



**UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL**

**DEPARTAMENTO: Didáctica de la Expresión Corporal**

**TRABAJO FIN DE GRADO: Educación Primaria.**

**Mención: Educación Física**

**TÍTULO: PROPUESTA DIDÁCTICA PARA EL  
TRABAJO DE LA RELAJACIÓN EN EL ÁREA DE  
EDUCACIÓN FÍSICA**

Presentado por **Sara Martín López** para optar al Grado de Educación Primaria. Mención:  
Educación Física por la Universidad de Valladolid

**Tutelado por:**

Azucena Hernández Martín

## **RESUMEN:**

Este trabajo refleja la importancia de la relajación como contenido de aprendizaje en el área de Educación Física. También, se presenta una propuesta de intervención educativa para desarrollar la relajación en esta área. Dicha propuesta se fundamenta en la búsqueda de información, análisis y reflexiones de los autores más relevantes, sobre los métodos, técnicas y directrices generales a tener en cuenta a la hora de poner en práctica el trabajo de la relajación.

## **PALABRAS CLAVE:**

Relajación, principales métodos y técnicas de relajación, Educación Primaria, beneficios de la relajación, Educación Física.

## **ABSTRACT:**

This paper shows the importance of the relaxation as content of learning in the area of Physical Education. A proposed educational intervention also has to develop relaxation in this area. This proposal is based on the information search, analysis and reflections of the most important authors, about the methods, techniques and guidelines to consider when implementing work relaxation.

## **KEYWORDS:**

Relaxation, main methods and relaxation techniques, Primary Education, benefits of relaxation, Physical Education.

# ÍNDICE

## PÁGINAS

1. INTRODUCCIÓN.....	1
2. OBJETIVOS.....	2
3. JUSTIFICACIÓN.....	2
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	5
4.1. Orígenes de la relajación.....	5
4.2. Aproximación conceptual.....	7
4.3. Principales métodos y técnicas de relajación.....	10
4.3.1. Beneficios de la relajación dentro de la programación de la Educación Física escolar.....	15
4.4. La relajación en el currículo de Educación Física en Primaria.....	16
4.5. La relajación en el área de Educación Física escolar en Primaria.....	19
4.5.1. Directrices generales para la acción educativa. Pautas .....	19
4.5.2. Propuestas de relajación en el área de Educación Física .....	22
5. METODOLOGÍA Y DISEÑO.....	28
6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN .....	29
6.1. La relajación en el aula y la actuación docente.....	29
6.1.1. Organización del tiempo.....	29
6.1.2. Control de la clase.....	30
6.1.3. Instrumentos de evaluación.....	31
6.2. Destinatarios.....	31
6.3. Objetivos, contenidos, actividades y criterios de evaluación planteados en la propuesta práctica.....	32

6.4. Metodología.....	34
6.4.1. Organización del tiempo y estructura de la sesión.....	34
6.4.2. Organización del espacio y de los materiales.....	35
6.4.3. Organización del grupo – clase.....	35
6.4.4. Comunicación y relación con el alumnado.....	35
6.4.5. Decisiones metodológicas.....	36
6.5. Actividades.....	37
6.6. Instrumentos y técnicas de evaluación.....	40
6.7. Evaluación de la Unidad Didáctica.....	40
6.7.1. El alumnado y sus aprendizajes.....	40
6.7.2. Evaluación de la propuesta y de la actuación docente.....	42
7. CONCLUSIONES.....	44
8. LISTA DE REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS Y WEBGRAFÍA.....	47

# 1. INTRODUCCIÓN

Este Trabajo de Fin de Grado trata sobre la importancia de inculcar un hábito de relajación en los alumnos de Educación Primaria, y más concretamente, en el área de Educación Física.

Se pretende realizar un análisis de los antecedentes y de diferentes propuestas de intervención para crear una propuesta práctica de intervención educativa dicha área.

En primer lugar, hemos situado una serie de **objetivos**, los cuales pretendemos alcanzar a través de la realización de este trabajo.

Después, en el siguiente apartado, hemos establecido un apartado llamado **justificación**, donde se expone el por qué y el para qué de este proyecto. Además, se habla de la situación actual que nos encontramos, como futuros docentes, en los colegios de Educación Primaria y, de la importancia de la relajación en este ámbito. Termino este apartado con un cuadro – resumen de las competencias generales del Título de Educación Primaria y de cómo se han desarrollado a lo largo de la creación de este proyecto.

A continuación, se aborda la **fundamentación teórica** la cual se divide en una serie de subapartados. En un primer lugar, nos encontramos con un breve recorrido por los orígenes de la relajación y por aquellas religiones que han dejado huella en este sentido. Seguidamente, se abordan una serie de conceptos que se relacionan estrechamente con el concepto de relajación y después, nos centramos en el concepto de la relajación exponiendo las ideas principales de los autores más relevantes. A posteriori, mencionamos los principales métodos y técnicas de relajación, y los beneficios que nos proporciona. Seguidamente, nos encontramos con la relación existente entre el currículo de Educación Física y el concepto de relajación. A continuación, tratamos el contenido de la relajación desde diferentes perspectivas. Finalmente, explicamos brevemente, algunas propuestas prácticas de relajación en el área de Educación Física.

En lo referente al apartado de **metodología y diseño**, explicamos de forma sintetizada las distintas fases y estrategias que se han ido empleando para realizar el trabajo.

En el siguiente punto, nos encontramos con uno de los apartados más importantes de este proyecto. Este apartado, es en donde se desarrolla la **propuesta práctica de intervención**. Para comenzar, realizamos un análisis de la relajación en el aula y de la actuación docente. A continuación,

hablamos brevemente sobre los destinatarios de la propuesta y después, planteamos la metodología que se ha desempeñado. Seguidamente, nos encontramos con una tabla en la que podemos observar de forma clara la correlación entre los objetivos, contenido, actividades y criterios de evaluación planteados a la hora de realizar la propuesta. Después, explico las actividades de relajación realizadas en las sesiones (su explicación más detallada la podemos encontrar en los anexos). Por último, nos encontramos con la evaluación de dicha propuesta.

Finalmente, exponemos las **conclusiones**. En este apartado, se realiza un recorrido sobre cada uno de los objetivos planteados y lo significativo de cada uno de ellos en el proceso de aprendizaje, junto con algunas aportaciones personales.

## 2. OBJETIVOS

Los objetivos planteados en este Trabajo de Fin de Grado son los siguientes:

1. Profundizar en el conocimiento de la aplicación de los diferentes métodos de relajación en el ámbito educativo
2. Analizar y valorar la presencia e importancia de la relajación en la Educación Física escolar
3. Diseñar un propuesta de inclusión de la relajación con el alumnado de Educación Primaria en el área de Educación Física

## 3. JUSTIFICACIÓN

En la actualidad, los seres humanos vivimos con un ritmo de vida cotidiano que nos invade la mayor parte de nuestro tiempo. Tenemos que realizar gran variedad de tareas en un día, acudir a muchos lugares...todo ello, nos puede causar estrés. Esto puede llevarnos a realizar las actividades de manera mecánica y sin prestar demasiada atención. El gran error es que esto impide que disfrutemos de cada momento que vivimos, tal y como exponen Falk, A. (2000) o Lleixà, T. (1988).

En un colegio de Educación Primaria se viven una gran cantidad de experiencias y algunas no son tan positivas como los maestros deseamos, que tensan tanto a los profesores como a los alumnos/as.

En este ámbito, los docentes tenemos que ser conscientes de que somos modelos a seguir para nuestros alumnos/as y les transmitimos una serie de valores, actitudes, pautas de comportamiento, intereses...

Por este motivo, debemos ser los primeros en saber relajarnos y emplear las técnicas o métodos más oportunos en cada momento.

En este sentido, la relajación, como bien exponen De Prado, D. y Charaf, M. (2000), se ha convertido en una necesidad generalizada para todos los alumnos en una civilización y cultura universal de estrés provocado por crisis y cambios fuertes y drásticos, por las dificultades y conflictos personales, sociales, por prisas y peligros en todos los órdenes de la vida, cada día más compleja. Y más concretamente, en la enseñanza, con la masificación y el fracaso escolar, la inadaptación a los intereses de los alumnos, el malestar y el estrés de los docentes, el aburrimiento, etc. (p.5)

Por otra parte, me gustaría señalar, una frase especial citada por Nadeau, M. (2007) “los niños están más calmados después de una actividad física y aprenden mejor”. Esto, como bien sabemos todos los docentes es comprensible, ya que, después de una contracción muscular viene una relajación muscular.

Por eso, considero muy importante abordar el contenido de la relajación como una parte fundamental en el área de Educación Física.

Todo esto, afecta no solo a las personas adultas, si no a los niños y niñas. Actualmente, los niños y las niñas de nuestra sociedad, realizan una gran cantidad de actividades con jornadas incluso de la misma cantidad de horas que pueden tener los adultos. Por esto, encontramos a niños y niñas en los colegios, que desde muy temprano acuden al colegio al programa de madrugadores, después van a clase y finalmente, tienen actividades extraescolares.

Desde un punto de vista crítico, los niños y niñas, con estas jornadas deben de estar agotados tanto física como mentalmente. En este sentido, me hago eco de esta afirmación: *“El horario, más que para la escuela y para el maestro y la enseñanza, ha de hacerse para el niño”* (Viñao, F.A.1997, citado por Vaca Escribano, M. (2002), p.42)

Es importante considerar, que en el ámbito de la docencia y de la educación, es esencial y primordial que conozcamos el entorno más próximo de los alumnos, ya que, su estado anímico influye considerablemente en su respuesta ante determinadas situaciones que nosotros les vayamos proponiendo. De esta manera, nuestra enseñanza será más enriquecedora y se obtendrán mejores resultados. En cambio, si nosotros no somos conocedores de estas situaciones, podremos observar,

como el proceso de enseñanza – aprendizaje es inviable y como determinados objetivos o actividades no se pueden realizar por este motivo.

En otro orden de cosas, es importante tener en cuenta la **ORDEN ECI/3857/2007**, de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Primaria.

Una vez mencionado esto, es necesario establecer la vinculación entre las competencias generales del Título y cómo se han ido desarrollando a lo largo de la realización de este Trabajo de Fin de Grado.

Para finalizar este apartado, las voy a mostrar en un cuadro – resumen.

<b>COMPETENCIAS GENERALES DEL TÍTULO</b>	<b>CÓMO SE DESARROLLAN EN EL TRABAJO DE FIN DE GRADO</b>
1. Demostrar, poseer y comprender conocimientos en un área de estudio. La Educación.	A través del análisis y la reflexión desde el punto de vista de varios autores. Esto se lleva a cabo en el apartado de Fundamentación Teórica.
2. Saber aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional.	Elaborando y poniendo en práctica diferentes actividades basadas en el análisis, reflexión y propuestas de mejora. Esto se desarrolla en el apartado de Propuesta Práctica.
3. Tener la capacidad de reunir e interpretar datos esenciales dentro del área de estudio, para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas esenciales de índole social, científica o ética.	Mediante el empleo de diferentes procedimientos de búsqueda de información. Esto se lleva a cabo en las consideraciones desarrolladas en la justificación y en las conclusiones finales.
4. Trasmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.	Se desarrolla en cada uno de los apartados que componen el trabajo, haciendo más hincapié en la exposición oral ante el Tribunal.
5. Desarrollar habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.	Ha sido desarrollada al tener que realizar este trabajo en todos sus aspectos. En la búsqueda de información a través de diferentes fuentes bibliográficas y a la hora de elaborar y poner

	en práctica una propuesta de intervención educativa.
6. Desarrollar un compromiso ético en su configuración como profesionales, compromiso que debe potenciar la idea de educación integral, con actitudes críticas y responsables; garantizando la igualdad efectiva de mujeres y hombres, la igualdad de oportunidades, la accesibilidad universal de las personas con discapacidad y los valores propios de una cultura de la paz y de los valores democráticos.	En todo el proceso de elaboración del Trabajo de Fin de Grado se ha tenido en cuenta la importancia de la atención a la diversidad de los alumnos, los problemas de conducta que algunos presentaban y las necesidades educativas individuales que cada uno de ellos manifestaban en el aula.

Tabla 1: Cuadro – resumen de las Competencias Generales del Título

## 4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

### 4.1. ORÍGENES DE LA RELAJACIÓN

Para comenzar a hablar de la relajación en el ámbito educativo primero, he creído oportuno realizar un breve viaje por la historia. Para ello, Ramírez Cabañas, J. (2003) expone en su libro *Curso de relajación progresiva para niños y adultos* que el origen de lo que hoy entendemos como relajación y meditación hay que buscarlo en las diferentes religiones que se han ido desarrollando a lo largo de los años. Además, hace un pequeño recorrido por todas las religiones que han dejado huella en este sentido.

#### EL ANTIGUO EGIPTO

La civilización egipcia siempre ha tenido unas características especiales en lo relativo a los cultos, más concretamente con el tema de la muerte. También, a medida que pasaban los años empezaron a rendir culto a su propio cuerpo, humanizando a todos sus dioses. Sus ritos se basaban en lo que hoy conocemos como ejercicios de relajación dinámica, primero con bailes y expresiones con el cuerpo y finalmente, terminando con ejercicios de relajación profunda seguida del sueño.

## INDIA

En esta religión, se conseguía la relajación bebiendo alcohol hasta embriagarse. El hecho más importante, es cuando el príncipe Siddharta observó a su pueblo y vio que existía sufrimiento y que no vivían como él. El príncipe, también conocido como Gautama tuvo una revelación y pasó a ser llamado Buda (el despertado). La revelación fue la eliminación del deseo para conseguir la felicidad. De esta forma, implantó técnicas de relajación y prácticas de yoga.

## CHINA

La enseñanza de Buda llegó a china después de muchos años. El personaje característico de esta religión es el Maestró Kong, más conocido como Confucio. Lo más importante de su método es la introducción de la música como elemento principal.

## JAPÓN

Nos centramos en el Japón del siglo XII y más concretamente en la doctrina zen. El zen, surge con la composición de las dos religiones mencionadas anteriormente, ya que, se relaciona la meditación inmóvil con el narrado de textos mágicos. La práctica de esta doctrina se llevaba a cabo en unos salones dedicados únicamente a la meditación.

Además, *“la costumbre de relajarse y meditar antes de realizar un trabajo bien hecho, ha llegado a nuestros días y, en Japón, todos los trabajadores, antes de comenzar su jordan labora dedican un tiempo a esta práctica”* (Ramírez Cabañas, J, p. 23).

## SIGLOS XIX Y XX

A lo largo de ambos siglos podemos enfatizar una serie de personas importantes relacionadas con el tema de la relajación. El médico británico *James Braid*, citó las bases del hipnotismo, centrándose en la concentración profunda y en la pérdida de la voluntad.

El profesor de anatomía patológica *Jean Martin Charcot* distinguió las tres fases del sueño hipnótico (la letargia, la catalepsia y el sonambulismo).

El psicólogo *Oskar Vogt* empleó en algunas personas la hipnosis para reducir la fatiga, la tensión, la jaqueca, entre otros. Estas personas, al finalizar, comentaron que al reducir estos síntomas sintieron calor y pesadez.

