

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ALUMNOS ASMÁTICOS

Trabajo Final de Grado



Universidad de Valladolid

Facultad de Educación y Trabajo Social

Grado en Educación Primaria

Mención de Educación Física

Curso 2018/2019

Autor: Santos Francisco Santa Elena

Tutor: Antonio Díez Marqués

RESUMEN

Este Trabajo Final de Grado busca mostrar los principales aspectos que debe conocer un docente de Educación Primaria, para que cualquier alumno asmático pueda realizar la asignatura de Educación Física sin ningún problema, y pueda tener una integración plena junto al resto de alumnos.

Además, muestra una propuesta de intervención que consiste en una Unidad Didáctica sobre la resistencia aeróbica, llevada a cabo en el 5º curso de Educación Primaria en el C.E.I.P. “Obispo Barrientos” de Medina del Campo (Valladolid).

El objetivo principal es conseguir que los alumnos asmáticos sean capaces de realizar Educación Física como cualquier otro alumno, mostrando motivación e implicación en cada una de las actividades propuestas.

Palabras clave:

Asma, actividad física, motivación, respiración, resistencia aeróbica, inclusión.

ABSTRACT

This Final Degree Project try to show the main aspects that must be known by a teacher of Elementary Education for trying to get that any asthmatic student could perform the subject of Physical Education whitout any problem.

In addition, It shows a intervention proposal that consists in a didactic unit carried out in the fifth grade of Elementary Education in the C.E.I.P. “Obispo Barrientos” of Medina del Campo (Valladolid).

The main goal is to get that asthmatic students are able to perform Physical Education like any other student, showing motivation and implication in each of the proposed activities.

Keywords:

Asthma, physical activity, motivation, breathing, aerobic endurance, inclusion

ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN	4
2.	OBJETIVOS	5
3.	JUSTIFICACIÓN.....	6
4.	FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	10
4.1.	ANTECEDENTES	10
4.2.	EL ASMA:	11
4.2.1.	¿En qué consiste un ataque de asma?	11
4.2.2.	Tipos de asma.....	12
4.2.3.	¿Cómo puede evitar el docente que se produzca una crisis asmática?.....	12
4.2.4.	¿Qué debe tener en cuenta el docente cuando ocurra un ataque de asma?	13
4.2.5.	¿Puede un paciente con asma, realizar actividad física?	14
4.2.6.	Control del asma	14
4.2.7.	Atención en el centro educativo	15
4.2.8.	El asma y las TICS.....	15
4.3.	ACTIVIDAD FÍSICA.....	17
4.3.1.	Factores a tener en cuenta para realizar actividad física con alumnos asmáticos ...	18
4.4.	LA RESPIRACIÓN	18
4.4.1.	Beneficios de los ejercicios respiratorios en alumnos asmáticos	19
5.	METODOLOGÍA Y DISEÑO	21
5.1.	DISEÑO METODOLÓGICO	21
5.2.	DESCRIPCIÓN DEL PROCEDIMIENTO	22
5.2.1.	Análisis documental	22
5.2.2.	Propuesta de intervención	23
a)	Contexto	23
b)	Temporalización.....	24
c)	Competencias clave	25

d) Contenidos, Criterios de Evaluación y Estándares de Aprendizaje Evaluables.....	26
e) Sesiones.....	28
f) Interdisciplinariedad	29
g) Principios pedagógicos	29
5.2.3. Puesta en Práctica	30
<i>Sesión 1</i>	30
<i>Sesión 2</i>	32
<i>Sesión 3</i>	33
<i>Sesión 4</i>	34
<i>Sesión 5</i>	35
<i>Sesión 6</i>	36
5.2.4. Recogida de información.....	37
5.3. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.....	37
5.4. EVALUACIÓN	38
6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	40
7. BIBLIOGRAFÍA.....	47
8. ANEXOS	50
ANEXO 1 (RÚBRICA EVALUACIÓN)	50
SESIÓN 1	50
SESIÓN 2	56
SESIÓN 3	62
SESIÓN 4	68
Sesión 6	82
ANEXO 2 (UNIDAD DIDÁCTICA LLEVADA A CABO)	90
ANEXO 3 (FICHA ENTREGADA TRAS LA REALIZACIÓN DE CADA SESIÓN)	109

1. INTRODUCCIÓN

Este Trabajo Final de grado, tiene como tema principal los beneficios de la actividad física en alumnos asmáticos.

Inicialmente se pretende justificar el tema elegido a partir de diversos autores y del currículo oficial y posteriormente la fundamentación teórica que gracias a una recopilación de diversos artículos y textos habla de los diferentes aspectos sobre el asma a tener en cuenta, así como diferentes puntos que tienen algo de relación con esta patología. Además tratará de indicar los principales rasgos que debe tener un docente de Educación Física, para que un alumno asmático de su clase, pueda llevar a cabo la asignatura como cualquier otro alumno, sin ningún tipo de problema, así como el propio centro, evitando que este alumnado entre en contacto con desencadenantes que puedan producir una crisis asmática.

Después, expongo la propuesta de intervención que he llevado a cabo en el C.E.I.P. Obispo Barrientos de Medina del campo. He puesto en práctica, una Unidad Didáctica sobre la resistencia aeróbica, con los cursos de 5º A y 5ºB de Educación Primaria, tratando de fomentar un interés y la realización satisfactoria de las diferentes sesiones, en las tres niñas asmáticas que se encontraban en esas dos clases.

Esta Unidad Didáctica se compone de 6 sesiones que han sido llevadas a cabo durante el Practicum II entre los días 26 de abril y 14 de mayo.

Se exponen posteriormente, las conclusiones en relación a los objetivos propuestos inicialmente en este Trabajo Final de Grado, así como conclusiones en torno a la propuesta de intervención llevada a cabo.

Por último, se mencionan las diferentes referencias bibliográficas que justifican los diferentes textos y artículos utilizados y los diferentes anexos, en los que se encuentran diferentes imágenes de interés, las rúbricas de evaluación de las diferentes actividades planteadas en la propuesta llevada a cabo y por último, la Unidad Didáctica realizada.

2. OBJETIVOS

- Conocer como docente los diferentes aspectos para conseguir que el alumnado asmático pueda realizar Educación Física como uno más.
- Diseñar y poner en práctica una propuesta de intervención que trate sobre la realización de ejercicio físico en alumnos asmáticos y su inclusión.
- Generar en el alumnado asmático una motivación por realizar ejercicio físico.

3. JUSTIFICACIÓN

El tema elegido para mi Trabajo final de Grado ha sido debido a la relación directa que tengo con él. Un familiar mío, en concreto mi hermano, es asmático y en numerosas ocasiones, tuvo alguna dificultad en la asignatura de Educación Física.

Actualmente no padece ninguna crisis y puede realizar ejercicio físico en dicha asignatura sin ninguna dificultad.

Antiguamente, los alumnos asmáticos siempre quedaban apartados durante las clases de Educación Física, sin poder realizar ejercicios, actividades y juegos. En España, esta preocupación ha quedado consolidada a principios de los años 90, en la ley Orgánica General del Sistema Educativo (L.O.G.S.E.), que presenta la salud como una de las principales novedades introducidas en la reforma currículum de la Educación Física. Desde entonces, no han hecho sino crecer los llamamientos a la escuela, y en especial, a la Educación Física, para hacer frente a los grandes problemas de salud actuales. (Pérez Samaniego y Devís, S.F.)

Actualmente, se ha logrado una mayor aceptación y formación por parte del profesorado, para conseguir que estos niños y niñas puedan realizar las clases de Educación Física sin ningún inconveniente, como cualquier alumno, aunque sigue habiendo algún caso que me ha comentado una familia, en el que los niños asmáticos de un colegio siguen sin estar involucrados en las clases como cualquier alumno.

Desde este Trabajo Final de Grado, buscaré tratar de enseñar y explicar cuál debería ser una correcta actuación de cualquier docente para conseguir que el alumnado asmático consiga la plena integración con los demás compañeros durante las clases de esta asignatura, fomentando así una diversidad de realidades en el alumnado, todos realizando de la misma manera y sin ningún inconveniente las sesiones propuestas.

Es un aspecto que debe ser trabajado en las escuelas, hay que lograr no solo la concienciación del alumnado, sino también la de los padres para tratar de combatir activamente y adecuadamente con el asma, ya que en determinados casos los alumnos que se encuentran en la etapa de Educación Primaria, consiguen eliminarla y desaparece

en la vida adulta, aunque por el contrario habrá alumnos que sigan padeciéndole en la vida adulta.

Nosotros como futuros docentes, no debemos enseñar solo el uso correcto de los inhaladores, por el contrario, debemos disponer de un buen equipo educador, un plan educativo global y un plan educativo personalizado.

Según el Decreto 26/2016 de 25 de julio, en la asignatura de Educación Física, el asma es un aspecto a tratar. Respecto a los seis bloques, en los que se trata esta enfermedad o algo relacionado con esta enfermedad son:

- El bloque 2 “Conocimiento corporal”.

En este bloque se pretende que los alumnos tomen conciencia de su propio cuerpo y de la respiración, así como los tipos de respiración y el control de la relajación del cuerpo asociada a la respiración.

- El bloque 6 “ Actividad física y salud”

En el que se pretende que los alumnos muestren interés por el cuidado de su cuerpo, en nuestro caso nos centramos en los alumnos asmáticos; la adecuación de la actividad física a las diferentes posibilidades corporales y el reconocimiento de los beneficios de la actividad física en los alumnos asmáticos, así como la adquisición de hábitos de higiene corporal, alimentación y postura relacionados con la actividad física

En el primer curso se empieza a tener en cuenta el asma, ya que en el bloque 2 se trabaja el control de la respiración y la relajación del cuerpo asociada a la respiración.

En el segundo, tercer y cuarto curso, en el bloque 2 los alumnos tienen que tener presentes la toma de conciencia de las vías, fases y tipos de respiración, como podemos ver en el estándar de aprendizaje de segundo curso del bloque 2 “1.4. Se relaja después de una actividad intensa”.

Por último, en el quinto y sexto curso, tienen que ser capaces de adaptar la respiración a los diferentes niveles de esfuerzo y aplicarla a la relajación muscular y en el bloque 6, tienen que adquirir hábitos posturales y alimentarios saludables relacionados con la actividad física y consolidación de hábitos de higiene corporal. Además, deben respetar las normas higiénicas con respecto a las actividades físicas, como se puede comprobar

en el estándar de aprendizaje de quinto curso 1.1. “Demuestra interés por el cuidado e higiene del cuerpo (utiliza ropa deportiva y bolsa de aseo; adopta posturas correctas). Los alumnos en todos los cursos deben llevar chándal y neceser a las clases de Educación Física.

VINCULACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO

<p>- <i>Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio: la Educación.</i></p>	<p>Para poder llevar a cabo adecuadamente mi propuesta, he tenido que aprender y adquirir, diferentes conocimientos relacionados con la Educación Física, por lo tanto, esta propuesta sí está presente en mi trabajo.</p>
<p>- <i>Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio -la Educación-</i></p>	<p>Durante la realización de este trabajo, analizaré y explicaré las decisiones tomadas, realizando un proceso continuo de mejora.</p>
<p>- <i>Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos esenciales para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas esenciales de índole social, científica o ética</i></p>	<p>Para la realización de mi trabajo, he consultado diferentes fuentes de información, que me han servido para poder informarme adecuadamente sobre el tema propuesto.</p>

<p>- <i>“Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado”.</i></p>	<p>Para completar mi Trabajo Final de Grado de la mejor manera posible, he estado comunicándome con los alumnos, compañeros y con los tutores, para poder transmitir diferentes ideas, problemas y soluciones, así consiguiendo que sean fácilmente comprendidos.</p>
<p>- <i>Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.</i></p>	<p>En el presente trabajo, he podido desarrollar actividades y estrategias innovadoras.</p> <p>La propuesta de intervención, he podido realizarla con autonomía pero siempre de acuerdo con el tutor del centro y del TFG.</p>
<p>- <i>Que los estudiantes desarrollen 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.</i></p>	<p>Durante el desarrollo de mi TFG, siempre se han realizado todos los aspectos y la propuesta de intervención, con total diversidad, tratando las diferentes realidades de alumnado como una sola, consiguiendo así la igualdad entre todos los alumnos y alumnas.</p>

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

En esta fundamentación teórica voy a comenzar realizando un resumen de todo lo que voy a comentar en las páginas posteriores.

Lo primero que voy a hacer es tratar el asma, comentaré lo que es esta patología, los tipos que hay, diferentes aspectos que debe conocer un docente de Educación Física, así como la atención que deben tener los centros educativos con el alumnado asmático y las tics relacionadas con este tema, ya que el asma es el principal tema de este Trabajo Final de Grado.

Posteriormente, hablaré sobre la actividad física relacionada con el asma, contaré su definición y los factores a tener en cuenta para realizar actividad física con alumnos asmáticos.

Por último, trataré el tema de la respiración comentando además, los beneficios que provocan en los alumnos asmáticos los ejercicios respiratorios.

4.1. ANTECEDENTES

Ríos (2009) define la escuela inclusiva como:

Un modo de concebir la educación y la función social del centro escolar, desde un planteamiento comunitario, que lleva implícito su transformación y la de su contexto para adecuar y mejorar la respuesta educativa a la diversidad, reconociéndola y no asimilándola. De tal forma que todo el alumnado tiene el mismo derecho a acceder a un currículum culturalmente valorado, compartido con los compañeros de la misma edad, oponiéndose a cualquier forma de segregación (p.84).

Es importante, por lo tanto, que en la escuela, los compañeros del alumno asmático conozcan las características de esta enfermedad, ya que así se fomentará mejor la inclusión y la integración de dicho alumno.

Tomando como ejemplo el programa Asma, Deporte y Salud en Andalucía, se imparten clases sobre esta patología por profesores que han sido formados sobre este tema para

conseguir la concienciación del alumnado y así la posterior integración del alumno asmático. (AEPap, 2011).

La prevalencia del asma, ha provocado un aumento en los últimos cincuenta años en países industrializados aunque también se ha producido un aumento en países menos desarrollados. Actualmente cuatro de cada diez personas padecen asma, Además este aumento se puede provocar por causas como el aumento del calentamiento global y la contaminación ambiental. Todos estos cambios pueden provocar la modificación de la información genética y el aumento de la susceptibilidad de las personas. (Zaragoza, 2017).

4.2. EL ASMA:

El asma es una enfermedad que sufre una gran parte de la población mundial.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, S.F.) define el asma como “una enfermedad crónica que se caracteriza por ataques recurrentes de disnea y sibilancias, que varían en severidad y frecuencia de una persona a otra”. Los síntomas pueden manifestarse diariamente y pueden agravarse mediante la realización de ejercicio físico o/ durante la noche, sino se sigue con el tratamiento adecuado.

La afectación del asma se da, principalmente, en los bronquios y en los bronquiolos que tienen la función de conducir el aire hacia dentro y hacia fuera del pulmón (inspiración y espiración). En el asma, lo que ocurre es que la pared de los bronquios se inflama y se hace más gruesa, hay mayor producción de moco, que es viscoso y difícil de eliminar, y el músculo que rodea las paredes de los bronquios se contrae haciendo que la luz se estreche y dificulte la respiración. (Bobolea, Cortés, López y Valero, 2018)

4.2.1. ¿En qué consiste un ataque de asma?

