



Universidad de Valladolid

2013-2014

MARCO METODOLÓGICO PARA EL TRATAMIENTO DE LA SALUD EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA. ESTUDIO DE INTERVENCIÓN EN EDUCACIÓN POSTURAL EN EL CEIP ELVIRA LINDO.



Néstor Garrido Hernández

Tutor: Antonio Díez Marqués

4º Grado en Educación Primaria

Mención Educación Física

Trabajo Fin de Grado

RESUMEN

El presente trabajo de fin de grado (TFG) versa sobre la investigación para determinar una metodología en base a la cual se pretende que la educación física sea saludable, cómo tratar los contenidos propios de tal temática, y que todo ello resulte significativo para el alumnado. A su vez, consta de un programa de educación postural que sigue las indicaciones teóricas propuestas para poder evaluar su validez y efectividad. Dicho programa de intervención se ha puesto en práctica en el CEIP Elvira Lindo Garrido.

ABSTRACT

This final year project is about the investigation to determinate a methodology which pretends physical education to be healthy, how to use the own contents of that thematic, and they all result significant for the students. It's also compound with a program of postural education which follow the theoric indications tender for could evaluate their value and effectivity. This intervention program has been applicated on Elvira Lindo Garrido Public School.

PALABRAS CLAVE

- Actividad física y salud.
- Educación física y salud.
- Higiene postural.
- Educación postural

KEYWORDS

- Physical activity and health.
- Physical education and health.
- Postural hygiene.
- Postural education.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	Página 05
OBJETIVOS.....	Página 06
JUSTIFICACIÓN.....	Página 07
Vinculación con las competencias del título.....	Página 09
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	Página 10
Introducción.....	Página 10
Antecedentes.....	Página 10
Metodología para que la EF resulte saludable.....	Página 14
Qué enseñar en el bloque de contenidos de actividad física y salud.....	Página 18
La salud como contenido transversal en el currículum de EP.....	Página 22
METODOLOGÍA Y DISEÑO.....	Página 26
Introducción.....	Página 26
Diseño.....	Página 26
Descripción de la puesta en práctica de la programación.....	Página 37
Apuntes finales.....	Página 43
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	Página 44
Introducción.....	Página 44
Evaluación de la programación.....	Página 44
Conclusiones.....	Página 50
Recomendaciones.....	Página 51
REFERENCIAS.....	Página 52
ANEXOS.....	Página 55
Anexo 1. Consideraciones en torno a la fundamentación teórica.....	Página 57
Anexo 2. Programa de intervención en educación postural.....	Página 63
Anexo 3. Sistemas de evaluación realizados por el alumnado.....	Página 129
Anexo 4. Programa de intervención reformulado.....	Página 139

INTRODUCCIÓN

El presente TFG (Trabajo de Fin de Grado) consta de dos partes diferenciadas, estas son la “propuesta de un marco metodológico” y el “programa de intervención”. Ambas se hallan íntimamente ligadas debido a la necesidad de la segunda para poder poner a prueba la primera.

El documento se encuentra organizado siguiendo el orden marcado en el índice, de tal manera que se inicia con una **justificación** de la importancia del tema escogido y un análisis temprano que posteriormente se irá desarrollando en capítulos siguientes. En esta justificación se encuentra recogida también la relación con las competencias propias del título.

En segundo lugar nos encontramos con la **fundamentación teórica**, la cual se encuentra dividida en varios apartados para mejorar su lectura y comprensión. Así, se inicia con unos antecedentes para luego proseguir con el cuerpo que constituye la enunciación de un marco metodológico propio para que la educación física resulte saludable, así como consideraciones de relevancia tales como el qué enseñar en el bloque de contenidos de actividad física y salud o la salud como contenido transversal en el currículum de educación primaria.

En tercer lugar se presenta el **programa de intervención en el CEIP Elvira Lindo Garrido** y que versará sobre la educación postural. El objetivo de este diseño es doble, dado que no sólo se pretende impartir los conocimientos al alumnado sino también llevar a la práctica el marco metodológico propuesto con anterioridad en la fundamentación teórica.

Por lógica interna, en cuarto lugar están las **conclusiones y recomendaciones**, todas ellas en base a una recogida de datos minuciosa y que consta igualmente en este capítulo y en los anexos.

Prosigue este documento con el listado de **referencias** cuya consulta ha sido necesaria y determinante para la elaboración de este TFG, y a continuación se encuentra el último apartado, los **anexos**, en los cuales se encuentran todos los materiales curriculares de propia creación, sistemas de evaluación, estadísticas, consideraciones a tener en cuenta en el marco metodológico propuesto en la fundamentación teórica...

OBJETIVOS

1. Investigar y analizar estudios sobre el tema elegido para realizar posteriormente un compendio y/o reformulación en busca de un marco metodológico propio.
2. Proporcionar experiencias gratificantes en el aula al alumnado para que disfrute con la práctica de actividad física, alejándonos así del contexto del rendimiento.
3. Diseñar las sesiones para que el alumnado se enfoque a la tarea y no al ego, fomentando la superación de metas y retos y la percepción de la competencia percibida.
4. Transmitir conocimientos fundamentales de higiene postural y cuidado del propio cuerpo.
5. Promocionar estilos de vida saludable.
6. Fomentar la autonomía en el alumnado para que en el futuro pueda realizar actividad física de forma responsable y autónoma.

JUSTIFICACIÓN

Me parece adecuado comenzar esta justificación con dos afirmaciones, ambas presentes en la obra de López Miñarro (2000). La primera, que la OMS define la salud como un completo estado de bienestar físico, psíquico y social. La segunda, que esta se halla condicionada por variados factores, entre los cuales encontramos uno altamente manipulable como son los hábitos de vida.

De ambas se puede extrapolar la importancia de la promoción de estilos de vida saludable en la familia, en la sociedad... y obviamente en la escuela. Siendo reconocida su importancia, ¿Por qué volver a tratar todo esto en el presente trabajo de fin de grado?

Haciéndome eco de Almond (1992), considero que la actual sociedad, así como las anteriores, no han sabido persuadir a la gente joven para que adopte un estilo de vida activo y, si me permiten añadirlo, saludable.

La educación física no puede solo promover la actividad física, ha de velar también por que esta sea saludable, dado que nos hallamos en un ámbito educativo de aspiraciones pedagógicas, y no en un contexto de rendimiento.

De hecho, y señalo que esto es sólo una opinión personal fundamentada en mis experiencias, los docentes de educación física no siempre parecen tener muy claro cómo enfocar la salud en el área que les corresponde. Así, parece que desestiman este bloque de contenidos o bien imparten “salud” propiamente dicha, olvidándose de que en realidad su competencia es la “actividad física y la salud”. Por ende considero que es preciso matizar el “qué enseñar”.

A su vez, la comunidad educativa delega en el docente de educación física competencias que no le pertenecen o que bien no le corresponden exclusivamente. Un ejemplo de ello serían los primeros auxilios. Además, es de dominio común que tienen del colectivo una percepción menos profesional que del resto de docentes.

Volviendo al estilo de vida activo y saludable, considero preciso señalar que los beneficios saludables de la actividad física se alcanzan haciendo actividad física, y no buscando resultados, tal y como señalan Devís y Peiró (1992) apoyándose en afirmaciones de otros autores como puedan ser Meredith (1988) o Biddle y Biddle (1989).

Por lo tanto, la actividad física ha de ser considerada como intrínsecamente saludable, no siéndolo así, necesariamente, la condición física obtenida. Se trata, por lo tanto, de atender como docentes al proceso y no al producto.

Ello me lleva al segundo punto de vital relevancia en mi justificación, que es el “cómo enseñar”. Desde mi perspectiva buscar que el alumnado sea saludable *hoy* carece de relativa importancia, un entrenador personal o preparador físico puede lograrlo si posee los conocimientos adecuados. Nunca ha de olvidarse la labor pedagógica, lo cual implica lograr que el alumnado tome conciencia de su propio cuerpo y posea criterios y herramientas para ser saludable también el día de mañana.

De hecho, los estudios aseveran y confirman lo que la lógica ya dicta: la participación en actividades físicas de los niños en edad escolar aumenta la probabilidad de seguir participando en dichas actividades en su vida adulta (Devís y Peiró, 1992).

Por lo tanto, echo en falta una metodología clara y práctica en la literatura especializada que trabaje las inquietudes en las cuales he decidido ahondar en este TFG:

- La educación física ha de ser saludable.
- ¿Qué debe enseñarse en el bloque de contenidos de “educación física y salud”?

Para apoyar mi anterior afirmación, utilizaré como ejemplo la siguiente cita en la cual Devís y Peiró (1992) señalan lo siguiente: “*Se debería motivar y animar a los alumnos por medio de experiencias reflexivas, teóricas y prácticas, a que comprendan y valoren los diferentes aspectos sobre el ejercicio físico y la salud (Kirk, 1990; Sparkes, 1989; Colquhoun, 1992)*”.

Textos similares pueden hallarse en las referencias del presente trabajo de fin de grado y en más obras. Permanezco, así, fiel a mi opinión inicial de que se ha teorizado mucho sobre el asunto que nos ocupa pero que realmente hay escasos acercamientos prácticos.

Por tanto, considero probada la importancia de que el presente TFG pretenda:

- a) Delimitar el “qué enseñar” en el bloque IV establecido por el Decreto 40-2007 del 3 de Mayo del Currículo de Educación Primaria, esto es, “actividad física y salud”.
- b) Facilitar un marco teórico que ofrezca una metodología para:
 - Impartir el ya mentado bloque de “actividad física y salud”.
 - Lograr que el área de educación física sea impartida de forma saludable.
 - Promover estilos de vida saludable.

A continuación se muestran las vinculaciones con las competencias del título:

COMPETENCIAS GENERALES	
<p>1. <i>Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio –la Educación– que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.</i></p>	<p>Esta competencia se ha conseguido durante todo el proceso necesario para completar el presente TFG dada la necesaria búsqueda de información y su posterior aplicación en el diseño de un programa de intervención.</p>
<p>2. <i>Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio –la Educación–.</i></p>	<p>Considero lograda esta competencia por medio del diseño de un programa de intervención, su intervención, su posterior evaluación y, por ende, de una necesaria reinterpretación de los contenidos teóricos.</p>
<p>3. <i>Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos esenciales (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas esenciales de índole social, científica o ética.</i></p>	<p>Esta competencia se ha adquirido mediante la investigación del contexto del grupo clase y del centro como paso previo al diseño de un programa de intervención, el cual ha sido diseñado atendiendo a ello. Igualmente se ha adquirido dicha competencia mediante la interpretación de los datos recogidos durante las distintas etapas de evaluación del diseño.</p>
<p>4. <i>Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.</i></p>	<p>Considero lograda esta competencia dado que el presente documento se presenta bien organizado, conciso, e igualmente se llevará a cabo su posterior presentación en la defensa del TFG.</p>
<p>5. <i>Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.</i></p>	<p>Mediante los procesos de investigación y diseño que implica el TFG considero adquiridas las competencias necesarias para emprender estudios posteriores.</p>

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

INTRODUCCIÓN

Para favorecer la lectura y tratamiento del presente trabajo de fin de grado, es preciso establecer una serie de pautas atendiendo a diversas necesidades docentes, así como atenderlas ordenadamente según criterios lógicos y adecuados.

Así pues, la presente fundamentación teórica se presenta estructurada de acuerdo al siguiente esquema:

- Antecedentes.
- Metodología para que la EF sea saludable.
- Qué enseñar en el bloque de contenidos de EF y salud. Contradicciones en la comunidad educativa.
- La salud como contenido transversal en el currículum de educación primaria:
 - o Conexión intradisciplinar con los distintos bloques de contenidos del área de EF → Sugerencias metodológicas.
 - o Conexión interdisciplinar con las distintas áreas presentes en el currículum de educación primaria. Implicación de la totalidad de la comunidad educativa.

ANTECEDENTES.

Cada vez existen mayores evidencias sobre las relaciones entre la actividad física y la salud y están siendo ampliamente aceptadas por la profesión médica (Fentem, Bassey & Turnbull, 1988; Bouchard, Shepard, Stephens, Sutton & McPherson, 1990; En Devís, J. & Peiró, C. 1992), hasta el punto de considerar la propia inactividad como un factor de riesgo para las enfermedades modernas (Powell, Thompson, Caspersen & Kendrick, 1997; Tittel & Israel, 1991; En Devís & Peiró, 1992).

Tal es así que, de hecho, en el ámbito laboral las empresas y mutuas invierten cada día más recursos en educar y entrenar a sus trabajadores en posturas de trabajo adecuadas debido al número de horas de trabajo perdidas en bajas causadas por procedimientos de trabajo incorrectos (Aguado Jódar, X; Fernández Ordóñez, A; & Riera Rieran, J. 2000).

Por lo tanto, haciéndome eco de Almond (1992), considero que es consecuente afirmar que la etapa escolar es fundamental para fomentar un estilo de vida activo. Y es más, todo parece indicar que la sociedad no ha sabido persuadir a los jóvenes para que adopten un estilo de vida activo.

En cuanto a los estilos de vida activos y saludables, Sánchez Bañuelos (1996) presenta dos circuitos de retroalimentación que resultan muy interesantes para comprender la importancia de dichos estilos de vida (Figura 1 y Figura 2).

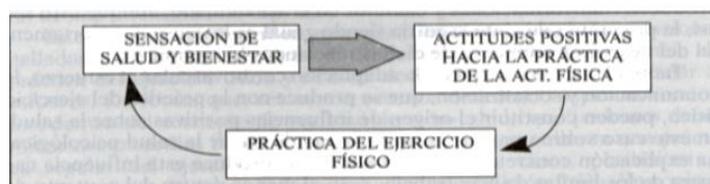


Fig. 1: Circuito positivo de retroalimentación



Fig. 2: Circuito negativo de retroalimentación

De hecho, un ejercicio adecuado y frecuente a lo largo de toda la vida propicia un desarrollo y crecimiento equilibrado, manteniendo el funcionamiento óptimo del sistema cardiovascular y del músculo esquelético. Sin olvidar que, además, reduce el riesgo de enfermedades y mejora el control y gestión de deficiencias existentes. En definitiva, “contribuye al bienestar físico, mental y psicológico” (Almond, 1992).

Sin embargo no se ha de caer en la trampa de que el estilo de vida es únicamente actitud. Se puede estar perfectamente concienciado a este respecto y actuar en consecuencia, y sin embargo por desconocimiento del propio cuerpo y de la naturaleza de la actividad física, es muy posible que el estilo de vida sea muy poco saludable.

Así, es necesario hacerse eco de Cantó & Jiménez (1998), quienes afirman que “la direccionalidad de la actividad pedagógica recaería sobre la educación de la conciencia propioceptiva”. Por lo tanto, resulta capital que el alumno aprenda el por qué se hacen las cosas y no, simplemente, que se convierta en un reproductor de consignas.

De hecho, la práctica asidua de ejercicios desaconsejados puede provocar una fuerte degradación de ciertas estructuras que difícilmente podrán recuperarse (López Miñarro, 2000).

Pero, desde la perspectiva docente que nos ocupa, es muy importante concienciarse de que en las edades de primaria y secundaria “las lesiones por sobreesfuerzo son muy frecuentes (Pavlov, 1987 & Stanitski, 1988), siendo las zonas más vulnerables la rodilla

y la columna vertebral, especialmente la zona lumbar (Kannus & cols, 1988; Lisón & Sarti, 1998) y cervical” (López Miñarro, 2000).

Así pues, el docente concienciado con esta realidad y que trabaje tanto estas cuestiones como la higiene postural no ha de olvidar que el trabajo propioceptivo es, realmente, su gran arma. Una vez el alumno comprenda el por qué y sea capaz de sentir con su cuerpo todo lo que precisa entender, entonces realmente los trabajos de fortalecimiento y flexibilización cobrarán para él sentido.

Y atendiendo a todo esto, López Miñarro (2000) establece un sistema de análisis de secuencias de ejercicios para determinar si este debe ser incluido o no en la práctica. Este autor ha realizado un compendio de ejercicios desaconsejados que habrán de ser de necesaria consulta para el profesorado de educación física. No por ello hay que criminalizar todos los ejercicios que en él son expuestos, pero en edad escolar es preciso atender a estas realidades dado que el alumnado está en etapas de crecimiento en las que el volumen de agua en la composición ósea es superior, haciendo así a sus estructuras esqueléticas menos frágiles, pero más deformables.

Aún así, es conveniente recordar que estos ejercicios desaconsejados resultan dañinos cuando son realizados repetitivamente.

Una vez tenemos establecida la importancia de los hábitos de vida saludables y su promoción, así como el importante papel pedagógico que ha de recaer en el conocimiento del propio cuerpo y cómo reacciona ante la actividad física, hemos de volver a la metodología.

En cuanto a la promoción de una vida activa (Almond, 1992), es necesario atender a como se presenta y experimenta la actividad física, como fomentamos y estimulamos la participación fuera de la escuela, y como pueden influir las interacciones profesor/alumno en la participación futura.

Así, se sabe que las experiencias gratificantes resultan fundamentales para que el alumnado en el futuro continúe con la práctica de actividad física, y uno de los factores importantes para que se dé dicha experiencia gratificante es la sensación de competencia percibida.

Así pues considero que la práctica docente, en cuanto a los entornos de logro, habrá de orientarse a la tarea y no al ego (Cervelló Gimeno; Garcías Calvo; Jiménez Castuera, & Santos-Rosa Ruano, 2005). Es decir, hay que lograr que mediante la perspectiva de

las metas de logro al alumno lo que más le interese sea superar un reto, dominar mejor una tarea, mejorar su habilidad. Sin embargo, el enfoque más clásico se fundamenta en la comparación social con los demás, esto es, la orientación al ego. Algo que considero que debemos evitar y que en cierto modo nos ha llevado a la realidad social en la que nos hayamos actualmente.

Devís y Peiró (1992) se refieren a dos paradigmas importantes sobre las relaciones de la actividad física y la salud. Afirman, a su vez, que la actividad física tiene doble impacto en la salud, uno directo y otro indirecto, a través de la condición física. Así pues, y siguiendo el paradigma orientado a la actividad física como garante de salud, no podemos olvidar que “desde el punto de vista de promoción de la salud, y del educativo, los verdaderos beneficios saludables de la actividad física se alcanzan haciendo actividad física y no buscando resultados. Los beneficios saludables los posee el proceso, no el producto (Meredith, 1988; Biddle & Biddle, 1989)” (En Devís & Peiró, 1992).

Para tal efecto y tales perspectivas pedagógicas, Delgado y Tercedor (2002) establecen unas estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física. Dichas estrategias resultan de obligada consulta para el docente de educación física

Por último y no por ello de menor importancia, es adecuado considerar los modelos que el docente de educación tiende a adoptar, es decir, las perspectivas metodológicas (Devís y Peiró, 1992).

Según estos autores, podemos hablar del modelo médico, que se limita a cuestiones morfofuncionales y anatómicas a la hora de entender la educación física, así como considera la salud como la ausencia de enfermedades y lesiones.

En segundo lugar tenemos el modelo psico-educativo como aquél que centrado en una metodología experiencial y educativa, tratamiento actitudinal y fomento del conocimiento.

Por último se hace alusión al modelo socio-crítico, con el cual el docente trata de entender la educación física, así como la salud, desde parámetros que las definen como una construcción social, buscando así la conciencia crítica en el alumnado y la capacidad de decidir por sí mismos.

Atendiendo a estos tres modelos se hace latente la necesidad de enfrentarse a la realidad docente desde una perspectiva holística, abarcando los tres modelos anteriores puesto que, tal y como se viene defendiendo desde el principio de esta fundamentación teórica, es preciso el conocimiento del propio cuerpo y de la actividad física (modelo psico-educativo), comprendiendo dicho cuerpo a su vez desde concepciones anatómicas, fisiológicas y biomecánicas (modelo médico) y siendo capaz de discriminar los distintos mensajes que vienen desde la sociedad, pudiendo así aplicar los propios conocimientos para tener libertad y seguridad en la toma de decisiones y saber que se está acertado (Modelo socio-crítico).

METODOLOGÍA PARA QUE LA EDUCACIÓN FÍSICA RESULTE SALUDABLE.

Planteamientos metodológicos.

Delgado y Tercedor (2002) hacen referencia a los distintos planteamientos que hay en la promoción de la actividad física y la salud. Estos son, el mecanicista (Docente como transmisor de conocimiento y alumno como receptor de los mismos que carece de participación activa en el proceso), el orientado a las actitudes, el orientado al conocimiento (Fomentar la capacidad de decisión) y el planteamiento crítico (Analizar los problemas de salud en referencia a aspectos sociales). Obviamente, al igual que con los distintos modelos docentes, se propone un planteamiento holístico de la labor educativa.

Algunos autores (Sallis & McKenzie, 1991; Harris & Cale, 1997; En Delgado & Tercedor, 2002) señalan que la educación física orientada a la salud ha de contribuir a la salud pública mediante la preparación del alumnado para una práctica regular de actividad física en su tiempo libre.

No solo eso, sino que autores como Pastoriza y Calvo López señalan la importancia de la educación para el tiempo libre. Volvemos, por lo tanto, a la promoción de estilos de vida saludables.

Criterios en la selección y/o diseño de actividades.

Hay estudios que muestran como las actividades que “reúnen determinados criterios pueden incitar hacia la práctica e integrarse como actividades físicas que se llevan a cabo durante toda la vida (Glasser, 1987; en Pangrazi y cols; 1996)” (Delgado & Tercedor, 2002).

Dichos criterios pueden resumirse como que la actividad no ha de ser competitiva (de ahí la importancia del juego cooperativo), que los alumnos elijan la actividad y que quieran practicarla, que esta no requiera un gran esfuerzo mental (lo cual no implica que dejemos de buscar que sepa el por qué y el cómo se realiza la práctica), que los alumnos perciban algún valor personal en la práctica, y que esta pueda realizarse sin que por ello implique autocrítica (lo cual no significa que el docente no busque fomentar que el alumno realice una reflexión propia sobre la actividad física que realiza).

Entre estos criterios también habrán de incluirse la individualidad del alumno, la motivación, la implicación fisiológica de la clase, el UMAFD (Umbral Mínimo de Adaptación Física para el Disfrute) y la mentalidad físicamente activa.

En cuanto a la motivación, Mendoza y cols señala (en Delgado & Tercedor, 2002) que los niños tienen una mayor motivación hacia la “práctica de actividad física ligada a beneficios de orden social o psicológico”, es decir, divertirse y jugar con sus amigos.

Y en cuanto al UMAFD, concepto que pertenece a Sánchez Bañuelos (1996; en Delgado y Tercedor, 2002), este expresa el hecho de que el alumno habrá de superar una capacidad mínima a partir de la cual podrá obtener una sensación de disfrute asociada a la práctica física.

Y por último, aunque no por ello menos importante, es preciso analizar el criterio de los ejercicios desaconsejados. Este apartado en concreto resulta de vital importancia para el docente, dado que un desconocimiento de ello puede conllevar efectos perjudiciales en el alumnado que van más allá del día a día en la escuela. Estos ejercicios desaconsejados no sólo harán daño al alumno hoy, sino que este los incorporará a su entendimiento como un referente, reproduciendo estas prácticas erróneas en el futuro, en su vida como adulto.

Así el docente habrá de evitar ser transmisor de actividades y ejercicios inadecuados. Para ello se recomienda prestar atención al esquema propuesto por López Miñarro (2000) que muestra las fases a seguir a la hora de elegir los ejercicios (Figura 3).

En este esquema, atendiendo al apartado “¿El ejercicio contiene acciones articulares desaconsejadas?”, el docente habrá de prestar una especial atención.

Al fin y al cabo, si nos equivocamos en qué objetivos consigue dicho ejercicio perjudicaremos nuestra labor docente. Sin embargo, de esta otra manera, no sólo esta saldrá perjudicada, sino que también corremos el riesgo de dañar a nuestros alumnos. Al fin y al cabo, no es tan fácil dañar directamente a nuestro alumno como que éste normalice el ejercicio y lo traslade a sus prácticas diarias.

Para tal fin López Miñarro (2000) establece una clasificación de las acciones articulares desaconsejadas, organizadas estas según los núcleos articulares correspondientes.

Así, hay que evitar las hiperflexiones, las hiperextensiones y las rotaciones forzadas en la rodilla; la hiperextensión y la hiperflexión de la columna lumbar; las hipercifosis mantenidas en la columna dorsal; la hiperflexión, la hiperextensión y la circunducción de la columna cervical; así como la flexión lateral máxima y la rotación vertebral máxima de toda la columna vertebral.

Establece, además, una serie de ejercicios combinados que son también desaconsejados. Estos son la rotación + flexión vertebral, la rotación + hiperextensión vertebral...

Organización de la labor docente.

En primer lugar, antes de comenzar la sesión el maestro tendrá que tenerla diseñada en su totalidad. Ello implicará que seamos conscientes de qué tipo de actividad propondremos al alumnado, analizando los riesgos inherentes a la misma (tanto accidentes como ejercicios desaconsejados) y tratar de minimizarlos o eliminarlos si procede.

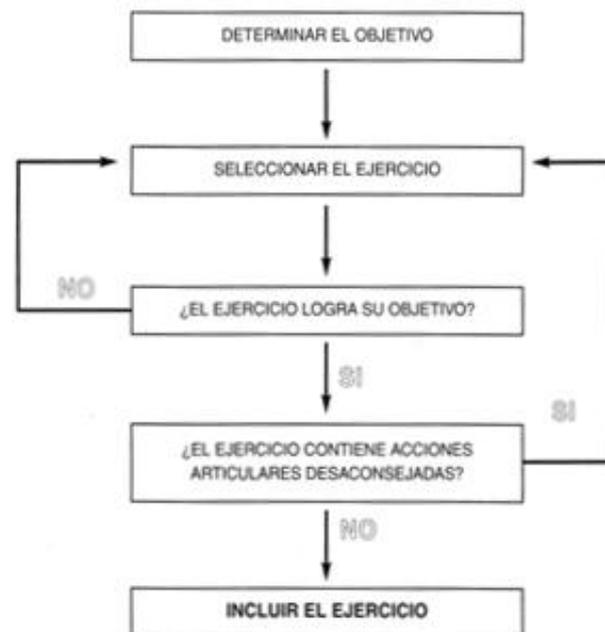


Fig. 3

En segundo lugar, las progresiones que programemos habrán de ser didácticas. Es decir, la exigencia no puede ser superior a la capacidad de respuesta de nuestros alumnos. Volviendo a la UMAFD, sería recomendable ir adaptando las tareas de forma que al alumnado le resulte fácil alcanzar dicho umbral.

Hecho esto, hay una serie de consideraciones a tener en cuenta durante la realización de la sesión. Delgado y Tercedor (2002) organizan dicha sesión en tres fases, las cuales han sido modificadas para adaptarse a la metodología propuesta:

- Parte Inicial → Comenzaremos la sesión con una asamblea con el alumnado, recordando las normas básicas en caso de ser preciso, pero sobre todo para exponer rápidamente qué vamos hacer en dicha sesión y por qué.
- Fase de animación o calentamiento → En esta fase la intensidad crece gradualmente con la finalidad de preparar al organismo para la práctica y evitar lesiones (Delgado y Tercedor, 2002). En esta fase sería recomendable que las actividades propuestas sirvan como introducción a la parte principal de la sesión.
- Parte principal → Aquí desarrollaremos los objetivos que nos hemos planteado. Para ello buscaremos el trabajo experiencial y fomentaremos la reflexión, de tal forma que las situaciones habrán de ser lúdicas, placenteras y significativas para el alumnado. Buscaremos, además, el feedback y la cooperación entre alumnos, e incluso, en caso de permitirlo la organización de la sesión, realizaremos una pequeña asamblea a mitad de esta parte para que todos puedan opinar y reflexionar juntos. La mayoría de los autores incluye esta fase en la parte final, pero soy de la opinión de que la reflexión ha de darse también *durante* la práctica.
- Fase de vuelta a la calma → La intensidad descenderá gradualmente hasta la fase de descanso.
- Parte final: Fase reflexiva → A modo de asamblea final, se realizará un debate reflexivo sobre la práctica. Sería de esperar que el alumnado pudiese exponer parte de la importancia de la sesión por sí mismos, y mediante nuestra guía facilitaremos la interiorización de unos contenidos que poco a poco irán estableciendo como propios.

Evaluación.

Por último, no podemos olvidarnos de la evaluación, pues este bloque es bastante más complicado a la hora de ser evaluado que el resto de los que componen el área de educación física.

Según Delgado y Tercedor (2002), parece lógico considerar que la eficacia de las clases de Educación Física debería medirse por “la capacidad que tengan para motivar e interesar al alumnado a una práctica regular y voluntaria de actividad física en su tiempo libre”, así como la asunción de hábitos posturales e higiénicos igualmente saludables.

Ante ello nos encontramos con tres problemas. El primero, que sólo podemos evaluar lo que vemos en horario lectivo. Para ello habremos de ponernos en contacto con las familias para trabajar colaborativamente en pos de lograr nuestro objetivo.

En segundo lugar, es preciso considerar que a pesar de nuestra labor docente no todo el alumnado va a incorporar unos hábitos de estilos de vida saludable, no porque no le hayan sido transmitidos sino porque ha decidido que dicho estilo de vida no le interesa.

Y el último problema radica en que esta evolución no puede ocurrir en un par de semanas. Será preciso una observación prolongada en el tiempo, seguramente de varios cursos, para determinar la verdadera efectividad de un programa de salud. Es por ello que la evaluación de esta metodología propuesta mediante los datos recogidos en el Prácticum II por medio de la aplicación de una programación de higiene postural resultará, indudablemente, limitada por esta realidad.

QUÉ ENSEÑAR EN EL BLOQUE DE CONTENIDOS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD. CONTRADICCIONES EN LA COMUNIDAD EDUCATIVA.

Josué Llamas (2004) establece unos contenidos que conforman el bloque de contenidos “Actividad Física y Salud”. Estos son la higiene corporal, la alimentación-nutrición, los primeros auxilios, la actividad física y la salud, la educación postural y las drogodependencias. A su vez, el Real Decreto 40/2007 del 3 de Mayo establece también una serie de contenidos que vertebran el bloque de actividad física y salud.

En el presente TFG no se sigue ninguna de estas organizaciones estrictamente, si bien es verdad que han servido como base a la organización que se presenta en este apartado.

Considero, pues como vertebradores de este bloque los contenidos de primeros auxilios, higiene corporal, promoción de estilos de vida saludable y la educación postural.

Primeros auxilios.

Los primeros auxilios han de ser tratados desde la conciencia ciudadana, y aunque el docente de educación física pueda transmitir estos conocimientos al alumnado, lo cierto es que habría de ser responsabilidad de toda la comunidad educativa para asegurarse que el alumnado percibe un ambiente social en el que los primeros auxilios cobran importancia.

Por tanto, para cuando el docente de educación física transmita los conocimientos necesarios para poder dar esta atención primaria, padres y madres y el resto de profesores ya deberían haber inculcado el interés en el alumno. Es decir, desde los valores para educar al alumno como futuro ciudadano, el docente de educación física se limitará a otorgarle herramientas con las que poder hacer frente a estos intereses e inquietudes.

Si todo el peso de esta labor recae únicamente en el docente de educación física, y el alumnado sólo percibe interés en el resto de la comunidad educativa, será inevitable que nuestro esfuerzo no se vea correspondido como deseáramos. De hecho, aún queda en el tintero el debate sobre si la transmisión de estos conocimientos ha de ser competencia del docente de educación física, dado que parece lógico que todos los docentes del centro estén activamente implicados.

Higiene corporal.

La higiene corporal, por el contrario, es algo que toda la comunidad educativa trabaja y fomenta de forma más o menos coordinada. En conocimiento del medio, en educación física, en las propias familias... en ese aspecto el docente cuenta con fuertes aliados y no hallará mayores problemas para transmitir esta cultura de higiene corporal.

Promoción de estilos de vida saludable.

En cuanto a la promoción de estilos de vida saludable, podemos decir que esta vertebrará varios contenidos, y en este apartado cobrarán especial importancia la alimentación-nutrición y la actividad física y la salud.

El primero de ellos resulta quizá un contenido más conceptual, y por ello el trabajo del docente habrá de buscar la dinamización en su tratamiento, centrándose sobre todo en la concienciación.

Es importante trabajar este contenido colaborativamente con el área de conocimiento del medio para tratar de ejercer mayor influencia en el alumnado. Así, el trabajo de concienciación del docente de educación física se verá reforzado por los contenidos conceptuales aportados por los docentes de otras áreas. Ello ayudará, además, al alumno a percibir la educación como un todo.

Al fin y al cabo, como ya se dijo con anterioridad es vital no perder de vista que al docente de educación física le compete el tratamiento de la alimentación en cuanto a la actividad física. Por lo tanto en sus clases podrá reforzar los contenidos del área de conocimiento del medio llevándolos a su propio terreno, pero resulta mucho más interesante y consecuente pedagógicamente trabajar el qué ingerir, cómo ingerir y bajo qué circunstancias ingerir antes, durante y después de la actividad física.

Actividad física y salud.

La actividad física habrá de ser presentada al alumnado como un garante de salud. Este hecho es muy importante, pues hay que hacerle comprender que los beneficios se encuentran en el proceso y no en el resultado.

El alumnado ha de aprender a autorregular el esfuerzo, conocer la naturaleza de la actividad física, sus beneficios y como practicarla responsable y adecuadamente. Y, también, habrá de conocer qué ejercicios son beneficiosos y cuales resultan desaconsejados. Y, como docente, habremos de proponerle opciones.

Este apartado en concreto resulta de vital importancia para el docente, dado que un desconocimiento de ello puede conllevar efectos perjudiciales en el alumnado que van más allá del día a día en la escuela.

Dichos ejercicios desaconsejados se han tratado ya con anterioridad en la presente fundamentación teórica, pero si bien se hablaba de ellos y de la propuesta de análisis de López Miñarro (2000) como unos criterios a tener en cuenta en la selección y diseño de actividades, en este caso habremos de abordarlos desde una perspectiva pedagógica.

Por lo tanto el docente, aparte de conocer dichos ejercicios desaconsejados, habrá de transmitirle al alumnado el por qué lo son. Ello implica que no basta con evitar su realización, sino que se ha de educar alumnado sobre por qué la naturaleza de estos

ejercicios implica posibles problemáticas, presentarle opciones y, lo más importante, que nuestros alumnos también sean capaces de proponer sus propias opciones.

Educación postural.

Prosiguiendo con los diversos contenidos que componen este bloque, hemos de atender también a la educación postural. Este apartado cobra vital importancia tanto para nosotros, como docentes, como para el alumnado.

Aguado Jódar, Fernández Ordóñez y Riera Rieran (2000) exponen muy claramente las razones por las cuales la educación postural resulta imprescindible. Al fin y al cabo, el niño soporta durante un tiempo excesivo la postura sedente, transporta diariamente material en mochilas que muchos casos se encuentran sobrecargadas e incorrectamente portadas... y además la postura adoptada en diferentes actividades físicas en el área de educación física no es la adecuada, puesto que “muchas veces los docentes prestan más atención a la cantidad que a la calidad” (Aguado Jódar, Fernández Ordóñez, & Riera Rieran. 2000).

Señalan así estos autores la importancia, además, de “considerar siempre la herramienta, mueble o máquina, desde un punto de vista ergonómico con el fin de buscar las estrategias motrices menos perjudiciales”.

De hecho, tres son las patologías clásicas en cuanto a la columna vertebral a las que se suele prestar atención desde el ámbito de la educación física y la salud. Estas son la hiperlordosis lumbar, la hipercifosis dorsal y la escoliosis

Atendiendo a estas tres afecciones, resulta vital evitar situaciones de hipotonía e hipertonía que las puedan favorecer. Así, el docente habrá, no solo de concienciar al alumnado, sino también de trabajar con ellos los grupos musculares precisos.

Por lo tanto, para la hipercifosis dorsal será conveniente trabajar la flexibilidad de los adductores y flexores de hombros (pectoral mayor) y el fortalecimiento del dorsal ancho.

Para la hiperlordosis lumbar habrá que fortalecer la zona abdominal y los extensores de cadera (glúteos), así como flexibilizar el cuadrado lumbar y los flexores de cadera (psoas ilíaco y recto anterior del cuádriceps).

Y por último, para la escoliosis será necesario flexibilizar el lado de la concavidad y fortalecer el lado de la convexidad (En caso de mostrar la actitud escoliótica o una escoliosis estructurada).