El psiquiatra berlinés *Johannes H. Schultz*, descubrió que pensando en las sensaciones de calor y de pesadez en las extremidades del cuerpo se establecía un estado muy parecido al hipnótico. Para ello,

únicamente se necesitaba relajarse, ponerse cómodo y concentrarse en las consignas verbales que nos fueran indicando para llegar a descubrir esas sensaciones.

Por último, *Jacobson*, en su libro mostró las pautas correctas para conseguir una relajación completa basándose en disminuir la tensión de las diferentes partes del cuerpo.

## 4.2. APROXIMACIÓN CONCEPTUAL

La educación de la relajación, tiene una relación directa con el esquema corporal, el tono muscular o tonicidad y la respiración.

A continuación, voy a ir profundizando en cada una de ellas, definiéndolas según varios autores. Además, es oportuno especificar la relación que cada una de ellas tiene con la relajación.

Para Lleixà, T. (1988), a través de la educación de los diferentes aspectos de la motricidad y más, concretamente, en las aptitudes perceptivas podemos ayudar a que los niños vayan construyendo su propio esquema corporal. Esto quiere decir, que no solo nos tenemos que centrar en que los niños conozcan sus partes del cuerpo, sino que, también tenemos que ayudar al niño a que controle y conozca su propio cuerpo tanto en las situaciones de movimiento como de reposo. Por este motivo, especialmente, la educación física facilita la estructuración del esquema corporal.

Según Le Boulch, J. (1986), el esquema corporal, es la percepción que tenemos de nuestro propio cuerpo de manera completa e inmediata tanto en estado estático como dinámico, que depende de la relación existente entre el espacio y los objetos circundantes, y la relación de las partes del cuerpo entre ellas.

Siguiendo esta línea, la relajación está íntimamente ligada con el control del tono muscular. Por lo tanto, podemos definir el tono muscular o tonicidad como “*el telón de fondo que siempre sustenta la coreografía de cuerpo*” (Castañer, M. y Camerino, O. 1991, p.66).

El tono muscular interviene directamente en el mantenimiento de las posturas y de las actividades motrices. Como maestros, podemos ayudar a los alumnos a que conozcan mejor su cuerpo y a que tomen conciencia de las contracciones y relajaciones musculares. (Lleixà, T. 1988, p. 46).

En este sentido, Zaldívar Pérez, D. (1998), define la relajación como una disminución consciente y voluntaria del tono muscular. Otro autor como López González, L. (2011), considera que relajarse también denota la distensión del tono muscular, alcanzada a través de ejercicios corporales, principalmente de respiración y elasticidad.

En lo referente a Castañer, M. y Camerino, O. (1991), hacen referencia al tono muscular como la condición previa a la acción. Por ello, consideran necesario y fundamental la siguiente diferenciación:

- Tono muscular de base: estado de contracción mínima del músculo en reposo
- Tono postural: estado anterior a la acción que da lugar a los diferentes movimientos y transformaciones posturales
- Tono de acción: conduce a la actividad muscular durante toda la acción

Por último y del mismo modo, es necesario y primordial tener en cuenta la estrecha relación existente entre respiración y relajación. Conforme con Gazzano, E. (1984), la respiración está estrechamente ligada a la descontracción segmentaria, vigente en la mayoría de las técnicas y métodos de relajación.

La respiración, es una función natural y espontánea del ser humano que se realiza de forma involuntaria.

Conde, J.L. y Viciano, V.(1997), manifiestan que, si tomamos conciencia de nuestro acto respiratorio en totalidad, nos daríamos cuenta de que es algo más que tomar y expulsar aire, sino que es una manera de alimentar y tranquilizar nuestro cuerpo.

Una frase que considero significativa de destacar es la siguiente: *“Nadie se olvida de comer, de beber, de descansar, o de amar, pero quién se acuerda de la respiración”* (Conde J.L. y Viciano, V. 1997, p.65)

Como podemos observar, la respiración es un acto involuntario de nuestro cuerpo, pero a través de su educación podemos tomar conciencia del acto respiratorio y convertirla en un acto voluntario, y de este modo, podremos obtener una gran variedad de beneficios en el ámbito educativo. Por ejemplo, interiorizando el proceso respiratorio los niños, poseerán un conocimiento de su propio cuerpo y de esta manera obtendrán una mayor resistencia al esfuerzo físico.

Señalaremos finalmente, la existencia de una gran diversidad de definiciones referentes a la relajación. Por ello, voy a indicar a continuación las más relevantes bajo mi punto de vista.

Según Aguirre, J. y Garrote, N. (1993):

Por medio de la relajación conseguimos las metas de la actividad corporal, ya que desde una situación de actividad interiorizada sentimos, exploramos, conocemos, dominamos aquello

que implica la situación momentánea de nuestro cuerpo: cómo está, cómo es, cómo lo siento, cómo mi mente explora y se recrea en mí. (p.68)

La palabra relajación según el diccionario, es la acción o el efecto de relajar o relajarse. Relajarse, proviene del latín relaxo-are, que quiere decir soltar, liberar, aflojar o disminuir tensión física o psicológica. Asimismo, la relajación se relaciona con el descanso, incluso con el reposo (López González, L. 2011). Como podemos observar esto se lleva a cabo a través de los diferentes métodos o técnicas de relajación, que posteriormente vamos a explicar.

Además, Fonseca, V. (1996, p. 384) expone que el concepto de relajación proviene de la obra de Jakobson (36), de 1926, titulada *Progressive relaxation*.

De este modo, se considera la relajación como *“la acción de provocar el relajamiento de la tensión de los músculos para obtener un reposo completo”* (Defontaine, J. 1982, p.113). Este autor, como se puede observar, considera que los métodos de relajación son procedimientos terapéuticos, los cuales consiguen la relajación mediante la desconstrucción muscular y psíquica con la ayuda de ejercicios adecuados. (Diccionario Robert, 1964. Citado por Defontaine, J. 1982)

Por otra parte, para Aguirre, J. y Garrote, N. (1993) define la relajación como *“un proceso consciente o inconsciente por medio del cual se consigue un descanso total de la mente y del cuerpo, eliminando tensiones y acumulando energía, obteniendo a la vez un tono de actividad disminuido y una desintoxicación del propio músculo, a fin de preparar el organismo para una actividad, o bien extinguir los efectos de una actividad anterior, consiguiendo de esa forma un mejor bienestar y una mayor salud interior”* (p. 69)

Siguiendo estas líneas, *“la relajación es casi sinónimo de distensión muscular y psíquica, con descenso o eliminación de la tensión generada por el trabajo y el esfuerzo que realizan los músculos en acción, lo que facilita la recuperación paulatina de la calma, el equilibrio y la paz”*. En esta definición, se hace hincapié en la relajación mediante el reposo y el cese de la acción muscular psicológica y el equilibrio mental, es decir, no pensar en nada ni hacer nada. Una explicación más científica de esta definición, es que tras una actividad física continuada el organismo precisa descansar eliminando toxinas generadas en las células y fibras musculares por la oxidación y manteniéndose en reposo absoluto. En este sentido las técnicas de relajación activan dicho descanso recuperador e integrador de las sensaciones emocionales, físicas y espirituales. (De Padro y Charaf, 2000, p.9).

Por otro lado, según Le Boulch, *“la relajación es para nosotros un medio de conseguir un buen desarrollo de la actitud, de facilitar la percepción del propio cuerpo y el control de la respiración;*

*todo ello obtenido gracias a un esfuerzo de atención interiorizada*” (Aguirre, J. y Garrote, N. 1993, p. 73)

Por último, desde el punto de vista de Bergés y Bounes (1997), podemos definir la relajación como *“el conjunto de respuestas musculares en principio, y fisiológicas generales después, incompatibles con otro conjunto de respuestas, llamadas respuestas emocionales de ansiedad”* (Citado por Sánchez Asín, A. 1996, p.195).

Finalmente y a modo de conclusión, podemos observar en las diferentes definiciones en qué conceptos ponen más énfasis los autores, ya que, algunos se centran más en la parte de las sensaciones musculares como respuesta de la acción de la relajación en los individuos y otros se centran más en cómo intervenir de manera cognitiva para llegar a la completa relajación.

### **4.3. PRINCIPALES MÉTODOS Y TÉCNICAS DE RELAJACIÓN**

Para trabajar la relajación podemos emplear diferentes métodos. Para empezar, vamos a definir lo que se entiende por métodos de relajación.

Defontaine, J. (1982, p. 113) define los métodos de relajación como *“procedimientos terapéuticos definidos, que intentan conseguir la descontracción muscular y psíquica del individuo con la ayuda de ejercicios adecuados. La descontracción muscular conduce a un tono de reposo que es la base de la descontracción física y psíquica”*

Por su parte, Durand de Bousingen, R. (1986), los define como las técnicas que, a través del entrenamiento, pueden ayudar a alcanzar el control de algunas de nuestras funciones corporales y, como resultado, también de varios procesos mentales.

Los métodos de relajación comparten aspectos en común, pero también, existen muchas diferencias entre ellos. La mayor diferencia que se puede observar es el modo de inducción al estado de relajación.

Los principales métodos o técnicas de relajación son:

- Globales: intervienen sobre el cerebro, a través de consignas verbales, de esta manera se obtiene una respuesta corporal de forma global. Además, sitúan en un primer plano la concentración, centrándose en lo cognitivo (lo mental). En este sentido, podemos indicar que la relajación muscular es un medio para la distensión psíquica y mental.

Siguiendo esta línea, estos métodos, persiguen la relajación del cuerpo a través del control emocional y un alejamiento del tono, de forma voluntaria y consciente.

Estos métodos son muy empleados en el mundo de la psiquiatría, por eso, algunos autores consideran que son difíciles aplicarlos en el ámbito educativo.

El método global por excelencia, es el ***Entrenamiento autógeno de Schultz***, al que le siguen otros muchos autores como, Bergés – Bounes y Ajuriaguerra.

- Segmentarios o analíticos: son llamados analíticos porque tienen como punto de partida la consideración del cuerpo en sus diferentes grupos musculares, es decir, no es considerado globalmente y por ello, ha de relajarse región a región. Además, la educación del sentido muscular es un aspecto primordial en estos métodos. Los objetivos que persiguen son la toma de conciencia y el control del tono muscular. Por otra parte, se pone especial énfasis en aspectos tanto mecánicos como fisiológicos.

El método segmentario o analítico por excelencia es ***La relajación progresiva de Jacobson***, seguido de otro autor que es J. Wolpe, quien inicia lo que después se conoció como la segunda fase de este método.

A continuación, pasamos a realizar en profundidad una explicación de los métodos que tienen más relevancia en la educación, que son los citados anteriormente:

- ***Entrenamiento autógeno de Schultz***

En un método terapéutico, que principalmente, emplea consignas verbales y la concentración. Se puede definir como método de autodistensión para la concentración psíquica. Básicamente, esta técnica se trabaja desde el entrenamiento y la generación mental de las sensaciones físicas de peso, de calor y de frescor que se conciben en nuestro propio cuerpo.

El fin y el objetivo de este método, es proporcionar un estado de relajación plena del cuerpo por transformación mental de las sensaciones corporales, es decir, llegar a un estado de relajación mental para conseguir, de este modo, una relajación a nivel muscular.

Se compone de dos ciclos: inferior y superior. El ciclo inferior, se encuentra formado por seis ejercicios y, el ciclo superior está compuesto por siete ejercicios.

- o El ciclo o Nivel Inferior: los ejercicios pretenden conseguir en el cuerpo diferentes sensaciones, como pesadez, calor, frío, sentir los latidos del corazón, sentir la respiración, calor abdominal, etc. Para conseguir sentir estas sensaciones se utilizan consignas verbales.

Los seis ejercicios autógenos que componen este ciclo, son las siguientes:

- Ejercicio de pesadez
  - Ejercicio de calor
  - Ejercicio de pulsación
  - Ejercicio respiratorio
  - Regulación abdominal (plexo solar)
  - Ejercicio de la cabeza (frente fresca)
- El Ciclo o Nivel Superior: construcción de un sistema de valores. Para ponerlo en práctica es fundamental haber puesto en práctica, al menos durante dos años, el ciclo inferior. Se centra en profundizar el sexto ejercicio del nivel inferior. Consta de nueve sugerencias, y por lo tanto, es muy difícil de ponerlo en práctica para toda aquella persona que no posea una formación psiquiátrica o psicoterapéutica.

Como expone Conde J.L y Viciano, V (1997), es un método difícilmente aplicable en niños por la exigencia mental que pide el método para asimilar las consignas verbales, por la capacidad de concentración que exige y la dificultad de percibir las diferentes sensaciones en un cuerpo inmóvil.

Considero oportuno resaltar un aspecto de este método a través de la formulación de la siguiente pregunta y de la exposición de dos ejemplos ¿Para qué situaciones es posible aplicar este método en el ámbito del deporte? (De Prado, D. y Charaf, M. 2000)

- La relajación por sensación de calor. Se puede aplicar en el momento del calentamiento muscular. Es necesario preparar un buen entrenamiento físico, induciendo y llevando calor al cuerpo y a los músculos en particular. Por ejemplo, si es invierno o el equipo hace mucho que no entrena, esto es una manera gradual de comenzar con el entrenamiento.
- La relajación por sensación de peso. Se puede poner en práctica después de haber realizado un entrenamiento muy exigente o después de una competición, a través de la inducción de la sensación de peso con el propósito de llegar a un estado de calma., quietud y de descanso de los músculos.
- ***La relajación progresiva de Jacobson***

Se basa en reducir de forma voluntaria el tono muscular y se llega a la relajación completa si se realiza región por región. Esta técnica se basa en las secuencias de tensión/contracción – relajación de los distintos grupos musculares.

Es importante seguir un orden segmentario, que es la siguiente:

- Descontracción del brazo (contracción y distensión de dedos, muñeca y brazos)
- Distensión de las piernas (pies, dedos y piernas)
- Respiración (tensión en la caja torácica en inspiración y distensión en espiración)
- Distensión de la frente (fruncir la frente y levantar los párpados, fruncir los ojos y distenderlos gradualmente, etc.)
- Distensión de los ojos (tensión y distensión de los ojos)
- Distensión de los músculos de la esfera bucal (lengua, labios, mandíbula, etc.)
- Control de la relajación progresiva

Cada ejercicio hay que realizarlo como mínimo dos o tres veces, y finalmente, se realiza un recorrido cognitivo (mental) de todas las zonas que se han relajado durante todo el proceso.

De este modo y como en el apartado anterior, considero oportuno destacar una pregunta y su respectiva respuesta a través de dos ejemplos. ¿En qué situaciones es posible aplicar esta técnica en el ámbito del deporte? (De Prado, D. y Charaf, M. 2000)

- Relajación progresiva de cada grupo muscular antes y después de una competición: de este modo se evitan los calambres musculares.
- Como técnica de autoevaluación para determinar el estado de la musculatura durante los entrenamientos: \_detección de los músculos más cansados y con mayor dificultad para el rendimiento.

A continuación, expongo de forma visual y resumida un cuadro comparativo con los dos principales métodos de relajación.