Según la OMS (S.F.), es un proceso en el que el revestimiento de los bronquios se inflama, por lo que las vías respiratorias se estrechan lo que provoca una reducción de aire en los pulmones. Esto puede producir insomnio y absentismo escolar y laboral.

4.2.2. Tipos de asma

Los tipos de asma que nos podemos encontrar en la actualidad, los podemos clasificar según los factores desencadenantes. (Bobolea, Cortés, López y Valero, 2018)

- El asma alérgico

Este tipo de asma es el que ocurre debido a las sustancias alérgicas que están en el ambiente. Dependiendo del tipo de alérgeno, los síntomas pueden aparecer en determinadas estaciones del año.

- El asma no alérgico

Otro tipo de asma es el no alérgico que no está relacionado con las alergias y los síntomas pueden aparecer por cambios bruscos de temperatura, infecciones respiratorias virales o bacterianas o exposición a sustancias irritantes.

- El asma inducido por el ejercicio

Es el tipo de asma en el que los síntomas aparecen durante la realización de ejercicio físico o nada más acabar la actividad.

- El asma ocupacional

Por último, el asma ocupacional se produce cuando los síntomas aparecen por la exposición a sustancias propias del lugar de trabajo.

4.2.3. ¿Cómo puede evitar el docente que se produzca una crisis asmática?

El asma, es una patología que puede llegar a causar la muerte, en caso de que no se actúe de la manera apropiada y en el momento adecuado, por ellos, en la escuela se debe ser consciente de quién padece asma, para en caso de producirse un ataque en el colegio y los docentes, saber cómo actuar correctamente. El docente, durante las clases de Educación Física, tiene que tener en cuenta los posibles desencadenantes de una crisis asmática. Hoy en día hay numerosos alumnos asmáticos por lo que los diferentes docentes deben estar concienciados con el tema para conseguir que estos alumnos puedan realizar la asignatura sin ningún inconveniente.

Puede haber diferentes motivos que propician la crisis asmática, entre ellos podemos encontrar los factores alérgicos, la contaminación o el humo, por lo tanto el docente siempre tratará de evitar estar en contacto con esos factores para conseguir la perfecta integración y realización de estos alumnos en la sesión. Estos factores, producirán diferentes consecuencias en los alumnos asmáticos como son ruidos y sibilancias, tos repetitiva, opresión en el pecho y dificultades respiratorias y en este momento, el docente deberá indicar que el alumno deje de realizar la actividad y que se tome el inhalador o la medicación necesaria. En el caso de no poseer el inhalador, será conveniente que el alumno realice ejercicios de relajación y evite estar en contacto con los posibles aspectos desencadenantes de la crisis. (Fariñas, 2015)

4.2.4. ¿Qué debe tener en cuenta el docente cuando ocurra un ataque de asma?

Antes de comenzar el año escolar, el docente deberá tener una reunión con los padres del alumno asmático y tratar los siguientes temas (Navas, 2018):

- a) Los antecedentes de asma del alumno
- b) Si el alumno puede actuar en un ataque de asma de manera independiente.
- c) Cómo ponerse en contacto los padres y con el médico del alumno, en el caso de padecer una crisis asmática
- d) La manera de prevenir y controlar los ataques asmáticos en actividades externas al centro

Atendiendo a Drobnic (1990), lo principal ante un momento en el que se produce una crisis asmática, es mantener la calma ya que por el contrario, el alumno empeorará y se angustiara más. A partir de ese momento, el alumno deberá dejar de realizar la actividad e ir a un sitio abierto en el que pueda respirar de la mejor manera posible, administrándole correctamente la medicación necesaria para esos casos de urgencia. Tras haberse solucionado el momento de la crisis, el alumno podrá continuar con la actividad si está totalmente recuperado y realizando la actividad con una menor intensidad. Los docentes tenemos un papel fundamental ya que muchos de estos ataques asmáticos pueden producirse en las horas de Educación Física. En algunos casos hay

niños asmáticos que tienen una sobreprotección de los padres que en ocasiones extremas les prohíben realizar actividades físicas porque creen que esto es perjudicial y puede ser el desencadenante de crisis asmáticas, pero un gran número de estudios han confirmado que la actividad física es recomendable y buena para estos niños.

4.2.5. ¿Puede un paciente con asma, realizar actividad física?

Ha quedado demostrado que es recomendable que los pacientes asmáticos realicen actividad física. Tomando como ejemplo el deporte, hay varios deportistas que siendo asmáticos, han conseguido grandes resultados Paula Radcliff que es la actual poseedora del récord mundial de Maratón, David Beckham futbolista que ha jugado entre otros equipos en el Real Madrid y Gemma Mengual que es una leyenda de la natación sincronizada.

El asma es una enfermedad crónica que hace que en los momentos de crisis, se produzca una falta de aire y la aparición de sibilancias. En los períodos intercríticos, los asmáticos, en su mayoría, pueden tolerar de manera adecuada el ejercicio físico. La inflamación bronquial que produce el asma, provoca un estado de hiperreactividad bronquial que en diversas situaciones, cuando la inflamación no está controlada adecuadamente, provoca una exacerbación de los diferentes síntomas. Pero si se realiza desde la infancia, el ejercicio permitirá, una mejora en el desarrollo del aparato respiratorio. La falta de actividad física, favorece situaciones como el sobrepeso y la obesidad que producirán que el asma sea mucho más severa. Por lo tanto, un asmático si realiza mucha actividad física, tendrá mejor evolución de su enfermedad. (Copioli, 2012)

4.2.6. Control del asma

Existen una serie de recomendaciones para conseguir que cada alumno pueda controlar el asma en cada momento. (Garre, 2017)

- El ambiente en el que debe permanecer cualquier alumno asmático debe estar exento de partículas que afecten a su aparato respiratorio.
- Practicar de manera habitual diferentes ejercicios que puedan ayudar a cualquier asmático a controlar tanto la ansiedad como la respiración, en el momento en el

que suceda una crisis. Si se produce una crisis, el asmático deberá tomar la medicación, relajarse, y respirar sin ansiedad

- La práctica de deporte siempre que se realice con precaución, es recomendable. Se deben realizar ejercicios o actividades en los que la intensidad vaya aumentando progresivamente y es recomendable realizar un breve calentamiento y unos ejercicios de estiramientos al terminar la actividad. Los deportes acuáticos en especial la natación son los más indicados para los asmáticos.
- En el momento en el que algún asmático tenga recetada una medicación, esta debe ser tomada siempre aunque no se manifiesten síntomas de esta enfermedad, siempre siguiendo las indicaciones de su médico.
- Conocer los diferentes pasos para utilizar el inhalador cuando sea necesario. Inicialmente, se debe agitar bien y expulsar el aire de los pulmones y cuando esto ocurra se introducirá el inhalador correctamente en la boca y cuando se produzca la inhalación, aguantar la respiración durante unos diez segundos.

4.2.7. Atención en el centro educativo

El asma en el alumnado, puede afectar a su rendimiento académico y a sus relaciones con sus compañeros, por ello los alumnos que padezcan esta patología, deben aceptar, al igual que su familia, la enfermedad que tienen y las limitaciones que conlleva.

Para evitar el desfase escolar del alumnado asmático por causas como la hospitalización debido a alguna crisis asmática producida, o por consultas médicas, el centro debe poner a su alcance diferentes medidas para evitar que ocurra este desfase.

El centro debe evitar que el alumno asmático pueda ponerse en contacto con los diferentes desencadenantes que pueden producir una crisis, por lo que las actuaciones deberían resolver situaciones que se presenten en las aulas. (Villén, 2010).

4.2.8. El asma y las TICS

Con el auge de la tecnología en la actualidad, podemos encontrarnos varias aplicaciones y programas que en el caso de personas asmáticas, facilitan la educación y la

comprensión de esta patología y, además, ayuda al asmático a controlar su enfermedad de la manera correcta. Podemos destacar, atendiendo a Asmanet (2017):

a) Asthma Care Buddy:

Esta aplicación permite a los usuarios conocer datos acerca del tratamiento y síntomas del asma. También enseña a utilizar el inhalador y puede notificar los momentos en los que es necesario tomarse la medicación.

b) Mini Atlas Asma & Rinitis:

Al utilizar esta aplicación, mediante explicaciones sobre aspectos relacionados con el asma y el aparato circulatorio, se podrán enseñar diferentes recomendaciones sobre el asma de una manera adecuada y fácil a cualquier asmático.

c) Asthma Check

Es una aplicación diseñada para que cualquier asmático pueda seguir un control de esta enfermedad. Posee un registro sobre los diferentes picos, de aspectos como el ejercicio y el tabaco.

d) Asthma Australia

Mediante esta aplicación, se podrán consultar contenidos relacionados con el asma. Tiene diferentes apartados que te ayudarán a responder a diferentes preguntas relacionadas con el asma como su control o el uso de los inhaladores.

e) Pulmón Virtual:

Esta aplicación mediante contenido audiovisual, se encarga de mostrar situaciones y diferentes aspectos determinados relacionados con el asma, todo ello en tres dimensiones.

4.3. ACTIVIDAD FÍSICA

La Organización Mundial de la Salud (OMS, S.F.), define la actividad física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos que exija gasto de energía”.

Como he comentado anteriormente, la actividad física puede ser un desencadenante del asma pero si el docente adapta las sesiones a los alumnos con esta patología, puede convertirse en un aspecto muy positivo.

Los sujetos a los que se les realiza una prueba para valorar su condición física, no alcanzan el máximo, pero los que tienen su asma bien controlada, pueden realizar los mismos test que las personas sin la patología.

En la publicación ACSM'S Exercise Management for Persons with Chronic Diseases and Disabilities, dan una serie de pautas para la realización y la planificación de la actividad física en alumnos con asma para la consecución de un aumento de la tolerancia a la actividad física, la mejora de los elementos que componen la condición física y la consecución de un cierto acondicionamiento musculoesquelético. (Ram y McDonald, 2011).

Además, la práctica habitual de ejercicio físico, puede producir a mayores la reducción de ingresos hospitalarios, de la falta de asistencia a los colegios, del uso de medicamentos y la mejora de la autoestima.

Como conclusión, la realización de actividad física bien adaptada y bien estructurada, produce beneficios en alumnos que padecen asma, lo que se relaciona directamente con una mejora de su calidad de vida. Los diferentes síntomas que pueden manifestar los alumnos asmáticos, pueden reducirse considerablemente si se produce una práctica habitual de ejercicio físico. El principal inconveniente de esta práctica, surge debido a que muchos asmáticos muestran inseguridad ante la posibilidad de que se produzca una crisis asmática. De acuerdo con un estudio realizado por la Universidad de Cagliari, el ejercicio físico ofrece efectos positivos para el sistema cardiovascular, respiratorio y muscular y, además, la práctica habitual de ejercicio físico, es beneficiosa para el sistema inmunológico y para la inflamación alérgica, ya que esta será reducida, sobre todo en niños asmáticos. (20MINUTOS.ES, 2012).

Por lo tanto, el alumnado asmático mediante el tratamiento adecuado de su enfermedad, podrá realizar actividad física y cualquier deporte como cualquier alumno que no sea asmático.

4.3.1. Factores a tener en cuenta para realizar actividad física con alumnos asmáticos

Atendiendo a Paris (2012), los factores a tener en cuenta para realizar actividad física con alumnos asmáticos son:

- a) Las condiciones del recinto en el que se practica la actividad, pueden exponer a los niños a alérgenos que pueden causarles reacciones como anafilaxia, tos, sibilantes, dificultad respiratoria y dolor o presión en el pecho.
- b) Hay aspectos como el aire frío, la humedad o el polvo que pueden hacer que se produzca una crisis asmática en los niños asmáticos.
- c) El látex y otros materiales que se pueden encontrar en las colchonetas o artículos utilizados pueden, producir un aumento de los síntomas y desencadenar una crisis asmática en el alumnado asmático.
- d) En épocas de predominio del polen, es recomendable que se realice el ejercicio físico en recintos cerrados.
- e) Los alergólogos han manifestado que las actividades en las que el esfuerzo requerido es progresivo, como la natación, son las mejores actividades físicas para el alumnado asmático.

4.4. LA RESPIRACIÓN

La respiración es una función vital de los seres vivos mediante la cual, se absorbe el oxígeno del medio y se expulsa el dióxido de carbono presente en el organismo. En casos de asma, para mejorar la calidad de vida de las personas asmáticas y evitar la no asistencia a los centros por parte de alumnos asmáticos, se puede recurrir a la fisioterapia respiratoria, que mejorará la calidad de vida de estas personas produciendo una mejora de su estado emocional y eliminando el estrés producido por el asma. El tratamiento de esta Fisioterapia Respiratoria en el asma, se tiene que realizar durante la

intercrisis, nunca en los momentos de crisis. El tratamiento de esta fisioterapia respiratoria, se puede llevar a cabo mediante técnicas de relajación y control respiratorio, para así, ser capaces de controlar las crisis asmáticas. Por lo tanto, un uso correcto de ejercicios respiratorios en los momentos de intercrisis de los alumnos asmáticos conseguirá evitar la entrada del alumno en la fase de crisis. (FisioRespiración, S.F.)

Las ventajas que aportan al niño asmático las actividades físicas son:

- a) La mejora de la condición física, que produce una disminución de la frecuencia de espiración.
- b) Mejora de la hiperventilación durante la realización del esfuerzo.
- c) Disminución de nerviosismo y ansiedad cuando se produzcan momentos de crisis asmáticas.
- d) Mejora del desarrollo físico y mental del niño, que además, ayuda a que el niño se integre correctamente.

4.4.1. Beneficios de los ejercicios respiratorios en alumnos asmáticos

Atendiendo a Tola (S.F.), la realización por parte de alumnos asmáticos de ejercicios respiratorios, produce un gran número de beneficios para su salud, y para poder evitar inconveniencias a la hora de realizar ejercicio físico, sobre todo durante las sesiones de Educación Física. Estos beneficios son:

- La práctica de ejercicios fomenta cualidades y aptitudes físicas básicas, como la fuerza, la velocidad, la flexibilidad, la resistencia, agilidad y reflejos.
- Cualquier asmático, conseguirá un aumento del desarrollo de aspectos como el equilibrio y la concentración, además también adquirirá una mayor destreza en sus movimientos.
- Hacen que se aumente la autoconfianza en el alumnado asmático y que se produzca un aumento del control del exceso de energía.
- Produce la inclusión en el grupo de los asmáticos.

- Fomenta la toleración al ejercicio y el aumento de la salud física.
- Provoca que los ataques producidos por el esfuerzo durante la realización de las diferentes actividades físicas se reduzcan.
- Ayuda a poder controlar las crisis.

5. METODOLOGÍA Y DISEÑO

5.1. DISEÑO METODOLÓGICO

A la hora de tener que elegir el tema para mi Trabajo Final de Grado, no tenía muy claro que elegir pero desde el primer momento quise hacer mi trabajo sobre algún aspecto relacionado con el asma.

Inicialmente, comencé a buscar numerosos artículos y libros acerca del tema, que utilizaría para hacer la justificación teórica, y tras realizar la justificación, preparé la propuesta de intervención que llevaría a cabo en el colegio en el que me encontraba.