Resulta importante hacer hincapié en el hecho de que la adquisición e interiorización de las sensaciones de equilibrio pélvico serán más importantes que el fortalecimiento y la flexibilización. De hecho, la importancia de los ejercicios de flexibilidad y fortalecimiento tendrán su efecto positivo cuando se interioricen sus consecuencias (Cantó y Jiménez, 1998).

Para todo ello, Cantó y Jiménez (1998) proponen un total de más de 220 propuestas de ejercicios para trabajar la concienciación, la flexibilización y la tonificación, y evitar así la aparición de actitudes, corregirlas, y ayudar a aquellos que ya sufren patologías estructuradas.

Sin embargo, la perspectiva crítica habrá de estar presente siempre. Es por ello que, tras pasar todas las propuestas por la criba de los ejercicios desaconsejados (López Miñarro, 2000), me he quedado únicamente con un total de 83 propuestas de todas las enunciadas por Cantó y Jiménez.

La enumeración de dichas propuestas, así como una ejemplificación de trabajos pertinentes de mi propia autoría, se encuentran recogidas en los anexos (pp. 57-61)

Resumiendo, en cuanto a educación postural el docente ha de enseñar al alumnado como situarse adecuadamente en cada posición, la carga adecuada de pesos y el uso de la mochila, ejercicios adecuados para evitar la aparición de futuras patologías/dolencias y/o para enfrentarse a ellas.

LA SALUD COMO CONTENIDO TRANSVERSAL EN EL CURRÍCULUM DE EDUCACIÓN PRIMARIA.

Conexión intradisciplinar con los distintos bloques de contenidos de educación física y salud. Sugerencias metodológicas.

Haciendo nuevamente referencia a la obra de Cantó y Jiménez (1998), se recomienda incluir actividades y ejercicios que ayuden a la salud de la columna vertebral, siempre y cuando estos puedan incluirse sin perjudicar otros objetivos y contenidos.

A su vez, reitero la importancia de la obra de López Miñarro (2000) y la necesidad de conocer los ejercicios desaconsejados. Partiendo de todo ello, se procede a continuación a aportar unas guías generales para trabajar transversalmente la salud en el resto de bloques del área.

Así pues, en el Bloque I (Cuerpo, Imagen y Percepción), resulta recomendable incidir sobre el esquema corporal y evitar influencias negativas en la evolución de la lateralidad, pues ello favorecerá notoriamente los trabajos de propiocepción que resultarán vitales para una correcta higiene postural.

A tal efecto resultará preciso trabajar la somatognosia, el conocimiento del propio cuerpo y la respiración. Igualmente importante será el trabajo de la actitud postural y del control tónico, y por tanto de la actitud tónico postural ortoestática.

Y relacionado con dicho control tónico, no podemos evitar hacer mención a la relajación como medio de concienciar y controlar el tono muscular (obviamente sin obviar sus demás utilidades que tan importantes son para este bloque de contenidos).

En cuanto al Bloque II (Habilidades Motrices), resulta obviamente recomendable trabajar la totalidad de las tipologías de dichas habilidades motrices para evitar así posibles descompensaciones.

Al fin y al cabo, “aún reconociendo la importancia de la columna vertebral en los problemas posturales, no debería desligarse en la edad escolar el trabajo de la columna de los principios y normas que deberían regir la eficacia de los movimientos de cualquier segmento corporal” (Aguado, Fernández y Riera. 2000).

En cuanto al Bloque III (Actividades físicas artístico-expresivas), los trabajos de representación permitirán trabajar de forma propioceptiva cuestiones como lograr una respiración completa, controlar la postura y la tonicidad corporal para poder adecuar la actitud a las necesidades de la higiene postural...

Así pues, permitirán dar pie a situaciones que favorezcan el trabajo de variados contenidos de la educación física y la salud. De hecho, y desde mi punto de vista, las actividades físicas artístico expresivas tienen una gran importancia también a nivel intradisciplinar, a pesar de que es una de las grandes olvidadas en la actividad profesional.

Por último, llegamos así al Bloque V (Juegos y Actividades Deportivas). Resulta recomendable utilizar el juego cooperativo para enfocar la actividad a la tarea y no al ego.

Además, las tareas de concienciación, fortalecimiento y flexibilización que ayudan a evitar/combater actitudes/patologías escolióticas, lordóticas y cifóticas se pueden incluir con mucha facilidad en la mayoría de los juegos.

Y en cuanto a las actividades deportivas, considero que se puede lograr una buena promoción de estilos de vida saludable haciendo uso de la propuesta de Almond (1992) de un enfoque de salud para el atletismo. Dicha propuesta, obviamente considero que puede ser trasladada (con las modificaciones oportunas) a prácticamente la mayoría de los deportes existentes.

A modo de recensión, quisiera señalar que Almond propone tres fases diferenciadas, las cuales son el juego integrado (proponer una amplia gama de retos provenientes de los patrones básicos de movimiento), el modelo atlético (“palabras clave”, esfuerzo personal, principios biomecánicos...) y, en último lugar, el atletismo como deporte. Esta última fase enseñará al alumnado a disfrutar compitiendo de forma sana y a considerar la preparación como parte importante para alcanzar los logros.

Así mismo, esta última fase no se considera necesaria ni obligatoria, de tal manera que si tras finalizar la segunda fase algún alumno se muestra interesado en alcanzarla el docente le proporcionará guía y medios. El fin último de la labor docente no puede ser nunca la competición ni el rendimiento, dado que el enunciado de la “competición sana” no resulta claro y, a veces, tampoco creíble.

Desde mi perspectiva personal soy de la opinión de que con una labor docente adecuada, cuando el alumno decida por sí mismo iniciarse en el mundo de la competición poseerá herramientas suficientes para que dicho contexto no tenga repercusiones negativas en él.

Conexión interdisciplinar con las distintas áreas presentes en el currículum de educación primaria. Implicación de la totalidad de la comunidad educativa.

Es importante, ante todo, concienciar a la comunidad educativa de la importancia de trabajar colaborativamente en pos de educar al alumnado para que pueda vivir su vida de la forma más saludable posible.

Así, resultará vital concienciar al profesorado y las familias de la problemática que viene dada por el mantenimiento excesivo de la **posición sedente**. Para ello será preciso que en sus clases eduquen también sobre como sentarse y, también, que realicen cuñas

motrices al menos cada hora para minimizar al máximo posible el daño provocado. De hecho, lo óptimo sería explorar nuevas formas de estar en clase, como por ejemplo sentarse en pelotas en vez de en sillas, lo cual dinamiza la posición y favorece la disposición consciente de la posición de la pelvis y del raquis.

En cuanto a **peso y cargas**, es de vital importancia que el profesorado y los padres se vuelquen en ello. El peso de las mochilas nunca ha de superar el 10%-15% del peso del alumno, por lo tanto no sólo habrá que educar al alumno, sino que también los padres y profesores habrán de contribuir evitando exigir cargas excesivas al alumno (deberes, libros, excesivo material escolar...).

Los **primeros auxilios** han de ser tratados también con responsabilidad por el conjunto de la comunidad educativa, así como la **alimentación**. De hecho, el trabajo colaborativo en cuanto a alimentación ha de estar principalmente orquestado por el docente de conocimiento del medio y las familias, resultando el docente de educación física como un profesional que refuerce el trabajo de estos a la vez que trabaja la alimentación desde su objeto de trabajo.

La **compensación de la fatiga escolar** es un tema igualmente importante, y por responsabilidad profesional todos los docentes deberían formarse en ello para ayudar a la salud física, mental y psicológica de sus alumnos.

Refiriéndonos al área de conocimiento del medio en específico, el trabajo de la anatomía resultará para el docente de educación física de gran ayuda, favoreciendo el conocimiento experiencial y logrando así una mayor interiorización de los contenidos.

Y por último, y no por ello menos importante, resulta también vital considerar los **desplazamientos** diarios de los alumnos. De ser posible, sería recomendable que estos pudiesen venir al colegio andando o en bicicleta.

Por supuesto, hay situaciones que no lo permiten, pero siempre sería interesante que el centro se pudiese en contacto con las familias y la administración para tratar de buscar posibles soluciones mediante el consenso.

Por lo tanto, y para poder poner en práctica todo lo posible de lo tratado en este capítulo del presente documento, se elaborará un programa de intervención de acuerdo a las propuestas metodológicas, siendo su tema principal la educación postural por resultar de importante relevancia para la salud del alumnado.

METODOLOGÍA Y DISEÑO

INTRODUCCIÓN.

El programa de intervención en el CEIP Elvira Lindo Garrido está diseñado en base a dos intereses bien definidos. El primero de ellos es evaluar la metodología propuesta en la fundamentación teórica del presente TFG, y el segundo es realizar una unidad didáctica sobre higiene postural, buscando siempre que sean posibles las conexiones interdisciplinarias.

Es por ello que este capítulo se divide en dos apartados, el diseño y la descripción de la puesta en práctica de la programación. Dada la extensión a la que es preciso acogerse en la realización del primero de ellos, en los anexos se encontrará la programación al completo (anexo 2.1, pp. 64-88), todas las actividades de las que constan las sesiones (anexo 2.4, pp. 104-110) y todo el material curricular pertinente (anexo 2.2, pp. 89-92).

A su vez, este diseño ha sido modificado de cómo era inicialmente, atendiendo a las observaciones y evaluaciones realizadas durante la puesta en práctica del mismo. Tales cambios serán señalados en el apartado de la descripción de la programación.

DISEÑO.

Objetivos.

- Evaluar la metodología propuesta en la fundamentación teórica del TFG.
- Trabajar la flexibilización y tonificación (según proceda) de la musculatura implicada en las problemáticas de la espalda mediante actividades jugadas.
- Interiorizar adecuadas actitudes posturales mediante el trabajo propioceptivo y exteroceptivo.
- Respetar el propio cuerpo y el del compañero.
- Conocer las principales problemáticas de la espalda y como hemos de actuar para evitarlas o enfrentarnos a ellas.
- Conocer principios básicos para la actividad física y la salud.

Contenidos.

- Calentamiento, su necesidad y su realización.
- Trabajo de flexibilidad de musculatura tónica, su necesidad y su realización.
- Estiramientos, su necesidad y su realización.
- ATPO.
- Curvaturas de la espalda → Cifosis y lordosis.
- Hipercifosis dorsal → Qué es, como prevenirla y cómo enfrentarse a ella.
- Hiperlordosis lumbar → Ídem.
- Escoliosis → Ídem.
- Mochilas, su peso y su uso.
- Transporte de cargas.
- Posición sedente.

Contexto.

Nos encontramos en el CEIP Elvira Lindo Garrido, en Arroyo de la Encomienda, con un grupo de 2º de primaria que consta de 23 alumnos. Posee un proyecto comenius de intercambio de docentes de diversos países.

El grupo clase es heterogéneo, y de entre todos los alumnos es preciso prestar atención a varios alumnos. En concreto, hay dos alumnos (el B y el C) que parecen estar en constante enfrentamiento. He descubierto, a su vez, un alumno al que llamaremos D que parece tener repentinos comportamientos violentos, aunque no suele ocurrirle.

Al iniciar la presente programación se optó por diseñar una evaluación inicial con su consiguiente material curricular. Aunque venga recogida en el apartado de “evaluación” y el sistema de evaluación en los anexos, me ha parecido conveniente tratar las conclusiones obtenidos en el contexto, dado que en ellas trabajé para decidir cómo llevar al aula el diseño.

Dicha evaluación inicial se realizó por medio de dos fichas a realizar por alumnado y tutores de los mismos. Los resultados, junto con mi observación previa, me permitió llegar a varias conclusiones. En dicha ficha se le pidió a los alumnos que:

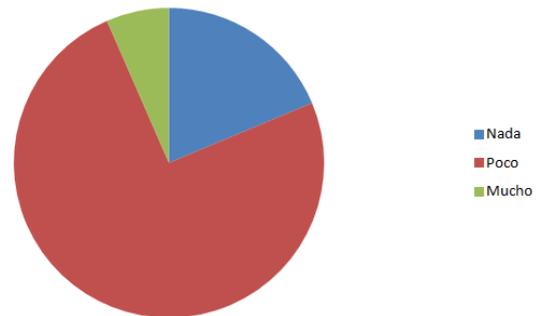
- Señalasen como se sentaban para estudiar.
- Señalasen cuanto consideraban que pesaba su mochila.
- Señalasen cuantos días de actividad física tenían a la semana.
- Señalasen entre varias opciones cual creen que es la espalda correcta.

Las respuestas del alumnado quedan reflejadas en las siguientes gráficas:

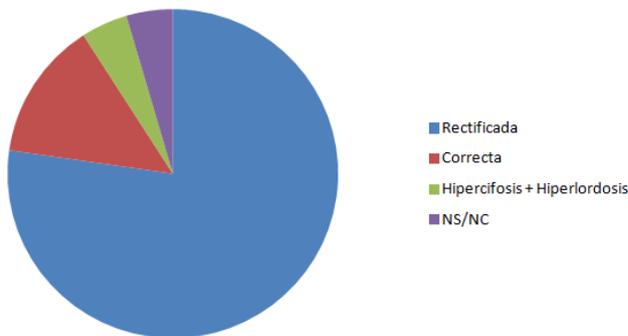
Posición Sedente



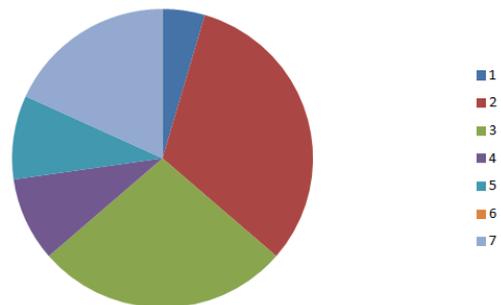
Mochila



Cómo creen que es la espalda



Días de AF a la semana



En cuanto a las fichas de los padres, se les pidió que:

- Señalasen como se sienta su hijo cuando estudia.
- Señalasen como se sienta su hijo cuando come.
- Señalasen como se sienta su hijo cuando ve la televisión.
- Señalasen cuanto creen que pesa la mochila de su hijo.
- Señalasen cuantos días a la semana hace su hijo actividad física.

Sus respuestas quedan reflejadas en las siguientes gráficas:

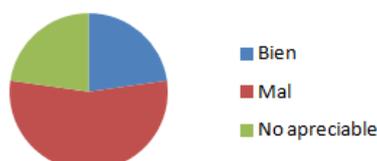
Posición sedente: comiendo



Posición sedente: estudiando

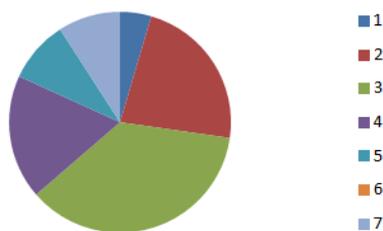


Posición sedente: TV



Mochila



Días de AF a la semana

Con estos datos y mis propias observaciones, llegué a varias conclusiones:

- Posición sedente → Consideraré como verdadera las respuestas que señalen una posición incorrecta. Así, cuando padres e hijos discrepen tomaré como correcta aquella que indique una mala posición. Así, establezco que como mínimo el 43% se sienta incorrectamente, y atendiendo a la pregunta de los padres sobre cómo ven sus hijos la televisión esta cifra aumenta al 54%.
- Días de AF a la semana → En el caso de los padres e hijos que discrepan en sus respuestas he optado por hallar la media entre ambas respuestas. Así, he obtenido la media de que cada alumno realiza actividad física durante 3'5 días a la semana.
- Peso de la mochila → He decidido dar veracidad cuando hay discrepancia a aquellos que señalan que pesa mucho/bastante. Así, el 32% opina que pesa más de lo que debería, aunque mi observación me indica que la mayoría de alumnos porta una mochila cuyo peso supera el 10% del propio.
- Columna vertebral → Sólo el 14% conoce la forma de la espalda, siendo la espalda rectificadora la que más veces ha sido elegido como respuesta correcta.

Cuando realice la ficha de evaluación espero que los resultados indiquen que:

- Que tras las clases de higiene postural el alumnado realice una posición sedente más sana en su casa.
- Que tras trabajar los contenidos sobre las mochilas disminuya el porcentaje de aquellos que creen que su mochila pesa mucho... o que, en caso de que no puedan reducir su peso, aumente el porcentaje de aquellos que opinen que pesa mucho porque son conscientes de cuanto debería pesar su mochila.
- Que aumente la media de días de actividad física a la semana.
- Que todos o al menos la mayoría del alumnado sea capaz de distinguir una columna vertebral sana de entre todas las demás.

Plan de clases.**1ª Sesión****Objetivos:**

- Trabajar la flexibilización y tonificación (según proceda) de la musculatura implicada en las problemáticas de la espalda mediante actividades jugadas.
- Respetar el propio cuerpo y el del compañero.
- Conocer principios básicos para la actividad física y la salud.
- Realizar una evaluación inicial.

Contenidos:

- Calentamiento, su necesidad y su realización.
- Estiramientos, su necesidad y su realización.

Actividades:

- Calentamiento guiado.
- Puntos de los cangrejos.
- Prisioneros VS guardias.
- Estiramientos.

2ª Sesión

Objetivo → Conocer principios básicos para la actividad física y la salud.

Contenidos:

- Calentamiento, su necesidad y su realización.
- Estiramientos, su necesidad y su realización.
- Trabajo de flexibilización de musculatura tónica, su necesidad y su realización.

Actividades:

- Calentamiento.
- Flexibilidad.
- Puntos.
- Estiramientos.

3ª Sesión

Objetivos:

- Trabajar la flexibilización y tonificación (según proceda) de la musculatura implicada en las problemáticas de la espalda mediante actividades jugadas.
- Interiorizar adecuadas actitudes posturales mediante el trabajo propioceptivo y exteroceptivo.
- Conocer las principales problemáticas de la espalda y como hemos de actuar para evitarlas o enfrentarnos a ellas.

Contenidos:

- ATPO.
- Curvaturas de la espalda → Cifosis y lordosis.
- Hipercifosis dorsal → Qué es, como prevenirla y cómo enfrentarse a ella.

Actividades:

- Calentamiento.
- Flexibilidad.
- Trabajo de la hipercifosis.
- Estiramientos.

4ª Sesión

Objetivos:

- Trabajar la flexibilización y tonificación (según proceda) de la musculatura implicada en las problemáticas de la espalda mediante actividades jugadas.
- Interiorizar adecuadas actitudes posturales mediante el trabajo propioceptivo y exteroceptivo.
- Conocer las principales problemáticas de la espalda y como hemos de actuar para evitarlas o enfrentarnos a ellas.

Contenidos:

- ATPO.
- Curvaturas de la espalda → Cifosis y lordosis.
- Hipercifosis lumbar → Qué es, como prevenirla y cómo enfrentarse a ella.

Actividades:

- Calentamiento.
- Flexibilidad.
- Trabajo de la hiperlordosis.
- Puntos.
- Estiramientos.

5ª Sesión

Objetivos:

- Trabajar la flexibilización y tonificación (según proceda) de la musculatura implicada en las problemáticas de la espalda mediante actividades jugadas.
- Interiorizar adecuadas actitudes posturales mediante el trabajo propioceptivo y exteroceptivo.
- Conocer las principales problemáticas de la espalda y como hemos de actuar para evitarlas o enfrentarnos a ellas.

Contenidos:

- ATPO.
- Escoliosis → Qué es, como prevenirla y cómo enfrentarse a ella.

Actividades:

- Calentamiento.
- Flexibilidad.
- Trabajo de la escoliosis.
- Puntos.
- Estiramientos.

6ª Sesión

Objetivo → Recordar lo trabajado antes de la semana santa.

Contenidos:

- Calentamiento, su necesidad y su realización.
- Estiramientos, su necesidad y su realización.
- Trabajo de flexibilidad de musculatura tónica, su necesidad y su realización.
- ATPO.
- Curvaturas de la espalda → Cifosis y lordosis.
- Hiper cifosis dorsal → Qué es, como prevenirla y cómo enfrentarse a ella.
- Hiperlordosis lumbar → Qué es, como prevenirla y cómo enfrentarse a ella.
- Escoliosis → Qué es, como prevenirla y cómo enfrentarse a ella.

Actividades:

- Calentamiento.
- Flexibilidad.
- Trivial de la espalda.
- Trivial de la espalda 2.0.
- Puntos.
- Estiramientos.

7ª Sesión

Objetivo:

- Interiorizar adecuadas actitudes posturales mediante el trabajo propioceptivo y exteroceptivo.
- Conocer las principales problemáticas de la espalda y como hemos de actuar para evitarlas o enfrentarnos a ellas.

Contenidos:

- ATPO.
- Mochilas, su peso y su uso.

Actividades:

- Calentamiento.
- Flexibilidad.
- Trabajo de mochilas mediante la actividad “STOP”.
- Trabajo del transporte de bolsas mediante la actividad “Carrera de cántaros”.
- Estiramientos.

8ª Sesión

Objetivos:

- Interiorizar adecuadas actitudes posturales mediante el trabajo propioceptivo y exteroceptivo.
- Conocer las principales problemáticas de la espalda y como hemos de actuar para evitarlas o enfrentarnos a ellas.

Contenidos:

- ATPO.
- Curvaturas de la espalda → Cifosis y lordosis.
- Transporte de cargas.
- Posición sedente.

Actividades:

- Calentamiento.
- Flexibilidad.
- Trivial de la espalda.
- Transporte de cargas pesadas.
- Transporte de bolsas pesadas.
- Estiramientos.

9ª y 10ª Sesión

Objetivo → Evaluar la presente programación y la metodología propuesta en la fundamentación teórica.

Contenidos:

- Calentamiento, su necesidad y su realización.
- Trabajo de flexibilidad de musculatura tónica, su necesidad y su realización.
- Estiramientos, su necesidad y su realización.
- ATPO.
- Mochilas, su peso y uso.
- Transporte de cargas.

Actividades:

- Evaluación de la unidad:
 - Fase 1 → Objetivo: Demostrar la comprensión del contenido “mochilas, su peso y uso”.
 - Fase 2 → Objetivo: Demostrar la adquisición de principios básicos para la actividad física y la salud.
 - Pruebas 3 y 4 → Objetivo: Demostrar el conocimiento de los principios de actuación ante una situación de movilización/transporte de cargas.
 - Prueba 5 → Objetivo: Demostrar la comprensión de la importancia de la flexibilización de la musculatura tónica, así como el conocimiento de ejercicios que sirvan para ello.
- Puntos.
- El gusano.

Organización temporal.

La organización temporal viene estructurada en 3 fases y se aprecia en el siguiente cuadro, señalando con una “X” si en el periodo temporal señalado se lleva a cabo alguna de estas. Dichas fases son “análisis de contexto, diseño y elaboración de materiales y actividades de E-A” (señalada como “Fase A”), “puesta en práctica de las tareas de E-A” (denominada “Fase B”) y “evaluación de la programación” (que consta como “Fase C”).

DISTRIBUCIÓN TEMPORAL	A	B	C
5 de Marzo – 25 de Marzo	X		
26 de Marzo – Miércoles 6 de Mayo		X	X
Jueves 7 de Mayo – Jueves 15 de Mayo			X

Evaluación.

Evaluación inicial:

- Criterios de evaluación → No tiene. Su objetivo es discernir el nivel de conocimientos del alumnado y detectar posibles problemáticas.
- Instrumento de evaluación → Fichas entregadas el primer día para ser rellenas antes del desempeño de la unidad didáctica. Una habrá de ser realizado por el alumno y otra por sus padres. Anexo 2.3, ver páginas 93 y 94.

Evaluación procesual:

- Criterios de evaluación:
 - El alumnado se divierte y las estrategias y actividades son motivadoras.
 - El alumnado comprende los puntos tratados y es capaz de, mediante ellos, comprender las explicaciones y actividades del profesor.
- Instrumentos de evaluación:
 - Observaciones y apreciaciones que realizaré durante el desempeño de cada sesión. Anexo 2.5, ver páginas 11-118.
 - Observaciones y apreciaciones que realizará mi compañero de prácticas durante el desempeño de cada sesión. Anexo 2.5, ver páginas 111-118.
 - Observaciones y apreciaciones que realizará mi tutor de prácticas durante el desempeño de cada sesión. Anexo 2.5, ver páginas 111-118.
 - Ficha para el alumnado al finalizar la 5ª sesión. Anexo 2.3, páginas 95 a 98.
 - Examen sorpresa para los que no entreguen las fichas. Anexo 2.3, páginas 99 a 101.

Evaluación final:

- Criterios de evaluación:
 - El alumnado ha adquirido los conocimientos impartidos.
 - El aprendizaje ha resultado significativo.
 - El alumnado ha incorporado estos contenidos en su estilo de vida, volviéndolo más saludable.
- Instrumentos de evaluación:
 - Ficha final a rellenar por el alumnado. Se comparará su resultado con la de la evaluación inicial. Anexo 2.3. páginas 102-103.
 - Última sesión → Será grabada posteriormente ser analizada.

Recursos, materiales y espacios.

	MATERIALES	ESPACIOS
Sesión 1	<ul style="list-style-type: none"> - Instrumentos de evaluación inicial: <ul style="list-style-type: none"> • Ficha para padres (Anexo 2.3. Ver pag 93). • Ficha para alumnos (Anexo 2.4. Ver pag 94). - Balones. 	Gimnasio del centro
Sesión 2	1 balón.	Gimnasio del centro
Sesión 3	<ul style="list-style-type: none"> - Saquitos. - Cartel (Anexo 2.2. Ver pag 89). - Tarjetas (Anexo 2.2. Ver pag 90). 	Gimnasio del centro
Sesión 4	<ul style="list-style-type: none"> - Balones. - Cartel. - Tarjetas. 	Gimnasio del centro
Sesión 5	<ul style="list-style-type: none"> - Cartel. - Tarjetas. - Instrumento de evaluación procesual (Anexo 2.3. Ver pags 95-98). 	Gimnasio del centro
Sesión 6	Tarjetas.	Gimnasio del centro
Sesión 7	<ul style="list-style-type: none"> - Saquitos. - Carnet de la espalda (Anexo 2.2. Ver pag 91). 	Gimnasio del centro
Sesión 8	4 saquitos. 4 ladrillos de plástico 8 mochilas Examen sorpresa (Anexo 2.3. Ver pags 99-101).	Gimnasio del centro
Sesión 9 y 10	<ul style="list-style-type: none"> - Cámara de video (uso exclusivo del docente). - Carnet de la mochila. - 3 mochilas. - 6 bolsas de plástico. - Bolas de papel de periódico. - 3 ladrillos de plástico. - 1 balón. - Ficha del peso (Anexo 2.2. Ver pag 91). - 3 horarios (Anexo 2.2. Ver pag 91). - Tarjetas de objetos (Anexo 2.2. Ver pag 92). - Instrumento de evaluación Final: ficha para los padres (Anexo 2.3. Ver pag 103). - Instrumento de evaluación Final: ficha para los alumnos (Anexo 2.3. Ver pag 102). 	Gimnasio del centro

DESCRIPCIÓN DE LA PUESTA EN PRÁCTICA DE LA PROGRAMACIÓN.

El presente apartado está organizado de acuerdo a las sesiones cuya puesta en práctica se describe. Es por ello que no constará de objetivos ni contenidos, será únicamente un relato de la realización de dichas sesiones.

En anexos constan tanto valoraciones de índole personal como del tutor del centro y de mi compañero de prácticas (Ver anexo 2.5; páginas 111-118).

1ª SESIÓN

Una vez en el gimnasio inicié la clase con una asamblea en la que procedí a informar que íbamos a comenzar esta unidad, recordar las normas básicas de convivencia y comportamiento, y relatar en qué iba a consistir la sesión de aquel día.

Explicué así qué es el calentamiento y su importancia, recurriendo a ejemplos sencillos y gráficos, y a ser posible humorísticos. Haciendo un corro, explicué que había que movilizar aquellos grupos articulares que fuesen a utilizarse y puse un ejemplo. A partir de aquí cada alumno dijo un ejercicio.

Tras unos 5-10 minutos (entre asamblea inicial y calentamiento) jugaremos durante 10-15 minutos a la actividad “Puntos de los cangrejos”. Al terminar se les preguntará qué partes del cuerpo se han usado y si las habían calentado previamente. Repetí el sistema con la actividad “Prisioneros VS Guardias” durante otros 15 minutos.

Por último realicé con ellos otra asamblea y les explicué la importancia de los estiramientos mediante el uso de ejemplos e imágenes. Hicimos un repaso de las partes del cuerpo utilizadas aquel día y les enseñé a estirarlas.

2ª SESIÓN

Iniciamos con una asamblea inicial en la que recordamos los contenidos de la semana anterior y en la que introduje la importancia de la flexibilidad mediante el uso del humor y de ejemplos.

La fase de animación o calentamiento se realizó igual que en la sesión anterior. Terminado el calentamiento procedí a introducir la flexibilidad y a explicar su carácter regresivo, todo ello mediante imágenes y expresión corporal mediante mi propio cuerpo. Realizamos el trabajo de flexibilidad de toda la musculatura tónica, con

cuidado, tratando de corregir errores para evitar aprendizajes erróneos o que se hiciesen daño.

Tras la flexibilidad jugaron a puntos durante 10 o 15 minutos, conmigo a uno de los lados para forzarles a que se moviesen más y aumentar la intensidad de la actividad física.

La vuelta a la calma junto a la fase reflexiva se realizó igual que en el día anterior. Ya en clase recogí la ficha que les di el día anterior, aunque algunos alumnos me dijeron que se la habían olvidado y que me la entregarían al día siguiente.

3ª SESIÓN

Esta sesión fue una de las más duras por dos razones: la primera, que en educación física aún no se habían enfrentado a contenidos tan teóricos. La segunda, que aún no estaban hechos a la metodología específica de la sesión (que se repetirá en las siguientes dos).

Inicié con una asamblea inicial en la que recordamos lo trabajado anteriormente y que en las siguientes tres sesiones veremos tres enfermedades de la espalda y como es una columna vertebral sana.

Les enseñé el cartel y las tarjetas, y vieron así una espalda sana y sus curvaturas. Expliqué que iniciaríamos con la hipercifosis.

La fase de animación o calentamiento se realizó con en los días anteriores. Al trabajar la flexibilidad hice que mantuviesen menos tiempo cada posición para poder comenzar con el contenido con algo más de tiempo.

Recordé la postura sana de la figura, remitiéndome al material curricular, y les pedí que la adoptasen. Les enseñé las imágenes de la hipercifosis y adopté su postura y les pedí que la imitasen. Realizamos un juego en el que yo decía “hipercifosis” o “normal” y tenían que hacer lo que yo dijese y no lo que hiciese.

Entonces les expliqué que “hiper” significa mucho. Cuando pregunté “¿mucho qué?” ellos respondieron “cifosis”, y entonces en el cartel de la espalda escribí “cifosis” en donde correspondía, y después situé el nombre de la enfermedad en su sitio.

Comenzamos así a tratar como prevenir el padecimiento de hipercifosis o evitar su aumento, haciendo hincapié en la flexibilización de la musculatura tónica implicada y en la tonificación de la física correspondiente. Relacioné el ejercicio de flexibilidad con

el ya realizado al inicio de la sesión. De hecho primero indiqué el músculo en cuestión y les preguntaba si sabían cómo flexibilizarlo.

Hablé también de que realizar actividad física a diario era bueno para nuestra salud, y por ello también para la espalda. Señalé que sentarnos mal o llevar erróneamente las mochilas (o muy cargadas) también podía ser dañino.

A continuación la actividad “propiocepción y exterocepción de la ATPO” con todas sus variantes. Una vez concluida, realicé una fase reflexiva en la que, en asamblea, recordamos lo aprendido y si eran capaces de relacionar los ejercicios trabajados con algún juego de la unidad anterior (que lamentablemente no consta en este TFG) o de esta, y rápidamente me relacionaron la flexibilidad del pectoral mayor con el juego “Prisioneros VS guardias”. Utilizando su respuesta, les hice ver que en educación física incluso cuando se está jugando hay una intención tras estos juegos.

Les conciencí, así, de la importancia de la asignatura más allá de sólo divertirse.

4ª SESIÓN

Para esta sesión seguí un sistema muy similar al de la anterior. Inicié con la asamblea, recordando lo ya trabajado, y explicando que ese día trabajarían la hiperlordosis, así como que si se portaban bien después jugarían a “puntos”. La fase de animación o calentamiento, así como la flexibilidad, se realizó igual que en la sesión anterior.

Trabajé la hiperlordosis igual que anteriormente: el cartel y las tarjetas, identificarla en imágenes, que la adopten y la reconozcan... Recordando que “hiper” significa mucho, los alumnos afirmaron que la curva habría de llamarse de “lordosis”, y lo escribimos en el cartel.

Les expliqué que si hacían algunos ejercicios de flexibilidad no padecerían esta enfermedad, y procedimos a flexibilizar los flexores de cadera y el cuadrado lumbar, así como a relacionarlos con los ya realizados en sesiones anteriores para que aprecien siempre una continuidad. Cuando preguntaron los nombres de los músculos, les dije que uno de los que estábamos flexibilizando se llamaba “psoas iliaco”. Les encantó el nombre y a partir de ahí no pararon de decirlo, y así sin pretenderlo siquiera se aprendieron como se llamaba el músculo.

Después expliqué que había que hacer actividad física, y que algunos ejercicios eran muy buenos. Jugamos así a “carrera de zombis infinita” y al “perro paseando”, con la

modificación de que en la carrera de zombis lo hiciesen por parejas y aumentase así la intensidad de actividad física.

La vuelta a la calma se realizó como en las demás sesiones, mediante los estiramientos. En la fase reflexiva recordamos rápidamente lo aprendido ese día y señalé que las mochilas caídas y muy pesadas acentúan la hiperlordosis, dado que la forma que obligan a adoptar a la columna puede degenerar con el tiempo en esa enfermedad.

5ª SESIÓN

Mismo sistema que en el día anterior. Iniciamos con una asamblea final, proseguimos con la fase de animación y calentamiento y realizamos flexibilidad. Hecho esto, les expliqué qué era la escoliosis y la señalamos en el cartel. Enseñé las tarjetas de la espalda y tenían que adoptar la posición que mostrase.

Tras indicar que el cartel se encuentra completo y señalar que pueden consultarlo siempre que tengan dudas, comenzamos a realizar flexibilización lateral de la columna y explicando que ha de trabajar de esa manera uno de los lados determinados.

Señalé que la mochila mal puesta sobre un único hombro puede generar esta enfermedad y les pregunté si se les ocurría alguna actividad de la unidad anterior o de esta que valiese para la flexibilización y fortalecimiento lateral de la columna.

Ellos solos se acuerdan del juego “carrera de túneles”, pero al realizarlo ocurrió lo mismo que en cuando probé suerte con anterioridad: el alumnado no lo realiza correctamente porque sus compañeros le piden ir más deprisa... y ello ocurre incluso cuando se elimina el componente de competición.

Jugaron a puntos 5 minutos y realizaron la vuelta a la calma como en las sesiones anteriores, y en la misma línea se realizó la fase reflexiva. Una vez en clase, se les entregó la ficha de evaluación procesual que habrían de realizar en semana santa.

6ª SESIÓN

Inicie con una asamblea en la que expliqué que íbamos a recordar lo trabajado antes de las vacaciones de semana santa. La fase de animación o calentamiento se realizó como en las demás sesiones.

Realizamos flexibilidad pero dejando que el alumnado dirigiese. Fueron capaces de hacer la mayoría de ellos sin necesidad de mi ayuda, y ello me resultó muy gratificante.

Hecho esto procedimos a jugar al “trivial de la espalda”, y me sorprendieron nuevamente al completarlo en apenas dos minutos. Reconocían todas las enfermedades y sus nombres.

Así, en los mismos grupos que en la actividad anterior, cada equipo debía de pensar un juego que flexibilizase o tonificase un grupo muscular y que ello fuese adecuado para la enfermedad de la tarjeta que tenían en su poder, y luego lo realizaría toda la clase.

En esta fase me sorprendieron aún más, porque cuando organicé cada asamblea para que explicasen sus juegos o actividades demostraron haber comprendido bien los contenidos, puesto que todas las actividades propuestos resultaron ser correctas.

Las jugamos todas y aún sobraron quince minutos de clase, así que les dejé jugar a puntos como recompensa. Tras los estiramientos y felicitarles por su gran trabajo, volvimos al aula, en donde recogí las fichas de semana santa.

De esta sesión es de la que mejores recuerdos guardo, pues la realicé tras estar dos semanas y media sin poder tener contacto alguno con el grupo clase, dado que se juntaron la semana santa y el proyecto comenius del centro escolar. Que tras 17 días resolvieran así los retos resultó muy gratificante.