<b>TÉCNICA</b>	<b>RELAJACIÓN PROGRESIVA MUSCULAR DE JACOBSON</b>	<b>ENTRENAMIENTO AUTÓGENO MENTAL DE SCHULTZ</b>
<b>Origen</b>	Década de los 30, en Estados Unidos, Chicago.	Década 20, en Alemania, Berlín.
<b>Quién</b>	Jacobson. Médico Fisiólogo.	Schultz. Médico Psiquiatra.
<b>Antecedentes</b>	Investigaciones fisiológicas sobre el acortamiento de las fibras musculares y las limitaciones para el	Estudios e investigaciones empíricas de finales del s. XIX sobre los resultados de la hipnosis sobre la capacidad

	movimiento.	de recuerdo y evocación.
<b>Hipótesis</b>	La tensión muscular provoca acortamiento de las fibras musculares y desencadena un aumento de ansiedad, debido a las limitaciones de movimiento y flexibilidad.	Por medio de la inducción verbal de sensaciones placenteras de calor, pesadez, frescor y ligereza la persona puede aprender a relajarse.
<b>Objetivo</b>	Cuando el paciente aprende a percibir y a discriminar la diferencia entre músculos tensionados y músculos distendidos, por medio de ejercicios de distensión puede distender las zonas más tensionadas de todo el cuerpo.	Transmitir mentalmente las sensaciones de calor, pesadez, ligereza a la totalidad del cuerpo priorizando las zonas más necesitadas.
<b>Proceso de trabajo</b>	Ambas técnicas se aprenden y aplican de manera gradual y segmentada. Cada técnica comienza de la parte del todo, para que cada sensación sea fijada y diferenciada del resto de las sensaciones. El entrenamiento es muy importante para el logro de beneficios duraderos (hábito de relajación)	

Tabla 2: Cuadro comparativo de las técnicas clásicas de Jacobson y Schultz. De Prado, D. y Charaf, M. (2000), p. 54.

Existen además, otras variantes a los dos métodos expuestos anteriormente y que se utilizan con niños. Son los siguientes:

- *El método de Wintrebert*

Es una fusión entre los dos métodos anteriores y se centra en la inducción cuerpo a cuerpo. Las referencias que se realizan son propioceptivas, táctiles y verbales. De este modo se intenta llegar a la relajación muscular de forma sencilla y positiva para los niños.

Este método consta de tres partes:

1. Primer tiempo: en el que se realiza un movimiento pasivo de las distintas partes del cuerpo, a través de movimientos lentos y regulares, con consignas verbales y táctiles.

2. Segundo tiempo: de inmovilidad completa, a través del cual se pretende prolongar la relajación a través del contacto.
3. Tercer tiempo: que se persigue la readaptación de movimientos. El niño realiza movimientos largos levantando las diferentes partes del cuerpo, para finalmente, dejarlos caer.

- ***El método de Berges***

Este método se basa en el Entrenamiento autógeno de Schultz. Se resume en tres fases:

1. Fase de concentración mental, de llamada de la atención y de representación mental a través de imágenes propuestas.
2. Fase de relajación y de descenso de la tensión neuromuscular.
3. Vuelta activa al estado normal.

Para concluir este apartado, podemos nombrar otros métodos importantes, que son los siguientes:

- Método de Alexander
- Hipnosis activa graduada
- Relajación diferencial
- Método de Vittoz
- Yoga
- Desensibilización sistemática de J. Wolpe
- Meditación

#### **4.3.1. BENEFICIOS DE LA RELAJACIÓN DENTRO DE LA PROGRAMACIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR**

A continuación, expongo los beneficios físicos, psicológicos y emocionales de la relajación en el ámbito de la actividad física según Castro, F. J. (2006), López González, L. (2011) y Nadeau, M. (2007):

- Sentimiento de bienestar y calma psicológica
- Descanso del organismo, disminución del estrés muscular y mental
- Incremento del conocimiento del esquema corporal
- Favorece el ahorro de energía en la actividad física empleando los músculos con el tono muscular apropiado en cada momento (mejora el control sobre el tono muscular)
- Mejora los hábitos posturales

- Contribución al desarrollo de la lateralidad
- Prepara para la coordinación de los movimientos
- Incrementa la aceleración de recuperación física y mental tras el esfuerzo realizado
- Mejora la concentración a la hora de realizar diferentes actividades
- Facilita la ejecución de actividades en las que se necesita un estado de calma

También, creo conveniente señalar los beneficios que existen en relación a la actividad diaria. Son los siguientes:

- Elimina la tensión física y mental y, de esta manera, aumenta la capacidad de concentración, atención, memoria...
- Previene trastornos como dolores de cabeza, musculares, malestar general...
- Mejora la autoestima y confianza en sí mismo
- Favorece el equilibrio psico – físico
- Disminuye la fatiga
- Incrementa nuestros niveles de energía
- Se reduce la frecuencia cardiaca y respiratoria
- Favorece la resolución de conflictos
- Crecimiento personal

#### **4.4. LA RELAJACIÓN EN EL CURRÍCULO DE EDUCACIÓN FÍSICA EN PRIMARIA**

Teniendo en cuenta el Decreto 40/2007, de 3 mayo, por el que se establece el Currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León. Podemos relacionar la relajación con el área de Educación Física en la medida en que en este sentido, se orienta en crear hábitos de práctica saludable, regular y continuar con ellos a lo largo de la vida, así como a sentirse bien con el propio cuerpo, lo que fomenta una mejora de la autoestima.

Como podemos observar, hemos citado algunos beneficios de los anteriormente expuestos. Basándonos en el área de Educación Física, el cual se distribuye en cinco bloques lo que el alumno debe alcanzar, podemos tratar la relajación en los siguientes bloques. Además, se trabaja la relajación a lo largo de los tres ciclos y a través de los siguientes contenidos implícitos en el currículo.

*Bloque I: El cuerpo imagen y percepción.* Este bloque lo podemos relacionar con la relajación mediante la motricidad y la construcción del esquema corporal. Como hemos explicado anteriormente, la relajación favorece un incremento del conocimiento y un control de nuestro propio cuerpo.

*Bloque III: Actividades físicas artístico – expresivas,* en el que se pretende fomentar la expresividad a través del cuerpo y del movimiento. Además, hace hincapié en la comunicación por medio del lenguaje corporal, a través de la expresión corporal. La relajación, se lleva a cabo a través de la dimensión corporal del cuerpo introyectivo. Es necesario que primero percibamos nuestro propio cuerpo y una vez que hemos conseguido esto, viene consigo la relajación y la tranquilidad.

*Bloque IV: Actividad física y salud,* concierne a la adquisición de hábitos saludables y contenidos relativos a la salud corporal desde la actividad física. Se relaciona con el trabajo de la relajación mediante el aprendizaje de posturas corporales a través del yoga, la meditación,... También, se relaciona con el ahorro de energía a la hora de realizar actividad física, una adecuada coordinación en los movimientos y la aceleración de recuperación física tras el esfuerzo.

A continuación, vamos hacer un recorrido por los objetivos y los criterios de evaluación del área de Educación Física y su relación con el trabajo de la relajación.

En lo referente a los objetivos, voy a indicar las partes de los objetivos que se relacionan con la relajación:

- *Conocer y valorar su cuerpo.* Los alumnos deben sentirse identificados con su cuerpo y conocer cada uno de sus segmentos, para construir su esquema corporal
- *Apreciar la actividad física para el bienestar, ..., y de los hábitos posturales sobre la salud.* En este objetivo, como ya hemos indicado anteriormente, mediante la relajación se trabajan diferentes técnicas que nos ayudan a crear un estado de confort y sentirnos tranquilos y relajados.
- *Utilizar recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas.* Los alumnos a través del trabajo de la relajación en el aula expresan sus sensaciones, emociones e ideas después de cada sesión de relajación.

También, es oportuno señalar a través de que contenidos se enseña la relajación en los tres ciclos de Educación Primaria. Observamos, que en los diferentes bloques y ciclos la palabra relajación viene de manera explícita como un contenido más a trabajar en el área de Educación Física.

### *Bloque I: El cuerpo imagen y percepción*

Primer ciclo. Contenido:

- Toma de conciencia de la capacidad del control voluntario del tono muscular y de la respiración: experimentación y dominio de la relajación global del cuerpo y de los grandes segmentos, asociada a la respiración.

Segundo ciclo. Contenido:

- Conciencia y control del cuerpo: percepción, interiorización y representación del propio cuerpo: independencia segmentaria y relajación diferencial; tipos de respiración.

Tercer ciclo. Contenido:

- Percepción, interiorización y representación del propio cuerpo: consolidación de las independencias y relajación diferencial en la ejecución de automatismos consolidados; control de la respiración.

### *Bloque III: Actividades físicas artístico – expresivas*

Primer ciclo. Contenido:

- Exteriorización de emociones y sentimientos

Segundo ciclo. Contenido:

- El cuerpo y el movimiento como instrumentos de expresión y comunicación

Tercer ciclo. Contenido:

- Expresión y comunicación de sentimientos y emociones individuales y compartidas a través del cuerpo.

### *Bloque IV: Actividad física y salud*

Primer ciclo. Contenidos:

- Adquisición de hábitos básicos de postura corporal
- Relación de la actividad física con el bienestar

Segundo ciclo. Contenidos:

- Relación de la actividad física con la salud y el bienestar.

- Dosificación del esfuerzo y relajación

Tercer ciclo. Contenidos:

- Adquisición de hábitos posturales saludables
- Calentamiento, dosificación del esfuerzo y recuperación

Por último, analizando los criterios de evaluación, podemos relacionar el trabajo de la relajación con los siguientes criterios:

- *Utilizar la percepción discriminada de las sensaciones corporales como referencia para el control voluntario de la postura*
- *Salud e higiene en la actividad física: conocer las finalidades de la higiene corporal y postural*
- *Identificar algunas de las relaciones que se establecen entre la práctica correcta y habitual del ejercicio físico y la mejora de la salud*

Para concluir este apartado, he de decir que en los objetivos y en los criterios de evaluación no viene de forma explícita en el currículo la palabra *relajación*, pero podemos observar que podemos trabajar este contenido de manera implícita a través de estos objetivos y criterios.

## **4.5. LA RELAJACIÓN EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR EN PRIMARIA**

### **4.5.1. DIRECTRICES GENERALES PARA LA ACCIÓN EDUCATIVA. PAUTAS**

Tradicionalmente, con independencia de la denominación, las sesiones de Educación Física se estructuran en una serie de fases. La relajación, es necesaria y fundamental trabajarla en la última fase ya que, los alumnos, necesitan alcanzar un estado de calma y de relajación para poder enfrentar la siguiente actividad escolar. Esta fase, podríamos llamarla fase de *desactivación o vuelta a la calma*.

Por otra parte, en ocasiones, el maestro de Educación Física cuando trabaja la relajación intenta que los alumnos adopten posturas de inmovilización y que se relajen. Por ello, muchas veces no obtenemos los resultados esperados, ya que, en esos momentos los niños lo último que quieren es estar quietos. Como consecuencia de esto y ante la imposibilidad de controlar a los niños, el maestro sustituye pronto la actividad.

En este sentido, Le Boulch a través de su **modelo psicocinético**, expone que es en esta última fase donde se puede trabajar el contenido de relajación. La duración de esta fase, aproximadamente, es de unos 10 – 15 minutos. El trabajo de la relajación se lleva a cabo, generalmente, a través de juegos o situaciones de relajación cuyo objetivo primordial es buscar la disminución de la actividad física para conseguir un estado de reposo y un ritmo acorde, en los alumnos, con la actividad que posteriormente se vaya a realizar.

Además, en esta fase, lo que se requiere al alumno es un nuevo aprendizaje acerca del porqué y el cómo de dicha desactivación, así como una disposición para asumir el cambio que demanda la actividad que se vaya a realizar. (Vaca Escribano, M. 1996. p.42)

Es en esta fase, donde centrare mi atención ya que, muchas veces es una fase olvidada por el profesorado. Muñoz Díaz, J.C. (2009), expone que esto es así por varias circunstancias:

- Llegamos a ella sin tiempo al dedicar mucho más tiempo a la parte principal de la sesión, al ser considerada como la más importante porque en ella se trabajan los objetivos planteados.
- Las tareas o actividades programadas suelen ser de “relleno”, no se tiene confianza en su utilización y en sus beneficios para el alumnado.
- Las tareas son poco interesantes para los alumnos
- No poseemos suficientes recursos para darle una mayor significatividad dentro de la propia sesión.

Con lo cual, si queremos progresar en el trabajo de la relajación y como afirma Lleixà, T. (1989) es necesario que entendamos lo siguiente:

- La relajación debe entrar a formar parte del contexto global de la sesión
- Cuando los niños adopten posturas estáticas deben partir de una necesidad, creada a partir de situaciones sugerentes, las cuales, deben simbolizar con su cuerpo en reposo
- Las condiciones ambientales (luz, ruidos,...) influyen directamente
- La continuidad de estas actividades o técnicas favorece la creación de hábitos, aunque al principio no sean muy aceptados por los niños

Según Le Boulch, (1986), hay que diferenciar los ejercicios a poner en práctica según a las edades que vayan dirigidos. De esta manera, podemos diferenciarlos en dos etapas:

1. Ejercicios destinados a alumnos con una edad comprendida entre los 6 a 8 años.
  - Toma de conciencia de los distintos segmentos corporales
  - Ejercicios de concienciaciones de los miembros superiores en posición sentada

- Una vez que se hayan acostumbrado a la relajación segmentaria, se podrán hacer ejercicios en posición decúbito.
2. Ejercicios destinados a alumnos con una edad comprendida entre los 9 a 12 años.
- En posición decúbito
  - Concienciación de las distintas partes del cuerpo.
  - Duración entre 10 – 15 minutos.

A continuación, en este apartado voy a exponer una serie de ítems con las directrices generales que se deben tener en cuenta a la hora proponer actividades o técnicas de relajación en el área de Educación Física. Según autores como De Prado, D. y Charaf, M (2000), Conde, J.L y Viciano, V. (1997), Lleixà, T (1988) y, Hernández, A. (2014), las pautas que hay que seguir son las siguientes:

- Espacio: amplio y con una luminosidad más bien tenue
- Temperatura de la sala agradable
- La sesión debe durar entre 10 – 15 minutos
- La vestimenta debe ser práctica. La sesión se realizará sin zapatos
- Utilizar alfombras, colchonetas, tapices...
- El profesor debe dar las consignas con un tono de voz pausado y un lenguaje esencial. A su vez, debe distanciar las consignas. De este modo se permite al alumno explorar
- Durante las verbalizaciones es bueno emplear el uso de metáforas y simbolismo, para facilitar el resultado óptimo de la técnica aplicada
- Utilizar imágenes particulares combinadas con consignas de relajación (imágenes con escenas relajantes)
- En primer lugar, es mejor enseñar a contraer grandes zonas motoras, que zonas difíciles como es la frente
- Las situaciones de relajación deben ser vividas por el niño en silencio
- Ojos cerrados. De este modo se favorece la interiorización de las diferentes sensaciones individuales que pueden ir surgiendo
- Todos los alumnos deben de tener su espacio para sentirse a gusto, cómodos y respetados
- La posición más adecuada es la de tumbada boca arriba. Esta posición favorece la distensión de las tensiones musculares
- Se puede emplear música o imágenes relajantes
- Una vez finalizada la sesión, es importante que el niño comente o dibuje las sensaciones o experiencias que ha sentido, para después comentarlas todos juntos

- También, una vez que se acaba la actividad hay que hacer que los alumnos capten esas sensaciones de inmovilidad, de relajación, de descanso, de silencio, de bienestar general...

