuní a toda la clase, y en vez de ir explicándoles nada más llegaban como era el circuito, lo expliqué de forma genérica para no perder tiempo a la hora de llevarlo a cabo explicando todo cada vez que acudieran dos alumnos nuevos. Esto fue una idea que me comentó mi profesor de prácticas. Faltaron 2 alumnos por evaluar, un alumno que ese día no acudió a clase y otros alumnos que no le dio tiempo a</p>

	finalizarla. Esto se completó en la siguiente clase el viernes 20 de mayo.
--	--