7ª SESIÓN

En el aula realicé la asamblea inicial en la que expliqué que ese día trabajaríamos como influyen las mochilas en la espalda y como evitar que favorezcan la aparición de las enfermedades que ya conocen. Cogieron todos sus mochilas y me siguieron al patio.

Una vez en el patio realizamos el calentamiento como todos los días, pero tuve que obviar la flexibilidad porque habíamos salido muy tarde del aula debido a que su tutora les había hecho salir más tarde como castigo.

Me encontré rápidamente con dos problemas: el primero, que muchos tenían mochilas de carrito. El segundo, que la mayoría no sabía cómo quitarlo. Tardé cerca de 10 o 15 minutos en que todos estuviesen preparados para iniciar la actividad... y en ello se me había ido ya media clase.

Jugaron a “STOP” con las mochilas puestas, y no pasó ni un minuto para que muchos se quejasen de que les hacían daño en la espalda. Realicé entonces una asamblea y les expliqué como colocárselas, indicando que por parejas se ayudasen.

Aún con los feedbacks y mi colaboración directa, cuando al fin tuvieron las mochilas colocadas tan sólo dio tiempo a jugar 5 minutos a “STOP” con las mochilas bien colocadas para que notasen la diferencia.

Tampoco dio tiempo a realizar la vuelta a la calma, así que subimos rápido al aula donde realizamos la fase reflexiva, les enseñé a calcular el peso máximo de su mochila y les entregué sus carnets de la mochila para que lo rellenasen en casa.

Mi evaluación del contexto no fue acertada y a ello se debo que esta sesión no funcionase como tenía previsto, dado que no consideré en que habría resultado mucho más simple si les hubiese indicado el día anterior que viniesen a clase sin el carrito.

8ª SESIÓN

Asamblea inicial en la que recordamos lo trabajado en las sesiones anteriores y en la que expliqué que trabajaríamos el transporte de cargas y la posición sedente (“como sentarnos correctamente”). Antes de iniciar la sesión indiqué a los que no me habían entregado las fichas que ese día en el recreo tendrían un examen sorpresa.

La fase de animación y la flexibilidad se realizó como las otras veces, después jugamos al “trivial de la espalda” durante dos minutos y procedí a tratar el cuerpo de la sesión.

Inicié con la actividad “transporte de cargas pesadas”, explicando cómo había que levantar pesos del suelo y utilizando un ladrillo. Tras ocho minutos realizamos la actividad “transporte de bolsas pesadas” siguiendo la misma metodología.

Realizamos la vuelta a la calma y subimos al aula, donde tuvimos la fase reflexiva y señalé que no era bueno estar sentados más de una hora sin variar de posiciones y qué posiciones deberían adoptar. Antes de irme les expliqué que deberían traer al día siguiente la calculadora y el carnet de la espalda.

9ª SESIÓN

Se realizó una asamblea inicial en la que se explicó que tendrían un examen en el que habrían de demostrar lo aprendido. Se señaló que no seguiría la estructura del resto de sesiones y pasamos directamente al examen.

Dicho examen es una actividad llamada “evaluación de la unidad”. Lo fui haciendo de tres en tres mientras los demás jugaban libremente, y en seguida me percaté de dos cosas:

- La primera, que el examen estaba mal diseñado. La primera pregunta, más teórica, les resultaba imposible porque había que trabajar con gramos en un nivel que les era desconocido, no eran capaces de hacerlo ni con calculadora.
- La segunda, que el resto de la clase no seguían las pautas de comportamiento mientras sus compañeros realizaban el examen.

Realizaron la actividad “el gusano” como vuelta a la calma y volvieron a clase, y entonces decidí que al día siguiente tenía que llevar la sesión ya modificada.

10ª SESIÓN

En asamblea general les expliqué que se distribuyesen en tres filas, y en cada una de ellas se tendrían que poner atrás lo que ya habían realizado el examen. El primero de cada fila realizó así la actividad “evaluación de la unidad” mientras los demás observaban en silencio, y así hasta que todos hubieron completado el examen. Expliqué también que la primera pregunta había sido eliminada y que no valía para nota.

La sesión fue grabada íntegramente para que posteriormente pudiese evaluar acertadamente la actuación de cada alumno en la práctica de esta actividad.

Tras completar la actividad jugaron al “gusano” como vuelta a la calma y realizamos posteriormente una asamblea general en la que opinaron de los conocimientos impartidos, de los métodos, de las actividades... en definitiva, que me diesen su opinión sobre lo que se había hecho en estos diez días. Un par me sorprendieron señalando que sus padres tenían enfermedades de la espalda y que les habían enseñado cómo hacer para que les doliese menos y que ahora se encontraban “mucho mejor”.

APUNTES FINALES

Considero relevante el señalar que la programación inicial (Ver anexo 2.1, Páginas 64-88) hubo de sufrir modificaciones según se fue poniendo en práctica (tal y como se aprecia en la descripción de la puesta en práctica).

Es por ello que he optado por señalar en este apartado la existencia de una programación reformulada en base a la observación del desarrollo de la original. Dicha programación reformulada consta en anexos (Ver anexo 4, Páginas 139 a 163).

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

INTRODUCCIÓN

En este capítulo las recomendaciones se afirman en base a unas conclusiones, y estas a su vez se obtienen tras un proceso de evaluación de la propia metodología y de la consecución (o no) de los objetivos marcados.

Es por ello que antes de ahondar en las dos primeras es importante abordar el estudio de los resultados obtenidos para poder realizar así afirmaciones ciertas y no simples impresiones personales.

Por lo tanto el presente capítulo se encuentra ordenado en tres epígrafes: “Evaluación de la programación”, “conclusiones” y “recomendaciones”.

EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN

Antes de abordar este aspecto es preciso señalar que en los anexos se encuentran recogidos tanto los instrumentos de evaluación (Ver anexo 2.3, Páginas 93-103) como la evaluación propiamente dicha (Ver anexo 2.6, Páginas 119-128).

Este sistema de evaluación se encuentra dividido en tres fases: “Evaluación inicial”, “evaluación procesual” y “evaluación final”. La primera de las mismas, la “evaluación inicial”, no consta en este capítulo dado que se encuentra recogida en el contexto de la programación (Ver capítulo anterior, páginas 27-29).

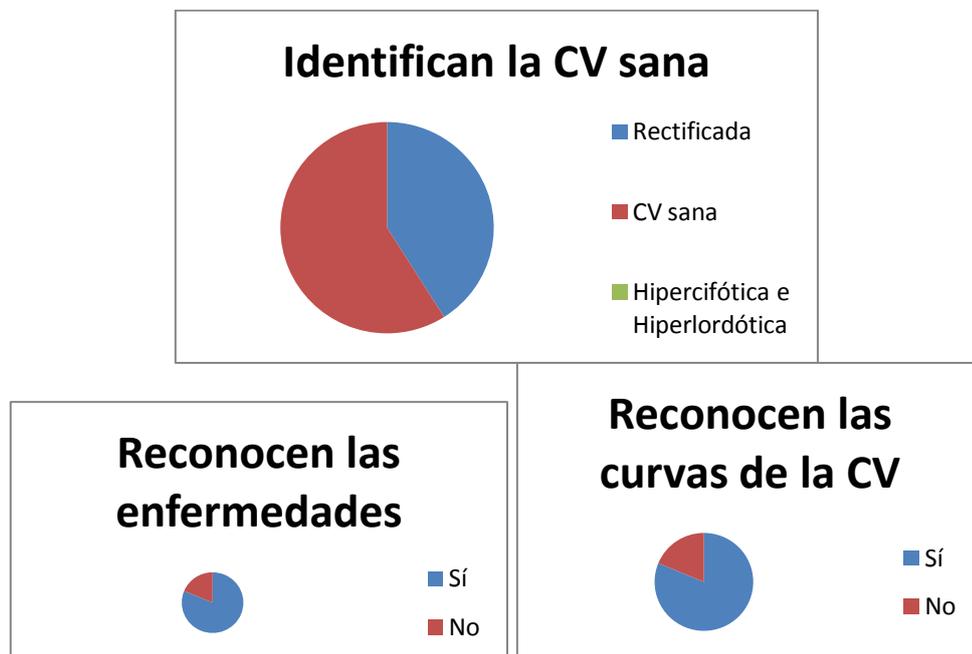
EVALUACIÓN PROCESUAL

Sistemas de evaluación:

- Observaciones y apreciaciones realizadas durante el desempeño de la sesión por el tutor, el compañero de prácticas y yo mismo.
- Ficha entregada al alumnado al finalizar la 5ª sesión.
- Examen sorpresa si no se ha entregado dicha ficha.

Los datos obtenidos de la ficha de semana santa:

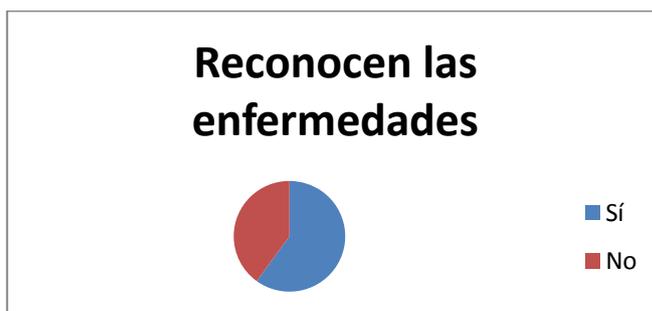
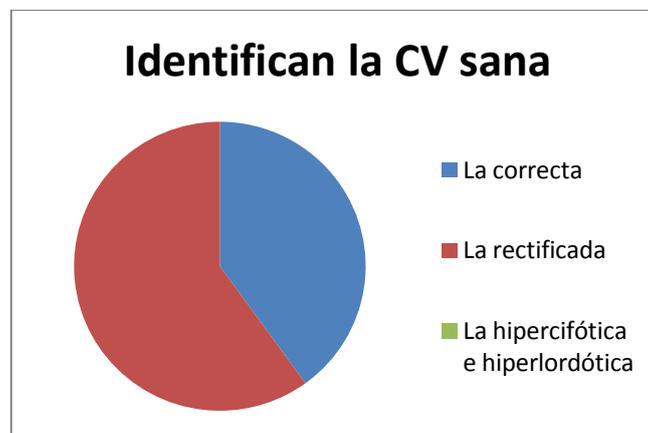
- Apartado 1 → Preguntas:
 - Identificación de una columna vertebral sana:
 - Señalan la rectificadora → 41%
 - Señalan la opción correcta → 59%
 - Señalan la que presenta hipercifosis e hiperlordosis → 0%
 - Reconocimiento de las enfermedades de la espalda:
 - Las reconocen → 82'5%
 - No las reconocen → 17'5%
 - Reconocimiento de las curvas de la columna vertebral:
 - Las reconocen → 82'5%
 - No las reconocen → 17'5%
 - Aquellos que no las reconocen porque las nombran como su enfermedad correspondiente → 66'7%.

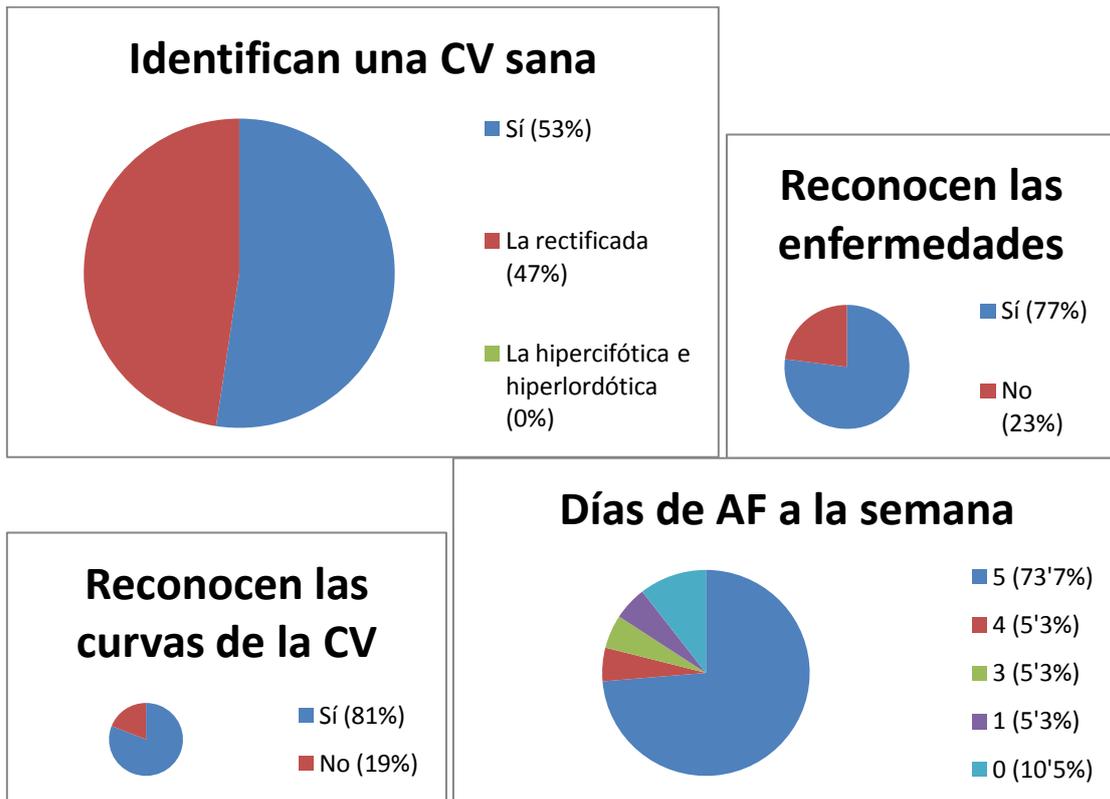


- Apartado 2 → Diario de semana santa (No obligatorio):
 - Han realizado calentamiento durante la semana santa → 64'7%
 - Han realizado flexibilidad durante la semana santa → 82'4%
 - Han realizado actividad física durante la semana santa → 88'23%
 - Media de días de actividad física a la semana → 4'1

Los datos obtenidos del examen sorpresa:

- Nota media obtenida → 7'2
- Total de alumnos a realizar dicho examen → 5
- Reconocen la columna vertebral sana:
 - Señalan como correcta la rectificadora → 60%
 - Señalan la correcta → 40%
 - Señalan la hiperlordótica e hipercifótica → 0%
- Reconocen las curvas de la columna vertebral:
 - Sí → 80%
 - No → 20%
- Reconocen las enfermedades de la espalda:
 - Sí → 60%
 - No → 40%



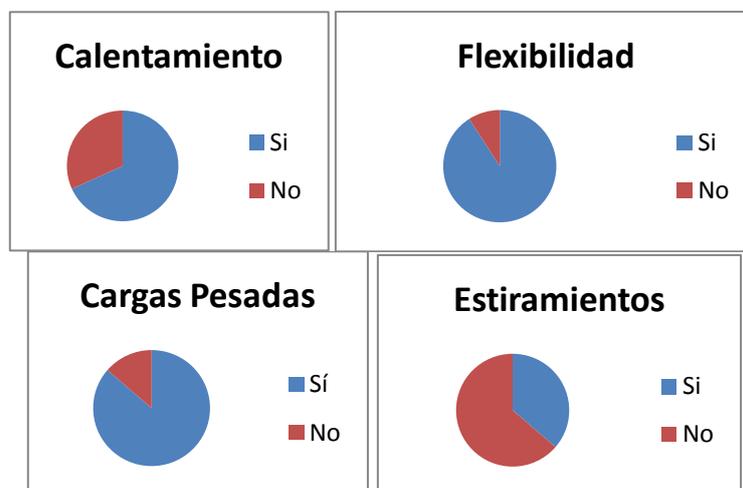
Evaluación global con todos los datos:**EVALUACIÓN FINAL****Sistemas de evaluación:**

- Ficha final a cumplimentar por el alumnado.
- Examen práctico.

Datos obtenidos en el examen práctico:

- Comprenden la importancia del calentamiento y su aplicación básica:
 - Sí → 68'2%
 - No → 31'8%
- Comprenden la importancia de la flexibilidad y su aplicación básica:
 - Sí → 90'9%
 - No → 9'1%

- Comprenden la importancia de los estiramientos y su aplicación básica:
 - Sí → 36'36%
 - No → 63'64%
- Aplican los conocimientos sobre el transporte adecuado de cargas pesadas:
 - Sí → 86'36%
 - No → 13'64%



COMPARATIVA CON LA EVALUACIÓN INICIAL

En cuanto a cómo creen que es la espalda:

- Evaluación inicial:
 - Rectificada → 77%
 - La correcta → 14%
 - La hipercifótica e hiperlordótica → 5%
 - NS/NC → 5%
- Evaluación procesual:
 - Rectificada → 47%
 - La correcta → 53%
 - La hipercifótica e hiperlordótica → 0%

En cuanto a días de actividad física a la semana:

- Evaluación inicial → Media: 3'5 días a la semana.
- Evaluación procesual → Media: 4'1 días a la semana.

CONSIDERACIONES A TENER EN CUENTA

Resulta preciso señalar que la evaluación final no pudo desarrollarse tal y como se tenía previsto, puesto que la ficha final no pudo ser realizada con el alumnado. Ello implica que en esta evaluación no constan algunos datos que se esperaban recoger y comparar con los obtenidos en la evaluación inicial.

Así, por ejemplo, no pude comparar los resultados en cuanto a la cuestión “¿cuánto crees que pesa tu mochila?”, lo cual me resultaba interesante. Por esta razón considero que aunque el alumnado me demostró en clase qué sabía cómo calcular el peso máximo de su mochila aún desconozco las implicaciones reales que este conocimiento puede haber tenido en ellos.

Realicé a su vez un seguimiento tras la sesión de las mochilas para observar si algunos se las colocaban adecuadamente a raíz de ello, y he de señalar que un total de seis alumnos vinieron ilusionados a enseñarme como las tenían colocadas, y otros tres aprecié que las llevaban bien colocadas. El resto tenían mochila de carrito y no se habían molestado en ello, dado que no las llevaban en la espalda.

Además, la evaluación que se hace en cuanto a algunos aspectos como el transporte de cargas o la sedestación no puede ser considerado como exacto, dado que en la consideración de que “aplican los conocimientos aprendidos” además de obtenerlos se ha de tener en cuenta de que la observación se ha realizado en el aula o en el gimnasio.

Ello, me temo, implica un sesgo observacional conocido como “efecto Hawthorne” o, simplemente, “sesgo de reactividad”. Es decir, que los sujetos observados reaccionan al hecho de ser observados, y por tanto al saberse observados modifican su comportamiento.

Es por ello que no se pueden realizar afirmación en cuanto a la modificación en hábitos y estilos de vida, dado el corto espacio de tiempo en el que he estado en contacto con el grupo de control y a mi incapacidad de realizar un estudio del mismo más allá del horario lectivo.

Además, la muestra no resulta lo suficientemente significativa como para evaluar realmente la metodología propuesta en la fundamentación teórica del presente TFG. Únicamente me ha aportado indicaciones que podrían significar que esta sea acertada.

CONCLUSIONES

Objetivos logrados

Considero logrados prácticamente todos los objetivos en vista de los resultados y datos obtenidos en las distintas observaciones y evaluaciones llevadas a cabo durante mi labor docente en el CEIP Elvira Lindo Garrido.

Partiendo de la base de que considero los contenidos tratados de un nivel superior al del grupo de control (tal y como también me señalaron mi tutor de prácticas y del TFG), creo que el reto de intentar impartirlos ha sido resuelto satisfactoriamente.

Por lo tanto considero probada la eficacia de la metodología propuesta en la fundamentación teórica, sin olvidar por supuesto algunas de las observaciones que se han hecho en el apartado anterior del presente capítulo.

Además, desde la evaluación inicial se aprecia una visible mejoría, logrando que muchos sean capaces de identificar la espalda sana de la rectificada, reto más difícil del que parece dado que el alumno distingue mucho peor las curvas poco pronunciadas que las exageradamente pronunciadas. Por ello quizá este baremo no resulte del todo correcto

Objetivos sin cumplir

Ante los resultados de las 3 evaluaciones y su comparación, he llegado a la conclusión de que he cumplido los objetivos propuestos al inicio de la unidad con la excepción de la transmisión de la importancia de los estiramientos y cómo realizarlos.

Un porcentaje tan bajo sólo puede indicar que mi labor docente en cuanto a este contenido ha sido deficiente y que por lo tanto ha de ser variada para mi futuro ejercicio profesional.

Por lo tanto el objetivo “conocer principios básicos para la actividad física y la salud” no se ha logrado completamente, dado que de los contenidos relacionados con el mismo sólo se han cumplido dos tercios: “calentamiento, su necesidad y su realización” y “trabajo de flexibilidad de musculatura tónica, su necesidad y su realización”.

Así pues considero que he cumplido los objetivos en un 94’5%.

RECOMENDACIONES

La programación original ha sido reformulada en base a apreciaciones realizadas durante la labor docente. Por lo tanto la primera recomendación sería considerar dicha reformulación como referente a tener en cuenta a la hora de llevarla a la práctica.

Es preciso controlar el tiempo, no sólo durante las sesiones. El proyecto comenius del centro (tal y como se ha relatado en capítulos anteriores) ha supuesto un retraso importante en la finalización de la programación, y ello seguramente ha implicado peores resultados.

Además, este retraso implicó a su vez que la ficha de la evaluación final no pudiese ser entregada al alumnado, dado que me quedé sin más tiempo de prácticas y el último día la impresora del centro no funcionaba.

Creo, a su vez, que estos contenidos al alumnado les gustan más de lo que parece en un principio, dado que han demostrado interés en las más variadas de las situaciones durante la puesta en práctica del programa.

Quiero señalar además, en referencia al UMAFD (Umbral Mínimo de Adaptación Física para el Disfrute), que mi experiencia en mi labor docente me indica que no es bueno utilizar este concepto de forma excesiva.

Ha habido momentos en los que la capacidad del alumnado no parecía suficiente para enfrentarse a un reto, y sin embargo cuando han logrado superarlo demostraron una sensación de satisfacción muy positiva y educativa. Por ello, así como ya señalé con los ejercicios desaconsejados, considero que este concepto ha de ser una herramienta pero no un axioma irrompible.

LISTA DE REFERENCIAS

- | |
|---|
| Aguado Jódar, X; Fernández Ordóñez, A; & Riera Rieran J. (2000). Educación postural en Primaria. Propuesta de una metodología y ejemplo de una sesión. <i>Revista Apunts</i> , 59, 55 – 60. |
| Almond, L. (1992). <i>El ejercicio físico y la salud en la escuela</i> . En J. Devís y C. Peiró (comps.), Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: La salud y los juegos modificados (47-55). Barcelona: INDE. |
| Almond, L. (1992). <i>Un enfoque de salud para el atletismo en la escuela</i> . En J. Devís y C. Peiró (comps.), Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: La salud y los juegos modificados (109 – 120). Barcelona: INDE. |
| Barroso, C. (2013). Niños que cargan demasiado peso sobre su espalda. Elegir bien la mochila escolar y llenarla lo justo, las claves.
http://www.desarrolloinfantil.net/salud-infantil/ninos-que-cargan-demasiado-peso-sobre-su-espalda (Consulta: 04 de Febrero de 2014). |
| Arias, B. (2012). Apuntes y materiales didácticos de “Métodos de investigación e innovación en la educación”, asignatura del grado en Educación Primaria. Facultad de Educación y Trabajo Social, C.A 2011-2012. |
| Cantó, R. & Jiménez, J. (1998). <i>La columna vertebral en la edad escolar. La postura correcta, prevención y educación</i> . Madrid: Editorial Gymnos. |
| Casimiro, A.J. y Tercedor, P. (2002). Educar para la salud desde la educación física escolar. <i>Revista Tándem</i> , 8 |
| Cervelló Gimeno, E.M; García Calvo, T; Jiménez Castuera, R; & Santos-Rosa Ruano, F.J. (2005). El clima motivacional en las clases de educación física: una aproximación práctica desde la teoría de Metas de Logro. <i>Revista Apunts</i> , 81, 21 – 28. |
| Contreras Jordán, O.R; González, S; Martínez, J; y Pastor, J.C: (2007). Los programas de salud en educación física. <i>Revista Tándem</i> , 24. |
| Delgado, M. & Tercedor, P. (2002). <i>Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física</i> . Barcelona: INDE. |
| Devís, J. & Peiró, C. (1992). <i>Una propuesta escolar de Educación Física y Salud</i> . En J. Devís y c. Peiró (comps.), Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: La salud y los juegos modificados (77-108). Barcelona: INDE. |

- Devís, J. & Peiró, C. (1992). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: la escuela y la educación física. *Revista de psicología del deporte*, 2 (2), 71-86.
- Devís, J. y Peiró, C. (2002). La salud en educación física escolar: ¿Qué es lo realmente importante? *Revista Tándem*, 8.
- Gutiérrez, S. (2013). Apuntes y materiales didácticos de “E.F y Salud”, asignatura de la mención de Educación Física. Facultad de Educación y Trabajo Social, C.A 2013-2014, Universidad de Valladolid
- Larraz, A. (2009). ¿Qué aprendizajes de educación física debería tener el alumnado al finalizar sexto curso de primaria? *Revista Tándem*, 29, 45 – 63.
- Llamas Toledano, J. (2004). La educación física, un referente para la práctica de hábitos de salud escolar. *Revista Tándem*, 14.
- López Miñarro, P.A: (2000). *Ejercicios desaconsejados en la actividad física. Detección y alternativas*. Barcelona: INDE.
- Lorente Catalán, E. (2008). Estimular la responsabilidad y la iniciativa: autogestión en Educación Física. *Revista Apunts*, 92, 26 – 34.
- Mendiara Rivas, J. (1999). Espacios de Acción y Aventura. *Revista Apunts*, 56, 65 – 70.
- Ministerio de Educación y Ciencia (MEC): ORDEN EDU/1045/2007 del 12 de Junio, por la cual se regula la implantación y el desarrollo de la Educación Primaria en la comunidad de Castilla y León.
<http://www.educa.jcyl.es/es/resumenbocyl/orden-edu-1045-2007-12-junio-regula-implantacion-desarrollo> (Consulta: 12 de Febrero de 2014).
- Ministerio de Educación y Ciencia (MEC): Real Decreto 40/2007 del 3 de Mayo, por el cual se establece el Currículo de Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.
http://www.educa.jcyl.es/educacyl/cm/educacyl/images?locale=es_ES&textOnly=false&idMmedia=84271 (Consulta: 12 de Febrero de 2014).
- Mora Vicente, J. (1989). *Mecánica muscular y articular*. Cádiz: Excmo. Cabildo insular de Gran Canaria.
- Mora Vicente, J. (1989). *Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la flexibilidad*. Cádiz: Excmo. Cabildo insular de Gran Canaria.
- Mora Vicente, J. (1989). *Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la fuerza*. Cádiz: Excmo. Cabildo insular de Gran Canaria.

- Palacios, D. (2008). Educación física: una fuente de salud para todos. *Revista Tándem*, 27, 104-116.
- Pastoriza, J.B. & Calvo López, G.M. La educación para el tiempo libre desde la perspectiva de la educación física.
<http://cienciadeporte.eweb.unex.es/congreso/04%20val/pdf/c157.pdf> (Consulta: 02 de Enero de 2014).
- Peiró, C; Pérez-Gimeno, E; y Valencia-Peris, A. (2012). Facilitación de la autonomía en el alumnado dentro de un modelo pedagógico de educación física y salud. *Revista Tándem*, 40, 28 – 44.
- Pérez, I.J. & Delgado, M. (2004). *La salud en secundaria desde la educación física*. Barcelona: INDE.
- Pérez López, I.J; Delgado, M. (2005). Una propuesta en educación física orientada a la salud fundamentada en un estudio real. *Revista Tándem*, 18.
- Pérez López, I.J. (2007). Los juegos de rol en educación física: un gran aliado para desarrollar la salud en el ámbito escolar. *Revista Tándem*, 24.
- Pérez López, I.J. (2009). El trébol de la salud: una evaluación diferente, motivante y divertida en Educación Física. *Revista Apunts*, 95, 44-48.
- Pérez López, I.J. (2009). “El guardián de la salud”: un juego de rol para promover hábitos saludables de vida y actividad física desde la educación física. *Revista Apunts*, 98, 15 – 22.
- Pérez Samaniego, V. y Devís Devís, J. (2003). La promoción de la actividad física relacionada con la salud. La perspectiva de proceso y de resultado. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el deporte* vol, 10, 69-74.
- Rodríguez García, P.L. y Santonja Medina, F. (2001). Repercusiones posturales con los estiramientos en flexión de tronco y las pruebas de distancia dedos-planta y distancia dedos-suelo. *Revista Apunts*, 65, 64-70.
- Rodríguez García, P.L. (2006). *Educación física y salud en primaria. Hacia una educación corporal significativa y autónoma*. Barcelona: INDE.
- Sánchez Bañuelos, B. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca nueva.

ANEXOS

INTRODUCCIÓN DE LOS ANEXOS

Los presentes anexos se encuentran organizados según el orden de aparición que tendrán en la lectura del presente trabajo de fin de grado. Asimismo, en el cuerpo del documento constan los anexos y páginas en los que pueden encontrarse aquellos materiales a los que se hace mención.

Habiendo explicado esto, procedo a indicar la organización de este apartado:

1. Anexo 1 → Consideraciones en torno a la fundamentación teórica: Página 57
 - 1.1. Anexo 1.1 → Análisis de las propuestas de Cantó y Jiménez: Página 57
 - 1.2. Anexo 1.2 → Reflexión sobre los ejercicios desaconsejados y su relación con los test Eurofit: Página 61

2. Anexo 2 → Programa de intervención en educación postural: Página 63
 - 2.1. Anexo 2.1. → Programación: Página 64
 - 2.2. Anexo 2.2. → Material curricular: Página 89
 - 2.3. Anexo 2.3. → Instrumentos de evaluación: Página 93
 - 2.4. Anexo 2.4. → Actividades: Página 104
 - 2.5. Anexo 2.5. → Valoraciones de las sesiones: Página 111
 - 2.6. Anexo 2.6. → Evaluación del programa: Página 119

3. Anexo 3 → Sistemas de evaluación realizados por el alumnado: Página 129
 - 3.1. Anexo 3.1. → Evaluación inicial: Página 130
 - 3.2. Anexo 3.2. → Evaluación procesual: Página 132
 - 3.3. Anexo 3.3. → Examen sorpresa: Página 136

4. Anexo 4 → Unidad didáctica reformulada: Página 139.

Considero necesario señalar que en el anexo 2.4 constan las descripciones de todas las actividades utilizadas durante la programación, encontrándose únicamente en este sub apartado.

Debido a ello, y como algunas actividades se repiten en alguna de las sesiones, estas estarán ordenadas alfabéticamente, resultando así mucho más fácil su localización y consulta.

ANEXO 1

CONSIDERACIONES EN TORNO A LA FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

ANEXO 1.1. ANÁLISIS DE LAS PROPUESTAS DE CANTÓ Y JIMÉNEZ

Los autores Cantó y Jiménez (1998) nos presentan en su libro “la columna vertebral en la edad escolar” una serie de numerosas propuestas para prevenir la aparición de la hipercifosis dorsal, la hiperlordosis lumbar y la escoliosis.

Estas propuestas son de agradecer, dada el gran número de las mismas y las correctas descripciones de las que constan. Sin embargo, el docente de educación física no puede permitirse asumir automáticamente cualquier material o diseño como “bueno”, y ha de analizarlo todo críticamente.

Eso es exactamente lo que yo realicé cuando analicé estas propuestas para ver si me servían para adaptar juegos o actividades que me sirviesen tanto en la elaboración del programa de intervención como en mi futura práctica docente.

Cómo tampoco puedo disponer de los materiales de este libro según mi criterio, y dedicarme a ocupar hojas de este documento mediante fotocopias del mismo me pareció excesivo, he optado por señalar el conjunto de actividades que pasaron el tamiz propuesto por López Miñarro (2000) en su obra “ejercicios desaconsejados en la actividad física”.

Una vez señaladas cuales son estas actividades (dado que en la obra original constan con la numeración que utilizaré a continuación) procederé a indicar algunas de creación propia o que surgen a raíz de modificaciones de algunas de las propuestas de estos autores. Algunas de estas actividades se encuentran recogidas en el anexo 2.4 (ver páginas 104-110).

Así, para la hiperlordosis he seleccionado las propuestas 1, 9-11, 15, 17, 20, 23, 25, 29, 31-34, 36, 39, 43 y 45.

Para la hipercifosis he seleccionado las propuestas 48, 49, 51, 54, 55, 59, 61, 62, 67, 69-71, 73, 75, 78-81, 83, 85-87, 89 y 98.

Por último, para la escoliosis he seleccionado las propuestas 104, 106, 109, 110, 114-121, 124, 128-134, 136-139, 146, 159, 163, 178, 180, 186-189, 195, 201, 207, 211-213 y la 221.

A continuación se presentan algunos ejemplos de trabajo (de creación personal) para cada una de estas patologías o actitudes:

Hiperlordosis:

Nombre: Puntos de los cangrejos.

Objetivos:

- Flexibilizar la zona lumbar.
- Fortalecer tríceps y trapecio.
- Fortalecer glúteos.

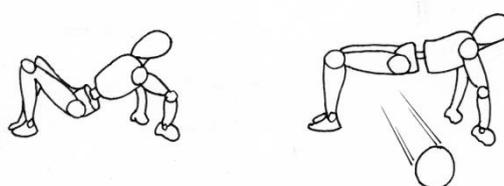
Descripción: Dos personas se sitúan en cada extremo del campo, y en el centro quedan el resto de alumnos. Los que están en los extremos tirarán el balón rodando para intentar dar a los del centro. Los del centro se desplazarán en cuadrupedia invertida, pudiendo esquivar el balón o levantando el culo del suelo para que este pase por debajo de ellos. Cuando se da a alguien este ocupa el lugar del que le ha pillado.

Material: Un balón.

Variantes:

- Nº 1: Si el alumnado se deja dar para poder lanzar el balón, modificar el juego para que aquellos a quienes pillen queden eliminados.
- Nº 2: Aquellos que son pillados se suman al equipo de quien les ha pillado. Gana el equipo que al terminar el juego tenga más miembros.
- Nº 3: Para favorecer la tonificación del glúteo se puede modificar el juego de tal manera que no puedan desplazarse, sólo levantar el culo del suelo para dejar pasar el balón.

Apoyo gráfico:



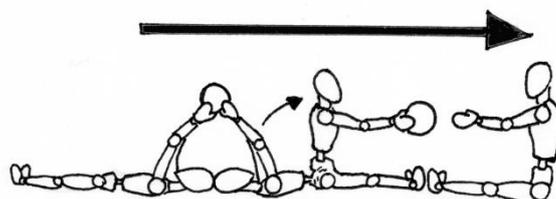
Nombre: Carrera de zombis.

Objetivo: Realizar un trabajo de fortalecimiento abdominal.

Descripción: En tres equipos se sitúan todos en tendido prono y cuando llega el balón el alumno realiza una flexión de tronco para pasárselo al siguiente (tal y como se aprecia en la imagen).

Material: Tres balones.

Apoyo gráfico:



Hipercifosis:**Nombre:** Prisioneros VS guardias.**Objetivos:**

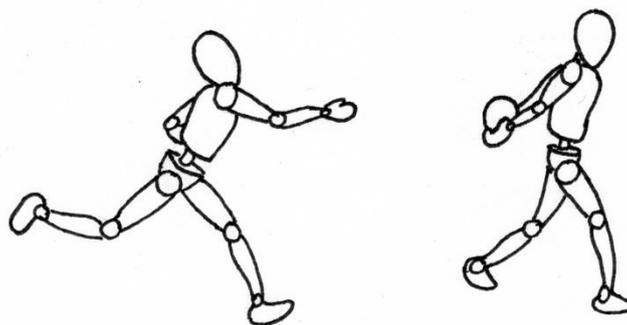
- Fortalecer el trapecio, romboides y dorsal ancho.
- Flexibilizar el pectoral mayor.
- Movilizar de forma dinámica la columna vertebral.

Descripción: Todos los alumnos llevan pelotas a la espalda como si estuvieran esposados porque son prisioneros. Hay uno que les persigue, el policía, y tiene que intentar quitarles la pelota agarrándola o golpeándola. Cuando lo consigue, se invierten los papeles, y el nuevo policía tiene que contar en alto hasta 5 antes de ir a pillarles. Aumentar el número de policías para aumentar la intensidad de la actividad.

Material: Tantos balones como prisioneros vayan a haber.