#### 4.5.2. PROPUESTAS DE RELAJACIÓN EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Hemos de tener en cuenta, en primer lugar, los objetivos que queremos plantear en las sesiones de relajación. Para ello, **Lleixà, T (1988)**, propone una serie de objetivos para la educación de la relajación. Son los siguientes:

- Aumentar y diversificar las percepciones
- Mejorar el control tónico

Como consecuencia de estos objetivos, sugiere una serie de actividades en las que los niños pueden:

- Percibir globalmente el cuerpo en movimiento y en reposo
- Percibir globalmente el cuerpo en tensión y en relajación
- Reconocer los segmentos corporales y experimentar diferentes grados de tensión de los mismos
- Manipular objetos empleando contracciones musculares de diferentes intensidades
- Realizar movimientos con diferentes velocidades y aceleraciones
- Pasar del reposo a la acción rápidamente
- Pasar de la acción al reposo rápidamente

A continuación, muestro algunos ejemplos de actividades para la educación de la relajación:

- Los niños se colocan estirados en el suelo y simbolizan con su cuerpo materiales que tengan un contraste duro – blando (rocas – arena, helado duro – helado que se derrite, caramelo – chicle, etc.)
- Los niños se colocan en cuclillas y representan un globo deshinchado. El profesor sopla y los globos (niños) se van hinchando, hinchando, hinchando...y de repente explotan.
- Los niños corren por el espacio al ritmo de la música. Cuando esta se para, deberán permanecer inmóviles

Otro aspecto que debemos tener en cuenta a la hora de proponer actividades o tareas de relajación son las dificultades que, algunos niños, poseen a la hora de relajar voluntariamente los músculos. Esto se conoce como paratonías, y van disminuyendo a medida que el niño avanza en edad. (Lleixà, T. 1988, p.46)

A modo de conclusión, considero oportuno resaltar una afirmación tal y como sugiere Lleixà, T (1988):

Si deseamos que el individuo se encuentre bien con su propio cuerpo, y éste es uno de los fines que persigue la Educación Física, no podemos dejar de lado la educación de la relajación.

Por otro lado, y de forma inmediata, a través de la relajación el niño conocerá mejor su cuerpo, al tiempo que su motricidad se verá favorecida gracias a un mejor control del tono muscular. (p. 45)

Por su parte, **Le Boulch, (1986)** propone los siguientes ejercicios:

- Posiciones iniciales

- Decúbito dorsal
- Decúbito ventral
- Decúbito lateral

- Lección de silencio.

Se partirá con un silencio de 30 segundos, después de 1 minuto para finalmente que se mantenga un silencio durante más tiempo.

Habituar a los alumnos a que se tumben de espaldas, rápidamente y en silencio, con los ojos cerrados y quedándose inmóviles hasta que el profesor realice alguna señal.

El profesor debe tomar nota de aquellos alumnos que no puedan “quedarse quietos”. No debe reprender a los niños, simplemente tiene que acercarse a ellos sin hablar. Si esto no surge efecto, debe tocarlos con suavidad y permanecer a su lado.

- Concienciación segmentaria sin desplazamiento

- Concienciación de los puntos de contacto del cuerpo con el suelo. Se realizara mediante sensaciones táctiles de presión.
- Descubrimiento de la “pesadez” por segmentos:
  1. Brazo dominante
  2. El otro brazo
  3. Los dos brazos en conjunto
  4. Piernas por separado
  5. Piernas en conjunto
  6. Cabeza

El profesor debe pedir a los alumnos que de forma voluntaria contraigan el segmento del que se trate, de esta forma tendrán una sensación de “pesadez”. Además, el profesor debe ser paciente y tiene que tener en cuenta todas las reacciones que se vayan produciendo en los alumnos.

- Concienciación de desplazamientos segmentarios, seguidos de relajación
  - Concienciación y relajación segmento por segmento
  - Concienciación y relajación de segmentos simétricos
  - Relajación del cuello
  - Relajación simultánea de los segmentos diferentes (la concienciación precede al desplazamiento)
  - Relajación simultánea de cuatro segmentos (relajación completa)
  - Relajación encadenada de varios segmentos (primero uno y después el otro)
  - Relajación de los segmentos en distintos ángulos
  - Búsqueda de la relajación óptima (relajación total)
  
- Relajación asociada a la respiración

**Castañer, M. y Camerino, O. (1991)**, introducen el trabajo de la relajación como contenido de aprendizaje en el área de Educación Física. Por ello, plantean una serie de objetivos y de orientaciones y procedimientos didácticos.

Los objetivos que plantean son:

- Proporcionar una percepción tranquila y “sin prisas” de las diferentes partes del cuerpo
- Permitir la regulación voluntaria del tono muscular, con lo que se consigue eliminar contracciones parasitarias e inútiles de la actividad postural
- Facilitar la independencia de los miembros superiores respecto a los inferiores
- Implicar cierto equilibrio respiratorio
- Conservar la movilidad articular vertebral encaminada a la concienciación de la verticalidad y simetría corporales

Las orientaciones para el tratamiento de la relajación y las pautas de actuación adaptadas que plantean dichos autores son las siguientes:

- El trabajo centrado en el eje vertebral como punto de partida de reacciones en cada una de las distintas articulaciones. En este tipo de trabajo se pone de manifiesto la acción – reacción y también los siguientes elementos:

- *El centro de gravedad con la base de sustentación*
  - *La pesadez del cuerpo con la tonicidad*
  - *El punto de inicio de un movimiento y las reacciones en cadena articulares subsiguientes*
- Del método eutónico de Gerda Alexander a través de la conciencia del propio cuerpo gracias al inventario o evocación, dibujo o modelado de la propia noción del cuerpo.
  - Empleo de algunas de las fórmulas de los métodos de entrenamiento autógeno, adaptando las consignas verbales al nivel imaginativo de los niños y el ejercicio en sí a un contexto simbólico de actuación.  
Como por ejemplo: perfilar la silueta de cada niño en una hoja grande de papel y le otorgamos el valor de ser la propia sombra o bien de un amigo. A continuación, se proponen acciones diversas con ella como bailar, subir a un tren..., que requieran la manipulación de la hoja de papel. Finalmente, cada niño se echa sobre su sombra en el suelo e inducimos la idea de pesadez del cuerpo sobre el papel y el suelo.
  - Iniciación a las técnicas de yoga para el desarrollo de la concentración asociada a un afinamiento sensorial

Por otro lado, **Vaca Escribano, M. (2002)** incluye el trabajo de la relajación como contenido dentro de cada unidad didáctica en la parte final, llamada *momento de despedida*. En este momento se vuelve sobre el proceso desarrollado, se conquista la calma y se prepara para la siguiente clase, que suele ser de cualquier otra disciplina. En este momento se pueden desarrollar contenidos del ámbito corporal, como por ejemplo: la educación sensorial, la educación de la respiración, control corporal e higiene,...

En sus propuestas de intervención y análisis, lo que se realiza en el *momento de despedida*, es lo siguiente:

- Atuendo (cambiarse de calzado)
- Comentarios acerca del desarrollo de la clase tanto por parte del profesor como por parte de los alumnos. Como por ejemplo: sobre las causas de haber tenido éxito o no en el robo de pañuelos, les recuerda algunas cosas de lo tratado en el aula, conversar sobre algún detalle de interés de lo ocurrido, realización de fichas acordes al tema que han tratado, etc.
- Recogida de la sala y los objetos
- Explicaciones sobre la tarea a hacer en el aula a continuación
- Saludo de despedida

En cuanto a la ***Relajación Muscular de Koeppen (para niños)***, Del Rincón, M. R (2012), expone que enseñar a relajarse a los niños es una de las formas de inculcarles hábitos de vida saludables. Además, aprenden a desarrollar su inteligencia emocional.

La técnica de relajación muscular de Koeppen, está basada en ejercicios de tensión/distensión de los diferentes grupos musculares. Dicha técnica, está indicada para niños hasta los 12 debido a sus características particulares:

- Sencillez
- Dinamismo
- Visualizaciones
- Brevedad

Esta técnica, puede ser empleada por parte de los profesores en los momentos que encuentren a los niños algo más “alterados” de lo habitual o tras una clase de ejercicio físico. Por otro lado, con ayuda de la imaginación les enseñamos a tensar los distintos grupos musculares:

- Manos y brazos
- Brazos y hombros
- Hombros y cuello
- Mandíbula
- Cara, nariz y frente
- Pecho y pulmones
- Estómago
- Piernas y pies
- Imagen positiva

La manera correcta para un aprendizaje rápido es entrenar todos los días, 10 minutos pero, si no es posible, es suficiente un entrenamiento de 10 minutos, tres días cada semana.

Por último, y no por ello menos importante, **López González, L. (2011)**, en su libro *Relajación en el aula*, trata la relajación desde diferentes perspectivas y expone diferentes técnicas de relajación para trabajar con niños. Además, hace referencia a los métodos o técnicas de los autores más relevantes hasta el momento. En su modelo TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicada al Aula), expone doce técnicas posibles que son las siguientes:

- Autoobservación
- Respiración

- Visualización
- Silencio mental
- Voz y habla
- Relajación
- Los sentidos
- Postura
- Energía
- Movimiento
- Focusing
- Centramiento

En cuanto a la técnica de relajación, López González, L. (2011), pretende facilitar a los alumnos y a los profesores ideas principales para trabajar dicho contenido de la manera más didáctica posible. Algunas de las actividades que plantea son las siguientes:

*Sentir la gravedad:* se invita a los alumnos a cerrar los ojos en posición sentada y se les dice que imaginen que se “mueren” o se desmayan poco a poco. ¿Por dónde empezaría a caer su cuerpo? ¿Qué parte sería la primera en empezar a caer? Dejarse caer unos centímetros y volver a recuperar la vertical.

*Stretching:* es una versión dinámica de la Relajación Progresiva Muscular que pretende estirar los músculos al máximo y consta de tres fases: tensión, relajación y estiramiento.

*Pintar la relajación:* esta actividad es conveniente realizarla después de haber experimentado algún ejercicio de relajación profunda. Consiste en pedir a los alumnos que dibujen su experiencia. En el caso de que les cueste realizarlo, al ser muy abstracto, les podemos proponer dibujar la sensación más destacable (usar colores). También, se podría hacer un gran mural para ver reflejado de forma global el efecto de la relajación en los niños.

## 5. METODOLOGÍA Y DISEÑO

En este apartado voy a explicar qué proceso he seguido para realizar el trabajo de Fin de Grado. Considero oportuno, explicar todos los pasos previos a su realización antes de abordar el apartado referente a la propuesta práctica.

Desde un primer momento tenía pensado realizar el trabajo de Fin de Grado sobre **la relajación en el área de Educación Física**, ya que, actualmente, considero que este tema está olvidado en algunos colegios, porque no se da importancia, como contenido, a la relajación en esta área. Por esta razón, me propuse investigar más a fondo sobre este tema y sobre las diferentes inclusiones que puede llegar a tener en el aula.

En el momento de elegir a la tutora, creí conveniente y necesario escoger a una tutora que dominara y me supiera ayudar en todo lo referente a este tema. Después, en la primera reunión estuve hablando con ella sobre el tema del que quería hacer mi Trabajo de Fin de Grado. Le dije que tenía la intención de trabajar sobre la relajación, aunque no estaba muy convencida porque a lo mejor en el colegio al que iba a ir no lo podía poner en práctica.

En primer lugar, guiada por la tutora realicé una aproximación teórica en torno al tema de la relajación con ayuda de diferentes fuentes bibliográficas. Después, investigué acerca de las diferentes propuestas de inclusión que se podían realizar en el área de Educación Física. A raíz de las diferentes reuniones con la tutora y exponiéndola mis intereses e inquietudes elaboré la propuesta de intervención educativa. En ese momento, teniendo en cuenta el contexto del centro donde estaba realizando las prácticas, elaboré una unidad didáctica en la que ponía en práctica diferentes estrategias para la relajación de los alumnos y alumnas.

En dicha propuesta, he abordado técnicas de relajación muy diversas ya que, a los alumnos a los que va dirigida nunca habían realizado actividades de relajación como tal.

Para el siguiente apartado, en el cual expongo y redacto la propuesta práctica, me he basado en primer lugar en el **Decreto 40/2007**, de 3 de mayo, por el que se establece e Currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.

A continuación, en el siguiente apartado es donde expongo diversas actividades y técnicas de intervención educativa, para el trabajo de la relajación en el área de Educación Física. Las cuales he podido poner en práctica con los alumnos de 3º de Educación Primaria.

## **6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

### **6.1. LA RELAJACIÓN EN EL AULA Y LA ACTUACIÓN DOCENTE**

El centro en que se va a desarrollar la propuesta de intervención, está ubicado en el centro urbano, en el cual se puede observar un ritmo caótico en el que transcurre la vida diaria de las personas. El centro está rodeado de oficinas, supermercados, tiendas pequeñas, cafeterías... Además, en las horas punta hay bastante tráfico con lo que conlleva que diariamente haya cuatro agentes de policía para controlarlo y brindar la seguridad a los alumnos para cruzar las calles.

En este apartado, hago un breve recorrido por los apartados que más relevancia tienen a la hora de desarrollar, posteriormente, la propuesta práctica de forma adecuada.

#### **6.1.1. ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO**

La maestra siempre se dirige a la clase de los alumnos y desde ahí bajan hasta las inmediaciones destinadas a Educación Física. Cuando finaliza la clase, los alumnos se colocan en fila y les acompaña hasta su clase. Las sesiones están divididas en tres partes: animación, parte principal y vuelta a la calma.

En la fase de animación, se realiza una puesta en común y/o presentación de partida donde reúne o agrupa a todos los alumnos mediante una actividad de presentación, en la que cada alumno dice su nombre. Posteriormente, presenta las actividades según la secuencia que tenga programada, de este modo, los alumnos, en todo momento son conocedores de las diferentes actividades que se van a desarrollar en el aula. Así, la maestra, capta su atención y se sienten más motivados.

En la parte principal de la sesión es donde tiene lugar el desarrollo del objetivo planteado. Si a los alumnos les surgen dudas en cuanto a las normas del juego o sobre cómo se juega, se resuelven antes de comenzar a jugar. Se realizan juegos específicos según los objetivos que haya planteado la maestra. Es en esta fase donde se centra la atención y, la más extensa en cuanto a duración.

La última fase, llamada vuelta a la calma, muy pocas veces se realiza ya que, la mayor parte del tiempo de la sesión está destinada a la parte principal. Además, los alumnos tardan en estar en silencio, con lo cual solo se realizan los juegos que requieren un desgaste físico y psíquico. Normalmente, se suele dedicar los 15 primeros minutos a la presentación y después, el resto de la hora, se dedica al desarrollo de la actividad.

Por esto, el contacto que han tenido con la relajación ha sido a través de juegos que, en ocasiones, la profesora hacía al finalizar la clase en la parte de vuelta a la calma. Siempre han sido juegos y nunca, anteriormente, ha puesto en práctica ninguna técnica o método de relajación.