La propuesta fue realizada en Colegio Obispo Barrientos de Medina del Campo, centro en el que estuve realizando el Practicum II con 5º curso de Educación Primaria debido a que en este curso de encontraban 3 alumnas asmáticas. Realicé una Unidad Didáctica sobre la Resistencia Aeróbica constituida por seis sesiones, para conseguir que estas alumnas puedan realizar ejercicio físico como cualquier otro alumno, consiguiendo así la inclusión total del grupo y fomentando una motivación en estas alumnas por realizar ejercicio físico. Además para comprobar cómo se ha sentido el alumnado, después de cada sesión se entregará una ficha con unas preguntas para luego poder establecer una recogida de datos y las conclusiones correspondientes.

La distribución temporal de este Trabajo Final de Grado ha sido:

Partes	Fecha
Elección del tema	15/1/2019 - 22/1/2019
Investigación sobre el tema	25/1/2019 - 25/2/2019
Elaboración de la Unidad Didáctica	1/3/2019 - 25/3/2019
Puesta en práctica de la Unidad Didáctica	26/4/2019 - 14/5/2019
Recogida de datos	14/5/2019 – 17/5/2019

5.2. DESCRIPCIÓN DEL PROCEDIMIENTO

5.2.1. Análisis documental

Debido a mi falta de conocimiento previamente sobre el tema elegido, comencé buscando artículos que me explicarían la definición de asma y los diferentes tipos que hay. Para ello he consultado los textos de “Enfermedades respiratorias crónicas de la OMS” y “¿Qué es el asma? de Bobolea, Cortés, López y Valero (2018).

Posteriormente quise conocer aspectos que deberían tener los docentes para poder actuar de manera correcta al encontrarse a un alumno asmático, por lo que he utilizado los textos “Asma y Actividad Física.” de Fariñas (2015) y “La escuela y el asma” de Navas (2018).

También investigué acerca de puntos relacionados con el alumnado como el control del asma o si un asmático puede realizar Educación Física, para ello consulté los artículos “Asma: diez consejos para controlarlo” de Garre (2017) y “Actividad Física y el Asma” de Copioli (2012).

He querido también información acerca de la involucración de los centros educativos y una serie de apps para tratar también el tema de las TICS, ya que la tecnología se está desarrollando cada vez más rápido. Respecto a los centros escolares, encontré el artículo “Respuesta educativa al alumno asmático” de Villén (2010) y para las TICS, “Las 5 mejores APPS para la educación del paciente asmático” de Asmanet. (2017).

Tras informarme sobre el asma, busqué información de la actividad física relacionada con el asma, para ello he utilizado el artículo “La actividad física y el asma no son incompatibles” de Paris (2012). Mediante el cual trato de comentar cuales son los principales factores a tener en cuenta para realizar actividad física con alumnos asmáticos.

Por último, he investigado sobre la respiración en el asma. Creo que es un aspecto que se ve alterado en determinadas ocasiones en los alumnos asmáticos, estos artículos que he consultado han sido “Conjunto de ejercicios para niños asmáticos en el combinado

deportivo” de Tola (S.F.) y “Fisioterapia Respiratoria en el asma” de FisiRespiración (S.F.).

5.2.2. Propuesta de intervención

La propuesta de intervención llevada a cabo, consistirá en la puesta en práctica de una Unidad Didáctica relacionada con la resistencia aeróbica. Constará de 6 sesiones en las que se buscará conseguir que el alumnado asmático consiga realizar actividad física como cualquier alumno que no padezca esta enfermedad, consiguiendo así despertar en ellos motivación por realizar ejercicio físico y logrando la inclusión de los mismos en el grupo.

a) Contexto

Alumnado

Esta propuesta será llevada a cabo en 5º curso de Educación Primaria. Este curso dispone de dos clases y debido a que ambas clases cuentan con alumnas asmáticas, la misma propuesta será realizada en ambos cursos, para la que podré realizar una comparación entre las asmáticas de una clase y las de la otra clase. Además, en el centro se realizan las mismas sesiones para los dos grupos de cada curso, así que aunque llevara a cabo la Unidad Didáctica con el curso de referencia, tendría que realizarla igualmente con el otro grupo.

La clase de 5º A está compuesta por 24 alumnos, de los cuales 5 son inmigrantes, 2 asmáticas y 2 tienen una capacidad intelectual límite.

La clase de 5ºB está compuesta por 25 alumnos en los que se encuentran, 3 alumnos inmigrantes, dos alumnos con capacidades intelectuales límites y una alumna asmática.

Espacios

Esta propuesta se llevó a cabo en el Pabellón Municipal Obispo Barrientos de Medina del Campo, ya que se encontraba justo al lado del centro y es allí donde se llevan a cabo

las diferentes sesiones de Educación Física del colegio evitando así el no poder realizar la asignatura cuando las condiciones meteorológicas sean desfavorables.

Además el centro cuenta con 3 patios exteriores (2 campos de fútbol sala y 1 de baloncesto), que tenía a mi disposición por si en algún momento quería llevar a cabo alguna sesión.

Recursos materiales

El polideportivo en el que se han llevado a cabo todas las sesiones cuenta con un gran número de material deportivo en el que se encuentran coelchonetas, aros, balones, petos etc,...

Además, se utilizaron folios para entregarles una ficha que completaría cada alumno tras finalizar cada sesión y bolígrafos y lapiceros.

b) Temporalización

Los días en los que los cursos de 5ºA y 5ºB tienen clase de Educación Física son:

Martes

- De 11:00 a 12:00 5ºA
- De 12:30 a 13:30 5ºB

Viernes

- De 9:00 a 10:30 5ºA
- De 10:30 a 12:00 5ºB

A continuación muestro en la siguiente tabla los días en los que se ha realizado cada sesión de la propuesta de intervención

	Viernes 26 de Abril Sesión 1
Martes 30 de Abril Sesión 2	Viernes 3 de Mayo Sesión 3
Martes 7 de Mayo Sesión 4	Viernes 10 de Mayo Sesión 5
Martes 14 de Mayo Sesión 6	

C) Competencias clave

Las competencias básicas que se han trabajado están vinculadas a cada uno de los estándares del currículo por lo que fácilmente podríamos calificar cada una de ellas de forma absolutamente independiente.

- *Competencia en comunicación lingüística:*

Se potencia que los alumnos aprendan a expresarse e interactuar. Tiene como fin comprender y saber comunicarse.

- *Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología:*

Se buscará desarrollar técnicas de conteo.

- *Competencia digital:*

Es la competencia que les enseña a desarrollar la habilidad de buscar y obtener información y poder transformarla en conocimientos.

- *Competencias sociales y cívicas:*

Enseña a los alumnos a ser educados y a aprender a convivir en sociedad.

- *Conciencia y expresiones culturales:*

Trata de potenciar la expresión creativa y la imaginación de los alumnos

- *Competencia para aprender a aprender:*

Supone la iniciación y el desarrollo del proceso de aprendizaje repercutiendo en aspectos personales.

- *Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor:*

Trata de transformar las ideas en actos, hacerse responsable de los propios en el ámbito personal, social y laboral que tendrá repercusión en su futuro.

d) Contenidos, Criterios de Evaluación y Estándares de Aprendizaje Evaluables

- Bloque 2

Contenidos	Criterio de evaluación	Estándares de aprendizaje	Indicadores de logro
Aplicación del control tónico y de la respiración a la relajación corporal y control motor. Tipos de respiración. Relajación activa y voluntaria global y/o segmentaria.	1. Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz.	1.3. Controla la respiración y la relajación. Identifica su frecuencia cardíaca y respiratoria. 1.4. Contabiliza sus pulsaciones	Consigue identificar una de las zonas en las que notamos la frecuencia cardíaca y es capaz de identificar sus pulsaciones.

- Bloque 6

Contenidos	Criterio de evaluación	Estándares de aprendizaje	Indicadores de logro
Reconocimiento y valoración de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables. Mejora de la condición física orientada a la salud y al desarrollo corporal.	1. Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.	1.1. Demuestra interés por el cuidado e higiene del cuerpo (utiliza ropa deportiva y bolsa de aseo; adopta posturas correctas). 1.5. Regula y dosifica el esfuerzo acorde a sus posibilidades.	Trae el chándal y el neceser a clase. No acaba sofocado y asfixiado en ningún momento de la sesión.

Contenidos	Criterio de evaluación	Estándares de aprendizaje	Indicadores de logro
Prevención de lesiones en la actividad física. Calentamiento, dosificación del esfuerzo y recuperación.	1. Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.	1.1. Demuestra interés por el cuidado e higiene del cuerpo (utiliza ropa deportiva y bolsa de aseo; adopta posturas correctas). 1.5. Regula y dosifica el esfuerzo acorde a sus posibilidades.	No acaba sofocado y asfixiado en ningún momento de la sesión.

e) Sesiones

A la hora de realizar las diferentes sesiones, lo primero que se hace en cada una de ellas es ir a buscar a los alumnos a su clase. Cuando ya están todos en la fila, bajamos al patio exterior donde realizan “La Milla”. La milla es un proyecto del centro para mejorar la salud física del alumnado en el que todos los cursos del centro deben realizar una milla antes de comenzar cada sesión de Educación Física. Consiste en dar 3 vueltas por un circuito dentro del colegio siguiendo una línea amarilla pintada en el suelo.

Además, tras finalizar cada actividad, el alumnado tendrá que calcular sus pulsaciones para así comprobar que han realizado los ejercicios propuestos con la intensidad adecuada.

Posteriormente, se acude al polideportivo para realizar las diferentes sesiones y tras finalizar cada sesión, es obligatorio también en todos los cursos del centro realizar “La Meditación”, que es otro proyecto del centro para mejorar la salud mental.

Las diferentes sesiones que se llevarán a cabo serán:

SESIÓN N°	GRADO DE INTENSIDAD
1	Bajo
2	Bajo - Medio
3	Medio
4	Medio – Alto
5	Alto
6	Alto

f) Interdisciplinariedad

- Respecto al área de Lengua Castellana: Diálogo e intercambio de opiniones en diferentes momentos en los que se establecen tiempos muertos para planificar estrategias o en los que se busca encontrar la mejor manera de beneficiar al equipo. Además esta área se trabaja también a la hora de realizar las fichas tras acabar cada sesión.
- Respecto al área de Matemáticas: A la hora de identificar la frecuencia cardíaca contabilizando las pulsaciones.
- Respecto al área de Ciencias Naturales: Ser conscientes de la reacción de nuestro cuerpo ante la realización de las diferentes actividades y aprendizaje del control de las pulsaciones.

g) Principios pedagógicos

En esta unidad, utilicé una metodología activa, inclusiva, participativa y motivadora, que contribuya a que el alumno desarrolle su autonomía y le haga responsable de su propio aprendizaje.

Las estrategias didácticas utilizadas son de tipo global con polarización de la atención. Además utilizaremos la enseñanza prioritariamente, mediante un procedimiento de búsqueda, para que nuestros alumnos/as sean protagonistas y construyan su propio aprendizaje motivado.

En el centro, además, es obligatorio que en todas las sesiones se realice una milla al principio de la sesión y una meditación tras finalizar cada sesión.

Los principios básicos sobre los que destaca la metodología utilizada son:

- La flexibilidad

Ajustándose a todos los alumnos y en particular a las tres alumnas asmáticas.

- La actividad

Lo que se propone no es la repetición de modelo propuestos, sino que, partiendo de una propuesta de trabajo, el alumno/a tendrá que ser capaz de dar respuestas en la medida de sus capacidades

- La participación

Será necesario fomentar la cooperación y el compañerismo a través del trabajo en equipo, lo que implica evitar la competitividad, consiguiendo que las tres alumnas asmáticas se identifiquen durante las sesiones como cualquier alumno de la clase.

- La inclusión

Mediante un planteamiento global y no de unas capacidades concretas. Por lo tanto, se tratará perseguir una mejora de la capacidad motriz en relación al punto de partida de cada alumno/a, consiguiendo la completa inclusión en el grupo de las alumnas asmáticas

5.2.3. Puesta en Práctica

La puesta en práctica de la Unidad Didáctica, se llevó a cabo en 6 sesiones que consistieron en:

Sesión 1

- Milla: Debe hacerse en todos los cursos del centro.
- Juego de “La araña”.

Para la puesta en práctica de este juego, delimitaremos el campo en dos mitades, situando en el centro a un alumno del grupo, mientras que el resto de alumnos se colocará en un extremo del campo.

La actividad comenzará cuando el profesor toque el silbato; los alumnos en ese momento, tratarán de pasar al otro extremo del campo sin que el compañero que

se encuentra en el centro les pille, que solo podrá desplazarse horizontalmente sobre la línea que se encuentra en la mitad del campo

- Juego “El equipo coordinado”.

En este juego, los alumnos se colocarán en 3 filas unos detrás de los otros. (el número dependerá del número de alumnos). Al mismo tiempo, los primeros de la fila tendrán que pasar a su compañero de atrás un balón, cuando el balón llega al último, éste irá corriendo a colocarse el primero, hasta que la fila llegue a un punto determinado. El que llegue más rápido gana.

Se pueden introducir un gran número de variantes, Pasar por debajo de las piernas, por arriba,...

- Juego de “Sangre”(Juego alternativo)

En este juego, El profesor tirará un balón hacia arriba y gritará “Sangre para.....”. En ese momento todos los alumnos tendrán que correr yéndose de la zona excepto el alumno mencionado por el profesor. Éste cuando coja el balón gritará “sangre” y ningún compañero podrá moverse. El alumno que tiene el balón realizará tres saltos y tirará a dar a un compañero. Si le dan, tendrá un punto y a los tres puntos estará eliminado. Éste volverá a lanzar el balón hacia arriba y dirá e nombre de otro compañero.

- Vidas

En este juego, se mantendrán los mismos equipos del juego anterior. Un equipo se dividirá en partes iguales y se colocarán en los dos extremos del campo y el otro equipo estará al completo en el centro del campo. Los alumnos que están en los extremos del campo tendrán que tirar e intentar dar a los compañeros que se encuentran en el centro. Si alguno coge el balón en el aire podrá salvar a un compañero. El objetivo es eliminar a todos los del centro en el menor tiempo posible. Cuando se eliminan a todos los alumnos del medio, los que estaban en los extremos pasan al centro y viceversa.

- Meditación: Debe hacerse en todos los cursos del centro.

Sesión 2

- Milla: Debe hacerse en todos los cursos del centro.
- Juego “Cadeneta”.

Uno o dos alumnos se la quedan y tendrán que intentar pillar a todos sus compañeros. Cuando un alumno pilla a otro estos se dan la mano y forman una cadena, así sucesivamente con los demás compañeros que vayan pillando.
- Juego de los 10 pases.

Se divide a los alumnos en dos equipo. Cada equipo deberá tratar de pasarse el balón entre sus compañeros de equipo sin que se les caiga el balón o se le quite el equipo contrario. Si esto sucede el balón pasa para el equipo contrario. Cada vez que un pase se realice correctamente el equipo entero deberá ir contando los que llevan. El objetivo es conseguir realizar correctamente 10 pases
- Juego “Balón Prisionero”.