Variantes:

- N° 1: Si resulta muy complicado para el alumnado, comenzar jugando por parejas.
- N° 2: Carrera de relevos transportando el balón de esta manera.

Apoyo gráfico:**Nombre:** Pegados al nacer.

Objetivo: Concienciar de la disposición del raquis mediante su percepción propioceptiva y Exteroceptiva.

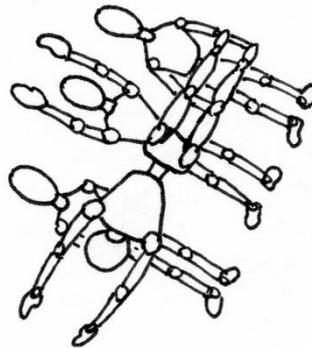
Descripción: La clase se organizará en parejas. Cada pareja se pondrá espalda con espalda y con un saquito entre medios en la zona de la curvatura lumbar. Pueden ir en cualquier dirección y de cualquier forma mientras mantengan las espaldas pegadas y el saquito no se caiga.

Material: Saquitos.

Apoyo gráfico:

Escoliosis:**Nombre:** Carrera de troncos.**Objetivos:**

- Movilizar activamente la columna y reajustar su disposición según cambios de decúbito → Trabajo de flexibilización y tonificación.
- Respetar el cuerpo del compañero.

Descripción: Equipos de 5 personas. Cuatro harán de troncos, que componen una balsa. El otro es el tronco nuevo. Este último se pondrá en cima y los de abajo rodarán para hacerle pasar al otro lado de la balsa. En ese momento este se convierte en un tronco de la balsa y el último hace de tronco nuevo. Se realizará sobre colchonetas.**Material:** Colchonetas.**Apoyo gráfico:****Nombre:** Carrera de cántaros.**Objetivo:** Concienciar de la adecuada disposición del raquis.**Descripción:** Disponer al alumnado en cuatro equipos colocados en cuatro filas. Los primeros de cada fila deberán ir y volver de la pared llevando un saquito sobre la cabeza sin que se caiga. Al llegar a su fila, el siguiente se lo colocará y realizará la misma operación. Es importante eliminar el elemento competitivo para que así el alumnado se centre únicamente en el acertado desempeño de la tarea propuesta.**Material:** Saquitos.**Apoyo gráfico:**

ANEXO 1.2. REFLEXIÓN SOBRE LOS EJERCICIOS DESACONSEJADOS Y SU RELACIÓN CON LOS TEST EUROFIT

De la lectura del presente TFG es posible que parezca obvio el deducir que utilizo la teoría de los ejercicios desaconsejados como un axioma inamovible al que hay que prestar atención en todo momento. Nada más lejos de la realidad.

Soy de la opinión de que estos ejercicios desaconsejados han de ser conocidos por el docente para que este pueda tener herramientas con las que programar adecuadamente sus intervenciones, pero no por ello hay que llevar esta sana preocupación al paroxismo.

Por ejemplo, Rodríguez García y Santonja Medina (2001) realizan un estudio muy interesante sobre las repercusiones posturales de los estiramientos de flexión de tronco y de las pruebas de distancia dedos-planta y dedos-suelo.

Sin pretender desarrollar en exceso tal tema, estos autores establecen unos factores que influyen negativamente en la espalda y la respuesta biomecánica del raquis a dichos factores. Por ejemplo, señalan que cuando las fuerzas de flexión son excesivas la presión sobre el núcleo pulposo del disco intervertebral se incrementa proporcionalmente hasta producirse deterioros en su estructura interna.

Es decir, que el test dedos-planta es perjudicial para nuestra salud, y sin embargo todos lo hemos realizado alguna vez sin que por ello hayamos sufrido sus efectos perjudiciales. Ello se debe a que el peligro de la mayoría de los ejercicios desaconsejados radica en la repetición constante y mantenida en el tiempo de los mismos.

Por lo tanto no es lógico asustarse cada vez que un alumno realice algún movimiento que resulte poco recomendable, por ejemplo cuando juegan o realizan expresión corporal. Son niños y precisan de esta evolución motriz. Lo que si debemos procurar es evitar aprendizajes erróneos.

Así, volviendo al test dedos-planta que estoy utilizando como ejemplo, es preciso señalar que el mismo ejercicio con las rodillas levemente flexionadas pierde la totalidad de sus efectos perjudiciales y no malogra los resultados del test.

Para todo ello la batería de test Eurofit permite tener unos recursos que podemos analizar adecuadamente para hacer uso de aquellos que más nos interesen. Por ejemplo, personalmente me inclino (en cuanto a test de flexibilidad) por el TOT-Flex, que

representa el resultado tanto del tronco inferior como del superior sin tener repercusiones negativas en la espalda.

Dicho esto, espero que el presente anexo 2.2 haya servido a mi propósito de dejar un poco más clara mi postura y aportar algún recurso más con el que poder llevar a cabo modificaciones en el programa de intervención que a continuación se procederá a relatar.

ANEXO 2

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EN EDUCACIÓN POSTURAL

ANEXO 2.1

UNIDAD DIDÁCTICA EN EL CEIP ELVIRA LINDO GARRIDO

**TEMA → EDUCACIÓN POSTURAL Y PRINCIPIOS BÁSICOS DE
LA ACTIVIDAD FÍSICA EN 2º DE EDUCACIÓN PRIMARIA**



PROFESOR → ANTONIO DIEZ MARQUÉS

Néstor Garrido Hernández
Grado en Educación Primaria
Mención de Educación Física
Año Académico 2013-2014.
Curso 4º, Grupo 3.

ÍNDICE

DATOS DE LA PROGRAMACIÓN.....	Pag 66
TAREAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE: SESIONES.....	Pag 70
Sesión I.....	Pag 70
Sesión II.....	Pag 72
Sesión III.....	Pag 73
Sesión IV.....	Pag 76
Sesión V.....	Pag 79
Sesión VI.....	Pag 81
Sesión VII.....	Pag 82
Sesión VIII.....	Pag 84
Sesión IX.....	Pag 86
Sesión X.....	Pag 86

DATOS DE LA PROGRAMACIÓN

Contextualización

Nos encontramos en el CEIP Elvira Lindo Garrido, en Arroyo de la Encomienda, con un grupo de primer ciclo, concretamente el curso de 2º de educación primaria (que consta de 23 alumnos).

El grupo clase es heterogéneo, y de entre todos los alumnos es preciso prestar atención a varios alumnos. Igual que en la UD anterior, hay dos alumnos (el B y el C) que parecen estar en constante enfrentamiento. Me parece recomendable tenerles en grupos separados.

He descubierto, a su vez, un alumno al que llamaremos D que parece tener repentinos comportamientos violentos, aunque en su día a día esto no se aprecie. Tal es así que un día me intentó agredir porque le “molestaba” que estuviese riñéndole. Le he dejado las cosas bien claras y mi intención es evitar tratarle diferente a los demás (aún a nivel inconsciente) pero no permitirle fallo alguno de comportamiento.

En cuanto al nivel de competencia del grupo clase parece adecuado e incluso alguna sesión más teórica que práctica ha sido posible llevarla a cabo sin problemas.

Temporalización

La unidad didáctica constará de un total de diez sesiones, todas ellas de una hora. Por lo tanto la presente programación constará de diez horas repartidas en el calendario. El esquema organizativo que venía a continuación ha sido eliminado debido a que, debido a causas como el proyecto comenius del centro, la organización se ha visto muy trastocada, hasta el punto de que algunas de las fechas en las que se impartieron las clases fueron modificadas varias veces y no consta en ninguna parte qué día exactamente fueron impartidas.

Por ello sólo se puede señalar que la primera sesión se impartió el miércoles 26 de marzo, que antes de semana se impartió la quinta sesión (9 de abril) y que la última sesión se impartió el 20 de Mayo.

Relación de los objetivos con los contenidos y las tareas de E/A

CONTENIDOS	OBJETIVOS	TAREAS DE E/A
Hipercifosis dorsal: cómo prevenirla.	Trabajar la flexibilización y tonificación (según proceda) de la musculatura implicada en las problemáticas de la espalda mediante actividades jugadas.	1ª, 3ª, 4ª, 5ª, 6ª y 8ª.
Hipercifosis dorsal: cómo enfrentarse a ella.		
Hiperlordosis lumbar: cómo prevenirla.		
Hiperlordosis lumbar: como enfrentarse a ella.		
Escoliosis: cómo prevenirla.		
Escoliosis: cómo enfrentarse a ella.		
ATPO	Interiorizar adecuadas actitudes posturales mediante el trabajo propioceptivo.	3ª, 4ª, 5ª, 8ª, 9ª y 10ª.
Posición sedente		
Mochilas, su peso y su uso.		
Transporte de cargas		
<i>(Tratamiento transversal)</i>	Respetar el propio cuerpo y el del compañero.	<i>(Tratamiento transversal)</i>
Curvaturas de la espalda: Cifosis y Lordosis.	Conocer las principales problemáticas de la espalda y como hemos de actuar para evitarlas o enfrentarnos a ellas.	3ª, 4ª, 5ª, 6ª, 7ª, 8ª, 9ª y 10ª.
Hipercifosis dorsal: qué es.		
Hipercifosis dorsal: cómo prevenirla.		
Hipercifosis dorsal: cómo enfrentarse a ella.		
Hiperlordosis lumbar: qué es.		
Hiperlordosis lumbar: cómo prevenirla.		
Hiperlordosis lumbar: como enfrentarse a ella.		
Escoliosis: qué es.		
Escoliosis: cómo prevenirla.		
Escoliosis: cómo enfrentarse a ella.		
Mochilas, su peso y uso		
Calentamiento, su necesidad y su realización.	Conocer principios básicos para la actividad física y la salud	1ª, 2ª, 8ª, 9ª y 10ª.
Trabajo de flexibilidad de musculatura tónica, su necesidad y su realización.		
Estiramientos, su necesidad y su realización.		

En la tabla anterior se muestra la relación entre objetivos-contenidos y objetivos-tareas de E/A. Para una mayor facilidad a la hora de conocer los contenidos de la presente unidad didáctica (dado que en la tabla varios se encuentran repetidos al ser compartidos por más de un objetivo) se presenta a continuación la lista de los mismos:

- Calentamiento, su necesidad y su realización.
- Trabajo de flexibilidad de musculatura tónica, su necesidad y su realización.
- Estiramientos, su necesidad y su realización.
- ATPO.
- Curvaturas de la espalda → Cifosis y lordosis.
- Hiper cifosis dorsal → Qué es, como prevenirla y cómo enfrentarse a ella.
- Hiperlordosis lumbar → Qué es, como prevenirla y cómo enfrentarse a ella.
- Escoliosis → Qué es, cómo prevenirla y cómo enfrentarse a ella.
- Mochilas, su peso y su uso.
- Transporte de cargas.
- Posición sedente.

Competencias Básicas

- Competencia social y ciudadana
- Competencia para aprender a aprender
- Autonomía e iniciativa personal
- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico
- Tratamiento de la información

Metodología

Cada sesión posee una metodología propia según los retos a proponer al alumnado, sin embargo se sigue una línea metodológica básica en la que, desde un trabajo inicial dirigido, se busca llegar a la superación de retos, lograr consensos con el grupo clase, y el trabajo por grupos.

Marco Legislativo

- Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria.
- M.E.C (2006): Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- B.O.CyL Nº 89, de miércoles 9 mayo de 2007.

Evaluación

Evaluación inicial:

- Criterios de evaluación → Carece de ellos, ya que el objetivo de la misma es discernir el nivel de conocimientos del alumnado y detectar posibles problemáticas o actitudes a trabajar que en los planteamientos de la programación no se hubiesen tenido en cuenta.
- Instrumento de evaluación → Fichas entregadas el primer día para ser rellenas antes del desempeño de la unidad didáctica. Una habrá de ser realizado por el alumno y otra por sus padres.

Evaluación procesual:

- Criterios de evaluación:
 - El alumnado se divierte y las estrategias y actividades son motivadoras.
 - El alumnado comprende los puntos tratados y es capaz de mediante ellos comprender las explicaciones y actividades del profesor.
- Instrumentos de evaluación:
 - Observaciones y apreciaciones que realizaré durante el desempeño de cada sesión.
 - Observaciones y apreciaciones que realizará mi compañero de prácticas durante el desempeño de cada sesión.
 - Observaciones y apreciaciones que realizará mi tutor de prácticas durante el desempeño de cada sesión.
 - Ficha entregada al alumnado al finalizar la 5ª sesión.
 - Examen sorpresa (En caso de no haber entregado la ficha anteriormente mentada).

Evaluación final:

- Criterios de evaluación:
 - El alumnado ha adquirido los conocimientos impartidos.
 - El aprendizaje ha resultado significativo.
 - El alumnado ha incorporado estos contenidos en su estilo de vida, volviéndolo más saludable.
- Instrumento de evaluación → Sesiones 9 y 10 (serán grabadas íntegramente para una posterior evaluación) y ficha de evaluación final.

TAREAS DE ENSEÑANZA- **APRENDIZAJE**

Sesión I.

- Temporalización → Una hora.
- Objetivos:
 - Realizar una evaluación inicial.
 - Trabajar la flexibilización y tonificación (según proceda) de la musculatura implicada en las problemáticas de la espalda mediante actividades jugadas.
 - Respetar el propio cuerpo y el del compañero.
 - Conocer principios básicos para la actividad física y la salud
- Contenidos:
 - Calentamiento, su necesidad y su realización.
 - Estiramientos, su necesidad y su realización.
- Estrategia metodológica → Trabajo de la concienciación a través de sensaciones propioceptivas mediante actividades jugadas y actividades dirigidas.
- Instrumentos de evaluación:
 - Fichas para la evaluación inicial.
 - Observación de cómo se desenvuelve la clase.
 - Hojas de registro realizadas por el tutor de prácticas y mi compañero de prácticas.
- Material curricular → Balones y la ficha de evaluación inicial.
- La descripción de todas las actividades (de esta y las demás sesiones) se encuentran en los anexos.

- Descripción de la sesión:

- Salida del aula al gimnasio → 5-10 minutos.
- Parte inicial → Asamblea:
 - Informar de que vamos a comenzar una serie de sesiones relacionadas con la salud de la espalda.
 - Repaso de las normas básicas de convivencia y comportamiento.
 - Comenzar explicando ya qué es el calentamiento y por qué es importante. Uso de ejemplos gráficos y significativos:
 - ⇒ Antes de usar el coche, primero hay que arrancarlo.
 - ⇒ Antes de ponernos los calcetines, hay que desdoblarlos.
 - Duración → Máximo 5 minutos.
- Fase de animación o calentamiento:
 - Realizarlo guiado con el alumnado, parecido al director de orquesta.
 - Recordar que hay que mover todas las partes del cuerpo. El docente pone un ejemplo y después se deja que cada alumno haga una propuesta.
 - 5 minutos máximo.
- Parte principal:
 - En esta sesión se realizará un trabajo implícito de tonificación y flexibilidad.
 - Duración total → 30 minutos.
 - Actividad nº 1 → “Puntos de los cangrejos”. 10 minutos. Parar 1 minuto en asamblea para ver qué partes del cuerpo han trabajado y si las han calentado antes.
 - Actividad nº 2 → Prisioneros VS Guardias. 15 minutos. Parar 1 minuto en asamblea para ver qué partes del cuerpo han trabajado y si las han calentado.
- Vuelta a la calma + Fase reflexiva:
 - Se les explica que, igual que hace falta preparar el cuerpo para la AF, también hay que cuidarlo adecuadamente cuando hemos terminado de movernos.
 - Ejemplos gráficos y significativos → “Cuando nos quitamos los calcetines no los ponemos a lavar enrebujados, y cuando los guardamos se guardan doblados”.
 - Recordando el calentamiento, procedemos a explicar que para que los músculos estén relajados hay que estirarlos. Estiramos los músculos implicados en la actividad con ellos. Mismo sistema que con el calentamiento.
 - Se ha unido las dos últimas fases de la sesión porque el trabajo reflexivo se realiza a la par que el de vuelta a la calma.
 - 5-10 minutos.

Sesión II.

- Temporalización → Una hora.
- Objetivo → Conocer principios básicos para la actividad física y la salud.
- Contenidos:
 - Calentamiento, su necesidad y su realización.
 - Estiramientos, su necesidad y su realización.
 - Trabajo de flexibilidad de musculatura tónica, su necesidad y su realización.
- Estrategia metodológica → Trabajo de la concienciación a través de sensaciones propioceptivas mediante actividades dirigidas.
- Instrumentos de evaluación:
 - Observación de cómo se desenvuelve la clase.
 - Hojas de registro realizadas por el tutor de prácticas y mi compañero de prácticas.
- Material curricular → 1 balón.
- Descripción de la sesión:
 - Salida del aula al gimnasio → 5-10 minutos.
 - Parte inicial → Asamblea:
 - Explicar que hoy trabajaremos la flexibilidad, y que recordaremos la importancia del calentamiento y de los estiramientos.
 - Señalar también que en la sesión anterior los estiramientos no se hicieron muy bien porque se comportaron como si fuese un juego. Corregir eso.
 - Ejemplo gráfico → Para tener salud hay que hacer muchas cosas: comer, dormir, lavarse los dientes... y en este caso también moverse. Señalar que la espalda es como la plastilina. Cuando se utiliza está bien y puede tomar muchas formas, si la dejamos en un cajón sin usarla se pondrá dura y cuando intentemos jugar con ella se romperá.
 - Recordatorio de las normas básicas de convivencia y comportamiento.
 - Duración → No más de 5 minutos.
 - Fase de animación o calentamiento:
 - Realizarlo guiado por el docente para evitar que se alargue.
 - Recordar que hay que mover todas las partes del cuerpo.
 - 2-3 minutos máximo.

- Parte principal:
 - Flexibilidad:
 - ⇒ Recordando la importancia que le hemos dado, señalar que si hacen todos los días los ejercicios que van a ver en el futuro estarán sanos.
 - ⇒ Explicar que cuando crecen, por ejemplo, la fuerza aumenta, pero que con la flexibilidad ocurre justo lo contrario. Explicación de esto mediante imágenes.
 - ⇒ Trabajo de flexibilidad de la musculatura tónica, no sólo con aquella relacionada directamente con la espalda, con la excepción del bíceps braquial → Flexor plantar, flexor de rodilla, adductor de cadera, flexor de cadera, extensor del tronco, extensor de la columna cervical, y musculatura pectoral.
 - ⇒ Son un total de 7 ejercicios, e invertiremos entre 1' y 1' 30" en cada uno.
 - ⇒ Junto con la explicación, que no debería sobrepasar los dos minutos, esta parte debería durar aproximadamente 13 minutos.
 - Puntos → Actividad jugada que les gusta mucho y que cumple el objetivo de movilizar dinámicamente la columna. 10 minutos.
- Vuelta a la calma + Fase reflexiva:
 - Realización de los estiramientos.
 - Recordar que hay que hacerlo con seriedad y que estiramos los músculos utilizados.
 - Combinación de trabajo reflexivo y vuelta a la calma para que aprendan mientras hacen.
 - Duración → 5-10 minutos.
 - Ya en clase, recoger la ficha que se les dio en la semana anterior.

Sesión III.

- Temporalización → Una hora.
- Objetivos:
 - Trabajar la flexibilización y tonificación (según proceda) de la musculatura implicada en las problemáticas de la espalda mediante actividades jugadas.
 - Interiorizar adecuadas actitudes posturales mediante el trabajo propioceptivo.
 - Conocer las principales problemáticas de la espalda y como hemos de actuar para evitarlas o enfrentarnos a ellas.
- Contenidos:
 - Curvaturas de la espalda: Cifosis y Lordosis.
 - Hiper cifosis dorsal: qué es.
 - Hiper cifosis dorsal: cómo prevenirla.
 - Hiper cifosis dorsal: cómo enfrentarse a ella.
 - ATPO

- Estrategia metodológica → Trabajo de la concienciación a través de sensaciones propioceptivas mediante actividades dirigidas y jugadas
- Instrumentos de evaluación:
 - Observación de cómo se desenvuelve la clase.
 - Hojas de registro realizadas por el tutor de prácticas y mi compañero de prácticas.
- Material curricular:
 - Cartel con las curvas fisiológicas de la espalda y las tres enfermedades.
 - Tarjetas con la espalda sana y las tres enfermedades.
 - Pequeños saquitos.
- Descripción de la sesión:
 - Salida del aula al gimnasio → 5-10 minutos.
 - Parte inicial → Asamblea:
 - Recordar lo trabajado en el día anterior.
 - Ahora, vamos a explicar que cuando no hacemos las cosas “bien”, la espalda también puede ponerse enferma, “como cuando salimos sin abrigo y nos acatarramos”.
 - Señalar que hay tres enfermedades principales en cuanto a la espalda que pueden ser corregidas o evitadas mediante la actividad física. Hoy trabajaremos la hipercifosis.
 - Enseñar una representación gráfica de una columna vertebral sana.
 - Duración → No más de 5 minutos.
 - Fase de animación o calentamiento:
 - Realizarlo guiado por el docente para evitar que se alargue.
 - Recordar que hay que mover todas las partes del cuerpo.
 - 2-3 minutos máximo.
 - Parte principal:
 - Flexibilidad:
 - ⇒ Trabajo de flexibilidad recordando la importancia que le dimos el día anterior.
 - ⇒ Recordamos los diferentes ejercicios.
 - ⇒ Duración → No más de 10 minutos.
 - Hipercifosis:
 - ⇒ Fase 1:
 - ✓ Volvemos a recordar la postura sana de la columna viendo la imagen, y se les dice que la adopten.
 - ✓ Enseñamos ahora una con hipercifosis y les decimos que la adopten. Juego de unos 2 minutos en lo que tienen que representar lo que se ve en la tarjeta.

- ⇒ Fase 2:
 - ✓ Les explicamos que la hiperCIFOSIS es conocida también como “chepa” o “joroba”, y que “hiper” significa mucho. ¿Mucho qué? Mucha cifosis.
 - ✓ Así, les enseñamos que la curva superior de la columna es una cifosis.
 - ✓ Pondremos el nombre de esta curva en un cartel que estará en el aula y el nombre de la enfermedad.

- ⇒ Fase 3 → Para prevenir la hiperCIFOSIS o evitar su aumento, hacer hincapié en:
 - ✓ Flexibilización de musculatura tónica implicada: pectoral mayor. Les preguntamos cómo creen que se haría esto (conectarlo con el trabajo de flexibilidad), si lo adivinan perfecto, sino indicárselo. Es importante hacer que aprecien que este ejercicio está incluido en el trabajo de flexibilidad.
 - ✓ Realizar actividad física prácticamente a diario para que los músculos de la espalda estén fuertes y eviten la deformación de la columna vertebral en la zona dorsal.
 - ✓ Sentarnos bien → Si nos sentamos retorcidos, y más en época de crecimiento, la espalda puede crecer deformada.
 - ✓ Las mochilas → Comenzar ya a comentar que depende de cómo las llevemos y cuánto pesen puede afectar en menor o mayor medida a la salud de la espalda.

- ⇒ Fase 4 → Actividades jugadas para facilitar la propiocepción:
 - ✓ Les indicamos que se pongan por parejas y espalda con espalda, de tal forma que peguen sus hombros y culos. Hecho esto, buscar una pareja visiblemente descompensada y señalar que la diferencia de altura provoca que los hombros de uno de ellos queden por debajo los de su compañero, y que el culo del alto queda prácticamente en la zona lumbar del bajo. Les indicamos, así, que busquen pareja de su misma altura (o similar).
 - ✓ Hechas las parejas, habrán de caminar sin separar sus espaldas y manteniendo un saquito entre ambos, justo en la zona lumbar.
 - ✓ Tras un par de minutos, indicar que ahora habrán de agacharse y volver a levantarse juntos, sin despegar hombros y culo y evitando que se caiga el saquito.
 - ✓ Tras dejar varios intentos, señalar que ahora uno de los miembros se ha de poner el saquito en la cabeza, y que será quien dirija. El otro, sin despegar su espalda de la suya, habrá de seguirle.

- ⇒ Duración total del trabajo de la hiperCIFOSIS → 20 minutos.

- Vuelta a la calma:
 - Realización de los estiramientos.
 - Para ello preguntaremos al alumnado qué partes del cuerpo creen que hemos trabajado y que propongan estiramientos. El docente indicará cuales son las respuestas acertadas.
 - Duración → 5-10 minutos.
- Fase reflexiva:
 - En asamblea, recordar lo aprendido en la sesión. Preguntar rápidamente cómo se llama la cifosis, como se llama la hipercifosis, que adopten la postura de la enfermedad trabajada, y que señalen el ejercicio de flexibilidad recomendado.
 - Tras esto, preguntarles si serían capaces de apreciar el trabajo de flexibilidad de pectoral en alguno de los juegos realizados en esta sesión o en las anteriores. Se busca que respondan que en el juego de los prisioneros al llevar el balón a la espalda el pectoral mayor se flexibiliza. Si no son capaces de darse cuenta se lo explicaremos nosotros, y haremos notar que en educación física, incluso cuando se está jugando hay una intención detrás de los juegos. Concienciamos, así de la importancia de la asignatura más allá de sólo divertirse.
 - Duración → 5-10 minutos.

Sesión IV.

- Temporalización → Una hora.
- Objetivos:
 - Trabajar la flexibilización y tonificación (según proceda) de la musculatura implicada en las problemáticas de la espalda mediante actividades jugadas.
 - Interiorizar adecuadas actitudes posturales mediante el trabajo propioceptivo.
 - Conocer las principales problemáticas de la espalda y como hemos de actuar para evitarlas o enfrentarnos a ellas.
- Contenidos:
 - Curvaturas de la espalda: Cifosis y Lordosis.
 - Hiperlordosis lumbar: qué es.
 - Hiperlordosis lumbar: cómo prevenirla.
 - Hiperlordosis lumbar: cómo enfrentarse a ella.
 - ATPO
- Estrategia metodológica → Trabajo de la concienciación a través de sensaciones propioceptivas mediante actividades dirigidas y jugadas.

- Instrumentos de evaluación:
 - Observación de cómo se desenvuelve la clase.
 - Hojas de registro realizadas por el tutor de prácticas y mi compañero de prácticas.

- Material curricular:
 - Cartel con las curvas fisiológicas de la espalda y las tres enfermedades.
 - Tarjetas con la espalda sana y las tres enfermedades.
 - Balones.

- Descripción de la sesión:
 - Salida del aula al gimnasio → 5-10 minutos.
 - Parte inicial → Asamblea:
 - Recordar lo trabajado en el día anterior.
 - Señalar que hoy trabajaremos la hiperlordosis.
 - Comentar que si se portan bien al final de la clase jugarán a “puntos”.
 - No más de 5 minutos.

 - Fase de animación o calentamiento:
 - Realizarlo guiado por el docente para evitar que se alargue.
 - Recordar que hay que mover todas las partes del cuerpo.
 - 2-3 minutos máximo.

 - Parte principal:
 - Flexibilidad:
 - ⇒ Trabajo de flexibilidad recordando la importancia que le dimos en las anteriores sesiones.
 - ⇒ Recordamos los diferentes ejercicios.
 - ⇒ Duración → No más de 10 minutos.

 - Hiperlordosis:
 - ⇒ Fase 1:
 - ✓ Volvemos a recordar la postura sana de la columna viendo la imagen, y se les dice que la adopten.
 - ✓ Recordamos la hipercifosis con otra imagen y les decimos que la adopten.
 - ✓ Enseñamos ahora una con hiperlordosis y les decimos que la adopten.
 - ✓ Juego de unos 2 minutos en lo que tienen que representar lo que se ve en la tarjeta. Utilizar las 3 que han visto hasta ahora.

⇒ Fase 2:

- ✓ Recordando que “hiper” significa mucho, vamos al cartel y escribimos “lordosis” en la curva fisiológica correspondiente.
- ✓ Escribimos el nombre de la enfermedad en su recuadro correspondiente.

⇒ Fase 3 → Para prevenir la hiperlordosis o evitar su aumento, hacer hincapié en:

- ✓ Flexibilización de musculatura tónica implicada: flexores de cadera y cuadrado lumbar. Les preguntamos cómo creen que se haría esto (conectarlo con el trabajo de flexibilidad), si lo adivinan perfecto, sino indicárselo. Es importante hacer que aprecien que este ejercicio está incluido en el trabajo de flexibilidad.
- ✓ Fortalecer los extensores de cadera y la musculatura abdominal. Les indicaremos que ejercicios son, y para favorecer su interiorización realizaremos las actividades de “carrera de zombis infinita” y “el perro paseando”.
- ✓ Recordar sentarse apropiadamente y que la mochila ha de ir colocada de forma adecuado y sin que pese mucho.

⇒ Duración total del trabajo de la hiperlordosis → 20 minutos.

➤ Juego de puntos → 5 minutos.

• Vuelta a la calma:

- Realización de los estiramientos.
- Para ello preguntaremos al alumnado qué partes del cuerpo creen que hemos trabajado y que propongan estiramientos. El docente indicará cuales son las respuestas acertadas.
- Duración → 5-10 minutos.

• Fase reflexiva:

- En asamblea, recordar lo aprendido en la sesión. Preguntar rápidamente cómo se llama la lordosis, como se llama la hiperlordosis, que adopten la postura de la enfermedad trabajada, y que señalen el ejercicio de flexibilidad recomendado, así como los de tonificación.
- Tras esto, preguntarles si serían capaces de apreciar el trabajo de flexibilidad de pectoral en alguno de los juegos realizados en esta sesión o en las anteriores. De tonificación no se comentará, dado que ya se les indicó que el juego de los zombis trabajaba los abdominales y el del perro paseando los glúteos.
- Duración → 5-10 minutos.

Sesión V.

- Temporalización → Una hora.
- Objetivos:
 - Trabajar la flexibilización y tonificación (según proceda) de la musculatura implicada en las problemáticas de la espalda mediante actividades jugadas.
 - Interiorizar adecuadas actitudes posturales mediante el trabajo propioceptivo.
 - Conocer las principales problemáticas de la espalda y como hemos de actuar para evitarlas o enfrentarnos a ellas.
- Contenidos:
 - Escoliosis: qué es.
 - Escoliosis: cómo prevenirla.
 - Escoliosis: cómo enfrentarse a ella.
 - ATPO
- Estrategia metodológica → Trabajo de la concienciación a través de sensaciones propioceptivas mediante actividades dirigidas y jugadas
- Instrumentos de evaluación:
 - Observación de cómo se desenvuelve la clase.
 - Hojas de registro realizadas por el tutor de prácticas y mi compañero de prácticas.
 - Ficha a realizar en casa por el alumnado durante las vacaciones de semana santa.
- Material curricular:
 - Cartel con las curvas fisiológicas de la espalda y las tres enfermedades.
 - Tarjetas con la espalda sana y las tres enfermedades.
 - Un balón.
 - Ficha de evaluación procesual.
- Descripción de la sesión:
 - Salida del aula al gimnasio → 5-10 minutos.
 - Parte inicial → Asamblea:
 - Recordar lo trabajado en el día anterior.
 - Señalar que hoy trabajaremos la escoliosis.
 - Comentar que si se portan bien al final de la clase jugarán a “puntos”.
 - No más de 5 minutos.

- Fase de animación o calentamiento:
 - Realizarlo guiado por el docente para evitar que se alargue.
 - Recordar que hay que mover todas las partes del cuerpo.
 - 2-3 minutos máximo.

- Parte principal:
 - Flexibilidad:
 - ⇒ Trabajo de flexibilidad recordando la importancia que le dimos en las anteriores sesiones.
 - ⇒ Recordamos los diferentes ejercicios.
 - ⇒ Duración → No más de 10 minutos.

 - Escoliosis:
 - ⇒ Fase 1:
 - ✓ Volvemos a recordar la postura sana de la columna viendo la imagen, y se les dice que la adopten.
 - ✓ Recordamos la hipercifosis y la hiperlordosis con las tarjetas de las sesiones anteriores y les indicamos que las adopten.
 - ✓ Enseñamos ahora una tarjeta con una imagen de la escoliosis y les decimos que intenten adoptarla.
 - ✓ Juego de unos 2 minutos en lo que tienen que representar lo que se ve en la tarjeta. Utilizar las 4 que han visto hasta ahora.

 - ⇒ Fase 2:
 - ✓ Explicar que la escoliosis es la más fácil de sufrir de las tres enfermedades si nos sentamos mal.
 - ✓ Ir al cartel y poner el nombre de la patología.
 - ✓ El cartel estará ya completo → Indicar al alumnado que, como siempre, pueden consultarlo cuando tengan dudas.

 - ⇒ Fase 3 → Para prevenir la hipercifosis o evitar su aumento, hacer hincapié en:
 - ✓ Flexibilización lateral de la columna. Les enseñamos como y cuál de los lados si ya se sufre esta enfermedad. Que lo realicen según lo explicamos para que lo entiendan. Uso de imágenes.
 - ✓ Fortalecimiento lateral de la columna. Les enseñamos como y cuál de los lados si ya se sufre esta enfermedad.
 - ✓ Como siempre, sentarse adecuadamente y llevar las mochilas correctamente y con un peso no dañino.

 - ⇒ Fase 4 → Preguntarles si se les ocurre alguna actividad que ayude a la espalda en este aspecto. Tras dejar un par de minutos para oír sus propuestas, hacer que jueguen a la “carrera de túneles”.
 - ⇒ Duración total del trabajo de la escoliosis → 15 minutos.

 - Juego de puntos → 5 minutos.

- Vuelta a la calma:
 - Realización de los estiramientos.
 - Para ello preguntaremos al alumnado qué partes del cuerpo creen que hemos trabajado y que propongan estiramientos. El docente indicará cuales son las respuestas acertadas.
 - Duración → 5-10 minutos.
- Fase reflexiva:
 - En asamblea, recordar lo aprendido en la sesión y en las dos anteriores, recordando las tres enfermedades, el nombre de las curvas de la espalda y los trabajos recomendados para cada enfermedad.
 - Así, explicar que si hacen esos trabajos con asiduidad disfrutarán mucho tiempo de una espalda sana y fuerte.
 - Duración → 5-10 minutos.
 - Una vez estén en clase, entregarles la ficha que habrán de realizar durante las vacaciones de semana santa.

Sesión VI.

- Temporalización → Una hora.
- Objetivo → Recordar lo trabajado antes de semana santa.
- Contenidos:
 - ATPO.
 - Calentamiento, su necesidad y su realización.
 - Trabajo de flexibilidad de musculatura tónica, su necesidad y su realización.
 - Estiramientos, su necesidad y su realización.
 - ATPO.
 - Curvaturas de la espalda → Cifosis y lordosis.
 - Hiper cifosis dorsal → Qué es, como prevenirla y cómo enfrentarse a ella.
 - Hiperlordosis lumbar → Ídem.
 - Escoliosis → Ídem.
- Estrategia metodológica → Reconocimiento de enfermedades mediante tareas de representación y rememoración de contenidos mediante retos conceptuales y motrices.
- Instrumentos de evaluación:
 - Observación de cómo se desenvuelve la clase.
 - Hojas de registro realizadas por el tutor de prácticas y mi compañero de prácticas.
- Material curricular → Sin material.

- Descripción de la sesión:
 - Parte inicial → Asamblea:
 - Preguntar por las vacaciones y recordar lo que trabajamos antes de las mismas.
 - Organizar a la clase en tres grupos e informar de que la clase funcionará como un repaso, y que si se portan bien y trabajan bien después se les dejará jugar a algo de su elección
 - Duración → Máximo 5 minutos.
 - Fase de animación o calentamiento → Actividad “Trivial de la espalda”, con una duración de 2 a 3 minutos.
 - Parte principal → Actividad “Trivial de la espalda 2.0”. Duración aproximada: 20-25 minutos.
 - Vuelta a la calma → Estiramientos guiados por el docente y razonados por el alumnado. Duración: 5 minutos.
 - Con las mochilas puestas, hacer tres filas y jugar a la actividad “carrera de cántaros”.
 - Realización de los estiramientos.
 - Para ello preguntaremos al alumnado qué partes del cuerpo creen que hemos trabajado y que propongan estiramientos. El docente indicará cuales son las respuestas acertadas.
 - Duración → 5-10 minutos.
 - Fase reflexiva → En el aula:
 - Felicitarles por lo bien que se acordaban de todo.
 - Resolver alguna duda en caso de haberla.
 - Recoger las fichas de semana santa (instrumento de evaluación procesual). Preguntar como jugaban mejor, con la mochila bien o mal colocada.

Sesión VII.