### **6.1.2. CONTROL DE LA CLASE**

En lo referente al control de la clase, a la profesora en muchas ocasiones le cuesta controlar el comportamiento de ciertos alumnos, lo que hace que se ralentice el desarrollo de la clase y de las actividades. Cuando sucede esto, la profesora para la clase hasta que los alumnos estén completamente en silencio y esto se consigue después de muchos minutos de espera por parte de la profesora. También, si observa un comportamiento inadecuado excluye al alumno de la actividad y le manda sentarse en un banco hasta que modifique su conducta o reflexione sobre su comportamiento. La maestra en este caso es quien decide cuando regresa el alumno a la actividad.

Cuando el comportamiento es inadecuado en todos los alumnos y se crea un ambiente insostenible, la profesora les manda dar vueltas en el patio y después, vuelven a formar un corro y hasta que no están en silencio no sigue con el desarrollo normal de la clase. En ciertas ocasiones, debido al comportamiento conflictivo de algunos alumnos, ha tenido que pedir ayuda externa en su clase.

Los recursos empleados para presentar las actividades son el uso del silbato, si la maestra da dos toques quiere decir que va a cambiar de actividad; mano derecha levantada (mano levantada, boquita cerrada); y contar hasta cinco, para que los alumnos se sienten en el círculo y estén en silencio.

Dichos recursos, son utilizados por la maestra dependiendo de la actividad que vaya a realizar. En numerosas ocasiones, el empleo de estos recursos no es suficiente para atraer la atención a los alumnos. Con lo cual, muchas veces para cambiar de actividad la maestra se queda en silencio hasta que los alumnos se dan cuenta de que está en silencio y poco a poco ellos también van calmándose y permaneciendo en silencio.

La comunicación y exposición de la información, se realiza verbalmente y si es necesario, la maestra, realiza una demostración para que los alumnos comprendan mejor el desarrollo del juego o de la tarea a realizar.

### 6.1.3. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Los instrumentos de evaluación que se emplean son la observación directa y las anotaciones diarias que realiza la maestra en su cuaderno de campo. En este cuaderno, anota las observaciones particulares de algún niño/a, las actitudes de comportamiento, de relación, las habilidades motrices y físicas, etc. Además, si en una sesión no ha salido bien el juego planteado en un principio, anota el motivo en el cuaderno y, en la siguiente sesión, modifica y/o reformula dicho juego teniendo en cuenta las observaciones pertinentes.

## 6.2. DESTINATARIOS

La **propuesta práctica** está destinada a los alumnos de segundo ciclo, concretamente a tercero. Cada curso está compuesto, aproximadamente, por veinticinco alumnos. Además, son grupos heterogéneos y mixtos y ningún alumno necesita adaptación curricular específica para el desarrollo de dicha unidad.

Es importante destacar que les cuesta aceptar las normas de la clase y si algún juego no les gusta se salen del mismo. Por este motivo, puede que en el desarrollo de la sesión no se lleguen a realizar todas las actividades propuestas o que no salgan según lo previsto.

Hay algunos niños que presentan problemas de conducta, faltas de respeto hacia la maestra y los compañeros, incumplimiento de las normas establecidas, abandono de la actividad, enfados, agresiones, etc.

Además, en numerosas ocasiones, demuestran que para ellos el área de Educación Física es una continuación del recreo ya que, juegan libremente independientemente de las normas establecidas al comienzo de la clase. En este aspecto, voy a tener que “luchar” para que las actividades de relajación les motiven y así, poder inculcarles de forma dinámica y creativa la importancia de la relajación después de realizar actividad física.

### **6.3. OBJETIVOS, CONTENIDOS, ACTIVIDADES Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN PLANTEADOS EN LA PROPUESTA PRÁCTICA**

En este apartado expongo los objetivos, contenidos, actividades y criterios de evaluación de la propuesta práctica forma visual, a través de una tabla.

En ella, se observa la correlación existente entre los diversos apartados, al igual que la secuenciación de los mismos.

De esta manera, podemos obtener de manera inmediata una visualización completa sobre los diferentes apartados de la propuesta práctica y un mayor conocimiento sobre lo que en los siguientes apartados se va a desarrollar.

Objetivos	Contenidos	Actividades	Criterios de evaluación
Conocer el concepto de relajación y valorar sus beneficios tanto en la vida diaria como en el área de Educación Física	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La relajación y de sus beneficios</li> <li>- Interiorización de la actividad tónica en diferentes situaciones de reposo y de relajación</li> <li>- Distintas situaciones y técnicas de relajación mediante el planteamiento de propuestas prácticas</li> <li>- Reconocimiento de las sensaciones propioceptivas. Estímulos recibidos por las consignas verbales de la profesora</li> <li>- Adecuación del tono a diferentes consignas verbales y situaciones de contraste (calidades de movimiento)</li> <li>- Identificación y progresiva manifestación de las sensaciones y emociones que han sentido a la hora de realizar las diferentes actividades</li> <li>- Respeto hacia los compañeros y hacia las normas establecidas en cada sesión (silencio, ojos cerrados, atender y escuchar a la profesora)</li> </ul>	<p><b>Sesión 1:</b> Power Point. Explicación y relajación mediante la visualización guiada</p> <p><b>Sesión 2:</b> Relajación mediante masajes corporales con distintos materiales</p> <p><b>Sesión 3:</b> Técnica de relajación muscular de Koeppen</p> <p><b>Sesión 4:</b> Periódicos y tren de la relajación</p> <p><b>Sesión 5:</b> ¡Somos indios!</p>	Comprende el concepto de relajación y valora los beneficios de la misma
Controlar progresivamente el tono en situaciones de reposo y de relajación			Distingue entre situaciones de acción y situaciones de relajación/reposo
Experimentar situaciones diversas de relajación mediante masajes corporales con distintos materiales, visualización guiada o imagen positiva, narración de una historia y técnica de relajación muscular de Koeppen			Es capaz de relajarse a través de las diversas propuestas prácticas de relajación
Ajustar el tono de forma global y en diferentes situaciones el contraste entre tensión - relajación			Muestra una actitud positiva y de respeto hacia las tareas que se van planteando
Percibir y reconocer las sensaciones propioceptivas derivadas de la actividad tónica			Reconoce cuales son las sensaciones propioceptivas derivadas de los estímulos recibidos
Expresar (a través de diferentes medios) las sensaciones y emociones que han sentido después de la práctica			Realiza adecuadamente los ejercicios de tensión y relajación muscular
Respetar las normas de aula y a los compañeros			Sabe expresar de forma escrita y verbal las sensaciones y/o emociones que ha sentido tras finalizar la práctica
			Respeto a sus compañeros
			Respeto y acepta las normas establecidas al comienzo de la clase

Tabla: elaboración propia

## 6.4. METODOLOGÍA

En este apartado abordo la metodología que he seguido y he tenido en cuenta a la hora de realizar la propuesta de intervención. Según lo analizado en el primer apartado, considero oportuno destacar los siguientes subapartados, en los cuales reflejo lo más importante y esencial para después, presentar las actividades.

### 6.4.1. ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

Una clase de relajación es excesiva y los alumnos se cansan y dejan de concentrarse en lo que están haciendo. Por lo tanto, se van a desarrollar al final de cada clase y van a tener una duración de 15 – 20 minutos aproximadamente, exceptuando la sesión 3 que tendrá una duración mayor. Además, las actividades de relajación se harán con luz tenue.

En cada sesión se comenzará con una asamblea inicial, en la que los alumnos se colocarán en círculo y, a continuación, la maestra presentará la sesión y la secuencia de actividades. Este momento tendrá una duración de 10 – 15 minutos, aproximadamente. La duración de esta fase es más extensa de lo habitual porque a los alumnos les cuesta, desde un primer momento, situarse en círculo y estar en silencio. Además, en esta fase se explicarán las normas de la sesión ya que, existen objetivos de aprendizaje ligados a las normas y al comportamiento.

En la parte principal de la sesión, se llevará a cabo el desarrollo de las actividades propuestas. Este momento tendrá una duración de 15 minutos. Esto puede variar según la sesión a desarrollar.

En la parte de vuelta a la calma es donde se pondrá en práctica las actividades de relajación planteadas. Este momento tendrá una duración, aproximadamente, de 20 minutos dependiendo de la sesión en la que nos encontremos.

También, se realizará al final de la clase una asamblea en la que se les proporcionará una ficha de autoevaluación y se comentará, en círculo, las sensaciones y/o emociones que han sentido con la realización de cada una de las actividades.

Las fichas de autoevaluación consisten en el planteamiento de una serie de preguntas o ítems, las cuales los alumnos/as tienen que responder de forma honesta y sincera.

## **6.4.2. ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO Y DE LOS MATERIALES**

En cuanto a la organización del espacio siempre que sea posible, se realizarán las actividades en el gimnasio puesto que, es un espacio más reducido y además, la temperatura es la necesaria para llevar a cabo el desarrollo de la propuesta.

El material a usar, además de las fichas de autoevaluación de cada sesión, debemos contar con un reproductor de música, música adecuada a cada actividad y otros elementos dependiendo de la sesión a poner en práctica.

## **6.4.3. ORGANIZACIÓN DEL GRUPO – CLASE**

La distribución y colocación de los alumnos/as será de tres formas posibles dependiendo de la actividad a realizar: boca arriba, boca abajo y posición libre, es decir, les daré la oportunidad de colocarse en la posición más cómoda para ellos, pero siempre tumbados en el suelo. En cambio en la primera sesión, los alumnos se dispondrán de forma sentada en sus sillas con las manos sobre los muslos y la cabeza ligeramente inclinada. Esta distribución, en las actividades, se debe a que son las posiciones más cómodas. Además, son las más efectivas. Siempre que sea posible, se realizarán las actividades descalzos para una mayor comodidad.

## **6.4.4. COMUNICACIÓN Y RELACIÓN CON EL ALUMNADO**

Las consignas verbales que se van a ir diciendo a lo largo de las diferentes actividades van a ser cortas, con un tono pausado y lento, exceptuando la sesión 3 y 5. Esto se debe a que en estas actividades, narrando la historia y a través del tono de voz, se va a intentar introducir a los alumnos a las historias como si ellos mismos fueran los protagonistas. En este caso se tratará de narrar la historia como si de un cuento se tratase, es decir, dando expresividad a la voz.

Por su parte, Le Boulch, J. (1986), expone la importancia del papel del profesor. El cual debe ser muy discreto, diciendo consignas e indicaciones breves, de forma pausada y con voz suave, sin repeticiones, con el fin de fomentar la atención de cada uno de los alumnos. Otro aspecto que dicho autor considera, es la paciencia del maestro, el cual debe tener en cuenta las diferentes reacciones que los niños van a mostrar durante el transcurso de las actividades, pudiendo introducir pequeñas modificaciones de las mismas según dichas reacciones.

En lo referente a la relación con los alumnos/as va a ser lo más directa posible. En todo momento voy a estar pendiente, en la medida de lo posible, de cada uno de los alumnos para observar su comportamiento y ayudarles, siempre y cuando, lo necesiten.

En cuanto a la atención a la diversidad no hay ningún alumno que necesite una atención especializada ni individualizada. Pero hay que tener en cuenta las faltas de respeto que, en ocasiones, los alumnos manifiestan y las agresiones físicas que, a veces, emplean como forma de defenderse de los insultos o agresiones de los demás. Además, hay que tener en cuenta el incumplimiento de las normas por parte de algunos alumnos.

#### **6.4.5. DECISIONES METODOLÓGICAS**

He creído oportuno y conveniente que las actividades no tuvieran una secuenciación entre unas y otras y ningún incremento de la dificultad, ya que, para los alumnos era un contenido novedoso. He tratado de realizar diferentes actividades para observar y analizar las diferentes respuestas que los alumnos iban dando de forma explícita e implícita. Algunas de ellas eran más motivadoras que otras, pero también, se trataba de que los alumnos se diesen cuenta de hay muchas maneras o formas de relajarse y que cada una de ellas persigue un determinado fin.

También, observando que los alumnos siempre incumplen ciertas normas he construido una serie de normas específicas para el desarrollo de la propuesta de intervención. Las normas van a ser explicadas en la primera sesión y siempre, se van a recordar al comienzo de cada sesión.

Las normas que se han establecido son las siguientes:

- Estar en silencio mientras se realizan las actividades
- Concentración en lo que estamos haciendo
- Permanecer con los ojos cerrados en las actividades que la maestra lo pida
- Respeto hacia la profesora y hacia los compañeros
- Si algún alumno/a no quiere hacer la actividad, se le da la oportunidad de sentarse en el banco sin molestar al resto de los compañeros
- Cuando la profesora vea un comportamiento inadecuado de algún alumno le excluirá de la actividad sentándole en un banco
- Prohibido subirse a las colchonetas
- Escuchar a la profesora y seguir sus indicaciones

## 6.5. ACTIVIDADES<sup>1</sup>

En este apartado, paso a plantear mi propuesta práctica de intervención destinada al segundo ciclo de Educación Primaria, con el objetivo de acercar a los alumnos y de darles la oportunidad de entrar en contacto por primera vez con actividades de relajación. Además, voy a intentar que los alumnos adquieran y se familiaricen con este tema para crear un hábito de trabajo que posteriormente, va a acarrear beneficios en su salud. Por último, voy a observar las diferentes respuestas que van a ir mostrando y expresando a lo largo de las actividades de relajación.

Los niños/as, a través de esta propuesta, se involucrarán en las diferentes experiencias que se les vayan proponiendo para que se cree un aprendizaje significativo en todo momento. He realizado esta propuesta de intervención dado que los alumnos nunca habían tenido un contacto directo con el tema de la relajación y también, para que comprendieran la importancia de la relajación en la Educación Física.

A continuación, se muestran las diferentes actividades de relajación, las cuales se encuentran más desarrolladas en el anexo indicado.

### *Actividad 1. Explicación y relajación mediante la visualización guiada ¿Qué vemos?*

Organización: gran grupo

Materiales: power point y pañuelos

Se realizará la presentación de la propuesta práctica mediante la utilización de un Power Point, en el que se trataran los siguientes aspectos:

- Preguntas previas: ¿Qué es para vosotros/as la relajación? ¿Es importante realizarla en Educación Física? ¿En qué momentos es mejor hacer la relajación? ¿Creéis que es beneficiosa o perjudicial?, etc.
- Concepto de relajación
- Beneficios de la relajación tanto en la vida diaria como en el área de Educación Física
- Explicación de las normas para llevar a cabo las actividades de relajación

Una vez que se ha comentado lo anterior, se realizará la primera actividad de relajación mediante la visualización guiada: ¿qué vemos?

---

<sup>1</sup> ANEXO 1

Desarrollo: los alumnos deberán cerrar los ojos durante varios minutos (quien no pueda se le proporcionará un pañuelo para que se tape los ojos). Transcurridos esos minutos se les pedirá que abran los ojos y que se queden mirando la imagen que se les va a mostrar en completo silencio. Finalmente, se realizarán una serie de preguntas para que libremente los alumnos vayan respondiendo, como por ejemplo: ¿qué te ha sugerido la imagen? ¿qué es lo que destacarías de la imagen? ¿qué sensaciones y/o emociones has sentido al ver la imagen?...