En este juego, se formarán dos equipos e irá cada uno a un campo ya que habrá un terreno dividido a la mitad en dos partes. Los alumnos de un equipo tendrán que lanzar el balón e intentar dar a los alumnos del otro equipo sin que bote el balón. Si el compañero del otro equipo coge el balón al vuelo, salvará a un compañero eliminado, si le dan, irá a una zona detrás del límite del campo del equipo contrario que será el cementerio y si recibe algún balón podrá lanzar a intentar dar a los compañeros del equipo contrario.
- Juego “Pueblo duerme”. (Juego alternativo)

En círculo, todos los alumnos estarán sentados. El profesor dirá “Pueblo duerme y todos los alumnos deberán cerrar los ojos y mirar hacia abajo. Mientras tanto el profesor tocará a un alumno que será el asesino y dirá “asesino despierta” y “asesino mata”, el asesino indicará con el dedo a uno o dos compañeros que serán eliminados. Posteriormente dirá “asesino duerme”. A continuación, el profesor indicará al pueblo que despierte e indicará los alumnos que están eliminados. Tendrán que votar los alumnos que siguen vivos quien creen que es el asesino. Si no aciertan quien es el asesino se realizará otra ronda, hasta que se acierte quien es el asesino.
- Meditación: Debe hacerse en todos los cursos del centro.

Sesión 3

- Milla: Debe hacerse en todos los cursos del centro.

- Juego “Balón-pilla”.

En este juego, un alumno se la quedará y tendrá un balón. Tendrá que ir a pillar a los demás compañeros. Para pillarlos tendrá que tocarlos con el balón, que siempre deberá estar en sus manos. Cuando pilla a un compañero, este irá al lugar donde se encuentran los balones y cogerá un balón y comenzará a pillar también a los demás compañeros.

- Juego “Pilla-Pasa”.

Un alumno se la quedará y tendrá un balón. Tendrá que ir a pillar a los demás compañeros. Para pillarlos, tendrá que lanzar el balón y dar a un compañero sin que bote. Cuando pille a alguien, los alumnos pillados se unirán al alumno que pillaba inicialmente y tendrán que pillar a todos los compañeros. Al iniciar el juego, el primero que pilla puede correr con el balón pero en cuanto sean dos para pillar. Cuando uno tenga el balón no podrá moverse, solo tirar a los demás compañeros.

- Juego “Tiempo”. (Juego alternativo).

Los alumnos se dividirán en dos equipos. Primero un equipo tendrá que pillar a los integrantes del otro equipo. Para pillarles saldrá primero un alumno e intentará pillar a un compañero del otro equipo. Si le pilla o se cansa, este tendrá que regresar a la zona en la que estará su equipo y chocar la mano con otro compañero para que éste pueda salir a pillar. Cuando hayan pillado a todos los integrantes del otro equipo se cambiarán los roles. El equipo que tarde menos tiempo en pillar a los demás compañeros gana.

- Juego “Vuelo”.

Se divide a la clase en dos equipos. Un equipo patea y el otro lanza. El equipo que patea al patear la pelota tendrán que recorrer 4 bases hasta volver al inicio y sumarán una carrera. Si el otro equipo coge el balón en el aire, se cambian los roles.

- Juego “Pueblo duerme”.

En círculo, todos los alumnos estarán sentados. El profesor dirá “Pueblo duerme y todos los alumnos deberán cerrar los ojos y mirar hacia abajo. Mientras tanto

el profesor tocará a un alumno que será el asesino y dirá “asesino despierta” y “asesino mata”, el asesino indicará con el dedo a uno o dos compañeros que serán eliminados. Posteriormente dirá “asesino duerme”. A continuación, el profesor indicará al pueblo que despierte e indicará los alumnos que están eliminados. Tendrán que votar los alumnos que siguen vivos quien creen que es el asesino. Si no aciertan quien es el asesino se realizará otra ronda, hasta que se acierte quien es el asesino.

- Meditación: Debe hacerse en todos los cursos del centro.

Sesión 4

- Milla: Debe hacerse en todos los cursos del centro.
- Juego “Mono contagioso”.

En este juego, se la quedará un alumno que tratará de pillar a los demás compañeros. Cuando pille a algún compañero, este se convertirá también en mono e irán todos a pillar a los demás compañeros.

- Juego “Araña en cadena”.

Tres alumnos estarán agarrados de las manos en una línea horizontal en el centro de la pista. Los compañeros tendrán que pasar hacia el otro lado del campo sin que la cadena de tres alumnos que hay en el centro les pille. Si les pillan se unirán a la cadena a pillar a los demás compañeros

- Juego “Lobos y corderos”.

El profesor indica a 4 o 5 alumnos inicialmente que serán los lobos. Los demás alumnos tendrán un peto metido un poco en el pantalón y los lobos tendrán que robárselos. Cuando se lo quiten se convertirán en lobos. En un momento determinado, como variante los corderos también podrán robar los petos a los demás corderos.

- Juego “Pelota base”.

Se divide a la clase en dos equipos. Un equipo es el bateador y otro el lanzador. El equipo que lanza deberá tratar de lanzar una pelota de tenis al bateador del equipo contrario, cuando este batee, deberán intentar eliminarle, cogiendo la pelota al vuelo, que se cambiaría de rol, o pasando al lanzador la pelota y que bote la pelota cuando el bateador no haya llegado a la base.

- Juego “Director de orquesta”. (Juego alternativo).
El profesor manda salir a un alumno que no puede mirar el círculo de alumnos, después indicará a uno de los que está sentados que sea el director de orquesta. Este hará ritmos y el que está en el centro deberá intentar adivinar quién es el director
- Meditación: Debe hacerse en todos los cursos del centro.

Sesión 5

- Milla: Debe hacerse en todos los cursos del centro.
- Juego “Los brujos”.
En este juego uno o dos alumnos se la quedarán e intentarán pillar a los demás compañeros. Cuando les pillen tienen que quedarse quietos en una posición determinada, por ejemplo sentado, con las piernas abiertas.... Otro compañero para salvarlo, deberá tratar de imitar la postura que tenga su compañero.
- Juego “Casa e inquilino”.
En este juego los alumnos se colocarán en grupos de 3, dos colocados enfrente dándose las manos por arriba y otro de pie en el centro de la casa. El profesor irá diciendo: Inquilino, los inquilinos de todas las casas tienen que salir de su casa y buscar otra, casa y los dos alumnos que forman la casa sin soltarse las manos tienen que buscar un inquilino y terremoto y todos se soltarán y tendrán que formarse otros grupos de 3 distintos
- Juego de los aros. (Juego alternativo).
En este juego se colocarán aros por el espacio, siempre siendo uno menos del número total de alumnos, los alumnos estarán trotando y cuando el profesor pite el alumno que no tenga aro quedará eliminado.
- Juego “Atrapa la bandera”.
Se divide a la clase en dos equipos. Los alumnos de un equipo deberán tratar de coger el balón que estará en una zona delimitada del campo contrario y pasarlo a su campo. En la zona delimitada en la que se encuentran los balones, solo puede haber tres defensores. Cuando algún alumno entra al campo rival, este puede ser pillado por los demás compañeros y si esto sucede, éste se quedará inmóvil hasta que un compañero le toca y le salva.

- Juego “Pueblo duerme”.
En círculo, todos los alumnos estarán sentados. El profesor dirá “Pueblo duerme y todos los alumnos deberán cerrar los ojos y mirar hacia abajo. Mientras tanto el profesor tocará a un alumno que será el asesino y dirá “asesino despierta” y “asesino mata”, el asesino indicará con el dedo a uno o dos compañeros que serán eliminados. Posteriormente dirá “asesino duerme”. A continuación, el profesor indicará al pueblo que despierte e indicará los alumnos que están eliminados. Tendrán que votar los alumnos que siguen vivos quien creen que es el asesino. Si no aciertan quien es el asesino se realizará otra ronda, hasta que se acierte quien es el asesino.
- Meditación: Debe hacerse en todos los cursos del centro.

Sesión 6

- Milla: Debe hacerse en todos los cursos del centro.
- Juego “Cadeneta”.
Uno o dos alumnos se la quedan y tendrán que intentar pillar a todos sus compañeros. Cuando un alumno pilla a otro estos se dan la mano y forman una cadena, así sucesivamente con los demás compañeros que vayan pillando.
- Juego “Cesta de frutas”.
Los alumnos estarán colocados dentro de un aro en un círculo. El profesor indicará a cada alumno que será una fruta. Habrá cuatro diferentes. Cuando el profesor diga una de ellas, todos los que sean esa fruta tendrán que ir a la pata coja a otro aro de otro compañero que sea la misma fruta. Si el profesor dice cesta de frutas tendrán que cambiar de aro todos los alumnos.
- Juego “Tiempo”.
Los alumnos se dividirán en dos equipos. Primero un equipo tendrá que pillar a los integrantes del otro equipo. Para pillarles saldrá primero un alumno e intentará pillar a un compañero del otro equipo. Si le pilla o se cansa, este tendrá que regresar a la zona en la que estará su equipo y chocar la mano con otro compañero para que éste pueda salir a pillar. Cuando hayan pillado a todos los

integrantes del otro equipo se cambiarán los roles. El equipo que tarde menos tiempo en pillar a los demás compañeros gana.

- Juego “Atrapa la bandera”.

Se divide a la clase en dos equipos. Los alumnos de un equipo deberán tratar de coger el balón que estará en una zona delimitada del campo contrario y pasarle a su campo. En la zona delimitada en la que se encuentran los balones, solo puede haber tres defensores. Cuando algún alumno entra al campo rival, este puede ser pillado por los demás compañeros y si esto sucede, éste se quedará inmóvil hasta que un compañero le toca y le salva.

- Juego “Director de orquesta”. (Juego alternativo).

El profesor manda salir a un alumno que no puede mirar el círculo de alumnos, después indicará a uno de los que está sentados que sea el director de orquesta. Éste hará ritmos y el que está en el centro deberá intentar adivinar quién es el director.

- Meditación: Debe hacerse en todos los cursos del centro.

5.2.4. Recogida de información

La recogida de información, se ha realizado por medio de las rúbricas que completaban mi compañero de Practicum y mi maestro tutor con el indicador de logro de cada alumna con respecto al cumplimiento de los diferentes estándares de aprendizaje y por medio de las fichas entregadas a cada alumno tras finalizar cada sesión. En ellas podíamos comprobar si el alumnado en algún momento pudo estar sofocado o exhausto, si habían tenido alguna dificultad para realizar alguna actividad y la motivación que han tenido en cada sesión.

5.3. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Los instrumentos de evaluación utilizados han sido una rúbrica con los diferentes estándares de aprendizaje de nuestra Unidad Didáctica, en los que había que completar el indicador de logro de las alumnas asmáticas en cada estándar de aprendizaje evaluable (Anexo 1), y la ficha entregada al finalizar cada sesión, en la que comprobábamos si estas alumnas han realizado correctamente cada sesión, si no han

tenido dificultades, si no han estado sofocadas y si han tenido motivación en las distintas actividades de las sesiones llevadas a cabo.

5.4. EVALUACIÓN

Los resultados de la Unidad Didáctica realizada han sido satisfactorios. Los resultados de las rúbricas de evaluación sobre cada actividad han sido en su mayoría un indicador de logro excelente y avanzado y en algún caso excepcional satisfactorio. Todos los indicadores de logro de cada actividad en cada una de las sesiones llevadas a cabo se encuentran en el anexo 1.

Posteriormente respecto a la ficha entregada después de cada sesión a cada alumnado, se ha podido comprobar que las alumnas asmáticas no se han encontrado exhaustas en prácticamente ningún momento, además han mostrado interés en todas las actividades realizadas, mostrando una motivación por las distintas actividades, por lo que los objetivos han sido cumplidos. Aspectos observados tanto por mí como por el maestro tutor y mi compañero de Practicum.

- Alumna nº 1 5ªA

	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5	Sesión 6
¿Has tenido dificultades para realizar alguna actividad?	No	No	No	No	No	No
¿En algún momento has estado sofocada?	No	Sí, en la milla	No	No	No	No

- Alumna nº 2 5ªA

	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5	Sesión 6
¿Has tenido dificultades para realizar alguna actividad?	No	No	No	No	No	No
¿En algún momento has estado sofocada?	Sí, tenía bronquitis	No	No	No	No	No

- Alumna nº 1 5ªB

	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5	Sesión 6
¿Has tenido dificultades para realizar alguna actividad?	Sí, juego de "la araña"	No	No	No	No	No
¿En algún momento has estado sofocada?	Sí	No	No	No	No	No

6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Tomando como referencia los objetivos expuestos al principio de este Trabajo Final de Grado, expongo las siguientes conclusiones y recomendaciones relacionadas con los mismos.

En primer lugar, respecto al primer objetivo “Conocer como docente los diferentes aspectos para conseguir que alumnos y alumnas asmáticos puedan realizar Educación Física como uno más”, ha sido posible cumplir este objetivo, ya que, como he comentado en el punto 4.3.1., hay una serie de recomendaciones que deben ser conocidas por cada uno de los docentes de la asignatura de Educación Física, ya que, en cualquier momento, puede aparecer en nuestra clase un alumno asmático y debemos saber, como conseguir que realice ejercicio físico y las diferentes actividades físicas como cualquier otro alumno, intentando que no padezcan ninguna crisis asmática. En nuestro caso, las condiciones del recinto fueron cuidadas y en la época en la que se llevó a cabo la propuesta, en primavera aumentan los factores alérgenos, que pueden ser los causantes de una crisis asmática, por eso todas las sesiones se llevaron a cabo en el polideportivo, disminuyendo en gran medida el contacto con estos factores y pudiendo realizar las diferentes sesiones sin ningún inconveniente. Uno de los puntos más importantes, es que con alumnos asmáticos se realicen actividades en las que el esfuerzo es progresivo. Esta unidad, trabaja este aspecto ya que al tratar el tema de la resistencia aeróbica, la intensidad de las diferentes actividades de cada una de las sesiones, aumenta progresivamente.

Además, en el punto 4.2.3. de la fundamentación teórica de este trabajo se pueden observar las diferentes medidas que debe adoptar un docente de Educación Física en el caso de que se produzca una crisis asmática en cualquier alumno durante las sesiones. En todo momento, se han tenido en cuenta los posibles desencadenantes de una crisis asmática para evitar su contacto prolongado y tratando de que el alumnado asmático sea

capaz de conseguir la inclusión con los demás compañeros y realizando cada una de las actividades propuestas.

El segundo objetivo propuesto era “Diseñar y poner en práctica una propuesta de intervención que trate sobre la realización de ejercicio físico en alumnos asmáticos y su inclusión”.

Desde que empecé a realizar este Trabajo Final de Grado tenía claro que querría desarrollar una propuesta para conseguir este objetivo en gran parte por los antecedentes familiares que tengo sobre este tema. Después de leer numerosos textos y artículos sobre el tema propuesto, amplié mis conocimientos sobre el tema, que se juntó con la completa disposición del centro en el que realicé el Prácticum para poder llevar a cabo la propuesta que quisiera.

Quería realizar un Trabajo Final de Grado que consiguiera que el alumnado asmático siempre pudiera realizar Educación Física. En este caso los alumnos han conseguido realizar todas las actividades de la propuesta, en todo momento se ha logrado su inclusión en el grupo y además he podido demostrar que teniendo en cuenta diferentes factores y aspectos que debe conocer siempre un docente en todo momento, se conseguirá que ningún alumno asmático se quede excluido de ninguna clase de esta asignatura.

Tenía una idea de cómo quería llevar a cabo mi intervención, debido a que en el centro se realizan las mismas clases y sesiones para los dos grupos del mismo curso, aproveché este aspecto porque en una clase se encontraban 2 alumnas asmáticas y en la otra 1, lo que podría ayudarme a una comparación de datos tras realizar cada sesión.

La Unidad Didáctica que realicé trataba el tema de la resistencia aeróbica. Estaba compuesta por sesiones en las que se iba aumentando progresivamente la intensidad de cada actividad, a medida en que se realizaba cada una.

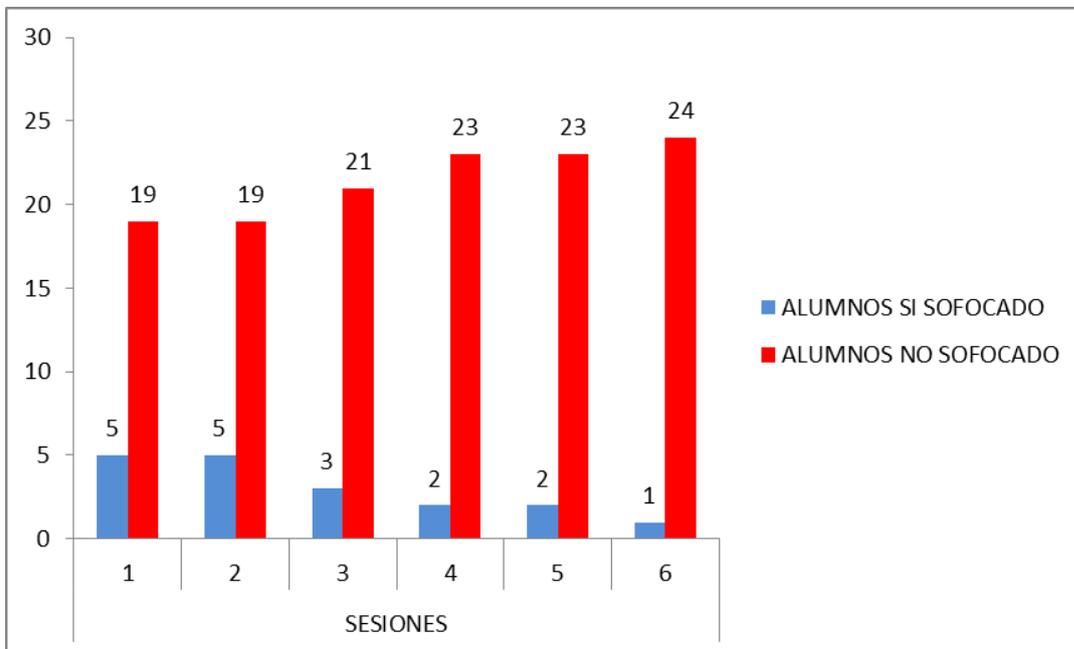
Esta propuesta práctica se desarrolló durante 6 sesiones realizadas entre el viernes 26 de abril y el martes 14 de mayo.

Mi principal objetivo en esta propuesta era que las alumnas asmáticas que se encontraban en las clases de 5ºA y 5ºB, pudieran realizar las sesiones como otro

cualquier alumno que no es asmático, y que ningún alumno acabara sofocado y sin poder finalizar la sesión.

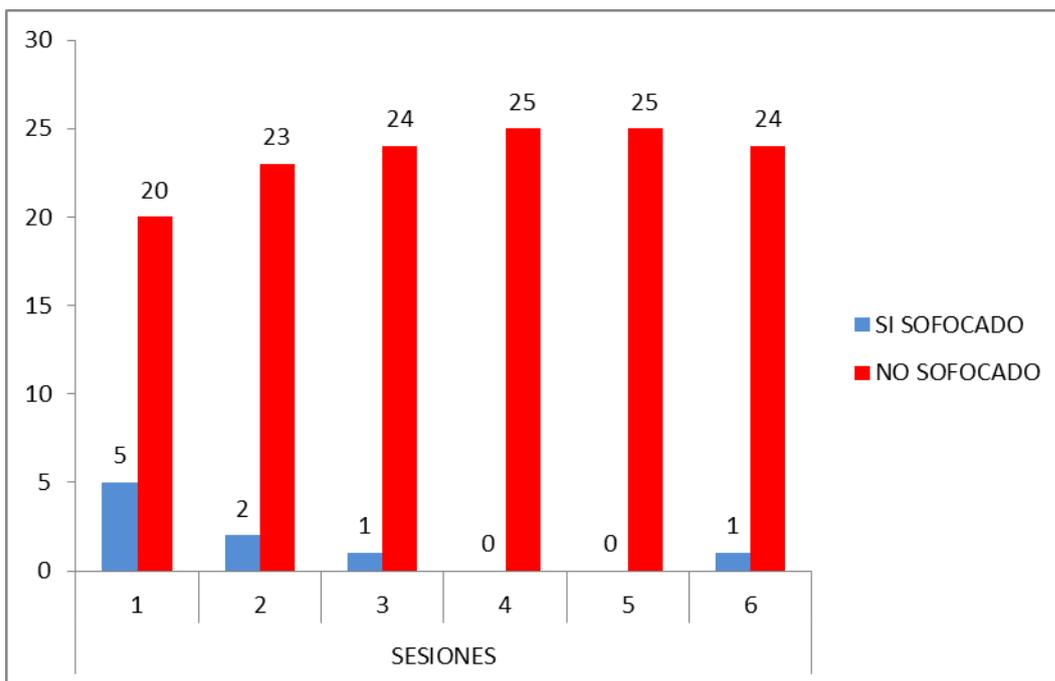
Por eso, en cada actividad que realizaba en cada una de las sesiones además de controlar a toda la clase, me centraba exhaustivamente en observar a estas alumnas. Tras finalizar las sesiones entregaba una ficha a cada alumno y alumna con una serie de preguntas para ver si había conseguido mi objetivo (Anexo 3). Las fichas eran entregadas a todo el alumnado aunque a la hora de la recogida de datos, me centraba solo en las fichas entregadas por las alumnas asmáticas, aunque realicé también un gráfico comprobando si la clase en su conjunto sufrió rasgos de sofoco o fatiga en alguna sesión.

- 5º A



*Exceptuando una alumna en la primera sesión, los alumnos fatigados han tenido lugar tras finalizar “La milla”, que es una actividad obligatoria del centro ajena a esta propuesta.

5º B



*Exceptuando 2 alumnas en la primera sesión y 1 alumna en la segunda sesión, los alumnos fatigados han tenido lugar tras finalizar “La milla”, que es una actividad obligatoria del centro ajena a esta propuesta.

Tras realizar todas las sesiones, elaboré una recogida de datos de cada una de las tres alumnas asmáticas, respecto a la consecución o no del objetivo propuesto, comprobando las fichas que me entregó cada alumna tras finalizar cada sesión.

- Alumna nº 1 5ªA

	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5	Sesión 6
¿Has tenido dificultades para realizar alguna actividad?	No	No	No	No	No	No
¿En algún momento has estado sofocada?	No	Sí, en la milla	No	No	No	No

- Alumna nº 2 5ªA

	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5	Sesión 6
¿Has tenido dificultades para realizar alguna actividad?	No	No	No	No	No	No
¿En algún momento has estado sofocada?	Sí, tenía bronquitis	No	No	No	No	No

- Alumna nº 1 5ªB

	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5	Sesión 6
¿Has tenido dificultades para realizar alguna actividad?	Sí, juego de "la araña"	No	No	No	No	No
¿En algún momento has estado sofocada?	Sí	No	No	No	No	No

Como se puede observar en las tablas de recogidas de datos, solo tuvo cada alumna un problema en una de las sesiones, que como se puede observar en las tablas, una fue en la milla que es una actividad obligatoria del centro exenta a mi propuesta y otra alumna tuvo un problema de salud por lo que las demás sesiones cumplieron satisfactoriamente el objetivo.

El tercer objetivo propuesto, ha sido "Generar en el alumnado asmático una motivación por realizar ejercicio físico".

Hoy en día el asma es una enfermedad común que se encuentra en prácticamente todas las clases de un colegio. Por ello, como se explica en el apartado 4.2.5. de la fundamentación teórica del presente Trabajo Final de Grado, los alumnos asmáticos deben realizar actividad física, tomando como ejemplo a grandes deportistas de la actualidad que padecen esta patología como David Beckham o Miguel Induráin, debemos fomentar en estos alumnos un interés por la realización de ejercicio físico, ya que así, tendrán una mejor evolución de su enfermedad.

Los docentes debemos formarnos y tener la capacidad suficiente para lograr una integración de estos alumnos asmáticos con el resto de la clase debido a que mediante la inclusión, realizando las distintas actividades propuestas junto a sus compañeros en sus mismas condiciones, favorecerá que adquieran motivación por las clases de Educación Física.

Atendiendo al punto “4.2.3.” de este Trabajo Final de Grado, se muestran una serie de rasgos que debe tener presente cualquier profesor a la hora de impartir las clases de Educación Física, que durante la puesta en práctica de mi propuesta de intervención seguí satisfactoriamente consiguiendo que las tres alumnas asmáticas que se encontraban entre las dos clases pudieran desarrollar la propuesta sin ningún inconveniente.

A lo largo del desarrollo de la Unidad Didáctica de esta propuesta de intervención, he seguido todos los pasos mencionados anteriormente, y tras observar el comportamiento de las tres alumnas asmáticas que se encontraban en las dos clases en las que se ha llevado a cabo la unidad, estas, han despertado una motivación por realizar ejercicio físico.

Esto he podido comprobarlo tras la realización de las tres alumnas cada una de las actividades, mostraban interés e implicación en cada una de ellas. Esto es un aspecto que también me recalcaron mi compañero de Practicum y mi maestro tutor.

Tras realizar la primera sesión, me reuní con las dos alumnas de 5º A nada más acabar la clase y estuve hablando mientras terminaban de recoger y de prepararse sus compañeros a cerca de la actividad física que realizaban en las horas externas al horario escolar. La respuesta fue que una alumna hacía deporte con regularidad y la otra en

cambio no mostraba mucho interés por la actividad física. Traté de explicarlas los diferentes beneficios que tenía el realizar actividad física y ejercicio físico siendo asmática.

Lo que me sorprendió es que cuando finalicé mi propuesta de intervención, fue que las dos alumnas me comentaron que les había encantado las diferentes sesiones realizadas.

7. BIBLIOGRAFÍA.

- 20MINUTOS.ES. (2012). El ejercicio físico reduce los síntomas de alergia en niños. España.: 20minutos. <https://www.20minutos.es/noticia/1297656/0/ejercicio-fisico/mejora-sintomas/ninos-alergicos/>
- AEPap. (2011). El Grupo de Vías Respiratorias pone en marcha el proyecto “Asma, Deporte y Salud” en más de 80 colegios andaluces. *Aepap*.
- Asisa. (2017). Tipos de asma y sus diferentes síntomas. España. Blog de Asisa. Recuperado de <http://www.blogdeasisa.es/salud/tipos-asma-diferentes-sintomas/>
- Asmanet. (2017). Las 5 mejores APPS para la educación del paciente asmático. *Asmanet*.
- Bobolea, I.; Cortés,R. López, A.; Valero, A.; (2018). ¿Qué es el asma? *PortalCLÍNICA*.
- Copioli, J.C. (2012) Actividad Física y el Asma. Recuperado de http://www.sanatorioallende.com/web/ES/actividad_fisica_y_el_asma.aspx
- Decreto 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León. Boletín Oficial de Castilla y León. 142. (25 de julio de 2016), 34184-34746.
- Delgado, M.; Tercedor, P. (2015). Actividad Física y Salud. Universidad de Granada. *StuDocu*.
- Drobnic, F. (1990). El niño asmático y la clase de Educación Física. Actitud a seguir por el profesor. *Apunts: Educacio Física i Esports*, 1, 29-34.
- Fariñas, J. (2015). Asma y Actividad Física. Recuperado de <https://mundoentrenamiento.com/asma-y-actividad-fisica/>
- FisiRespiración. (S.F). Fisioterapia Respiratoria en el asma. Madrid. FisiRespiración.

- Garre, A. (2017). Asma: diez consejos para controlarlo. Murcia. La Opinión de Murcia. Recuperado de
<https://www.laopiniondemurcia.es/vida-y-estilo/salud/2017/05/02/diez-consejos-ayudaran-controlar-asma/825957.html>
- Jardim, J. R., Mayer, A. F., & Camelier, A. (2002). Músculos respiratorios y rehabilitación pulmonar en asmáticos. Archivos de Bronconeumología, 38(4), 181-188.
- Navas, A. (2018). La escuela y el asma. *KidsHealth*.
- Neira, M.A. (2008). Asma y Educación. Recuperado de
<http://www.neumoped.org/docs/asmayeduccion2008.pdf>
- Novartis Farmacéutica. (S.F). ¿Cómo se diagnostica el asma? España. Tú cuentas mucho. Recuperado de <https://www.tucuentasmucho.com/informacion/como-se-diagnostica-el-asma2/>
- Organización Mundial de la Salud. (SF). Enfermedades respiratorias crónicas. Suiza. Organización Mundial de la Salud.
<https://www.who.int/respiratory/asthma/es/>
- Paris, E. (2012). La actividad física y el asma no son incompatibles. Recuperado de <https://www.bebesymas.com/salud-infantil/la-actividad-fisica-y-el-asma-no-son-incompatibles>
- Pérez Samaniego, V.; Devís, J. (S:F). Salud, Inclusión y Educación Física. Recuperado de
http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/memorias_expo/discapacidad/salud_inclusion.pdf
- Ram, F.S.F.; MacDonald, E.M. (2011). Asthma, In J. M. Saxton (Ed.). Exercise and chronic disease: an evidence-based approach. London: *Routledge*. (First edit., pp. 129-155).
- Ríos, M. (2009). La inclusión en el área de educación física en España. *Ágora*. N°9 83-114.

- Tola, S. (S.F). Conjunto de ejercicios para niños asmáticos en el combinado deportivo. Recuperado de <https://www.monografias.com/trabajos88/conjunto-ejercicios-ninos-asmaticos/conjunto-ejercicios-ninos-asmaticos2.shtml>
- Villén, A. (2010). “Respuesta educativa al alumno asmático”. Granada. Innovación y Experiencias. Nº29, 6-7.
- Zaragoza, R. (2017). La evolución del asma. Puerto Rico. *Galenus*. Nº 4.
- Zensei. (2017). Cómo evitar un ataque de asma sin inhalador paso a paso. Zensei Blog. Recuperado de <https://zenseiapp.com/blog/como-prevenir-ataque-asma/>

8. ANEXOS

ANEXO 1 (RÚBRICA EVALUACIÓN)

SESIÓN 1

- Juego “La araña”.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE QUE DESARROLLAN LA COMPETENCIA	INDICADOR DE LOGRO					INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
	MÍNIMO	BÁSICO	SATISFACTORIO	AVANZADO	EXCELENTE	
1.3. Controla la respiración y la relajación. Identifica su frecuencia cardíaca y respiratoria. (BLOQUE 2)				Alumna 1	Alumna 2 Alumna 3	Identificación de sus pulsaciones
1.4. Contabiliza sus pulsaciones (BLOQUE 2)				Alumna 1	Alumna 2 Alumna 3	Identificación de sus pulsaciones
1.1. Demuestra interés por el cuidado e higiene del cuerpo (utiliza ropa deportiva y bolsa de aseo; adopta posturas correctas).					Alumna 1 Alumna 2 Alumna 3	Trae chándal y neceser a clase

(BLOQUE 6)						
1.5. Regula y dosifica el esfuerzo acorde a sus posibilidades. (BLOQUE 6)				Alumna 1 Alumna3	Alumna 2	Observación directa

- Juego “El equipo coordinado”

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE QUE DESARROLLAN LA COMPETENCIA	INDICADOR DE LOGRO					INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
	MÍNIMO	BÁSICO	SATISFACTORIO	AVANZADO	EXCELENTE	
1.3. Controla la respiración y la relajación. Identifica su frecuencia cardíaca y respiratoria. (BLOQUE 2)					Alumna 1 Alumna 2 Alumna 3	Identificación de sus pulsaciones
1.4. Contabiliza sus pulsaciones (BLOQUE 2)					Alumna 1 Alumna 2 Alumna 3	Identificación de sus pulsaciones
1.1. Demuestra interés por el cuidado e higiene del cuerpo (utiliza ropa deportiva y bolsa de aseo; adopta posturas correctas). (BLOQUE 6)					Alumna 1 Alumna 2 Alumna 3	Trae chándal y neceser a clase
1.5. Regula y dosifica el					Alumna 1	Observación directa

esfuerzo acorde a sus posibilidades. (BLOQUE 6)					Alumna 2 Alumna 3	
--	--	--	--	--	----------------------	--

- Juego "Vidas"

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE QUE DESARROLLAN LA COMPETENCIA	INDICADOR DE LOGRO					INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
	MÍNIMO	BÁSICO	SATISFACTORIO	AVANZADO	EXCELENTE	
1.3. Controla la respiración y la relajación. Identifica su frecuencia cardíaca y respiratoria. (BLOQUE 2)					Alumna 1 Alumna 2 Alumna 3	Identificación de sus pulsaciones
1.4. Contabiliza sus pulsaciones (BLOQUE 2)					Alumna 1 Alumna 2 Alumna 3	Identificación de sus pulsaciones
1.1. Demuestra interés por el cuidado e higiene del cuerpo (utiliza ropa deportiva y bolsa de aseo; adopta posturas correctas). (BLOQUE 6)					Alumna 1 Alumna 2 Alumna 3	Trae chándal y neceser a clase
1.5. Regula y dosifica el				Alumna 1	Alumna 2	Observación

esfuerzo acorde a sus posibilidades. (BLOQUE 6)				Alumna 3		directa
--	--	--	--	----------	--	---------

SESIÓN 2

- Juego “La cadeneta”

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE QUE DESARROLLAN LA COMPETENCIA	INDICADOR DE LOGRO					INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
	MÍNIMO	BÁSICO	SATISFACTORIO	AVANZADO	EXCELENTE	
1.3. Controla la respiración y la relajación. Identifica su frecuencia cardíaca y respiratoria. (BLOQUE 2)					Alumna 1 Alumna 2 Alumna 3	Identificación de sus pulsaciones
1.4. Contabiliza sus pulsaciones (BLOQUE 2)					Alumna 1 Alumna 2 Alumna 3	Identificación de sus pulsaciones
1.1. Demuestra interés por el cuidado e higiene del cuerpo (utiliza ropa deportiva y bolsa de aseo; adopta posturas correctas). (BLOQUE 6)					Alumna 1 Alumna 2 Alumna 3	Trae chándal y neceser a clase

1.5. Regula y dosifica el esfuerzo acorde a sus posibilidades. (BLOQUE 6)			Alumna 1		Alumna 2 Alumna 3	Observación directa
--	--	--	----------	--	----------------------	---------------------

- Juego “Los diez pases”

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE QUE DESARROLLAN LA COMPETENCIA	INDICADOR DE LOGRO					INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
	MÍNIMO	BÁSICO	SATISFACTORIO	AVANZADO	EXCELENTE	
1.3. Controla la respiración y la relajación. Identifica su frecuencia cardíaca y respiratoria. (BLOQUE 2)					Alumna 1 Alumna 2 Alumna 3	Identificación de sus pulsaciones
1.4. Contabiliza sus pulsaciones (BLOQUE 2)					Alumna 1 Alumna 2 Alumna 3	Identificación de sus pulsaciones
1.1. Demuestra interés por el cuidado e higiene del cuerpo (utiliza ropa deportiva y bolsa de aseo; adopta posturas correctas). (BLOQUE 6)					Alumna 1 Alumna 2 Alumna 3	Trae chándal y neceser a clase
1.5. Regula y dosifica el			Alumna 1	Alumna 3	Alumna 2	Observación directa

esfuerzo acorde a sus posibilidades. (BLOQUE 6)						
--	--	--	--	--	--	--

- Juego “Balón Prisionero”

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE QUE DESARROLLAN LA COMPETENCIA	INDICADOR DE LOGRO					INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
	MÍNIMO	BÁSICO	SATISFACTORIO	AVANZADO	EXCELENTE	
1.3. Controla la respiración y la relajación. Identifica su frecuencia cardíaca y respiratoria. (BLOQUE 2)					Alumna 1 Alumna 2 Alumna 3	Identificación de sus pulsaciones
1.4. Contabiliza sus pulsaciones (BLOQUE 2)					Alumna 1 Alumna 2 Alumna 3	Identificación de sus pulsaciones
1.1. Demuestra interés por el cuidado e higiene del cuerpo (utiliza ropa deportiva y bolsa de aseo; adopta posturas correctas). (BLOQUE 6)					Alumna 1 Alumna 2 Alumna 3	Trae chándal y neceser a clase
1.5. Regula y dosifica el					Alumna 1	Observación

esfuerzo acorde a sus posibilidades. (BLOQUE 6)					Alumna 2 Alumna 3	directa
--	--	--	--	--	----------------------	---------

SESIÓN 3

- Juego “Balón pilla”

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE QUE DESARROLLAN LA COMPETENCIA	INDICADOR DE LOGRO					INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
	MÍNIMO	BÁSICO	SATISFACTORIO	AVANZADO	EXCELENTE	
1.3. Controla la respiración y la relajación. Identifica su frecuencia cardíaca y respiratoria. (BLOQUE 2)					Alumna 1 Alumna 2 Alumna 3	Identificación de sus pulsaciones
1.4. Contabiliza sus pulsaciones (BLOQUE 2)					Alumna 1 Alumna 2 Alumna 3	Identificación de sus pulsaciones
1.1. Demuestra interés por el cuidado e higiene del cuerpo (utiliza ropa deportiva y bolsa de aseo; adopta posturas correctas). (BLOQUE 6)					Alumna 1 Alumna 2 Alumna 3	Trae chándal y neceser a clase

1.5. Regula y dosifica el esfuerzo acorde a sus posibilidades. (BLOQUE 6)					Alumna 1 Alumna 2 Alumna 3	Observación directa
--	--	--	--	--	----------------------------------	---------------------

- Juego "Pilla Pasa"

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE QUE DESARROLLAN LA COMPETENCIA	INDICADOR DE LOGRO					INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
	MÍNIMO	BÁSICO	SATISFACTORIO	AVANZADO	EXCELENTE	
1.3. Controla la respiración y la relajación. Identifica su frecuencia cardíaca y respiratoria. (BLOQUE 2)					Alumna 1 Alumna 2 Alumna 3	Identificación de sus pulsaciones
1.4. Contabiliza sus pulsaciones (BLOQUE 2)					Alumna 1 Alumna 2 Alumna 3	Identificación de sus pulsaciones
1.1. Demuestra interés por el cuidado e higiene del cuerpo (utiliza ropa deportiva y bolsa de aseo; adopta posturas correctas). (BLOQUE 6)					Alumna 1 Alumna 2 Alumna 3	Trae chándal y neceser a clase
1.5. Regula y dosifica el				Alumna 2	Alumna 1	Observación

esfuerzo acorde a sus posibilidades. (BLOQUE 6)					Alumna 3	directa
--	--	--	--	--	----------	---------

- Juego "Vuelo"

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE QUE DESARROLLAN LA COMPETENCIA	INDICADOR DE LOGRO					INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
	MÍNIMO	BÁSICO	SATISFACTORIO	AVANZADO	EXCELENTE	
1.3. Controla la respiración y la relajación. Identifica su frecuencia cardíaca y respiratoria. (BLOQUE 2)					Alumna 1 Alumna 2 Alumna 3	Identificación de sus pulsaciones
1.4. Contabiliza sus pulsaciones (BLOQUE 2)					Alumna 1 Alumna 2 Alumna 3	Identificación de sus pulsaciones
1.1. Demuestra interés por el cuidado e higiene del cuerpo (utiliza ropa deportiva y bolsa de aseo; adopta posturas correctas). (BLOQUE 6)					Alumna 1 Alumna 2 Alumna 3	Trae chándal y neceser a clase
1.5. Regula y dosifica el			Alumna 1	Alumna 3	Alumna 2	Observación

esfuerzo acorde a sus posibilidades. (BLOQUE 6)						directa
--	--	--	--	--	--	---------

SESIÓN 4

- Juego “El mono contagioso”

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE QUE DESARROLLAN LA COMPETENCIA	INDICADOR DE LOGRO					INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
	MÍNIMO	BÁSICO	SATISFACTORIO	AVANZADO	EXCELENTE	
1.3. Controla la respiración y la relajación. Identifica su frecuencia cardíaca y respiratoria. (BLOQUE 2)					Alumna 1 Alumna 2 Alumna 3	Identificación de sus pulsaciones
1.4. Contabiliza sus pulsaciones (BLOQUE 2)					Alumna 1 Alumna 2 Alumna 3	Identificación de sus pulsaciones
1.1. Demuestra interés por el cuidado e higiene del cuerpo (utiliza ropa deportiva y bolsa de aseo; adopta posturas correctas). (BLOQUE 6)					Alumna 1 Alumna 2 Alumna 3	Trae chándal y neceser a clase

1.5. Regula y dosifica el esfuerzo acorde a sus posibilidades. (BLOQUE 6)					Alumna 1 Alumna 2 Alumna 3	Observación directa
--	--	--	--	--	----------------------------------	---------------------

- Juego "Araña en cadena"

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE QUE DESARROLLAN LA COMPETENCIA	INDICADOR DE LOGRO					INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
	MÍNIMO	BÁSICO	SATISFACTORIO	AVANZADO	EXCELENTE	
1.3. Controla la respiración y la relajación. Identifica su frecuencia cardíaca y respiratoria. (BLOQUE 2)					Alumna 1 Alumna 2 Alumna 3	Identificación de sus pulsaciones
1.4. Contabiliza sus pulsaciones (BLOQUE 2)					Alumna 1 Alumna 2 Alumna 3	Identificación de sus pulsaciones
1.1. Demuestra interés por el cuidado e higiene del cuerpo (utiliza ropa deportiva y bolsa de aseo; adopta posturas correctas). (BLOQUE 6)					Alumna 1 Alumna 2 Alumna 3	Trae chándal y neceser a clase
1.5. Regula y dosifica el			Alumna 1		Alumna 3	Observación

esfuerzo acorde a sus posibilidades. (BLOQUE 6)			Alumna 2			directa
--	--	--	----------	--	--	---------

- Juego “Lobos y corderos”

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE QUE DESARROLLAN LA COMPETENCIA	INDICADOR DE LOGRO					INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
	MÍNIMO	BÁSICO	SATISFACTORIO	AVANZADO	EXCELENTE	
1.3. Controla la respiración y la relajación. Identifica su frecuencia cardíaca y respiratoria. (BLOQUE 2)					Alumna 1 Alumna 2 Alumna 3	Identificación de sus pulsaciones
1.4. Contabiliza sus pulsaciones (BLOQUE 2)					Alumna 1 Alumna 2 Alumna 3	Identificación de sus pulsaciones
1.1. Demuestra interés por el cuidado e higiene del cuerpo (utiliza ropa deportiva y bolsa de aseo; adopta posturas correctas). (BLOQUE 6)					Alumna 1 Alumna 2 Alumna 3	Trae chándal y neceser a clase
1.5. Regula y dosifica el				Alumna 3	Alumna 1	Observación

esfuerzo acorde a sus posibilidades. (BLOQUE 6)					Alumna 2	directa
--	--	--	--	--	----------	---------

- Juego "Pelota base"

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE QUE DESARROLLAN LA COMPETENCIA	INDICADOR DE LOGRO					INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
	MÍNIMO	BÁSICO	SATISFACTORIO	AVANZADO	EXCELENTE	
1.3. Controla la respiración y la relajación. Identifica su frecuencia cardíaca y respiratoria. (BLOQUE 2)					Alumna 1 Alumna 2 Alumna 3	Identificación de sus pulsaciones
1.4. Contabiliza sus pulsaciones (BLOQUE 2)					Alumna 1 Alumna 2 Alumna 3	Identificación de sus pulsaciones
1.1. Demuestra interés por el cuidado e higiene del cuerpo (utiliza ropa deportiva y bolsa de aseo; adopta posturas correctas). (BLOQUE 6)					Alumna 1 Alumna 2 Alumna 3	Trae chándal y neceser a clase
1.5. Regula y dosifica el					Alumna 1	Observación

esfuerzo acorde a sus posibilidades. (BLOQUE 6)					Alumna 2 Alumna 3	directa
--	--	--	--	--	----------------------	---------

SESIÓN 5

- Juego “Los brujos”

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE QUE DESARROLLAN LA COMPETENCIA	INDICADOR DE LOGRO					INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
	MÍNIMO	BÁSICO	SATISFACTORIO	AVANZADO	EXCELENTE	
1.3. Controla la respiración y la relajación. Identifica su frecuencia cardíaca y respiratoria. (BLOQUE 2)					Alumna 1 Alumna 2 Alumna 3	Identificación de sus pulsaciones
1.4. Contabiliza sus pulsaciones (BLOQUE 2)					Alumna 1 Alumna 2 Alumna 3	Identificación de sus pulsaciones
1.1. Demuestra interés por el cuidado e higiene del cuerpo (utiliza ropa deportiva y bolsa de aseo; adopta posturas correctas). (BLOQUE 6)					Alumna 1 Alumna 2 Alumna 3	Trae chándal y neceser a clase

1.5. Regula y dosifica el esfuerzo acorde a sus posibilidades. (BLOQUE 6)					Alumna 1 Alumna 2 Alumna 3	Observación directa
--	--	--	--	--	----------------------------------	---------------------

- Juego “Casa e inquilino”

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE QUE DESARROLLAN LA COMPETENCIA	INDICADOR DE LOGRO					INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
	MÍNIMO	BÁSICO	SATISFACTORIO	AVANZADO	EXCELENTE	
1.3. Controla la respiración y la relajación. Identifica su frecuencia cardíaca y respiratoria. (BLOQUE 2)					Alumna 1 Alumna 2 Alumna 3	Identificación de sus pulsaciones
1.4. Contabiliza sus pulsaciones (BLOQUE 2)					Alumna 1 Alumna 2 Alumna 3	Identificación de sus pulsaciones
1.1. Demuestra interés por el cuidado e higiene del cuerpo (utiliza ropa deportiva y bolsa de aseo; adopta posturas correctas). (BLOQUE 6)					Alumna 1 Alumna 2 Alumna 3	Trae chándal y neceser a clase
1.5. Regula y dosifica el			Alumna 2	Alumna 1	Alumna 3	Observación directa

esfuerzo acorde a sus posibilidades. (BLOQUE 6)						
--	--	--	--	--	--	--

- Juego "Atrapa la bandera"

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE QUE DESARROLLAN LA COMPETENCIA	INDICADOR DE LOGRO					INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
	MÍNIMO	BÁSICO	SATISFACTORIO	AVANZADO	EXCELENTE	
1.3. Controla la respiración y la relajación. Identifica su frecuencia cardíaca y respiratoria. (BLOQUE 2)					Alumna 1 Alumna 2 Alumna 3	Identificación de sus pulsaciones
1.4. Contabiliza sus pulsaciones (BLOQUE 2)					Alumna 1 Alumna 2 Alumna 3	Identificación de sus pulsaciones
1.1. Demuestra interés por el cuidado e higiene del cuerpo (utiliza ropa deportiva y bolsa de aseo; adopta posturas correctas). (BLOQUE 6)					Alumna 1 Alumna 2 Alumna 3	Trae chándal y neceser a clase
1.5. Regula y dosifica el				Alumna 1	Alumna 2	Observación

esfuerzo acorde a sus posibilidades. (BLOQUE 6)					Alumna 3	directa
--	--	--	--	--	----------	---------

Sesión 6

- Juego “La cadeneta”

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE QUE DESARROLLAN LA COMPETENCIA	INDICADOR DE LOGRO					INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
	MÍNIMO	BÁSICO	SATISFACTORIO	AVANZADO	EXCELENTE	
1.3. Controla la respiración y la relajación. Identifica su frecuencia cardíaca y respiratoria. (BLOQUE 2)					Alumna 1 Alumna 2 Alumna 3	Identificación de sus pulsaciones
1.4. Contabiliza sus pulsaciones (BLOQUE 2)					Alumna 1 Alumna 2 Alumna 3	Identificación de sus pulsaciones
1.1. Demuestra interés por el cuidado e higiene del cuerpo (utiliza ropa deportiva y bolsa de aseo; adopta posturas correctas). (BLOQUE 6)					Alumna 1 Alumna 2 Alumna 3	Trae chándal y neceser a clase

1.5. Regula y dosifica el esfuerzo acorde a sus posibilidades. (BLOQUE 6)			Alumna 1		Alumna 2 Alumna 3	Observación directa
--	--	--	----------	--	----------------------	---------------------

- Juego “Cesta de frutas”

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE QUE DESARROLLAN LA COMPETENCIA	INDICADOR DE LOGRO					INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
	MÍNIMO	BÁSICO	SATISFACTORIO	AVANZADO	EXCELENTE	
1.3. Controla la respiración y la relajación. Identifica su frecuencia cardíaca y respiratoria. (BLOQUE 2)					Alumna 1 Alumna 2 Alumna 3	Identificación de sus pulsaciones
1.4. Contabiliza sus pulsaciones (BLOQUE 2)					Alumna 1 Alumna 2 Alumna 3	Identificación de sus pulsaciones
1.1. Demuestra interés por el cuidado e higiene del cuerpo (utiliza ropa deportiva y bolsa de aseo; adopta posturas correctas). (BLOQUE 6)					Alumna 1 Alumna 2 Alumna 3	Trae chándal y neceser a clase
1.5. Regula y dosifica el					Alumna 1	Observación

esfuerzo acorde a sus posibilidades. (BLOQUE 6)					Alumna 2 Alumna 3	directa
--	--	--	--	--	----------------------	---------

- Juego "Tiempo"

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE QUE DESARROLLAN LA COMPETENCIA	INDICADOR DE LOGRO					INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
	MÍNIMO	BÁSICO	SATISFACTORIO	AVANZADO	EXCELENTE	
1.3. Controla la respiración y la relajación. Identifica su frecuencia cardíaca y respiratoria. (BLOQUE 2)					Alumna 1 Alumna 2 Alumna 3	Identificación de sus pulsaciones
1.4. Contabiliza sus pulsaciones (BLOQUE 2)					Alumna 1 Alumna 2 Alumna 3	Identificación de sus pulsaciones
1.1. Demuestra interés por el cuidado e higiene del cuerpo (utiliza ropa deportiva y bolsa de aseo; adopta posturas correctas). (BLOQUE 6)					Alumna 1 Alumna 2 Alumna 3	Trae chándal y neceser a clase
1.5. Regula y dosifica el				Alumna 1	Alumna 2	Observación

esfuerzo acorde a sus posibilidades. (BLOQUE 6)					Alumna 3	directa
--	--	--	--	--	----------	---------

- Juego "Atrapa la bandera"

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE QUE DESARROLLAN LA COMPETENCIA	INDICADOR DE LOGRO					INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
	MÍNIMO	BÁSICO	SATISFACTORIO	AVANZADO	EXCELENTE	
1.3. Controla la respiración y la relajación. Identifica su frecuencia cardíaca y respiratoria. (BLOQUE 2)					Alumna 1 Alumna 2 Alumna 3	Identificación de sus pulsaciones
1.4. Contabiliza sus pulsaciones (BLOQUE 2)					Alumna 1 Alumna 2 Alumna 3	Identificación de sus pulsaciones
1.1. Demuestra interés por el cuidado e higiene del cuerpo (utiliza ropa deportiva y bolsa de aseo; adopta posturas correctas). (BLOQUE 6)					Alumna 1 Alumna 2 Alumna 3	Trae chándal y neceser a clase
1.5. Regula y dosifica el esfuerzo acorde a				Alumna 1	Alumna 2 Alumna 3	Observación directa

sus posibilidades.						
(BLOQUE 6)						

ANEXO 2 (UNIDAD DIDÁCTICA LLEVADA A CABO)

UNIDAD DIDÁCTICA: RESISTENCIA AERÓBICA



SANTOS FRANCISCO SANTA ELENA

Contenido

1. INTRODUCCIÓN.....	92
2. CONTEXTO.....	2
3. FUNDAMENTACIÓN LEGAL	3
4. CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE.....	4
5. METODOLOGÍA	6
6. DISTRIBUCIÓN TEMPORAL.....	6
1ª SESIÓN.....	7
2ª SESIÓN.....	8
3ª SESIÓN:.....	9
4ª SESIÓN:.....	10
5ª SESIÓN:.....	11
6ª SESIÓN:.....	12
7. PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN.....	103
8. COMPETENCIAS CLAVE	15
a) Competencia en comunicación lingüística:.....	15
b) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología:.....	25
c) Competencia digital:	25
d) Competencias sociales y cívicas:	25
e) Conciencia y expresiones culturales:	26
f) Competencia para aprender a aprender:.....	26
g) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor:.....	26
9. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.....	16
10. TEMAS TRANSVERSALES.....	16
BIBLIOGRAFÍA.....	108
ANEXOS	108

1. INTRODUCCIÓN

He elegido el tema de la Resistencia Aeróbica para desarrollar mi unidad, debido a que en mi clase me encuentro con 3 niñas asmáticas y me gustaría desarrollar una propuesta innovadora para que puedan hacer ejercicio sin ninguna dificultad.

Los cursos a los que va destinada esta unidad son 5ºA y 5ºB de Primaria ya que al estar realizando las prácticas en él, en ese curso hay 3 niñas asmática por lo que es el curso idóneo para realizar la unidad didáctica que incorporaré posteriormente en mi Trabajo Final de Grado.

Ha habido muchos dichos relacionados con el aspecto de que para los alumnos asmáticos, es perjudicial en numerosas ocasiones el realizar ejercicio físico.

Yo, para solucionar esto, he propuesto esta unidad para demostrar que esto no es cierto. Es una unidad diseñada especialmente para estos alumnos, para que puedan sentirse como uno más en la Educación Física, para que puedan realizar ejercicio físico sin ningún problema

2. CONTEXTO

El centro está localizado en la localidad de Medina del Campo. Es una zona abierta, donde se mezclan, un ambiente urbano debido a los barrios residenciales que hay a su alrededor, y un ambiente industrial, debido a la presencia de un polígono industrial a 200 metros.

El contexto socioeconómico y cultural es muy variado, acudiendo al centro desde alumnos/as de familias de un nivel socioeconómico medio-alto, hasta alumnos/as con un nivel de recursos bajo o muy bajo.

El centro cuenta con tres edificios, separados por pistas polideportivas, espacios libres y de recreo.

El centro cuenta con:

Un edificio de Educación Infantil: Donde se imparten niveles de 3 y 4 años. Este cuenta con cuatro aulas, tutorías y servicios junto a cada aula.

Un edificio de Educación Primaria: Cuenta con:

- Dos aulas de Educación Infantil (5 años).
- Doce aulas de Educación Primaria (dos por cada nivel educativo).
- Un aula específica.
- Un aula de apoyo.
- Dispone además de aulas para música e informática en Primaria, informática en Infantil, audiovisuales, idiomas, biblioteca, audición y lenguaje y laboratorio.
- Se encuentran también dependencias administrativas, sala de profesores y vivienda del conserje.

Además, el colegio cuenta con:

- Gimnasio: Es un antiguo comedor escolar que ha sido habilitado como gimnasio y salón de actividades en gran grupo. (En él se encuentra la sala del material de E.F.)
- Pabellón: Se trata de un pabellón municipal recientemente remodelado, situado escasamente a 20 metros del centro.

Las clases se llevarán a cabo en el Polideportivo Obispo Barrientos, ubicado al lado del colegio. Esta unidad se llevará a cabo con las clases de 5ºA y 5ºB de Educación Primaria. El horario en el que llevaré a cabo esta unidad didáctica será:

- Martes 11-12 (5ºA) y 12:30-13:30 (5ºB)
- Viernes 9-10:30 (5ºA) y 10:30 – 12 (5ºB)

Además estas clases cuentan con la presencia de tres alumnas asmáticas, en las que podré comprobar si he conseguido el objetivo de esta Unidad Didáctica.

3. FUNDAMENTACIÓN LEGAL

- Decreto 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León. Boletín Oficial de Castilla y León. 142. (25 de julio de 2016), 34184-34746.

- LEY ORGÁNICA 8/2013, de 9 de Diciembre, para la mejora de la Calidad Educativa. (BOE de 10 de diciembre)
- REAL DECRETO 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.
- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la Educación Primaria.

4. CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

- Bloque 2

Contenidos	Criterio de evaluación	Estándares de aprendizaje	Indicadores de logro
Aplicación del control tónico y de la respiración a la relajación corporal y control motor. Tipos de respiración. Relajación activa y voluntaria global y/o segmentaria.	1. Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz.	1.3. Controla la respiración y la relajación. Identifica su frecuencia cardíaca y respiratoria. 1.4. Contabiliza sus pulsaciones	Consigue identificar una de las zonas en las que notamos la frecuencia cardíaca y es capaz de identificar sus pulsaciones.

Bloque 4

Contenidos	Criterio de evaluación	Estándares de aprendizaje	Indicadores de logro
Aprecio del juego y las actividades deportivas como medio de disfrute, de relación y de empleo satisfactorio del tiempo de ocio.	6. Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo.	6.2. Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases. 6.3. Acepta formar parte del grupo que le corresponda y el resultado de las competiciones con deportividad. 6.4. Acepta y cumple las normas de juego.	Evita discusiones con los compañeros y no hay ningún pique ni mal comportamiento en clase.

• Bloque 6

Contenidos	Criterio de evaluación	Estándares de aprendizaje	Indicadores de logro
Reconocimiento y valoración de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables. Mejora de la condición física orientada a la salud y al desarrollo corporal.	1. Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.	1.1. Demuestra interés por el cuidado e higiene del cuerpo (utiliza ropa deportiva y bolsa de aseo; adopta posturas correctas). 1.5. Regula y dosifica el esfuerzo acorde a sus posibilidades.	Trae el chándal y el neceser a clase. No acaba sofocado y asfixiado en ningún momento de la sesión.

Contenidos	Criterio de evaluación	Estándares de aprendizaje	Indicadores de logro
Prevención de lesiones en la actividad física. Calentamiento, dosificación del esfuerzo y recuperación.	1. Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.	1.1. Demuestra interés por el cuidado e higiene del cuerpo (utiliza ropa deportiva y bolsa de aseo; adopta posturas correctas). 1.5. Regula y dosifica el esfuerzo acorde a sus posibilidades.	No acaba sofocado y asfixiado en ningún momento de la sesión.

5. METODOLOGÍA

En esta unidad, utilizaremos una metodología activa, inclusiva, participativa y motivadora, que contribuya a que el alumno desarrolle su autonomía y le haga responsable de su propio aprendizaje.

Las estrategias didácticas utilizadas son de tipo global con polarización de la atención. Además utilizaremos la enseñanza prioritariamente, mediante un procedimiento de búsqueda, para que nuestros alumnos/as sean protagonistas y construyan su propio aprendizaje motivado.

En el centro, además, es obligatorio que en todas las sesiones se realice una milla al principio de la sesión y una meditación tras finalizar cada sesión.

6. DISTRIBUCIÓN TEMPORAL

Esta unidad didáctica está destinada al curso de 5º de primaria y, en concreto, a la primera y segunda semana de mayo del curso 2018/2019, es decir, seis sesiones de una hora cada una.

Las diferentes sesiones que se llevarán a cabo serán:

1ªSESIÓN

- Milla: Debe hacerse en todos los cursos del centro.
- Juego de “La araña”.

Para la puesta en práctica de este juego, delimitaremos el campo en dos mitades, situando en el centro a un alumno del grupo, mientras que el resto de alumnos se colocará en un extremo del campo.

La actividad comenzará cuando el profesor toque el silbato; los alumnos en ese momento, tratarán de pasar al otro extremo del campo sin que el compañero que se encuentra en el centro les pille, que solo podrá desplazarse horizontalmente sobre la línea que se encuentra en la mitad del campo

- Juego “El equipo coordinado”.

En este juego, los alumnos se colocarán en 3 filas unos detrás de los otros. (el número dependerá del número de alumnos). Al mismo tiempo, los primeros de la fila tendrán que pasar a su compañero de atrás un balón, cuando el balón llega al último, éste irá corriendo a colocarse el primero, hasta que la fila llegue a un punto determinado. El que llegue más rápido gana.

Se pueden introducir un gran número de variantes, Pasar por debajo de las piernas, por arriba,...

- Juego de “Sangre”(Juego alternativo)

En este juego, El profesor tirará un balón hacia arriba y gritará “Sangre para.....”. En ese momento todos los alumnos tendrán que correr yéndose de la

zona excepto el alumno mencionado por el profesor. Éste cuando coja el balón gritará “sangre” y ningún compañero podrá moverse. El alumno que tiene el balón realizará tres saltos y tirará a dar a un compañero. Si le dan, tendrá un punto y a los tres puntos estará eliminado. Éste volverá a lanzar el balón hacia arriba y dirá e nombre de otro compañero.

- Vidas

En este juego, se mantendrán los mismos equipos del juego anterior. Un equipo se dividirá en partes iguales y se colocarán en los dos extremos del campo y el otro equipo estará al completo en el centro del campo. Los alumnos que están en los extremos del campo tendrán que tirar e intentar dar a los compañeros que se encuentran en el centro. Si alguno coge el balón en el aire podrá salvar a un compañero. El objetivo es eliminar a todos los del centro en el menor tiempo posible. Cuando se eliminan a todos los alumnos del medio, los que estaban en los extremos pasan al centro y viceversa.

- Meditación: Debe hacerse en todos los cursos del centro.

2ª SESIÓN

- Milla: Debe hacerse en todos los cursos del centro.

- Juego “Cadeneta”.