- Temporalización → Una hora.
- Objetivos:
 - Interiorizar adecuadas actitudes posturales mediante el trabajo propioceptivo.
 - Conocer las principales problemáticas de la espalda y como hemos de actuar para evitarlas o enfrentarnos a ellas.
- Contenidos:
 - ATPO.
 - Mochilas, su peso y su uso.

- Estrategia metodológica → Trabajo de la concienciación a través de sensaciones propioceptivas mediante actividades dirigidas y jugadas
- Instrumentos de evaluación:
 - Observación de cómo se desenvuelve la clase.
 - Hojas de registro realizadas por el tutor de prácticas y mi compañero de prácticas.
- Material curricular:
 - Las mochilas del alumnado.
 - Pequeños saquitos.
- Descripción de la sesión:
 - Parte inicial → Asamblea:
 - Informar de que vamos a ver ahora cómo influyen las mochilas en nuestra espalda y como evitar que estas favorezcan la aparición de las enfermedades de la espalda que ya conocen.
 - Les indicaremos que tendrán que llevarse las mochilas al gimnasio para el trabajo que van a realizar.
 - Se les explicará que las mochilas no pueden llevarse de cualquier manera y que estas no deben superar el 10% del peso de quien las lleva.
 - Duración → Máximo 5 minutos.
 - Fase de animación o calentamiento:
 - Realizarlo guiado por el docente para evitar que se alargue.
 - Recordar que hay que mover todas las partes del cuerpo.
 - 2-3 minutos máximo.
 - Parte principal:
 - Flexibilidad:
 - ⇒ Trabajo de flexibilidad recordando la importancia que le dimos en las anteriores sesiones.
 - ⇒ Recordamos los diferentes ejercicios.
 - ⇒ Duración → No más de 10 minutos.
 - Mochilas:
 - ⇒ Fase 1:
 - ✓ Les diremos que van a jugar a “STOP”, pero que lo harán con las mochilas puestas en la espalda.
 - ✓ Dejarles jugar durante unos 5 minutos.
 - ⇒ Fase 2 → Asamblea:
 - ✓ Les preguntamos que tal juegan con las mochilas en la espalda, si les pesan mucho, hacen daño...
 - ✓ Cogemos a un alumno de modelo y les explicamos cómo tienen que llevar colocadas las mochilas.
 - ✓ Que por parejas se las recoquen entre ellos.
 - ✓ Duración aproximada → 5 minutos.
 - ⇒ Fase 3 → Volver a jugar a “STOP” con las mochilas bien colocadas. Duración: 10 minutos.

- Vuelta a la calma:
 - Con las mochilas puestas, hacer tres filas y jugar a la actividad “carrera de cántaros”.
 - Realización de los estiramientos.
 - Para ello preguntaremos al alumnado qué partes del cuerpo creen que hemos trabajado y que propongan estiramientos. El docente indicará cuales son las respuestas acertadas.
 - Duración → 5-10 minutos.

- Fase reflexiva → En el aula:
 - Preguntar como jugaban mejor, con la mochila bien o mal colocada.
 - Les indicamos que también el peso importa, y que este no puede superar el 10% del suyo.
 - Les entregaremos sus carnets de la mochila y les enseñaremos a realizar el cálculo del peso. Les indicaremos que apunten en el cuaderno un ejemplo, y que para el próximo día deben traer el carnet completado.
 - En dicho carnet figurará su nombre, peso y cuál es el peso máximo que puede tener su mochila.
 - Duración → 10 minutos.

Sesión VIII.

- Temporalización → Una hora.
- Objetivos:
 - Interiorizar adecuadas actitudes posturales mediante el trabajo propioceptivo.
 - Conocer las principales problemáticas de la espalda y como hemos de actuar para evitarlas o enfrentarnos a ellas.
- Contenidos:
 - ATPO.
 - Posición sedente
 - Transporte de cargas
 - Curvaturas de la espalda: Cifosis y Lordosis.
- Estrategia metodológica → Trabajo de la concienciación a través de sensaciones propioceptivas mediante actividades dirigidas y jugadas
- Instrumentos de evaluación:
 - Observación de cómo se desenvuelve la clase.
 - Hojas de registro realizadas por el tutor de prácticas y mi compañero de prácticas.

- Material curricular:
 - Ficha de evaluación final.
 - Cartel con las curvas fisiológicas de la espalda y las tres enfermedades.
 - Tarjetas con la espalda sana y las tres enfermedades.
 - Ladrillos de plástico.
 - Mochilas del alumnado.

- Descripción de la sesión:
 - Parte inicial → Asamblea:
 - Recordar lo trabajado en sesiones anteriores.
 - Indicar que los que no han entregado fichas tendrán ese día un examen sorpresa en el recreo.
 - Señalar que hoy trabajaremos el transporte de cargas y la posición sedente.
 - Indicar que bajen las mochilas al gimnasio.
 - Duración máxima → 5 minutos.

 - Fase de animación o calentamiento:
 - Realizarlo guiado por el docente para evitar que se alargue.
 - Recordar que hay que mover todas las partes del cuerpo.
 - 2-3 minutos máximo.

 - Parte principal:
 - Flexibilidad:
 - ⇒ Trabajo de flexibilidad recordando la importancia que le dimos en las anteriores sesiones.
 - ⇒ Recordamos los diferentes ejercicios.
 - ⇒ Duración → No más de 10 minutos.

 - Transporte de cargas:
 - ⇒ Fase 1:
 - ✓ Recordaremos las curvas de la espalda y sus enfermedades.
 - ✓ Actividad de rápido desempeño → El docente dice el nombre de una de las tres enfermedades y el alumnado tiene que adoptar su postura.
 - ✓ No más de 2 minutos.

 - ⇒ Fase 2: Transporte de cargas pesadas:
 - ✓ Asamblea → Explicamos que para coger cargas muy pesadas hay que doblar las rodillas, coger la carga con ambas manos y levantarnos llevándola lo más cerca posible al centro de gravedad (decirles “ombliigo”).
 - ✓ Actividad “Transporte de cargas pesadas”.
 - ✓ Duración → 8 minutos.

- ⇒ Fase 3 → Transporte de varias cargas:
 - ✓ Asamblea → Explicar que cuando, por ejemplo, vamos a la compra y cogemos varias bolsas hay que intentar que todas pesen más o menos lo mismo y que llevemos más o menos el mismo peso en cada brazo. Señalar que otra manera de generar escoliosis es cargar siempre un lado más que el otro.
 - ✓ Actividad “Transporte de bolsas pesadas.
 - ✓ Duración → 8 minutos.
- Vuelta a la calma:
 - Realización de los estiramientos.
 - Para ello preguntaremos al alumnado qué partes del cuerpo creen que hemos trabajado y que propongan estiramientos. El docente indicará cuales son las respuestas acertadas.
 - Duración → 5-10 minutos.
- Fase reflexiva → En el aula:
 - Ya en el aula les explicamos cómo sentarse correctamente, así como que no es bueno mantener la misma postura más de una hora. Hacer mención a las cuñas motrices llamándolas “descanso”.
 - Preguntarles qué han aprendido y felicitarles por lo bien que han trabajado.
 - Señalarles que el próximo día les hará falta una calculadora, que quien pueda traerla que lo haga. Repartir la ficha de evaluación final.
 - Duración → 5-10 minutos.

Sesiones IX y X.

- Temporalización → Una hora.
- Objetivos:
 - Evaluar la presente programación.
 - Trabajar la flexibilización y tonificación (según proceda) de la musculatura implicada en las problemáticas de la espalda mediante actividades jugadas.
 - Interiorizar adecuadas actitudes posturales mediante el trabajo propioceptivo.
 - Conocer las principales problemáticas de la espalda y como hemos de actuar para evitarlas o enfrentarnos a ellas.
 - Conocer principios básicos para la actividad física y la salud
- Contenidos:
 - ATPO.
 - Mochilas, su peso y su uso.
 - Posición sedente
 - Transporte de cargas

- Calentamiento, su necesidad y su realización.
 - Trabajo de flexibilidad de musculatura tónica, su necesidad y su realización.
 - Estiramientos, su necesidad y su realización.
- Estrategia metodológica → Trabajo de la concienciación a través de sensaciones propioceptivas mediante actividades dirigidas y jugadas
- Instrumentos de evaluación:
- Observación de cómo se desenvuelve la clase.
 - Hojas de registro realizadas por el tutor de prácticas y mi compañero de prácticas.
 - Vídeo de toda la sesión para ser analizado posteriormente.
- Material curricular:
- Cámara de vídeo (Uso exclusivo del docente).
 - Carnet de la mochila.
 - 3 mochilas.
 - 3 horarios.
 - Tarjetas de objetos.
 - 6 bolsas de plástico.
 - Bolas de papel de periódico.
 - 3 ladrillos de plástico.
 - 3 hojas de registro final.
 - 1 balón.
- Descripción de la sesión:
- Parte inicial → Asamblea:
 - Se les explicará que esta clase será un poco especial, porque no seguiremos la estructura de las otras 7.
 - En esta sesión el alumnado demostrará todo lo aprendido. Transmitir confianza en que lo harán todos perfecto.
 - Se les explicará que la actividad de evaluación consistirá en una carrera de obstáculos organizada en 3 pistas. Se harán 3 equipos y cada miembro del equipo recorrerá una de las pistas (haciéndolo los 3 a la vez). Mientras el resto mirarán para intentar percibir errores o recordar cosas que habían olvidado.

- Actividad “Evaluación de la unidad”:
 - Realizarla de 3 en 3 dejando que el resto de alumnos jueguen a otro juego mientras tanto.
 - Duración → Hasta que todos hayan concluido la evaluación.
 - En la segunda sesión (la décima), cuando estén acabadas las evaluaciones se dejará al alumnado jugar a algo de su elección

- Vuelta a la calma → Actividad “El gusano”. Duración: 2-3 minutos.

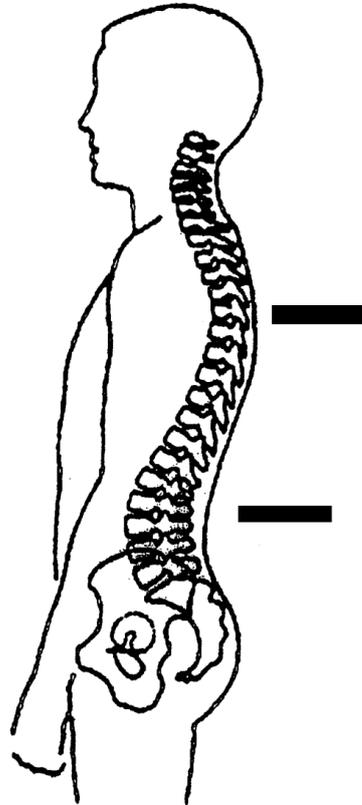
- Fase reflexiva → En el aula:
 - Agradecerles por el esfuerzo durante los 8 días que ha durado la programación.
 - Preguntarles si han aprendido mucho y si creen que con estos conocimientos mejorarán su estilo de vida.
 - Indicarles que los carnets de la espalda son suyos para que los usen y se aseguren así de que la mochila no puede hacerles daño con el tiempo.
 - Recoger las fichas de evaluación final.

ANEXO 2.2

MATERIAL CURRICULAR

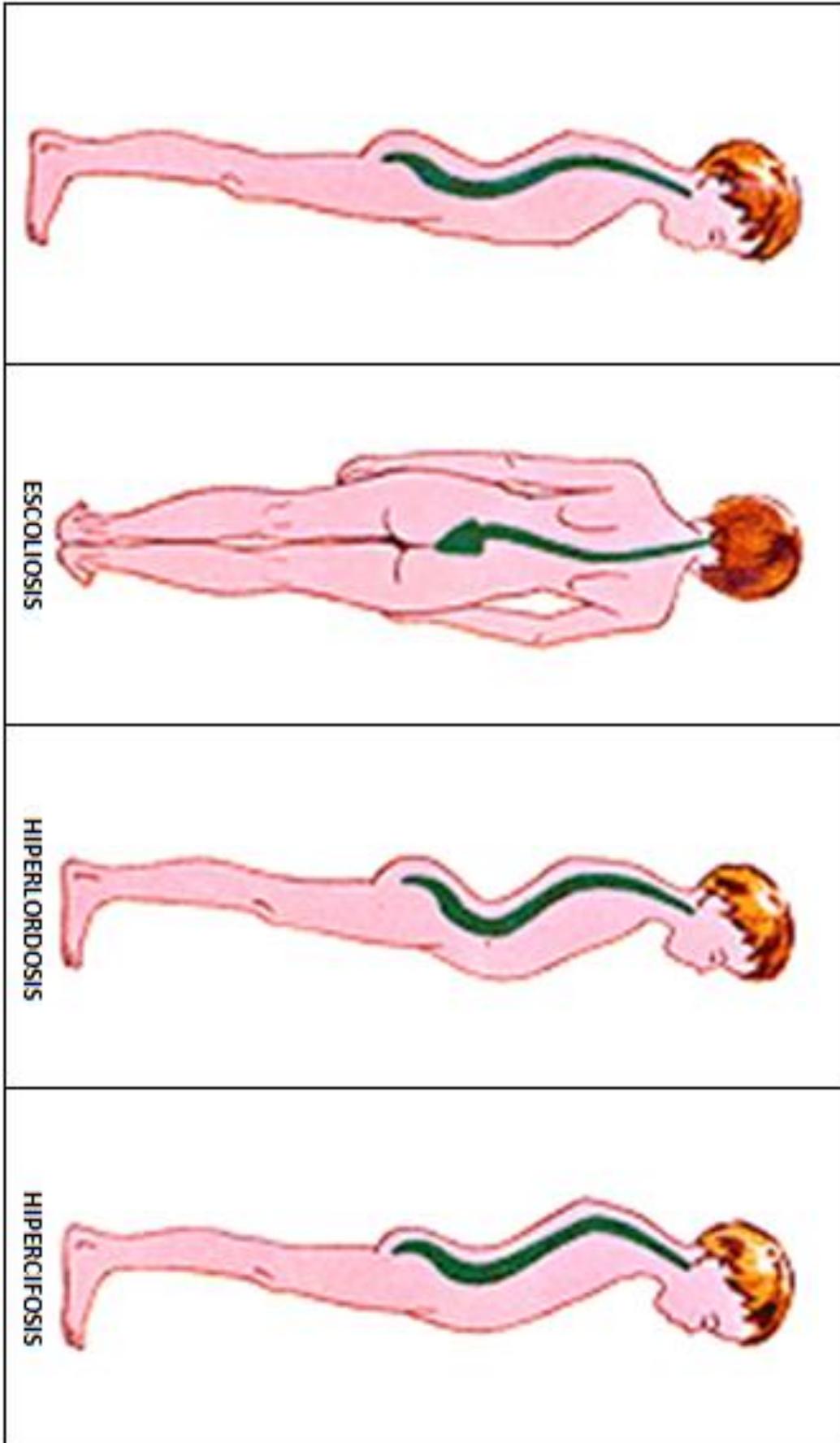
Cartel para la 3ª, 4ª y 5ª sesión:

NUESTRA COLUMNA VERTEBRAL



ENFERMEDADES DE LA ESPALDA

Tarjetas para 3ª, 4ª, 5ª y 6ª sesión:



Material 7ª sesión → Carnet de la espalda.

La imagen se encuentra ampliada, es conveniente reducirla a la hora de imprimirla.

NOMBRE:	
PESO	
PESO MOCHILA:	

Material 9ª y 10ª sesión → Ficha del peso:

Por cada grupo habrá una hoja de registro que recoja este cuadro tantas veces como personas conformen el mismo:

Escribe tu nombre y marca aquellas tarjetas que hayas metido en la mochila:

Nombre:	Libro mate	Libro Lengua	Libro Science	Libro inglés
	Libro música	Libro plástica	Libro religión o alternativa	Libro educación física
	Cuaderno mate	Cuaderno lengua	Cuaderno Science	Cuaderno inglés
	Ordenador	Calculadora	Estuche	Balón
	Consola	Acuarelas y pinceles		

Material 9ª y 10ª sesión → Horario:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9-10	Mate	Mate	Inglés	Mate	Plástica
10-10:30	Lengua	Lengua		Religión o Alternativa	Lengua
10:30-11		Educación Física	Música		Science
11-11:30		Inglés			
11:30-12	RECREO				
12-12:30	Science	Science	Mate	Educación Física	Mate
12:30-13			Lengua	Lengua	Lengua
13-13:30					
13:30-14					

Material 9ª y 8ª sesión → Tarjetas de objetos:

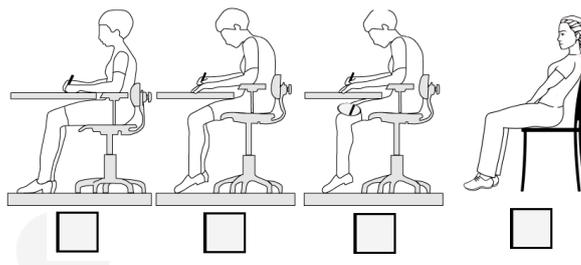
LIBRO DE MATEMÁTICAS (800 gramos)	LIBRO DE LENGUA CASTELLANA (800 gramos)	LIBRO DE CONOCIMIENTO DEL MEDIO (800 gramos)
LIBRO DE INGLÉS (600 gramos)	LIBRO DE MÚSICA (600 gramos)	LIBRO DE PLÁSTICA (800 gramos)
LIBRO DE RELIGIÓN/ALTERNATIVA (600 gramos)	LIBRO DE EDUCACIÓN FÍSICA (800 gramos)	CUADERNO DE MATEMÁTICAS (600 gramos)
CUADERNO DE LENGUA (600 gramos)	CUADERNO DE CONOCIMIENTO DEL MEDIO (600 gramos)	CUADERNO DE INGLÉS (600 gramos)
ORDENADOR PORTÁTIL (1'5 kilogramos)	CALCULADORA (200 gramos)	ESTUCHE (100 gramos)
BALÓN DE FÚTBOL (400 gramos)	CONSOLA (300 gramos)	ACUARELAS Y PINCELES (2 kilogramos)

ANEXO 2.3 INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

EVALUACIÓN INICIAL



1. ¿Cómo te sientas cuando haces los deberes? Señala el dibujo:



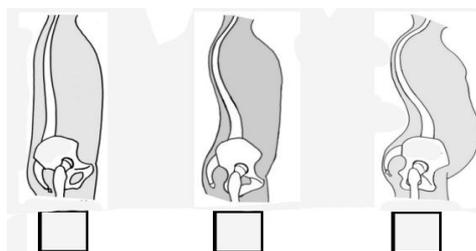
2. ¿Cuánto pesa mi mochila?

		
Nada	Poco, no me duele la espalda	¡Mucho! ¡Me molesta cuando subo las escaleras del cole

3. ¿Qué hago fuera del cole? Señala los días que haces actividad física (jugar al fútbol, correr, kárate, gimnasia rítmica, patinar...):

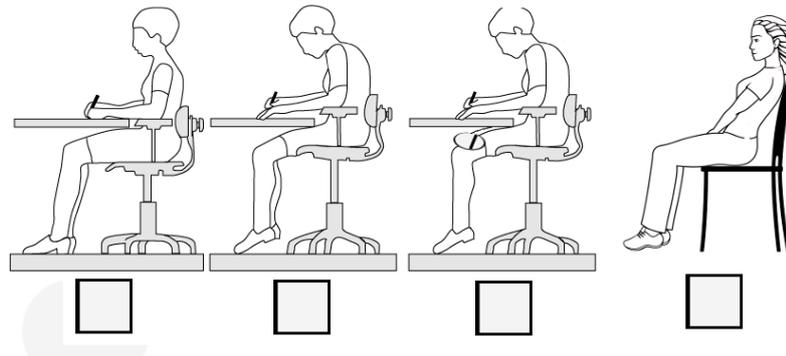
1 día	2 días	3 días	4 días	5 días	6 días	7 días

4. ¿Cómo crees que es la espalda? Señala el dibujo que pienses que es verdadero:

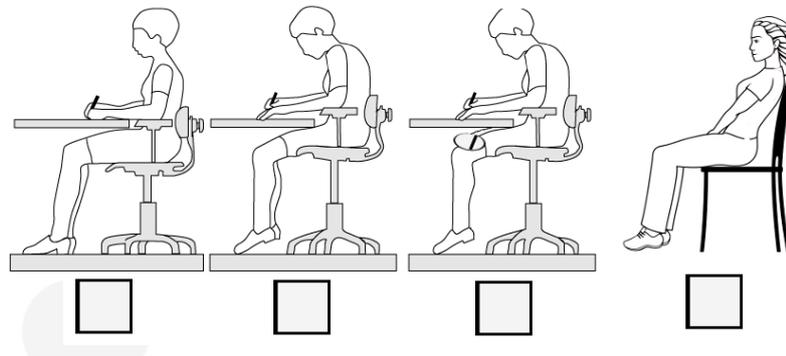


CUESTIONARIO A RELLENAR POR LOS PADRES

1. ¿Cómo se sienta tu hij@ cuando estudia?



2. ¿Y cuando come?:



3. Dibuja un monigote en el sofá igual que como se sienta tu hij@ a ver la televisión:



4. ¿Cuánto crees que pesa la mochila de tu hij@?

Nada
 Muy poco
 Poco
 Bastante
 Mucho

5. ¿Cuántos días a la semana hace tu hij@ actividad física?

1 día	2 días	3 días	4 días	5 días	6 días	7 días

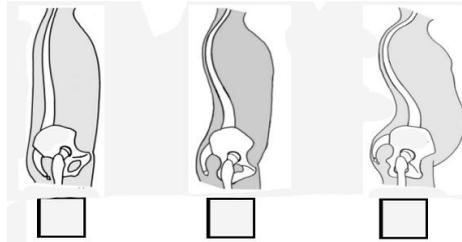
EVALUACIÓN PROCESUAL

¿QUÉ HEMOS APRENDIDO?

¡Atención! No puedes olvidar durante las vacaciones de semana santa lo que hemos aprendido estos días... ¡Así que esta ficha te servirá de recordatorio! La primera parte son tres actividades que puedes completar en 1 minuto, no tardarás nada en hacerla. La segunda parte es un pequeño diario que tendrás que realizar durante la semana santa... ¡Sólo te llevará 2 minutos al día!

1. Preguntas:

- a. ¿Cuál de estas columnas vertebrales es la sana? Marca la opción correcta:



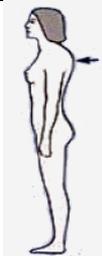
- b. Relaciona los dibujos de las siguientes enfermedades de la espalda con sus nombres:



Escoliosis



Hipercifosis



Hiperlordosis

Martes 15 de abril:

- Marca aquellas cosas que hayas hecho hoy:

Calentamiento	Flexibilidad	Actividad física
---------------	--------------	------------------

- Si hoy has hecho flexibilidad... ¿Qué has hecho? Dibuja los ejercicios de flexibilidad que hayas realizado:

- Si hoy has hecho actividad física... ¿Qué has hecho:

Miércoles 16 de abril:

- Marca aquellas cosas que hayas hecho hoy:

Calentamiento	Flexibilidad	Actividad física
---------------	--------------	------------------

- Si hoy has hecho flexibilidad... ¿Qué has hecho? Dibuja los ejercicios de flexibilidad que hayas realizado:

- Si hoy has hecho actividad física... ¿Qué has hecho?:

Jueves 17 de abril:

- Marca aquellas cosas que hayas hecho hoy:

Calentamiento	Flexibilidad	Actividad física
---------------	--------------	------------------

- Si hoy has hecho flexibilidad... ¿Qué has hecho? Dibuja los ejercicios de flexibilidad que hayas realizado:

- Si hoy has hecho actividad física... ¿Qué has hecho:

Viernes 18 de abril:

- Marca aquellas cosas que hayas hecho hoy:

Calentamiento	Flexibilidad	Actividad física
---------------	--------------	------------------

- Si hoy has hecho flexibilidad... ¿Qué has hecho? Dibuja los ejercicios de flexibilidad que hayas realizado:

- Si hoy has hecho actividad física... ¿Qué has hecho:

EXAMEN DE EDUCACIÓN FÍSICA

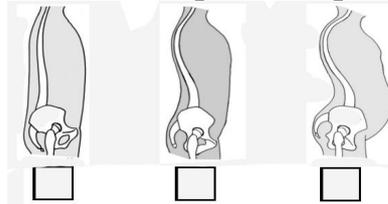
LA SALUD Y LA ESPALDA

1. Antes de la actividad física hay que hacer algunas cosas, y después también. Señala el orden adecuado con una "X":

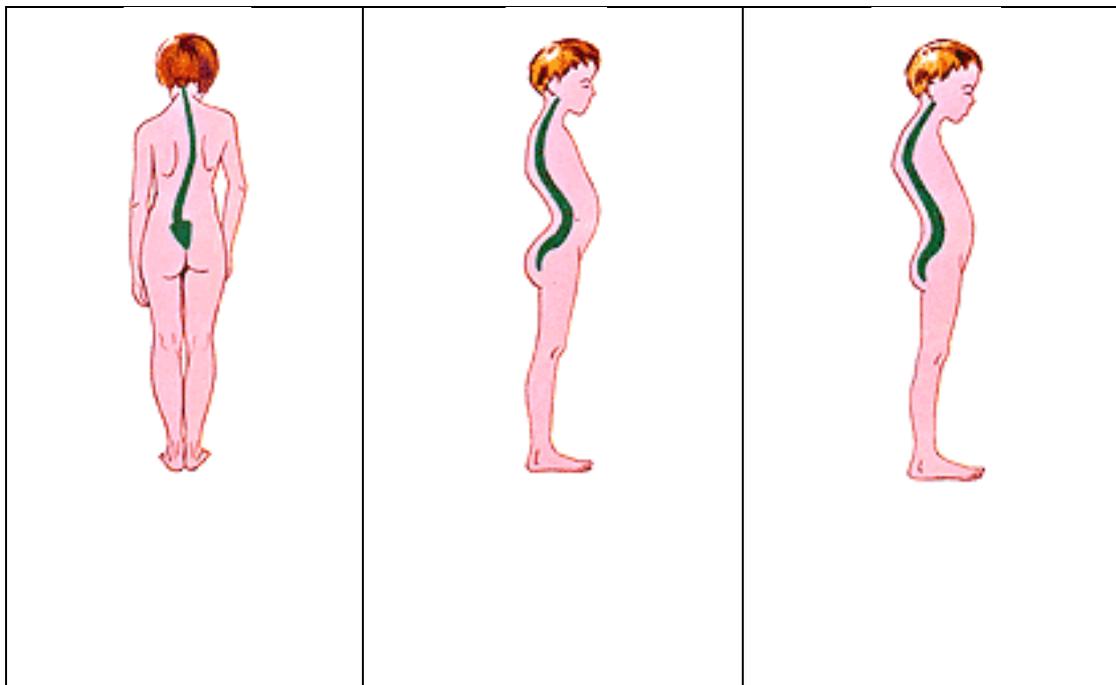
- a) Actividad Física → Estiramiento → Entrenamiento.
- b) Estiramiento → Calentamiento → Actividad Física.
- c) Calentamiento → Actividad Física → Estiramiento.

2. Dibuja un trabajo de flexibilidad que hayamos hecho en el aula:

3. El trabajo de flexibilidad ayuda, entre otras cosas, a que tengamos una espalda sana. Señala cual de las tres opciones representa una espalda sana:



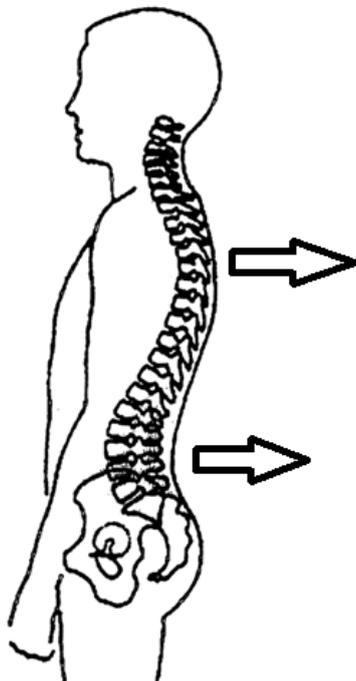
4. Pon el nombre de cada una de las enfermedades que están dibujadas:



5. Dibuja un trabajo de flexibilidad que ayude a evitar cada una de las enfermedades:

ESCOLIOSIS	
HIPERCIFOSIS	
HIPERLORDOSIS	

6. En esta curva vertebral, escribe el nombre de cada curva:



7. ¿Recuerdas como se calcula el peso máximo que puedes llevar en tú mochila? Calcula el peso máximo de los siguientes niños:

a) Roberto:

- Pesa 38 Kg.
- ¿Cuál es el peso máximo que puede llevar en su mochila?:

b) María:

- Pesa 23 Kg.
- ¿Cuál es el peso máximo que puede llevar en su mochila?:

c) Rodrigo:

- Pesa 50 Kg.
- ¿Cuál es el peso máximo que puede llevar en su mochila?:

d) Miguel:

- Pesa 42 Kg.
- ¿Cuál es el peso máximo que puede llevar en su mochila?:

Puedes hacer las cuentas en esta parte de la página:

EVALUACIÓN FINAL

¡NUESTRA ESPALDA ES SALUDABLE!

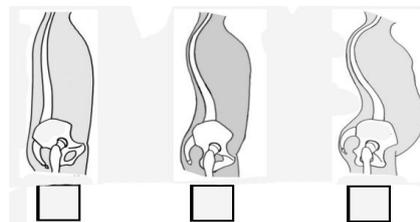
5. ¿Cuánto pesa ahora mi mochila? Justifica tu respuesta:

		
Nada	Poco	Mucho.

6. ¿Qué hago fuera del cole? Señala los días que haces actividad física (jugar al fútbol, correr, kárate, gimnasia rítmica, patinar...):

1 día	2 días	3 días	4 días	5 días	6 días	7 días

7. ¿Cómo crees que es la espalda? Señala el dibujo que pienses que es verdadero:

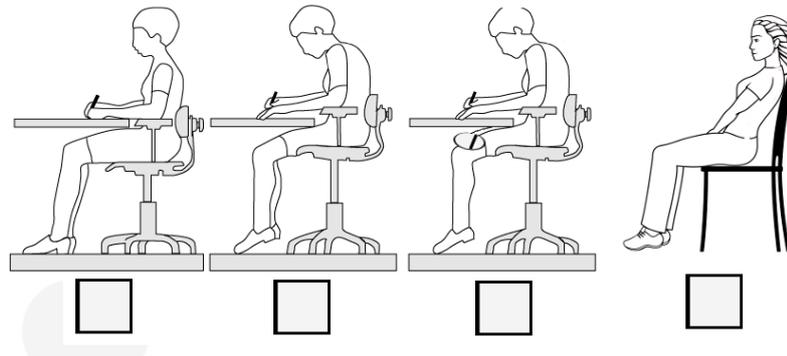


8. ¿Cuánto has aprendido? Escribe qué enfermedad sufre cada una de estas espaldas:

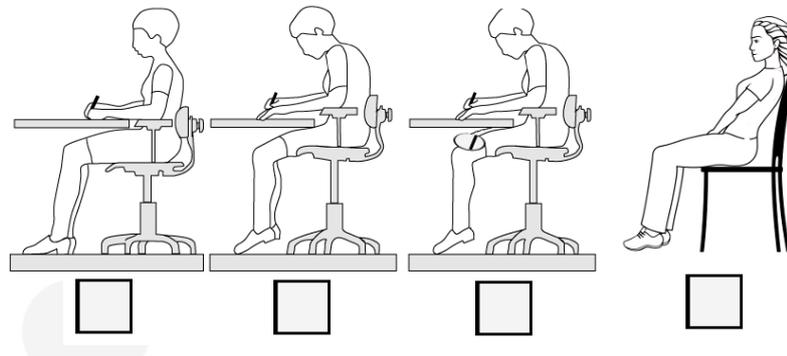
		

CUESTIONARIO A RELLENAR POR LOS PADRES

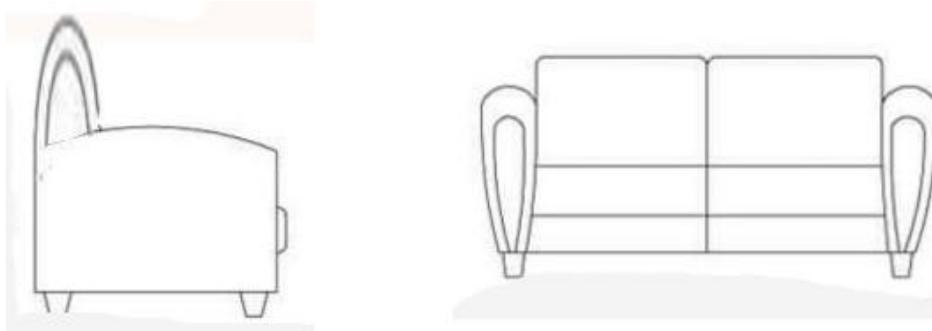
1. ¿Cómo se sienta tu hij@ cuando estudia?



2. ¿Y cuando come?:



3. Dibuja un monigote en el sofá igual que como se sienta tu hij@ a ver la televisión:



4. ¿Cuánto crees que pesa la mochila de tu hij@?

Nada
 Muy poco
 Poco
 Bastante
 Mucho

5. ¿Cuántos días a la semana hace tu hij@ actividad física?

1 día	2 días	3 días	4 días	5 días	6 días	7 días

ANEXO 2.4

FICHAS DE ACTIVIDADES DE LAS SESIONES

Nombre: Arboles y viento.

Objetivo: Flexibilizar y fortalecer la musculatura lateral del tronco.

Descripción: Todos son árboles con los brazos en alto simulando la copa. El viento sopla desde donde se encuentra el profesor y ellos tienen que inclinarse de acuerdo a ello. Cuanto más diga el profesor que sople, más flexión lateral de tronco habrán de hacer.

Nombre: Carrera de cántaros.

Objetivo: Concienciar de la adecuada disposición del raquis.

Descripción: Disponer al alumnado en cuatro equipos colocados en cuatro filas. Los primeros de cada fila deberán ir y volver de la pared llevando un saquito sobre la cabeza sin que se caiga. Al llegar a su fila, el siguiente se lo colocará y realizará la misma operación. Es importante eliminar el elemento competitivo para que así el alumnado se centre únicamente en el acertado desempeño de la tarea propuesta.

Material: Saquitos.

Apoyo gráfico:

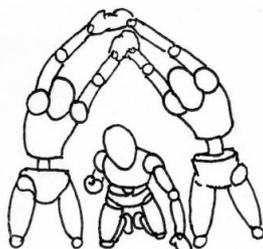


Nombre: Carrera de túneles.

Objetivo: Realizar un trabajo de flexibilización y tonificación lateral de la columna.

Descripción: Hacer dos equipos en toda la clase. Cada equipo se dispondrá en filas de dos, agarrándose cada compañero por encima para formar un túnel (tal y como se aprecia en el apoyo gráfico). A la cuenta del profesor, la pareja de atrás del todo atraviesa el túnel y toma la posición. Repetir la operación hasta volver a estar como se empezó.

Apoyo gráfico:



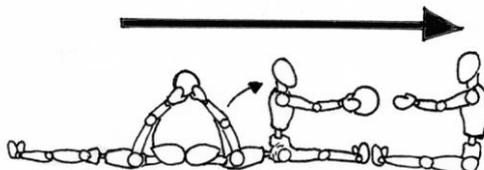
Nombre: Carrera de zombis.

Objetivo: Realizar un trabajo de fortalecimiento abdominal.

Descripción: En tres equipos se sitúan todos en tendido prono y cuando llega el balón el alumno realiza una flexión de tronco para pasárselo al siguiente (tal y como se aprecia en la imagen).

Material: Tres balones.

Apoyo gráfico:



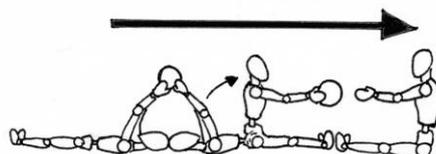
Nombre: Carrera de zombis infinita.

Objetivo: Realizar un trabajo de fortalecimiento abdominal.

Descripción: La clase se dispone en círculo cerrado colocada tal y como se aprecia en el dibujo. El docente introducirá un balón y el alumnado deberá de hacerlo circular tal y como se aprecia en el apoyo gráfico. Introducir más balones para aumentar la intensidad.

Material: Un balón.

Apoyo gráfico:



Nombre: El gusano.

Objetivo: Movilizar dinámicamente la columna vertebral.

Descripción: En tendido supino, el alumnado habrá de desplazarse arrastrándose por el suelo.

Nombre: Evaluación de la unidad.

Objetivo: Evaluar la programación.