### **Actividad 2. Relajación mediante masajes corporales con distintos materiales**

Organización: por parejas

Materiales: música de relajación y pelotas de diferentes texturas

Desarrollo: los alumnos formarán parejas. Uno de la pareja se tumbará en el suelo boca abajo y el otro se colocará de rodillas a su lado. Después, comenzará el masaje: maniobras lentas, con un ritmo uniforme, sin cambios bruscos y sin perder en ningún momento el contacto con el cuerpo de la persona a la que le estamos dando el masaje. De este modo no se interrumpirá en ningún momento su estado de relajación.

Primero comenzaremos con las yemas de los dedos para iniciar el contacto corporal, y después, emplearemos la palma de la mano. Se realizarán en dirección al corazón, es decir, de las manos a los hombros, de la cintura al cuello, de los pies a los muslos... Se les irá diciendo el recorrido que tienen que seguir para conseguir un mayor estado de relajación del compañero.

### **Actividad 3. Técnica de relajación muscular de Koeppen para niños**

Organización: gran grupo

Materiales: música de relajación e historia de la técnica de relajación

Desarrollo: los alumnos se dispondrán boca arriba, en una posición cómoda para ellos. Se pondrá música de relajación y se irá narrando la historia para conseguir una relajación muscular completa de todo el cuerpo.

La técnica de relajación muscular de Koeppen se realiza con la tensión y distensión de los diferentes grupos musculares del cuerpo.

#### **Actividad 4. Periódicos y “tren de la relajación”**

Organización: gran grupo

Materiales: periódicos, música de diferentes ritmos y música relajante

Desarrollo: Después de realizar la actividad con periódicos, comenzaremos a crear la actividad de relajación llamada *el tren de la relajación*. En este momento, se cambia la música y se pone la adecuada para realizar la relajación. Los alumnos formarán un tren con sus cuerpos, es decir, cada alumno se tumbará y apoyará su cabeza en el compañero de atrás.

A continuación, se realizarán las siguientes actividades:

- Escuchar el silencio. Estar en silencio, escuchar y discriminar los diferentes instrumentos que suenan
- Escuchar la respiración de nuestro compañero: lenta, rápida, pausada,...
- Imaginamos un lugar donde nos gustaría estar. Las cosas que hay en ese lugar, con quien estamos, a que huele ese lugar, si hace calor o frío,...

#### **Actividad 5. ¡Somos indios!**

Organización: gran grupo

Materiales: paracaídas e historia

Desarrollo: Después de realizar los juegos de cooperación con el paracaídas, pediremos a los alumnos que se tumben encima del paracaídas para comenzar la actividad de relajación. Pueden tumbarse de la manera más cómoda para ellos. A continuación, se les pide que cierren los ojos y que estén en silencio. En este momento, se comenzará con la narración de la historia. Al finalizar la historia, permanecerán varios minutos más tumbados y después, se les pedirá que vayan abriendo los ojos poco a poco y que se vayan incorporando.

## 6.6. INSTRUMENTOS Y TÉCNICAS DE EVALUACIÓN

Partiendo de los criterios de evaluación formulados, se emplearán para la evaluación de la propuesta práctica los siguientes **instrumentos y técnicas**. Con esto se pretende conseguir y/o alcanzar una correcta y completa evaluación.

- **Instrumentos**
  - Cuaderno de campo, en el que se anotarán las observaciones más relevantes de cada sesión tanto de manera grupal como individual.
  - Ficha de autoevaluación de cada sesión <sup>2</sup>
- **Técnicas**
  - Observación directa
  - Observación externa: compañera y tutora de prácticas mediante fichas de observación<sup>3</sup>
  - Reflexión grupal en la asamblea final

## 6.7. EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

La evaluación de la Unidad Didáctica es importante, dado que en ella podemos observar lo que los alumnos han aprendido o no han aprendido, lo que podríamos mejorar en la siguiente propuesta, nuestra actuación docente, si nos han surgido dificultades, etc. En este apartado, abordaremos la evaluación desde diferentes perspectivas.

### 6.7.1. EL ALUMNADO Y SUS APRENDIZAJES

En lo que concierne al alumnado y después de leer y reflexionar sobre las respuestas que ellos mismos han dado, me doy cuenta de que el tema de la relajación no es nada motivador para ellos. Cuando les presenté la propuesta práctica, la mayoría de los alumnos se alborotaron y empezaron a decir que eso era una “bobada” y que en Educación Física no hay que relajarse, sino que hay que jugar y moverse. Por este motivo, tuve que parar la clase y pedir que estuvieran en silencio, pero algunos estaban continuamente hablando o molestando al resto de sus compañeros. Además, una de las sesiones se tuvo que realizar en la biblioteca ya que, no disponía de ningún otro sitio.

He observado, que les cuesta respetar las normas y a los compañeros. También, a veces, no siguen las indicaciones que les voy dando y realizan la actividad como ellos quieren. Por el

---

<sup>2</sup> ANEXO 2

<sup>3</sup> ANEXO 3

contrario, en la cuarta y quinta sesión, se mostraron muy participativos. Esto se debe a que las actividades propuestas eran nuevas para ellos y nunca habían trabajado con periódicos ni con un paracaídas.

En definitiva, he observado que a medida que transcurrían las sesiones los alumnos se iban dando cuenta de la importancia de la relajación en Educación Física y su comportamiento, a su vez, iba mejorando.

Para finalizar, muestro los resultados obtenidos en la evaluación. Gracias a la observación externa, a las contestaciones por parte de los alumnos/as, al diario de campo y a la observación directa he podido reunir todos los datos.

A continuación, voy a ir exponiendo los criterios que en gran medida se han cumplido y los que al contrario, no se han alcanzado de la manera que esperaba.

El primer criterio de evaluación (*Comprende el concepto de relajación y valora los beneficios de la misma*) ha sido conseguido y adquirido por todos los alumnos de ambas clases, ya que, siempre que ha sido necesario lo he recordado y he realizado preguntas a los alumnos para ver si lo habían comprendido o si tenían alguna duda. Además, algunas veces, pedía a algún alumno que lo explicara con sus palabras o entre todos tratábamos de recordar lo explicado.

El segundo criterio de evaluación (*Distingue entre situaciones de acción y situaciones de relajación/reposo*) ha sido conseguido por la mitad de la clase. Esto se debe a que cuando llegaba el momento de realizar la actividad de relajación, el resto de la clase continuaba con el anterior juego y por esto, tenía que detener la clase para llamarles la atención. De este modo, volvían a participar en la actividad de forma correcta.

El tercer criterio de evaluación (*Es capaz de relajarse a través de las diversas propuestas prácticas de relajación*) ha sido conseguido, en su totalidad por la mitad alumnos. El resto de los alumnos, dependiendo del día y de la hora a la que fuera la clase, lo cumplían o no.

El séptimo criterio de evaluación (*Sabe expresar de forma escrita y verbal las sensaciones y/o emociones que ha sentido tras finalizar la práctica*) lo han conseguido la mayoría de los alumnos. En las fichas de autoevaluación hay una pregunta referente a este criterio. Hay 6 alumnos que no han cumplido este criterio de forma escrita, ya que, ni siquiera han contestado a dicha pregunta. En lo referente a la expresión verbal, puedo decir que ha sido conseguido por los 26 alumnos (en ocasiones). Esto se debe a que en la asamblea final, siempre preguntaba por cómo se habían sentido en la actividad, qué sensaciones tenían antes y después de la actividad,... a veces, tenía que ir preguntando uno a uno con y otras, en cambio, ellos mismos participaban y contestaban libremente.

El octavo criterio de evaluación (*Respeto a sus compañeros*) ha sido alcanzado por menos de la mitad de la clase. El resto de los alumnos siempre ha faltado el respeto a algún compañero, en diferentes momentos. Cuando ocurría esto, inmediatamente, se le excluía de la actividad hasta que considerara oportuno su entrada.

## **6.7.2. EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA Y DE LA ACTUACIÓN DOCENTE**

En este apartado voy a exponer las reflexiones que he hecho después de poner en práctica la propuesta de intervención con alumnos de tercer curso de Educación Primaria.

Los apartados que vamos a considerar son los siguientes:

- Pertinencia de la propuesta como Unidad Didáctica

En cuanto a lo referente de la creación de dicha propuesta como una Unidad Didáctica creo que no ha sido lo correcto. Bajo mi punto de vista, hubiese sido mejor y lo más adecuado realizar una propuesta de intervención durante todo el curso escolar debido a que los alumnos desde un principio no tenían un hábito de trabajo del contenido de la relajación. Por lo que al presentar una única Unidad Didáctica de dicho contenido, el aprendizaje de los alumnos no ha sido el deseado. Además, este tipo de contenido requiere un trabajo continuo y diario, y en este caso solo se ha realizado a lo largo de cinco sesiones.

- Dificultades propias del contenido de relajación en el área de Educación Física

Al poner en práctica la propuesta me he dado cuenta de la dificultad que tiene introducir el contenido de la relajación en el área de Educación Física. Habitualmente, los maestros no están acostumbrados a trabajar este contenido empleando métodos y técnicas de aprendizaje, sino más bien emplean juegos de relajación. Dado que en este caso ni siquiera tenían un hábito y las actividades eran estáticas, me he visto con serias dificultades a la hora de realizar las actividades. Además, hay que disponer de todo el material oportuno para realizar dichas técnicas. Por ejemplo, yo no disponía de colchonetas o esterillas para cada alumno.

En ocasiones, las sesiones de relajación se han tenido que realizar en otro lugar distinto al gimnasio y eso, también ha dificultado el adecuado desarrollo de dichas sesiones.

- Metodología

En cuanto a la metodología empleada en las sesiones creo que ha sido la correcta, pero en ocasiones debería de haberles dejado que experimentasen por ellos mismos y de este modo su

aprendizaje hubiese sido más enriquecedor. En las diferentes sesiones les iba dando las indicaciones pertinentes para que fuesen realizando de forma correcta las actividades. Es cierto, que como nunca habían realizado actividades tan dirigidas por el maestro les chocaba que les mandase realizar las diferentes tareas propuestas.

También, debería de haber dedicado más tiempo a la reflexión final y a que cada alumno expresase con sus palabras lo vivido en cada una de las sesiones. De esta manera, todos hubiésemos construido un aprendizaje más sólido.

- Mi actuación docente y control de la clase

En cuanto al tono de voz considero que en la mayoría de las actividades ha sido el apropiado. Siempre he utilizado un tono de voz motivador para los alumnos y de esta forma he evitado, en ocasiones, que los alumnos se excluyeran de la actividad. En cambio, muchas veces repetía la misma consigna y esto no se debe hacer, ya que, si una consigna no ayuda, es mejor abandonarla y buscar otra.

Por otra parte, a veces, mis ganas de seguir con la puesta en práctica de relajación iban disminuyendo por el comportamiento que tenían los alumnos en clase. Objetivamente, ninguna sesión ha salido a la perfección o como yo desde un primer momento esperaba que saliera. Creo que esto se debe a que estos alumnos nunca habían realizado actividades de relajación y no tenían un hábito.

En cuanto al control de clase, puedo decir que, en ocasiones, no he sabido controlar la clase y los alumnos se han descontrolado. He tenido que parar la clase en numerosas ocasiones y pedir silencio. Me doy cuenta, de que es muy importante controlar una clase porque si esto no se hace las sesiones no salen como nosotros desde un primer momento las planteamos. El comportamiento de los alumnos y los problemas de conducta que algunos tenían, me ha dificultado el buen funcionamiento de la clase. He aprendido que esto no tiene que ser un problema o una dificultad, sino que puede formar parte del aprendizaje de todos, tanto de los alumnos como de la profesora.

Algunas veces, intentaba poner en funcionamiento algunas técnicas, que la tutora me comentaba, para que los alumnos modificasen su comportamiento. Observé, que si estaba muy pendiente de los alumnos que se excluían de la actividad, empeoraba su comportamiento. En cambio, cuando no les prestaba atención, poco a poco, iban incorporándose de nuevo a la actividad.

Un día, una tutora de una de las clases me dijo que quien no se portara bien, a la subida de la clase la dijera los nombres de esos alumnos. Así que, cuando volvimos al aula de referencia la

dije cuatro nombres. Desde ese momento, el comportamiento de esos alumnos cambió. Creo que esto se debe a que a mí no me tomaban como una profesora más, porque ellos mismos sabían que estaba allí para aprender.

Por otro lado, las normas que establecí al principio de la propuesta las recordaba en cada sesión y añadía las específicas de cada actividad. De esta manera, me aseguraba que los alumnos las tuvieran presentes y las recordaran.

Uno de los aspectos importantes que he aprendido es que las normas que se establecen en el área de Educación Física hay que pactarlas entre los alumnos y el profesor. De esta manera, los alumnos serán partícipes del buen funcionamiento de la clase y del cumplimiento de las normas.

También, cada alumno es especial y único y, por esta parte, tenemos que intentar atender a cada alumno de manera individualizada siempre que nos sea posible para alcanzar un aprendizaje integrador y pleno.

## **7. CONCLUSIONES**

En primer lugar, es oportuno realizar un repaso sobre los objetivos propuestos de dicho Trabajo de Fin de Grado y analizar de qué forma han sido alcanzados y/o conseguidos con la realización de este proyecto. Considero que el primer objetivo, ha sido desarrollado y alcanzado en el apartado de la fundamentación teórica. En el cual, se han analizado los diferentes métodos y se han expuesto las diversas propuestas prácticas según los autores más relevantes y significativos que trabajan el contenido de la relajación. Sobre todo, a nivel personal, he aumentado mis niveles de conocimiento sobre este tema, dado que en un principio conocía vagamente los dos métodos básicos de relajación. Después de realizar este trabajo, conozco la gran diversidad de métodos existentes para trabajar la relajación en el ámbito educativo.

En cuanto al segundo objetivo, ha sido desarrollado en el apartado en el cual se incluyen las diferentes propuestas prácticas de diversos autores, así como las directrices que deben seguir los maestros para desarrollar una propuesta práctica de relajación. A nivel personal, he observado las diferentes propuestas que se pueden incluir en el área de Educación Física y en un aula de Primaria. También, es importante a la hora de poner en práctica la relajación, las directrices que todo maestro necesita conocer para que sus sesiones o sus propuestas se desarrollen de la manera deseada.

Por último, el tercer objetivo ha sido desarrollado a la hora de realizar la propuesta práctica de intervención. En dicha propuesta han sido planteadas diferentes actividades de relajación teniendo en cuenta el contexto del centro, de la clase y principalmente, de los alumnos. Me doy cuenta, que es vital tener en cuenta la contextualización tanto del centro como de los propios alumnos. De esta forma, plantearemos una propuesta acorde a su nivel de aprendizaje y, paulatinamente, iremos incrementando los niveles de dificultad. En consecuencia, crearemos un aprendizaje sólido y bastante enriquecedor.

En particular y a nivel personal, lo importante ha sido todo el proceso realizado para llegar a poner en práctica la propuesta y no solo el producto final. En la que los niños han podido relacionarse, respetar a los demás, vivir experiencias nuevas, comunicarse, aprender la importancia de la relajación y sus beneficios, sentirse partícipes de las actividades en menor y mayor medida y, en definitiva, crecer como personas.

Después de analizar todo lo comentado y expuesto en este Trabajo de Fin de Grado, podemos observar y darnos cuenta de la importancia de incluir el contenido de la relajación de manera explícita en la programación del área de Educación Física. Dicho contenido, no solo hay que considerarlo desde un enfoque globalizador, sino también debemos integrarlo a través de diferentes propuestas empleando métodos o técnicas apropiadas a cada alumnado.