Uno o dos alumnos se la quedan y tendrán que intentar pillar a todos sus compañeros. Cuando un alumno pillara a otro estos se dan la mano y forman una cadena, así sucesivamente con los demás compañeros que vayan pillando.

- Juego de los 10 pases.

Se divide a los alumnos en dos equipo. Cada equipo deberá tratar de pasarse el balón entre sus compañeros de equipo sin que se les caiga el balón o se le quite el equipo contrario. Si esto sucede el balón pasa para el equipo contrario. Cada vez que un pase se realice correctamente el equipo entero deberá ir contando los que llevan. El objetivo es conseguir realizar correctamente 10 pases

- Juego “Balón Prisionero”.

En este juego, se formarán dos equipos e irá cada uno a un campo ya que habrá un terreno dividido a la mitad en dos partes. Los alumnos de un equipo tendrán que lanzar el balón e intentar dar a los alumnos del otro equipo sin que bote el

balón. Si el compañero del otro equipo coge el balón al vuelo, salvará a un compañero eliminado, si le dan, irá a una zona detrás del límite del campo del equipo contrario que será el cementerio y si recibe algún balón podrá lanzar a intentar dar a los compañeros del equipo contrario.

- Juego “Pueblo duerme”. (Juego alternativo)

En círculo, todos los alumnos estarán sentados. El profesor dirá “Pueblo duerme y todos los alumnos deberán cerrar los ojos y mirar hacia abajo. Mientras tanto el profesor tocará a un alumno que será el asesino y dirá “asesino despierta” y “asesino mata”, el asesino indicará con el dedo a uno o dos compañeros que serán eliminados. Posteriormente dirá “asesino duerme”. A continuación, el profesor indicará al pueblo que despierte e indicará los alumnos que están eliminados. Tendrán que votar los alumnos que siguen vivos quien creen que es el asesino. Si no aciertan quien es el asesino se realizará otra ronda, hasta que se acierte quien es el asesino.

- Meditación: Debe hacerse en todos los cursos del centro.

3ª SESIÓN:

- Milla: Debe hacerse en todos los cursos del centro.

- Juego “Balón-pilla”.

En este juego, un alumno se la quedará y tendrá un balón. Tendrá que ir a pillar a los demás compañeros. Para pillarlos tendrá que tocarlos con el balón, que siempre deberá estar en sus manos. Cuando pilla a un compañero, este irá al lugar donde se encuentran los balones y cogerá un balón y comenzará a pillar también a los demás compañeros.

- Juego “Pilla-Pasa”.

Un alumno se la quedará y tendrá un balón. Tendrá que ir a pillar a los demás compañeros. Para pillarlos, tendrá que lanzar el balón y dar a un compañero sin que bote. Cuando pille a alguien, los alumnos pillados se unirán al alumno que pillaba inicialmente y tendrán que pillar a todos los compañeros. Al iniciar el juego, el primero que pilla puede correr con el balón pero en cuanto sean dos para pillar. Cuando uno tenga el balón no podrá moverse, solo tirar a los demás compañeros.

- Juego “Tiempo”. (Juego alternativo).

Los alumnos se dividirán en dos equipos. Primero un equipo tendrá que pillar a los integrantes del otro equipo. Para pillarles saldrá primero un alumno e intentará pillar a un compañero del otro equipo. Si le pilla o se cansa, este tendrá que regresar a la zona en la que estará su equipo y chocar la mano con otro compañero para que éste pueda salir a pillar. Cuando hayan pillado a todos los integrantes del otro equipo se cambiarán los roles. El equipo que tarde menos tiempo en pillar a los demás compañeros gana.

- Juego “Vuelo”.

Se divide a la clase en dos equipos. Un equipo patear y el otro lanza. El equipo que patear al patear la pelota tendrán que recorrer 4 bases hasta volver al inicio y sumarán una carrera. Si el otro equipo coge el balón en el aire, se cambian los roles.

- Juego “Pueblo duerme”.

En círculo, todos los alumnos estarán sentados. El profesor dirá “Pueblo duerme y todos los alumnos deberán cerrar los ojos y mirar hacia abajo. Mientras tanto el profesor tocará a un alumno que será el asesino y dirá “asesino despierta” y “asesino mata”, el asesino indicará con el dedo a uno o dos compañeros que serán eliminados. Posteriormente dirá “asesino duerme”. A continuación, el profesor indicará al pueblo que despierte e indicará los alumnos que están eliminados. Tendrán que votar los alumnos que siguen vivos quien creen que es el asesino. Si no aciertan quien es el asesino se realizará otra ronda, hasta que se acierte quien es el asesino.

- Meditación: Debe hacerse en todos los cursos del centro.

4ª SESIÓN:

- Milla: Debe hacerse en todos los cursos del centro.

- Juego “Mono contagioso”.

En este juego, se la quedará un alumno que tratará de pillar a los demás compañeros. Cuando pille a algún compañero, este se convertirá también en mono e irán todos a pillar a los demás compañeros.

- Juego “Araña en cadena”.

Tres alumnos estarán agarrados de las manos en una línea horizontal en el centro de la pista. Los compañeros tendrán que pasar hacia el otro lado del campo sin

que la cadena de tres alumnos que hay en el centro les pille. Si les pillan se unirán a la cadena a pillar a los demás compañeros

- Juego “Lobos y corderos”.

El profesor indica a 4 o 5 alumnos inicialmente que serán los lobos. Los demás alumnos tendrán un peto metido un poco en el pantalón y los lobos tendrán que robárselos. Cuando se lo quiten se convertirán en lobos. En un momento determinado, como variante los corderos también podrán robar los petos a los demás corderos.

- Juego “Pelota base”.

Se divide a la clase en dos equipos. Un equipo es el bateador y otro el lanzador. El equipo que lanza deberá tratar de lanzar una pelota de tenis al bateador del equipo contrario, cuando este batee, deberán intentar eliminarle, cogiendo la pelota al vuelo, que se cambiaría de rol, o pasando al lanzador la pelota y que bote la pelota cuando el bateador no haya llegado a la base.

- Juego “Director de orquesta”. (Juego alternativo).

El profesor manda salir a un alumno que no puede mirar el círculo de alumnos, después indicará a uno de los que está sentados que sea el director de orquesta. Este hará ritmos y el que está en el centro deberá intentar adivinar quién es el director

- Meditación: Debe hacerse en todos los cursos del centro.

5ª SESIÓN:

- Milla: Debe hacerse en todos los cursos del centro.

- Juego “Los brujos”.

En este juego uno o dos alumnos se la quedarán e intentarán pillar a los demás compañeros. Cuando les pillen tienen que quedarse quietos en una posición determinada, por ejemplo sentado, con las piernas abiertas.... Otro compañero para salvarlo, deberá tratar de imitar la postura que tenga su compañero.

- Juego “Casa e inquilino”.

En este juego los alumnos se colocarán en grupos de 3, dos colocados enfrente dándose las manos por arriba y otro de pie en el centro de la casa. El profesor irá diciendo: Inquilino, los inquilinos de todas las casas tienen que salir de su casa y buscar otra, casa y los dos alumnos que forman la casa sin soltarse las manos

- tienen que buscar un inquilino y terremoto y todos se soltarán y tendrán que formarse otros grupos de 3 distintos
- Juego de los aros. (Juego alternativo).
En este juego se colocarán aros por el espacio, siempre siendo uno menos del número total de alumnos, los alumnos estarán trotando y cuando el profesor pite el alumno que no tenga aro quedará eliminado.
 - Juego “Atrapa la bandera”.
Se divide a la clase en dos equipos. Los alumnos de un equipo deberán tratar de coger el balón que estará en una zona delimitada del campo contrario y pasarle a su campo. En la zona delimitada en la que se encuentran los balones, solo puede haber tres defensores. Cuando algún alumno entra al campo rival, este puede ser pillado por los demás compañeros y si esto sucede, éste se quedará inmóvil hasta que un compañero le toca y le salva.
 - Juego “Pueblo duerme”.
En círculo, todos los alumnos estarán sentados. El profesor dirá “Pueblo duerme y todos los alumnos deberán cerrar los ojos y mirar hacia abajo. Mientras tanto el profesor tocará a un alumno que será el asesino y dirá “asesino despierta” y “asesino mata”, el asesino indicará con el dedo a uno o dos compañeros que serán eliminados. Posteriormente dirá “asesino duerme”. A continuación, el profesor indicará al pueblo que despierte e indicará los alumnos que están eliminados. Tendrán que votar los alumnos que siguen vivos quien creen que es el asesino. Si no aciertan quien es el asesino se realizará otra ronda, hasta que se acierte quien es el asesino.
 - Meditación: Debe hacerse en todos los cursos del centro.

6ª SESIÓN:

- Milla: Debe hacerse en todos los cursos del centro.
- Juego “Cadeneta”.
Uno o dos alumnos se la quedan y tendrán que intentar pillar a todos sus compañeros. Cuando un alumno pilla a otro estos se dan la mano y forman una cadena, así sucesivamente con los demás compañeros que vayan pillando.
- Juego “Cesta de frutas”.

Los alumnos estarán colocados dentro de un aro en un círculo. El profesor indicará a cada alumno que será una fruta. Habrá cuatro diferentes. Cuando el profesor diga una de ellas, todos los que sean esa fruta tendrán que ir a la pata coja a otro aro de otro compañero que sea la misma fruta. Si el profesor dice cesta de frutas tendrán que cambiar de aro todos los alumnos.

- Juego “Tiempo”.

Los alumnos se dividirán en dos equipos. Primero un equipo tendrá que pillar a los integrantes del otro equipo. Para pillarles saldrá primero un alumno e intentará pillar a un compañero del otro equipo. Si le pilla o se cansa, este tendrá que regresar a la zona en la que estará su equipo y chocar la mano con otro compañero para que éste pueda salir a pillar. Cuando hayan pillado a todos los integrantes del otro equipo se cambiarán los roles. El equipo que tarde menos tiempo en pillar a los demás compañeros gana.

- Juego “Atrapa la bandera”.

Se divide a la clase en dos equipos. Los alumnos de un equipo deberán tratar de coger el balón que estará en una zona delimitada del campo contrario y pasarlo a su campo. En la zona delimitada en la que se encuentran los balones, solo puede haber tres defensores. Cuando algún alumno entra al campo rival, este puede ser pillado por los demás compañeros y si esto sucede, éste se quedará inmóvil hasta que un compañero le toca y le salva.

- Juego “Director de orquesta”. (Juego alternativo).

El profesor manda salir a un alumno que no puede mirar el círculo de alumnos, después indicará a uno de los que está sentados que sea el director de orquesta. Éste hará ritmos y el que está en el centro deberá intentar adivinar quién es el director.

- Meditación: Debe hacerse en todos los cursos del centro.

7. PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN

El proceso de evaluación se realizará a través de una ficha que se entregará a cada alumnado tras finalizar cada sesión (Anexo 1). Esa ficha consistirá en 4 preguntas y

comprobaremos sobre todo leyendo las respuestas de las alumnas asmáticas que se cumplan los objetivos.

Las competencias se evaluarán individualmente utilizando una tabla de la siguiente manera, evaluando los estándares de aprendizaje que se forman parte de cada actividad.

Ejemplo:

Sesión 2

- Juego "Cadeneta".

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE QUE DESARROLLAN LA COMPETENCIA	INDICADOR DE LOGRO					INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
	MÍNIMO	BÁSICO	SATISFACTORIO	AVANZADO	EXCELENTE	
1.3. Controla la respiración y la relajación. Identifica su frecuencia cardíaca y respiratoria. (BLOQUE 2)						
1.4. Contabiliza sus pulsaciones (BLOQUE 2)						
6.2. Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases. (BLOQUE 4)						

<p>6.3. Acepta formar parte del grupo que le corresponda y el resultado de las competiciones con deportividad.</p> <p>(BLOQUE 4)</p>						
<p>6.4. Acepta y cumple las normas de juego.</p>						
<p>1.1. Demuestra interés por el cuidado e higiene del cuerpo (utiliza ropa deportiva y bolsa de aseo; adopta posturas correctas).</p> <p>(BLOQUE 6)</p>						
<p>1.5. Regula y dosifica el esfuerzo acorde a sus posibilidades.</p> <p>(BLOQUE 6)</p>						

8. COMPETENCIAS CLAVE

Las competencias básicas que hemos trabajado están vinculadas a cada uno de los estándares del currículo por lo que fácilmente podríamos calificar cada una de ellas de forma absolutamente independiente.

a) **Competencia en comunicación lingüística:**

Se potencia que los alumnos aprendan a expresarse e interactuar. Tiene como fin comprender y saber comunicarse.

b) **Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología:**

Se buscará desarrollar técnicas de conteo.

c) **Competencia digital:**

Es la competencia que les enseña a desarrollar la habilidad de buscar y obtener información y poder transformarla en conocimientos.

d) **Competencias sociales y cívicas:**

Enseña a los alumnos a ser educados y a aprender a convivir en sociedad.

e) **Conciencia y expresiones culturales:**

Trata de potenciar la expresión creativa y la imaginación de los alumnos

f) **Competencia para aprender a aprender:**

Supone la iniciación y el desarrollo del proceso de aprendizaje repercutiendo en aspectos personales.

g) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor:

Trata de transformar las ideas en actos, hacerse responsable de los propios en el ámbito personal, social y laboral que tendrá repercusión en su futuro.

9. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Respecto a la atención a la diversidad, contamos con 3 alumnos y 5 alumnas inmigrantes, pero conocen perfectamente el idioma. Además contamos con 2 alumnos y 2 alumnas ACNEE pero no necesitan ningún tipo de adaptación para realizar la unidad. Por último, contamos con 3 alumnas asmáticas que buscaremos conseguir el objetivo de que realicen esta unidad sin ninguna dificultad.

10. TEMAS TRANSVERSALES

Es muy importante que además de aprender Educación Física, se desarrolle plenamente la personalidad del alumno y por ello es necesario integrar una serie de valores en la asignatura por medio de los ejercicios propuestos. Aunque trabajemos más temas, los que nos parecen más relevantes son la igualdad, la educación moral y cívica y el espíritu emprendedor. Con estos temas, intentaremos fomentar hábitos de igualdad, tolerancia y respeto en el día a día tanto consigo mismo como con los demás.

Es importante fijar estas conductas y hábitos desde que los niños son pequeños porque los niños tienen un aprendizaje por imitación y especialmente del profesor puesto que le toman como un referente.

BIBLIOGRAFÍA

- Decreto 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León. Boletín Oficial de Castilla y León. 142. (25 de julio de 2016), 34184-34746.

ANEXOS

Nombre:

Sesión:

1. ¿Cuál ha sido la actividad que más te ha gustado? ¿Por qué?
2. ¿Cuál ha sido la actividad que menos te ha gustado? ¿Por qué?
3. ¿Has tenido dificultades para realizar alguna actividad?
4. ¿En algún momento has estado sofocado/a o exhausto/a con dificultades para respirar?

ANEXO 3 (FICHA ENTREGADA TRAS LA REALIZACIÓN DE CADA SESIÓN)

Nombre:

Sesión:

1. ¿Cuál ha sido la actividad que más te ha gustado? ¿Por qué?
2. ¿Cuál ha sido la actividad que menos te ha gustado? ¿Por qué?
3. ¿Has tenido dificultades para realizar alguna actividad?
4. ¿En algún momento has estado sofocado/a o exhausto/a con dificultades para respirar?