Descripción:

Esta actividad está concebida para que el alumnado se enfrente a los retos autónomamente, lo cual permitirá evaluar su aprendizaje, nuestra programación y nuestra labor educativa.

Se le comunicará al alumnado que la actividad representa un día cualquiera en su vida, fomentando así el aprendizaje significativo, y que para superar las pruebas tendrán que hacer uso de los conocimientos adquiridos durante las sesiones de la U.D.

La actividad se desempeñará como una carrera de obstáculos en cuyas bases habrán de hacer frente a una prueba, pero que no habrán de superar necesariamente. El docente grabará toda la actividad para después repasar como han solventado cada alumno las problemáticas propuestas para así tratar de dilucidar si han adquirido y/o interiorizado los conocimientos impartidos.

Al finalizar la actividad, se realizará una sesión con el alumnado para comentar como deberían haber resuelto cada una de las pruebas.

A continuación, se transcriben todas las estaciones:

- Prueba 1 → “Me levanto por la mañana y... ¡Al cole!”: Hay una mochila mal ajustada, un horario de clase y unas tarjetas que representan diversos objetos y su peso. El alumno tendrá que hacer la mochila, pero el docente no indicará ningún criterio para que lo haga, así como ponérsela adecuadamente. Se espera que en la mochila introduzcan objetos que vayan a utilizar (según su horario) y que intenten que el peso no difiera mucho del que señala su carnet de la espalda.
- Prueba 2 → “Clase de EF!”: Se les dice que van a jugar a “puntos”, pero que antes de jugar tienen que “hacer algo”. Cuando aseguren haber hecho lo que creen que debían hacer, se repite el procedimiento pero con lo que tienen que hacer “después”. Se espera que hagan el calentamiento y el estiramiento.
- Prueba 3 → “Vuelta a casa”: Se les dice que mientras volvían a casa por el camino se encuentran a una persona mayor y os pide ayuda con la compra. Aquí el alumnado verá un par de bolsas de plástico, una llena de bolitas de papel y otra vacía. Deberán llevarlas hasta la siguiente estación. Se espera que distribuyan las bolitas de papel a partes iguales y lleven cada bolsa en una mano.
- Prueba 4 → “El regalo”: Se les dice que al llegar a casa ven que se han olvidado el regalo para su madre en el suelo (un ladrillo de plástico) y que tienen que esconderlo antes de que llegue esta. Lo tendrán que llevar hasta la siguiente base. Se espera que lo transporten adecuadamente.
- Prueba 5 → “¿Falta algo?”: Recordamos que en clase habíamos visto que había ciertas cosas que debían ser hechas diariamente para ser sanos, y que nos hemos olvidado de hacer algo. Se espera que hagan flexibilidad.
- Base final → En una hoja de registro habrán de apuntar su nombre y marcar los objetos que hayan decidido introducir en su mochila para posteriormente poder analizar la primera de las pruebas.

Material:

- Carnet de la mochila.
- 3 mochilas.
- 3 horarios.
- Tarjetas de objetos.
- 6 bolsas de plástico.
- Bolas de papel de periódico.
- 3 ladrillos de plástico.
- 3 hojas de registro final.

Nombre: Evaluación de la unidad 2.0

Objetivo: Evaluar la programación.

Descripción:

Esta actividad está concebida para que el alumnado se enfrente a los retos autónomamente, lo cual permitirá evaluar su aprendizaje, nuestra programación y nuestra labor educativa.

Se le comunicará al alumnado que la actividad representa un día cualquiera en su vida, fomentando así el aprendizaje significativo, y que para superar las pruebas tendrán que hacer uso de los conocimientos adquiridos durante las sesiones de la U.D.

La actividad se desempeñará como una carrera de obstáculos en cuyas bases habrán de hacer frente a una prueba, pero que no habrán de superar necesariamente. El docente

grabará toda la actividad para después repasar como han solventado cada alumno las problemáticas propuestas para así tratar de dilucidar si han adquirido y/o interiorizado los conocimientos impartidos.

Al finalizar la actividad, se realizará una sesión con el alumnado para comentar como deberían haber resuelto cada una de las pruebas.

A continuación, se transcriben todas las estaciones:

- Prueba 1 → “Clase de EF!”: Se les dice que van a jugar a “puntos”, pero que antes de jugar tienen que “hacer algo”. Cuando aseguren haber hecho lo que creen que debían hacer, se repite el procedimiento pero con lo que tienen que hacer “después”. Se espera que hagan el calentamiento y el estiramiento.
- Prueba 2 → “Vuelta a casa”: Se les dice que mientras volvían a casa por el camino se encuentran a una persona mayor y os pide ayuda con la compra. Aquí el alumnado verá un par de bolsas de plástico, una llena de bolitas de papel y otra vacía. Deberán llevarlas hasta la siguiente estación. Se espera que distribuyan las bolitas de papel a partes iguales y lleven cada bolsa en una mano.
- Prueba 3 → “El regalo”: Se les dice que al llegar a casa ven que se han olvidado el regalo para su madre en el suelo (un ladrillo de plástico) y que tienen que esconderlo antes de que llegue esta. Lo tendrán que llevar hasta la siguiente base. Se espera que lo transporten adecuadamente.
- Prueba 4 → “¿Falta algo?”: Recordamos que en clase habíamos visto que había ciertas cosas que debían ser hechas diariamente para ser sanos, y que nos hemos olvidado de hacer algo. Se espera que hagan flexibilidad.

Material:

- 3 mochilas.
- 6 bolsas de plástico.
- Bolas de papel de periódico.
- 3 ladrillos de plástico.

Nombre: Pegados al nacer.

Objetivo: Concienciar de la disposición del raquis mediante su percepción propioceptiva y Exteroceptiva.

Descripción: La clase se organizará en parejas. Cada pareja se pondrá espalda con espalda y con un saquito entre medios en la zona de la curvatura lumbar. Pueden ir en cualquier dirección y de cualquier forma mientras mantengan las espaldas pegadas y el saquito no se caiga.

Material: Saquitos.

Apoyo gráfico:



Nombre: Perro paseando.

Objetivo: Fortalecer los extensores de cadera.

Descripción: La clase se dispondrá en cuadrupedia avanzando por el gimnasio como si fuesen perros. A la indicación del docente, deberán levantar la pierna que este indique (sin que supere la línea media del cuerpo) y aguantar todo el tiempo que el maestro diga. Al alumnado se le dirá que son perros “levantando la patita para orinar”. Trabajar ambas piernas.

Variante: Forzar a un trabajo más dinámico, levantando la pierna de forma repetida.

Nombre: Prisioneros VS guardias.

Objetivos:

- Fortalecer el trapecio, romboides y dorsal ancho.
- Flexibilizar el pectoral mayor.
- Movilizar de forma dinámica la columna vertebral.

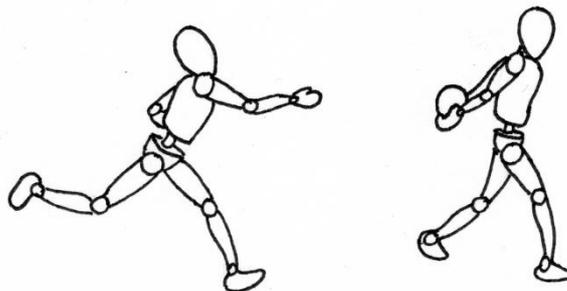
Descripción: Todos los alumnos llevan pelotas a la espalda como si estuvieran esposados porque son prisioneros. Hay uno que les persigue, el policía, y tiene que intentar quitarles la pelota agarrándola o golpeándola. Cuando lo consigue, se invierten los papeles, y el nuevo policía tiene que contar en alto hasta 5 antes de ir a pillarles. Aumentar el número de policías para aumentar la intensidad de la actividad.

Material: Tantos balones como prisioneros vayan a haber.

Variantes:

- Nº 1: Si resulta muy complicado para el alumnado, comenzar jugando por parejas.
- Nº 2: Carrera de relevos transportando el balón de esta manera.

Apoyo gráfico:



Nombre: Puntos.

Objetivo: Movilizar de forma dinámica la columna vertebral.

Descripción: Dos personas se sitúan en cada extremo del campo, y en el centro quedan el resto de alumnos. Los que están en los extremos tirarán el balón intentando dar a sus compañeros. Aquellos que son dados quedan eliminados. Cuando sólo queda uno tendrá que evitar el balón durante tantos lanzamientos como años tenga, si lo consigue todos vuelven a entrar al juego, si le dan este se termina.

Material: Un balón.

Variante: Cuando dan a un alumno este se va al extremo del campo de quien le ha alcanzado y se une a su equipo, lanzando ahora los dos. Cuando termine el juego, gana el equipo con mayor número de miembros.

Nombre: Puntos de los cangrejos.

Objetivos:

- Flexibilizar la zona lumbar.
- Fortalecer tríceps y trapecio.
- Fortalecer glúteos.

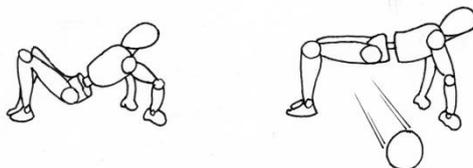
Descripción: Dos personas se sitúan en cada extremo del campo, y en el centro quedan el resto de alumnos. Los que están en los extremos tirarán el balón rodando para intentar dar a los del centro. Los del centro se desplazarán en cuadrupedia invertida, pudiendo esquivar el balón o levantando el culo del suelo para que este pase por debajo de ellos. Cuando se da a alguien este ocupa el lugar del que le ha pillado.

Material: Un balón.

Variantes:

- Nº 1: Si el alumnado se deja dar para poder lanzar el balón, modificar el juego para que aquellos a quienes pillen queden eliminados.
- Nº 2: Aquellos que son pillados se suman al equipo de quien les ha pillado. Gana el equipo que al terminar el juego tenga más miembros.
- Nº 3: Para favorecer la tonificación del glúteo se puede modificar el juego de tal manera que no puedan desplazarse, sólo levantar el culo del suelo para dejar pasar el balón.

Apoyo gráfico:



Nombre: STOP.

Objetivo: Movilizar de forma dinámica la columna vertebral.

Descripción: Un alumno pilla, los demás huyen. El que pilla será identificado mediante un saquito. Aquellos que son pillados deben quedarse quietos adoptando una posición indicada por el profesor. Para salvarse otro alumno deberá hacer la misma posición frente a ellos.

Material: Un saquito.

Nombre: Transporte de bolsas pesadas.

Objetivo: Interiorizar el proceder adecuado para el transporte y levantamiento de cargas.

Descripción: Hacer cuatro equipos que se dispondrán en fila india. Siguiendo el sistema de una carrera de relevos, el primero de cada fila se colocará un saquito en la cabeza y avanzará hasta dos mochilas que representarán dos bolsas de la compra. Cogerá cada mochila con una mano y avanzará hasta una pared, dará media vuelta y dejará las mochilas donde las recogió, llegará a su fila y le dará el saquito a su compañero. El siguiente repetirá la operación hasta que todos la hayan realizado. Eliminar el elemento competitivo para asegurarnos de que el alumnado se centra en el desempeño adecuado de la propuesta motriz.

Material:

- 4 saquitos.
- 8 mochilas.

Nombre: Transporte de cargas pesadas.

Objetivo: Interiorizar el proceder adecuado para el transporte y levantamiento de cargas pesadas.

Descripción: Hacer cuatro equipos que se dispondrán en fila india. Siguiendo el sistema de una carrera de relevos, el primero de cada fila se colocará un saquito en la cabeza y avanzará hasta un ladrillo, que recogerá del suelo tal y como se les enseñó en la sesión, avanzará hasta la pared, volverá, dejará el ladrillo en su sitio y retornará a su fila, todo ello sin que se caiga el saquito. El siguiente repetirá la operación hasta que todos la hayan realizado. Eliminar el elemento competitivo para asegurarnos de que el alumnado se centra en el desempeño adecuado de la propuesta motriz.

Material:

- 4 saquitos.
- 4 ladrillos de plástico.

Nombre: Trivial de la espalda.

Objetivo:

- Interiorizar adecuadas actitudes posturales.
- Conocer las principales problemáticas de la espalda.

Descripción: Dividir la clase en tres grupos. A cada grupo se le entregará una de las tarjetas de las enfermedades de la espalda. Cada grupo habrá de representar su enfermedad y el resto de compañeros habrán de adivinar cuál es.

Material: Tarjetas de las enfermedades de la espalda.

Variante: Trivial de la espalda 2.0.

Nombre: Trivial de la espalda 2.0.

Objetivos:

- Interiorizar adecuadas actitudes posturales.
- Conocer las principales problemáticas de la espalda.
- Fomentar la autonomía en el alumnado en la búsqueda de actividades, jugadas o no, que impliquen la flexibilización o tonificación (según proceda) de la musculatura implicada con las problemáticas de la espalda.

Descripción: Se realizará tras terminar la versión anterior. Cada uno de los tres grupos tiene una de las tarjetas de las enfermedades de la espalda. Cada grupo habrá de pensar y proponer un juego que fortalezca y flexibilice (según proceda) la musculatura implicada en la enfermedad de la espalda que representa su tarjeta. En caso de que alguno de los grupos no halle la respuesta correcta, el docente habrá de ayudar.

Material: Las tarjetas de la espalda.

ANEXO 2.5

VALORACIONES DE LAS SESIONES

1ª Sesión:

- Valoración personal:
 - Considero que han aprendido lo que trataba de transmitirles, sin embargo debido a que los contenidos a tratar principalmente el calentamiento y el estiramiento creo que la intensidad de la sesión ha sido un poco baja.
 - El alumnado identificaba las partes implicadas en cada actividad y si se habían calentado previamente.
 - Una vez explicado los estiramientos, el alumnado reconocía qué partes había que estirar según las actividades realizadas. Lo que no conocían eran los ejercicios de estiramiento, y considero que he logrado que relaciones unos cuantos ya con las prácticas motrices.
- Valoración de mi compañero de prácticas:
 - Buena introducción a la unidad didáctica.
 - Bien explicado el calentamiento y buen uso de imágenes.
 - Buena introducción al calentamiento no jugado. Bien explicado en todo momento.
 - Actividad “Puntos de los cangrejos”:
 - Deberías delimitar las líneas de lanzamiento para que los que tiren no se adelante.
 - Algunas de las veces en las que tú tiras parece que “abusas” un poco.
 - Podría haber sido conveniente que previamente hubieras explicado como tirar raso.
 - Bien enlazado lo aprendido con la actividad anterior al preguntar si se habían calentado previamente los núcleos articulares implicados en esta actividad.
 - Estiramientos → Algunos no hacen los ejercicios del todo bien, aunque es de esperar que con las siguientes sesiones vayan aprendiendo.
- Valoración de mi tutor de prácticas:
 - Explicación de inicio de unidad. Buena explicación y bien captada la atención.
 - Calentamiento → Introducción al calentamiento por partes y su necesidad. Bien hecho.
 - Actividad “Puntos de los cangrejos” → Realizado primero en dos grupos y después en 1. Bien pensado para recordar la actividad en grupos pequeños y luego pasar al gran grupo.
 - Actividad “Prisioneros VS Guardias” → Buena actividad, dinámica y motivadora. Buen trabajo de flexibilización y tonificación.
 - Explicación de por qué la vuelta a la calma y de la necesidad de los estiramientos:
 - Bien hecho el explicar cada parte de la sesión para que vayan comprendiendo la importancia de la educación física.
 - Buena explicación del estiramiento.

- Durante la realización de los estiramientos no lo han tratado con la seriedad que tú pretendías, dado que es una parte importante de tu sesión.
- Explicación en clase de la ficha para casa a realizar por padres y alumnos. Bien hecho dejarlo para el final.
- Apreciación general → Buena sesión tanto por contenidos como por objetivos marcados. La clase ha sido bien llevada. Buen trabajo.

2ª Sesión:

- Valoración personal:
 - He estado atento a los fallos del día anterior para corregirlos.
 - Algunos alumnos me han preguntado por qué ha habido tan pocos juegos, y he tenido que explicar que la EF no es sólo jugar. Tenemos que aprender y hoy tocaba la flexibilidad.
 - Aunque he estado todavía más atento que ayer a fallos posturales durante los estiramientos y la flexibilidad, casi parece que en cuanto dejas de mirar a un niño este vuelve a hacerlo mal. Va a implicar un reto personal muy edificante a lo largo de las distintas sesiones.
- Valoración del compañero de prácticas:
 - Les gusta el calentamiento, está muy bien guiado.
 - Te hacen mucho caso cuando dices “STOP”.
 - Buenas explicaciones y bien usados los ejemplos.
 - La palabra “Psoas Iliaco” les ha hechizado.
 - Bien localizado el alumno que no participa.
 - Les has tenido muy bien controlados.
 - En general ha estado bien, aunque siendo alumnos de 2ª yo le daría más toques lúdicos.
- Valoración del tutor:
 - Corro para calentar, mando directo dirigido buscando un objetivo marcado.
 - Corro para trabajar flexibilidad, explicación de la involución de esta CFB. Bien realizado.
 - Puntos → Está bien para hacer más actividad física.
 - Estiramientos → Dirigido para aprender. Se trata de educar la postura, corrigiendo las malas. Hay que tener cuidado y detectar algunas posturas erróneas, ya que esto a la larga puede ser tan peligroso como actividades desaconsejadas.
 - Buena sesión.

3ª Sesión:

- Valoración personal:
 - Me llevo un buen sabor de boca con esta sesión porque han comprendido conceptos que parecían muy complicados para su edad. La relación de la musculatura con respecto a la columna les ha quedado muy clara.

- Por otro lado, siento que debería intentar dinamizar más esta sesión, introducir más actividades motrices.
 - Aún así considero que el “compromiso motor” no puede estar presente en todas las clases. Inevitablemente alguna será más activa que otra. Por eso en general tengo una valoración muy positiva del resultado de esta sesión.
- Valoración del compañero de prácticas:
- Has decidido que no se pasen las tarjetas porque había problemas.
 - Bien usado un lenguaje cercano después de estar un rato serio. Mantienes bien la seriedad aunque te permitas momentos más cómicos y divertidos.
 - Con las tarjetas, da la sensación de que no las han visto bien.
 - Muy bien al usar a un niño como ejemplo para aprender sobre las curvas de la espalda y las enfermedades de la espalda. Podrías haber propuesto que se tocasen entre ellos para que el conocimiento quede más interiorizado.
 - Personalmente considero que esta sesión debería ser más jugada, está muy bien la teoría y la comprenden pero son muy pequeños y quieren jugar.
 - Bien buscado el conflicto para que sean conscientes.
 - Se les ha notado un poco aburridos, necesitan más intensidad de actividad física. Aún así, las explicaciones han sido correctas y han quedado claras a pesar de la dificultad conceptual que suponen los contenidos.
 - Quizá esta sesión sería más propia de tercer ciclo o de 1º y 2º de la ESO.
- Valoración del tutor:
- Explicación de la sesión, mural de la pared y enfermedades.
 - Trabajo de la hipercifosis muy visual y muy rápido. Bien.
 - Si tenemos 25 minutos sin actividad física esta clase podría ser considerada teórica, hay que intentar añadir más juegos o actividades y meter menos teoría. Para eso están las otras asignaturas.
 - Para intervenir teóricamente está bien, para EF la veo muy estática.

4ª Sesión:

- Valoración personal:
- El alumnado se ha hecho bastante bien a mi metodología de trabajo, y ya hay muchas cuestiones de organización o disciplina en las que no tengo casi que prestar atención. Ellos saben cómo tienen que hacer las cosas.
 - El alumno se ha concienciado mucho más con la importancia de estas sesiones y comprende más las problemáticas que se están tratando. Creo que ahora es cuando realmente comienzan a percibir la envergadura de los problemas de espalda. De hecho al inicio de la clase varios alumnos me han comentado las enfermedades que sufren sus padres de la espalda,

señal de que les han preguntado. Ante tal interés, les he señalado que si atienden podrán ayudar a sus padres a que se sientan mejor, y eso ha aumentado aún más su interés.

- Las actividades funcionan y logro los objetivos marcados, pero la actividad de tonificación de glúteos es muy problemática. Es muy difícil que, en un juego, se logre que ningún alumno realice mal la posición. Lo que más he observado es que algunos alumnos arqueaban la espalda al sobrepasar su pierna la línea media del cuerpo, y aunque me he dedicado a corregirlo mediante feedback parece que este juego precisa de mayor trabajo para lograr resultados óptimos. Es necesario aumentar el trabajo propioceptivo, según mi opinión.
- Valoración del compañero de prácticas:
 - Bien incidido en la seguridad.
 - Bien pensados los ejercicios aunque hay que tener cuidado de que no fueren demasiado.
 - Bien explicada la lordosis y la hiperlordosis, buen uso de ejemplos y del humor.
 - El juego de los zombis por parejas está muy bien, yo lo habría puesto antes que el grupal porque implica mucha mayor actividad física.
 - La explicación posterior es muy buena.
 - Les han quedado bien claros los contenidos.
- Valoración del tutor:
 - Calentamiento dirigido.
 - Flexibilidad → Marcar que partes se trabajan y por qué. Muy bien.
 - El castigo que le has puesto a una alumna por no hacerlo es algo excesivo.
 - Zombis :
 - En grupo.
 - Por parejas se trabaja mejor y mucho más.
 - Fortalecimiento de glúteos → Bien pensado y diseñado, pero hay que prestar mucha atención porque el ejercicio, mal realizado, puede generar daño en el alumnado.
 - Es una unidad en la que hay que tener cuidado, de momento funciona muy bien, pero ojo. Sin el alumna A y el alumno B parece otra clase.

5ª Sesión:

- Valoración personal:
 - Entre el repaso de los contenidos anteriores, la introducción de la escoliosis y el trabajo del calentamiento y la flexibilidad, considero que se me ha escapado un poco el tiempo.
 - La actividad jugada del túnel ha resultado en un fracaso que no me esperaba, simplemente el objetivo para con la escoliosis choca frontalmente con el del juego, y ello hace que al alumnado le cueste mucho realizar la actividad adecuadamente.

- Aún así, los contenidos de días anteriores han quedado reafirmados y los tratados en esta sesión han sido aprendidos, creo, adecuadamente. En ese ámbito me voy de la clase muy contento.
- Valoración del compañero de prácticas:
 - Bien llegado de tiempo al gimnasio y buena explicación inicial.
 - Han automatizado bien el calentamiento y están bien controlados.
 - Controlan los contenidos explicados en días anteriores.
 - En el trabajo de flexibilidad, el ejercicio del gemelo sigue sin salirles de forma adecuada.
 - Usas muy bien los ejemplos.
 - En la actividad del túnel les cuesta mucho colocarse y realizarla.
 - Sesión bien realizada y diseñada.
- Valoración del tutor
 - Repaso de las enfermedades de la espalda y trabajo de la escoliosis.
 - Calentamiento y flexibilidad → Van recordando cada vez más ambas partes y qué se hace en cada una y el por qué, al igual que ocurre con las enfermedades.
 - El calentamiento y la flexibilidad son importantes, pero se van en torno a 20 minutos con ellos... hay que buscar juegos o actividades motrices donde se puedan incorporar estos aprendizajes.
 - Por grupos representan las enfermedades y las identifican.
 - El túnel en posición lateral es una actividad que no funciona nada bien, o es difícil de hacer o de entender. De la totalidad del alumnado creo que no lo hacían bien más de 6.
 - Repaso de la teoría.
 - Salida y aseo.

6ª Sesión:

- Valoración personal:
 - Esta sesión me ha sorprendido gratamente, dado que hacía dos semanas y media que no daba clase al grupo de referencia debido a la semana santa y al proyecto comenius del centro.
 - Las actividades estaban preparadas para recordar todos los contenidos trabajados antes de vacaciones y, si sobraba tiempo, les dejaría jugar unos minutos a puntos.
 - Sorprendentemente las actividades iniciales de recordatorio de enfermedades, calentamiento y flexibilidad, se han resultado en, exactamente, 3 minutos... Y en apenas 20 minutos cada grupo ha propuesto juegos/actividades para evitar/enfrentarse a cada enfermedad de la espalda... y todos han sido correctos.
 - Me he encontrado así que han realizado una sesión de una hora en 25-30 minutos, dado que no me esperaba que recordasen tan bien los contenidos. Por lo tanto les he dado a elegir un juego, que ha sido puntos, y han jugado al mismo hasta menos 10.

- Me voy de esta clase con un muy buen sabor de boca y la certeza de que mi metodología está funcionando.
- Valoración del compañero de prácticas:
 - Bien realizado el corro.
 - ¡Se acuerdan de los contenidos! ¡Bien!
 - Muy buen juego el de representar, les gusta y lo tienen claro.
 - El grupo 3 ha pensado los juegos discutiendo más bien que mal y poniéndose de acuerdo. Se han acordado del juego del túnel razonando correctamente entre todos.
 - Bien llevada la actividad.
 - El juego de pasar un balón entre arcos podría hacerse más dinámico.
- Valoración del tutor → Se acuerdan de prácticamente la totalidad de los contenidos y eso es un logro. Bien hecho al presentar puntos como un premio por haber realizado en un tiempo record la sesión.

7ª Sesión:

- Valoración personal:
 - En cuanto han comenzado a realizar la fila para bajar al gimnasio he tenido que mandarles que se sienten otra vez para dejar claras las normas de comportamiento, ya que han dado golpear con las mochilas por todas partes.
 - Cuando llegamos abajo dejan las mochilas a un lado y realizan el calentamiento. Hasta ahí bien. Hacemos un pequeño recordatorio de las enfermedades, explicando que las mochilas muy pesadas no son buenas para la espalda, y que si van muy bajas pueden generar hiperlordosis y si las llevamos sólo en un hombro, escoliosis.
 - Para comenzar la actividad de stop con las mochilas mal ajustadas me he encontrado con que muchos tenían carritos en las mochilas. He perdido cerca de cuarto de hora para lograr que todos tengan las mochilas listas y sin carritos. Entre eso, el calentamiento y la explicación inicial se me ha ido exactamente media clase.
 - En total sólo he podido realizar 20 minutos reales de trabajo del contenido y me he tenido que saltar el estiramiento, dado que además en clase tenía que explicar cómo calcular el peso máximo que puede tener la mochila.
 - Personalmente, creo que tenía que haber indicado que ese día tenían que haber venido todos sin los carritos de las mochilas.
- Valoración del compañero de prácticas:
 - Bien hecho al obligar a una disciplina desde el principio. Al bajar todos con mochilas, y con los golpes que dan en las escaleras, podría haber parecido un zoo.
 - Hay niños que en vez de mochila han traído bandolera.
 - Se te ha ido mucho el tiempo en quitar los carritos a las mochilas que los tenían. Algunos de los que dijeron que sabían quitar el carrito te han mentado, y cuando creías que ya podías empezar la actividad te has dado cuenta de que ellos seguían sin tener listas las mochilas.

- Al llegar a la mitad de la clase sólo habéis realizado el calentamiento y preparado las mochilas para la actividad, se te ha ido demasiado tiempo.
- Explicas como ajustar las mochilas e indicas que se ayuden por compañeros. Quizá debería ajustarlas tú y añadir otra sesión en la que veas como las ajustan ellos.
- Valoración del tutor:
 - Se ha perdido mucho tiempo al inicio de la sesión.
 - Cuando has quitado los carritos... ¿Has considerado que después los van a tener que poner otra vez?
 - Los padres se van a preguntar que por qué ahora sin carrito y antes con él... es complicado cuando les han indicado con anterioridad que es bueno llevar el carrito.
 - Esta sesión es muy complicada, y creo que hacerla bien la primera vez es muy difícil, casi imposible. Estos errores sirven para darse cuenta de la realidad en el aula y así, la siguiente vez que lo trabajes, puedas lograr un tiempo de práctica muy superior.
 - Buen intento.

8ª Sesión:

- Valoración personal:
 - He comenzado rellenando con ellos el carnet de la espalda para asegurarme de que todos lo tienen bien realizado.
 - He ido indicando quien podía hacer la fila, y los que han quedado sentados les he preguntado por qué no me han entregado las dos fichas que les había dado (al principio de unidad y para semana santa). Les he dicho que en el recreo harían un examen sorpresa conmigo para suplir dichas fichas.
 - El calentamiento y la flexibilidad lo han dirigido ellos y ha funcionado muy bien, aunque en flexibilidad he tenido que indicar el trabajo de los flexores de cadera porque no se acordaron de él.
 - Trabajamos el transporte de cargas con las actividades indicadas. Ha funcionado muy bien pero algún alumno ha puesto prioridad a que no se le cayese el saco y no a que la espalda fuese recta.
 - Cuando estaba sacando con los alumnos las conclusiones finales en el aula ha aparecido su profesora, y me he dado cuenta que se me había ido un poco el tiempo.
 - En general la sesión ha tenido buenos resultados. En el recreo he realizado el examen a las personas a las que se lo había indicado. Sorprendentemente me he encontrado un 10.
- Valoración del compañero de prácticas:
 - Bien trabajado el periodo en el aula aunque la recogida de carnets ha sido un poco lenta. Bien señalados a aquellos que no han entregado fichas y que por tanto en el recreo de ese día tendrán que hacer un examen sorpresa.
 - Mandarles dirigir el calentamiento les motiva y les ayuda a interiorizar los contenidos.
 - El ejercicio de levantar peso está muy bien planteado y funciona.

- Valoración del tutor:
 - En clase rellenan el carnet de la mochila.
 - Gimnasio → Interiorización de cómo cargar cosas.
 - Calentamiento dirigido por ellos.
 - Trabajas la teoría de cargar pesos. Relevo de cargas. Hay alumnos que arquean la espalda para que no se les caiga el saco, bien hecho al indicarles que así no sirve.
 - Estirar y fin de sesión.
 - Se te ha ido la hora, a las 10:00 h aún están en clase haciendo preguntas para que saquen ellos sus conclusiones finales.

9ª Sesión → En esta sesión sólo hay valoraciones personales, ya que el tutor no pudo estar presente y mi compañero se dedicó a grabar la actividad:

- La primera actividad del examen práctico, la del horario y hacer la mochila con las tarjetas de objetos y una calculadora... está muy mal diseñada. No sirve en alumnos de este ciclo, debería ser para tercer ciclo como mínimo (trabajo con gramos y kilogramos).
- Las demás actividades están muy bien diseñadas.
- Mi intención inicial era que yo realizaba el examen de tres en tres y el resto de alumnos jugasen a algún juego. No se han comportado tan bien como me esperaba, y al final he tenido que grabar yo el examen mientras lo realizaba para que mi compañero pudiese ayudarme a controlar la clase.
- Así, he de señalar dos aspectos negativos dignos de considerarse → La primera actividad está mal diseñada y debe ser eliminada del examen, y no he sabido controlar la clase.

10ª Sesión → Nuevamente solo constan mis valoraciones personales:

- Inicialmente iba a ser idéntica a la sesión anterior, pero he realizado cambios de profundo calado.
- En primer lugar expliqué a los alumnos que habían hecho ya el examen que la primera pregunta no valía para nota, que no podía evaluarla, y que por tanto hoy no se realizaría.
- Señalé también que como el comportamiento del día anterior había sido muy malo, esta vez harían tres filas y yo haría el examen al primero de cada fila, teniendo que permanecer los demás en silencio.
- Mi compañero grabó toda la sesión.
- Un alumno fingió una lesión para no hacer el examen práctico. Le indiqué que si estaba mintiendo tendría un 0. Él me aseguró que no podía tan siquiera andar, pero una hora después (En el recreo) le vi corriendo, saltando y “peleando” con sus compañeros. Tiene, pues, un 0.
- Tras terminar el examen les expliqué cuales habrían sido las respuestas correctas (corrección in situ del examen) y les di a elegir un juego al que jugaron hasta el final de la clase.

ANEXO 2.6

EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN

Evaluación inicial

Datos obtenidos

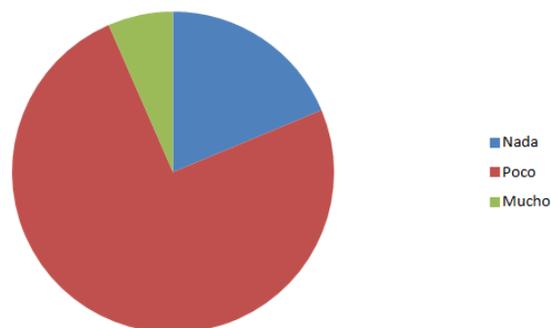
- Ficha del alumnado:

- Posición sedente:
 - Señalan una posición correcta → 77%
 - Señalan una posición incorrecta → 23%
- Peso de la mochila:
 - Consideran que no pesa nada → 18%
 - Consideran que pesa poco → 73%
 - Consideran que pesa mucho → 9%
- Días de AF a la semana:
 - 1 día → 5%
 - 2 días → 32%
 - 3 días → 27%
 - 4 días → 9%
 - 5 días → 9%
 - 6 días → 0%
 - 7 días → 18%
- Como creen que es la espalda:
 - Consideran correcta la rectificada → 77%
 - Consideran correcta la acertada → 14%
 - Consideran correcta la que padece hipercifosis e hiperlordosis → 5%
 - NS/NC → 5%

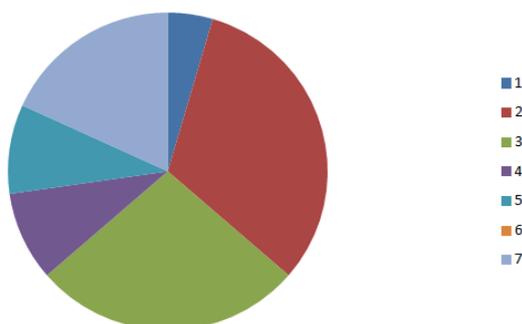
Posición Sedente



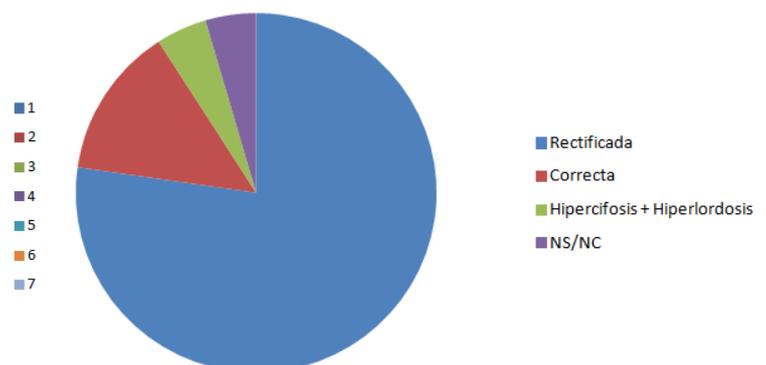
Mochila



Días de AF a la semana



Cómo creen que es la espalda



- Ficha de los padres:
 - Como se sienta su hijo cuando estudia:
 - Señalan una posición correcta → 59%
 - Señalan una posición incorrecta → 41%
 - Como se sienta su hijo cuando come:
 - Señalan una posición correcta → 55%
 - Señalan una posición incorrecta → 45%
 - Dibujo de cómo se sienta su hijo a ver la televisión:
 - Bien → 23%
 - Mal → 54%
 - Dibujo no interpretable → 23%
 - Cuánto pesa la mochila de su hijo:
 - Nada → 4%
 - Muy poco → 9%
 - Poco → 46%
 - Bastante → 32%
 - Mucho → 0%
 - Cuantos días a la semana hace su hijo AF:
 - 1 día → 4%
 - 2 días → 23%
 - 3 días → 37%
 - 4 días → 18%
 - 5 días → 9%
 - 6 días → 0%
 - 7 días → 9%

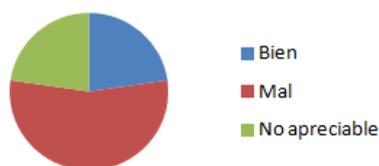
**Posición sedente:
comiendo**



**Posición sedente:
estudiando**



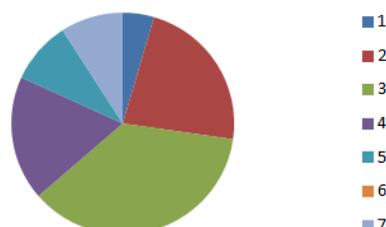
Posición sedente: TV



Mochila

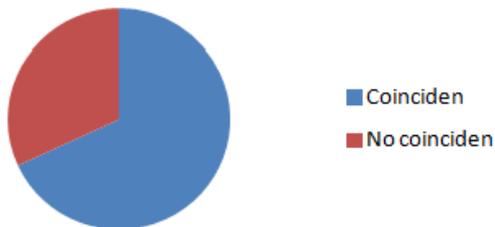
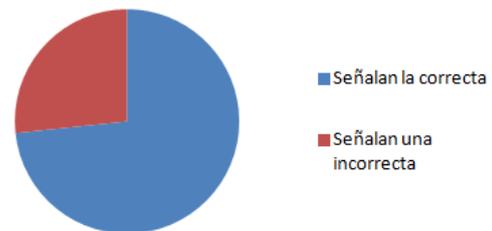


Días de AF a la semana

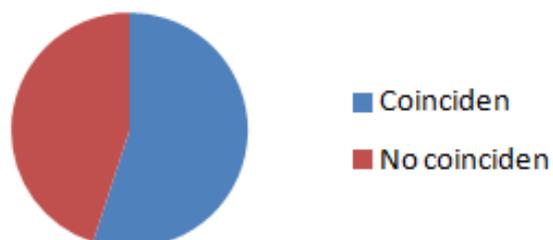


Extrapolación de datos

- Posición sedente:
 - Padres e hijos coinciden en su respuesta → 68%
 - Señalan una posición correcta → 73%
 - Señalan una posición incorrecta → 27%
 - Padres e hijos discrepan en su respuesta → 32%
 - El niño señala una posición correcta y el padre una incorrecta → 100%
 - El niño señala una posición incorrecta y el padre una correcta → 0%

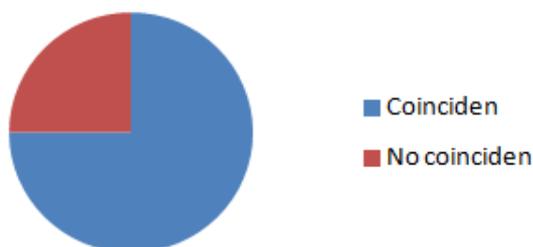
Posición sedente**Posición sedente: Coinciden****Posición sedente: No coinciden**

- Días de AF en la semana:
 - Padres e hijos coinciden en su respuesta → 55%
 - Padres e hijos discrepan en su respuesta → 45%

Días de AF a la semana

- Peso de la mochila:
 - Padres e hijos coinciden en su respuesta → 75%
 - Creen que la mochila pesa bastante/mucho → 14%
 - Creen que la mochila pesa poco/nada → 86%
 - Padres e hijos discrepan en su respuesta → 25%
 - Padre piensa que mucho/bastante y el hijo piensa que poco/nada → 100%
 - Padre piensa que poco/nada e hijo piensa que mucho/bastante → 0%

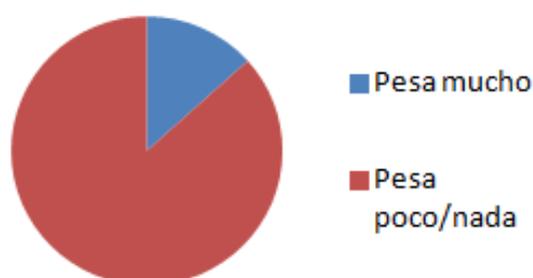
Mochila



Mochila: No coinciden



Mochila: Coinciden



Conclusiones

En cuanto a la posición sedente, cuesta discernir hasta que punto padres y alumnos han sido sinceros. Al fin y al cabo, a muchos hay que corregir como se sientan en clase casi de continuo, y sin embargo los resultados indican que la mayoría se sienta correctamente. Por eso es que me parece lo más oportuno considerar, cuando padre e hijo discrepan, que aquél que ha señalado que se sienta incorrectamente dice la verdad. Por lo tanto establezco que como mínimo el 43% se sienta incorrectamente, ya que hago la media entre ambos resultados. Atendiendo al dibujo de cómo se sientan viendo la televisión, este porcentaje quedaría en que el 54% lo hace incorrectamente.

En cuanto a días de AF a la semana, hay un importante número de padres y alumnos que discrepan en sus respuestas. Por lo tanto, para calcular los días de AF de dicho alumno realizaré la media entre su respuesta y la de su padre. Así, de media sale que cada alumno realiza AF durante 3'5 días a la semana, cifra que he decidido redondear a 4 días a la semana.

En cuanto al peso de la mochila, he decidido dar veracidad (cuando hay discrepancias) a aquellos que señalan que pesa mucho o bastante, dado que la apreciación de esta cuestión no suele ser objetiva ni por parte de los padres ni por parte de los alumnos. Por

lo tanto, en total el 32% opina que la mochila pesa mucho o bastante. Y considerando que la mayoría del alumnado tiene una constitución física bastante similar, he de suponer que en general el peso de la mochila supera el 10% de su peso corporal prácticamente en la mayoría.

Por último, los datos sobre la columna vertebral son claros por sí mismos: tan sólo el 14% del alumnado conoce la forma de la espalda, y eso suponiendo que no hayan marcado esa casilla por casualidad.

Por lo tanto, cuando realice la ficha de la evaluación final y extrapole los datos con respecto a esta espero que sus resultados indiquen (si todo sale bien):

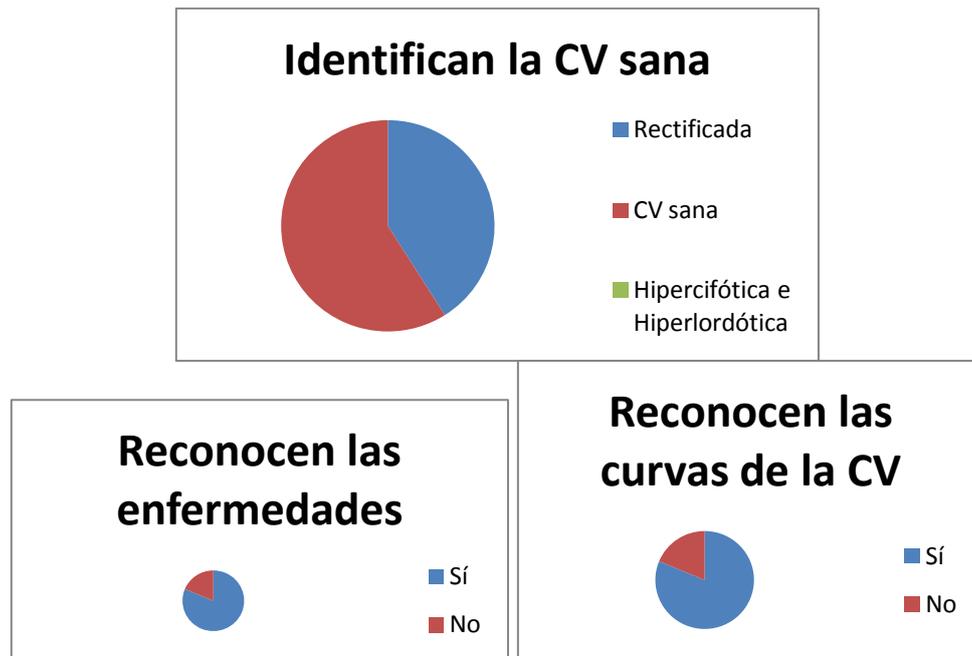
- Que tras las clases de higiene postural el alumnado realice una posición sedente más sana en su casa.
- Que tras trabajar los contenidos sobre las mochilas disminuya el porcentaje de aquellos que creen que su mochila pesa mucho... o que, en caso de que no puedan reducir su peso, aumente el porcentaje de aquellos que opinen que pesa mucho porque son conscientes de cuanto debería pesar su mochila.
- Que aumente la media de días de AF a la semana.
- Que todos o al menos la mayoría del alumnado sea capaz de distinguir una columna vertebral sana de entre todas las demás.

Evaluación procesual

Datos obtenidos de la ficha para semana santa

Apartado 1 → Preguntas:

- Ante la pregunta “¿Cuál de estas columnas vertebrales es la sana?” el alumnado respondió:
 - La rectificadora → 41%
 - La opción correcta → 59%
 - La que presenta hipercifosis e hiperlordosis → 0%
- Ante la pregunta de “relaciona los dibujos de las siguientes enfermedades de la espalda con sus nombres” el alumnado lo realizó:
 - Correctamente → 82’5%
 - Erróneamente → 17’5%
- Ante la pregunta de “señala el nombre de cada curva de la columna vertebral” el alumnado respondió:
 - Correctamente → 82’5%
 - Erróneamente → 17’5%



Apartado 2 → Diario de semana santa (No obligatorio):

- Han realizado durante semana santa el calentamiento → 64'7%
- Han realizado durante semana santa flexibilidad → 82'4%
- Han realizado durante semana santa actividad física → 88'23%
- Media de días de actividad física a la semana → 4

Datos obtenidos en los exámenes sorpresa

Nota media → 7'2

Reconocen la columna vertebral sana:

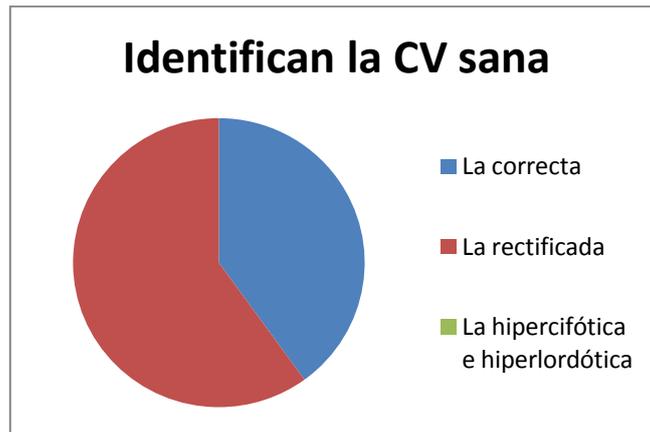
- Marcan la rectificada → 3
- Marcan la correcta → 2
- Marca la hiperlordótica e hipercifótica → 0

Reconocen las curvas de la columna vertebral:

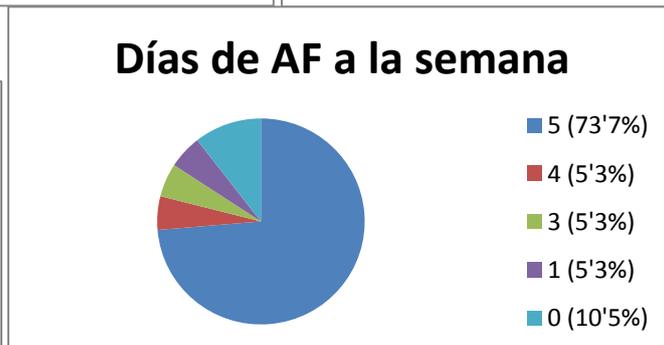
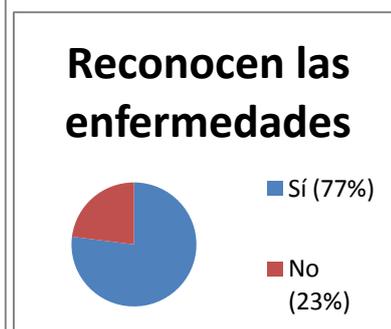
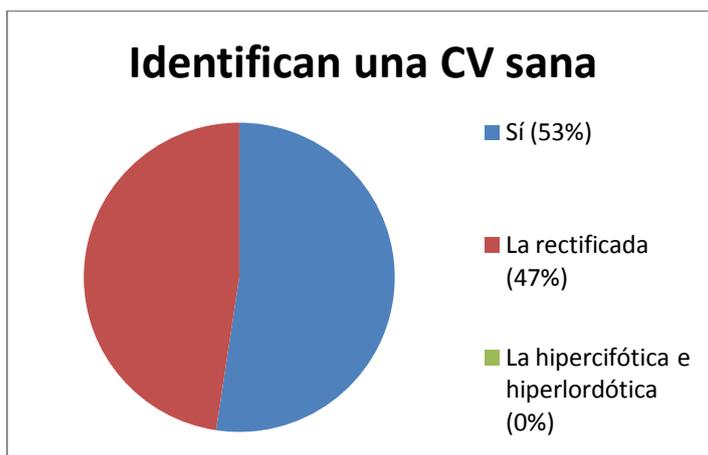
- Sí → 4
- No → 1
- De los que lo hicieron mal pusieron los nombres de las enfermedades en vez de las curvas → 1

Reconocen las enfermedades de la espalda:

- Sí → 3
- No → 2



Evaluación global con todos los datos



Comparativa con la evaluación inicial

En cuanto a cómo creen que es la espalda:

- Evaluación inicial:

- Rectificada → 77%
- La correcta → 14%
- La hipercifótica e hiperlordótica → 5%
- NS/NC → 5%

- Evaluación procesual:

- Rectificada → 47%
- La correcta → 53%
- La hipercifótica e hiperlordótica → 0%

En cuanto a días de actividad física a la semana:

- Evaluación inicial → Media: 3'5 días a la semana.

- Evaluación procesual → Media: 4'1 días a la semana.

Mejoría

Resulta evidente la mejoría que ha habido desde la evaluación inicial a la actual. Así, en cuanto a identificar una columna vertebral sana la mejoría ha sido del 39%, marcando la respuesta correcta el 53% del alumnado frente al 14% de la anterior vez.

Y en cuanto a los días de actividad física a la semana, se han visto incrementados en un 17'1%, lo cual indica, nuevamente, mejoría. Es preciso señalar que, además, en la evaluación de días de actividad física al alumnado no se le permitió rellenar el sábado y el domingo, por lo que esta mejoría podría ser aún superior.

Evaluación final → Datos obtenidos mediante el examen práctico de las últimas 2 sesiones:

Comprenden la importancia del calentamiento y lo realizan correctamente:

- Sí → 68'2%
- No → 31'8%

Comprenden la importancia de la flexibilidad y la realizan correctamente:

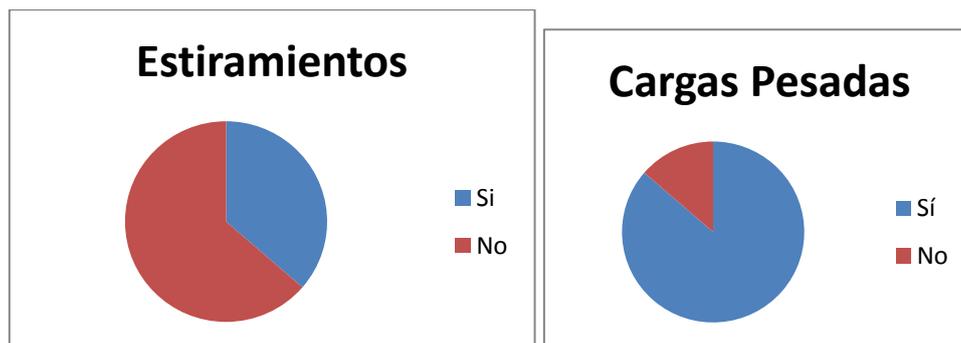
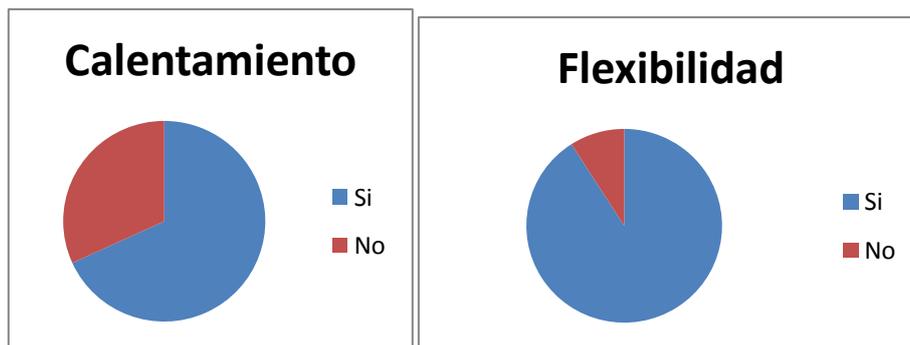
- Sí → 90'9%
- No → 9'1%

Comprenden la importancia de los estiramientos y los realizan correctamente:

- Sí → 36'36%
- No → 63'64%

Transportan adecuadamente cargas pesadas:

- Sí → 86'36%
- No → 13'64%



Evaluación global de la programación:

Ante los resultados de las 3 evaluaciones y su comparación, he llegado a la conclusión de que he cumplido los objetivos propuestos al inicio de la unidad con la excepción de la transmisión de la importancia de los estiramientos y cómo realizarlos.

Un porcentaje tan bajo sólo puede indicar que mi labor docente en cuanto a este contenido ha sido deficiente y que por lo tanto ha de ser variada para mi futuro ejercicio profesional.

Así pues, con estos resultados he de concluir que se ha probado un funcionamiento satisfactorio de la metodología propuesta en la fundamentación teórica.

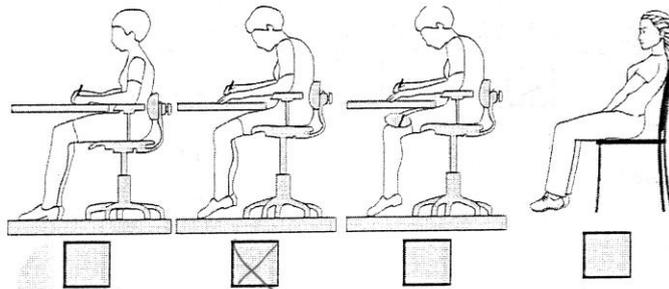
ANEXO 3

SISTEMAS DE EVALUACIÓN REALIZADOS POR LOS ALUMNOS

Nombre: LUCIA H. D.

NUESTRA ESPALDA ES SALUDABLE

1. ¿Cómo te sientas cuando haces los deberes? Señala el dibujo:



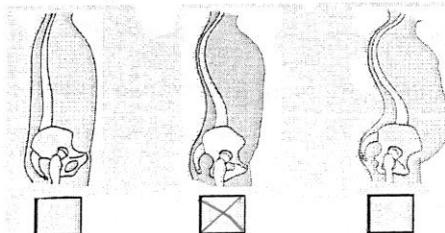
2. ¿Cuánto pesa mi mochila?

		
Nada	<u>Poco, no me duele la espalda</u>	¡Mucho! ¡Me molesta cuando subo las escaleras del cole!

3. ¿Qué hago fuera del cole? Señala los días que haces actividad física (jugar al fútbol, correr, kárate, gimnasia rítmica, patinar...):

1 día	2 días	3 días	4 días	5 días	6 días	7 días
		<input checked="" type="checkbox"/>				

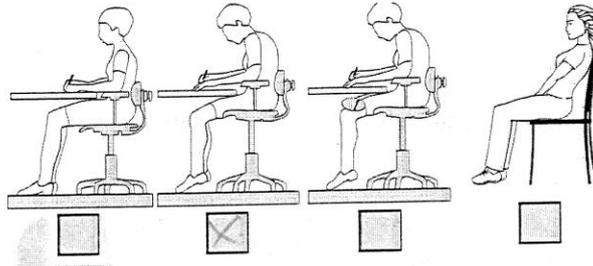
4. ¿Cómo crees que es la espalda? Señala el dibujo que pienses que es verdadero:



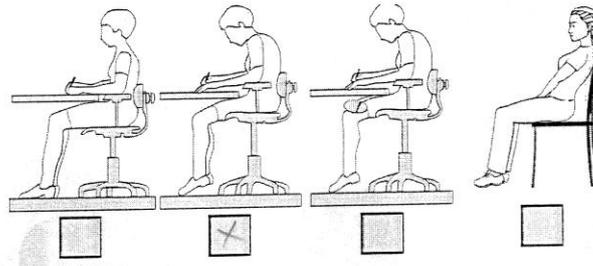
Nombre del alumn@:

CUESTIONARIO A RELLENAR POR LOS PADRES

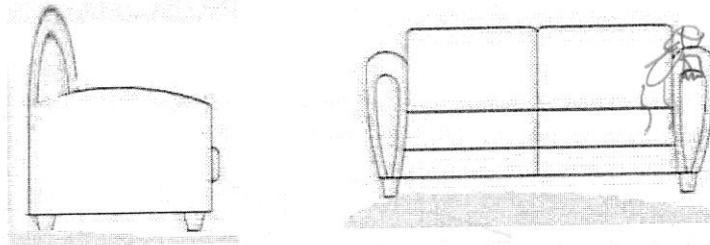
1. ¿Cómo se sienta tu hij@ cuando estudia?



2. ¿Y cuando come?:



3. Dibuja un monigote en el sofá igual que como se sienta tu hij@ a ver la televisión:



4. ¿Cuánto crees que pesa la mochila de tu hij@?

- Nada
 Muy poco
 Poco
 Bastante
 Mucho

5. ¿Cuántos días a la semana hace tu hij@ actividad física?

1 día	2 días	3 días	4 días	5 días	6 días	7 días
		X				

3 días de : 2 -> patineje
 1 -> baile moderno
 + si hace buen tiempo salimos con bici o patines

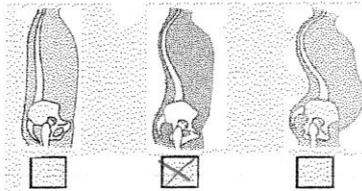
Nombre: *Lucía HD.*

¿QUÉ HEMOS APRENDIDO?

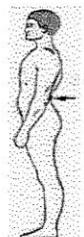
¡Atención! No puedes olvidar durante las vacaciones de semana santa lo que hemos aprendido estos días... ¡Así que esta ficha te servirá de recordatorio! La primera parte son tres actividades que puedes completar en 1 minuto, no tardarás nada en hacerla. La segunda parte es un pequeño diario que tendrás que realizar durante la semana santa... ¡Sólo te llevará 2 minutos al día!

1. Preguntas:

a. ¿Cuál de estas columnas vertebrales es la sana? Marca la opción correcta:



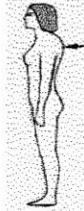
b. Relaciona los dibujos de las siguientes enfermedades de la espalda con sus nombres:



Escoliosis



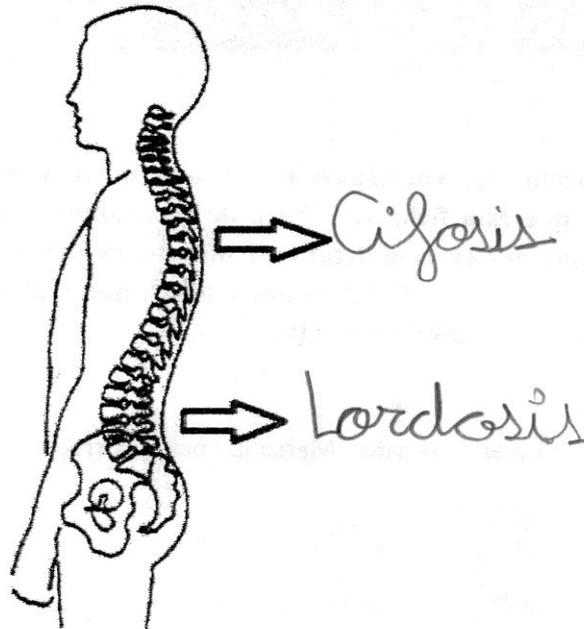
Hipercifosis



Hiperlordosis

Nombre:

- c. En esta columna vertebral, escribe el nombre de cada curva:



2. Diario de semana santa:

Lunes 14 de abril:

- Marca aquellas cosas que hayas hecho hoy:

Calentamiento	Flexibilidad	Actividad física
---------------	--------------	------------------

- Si hoy has hecho flexibilidad... ¿Qué has hecho? Dibuja los ejercicios de flexibilidad que hayas realizado:

- Si hoy has hecho actividad física... ¿Qué has hecho:

Montar en bici

Martes 15 de abril:

- Marca aquellas cosas que hayas hecho hoy:

Calentamiento	Flexibilidad	Actividad física
---------------	--------------	------------------

- Si hoy has hecho flexibilidad... ¿Qué has hecho? Dibuja los ejercicios de flexibilidad que hayas realizado:

- Si hoy has hecho actividad física... ¿Qué has hecho:

Montar en bici

Miércoles 16 de abril:

- Marca aquellas cosas que hayas hecho hoy:

Calentamiento	Flexibilidad	Actividad física
---------------	--------------	------------------

- Si hoy has hecho flexibilidad... ¿Qué has hecho? Dibuja los ejercicios de flexibilidad que hayas realizado:

- Si hoy has hecho actividad física... ¿Qué has hecho?:

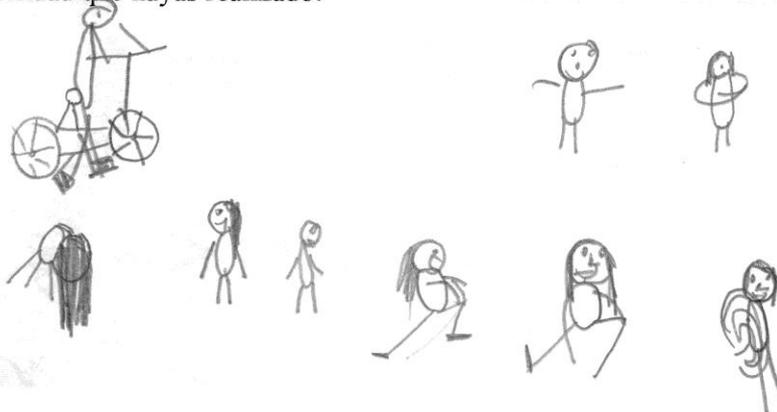
Montar en bici

Jueves 17 de abril:

- Marca aquellas cosas que hayas hecho hoy:

Calentamiento	Flexibilidad	Actividad física
---------------	--------------	------------------

- Si hoy has hecho flexibilidad... ¿Qué has hecho? Dibuja los ejercicios de flexibilidad que hayas realizado:



- Si hoy has hecho actividad física... ¿Qué has hecho:

Montar en bici

Viernes 18 de abril:

- Marca aquellas cosas que hayas hecho hoy:

Calentamiento	Flexibilidad	Actividad física
---------------	--------------	------------------

- Si hoy has hecho flexibilidad... ¿Qué has hecho? Dibuja los ejercicios de flexibilidad que hayas realizado:

- Si hoy has hecho actividad física... ¿Qué has hecho:

Nombre: Rubén

EXAMEN DE EDUCACIÓN FÍSICA
LA SALUD Y LA ESPALDA

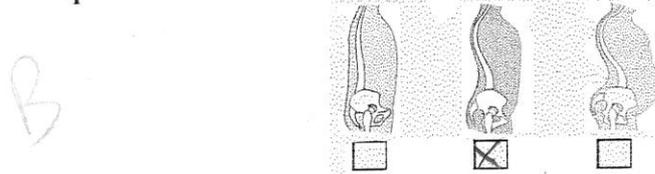
1. Antes de la actividad física hay que hacer algunas cosas, y después también. Señala el orden adecuado con una "X":

- B
- a) Actividad Física → Estiramiento → Entrenamiento.
 - b) Estiramiento → Calentamiento → Actividad Física.
 - c) Calentamiento → Actividad Física → Estiramiento.

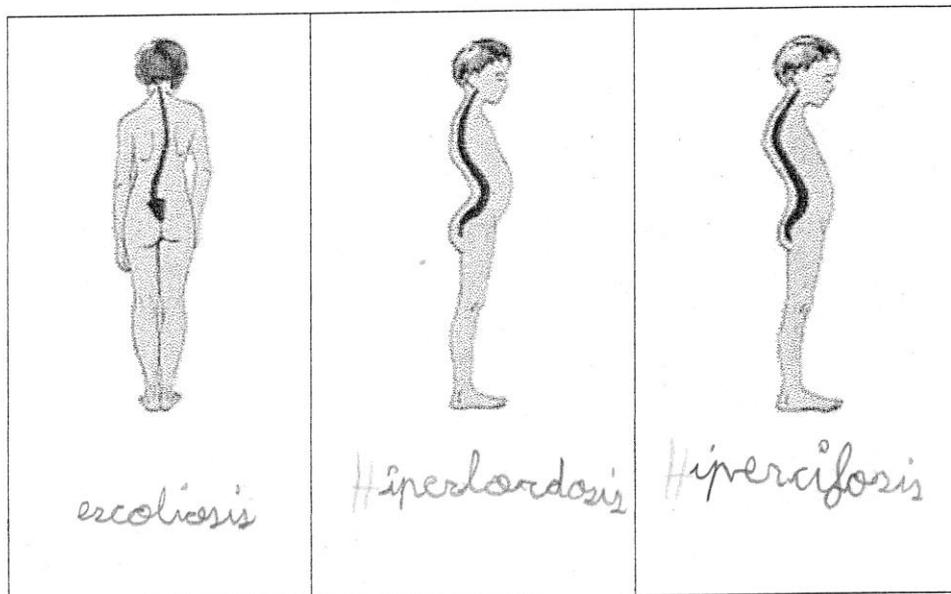
2. Dibuja un trabajo de flexibilidad que hayamos hecho en el aula:



3. El trabajo de flexibilidad ayuda, entre otras cosas, a que tengamos una espalda sana. Señala cual de las tres opciones representa una espalda sana:

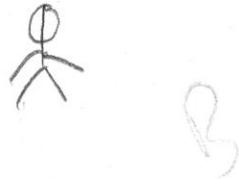
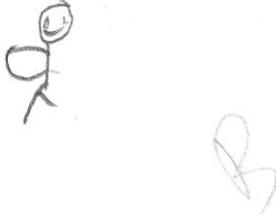


4. Pon el nombre de cada una de las enfermedades que están dibujadas:

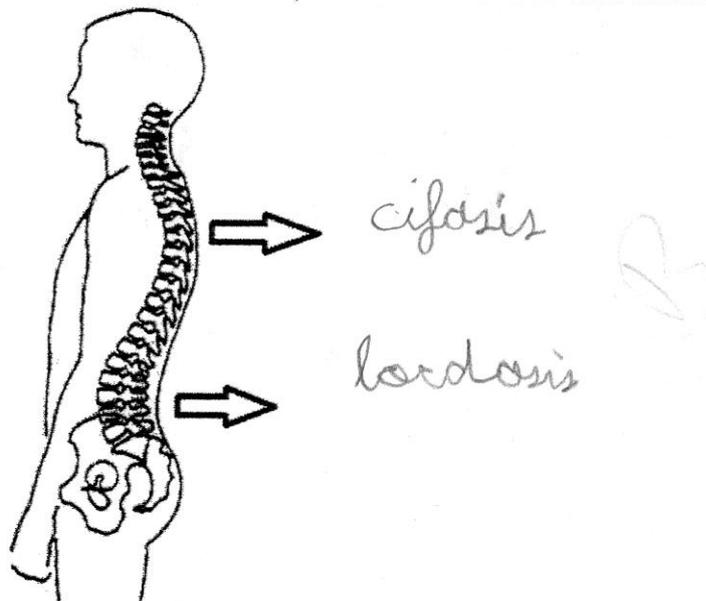


Nombre: _____

- 5. Dibuja un trabajo de flexibilidad que ayude a evitar cada una de las enfermedades:

<p>ESCOLIOSIS</p>	
<p>HIPERCIFOSIS</p>	
<p>HIPERLORDOSIS</p>	

- 6. En esta curva vertebral, escribe el nombre de cada curva:



Nombre: Rubén

7. ¿Recuerdas como se calcula el peso máximo que puedes llevar en tu mochila? Calcula el peso máximo de los siguientes niños:

a) Roberto:

➤ Pesa 38 Kg.

➤ ¿Cuál es el peso máximo que puede llevar en su mochila?: 3 kgr

b) María:

➤ Pesa 23 Kg.

➤ ¿Cuál es el peso máximo que puede llevar en su mochila?: 2 kgr

c) Rodrigo:

➤ Pesa 50 Kg.

➤ ¿Cuál es el peso máximo que puede llevar en su mochila?: 5 kgr

d) Miguel:

➤ Pesa 42 Kg.

➤ ¿Cuál es el peso máximo que puede llevar en su mochila?: 4 kgr

Puedes hacer las cuentas en esta parte de la página:

ANEXO 4

UNIDAD DIDÁCTICA - REFORMULADA

TEMA → EDUCACIÓN POSTURAL Y PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN 2º DE EDUCACIÓN PRIMARIA



PROFESOR → ANTONIO DIEZ MARQUÉS

Néstor Garrido Hernández
Grado en Educación Primaria
Mención de Educación Física
Año Académico 2013-2014.
Curso 4º, Grupo 3.

ÍNDICE

DATOS DE LA PROGRAMACIÓN.....	Pag 141
TAREAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE: SESIONES.....	Pag 145
Sesión I.....	Pag 145
Sesión II.....	Pag 147
Sesión III.....	Pag 148
Sesión IV.....	Pag 151
Sesión V.....	Pag 154
Sesión VI.....	Pag 156
Sesión VII.....	Pag 157
Sesión VIII.....	Pag 159
Sesión IX.....	Pag 159
Sesión X.....	Pag 161

DATOS DE LA PROGRAMACIÓN

Contextualización

Nos encontramos en el CEIP Elvira Lindo Garrido, en Arroyo de la Encomienda, con un grupo de primer ciclo, concretamente el curso de 2º de educación primaria (que consta de 23 alumnos).

El grupo clase es heterogéneo, y de entre todos los alumnos es preciso prestar atención a varios alumnos. Igual que en la UD anterior, hay dos alumnos (el B y el C) que parecen estar en constante enfrentamiento. Me parece recomendable tenerles en grupos separados.

He descubierto, a su vez, un alumno al que llamaremos D que parece tener repentinos comportamientos violentos, aunque en su día a día esto no se aprecie. Tal es así que un día me intentó agredir porque le “molestaba” que estuviese riñéndole. Le he dejado las cosas bien claras y mi intención es evitar tratarle diferente a los demás (aún a nivel inconsciente) pero no permitirle fallo alguno de comportamiento.

En cuanto al nivel de competencia del grupo clase parece adecuado e incluso alguna sesión más teórica que práctica ha sido posible llevarla a cabo sin problemas.

Temporalización

La unidad didáctica constará de un total de diez sesiones, todas ellas de una hora. Por lo tanto la presente programación constará de diez horas repartidas en el calendario. El esquema organizativo que venía a continuación ha sido eliminado debido a que, debido a causas como el proyecto comenius del centro, la organización se ha visto muy trastocada, hasta el punto de que algunas de las fechas en las que se impartieron las clases fueron modificadas varias veces y no consta en ninguna parte qué día exactamente fueron impartidas.

Por ello sólo se puede señalar que la primera sesión se impartió el miércoles 26 de marzo, que antes de semana se impartió la quinta sesión (9 de abril) y que la última sesión se impartió el 20 de Mayo.

Relación de los objetivos con los contenidos y las tareas de E/A

CONTENIDOS	OBJETIVOS	TAREAS DE E/A		
Hipercifosis dorsal: cómo prevenirla.	Trabajar la flexibilización y tonificación (según proceda) de la musculatura implicada en las problemáticas de la espalda mediante actividades jugadas.	1ª, 3ª, 4ª, 5ª y 6ª		
Hipercifosis dorsal: cómo enfrentarse a ella.				
Hiperlordosis lumbar: cómo prevenirla.				
Hiperlordosis lumbar: como enfrentarse a ella.				
Escoliosis: cómo prevenirla.				
Escoliosis: cómo enfrentarse a ella.				
ATPO	Interiorizar adecuadas actitudes posturales mediante el trabajo propioceptivo.	3ª, 4ª, 5ª, 8ª, 9ª y 10ª.		
Posición sedente				
Mochilas, su peso y su uso.				
Transporte de cargas				
<i>(Tratamiento transversal)</i>	Respetar el propio cuerpo y el del compañero.	<i>(Tratamiento transversal)</i>		
Curvaturas de la espalda: Cifosis y Lordosis.	Conocer las principales problemáticas de la espalda y como hemos de actuar para evitarlas o enfrentarnos a ellas.	3ª, 4ª, 5ª, 6ª, 7ª, 8ª, 9ª y 10ª.		
Hipercifosis dorsal: qué es.				
Hipercifosis dorsal: cómo prevenirla.				
Hipercifosis dorsal: cómo enfrentarse a ella.				
Hiperlordosis lumbar: qué es.				
Hiperlordosis lumbar: cómo prevenirla.				
Hiperlordosis lumbar: como enfrentarse a ella.				
Escoliosis: qué es.				
Escoliosis: cómo prevenirla.				
Escoliosis: cómo enfrentarse a ella.				
Mochilas, su peso y uso				
Calentamiento, su necesidad y su realización.			Conocer principios básicos para la actividad física y la salud	1ª, 2ª, 8ª, 9ª y 10ª.
Trabajo de flexibilidad de musculatura tónica, su necesidad y su realización.				
Estiramientos, su necesidad y su realización.				

En la tabla anterior se muestra la relación entre objetivos-contenidos y objetivos-tareas de E/A. Para una mayor facilidad a la hora de conocer los contenidos de la presente unidad didáctica (dado que en la tabla varios se encuentran repetidos al ser compartidos por más de un objetivo) se presenta a continuación la lista de los mismos:

- Calentamiento, su necesidad y su realización.
- Trabajo de flexibilidad de musculatura tónica, su necesidad y su realización.
- Estiramientos, su necesidad y su realización.
- ATPO.
- Curvaturas de la espalda → Cifosis y lordosis.
- Hiper cifosis dorsal → Qué es, como prevenirla y cómo enfrentarse a ella.
- Hiperlordosis lumbar → Qué es, como prevenirla y cómo enfrentarse a ella.
- Escoliosis → Qué es, cómo prevenirla y cómo enfrentarse a ella.
- Mochilas, su peso y su uso.
- Transporte de cargas.
- Posición sedente.

Competencias Básicas

- Competencia social y ciudadana
- Competencia para aprender a aprender
- Autonomía e iniciativa personal
- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico
- Tratamiento de la información

Metodología

Cada sesión posee una metodología propia según los retos a proponer al alumnado, sin embargo se sigue una línea metodológica básica en la que, desde un trabajo inicial dirigido, se busca llegar a la superación de retos, lograr consensos con el grupo clase, y el trabajo por grupos.

Marco Legislativo

- Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria.
- M.E.C (2006): Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- B.O.CyL N° 89, de miércoles 9 mayo de 2007.

Evaluación

Evaluación inicial:

- Criterios de evaluación → Carece de ellos, ya que el objetivo de la misma es discernir el nivel de conocimientos del alumnado y detectar posibles problemáticas o actitudes a trabajar que en los planteamientos de la programación no se hubiesen tenido en cuenta.
- Instrumento de evaluación → Fichas entregadas el primer día para ser rellenas antes del desempeño de la unidad didáctica. Una habrá de ser realizado por el alumno y otra por sus padres.

Evaluación procesual:

- Criterios de evaluación:
 - El alumnado se divierte y las estrategias y actividades son motivadoras.
 - El alumnado comprende los puntos tratados y es capaz de mediante ellos comprender las explicaciones y actividades del profesor.
- Instrumentos de evaluación:
 - Observaciones y apreciaciones que realizaré durante el desempeño de cada sesión.
 - Observaciones y apreciaciones que realizará mi compañero de prácticas durante el desempeño de cada sesión.
 - Observaciones y apreciaciones que realizará mi tutor de prácticas durante el desempeño de cada sesión.
 - Ficha entregada al alumnado al finalizar la 5ª sesión.
 - Examen sorpresa (En caso de no haber entregado la ficha anteriormente mentada).

Evaluación final:

- Criterios de evaluación:
 - El alumnado ha adquirido los conocimientos impartidos.
 - El aprendizaje ha resultado significativo.
 - El alumnado ha incorporado estos contenidos en su estilo de vida, volviéndolo más saludable.
- Instrumento de evaluación → Evaluación de los contenidos adquiridos por el alumnado mediante las sesiones 9 y 10. Será grabada íntegramente para posteriormente ser analizada.

TAREAS DE ENSEÑANZA- **APRENDIZAJE**

Sesión I.

- Temporalización → Una hora.
- Objetivos:
 - Realizar una evaluación inicial.
 - Trabajar la flexibilización y tonificación (según proceda) de la musculatura implicada en las problemáticas de la espalda mediante actividades jugadas.
 - Respetar el propio cuerpo y el del compañero.
 - Conocer principios básicos para la actividad física y la salud
- Contenidos:
 - Calentamiento, su necesidad y su realización.
 - Estiramientos, su necesidad y su realización.
- Estrategia metodológica → Trabajo de la concienciación a través de sensaciones propioceptivas mediante actividades jugadas y actividades dirigidas.
- Instrumentos de evaluación:
 - Fichas para la evaluación inicial.
 - Observación de cómo se desenvuelve la clase.
 - Hojas de registro realizadas por el tutor de prácticas y mi compañero de prácticas.
- Material curricular → Balones y la ficha de evaluación inicial.
- La descripción de todas las actividades (de esta y las demás sesiones) se encuentran en los anexos.

- Descripción de la sesión:

- Salida del aula al gimnasio → 5-10 minutos.
- Parte inicial → Asamblea:
 - Informar de que vamos a comenzar una serie de sesiones relacionadas con la salud de la espalda.
 - Repaso de las normas básicas de convivencia y comportamiento.
 - Comenzar explicando ya qué es el calentamiento y por qué es importante. Uso de ejemplos gráficos y significativos:
 - ⇒ Antes de usar el coche, primero hay que arrancarlo.
 - ⇒ Antes de ponernos los calcetines, hay que desdoblarlos.
 - Duración → Máximo 5 minutos.
- Fase de animación o calentamiento:
 - Realizarlo guiado con el alumnado, parecido al director de orquesta.
 - Recordar que hay que mover todas las partes del cuerpo. El docente pone un ejemplo y después se deja que cada alumno haga una propuesta.
 - 5 minutos máximo.
- Parte principal:
 - En esta sesión se realizará un trabajo implícito de tonificación y flexibilidad.
 - Duración total → 30 minutos.
 - Actividad nº 1 → “Puntos de los cangrejos”. 10 minutos. Parar 1 minuto en asamblea para ver qué partes del cuerpo han trabajado y si las han calentado antes.
 - Actividad nº 2 → Prisioneros VS Guardias. 15 minutos. Parar 1 minuto en asamblea para ver qué partes del cuerpo han trabajado y si las han calentado.
- Vuelta a la calma + Fase reflexiva:
 - Se les explica que, igual que hace falta preparar el cuerpo para la AF, también hay que cuidarlo adecuadamente cuando hemos terminado de movernos.
 - Ejemplos gráficos y significativos → “Cuando nos quitamos los calcetines no los ponemos a lavar enrebujados, y cuando los guardamos se guardan doblados”.
 - Recordando el calentamiento, procedemos a explicar que para que los músculos estén relajados hay que estirarlos. Estiramos los músculos implicados en la actividad con ellos. Mismo sistema que con el calentamiento.
 - Se ha unido las dos últimas fases de la sesión porque el trabajo reflexivo se realiza a la par que el de vuelta a la calma.
 - 5-10 minutos.

Sesión II.

- Temporalización → Una hora.
- Objetivo → Conocer principios básicos para la actividad física y la salud.
- Contenidos:
 - Calentamiento, su necesidad y su realización.
 - Estiramientos, su necesidad y su realización.
 - Trabajo de flexibilidad de musculatura tónica, su necesidad y su realización.
- Estrategia metodológica → Trabajo de la concienciación a través de sensaciones propioceptivas mediante actividades dirigidas.
- Instrumentos de evaluación:
 - Observación de cómo se desenvuelve la clase.
 - Hojas de registro realizadas por el tutor de prácticas y mi compañero de prácticas.
- Material curricular → 1 balón.
- Descripción de la sesión:
 - Salida del aula al gimnasio → 5-10 minutos.
 - Parte inicial → Asamblea:
 - Explicar que hoy trabajaremos la flexibilidad, y que recordaremos la importancia del calentamiento y de los estiramientos.
 - Señalar también que en la sesión anterior los estiramientos no se hicieron muy bien porque se comportaron como si fuese un juego. Corregir eso.
 - Ejemplo gráfico → Para tener salud hay que hacer muchas cosas: comer, dormir, lavarse los dientes... y en este caso también moverse. Señalar que la espalda es como la plastilina. Cuando se utiliza está bien y puede tomar muchas formas, si la dejamos en un cajón sin usarla se pondrá dura y cuando intentemos jugar con ella se romperá.
 - Recordatorio de las normas básicas de convivencia y comportamiento.
 - Duración → No más de 5 minutos.
 - Fase de animación o calentamiento:
 - Realizarlo guiado por el docente para evitar que se alargue.
 - Recordar que hay que mover todas las partes del cuerpo.
 - 2-3 minutos máximo.

- Parte principal:
 - Flexibilidad:
 - ⇒ Recordando la importancia que le hemos dado, señalar que si hacen todos los días los ejercicios que van a ver en el futuro estarán sanos.
 - ⇒ Explicar que cuando crecen, por ejemplo, la fuerza aumenta, pero que con la flexibilidad ocurre justo lo contrario. Explicación de esto mediante imágenes.
 - ⇒ Trabajo de flexibilidad de la musculatura tónica, no sólo con aquella relacionada directamente con la espalda, con la excepción del bíceps braquial → Flexor plantar, flexor de rodilla, adductor de cadera, flexor de cadera, extensor del tronco, extensor de la columna cervical, y musculatura pectoral.
 - ⇒ Son un total de 7 ejercicios, e invertiremos entre 1' y 1' 30" en cada uno.
 - ⇒ Junto con la explicación, que no debería sobrepasar los dos minutos, esta parte debería durar aproximadamente 13 minutos.
 - Puntos → Actividad jugada que les gusta mucho y que cumple el objetivo de movilizar dinámicamente la columna. 10 minutos.
- Vuelta a la calma + Fase reflexiva:
 - Realización de los estiramientos.
 - Recordar que hay que hacerlo con seriedad y que estiramos los músculos utilizados.
 - Combinación de trabajo reflexivo y vuelta a la calma para que aprendan mientras hacen.
 - Duración → 5-10 minutos.
 - Ya en clase, recoger la ficha que se les dio en la semana anterior.

Sesión III.

- Temporalización → Una hora.
- Objetivos:
 - Trabajar la flexibilización y tonificación (según proceda) de la musculatura implicada en las problemáticas de la espalda mediante actividades jugadas.
 - Interiorizar adecuadas actitudes posturales mediante el trabajo propioceptivo.
 - Conocer las principales problemáticas de la espalda y como hemos de actuar para evitarlas o enfrentarnos a ellas.
- Contenidos:
 - Curvaturas de la espalda: Cifosis y Lordosis.
 - Hiper cifosis dorsal: qué es.
 - Hiper cifosis dorsal: cómo prevenirla.

- Hipercifosis dorsal: cómo enfrentarse a ella.
 - ATPO
- Estrategia metodológica → Trabajo de la concienciación a través de sensaciones propioceptivas mediante actividades dirigidas y jugadas
- Instrumentos de evaluación:
- Observación de cómo se desenvuelve la clase.
 - Hojas de registro realizadas por el tutor de prácticas y mi compañero de prácticas.
- Material curricular:
- Cartel con las curvas fisiológicas de la espalda y las tres enfermedades.
 - Tarjetas con la espalda sana y las tres enfermedades.
 - Pequeños saquitos.
- Descripción de la sesión:
- Salida del aula al gimnasio → 5-10 minutos.
 - Parte inicial → Asamblea:
 - Recordar lo trabajado en el día anterior.
 - Ahora, vamos a explicar que cuando no hacemos las cosas “bien”, la espalda también puede ponerse enferma, “como cuando salimos sin abrigo y nos acatarramos”.
 - Señalar que hay tres enfermedades principales en cuanto a la espalda que pueden ser corregidas o evitadas mediante la actividad física. Hoy trabajaremos la hipercifosis.
 - Enseñar una representación gráfica de una columna vertebral sana.
 - Duración → No más de 5 minutos.
 - Fase de animación o calentamiento:
 - Realizarlo guiado por el docente para evitar que se alargue.
 - Recordar que hay que mover todas las partes del cuerpo.
 - 2-3 minutos máximo.
 - Parte principal:
 - Flexibilidad:
 - ⇒ Trabajo de flexibilidad recordando la importancia que le dimos el día anterior.
 - ⇒ Recordamos los diferentes ejercicios.
 - ⇒ Duración → No más de 10 minutos.

- Hipercifosis:
 - ⇒ Fase 1:
 - ✓ Volvemos a recordar la postura sana de la columna viendo la imagen, y se les dice que la adopten.
 - ✓ Enseñamos ahora una con hipercifosis y les decimos que la adopten. Juego de unos 2 minutos en lo que tienen que representar lo que se ve en la tarjeta.
 - ⇒ Fase 2:
 - ✓ Les explicamos que la hipercifosis es conocida también como “chepa” o “joroba”, y que “hiper” significa mucho. ¿Mucho qué? Mucha cifosis.
 - ✓ Así, les enseñamos que la curva superior de la columna es una cifosis.
 - ✓ Pondremos el nombre de esta curva en un cartel que estará en el aula y el nombre de la enfermedad.
 - ⇒ Fase 3 → Para prevenir la hipercifosis o evitar su aumento, hacer hincapié en:
 - ✓ Flexibilización de musculatura tónica implicada: pectoral mayor. Les preguntamos cómo creen que se haría esto (conectarlo con el trabajo de flexibilidad), si lo adivinan perfecto, sino indicárselo. Es importante hacer que aprecien que este ejercicio está incluido en el trabajo de flexibilidad.
 - ✓ Realizar actividad física prácticamente a diario para que los músculos de la espalda estén fuertes y eviten la deformación de la columna vertebral en la zona dorsal.
 - ✓ Sentarnos bien → Si nos sentamos retorcidos, y más en época de crecimiento, la espalda puede crecer deformada.
 - ✓ Las mochilas → Comenzar ya a comentar que depende de cómo las llevemos y cuanto pesen puede afectar en menor o mayor medida a la salud de la espalda.
 - ⇒ Fase 4 → Actividades jugadas para facilitar la propiocepción:
 - ✓ Les indicamos que se pongan por parejas y espalda con espalda, de tal forma que peguen sus hombros y culos. Hecho esto, buscar una pareja visiblemente descompensada y señalar que la diferencia de altura provoca que los hombros de uno de ellos queden por debajo los de su compañero, y que el culo del alto queda prácticamente en la zona lumbar del bajo. Les indicamos, así, que busquen pareja de su misma altura (o similar).
 - ✓ Hechas las parejas, habrán de caminar sin separar sus espaldas y manteniendo un saquito entre ambos, justo en la zona lumbar.
 - ✓ Tras un par de minutos, indicar que ahora habrán de agacharse y volver a levantarse juntos, sin despegar hombros y culo y evitando que se caiga el saquito.
 - ✓ Tras dejar varios intentos, señalar que ahora uno de los miembros se ha de poner el saquito en la cabeza, y que será quien dirija. El otro, sin despegar su espalda de la suya, habrá de seguirle.

⇒ Duración total del trabajo de la hipercifosis → 20 minutos.

- Vuelta a la calma:
 - Realización de los estiramientos.
 - Para ello preguntaremos al alumnado qué partes del cuerpo creen que hemos trabajado y que propongan estiramientos. El docente indicará cuales son las respuestas acertadas.
 - Duración → 5-10 minutos.
- Fase reflexiva:
 - En asamblea, recordar lo aprendido en la sesión. Preguntar rápidamente cómo se llama la cifosis, como se llama la hipercifosis, que adopten la postura de la enfermedad trabajada, y que señalen el ejercicio de flexibilidad recomendado.
 - Tras esto, preguntarles si serían capaces de apreciar el trabajo de flexibilidad de pectoral en alguno de los juegos realizados en esta sesión o en las anteriores. Se busca que respondan que en el juego de los prisioneros al llevar el balón a la espalda el pectoral mayor se flexibiliza. Si no son capaces de darse cuenta se lo explicaremos nosotros, y haremos notar que en educación física, incluso cuando se está jugando hay una intención detrás de los juegos. Concienciamos, así de la importancia de la asignatura más allá de sólo divertirse.
 - Duración → 5-10 minutos.

Sesión IV.

- Temporalización → Una hora.
- Objetivos:
 - Trabajar la flexibilización y tonificación (según proceda) de la musculatura implicada en las problemáticas de la espalda mediante actividades jugadas.
 - Interiorizar adecuadas actitudes posturales mediante el trabajo propioceptivo.
 - Conocer las principales problemáticas de la espalda y como hemos de actuar para evitarlas o enfrentarnos a ellas.
- Contenidos:
 - Curvaturas de la espalda: Cifosis y Lordosis.
 - Hiperlordosis lumbar: qué es.
 - Hiperlordosis lumbar: cómo prevenirla.
 - Hiperlordosis lumbar: cómo enfrentarse a ella.
 - ATPO

- Estrategia metodológica → Trabajo de la concienciación a través de sensaciones propioceptivas mediante actividades dirigidas y jugadas.
- Instrumentos de evaluación:
 - Observación de cómo se desenvuelve la clase.
 - Hojas de registro realizadas por el tutor de prácticas y mi compañero de prácticas.
- Material curricular:
 - Cartel con las curvas fisiológicas de la espalda y las tres enfermedades.
 - Tarjetas con la espalda sana y las tres enfermedades.
 - Balones.
- Descripción de la sesión:
 - Salida del aula al gimnasio → 5-10 minutos.
 - Parte inicial → Asamblea:
 - Recordar lo trabajado en el día anterior.
 - Señalar que hoy trabajaremos la hiperlordosis.
 - Comentar que si se portan bien al final de la clase jugarán a “puntos”.
 - No más de 5 minutos.
 - Fase de animación o calentamiento:
 - Realizarlo guiado por el docente para evitar que se alargue.
 - Recordar que hay que mover todas las partes del cuerpo.
 - 2-3 minutos máximo.
 - Parte principal:
 - Flexibilidad:
 - ⇒ Trabajo de flexibilidad recordando la importancia que le dimos en las anteriores sesiones.
 - ⇒ Recordamos los diferentes ejercicios.
 - ⇒ Duración → No más de 10 minutos.
 - Hiperlordosis:
 - ⇒ Fase 1:
 - ✓ Volvemos a recordar la postura sana de la columna viendo la imagen, y se les dice que la adopten.
 - ✓ Recordamos la hipercifosis con otra imagen y les decimos que la adopten.
 - ✓ Enseñamos ahora una con hiperlordosis y les decimos que la adopten.
 - ✓ Juego de unos 2 minutos en lo que tienen que representar lo que se ve en la tarjeta. Utilizar las 3 que han visto hasta ahora.

⇒ Fase 2:

- ✓ Recordando que “hiper” significa mucho, vamos al cartel y escribimos “lordosis” en la curva fisiológica correspondiente.
- ✓ Escribimos el nombre de la enfermedad en su recuadro correspondiente.

⇒ Fase 3 → Para prevenir la hiperlordosis o evitar su aumento, hacer hincapié en:

- ✓ Flexibilización de musculatura tónica implicada: flexores de cadera y cuadrado lumbar. Les preguntamos cómo creen que se haría esto (conectarlo con el trabajo de flexibilidad), si lo adivinan perfecto, sino indicárselo. Es importante hacer que aprecien que este ejercicio está incluido en el trabajo de flexibilidad.
- ✓ Fortalecer los extensores de cadera y la musculatura abdominal. Les indicaremos que ejercicios son, y para favorecer su interiorización realizaremos las actividades de “carrera de zombis infinita” y “el perro paseando”.
- ✓ Recordar sentarse apropiadamente y que la mochila ha de ir colocada de forma adecuado y sin que pese mucho.

⇒ Duración total del trabajo de la hiperlordosis → 20 minutos.

➤ Juego de puntos → 5 minutos.

• Vuelta a la calma:

- Realización de los estiramientos.
- Para ello preguntaremos al alumnado qué partes del cuerpo creen que hemos trabajado y que propongan estiramientos. El docente indicará cuales son las respuestas acertadas.
- Duración → 5-10 minutos.

• Fase reflexiva:

- En asamblea, recordar lo aprendido en la sesión. Preguntar rápidamente cómo se llama la lordosis, como se llama la hiperlordosis, que adopten la postura de la enfermedad trabajada, y que señalen el ejercicio de flexibilidad recomendado, así como los de tonificación.
- Tras esto, preguntarles si serían capaces de apreciar el trabajo de flexibilidad de pectoral en alguno de los juegos realizados en esta sesión o en las anteriores. De tonificación no se comentará, dado que ya se les indicó que el juego de los zombis trabajaba los abdominales y el del perro paseando los glúteos.
- Duración → 5-10 minutos.

Sesión V.

- Temporalización → Una hora.
- Objetivos:
 - Trabajar la flexibilización y tonificación (según proceda) de la musculatura implicada en las problemáticas de la espalda mediante actividades jugadas.
 - Interiorizar adecuadas actitudes posturales mediante el trabajo propioceptivo.
 - Conocer las principales problemáticas de la espalda y como hemos de actuar para evitarlas o enfrentarnos a ellas.
- Contenidos:
 - Escoliosis: qué es.
 - Escoliosis: cómo prevenirla.
 - Escoliosis: cómo enfrentarse a ella.
 - ATPO
- Estrategia metodológica → Trabajo de la concienciación a través de sensaciones propioceptivas mediante actividades dirigidas y jugadas
- Instrumentos de evaluación:
 - Observación de cómo se desenvuelve la clase.
 - Hojas de registro realizadas por el tutor de prácticas y mi compañero de prácticas.
 - Ficha a realizar en casa por el alumnado durante las vacaciones de semana santa.
- Material curricular:
 - Cartel con las curvas fisiológicas de la espalda y las tres enfermedades.
 - Tarjetas con la espalda sana y las tres enfermedades.
 - Un balón.
 - Ficha de evaluación procesual.

- Descripción de la sesión:
 - Salida del aula al gimnasio → 5-10 minutos.
 - Parte inicial → Asamblea:
 - Recordar lo trabajado en el día anterior.
 - Señalar que hoy trabajaremos la escoliosis.
 - Comentar que si se portan bien al final de la clase jugarán a “puntos”.
 - No más de 5 minutos.
 - Fase de animación o calentamiento:
 - Realizarlo guiado por el docente para evitar que se alargue.
 - Recordar que hay que mover todas las partes del cuerpo.
 - 2-3 minutos máximo.
 - Parte principal:
 - Flexibilidad:
 - ⇒ Trabajo de flexibilidad recordando la importancia que le dimos en las anteriores sesiones.
 - ⇒ Recordamos los diferentes ejercicios.
 - ⇒ Duración → No más de 10 minutos.
 - Escoliosis:
 - ⇒ Fase 1:
 - ✓ Volvemos a recordar la postura sana de la columna viendo la imagen, y se les dice que la adopten.
 - ✓ Recordamos la hipercifosis y la hiperlordosis con las tarjetas de las sesiones anteriores y les indicamos que las adopten.
 - ✓ Enseñamos ahora una tarjeta con una imagen de la escoliosis y les decimos que intenten adoptarla.
 - ✓ Juego de unos 2 minutos en lo que tienen que representar lo que se ve en la tarjeta. Utilizar las 4 que han visto hasta ahora.
 - ⇒ Fase 2:
 - ✓ Explicar que la escoliosis es la más fácil de sufrir de las tres enfermedades si nos sentamos mal.
 - ✓ Ir al cartel y poner el nombre de la patología.
 - ✓ El cartel estará ya completo → Indicar al alumnado que, como siempre, pueden consultarlo cuando tengan dudas.
 - ⇒ Fase 3 → Para prevenir la hipercifosis o evitar su aumento, hacer hincapié en:
 - ✓ Flexibilización lateral de la columna. Les enseñamos como y cuál de los lados si ya se sufre esta enfermedad. Que lo realicen según lo explicamos para que lo entiendan. Uso de imágenes.
 - ✓ Fortalecimiento lateral de la columna. Les enseñamos como y cuál de los lados si ya se sufre esta enfermedad.
 - ✓ Como siempre, sentarse adecuadamente y llevar las mochilas correctamente y con un peso no dañino.

- ⇒ Fase 4 → Preguntarles si se les ocurre alguna actividad que ayude a la espalda en este aspecto. Tras dejar un par de minutos para oír sus propuestas, hacer que jueguen a “Árboles y viento”.
- ⇒ Duración total del trabajo de la escoliosis → 15 minutos.
- Juego de puntos → 5 minutos.

- Vuelta a la calma:
 - Realización de los estiramientos.
 - Para ello preguntaremos al alumnado qué partes del cuerpo creen que hemos trabajado y que propongan estiramientos. El docente indicará cuales son las respuestas acertadas.
 - Duración → 5-10 minutos.

- Fase reflexiva:
 - En asamblea, recordar lo aprendido en la sesión y en las dos anteriores, recordando las tres enfermedades, el nombre de las curvas de la espalda y los trabajos recomendados para cada enfermedad.
 - Así, explicar que si hacen esos trabajos con asiduidad disfrutarán mucho tiempo de una espalda sana y fuerte.
 - Duración → 5-10 minutos.
 - Una vez estén en clase, entregarles la ficha que habrán de realizar durante las vacaciones de semana santa.

Sesión VI.

- Temporalización → Una hora.
- Objetivo → Recordar lo trabajado antes de semana santa.
- Contenidos:
 - ATPO.
 - Calentamiento, su necesidad y su realización.
 - Trabajo de flexibilidad de musculatura tónica, su necesidad y su realización.
 - Estiramientos, su necesidad y su realización.
 - ATPO.
 - Curvaturas de la espalda → Cifosis y lordosis.
 - Hiper cifosis dorsal → Qué es, como prevenirla y cómo enfrentarse a ella.
 - Hiperlordosis lumbar → Ídem.
 - Escoliosis → Ídem.

- Estrategia metodológica → Reconocimiento de enfermedades mediante tareas de representación y rememoración de contenidos mediante retos conceptuales y motrices.

- Instrumentos de evaluación:
 - Observación de cómo se desenvuelve la clase.
 - Hojas de registro realizadas por el tutor de prácticas y mi compañero de prácticas.
- Material curricular → Sin material.
- Descripción de la sesión:
 - Parte inicial → Asamblea:
 - Preguntar por las vacaciones y recordar lo que trabajamos antes de las mismas.
 - Organizar a la clase en tres grupos e informar de que la clase funcionará como un repaso, y que si se portan bien y trabajan bien después se les dejará jugar a algo de su elección
 - Duración → Máximo 5 minutos.
 - Fase de animación o calentamiento → Actividad “Trivial de la espalda”, con una duración de 2 a 3 minutos.
 - Parte principal → Actividad “Trivial de la espalda 2.0”. Duración aproximada: 20-25 minutos.
 - Vuelta a la calma → Estiramientos guiados por el docente y razonados por el alumnado. Duración: 5 minutos.
 - Con las mochilas puestas, hacer tres filas y jugar a la actividad “carrera de cántaros”.
 - Realización de los estiramientos.
 - Para ello preguntaremos al alumnado qué partes del cuerpo creen que hemos trabajado y que propongan estiramientos. El docente indicará cuales son las respuestas acertadas.
 - Duración → 5-10 minutos.
 - Fase reflexiva → En el aula:
 - Felicitarles por lo bien que se acordaban de todo.
 - Resolver alguna duda en caso de haberla.
 - Recoger las fichas de semana santa (instrumento de evaluación procesual). Preguntar como jugaban mejor, con la mochila bien o mal colocada.

Sesión VII.

- Temporalización → Una hora.
- Objetivos:
 - Interiorizar adecuadas actitudes posturales mediante el trabajo propioceptivo.
 - Conocer las principales problemáticas de la espalda y como hemos de actuar para evitarlas o enfrentarnos a ellas.

- Contenidos:
 - ATPO.
 - Mochilas, su peso y su uso.

- Estrategia metodológica → Trabajo de la concienciación a través de sensaciones propioceptivas mediante actividades dirigidas y jugadas

- Instrumentos de evaluación:
 - Observación de cómo se desenvuelve la clase.
 - Hojas de registro realizadas por el tutor de prácticas y mi compañero de prácticas.

- Material curricular:
 - Las mochilas del alumnado.
 - Pequeños saquitos.

- Descripción de la sesión:
 - Parte inicial → Asamblea:
 - Informar de que vamos a ver ahora cómo influyen las mochilas en nuestra espalda y como evitar que estas favorezcan la aparición de las enfermedades de la espalda que ya conocen.
 - Les indicaremos que tendrán que llevarse las mochilas al gimnasio para el trabajo que van a realizar.
 - Se les explicará que las mochilas no pueden llevarse de cualquier manera y que estas no deben superar el 10% del peso de quien las lleva.
 - Duración → Máximo 5 minutos.

 - Fase de animación o calentamiento:
 - Realizarlo guiado por el docente para evitar que se alargue.
 - Recordar que hay que mover todas las partes del cuerpo.
 - 2-3 minutos máximo.

 - Parte principal:
 - Flexibilidad:
 - ⇒ Trabajo de flexibilidad recordando la importancia que le dimos en las anteriores sesiones.
 - ⇒ Recordamos los diferentes ejercicios.
 - ⇒ Duración → No más de 10 minutos.

 - Mochilas:
 - ⇒ Fase 1:

- ✓ Les diremos que van a jugar a “STOP”, pero que lo harán con las mochilas puestas en la espalda.
- ✓ Dejarles jugar durante unos 5 minutos.
- ⇒ Fase 2 → Asamblea:
 - ✓ Les preguntamos que tal juegan con las mochilas en la espalda, si les pesan mucho, hacen daño...
 - ✓ Cogemos a un alumno de modelo y les explicamos cómo tienen que llevar colocadas las mochilas.
 - ✓ Que por parejas se las recoquen entre ellos.
 - ✓ Duración aproximada → 5 minutos.
- ⇒ Fase 3 → Volver a jugar a “STOP” con las mochilas bien colocadas. Duración: 10 minutos.
- Vuelta a la calma:
 - Con las mochilas puestas, hacer tres filas y jugar a la actividad “carrera de cántaros”.
 - Realización de los estiramientos.
 - Para ello preguntaremos al alumnado qué partes del cuerpo creen que hemos trabajado y que propongan estiramientos. El docente indicará cuales son las respuestas acertadas.
 - Duración → 5-10 minutos.
- Fase reflexiva → En el aula:
 - Preguntar como jugaban mejor, con la mochila bien o mal colocada.
 - Les indicamos que también el peso importa, y que este no puede superar el 10% del suyo.
 - Les entregaremos sus carnets de la mochila y les enseñaremos a realizar el cálculo del peso. Les indicaremos que apunten en el cuaderno un ejemplo, y que para el próximo día deben traer el carnet completado.
 - En dicho carnet figurará su nombre, peso y cuál es el peso máximo que puede tener su mochila.
 - Duración → 10 minutos.

Sesión VIII → Idéntica a la sesión anterior.

Sesión IX.

- Temporalización → Una hora.
- Objetivos:
 - Interiorizar adecuadas actitudes posturales mediante el trabajo propioceptivo.
 - Conocer las principales problemáticas de la espalda y como hemos de actuar para evitarlas o enfrentarnos a ellas.
- Contenidos:
 - ATPO.
 - Posición sedente

- Transporte de cargas
- Curvaturas de la espalda: Cifosis y Lordosis.
- Estrategia metodológica → Trabajo de la concienciación a través de sensaciones propioceptivas mediante actividades dirigidas y jugadas
- Instrumentos de evaluación:
 - Observación de cómo se desenvuelve la clase.
 - Hojas de registro realizadas por el tutor de prácticas y mi compañero de prácticas.

- Material curricular:
 - Ficha de evaluación final.
 - Cartel con las curvas fisiológicas de la espalda y las tres enfermedades.
 - Tarjetas con la espalda sana y las tres enfermedades.
 - Ladrillos de plástico y mochilas del alumnado.

- Descripción de la sesión:
 - Parte inicial → Asamblea:
 - Recordar lo trabajado en sesiones anteriores.
 - Indicar que los que no han entregado fichas tendrán ese día un examen sorpresa en el recreo.
 - Señalar que hoy trabajaremos el transporte de cargas y la posición sedente.
 - Indicar que bajen las mochilas al gimnasio.
 - Duración máxima → 5 minutos.

 - Fase de animación o calentamiento:
 - Realizarlo guiado por el docente para evitar que se alargue.
 - Recordar que hay que mover todas las partes del cuerpo.
 - 2-3 minutos máximo.

 - Parte principal:
 - Flexibilidad:
 - ⇒ Trabajo de flexibilidad recordando la importancia que le dimos en las anteriores sesiones.
 - ⇒ Recordamos los diferentes ejercicios.
 - ⇒ Duración → No más de 10 minutos.

 - Transporte de cargas:
 - ⇒ Fase 1:
 - ✓ Recordaremos las curvas de la espalda y sus enfermedades.

- ✓ Actividad de rápido desempeño → El docente dice el nombre de una de las tres enfermedades y el alumnado tiene que adoptar su postura.
- ✓ No más de 2 minutos.
- ⇒ Fase 2: Transporte de cargas pesadas:
 - ✓ Asamblea → Explicamos que para coger cargas muy pesadas hay que doblar las rodillas, coger la carga con ambas manos y levantarnos llevándola lo más cerca posible al centro de gravedad (decirles “ombbligo”).
 - ✓ Actividad “Transporte de cargas pesadas”.
 - ✓ Duración → 8 minutos.
- ⇒ Fase 3 → Transporte de varias cargas:
 - ✓ Asamblea → Explicar que cuando, por ejemplo, vamos a la compra y cogemos varias bolsas hay que intentar que todas pesen más o menos lo mismo y que llevemos más o menos el mismo peso en cada brazo. Señalar que otra manera de generar escoliosis es cargar siempre un lado más que el otro.
 - ✓ Actividad “Transporte de bolsas pesadas”.
 - ✓ Duración → 8 minutos.
- Vuelta a la calma:
 - Realización de los estiramientos.
 - Para ello preguntaremos al alumnado qué partes del cuerpo creen que hemos trabajado y que propongan estiramientos. El docente indicará cuales son las respuestas acertadas.
 - Duración → 5-10 minutos.
- Fase reflexiva → En el aula:
 - Ya en el aula les explicamos cómo sentarse correctamente, así como que no es bueno mantener la misma postura más de una hora. Hacer mención a las cuñas motrices llamándolas “descanso”.
 - Preguntarles qué han aprendido y felicitarles por lo bien que han trabajado.
 - Señalarles que el próximo día les hará falta una calculadora, que quien pueda traerla que lo haga.
 - Duración → 5-10 minutos.

Sesión X.

- Temporalización → Una hora.
- Objetivos:
 - Evaluar la presente programación.
 - Trabajar la flexibilización y tonificación (según proceda) de la musculatura implicada en las problemáticas de la espalda mediante actividades jugadas.

- Interiorizar adecuadas actitudes posturales mediante el trabajo propioceptivo.
 - Conocer las principales problemáticas de la espalda y como hemos de actuar para evitarlas o enfrentarnos a ellas.
 - Conocer principios básicos para la actividad física y la salud
- Contenidos:
- ATPO.
 - Mochilas, su peso y su uso.
 - Posición sedente
 - Transporte de cargas
 - Calentamiento, su necesidad y su realización.
 - Trabajo de flexibilidad de musculatura tónica, su necesidad y su realización.
 - Estiramientos, su necesidad y su realización.
- Estrategia metodológica → Trabajo de la concienciación a través de sensaciones propioceptivas mediante actividades dirigidas y jugadas
- Instrumentos de evaluación:
- Observación de cómo se desenvuelve la clase.
 - Hojas de registro realizadas por el tutor de prácticas y mi compañero de prácticas.
 - Vídeo de toda la sesión para ser analizado posteriormente.
- Material curricular:
- Cámara de vídeo (Uso exclusivo del docente).
 - Carnet de la mochila.
 - 3 mochilas.
 - 3 horarios.
 - Tarjetas de objetos.
 - 6 bolsas de plástico.
 - Bolas de papel de periódico.
 - 3 ladrillos de plástico.
 - 3 hojas de registro final.

- 1 balón.

- Descripción de la sesión:
 - Parte inicial → Asamblea:
 - Se les explicará que esta clase será un poco especial, porque no seguiremos la estructura de las otras 9.
 - En esta sesión el alumnado demostrará todo lo aprendido. Transmitir confianza en que lo harán todos perfecto.
 - Se les explicará que la actividad de evaluación consistirá en una carrera de obstáculos organizada en 3 pistas. Se harán 3 equipos y cada miembro del equipo recorrerá una de las pistas (haciéndolo los 3 a la vez). Los demás observarán para ver si detectan fallos y aprender de sus compañeros.
 - Actividad “Evaluación de la unidad 2.0”:
 - Realizarla de 3 en 3.
 - Duración → Hasta que todos hayan concluido la evaluación.
 - Cuando estén acabadas las evaluaciones se dejará al alumnado jugar a algo de su elección (si da tiempo).
 - Vuelta a la calma → Actividad “El gusano”. Duración: 2-3 minutos.
 - Fase reflexiva → En el aula:
 - Agradecerles por el esfuerzo durante los 8 días que ha durado la programación.
 - Preguntarles si han aprendido mucho y si creen que con estos conocimientos mejorarán su estilo de vida.
 - Indicarles que los carnets de la espalda son suyos para que los usen y se aseguren así de que la mochila no puede hacerles daño con el tiempo.