Es importante y necesario tener en cuenta todas las condiciones, orientaciones y criterios de cada tipo de alumno, para que nuestro trabajo con este contenido, se realice en condiciones óptimas y cuyo resultado sea el esperado.

Siguiendo esta línea, otro aspecto a destacar, es la continua formación que necesita tener un profesor. En este contenido es vital analizar los distintos puntos de vista de los autores más relevantes y, así, poder extraer los aspectos positivos e importantes de cada uno de ellos.

De este modo, podremos conocer una mayor variedad de técnicas y métodos de relajación, así como las diferentes formas de ponerlas en práctica en el aula de Educación Física. Además, teniendo en cuenta las necesidades individuales de cada alumnado y las circunstancias de cada momento, tenemos la posibilidad de emplear y elegir el método o la técnica que mejor se adapte o en su defecto, combinar diferentes métodos, según lo creamos conveniente, para conseguir un mayor éxito en los resultados previstos.

Para concluir, considero que la realización de este Trabajo de Fin de Grado, me ha aportado muchos conocimientos útiles, tanto para mi formación como futura maestra, como para mi formación personal. Además, al tener la oportunidad de poner en práctica dicha propuesta y de elegir, desde un primer momento el tema que quería hacer, me ha resultado muy interesante y enriquecedor en todo momento. De este modo, he ampliado mis aprendizajes y conocimientos, y espero, que en un futuro, pueda poner en práctica más técnicas de relajación integrándolo de la manera más adecuada en el aula de Educación Física.

## 8. LISTA DE REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS Y WEBGRAFÍA

- Aguirre, J. y Garrote, N. (1993). *La Educación Física en Primaria*. Edelvives
- Arranz, E. *Juegos cooperativos con paracaídas*. [en línea] Marzo 2008. [fecha de consulta: 3 de mayo 2014]. Disponible en: [http://www.educacionfisicaenprimaria.es/uploads/4/2/1/3/4213158/\\_\\_\\_juegos\\_cooperativos\\_con\\_paracaidas.pdf](http://www.educacionfisicaenprimaria.es/uploads/4/2/1/3/4213158/___juegos_cooperativos_con_paracaidas.pdf)
- Castañer, M. y Camerino, O. (1991). *La Educación Física en la Enseñanza Primaria*. Barcelona: INDE.
- Castro, F. J. *La relajación en Educación Física. Secuenciación de contenidos*. [en línea]. Febrero de 2006, nº 93. [fecha de consulta: 19 de abril 2014]. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd93/relaja.htm>
- Cinteco. *Psicología Clínica y Psiquiatría. Material recomendado. Procedimiento de Relajación Muscular de Koeppen*. [en línea] 2005 – 2014. [fecha de consulta: 26 de abril 2014]. Disponible en: [http://www.cinteco.com/pacientes/material\\_recomendado/relajacion\\_ninos/](http://www.cinteco.com/pacientes/material_recomendado/relajacion_ninos/)
- Conde, J.L; y Viciano, V. (1997). *Fundamentos para el desarrollo de la motricidad en edades tempranas*. Málaga: Aljibe
- Currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León. Decreto 40/2007, de 3 de mayo.
- Da Fonseca, V. (1996). *Estudio y génesis de la psicomotricidad*. Barcelona: Inde
- Defontaine, J. (1982). *Manual de Psicomotricidad y relajación*. México: Masson

- De Prado, D. y Charaf, M. (2000). *Relajación creativa: técnicas y claves para el entrenamiento, la competición y la práctica deportiva*. Barcelona: Inde
  
- Del Rincón, M.R. *Relajación muscular para niños*. [en línea] 2012. [fecha de consulta: 26 de abril de 2014] Disponible en: <http://psicomoral.blogspot.com.es/2012/07/relajacion-muscular-para-ninos.html>
  
- Durand de Bousingen, R. (1986). *La relajación*. Barcelona: Paidotribo
  
- Falk, A. (2000). *Sofrología y relajación. Nuevas Terapias*. Libro – Hobby
  
- Gazzano, E. (1984). *Educación psicomotriz*. Madrid: Cincel
  
- Hernández, A. (2013 – 2014) Tema 2: El cuerpo y su dimensión INTROYECTIVA: conciencia y control del propio cuerpo. Fundamentos y propuestas didácticas. Segunda parte. En *Apuntes de la asignatura de Cuerpo, Percepción y Habilidad* del grado de Educación Primaria: Mención Educación Física. FEyTS. Universidad de Valladolid (En papel)
  
- Le Boulch, J. (1986). *La educación por el movimiento en la edad escolar*. Barcelona: Paidós
  
- Lleixà, T. (1988). *La Educación Física en preescolar y ciclo inicial (4 a 8 años)*. Barcelona: Paidotribo
  
- López González, L. (2011). *Relajación en el aula. Recursos para la Educación Emocional*. Wolters Kluwer: Madrid
  
- Muñoz Díaz, J.C. *La parte final de la sesión de Educación Física: juegos*. [en línea] 2009. [fecha de consulta: 26 de mayo de 2014] Disponible en: [http://emasf.webcindario.com/LA\\_PARTE\\_FINAL\\_DE\\_LA\\_SESION\\_DE\\_EF\\_JUEGOS.pdf](http://emasf.webcindario.com/LA_PARTE_FINAL_DE_LA_SESION_DE_EF_JUEGOS.pdf)

- Nadeau, M. (2007). *Juegos de relajación. De 5 a 12 años*. Barcelona: Octaedro
- ORDEN ECI/3857/2007, de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Primaria. (BOE núm. 312, 2007, pp. 53747 – 53750)
- Ramírez Cabañas, J. (2003). *Curso de relajación progresiva para niños y adultos*. Madrid: Cepe
- Sánchez Asín, A. (1996). *Fundamentos biológicos de la educación. Bases para la intervención psicomotriz*. Barcelona: EUB, S.L
- Vaca Escribano, M. (1996). *La Educación Física en la práctica en Educación Primaria (Planificación, desarrollo y análisis de unidades didácticas)*. Palencia
- Vaca Escribano, M. (2002). *Relatos y reflexiones sobre el Tratamiento Pedagógico de lo Corporal en la Educación Primaria*. Palencia
- Zaldívar Pérez, D. (1998). *Alternativas en psicoterapia*. León: Academia

# ANEXOS

## ANEXO 1. UNIDAD DIDÁCTICA ¡VAMOS A RELAJARNOS!

### Sesión 1

#### Asamblea inicial

Los alumnos se colocarán en círculo. A continuación, se les presentará la sesión y la secuencia de actividades. Además, se les recordarán las normas para el buen desarrollo de la dinámica de la clase. Esto mismo se repetirá en las siguientes sesiones.

#### Tareas de enseñanza – aprendizaje

Organización: gran grupo

Materiales: power point y pañuelos

Se realizará la presentación de la propuesta práctica mediante la utilización de un Power Point, en el que se tratarán los siguientes aspectos:

- Preguntas previas: ¿Qué es para vosotros/as la relajación? ¿Es importante realizarla en Educación Física? ¿En qué momentos es mejor hacer la relajación? ¿Creéis que es beneficiosa o perjudicial?, etc.
- Concepto de relajación
- Beneficios de la relajación tanto en la vida diaria como en el área de Educación Física
- Explicación de las normas para llevar a cabo las actividades de relajación

Una vez que se ha comentado lo anterior, se realizará la primera actividad de relajación mediante la visualización guiada: ¿qué vemos?

Desarrollo: los alumnos deberán cerrar los ojos durante varios minutos (quien no pueda se le proporcionará un pañuelo para que se tape los ojos). Transcurridos esos minutos se les pedirá que abran los ojos y que se queden mirando la imagen que se les va a mostrar en completo silencio. Finalmente, se les realizarán una serie de preguntas, como por ejemplo: ¿qué te ha sugerido la imagen? ¿qué es lo que destacarías de la imagen? ¿qué sensaciones y/o emociones has sentido al ver la imagen?...

Normas:

- Manos encima de la mesa o encima de los muslos

- Ojos cerrados
- Hay que estar en silencio
- Respetar a los compañeros



## **Sesión 2**

### *Tareas de enseñanza – aprendizaje*

#### **1. Cadeneta**

Organización: individual, tríos y parejas

Materiales: ninguno

Desarrollo: se llevará a cabo en el polideportivo. Primero uno de los alumnos se la queda y tiene que conseguir pillar a otro compañero. Una vez que lo consigue forman una cadeneta, porque tienen que darse la mano e ir corriendo a pillar a otro compañero. Cuando formen una cadeneta de cuatro miembros se subdividen en dos cadenetas y así sucesivamente, hasta que todos los alumnos son pillados.

## 2. Relajación mediante masajes corporales con distintos materiales

Organización: por parejas

Materiales: música de relajación y pelotas de diferentes texturas

Desarrollo: los alumnos formarán parejas. Uno de la pareja se tumbará en el suelo boca abajo y el otro se colocará de rodillas a su lado. Después, comenzará el masaje: maniobras lentas, con un ritmo uniforme, sin cambios bruscos y sin perder en ningún momento el contacto con el cuerpo de la persona a la que le estamos dando el masaje. De este modo no se interrumpirá en ningún momento su estado de relajación.

Primero comenzaremos con las yemas de los dedos para iniciar el contacto corporal, y después, emplearemos la palma de la mano. Se realizarán en dirección al corazón, es decir, de las manos a los hombros, de la cintura al cuello, de los pies a los muslos... Se les irá diciendo el recorrido que tienen que seguir para conseguir un mayor estado de relajación del compañero.

Finalmente, se realizará el recorrido inverso para después cambiar de material. Una vez que se ha realizado el masaje de las tres maneras se cambia la pareja y se comienza de nuevo.

Cuando finalice el masaje todos los alumnos se tumbarán boca abajo durante varios minutos. A continuación, se le indicará que se estiren y que vayan abriendo los ojos poco a poco. Finalmente, se encenderán las luces y se les dirá que vayan incorporándose despacio.

Asamblea final

Se les proporcionará una ficha de autoevaluación. Esto mismo se realizará en las siguientes sesiones.

Normas:

- Estar en silencio
- Respetar a los compañeros
- Seguir las indicaciones de la profesora
- No jugar con los materiales

### **Sesión 3. Técnica de relajación muscular de Koeppen para niños**

Organización: gran grupo

Materiales: música de relajación e historia de la técnica de relajación

Desarrollo: los alumnos se dispondrán boca arriba, en una posición cómoda para ellos. Se pondrá música de relajación y se irá narrando la historia para conseguir una relajación muscular completa de todo el cuerpo.

La técnica de relajación muscular de Koeppen se realiza con la tensión y distensión de los diferentes grupos musculares del cuerpo.

Normas:

- Estar en silencio y escuchar la narración de la profesora
- No molestar a los compañeros
- Respetar a los compañeros
- Mantenernos tumbados y relajados en el suelo

A continuación, expongo la técnica de relajación muscular de Koeppen.

#### **Manos y brazos**

Imagina que tienes un **limón** en tu mano izquierda. Ahora trata de exprimirlo, trata de exprimírle todo el jugo. Siente la tensión en tu mano y brazo mientras los estás exprimiendo. Ahora déjalo caer y fíjate cómo están tus músculos cuando están relajados.

Coge ahora otro limón y trata de exprimirlo, pero ahora trata de exprimirlo más fuerte de lo que lo hiciste con el primer limón... muy bien. Ahora tira el limón y relájate. Fíjate qué bien se sienten tu mano y tu brazo cuando están relajados. Una vez más..., toma otro limón en tu mano izquierda y exprímelo todo el zumo, no dejes ni una sola gota, exprímelo fuerte, fuerte....

Ahora relájate y deja caer el limón.

Ahora vamos a exprimir limones con la mano derecha... cogemos el primero... (Repetir el mismo procedimiento)

## Brazos y hombros

Ahora vamos a imaginarnos que eres un **gato muy perezoso** y quieres estirarte. Estira (extiende) tus brazos frente a ti, levántalos ahora sobre tu cabeza y llévalos hacia atrás. Fíjate en el tirón que sientes en tus hombros. Ahora deja caer tus brazos a tu lado. Muy bien. Vamos a estirar otra vez. Estira los brazos frente a ti, levántalos sobre tu cabeza y tira de ellos hacia atrás, fuerte. Ahora déjalos caer. Muy bien. Fíjate como tus hombros se sienten ahora más relajados. Ahora una vez más, vamos a intentar estirar los brazos, intentar tocar el techo esta vez. De acuerdo. Estira los brazos enfrente a ti, levántalos sobre tu cabeza y tira de ellos hacia atrás, fíjate en la tensión que sientes en tus brazos y hombros. Un último estirón ahora muy fuerte. Deja caer los brazos, fíjate qué bien te sientes cuando estás relajado.

## Hombros y cuello

Ahora imagina que eres una **tortuga**. Imagínate que estás sentado/a encima de una roca en un apacible y tranquilo estanque relajándote al calor del sol, te sientes tranquilo/a y seguro allí. ¡Oh! de repente sientes una sensación de peligro. ¡Vamos! mete la cabeza en tu concha. Trata de llevar tus hombros hacia tus orejas, intentando poner tu cabeza metida entre tus hombros, mantente así, no es fácil ser una tortuga metida en su caparazón.

Ahora el peligro ya pasó, puedes salir de tu caparazón y volver a relajarte a la luz del cálido sol, relájate y siente el calor del sol. ¡Cuidado! más peligro, rápido mete la cabeza en tu casa, tienes que tener la cabeza totalmente metida para poder protegerte... ¿vale?...ya puedes relajarte, saca la cabeza y deja que tus hombros se relajen. Fíjate que te sientes mucho mejor cuando estás relajado que cuando estás tenso. Una vez más. ¡Peligro! esconde tu cabeza, lleva los hombros hacia tus orejas, no dejes que ni un solo pelo de tu cabeza quede fuera de tu concha. Mantente dentro, siente la tensión en tu cuello y hombros. De acuerdo, puedes salir de tu concha, ya no hay peligro. Relájate, ya no va a haber más peligro, no tienes nada de qué preocuparte, te sientes seguro, te sientes bien.

## Mandíbula

Imagínate que tienes un **enorme chicle** en tu boca, es muy difícil de masticar, está muy duro. Intenta morderlo, deja que los músculos de tu cuello te ayuden. Ahora relájate, deja tu mandíbula floja, relajada, fíjate qué bien te sientes cuando dejas tu mandíbula caer. Muy bien, vamos a masticar ahora otro chicle, mástícalo fuerte, intenta apretarlo,

que se meta entre tus dientes. Muy bien, lo estás consiguiendo. Ahora relájate, deja caer la mandíbula, es mucho mejor estar así, que estar luchando con ese chicle, ¿verdad? Una vez más vamos a intentar morderlo. Muérdelo lo más fuerte que puedas, más fuerte, muy bien, estás trabajando muy bien. Bien, ahora relájate. Intenta relajar tu cuerpo entero, intenta quedarte como flojo, lo más flojo que puedas.

### **Cara, nariz y frente**

Bueno, ahora viene volando una de esas **molestas moscas**, o **preciosa mariposa** y se ha posado en tu nariz, trata de espantarla pero sin usar tus manos. Intenta hacerlo arrugando tu nariz. Trata de hacer tantas arrugas con tu nariz como puedas. Deja tu nariz arrugada, fuerte. ¡Bien! has conseguido alejarla, ahora puedes relajar tu nariz, ¡oh! por ahí vuelve esa pesada mosca, arruga tu nariz fuerte, lo más fuerte que puedas... ¿vale? ¡Bien! se ha ido nuevamente.

Ahora puedes relajar tu cara. Fíjate que cuando arrugas tan fuerte tu nariz, tus mejillas, tu boca, tu frente y hasta tus ojos te ayudan y se ponen tensos también. ¡Oh! otra vez regresa esa vieja mosca, pero esta vez se ha posado en tu frente. Haz arrugas con tu frente, intenta cazar la mosca con tus arrugas, fuerte. Muy bien, ya se ha ido para siempre, puedes relajarte, intenta dejar tu cara tranquila, sin arrugas. Siente cómo tu cara está ahora más tranquila y relajada.

### **Pecho y pulmones**

Vas a respirar hinchándote y deshinchándote como un **globo**. Vas a coger el aire por la nariz intentando llenar todos tus pulmones de aire... aguanta a respiración contando tres segundos y siente la presión en todo tu pecho ..... luego sueltas el aire por la boca despacito poco a poco y cierras los ojos y comprueba como todo, todo tu cuerpo se va desinflando como un globo y como todo tu cuerpo se va hundiendo y aplastando contra el sofá o la cama donde estás tumbado...con el aire suelta toda las cosas malas, todas las cosas que no te gustan, todas las cosas que te preocupan... ¡Fuera! ... ¡échalas!... y quédate respirando normal y notando esa sensación tan buena de tranquilidad, de dejadez de paz... respirando como tu respiras normalmente y notando como el aire entra y sale sin dificultad... ¡Vamos a respirar de nuevo profundamente ¡coge el aire por tu nariz...hincha el globo todo lo que puedas y cuenta hasta tres aguantando el aire....uno , dos y tres.... Y suelta por la boca, despacio, cerrando los ojos y convirtiéndote en un globo que se va deshinchando, deshinchando hundiéndose, hundiéndose... aplastándose y quedándose tranquilo...

## Estómago

Imagina que estás tumbado sobre la hierba, ¡Vaya! mira, por ahí viene un **elefante**, pero él no está mirando por donde pisa, no te ha visto, va a poner un pie sobre tu estómago, ¡no te muevas! no tienes tiempo de escapar. Trata de tensar el estómago poniéndolo duro, realmente duro, aguanta así, espera, parece como si el elefante se fuera a ir en otra dirección. Relájate, deja el estómago blandito y relajado lo más que puedas.

Así te sientes mucho mejor. ¡Oh! por ahí vuelve otra vez. ¿Estás preparado? Tensa el estómago fuerte, si él te pisa y tienes el estómago duro no te hará daño. Pon tu estómago duro como una roca ¿vale? Parece que nuevamente se va. Puedes relajarte. Siente la diferencia que existe cuando tensas el estómago y cuando lo dejas relajado. Así es como quiero que te sientas, tranquilo y relajado.

No podrás creerlo pero ahí vuelve el elefante y esta vez parece que no va a cambiar de camino ¡viene derecho hacia ti! Tensa el estómago. Ténsalo fuerte, lo tienes casi encima de ti, pon duro el estómago, está poniendo una pata encima de tí, tensa fuerte. Ahora ya parece que se va, por fin se aleja. Puedes relajarte completamente, estar seguro, todo está bien, te sientes seguro, tranquilo y relajado.

Esta vez vas a imaginarte que quieres pasar a través de una **estrecha valla** en cuyos bordes hay unas estacas. Tienes que intentar pasar y para ello te vas a hacer delgado, metiendo tu estómago hacia dentro, intentando que tu estómago toque tu columna. Trata de meter el estómago todo lo más que puedas, tienes que atravesar esa valla. Ahora relájate y siente cómo tu estómago está ahora flojo. Muy bien, vamos a intentar nuevamente pasar a través de esa valla. Mete el estómago, intenta que toque tu columna, déjalo realmente metido, muy metido, tan metido como puedas, aguanta así, tienes que pasar esa valla. Muy bien, has conseguido pasar a través de esa estrecha valla sin pincharte con sus estacas. Relájate ahora, deja que tu estómago vuelva a su posición normal. Así te sientes mejor. Lo has hecho muy bien.

## Piernas y pies

Imagina que eres un explorador y estás caminando por la selva cuando de repente pisas en un **pantano lleno de barro espeso**. Intenta meter los dedos del pie dentro del barro. Probablemente necesitarás tus piernas para ayudarte a empujar. Empuja hacia dentro, siente como el lodo se mete entre tus pies. Ahora salte fuera y relaja tus pies. Deja que tus pies se queden como flojos y fíjate cómo estás así. Te sientes bien cuando estás relajado. Volvemos dentro del espeso pantano.

Mete los pies dentro, lo más dentro que puedas. Deja que los músculos de tus piernas te ayuden a empujar tus pies. Empuja fuerte, el barro cada vez está más duro ¿verdad? Salte de nuevo y relaja tus piernas y tus pies. Te sientes mejor cuando estás relajado. No tenses nada. Te sientes totalmente relajado.

### **Imagen positiva**

Ahora que has terminado todos los ejercicios vas a fijarte en lo que notas en tu cuerpo...cuando estamos relajados notamos diferentes sensaciones, pesadez, calor, cansancio, sueño, que nuestro cuerpo pesa y no nos podemos mover, o tal vez todo lo contrario que nuestro cuerpo no pesa y parece como que flotamos, podemos notar cosquillas y hormigueo en los dedos de las manos ... busca tus sensaciones de relajación... fijate en ellas y disfrútalas... tu mente y tu pensamiento se puede quedar con ellas...y repetir lo que notas... calor... calor... flotar... flotar...

Vas a elegir una imagen para ti... **TU IMAGEN POSITIVA**: un lugar, un sitio, real o imaginario, que hayas estado o no, un sitio que solo por estar allí ya estarías tranquilo y relajado...y te lo vas a imaginar lo mejor posible... lo que ves, lo que oyes, lo que notas en tu cuerpo, hasta puedes imaginarte lo que hueles... y como estás allí tumbado...en la hierba , en la arena, flotando en el mar, flotando en una nube blanca de algodón, volando como una ave... tu imagen.

Y mantente en ella mientras estas relajado...¡Has terminado! No te levantes de golpe, estírate, abre los ojos, bosteza, sonríe... y ya te puedes levantar...

### **Sesión 4. Periódicos y “tren de la relajación”**

Organización: gran grupo

Materiales: periódicos, música de diferentes ritmos y música relajante

Desarrollo: se les repartirá a cada alumno un periódico. Se pondrá música alegre y tendrán que bailar al ritmo de la misma mientras transcurren las actividades. Las indicaciones que se les irán diciendo son las siguientes:

- Hacer caminos con los periódicos
- Hacer tiras
- Muñecos rellenos de papel. Tienen que meterse periódicos por el grupo para ver quién es el muñeco con más papel
- Nombres de los compañeros y cubrirles por completo con los periódicos

- Lanzamiento de papel hacia arriba y reírnos con las vocales

Para llegar al estado de relajación, se colocarán en forma de tren y se tumbarán en el suelo. La cabeza de cada niño tiene que estar apoyada en la barriga de su compañero de atrás. En este momento comienza la **relajación: *el tren de la relajación***. Se cambia la música y se pone la adecuada para realizar la relajación.

A continuación, se realizarán las siguientes actividades que se van a realizar son las siguientes:

- Escuchar el silencio. Estar en silencio, escuchar y discriminar los diferentes instrumentos que suenan
- Escuchar la respiración de nuestro compañero: lenta, rápida, pausada,...
- Imaginamos un lugar donde nos gustaría estar. Las cosas que hay en ese lugar, con quien estamos, a que huele ese lugar, si hace calor o frío,...

#### Normas:

- Atender a las indicaciones de la profesora
- Cuando se paré la música sentarnos en el suelo para saber cuál es la siguiente actividad
- No tirar a los compañeros periódicos a la cara ni hacer daño
- Respetar a los compañeros

### **Sesión 5. Paracaídas y ¡somos indios!**

Organización: grupal e individual

Materiales: paracaídas y balón

Desarrollo: los alumnos se colocarán en círculo agarrando el paracaídas y se explicará el primer juego. Cuando se termine el primer juego se explicará el segundo y así sucesivamente.

#### **Actividad 1. El intercambio**

Con el paracaídas elevado, la profesora va diciendo dos nombres y a los que haya dicho tienen que intercambiarse de sitio. Cuando pasen por debajo del paracaídas tendrán que darse un abrazo, saludarse o chocar los cinco y después continuar hasta colocarse en el sitio donde estaba su compañero. La actividad terminará cuando todos los alumnos se hayan cambiado de sitio.

## **Actividad 2. Balón para...**

Un alumno cogerá el balón y dirá el nombre de un compañero a quien quiere mandárselo. Una vez que ha dicho el nombre del compañero coloca el balón en el paracaídas y entre todos, moviendo el paracaídas, tienen que intentar que el balón llegue al destinatario. Esto mismo se repetirá hasta que les haya tocado a todos por lo menos una vez.

## **Actividad 3. El tiburón**

Uno de los alumnos se coloca debajo del paracaídas, que será el “tiburón”. Los demás tienen que tumbarse boca arriba, colocando el paracaídas por la cintura y sujetándolo. Otro alumno se le asigna el papel de “salvador”. El tiburón tiene que ir cogiendo de las piernas a sus compañeros. Cuando sean cogidos por el tiburón tienen que pedir ayuda al “salvador” para que no les meta debajo del paracaídas. Si les coge de las piernas y el paracaídas les llega por la nariz se convierten en tiburones y se colocarían debajo.

A continuación, se realiza la actividad de **relajación: ¡Somos indios!** Para ello se coloca el paracaídas en el suelo y los alumnos se tumban encima y boca abajo. Se les pide que cierren los ojos y que estén en silencio. En este momento, la profesora comenzará a contarles una historia.

Al finalizar la historia, permanecerán varios minutos más tumbados y después se les pedirá que se vayan incorporando poco a poco.

### Normas:

- Atender a las indicaciones que vaya dando la profesora
- No dar patadas al paracaídas
- Respetar a los compañeros

La historia que se va a narrar es la siguiente:

Había una vez una clase de tercero de Primaria del colegio Cardenal Mendoza que hizo una excursión al bosque. Cuando llegaron al bosque se disfrazaron de indios y para ello se pintaron la cara, se pusieron un traje muy chulo y una cinta en el pelo que sujetaba una pluma de un pájaro (cada uno que piense por un momento como iría vestido, pintado y que pluma le gustaría llevar puesta).

A esos niños y niñas les gustaba cantar, reír y bailar, pero lo que más les gustaba era jugar con los animales del bosque.

Al día siguiente, por la mañana, se levantaron e hicieron un viaje por el bosque para buscar animales y así jugar con ellos. Pero antes de marcharse tenían que realizar la danza de la buena suerte para que no les pasase nada en su largo viaje (cada uno que imagine como bailarían esa danza con el resto de sus compañeros).

Los indios cogieron los arcos y las flechas y se montaron en sus caballos para emprender su viaje hacia el interior del bosque (imaginarse montado en un caballo). Mientras galopaban con sus caballos, llegaron a un cruce de caminos donde finalmente decidieron tomar el de la derecha porque pensaban que era el más rápido. Iban rodeando los árboles y escuchando los sonidos de los animales.

Ahora los pequeños indios de la tribu tenían que tener mucho cuidado, porque se acercaban a una zona montañosa, y para llegar donde estaban sus amiguitos los animales debían escalar dos montañas muy altas. Para ello, ataron a sus caballos a los árboles. Una vez que escalaron las montañas los indios llegaron a un hermoso río (imaginarse como es el río).

Varias canoas les estaban esperando a la orilla del río, se montaron en ellas y empezaron a remar: dos veces hacia un lado y otras dos hacia el otro. Mientras remaban, veían a lo lejos la verde orilla.

Cuando llegaron a la orilla se escondieron para que sus amigos, los animales, no les vieran y así poder darles una gran sorpresa (¿qué animales podían estar viendo?). Avanzaron durante un rato hasta que se metieron en una cueva.

Cuando entraron en la cueva se dieron cuenta de que había un gran oso durmiendo. Los indios asustados decidieron salir con mucho cuidado para que el oso no se despertara.

Después de este susto, los niños indios decidieron que ya no les apetecía jugar con los animales, ya que, no se encontraban bien y porque ya era muy tarde y debían volver a su campamento. Así que, decidieron volver a sus tiendas de campaña. Cuando llegaron al campamento decidieron que al próximo día iban a jugar desde el principio con sus amigos los animales y así no les pasaría nada.

Antes de irse a dormir, bailaron la danza de la buena suerte para que al día siguiente no les pasara nada malo. Después, los indios se metieron en sus tiendas y se acostaron en sus sacos porque tienen que estar descansados para la nueva aventura de mañana.

## ANEXO 2. FICHAS DE AUTOEVALUACIÓN

### FICHA AUTOEVALUACIÓN. SESIÓN 2 y 3

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_

Para contestar a las preguntas marca con una **X** en la casilla correspondiente

Preguntas	SÍ	A VECES	NO
Me ha gustado la actividad			
He mantenido los ojos cerrados durante toda la actividad			
He conseguido relajarme completamente			
Diferencio entre los estado de tensión y relajación muscular			
He seguido las indicaciones que ha dicho la profesora			
Me ha molestado algún compañero mientras realizaba la actividad			
He respetado las normas que se han indicado al principio de la clase			
Me he sentido cómodo realizando la actividad			
He permanecido en silencio durante la mayor parte de la actividad			
La voz de la profesora era clara y tranquila			

Después de haber contestado a las preguntas, necesito que hagas un pequeño esfuerzo y me digas **UNA COSA QUE HAS APRENDIDO DE ESTA CLASE DE RELAJACIÓN**

---

---

---

---

FICHA AUTOEVALUACIÓN. SESIÓN 4 y 5

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_

**¿Qué sensaciones has tenido después de finalizar la clase?**

---

---

---

**¿Qué es lo que más te ha gustado de la clase?**

---

---

---

**¿Qué es lo que menos te ha gustado de la clase?**

---

---

---

**¿Qué has aprendido de esta clase de relajación?**

---

---

---

**¿Qué cambiarías de la clase de relajación? ¿Por qué?**

---

---

---

**ANEXO3. FICHA DE OBSERVACIÓN EXTERNA**

Nombre del alumno/a	Tiene una actitud positiva hacia la actividad	Ha respetado las normas explicadas al comienzo de la clase	Distingue entre situaciones de acción y situaciones de reposo/relajación	Realiza de forma adecuada a los ejercicios de tensión y relajación muscular	Ha respetado a sus compañeros/as	Ha molestado a sus compañeros/as	Ha estado atento a las indicaciones de la profesora	Ha realizado correctamente la actividad	Se muestra interesado/a a la hora de realizar la actividad	Cuando se cambia de actividad, el alumno/a lo realiza sin ningún problema

Anotaciones relevantes:

