



Universidad de Valladolid

Facultad de Educación y Trabajo Social

TRABAJO DE FIN DE GRADO
GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA
MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

**INTERVENCIÓN DIDÁCTICA SOBRE ACROSPORT
PARA LA MEJORA DE LA HIGIENE POSTURAL EN EL
ALUMNADO**

AUTORA: ALBA ARRANZ DE DIOS

TUTOR: JULIO CÉSAR RODRÍGUEZ DE LA CRUZ

2019-2020

RESUMEN

Desde hace tiempo, nos ha preocupado el problema emergente sobre los dolores en la espalda de nuestros alumnos y alumnas. Hay muchos estudios que relacionan el dolor de espalda con el peso de las mochilas y la cantidad de libros y materiales escolares que el alumnado debe llevar día tras día al colegio. Pero no se trata únicamente de este factor, ya que es un problema que surge de varios elementos, entre los que se incluye el mobiliario escolar y el posible sedentarismo del alumnado.

Tras una amplia investigación documental sobre los principios que causan este problema, he decidido centrarme en la cuestión de los hábitos posturales del alumnado mediante una propuesta práctica de acrosport, un contenido de la Educación Física que está directamente relacionado con las posturas corporales y que le da gran importancia a las correctas posiciones del cuerpo para evitar daños y lesiones.

Palabras clave: Acrosport, higiene postural, posturas corporales, Educación Física

ABSTRACT

For a long time, we have been worried about the emerging problem of back pains in our students. There are many studies that relate back pain with the weight of the backpacks and the quantity of books and school materials students must carry to school everyday. But this is not the only factor because it is a problem which arises from several elements, including school furniture and the possibility of a sedentary lifestyle of the students.

After an extensive documentary research into the principles that cause this problem, I have decided to focus on the matter of students' postural habits through a practical proposal of acrosport, a Physical Education content that is directly related to body postures and that gives great importance to the correct body positions to avoid damage and injury.

Key words: Acrosport, postural hygiene, corporal position, Physical Education

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	5
2. OBJETIVOS	6
3. JUSTIFICACIÓN	7
3.1 JUSTIFICACIÓN PERSONAL	7
3.2 JUSTIFICACIÓN ACADÉMICA	7
3.3 JUSTIFICACIÓN EN BASE A LAS COMPETENCIAS DE TÍTULO	9
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	10
4.1 ANTECEDENTES	10
4.2 HIGIENE POSTURAL	11
4.2.1 Educación postural	11
4.2.2 Posibles daños	12
4.2.3 Ergonomía	13
4.2.4 Normas para una buena higiene postural	13
4.2.5 Tratamientos de la higiene postural en los colegios	15
4.3 EL CUERPO	16
4.3.1 Diferentes visiones sobre el cuerpo	16
4.3.2 El cuerpo en la escuela	17
4.3.3 La expresión corporal	18
4.3.4 Tipos de cuerpo	19
4.4 EL ACROSPORT	20
4.4.1 Evolución histórica	20
4.4.2 Antecedentes prácticos	21
4.4.3 Objetivos y contenidos en la escuela	21
4.4.4 Aspectos técnicos	22
5. METODOLOGÍA	25
5.1 INTRODUCCIÓN	25
5.2 DESCRIPCIÓN DEL PROCESO	25
5.3 CONTEXTO	28
5.3.1 Muestra	28
5.4 RECOGIDA DE DATOS	29
5.5 INTERVENCIÓN	31
5.6 CODIFICACIÓN DE LOS RESULTADOS	34
5.6.1 Análisis de los resultados	38
5.6.2 Comprobación de los objetivos	39
5.6.3 Hipotéticos resultados	40

6. REFLEXIONES FINALES	42
6.1 SOBRE LA ELABORACIÓN DEL TRABAJO	42
6.2 SOBRE EL TEMA DE ESTUDIO.....	43
6.3 FUTURAS LÍNEAS DE ACTUACIÓN.....	44
7. BIBLIOGRAFÍA.....	45
8. ANEXOS	49
ANEXO 1. UNIDAD DIDÁCTICA.....	49
ANEXO 2: Cuestionario inicial.....	94
ANEXO 3: Cuestionario final	98

1. INTRODUCCIÓN

El trabajo que se muestra a continuación trata de relacionar la importancia de llevar a cabo unos buenos hábitos de higiene postural con el deporte de acrosport que se practica en la escuela. Es importante que se tenga en cuenta que este trabajo ha sido realizado durante la crisis sanitaria de la Covid-19 que se vivió en España durante el año 2020, y por lo tanto, no ha sido desarrollado en unas condiciones “normales”. Lo encontramos explicado más adelante.

Para la creación de este trabajo he dividido el desarrollo del mismo en diferentes partes. En la primera parte del trabajo trato de recopilar toda la información necesaria junto a las investigaciones de algunos autores, para ubicarnos en el tema que se va a tratar y entender todos los conocimientos y contenidos necesarios para después aplicar la propuesta práctica.

A continuación se muestra la propuesta que he realizado para la mejora de la higiene postural del alumnado. Se trata de una unidad didáctica que tiene el objetivo de concienciar y mejorar mediante actividades las posturas corporales de nuestros alumnos.

Después he desarrollado mediante una serie de instrumentos, unas pautas para la recogida de información que nos servirán para analizar los resultados finales y comprobar las mejoras que hemos obtenido. Encontraremos también un apartado de hipotéticos resultados donde se expondrán los resultados esperados y cómo podríamos modificar el trabajo para mejorarlo si estos resultados fueran negativos.

Por último encontramos a modo de finalización del trabajo, un apartado con las reflexiones personales acerca de la creación del trabajo y su contenido, además de una serie de líneas que podrían continuarse investigando a raíz de este trabajo.

2. OBJETIVOS

Mi primera pregunta cuando me planteé el tema de la higiene postural para mi trabajo fue: ¿Cómo podemos abordarlo en la Educación Física?

Me parece sumamente importante dejar en el alumnado conocimientos que les vayan a servir a lo largo de su vida, y veo muy interesante tratar de conectar el acrosport a algo más que el deporte en sí, es decir, conseguir que los alumnos fueran conscientes de lo que puede llegar a influir en la higiene postural. Y qué mejor manera de conseguir esto que mediante una unidad didáctica en la que tengan claras las normas de seguridad y la compenetración entre los compañeros para no hacerse daño a uno mismo ni a los demás.

Así pues, los objetivos que se van a abordar en este TFG serán:

- Investigar sobre la importancia de la higiene postural y relacionarlo con el currículo creando una propuesta de intervención que tenga como tema principal el acrosport.
- Comprobar mediante la propuesta de intervención si el acrosport puede influir o mejorar en la higiene postural del alumnado y qué relación existe entre estos dos temas.
- Sensibilizar al alumnado de la importancia de una buena higiene postural y tratar de modificar sus rutinas o hábitos para que lo utilicen de manera correcta a lo largo de su vida.

3. JUSTIFICACIÓN

3.1 JUSTIFICACIÓN PERSONAL

Hoy en día todas las personas, desde los niños más pequeños hasta las personas de más edad, organizamos nuestro día a día en función de las tareas y obligaciones que tenemos. Esto deja muchas secuelas en nuestro cuerpo: cansancio, lesiones o dolores por malas posturas en el trabajo, en casa, o porque no descansamos lo suficiente. Para evitar estos daños, que aparecen desde muy jóvenes y se van agravando a lo largo del tiempo, es importante conocer desde bien pronto qué es la higiene postural y cuál es importante, para poder introducirla y aplicarla en nuestra vida y rutinas.

Con este trabajo trato de acercar la imagen del profesor o profesora de educación física, no solo como “la persona que consigue que el alumnado haga ejercicio físico”, sino como “la persona que deja huella en el alumnado”. Con esto me refiero a que la tarea de la profesora de Educación Física, mediante una actividad que llama mucho la atención de los alumnos, como es el acrosport, es tratar de que el alumnado aprenda, en este caso, recomendaciones sobre la higiene postural (entre otros), y que le sirva a lo largo de su vida.

Se trata de que mediante la puesta en práctica de una unidad didáctica que tenga como hilo conductor el acrosport y como objetivo principal el uso de la higiene postural para nuestra vida diaria, los alumnos sean conscientes de la importancia de la correcta posición del cuerpo. Además también introducimos otros elementos como el control del equilibrio y la dosificación de la fuerza entre otros.

3.2 JUSTIFICACIÓN ACADÉMICA

En primer lugar es conveniente abordar la importancia de la higiene postural en la escuela. Serán muchos los autores que nos pueden acercar a ella, pero en este trabajo me voy a centrar en la higiene postural desde el punto de vista escolar, puesto que la higiene postural está condicionada por factores culturales, hereditarios, modas, etc. Por lo tanto, vamos a enfocar este trabajo a la verdadera definición de higiene postural; a modificar las rutinas perjudiciales del alumnado y a enseñar nuevos hábitos o rutinas correctos, tal y como propugnan Andújar, Santonja, García y Rodríguez (2005).

Es importante mencionar que voy a investigar en algunas definiciones existentes del concepto “cuerpo” para comprender la importancia que se le da referido al alumnado en la escuela.

Estas definiciones nos llevarán al concepto de expresión corporal, el cual, será importante para la comprensión de la relación entre higiene postural y la propuesta práctica. Dentro de la expresión corporal existe un modelo llamado pedagógico (educativo) que se centra en las capacidades expresivas de los escolares y en las competencias motrices (Le Baron, 1982). Dentro de este modelo nos encontramos con un cuerpo capaz de cooperar con sus compañeros y comunicarse con ellos, de crear nuevas alternativas al movimiento e incluso desde una perspectiva motriz, consigue desplazarse por el espacio con un ritmo, entre otros (Fraile y Aparicio, 2015). Es aquí, con este conocimiento corporal donde vamos a trabajar la propuesta didáctica.

Por otro lado, hablamos de la importancia del acrosport puesto que será nuestro medio para llevar a cabo estas tareas de reeducación en hábitos de higiene postural. El acrosport es un deporte acrobático donde uno de los elementos por los que se rige el deporte son los elementos de fuerza, flexibilidad y equilibrio (Manzaneda, 2008). Con estos elementos vamos a trabajar para reforzar el cuerpo del alumnado y obtener la base para conseguir nuestro objetivo de conocer, practicar y dar importancia a la postura de nuestro cuerpo. Las alteraciones en el aparato locomotor aparecen generalmente en las etapas de crecimiento escolar asociadas a la falta de un buen ejercicio físico, por lo tanto será necesaria la intervención por parte de la escuela para la corrección de estas alteraciones o desequilibrios y para evitar daños futuros (Jiménez y cols., 1995; Andrade y cols., 1990, citados en Tejada, Nuviala, y Díaz, 2001).

Según el Decreto 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León, encontramos una serie de contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje que se adecuan perfectamente a los objetivos que queremos conseguir con este trabajo.

Algunos de estos contenidos son: “adecuación de la postura a las necesidades expresivas y motrices de forma económica y equilibrada”, “coordinación y equilibrio estático y dinámico en situaciones estables/inestables y de complejidad creciente”, o “uso consciente y responsable de hábitos posturales y alimentarios saludables y autonomía de la higiene corporal”. Estos son contenidos legales que luego serán concretados en contenidos para la Unidad Didáctica de acrosport. Conoceremos todos los contenidos, criterios y estándares totalmente explicados, justificados y relacionados en la propuesta práctica.

Haciendo una síntesis de cuál es la importancia de este trabajo, y de la relación entre acrosport e higiene postural, tal y como he señalado en los objetivos anteriormente definidos, se trata de evitar problemas de desequilibrios del sistema óseo o muscular o incluso evitar patologías tales como deformaciones en las vértebras o daños mayores relacionados con la espalda y la columna vertebral.

3.3 JUSTIFICACIÓN EN BASE A LAS COMPETENCIAS DE TÍTULO

He tratado de seguir los objetivos del Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias oficiales, para la realización de dicho trabajo, como son:

COMPETENCIAS DE TÍTULO	APLICACIÓN EN ESTE TRABAJO
Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio –la Educación- que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.	Aplicación del currículo para la elaboración del trabajo, teniendo en cuenta las principales características del alumnado así como los principios y procedimientos aplicados en la práctica educativa.
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-.	Aplicación de los conocimientos adquiridos para la creación y realización de este trabajo. En este caso se realizará la planificación de una Unidad Didáctica, pero no la puesta en práctica puesto que las condiciones no lo permiten. A su vez se contrarrestará con el análisis crítico y la justificación de esta propuesta de intervención.
Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos esenciales (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas esenciales de índole social, científica o ética.	Búsqueda de una fundamentación teórica muy completa mediante la recogida de información y datos sobre el tema escogido. No se podrá realizar una interpretación o conclusión de la práctica puesto que en este caso no se podrá llevar a cabo. En cambio se realizará una conclusión hipotética y una justificación de lo que se quiere obtener con este trabajo.
Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.	Transmisión de información, tanto oral como escrita, en la redacción y defensa de este trabajo.
Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.	Con este trabajo de investigación sobre un tema concreto que se podría llevar a la práctica en el ámbito educativo se trata de fomentar la innovación y creatividad, además de demostrar el conocimiento, dominio y comprensión de metodologías.
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 efectiva de mujeres y hombres, la igualdad de oportunidades, la accesibilidad universal de las personas con discapacidad y los valores propios de una cultura de la paz y de los valores democráticos.	La puesta en práctica de la propuesta de intervención promovería la aceptación dentro del grupo, tolerancia y un aprendizaje de toma de decisión en grupo además de la igualdad.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1 ANTECEDENTES

Centrándonos en los daños que sufren los alumnos, sobre todo en su etapa de crecimiento, asociadas a una falta de ejercicio físico o incluso a ejercicios no realizados correctamente, es Aguado (1995) el que introduce las causas específicas por las que se producen estos daños. Será muy importante conocerlas y tenerlas en cuenta para la preparación de las sesiones como profesores.

La higiene postural será un concepto clave en este trabajo y serán Andújar, Santonja, García y Rodríguez (2005) los que lo definirán desde el punto de vista más y completo. Además esta definición nos servirá de base para conocer cuáles son estos hábitos y normas de higiene postural que debe aprender el alumnado (Barquero, 2015).

Para conocer qué es lo que entendemos por cuerpo en la escuela, nos encontramos con Foucault (1976) y Le Breton (1990) entre otros, en el recorrido de las diferentes percepciones que se han tenido del cuerpo durante la historia. Ellos nos acercarán a lo que hoy en día entendemos por cuerpo en la escuela y cómo se ha ido cambiando la mentalidad sobre la importancia del cuerpo.

Con esta base, nos adentraremos en la expresión corporal donde serán Fraile y Aparicio (2015) los que tratan los diferentes tipos de cuerpo que encontramos y que serán necesarios para conocer en que ámbito de la expresión corporal vamos a trabajar. También los utilizaré como medio para llegar al objetivo final que será el acrosport.

Vernetta, López y Panadero (2009) han realizado estudios desde los inicios del acrosport (donde nació y cómo se realizaba en las distintas civilizaciones), hasta cuáles son sus principales objetivos. Es interesante conocer de dónde procede este deporte puesto que con ello entenderemos también su relevancia como deporte y cómo nos va a ayudar en el desarrollo y mejora de una buena higiene postural en el aula.

Gómez y Méndez (2000), realizaron una intervención de educación postural en un colegio de Murcia a 99 alumnos y alumnas de 11 años y en la que también participaron sus tutores y sus padres y madres. La intervención consistió en crear tres grupos (A, B y C) en los cuales, a todas las familias de los tres grupos se les proporcionó una información y entrenamiento sobre higiene postural y en la observación de hábitos saludables. Además al grupo A se le proporcionó información sobre higiene postural por un fisioterapeuta y al grupo B también se le proporcionó información sobre consejos ergonómicos por su tutora. Este “experimento” duró 3 meses en los

que los padres tenían que observar y recoger información sobre los hábitos posturales de sus hijos e hijas. Los resultados fueron parecidos en los tres grupos y se registró que los alumnos si seguían algunas de las normas que se habían tratado en el aula además de las correcciones de los familiares en sus casas. Por lo tanto, la conclusión de esta intervención fue que la escuela es un lugar idóneo para planificar actividades ergonómicas que trabajen la higiene postural de los alumnos.

4.2 HIGIENE POSTURAL

El objetivo de la higiene postural es reducir y prevenir los daños en la columna vertebral principalmente en las actividades diarias. Existe una manera adecuada de realizar cualquier trabajo, actividad, movimiento o posición. Si no lo realizamos correctamente exponemos a nuestro cuerpo a posibles lesiones, molestias o daños (Barquero, 2015).

Las medidas o normas que adoptamos para la correcta realización de nuestras actividades diarias, así como las medidas que faciliten la reeducación de nuestros hábitos posturales se denomina higiene postural. Esta se compone de dos tipos de factores diferenciados (Andújar, Santonja, García y Rodríguez, 2005):

- Los hábitos posturales inscritos en nuestro esquema corporal (son internos y dinámicos)
- Los factores externos o ayudas como son el mobiliario o los espacios (son externos y estáticos)

Mi objetivo relacionado con este apartado es intentar relacionar la importancia de la higiene postural en el cuerpo del alumnado dentro de la escuela, es decir, de qué manera podríamos introducir este contenido en nuestras aulas. Para entenderlo, se va a hacer un recorrido por toda la relación que yo considero que existe entre un concepto y otro.

4.2.1 Educación postural

Para Aragunde y Pazos (2000, citando a Llanos y Alcázar), la postura es la relación entre las partes del cuerpo, y además, confiere la posición de cada hombre y sus rasgos característicos. La postura no depende solo de la posición sino también de la actitud. Su origen viene del latín “*positura*”: planta, acción, figura, situación. Relación entre el cuerpo con respecto a su medio ambiente.

Postura es la composición de las posiciones de todas las articulaciones del cuerpo o como la relación entre la situación de las extremidades con respecto al tronco. Puede estar influenciada por factores hereditarios, profesionales, hábitos, modas, psicológicos, fuerza, flexibilidad... (Íbidem).

Tejada, Nuviala y Díaz (2001, citando a Jiménez y cols.) afirman que los periodos de crecimiento en el niño provocan desequilibrios del sistema óseo y muscular. Este peligro se ve incrementado con la adopción de actitudes posturales erróneas. De igual manera, determinan que la gimnasia postural correctiva será una de las soluciones principales para acometer patologías, tales como deformaciones en las vértebras o epífisis vertebral.

4.2.2 Posibles daños

Arangunde y Pazos (2000) argumentan que las principales malformaciones que se pueden deber a una mala postura son: cifosis, lordosis, cifolordosis, espalda aplanada, dorso redondo, escoliosis, entre otras (inclinación de la cabeza, rodillas hiperextendidas...).

Tales alteraciones aparecen generalmente en las etapas de crecimiento escolar asociadas a una falta de ejercicio físico apropiado (que establezca suficiente fuerza muscular a las estructuras que protegen la columna vertebral) así como la adopción de posturas corporales incorrectas y prolongadas (Tejada, Nuviala y Díaz, 2001 citando a Jiménez y cols., y Andrade y cols.).

Las causas y los errores por los que se producen daños y lesiones en el cuerpo de nuestro alumnado identificadas por Aguado (1995), son:

1. Caen a menudo en hábitos posturales nocivos
2. Desconocen la importancia del calentamiento previo en algunas actividades
3. No se realizan ejercicios compensatorios, de fuerza y estiramientos
4. Es frecuente una mala dosificación de los esfuerzos posturales, lo que provoca una acumulación del cansancio

Estas causas han sido aplicadas en la creación de la propuesta práctica, ya que se han tenido en cuenta para no cometer estos errores e intentar compensarlos y encauzar al alumnado en una práctica deportiva saludable y evitando posibles problemas futuros en sus cuerpos. Esto lo podremos observar a medida que se avance en la lectura el marco teórico puesto que es un tema recurrente ya que en gran medida este trabajo trata de evitar daños o problemas en el cuerpo del alumnado.

4.2.3 Ergonomía

Ergonomía se define como: “Ciencia aplicada de carácter multidisciplinar que tiene como finalidad la adecuación de los productos, sistema y entornos artificiales a las características, limitaciones y necesidades de sus usuarios para optimizar su eficacia, seguridad y confort” (Asociación Española de Ergonomía, 1964).

Según la Real Academia Española (RAE) es el estudio de la adaptación de las máquinas, muebles y utensilios a la persona que los emplea habitualmente, para lograr una mayor comodidad y eficacia en sus acciones. La adaptación al entorno que nos rodea.

La ergonomía tiene como principal objetivo automatizar la correcta higiene postural en las diferentes actividades de la vida diaria y rechaza las actitudes higiénicamente incorrectas con la práctica de medidas correctoras. En edades muy tempranas aparecen malos hábitos posturales por eso es recomendable incorporar las recomendaciones ergonómicas desde la infancia (Gómez y Méndez, 2000).

Podemos decir entonces, que la ergonomía es la ciencia que aplica las normas o recomendaciones para una buena higiene postural a la vida diaria. En este caso, y tratándolo como tema principal de nuestra intervención, la ergonomía regula y adapta el entorno que rodea a nuestro alumnado para lograr mayor comodidad y fomentar una mejora en la postura corporal.

Un ejemplo de aplicación de esta ciencia a la escuela podría ser el método de María Montessori basado en la realidad del alumno. Ella introdujo en la escuela prácticas que hoy consideramos habituales como sillas, mesas y muebles adaptados a la medida y necesidades del alumnado, que en su momento fueron ideas muy innovadoras (Trilla y cols., 2001).

4.2.4 Normas para una buena higiene postural

En relación con el epígrafe anterior, concretaba que ergonomía es la adaptación del entorno para una mayor comodidad y con ello una mejora en los hábitos rutinarios posturales. Para conseguir estas mejoras, es imprescindible conocer unas “normas” o recomendaciones a seguir en la vida cotidiana que consisten en una mejora de la posición del cuerpo y una reducción de los daños que se pueden llegar a sufrir, sobre todo en la espalda.

Las siguientes recomendaciones están preparadas para el alumnado de primaria, dado que son normas que siguen en su día a día en la escuela y cuando vuelven a sus casas. Además, estas recomendaciones nos van a ser útiles en la propuesta práctica que encontramos en el apartado de intervención, donde enseñaremos al alumnado estas pautas antes de su realización para que lo usen como base en las actividades.

Postura al estar acostado

- Decúbito supino: La postura más adecuada será boca arriba ya que boca abajo modificamos la curvatura de la espalda. Para los dolores o problemas cervicales es recomendable usar una delgada almohada o sin ella. Si se tienen problemas lumbares se reducen los dolores flexionando las rodillas y las caderas para ocasionar una menor tensión en el musculo psoas (Andújar, Santonja, García y Rodríguez, 2005).
- Decúbito lateral: Para dormir ligeramente de costado, por ejemplo si es sobre el lado izquierdo de su cuerpo debe flexionar ligeramente la cadera y rodilla derecha, manteniendo la pierna izquierda estirada, girando los hombros y adoptando la forma de su cabeza a la almohada. Para compensar y evitar que la cadera derecha descienda es recomendable introducir entre ambas piernas una almohada. En esta postura es siempre aconsejable la utilización de almohada para evitar que se establezca una tensión de la musculatura lateral del cuello (Barquero, 2015).

Postura al estar sentado

Con respecto a la altura de la silla, debe asegurarse de apoyar los pies al suelo y mantener las rodillas a nivel de la cadera. El respaldo debe respetar las curvaturas normales de la columna. Además la rodilla y la cadera deben estar en ángulo de 90 grados cada uno (Barquero 2015).

La mesa es aconsejable que debe permitir un ángulo aproximadamente recto en la cadera, rodilla y pies. La correcta altura del tablero se fijará según la distancia de acomodación visual de tal forma que le permita apoyar cómodamente los antebrazos sobre la mesa, el pecho en contacto con el tablero y pueda leer sin cansarse la vista. Esto se obtiene cuando la altura de la mesa queda por debajo del pecho (Andújar, Santonja, García y Rodríguez, 2005).

Postura de levantamiento de peso

A la hora de levantar una carga, si esta se encuentra a una altura menor en el suelo, la manera correcta de levantarla será agachándose con rodillas flexionadas y los pies ligeramente separados, y espalda recta. Cuando agarre la carga manténgala cerca de su cuerpo y levántese estirando las piernas manteniendo y la espalda recta. Cuando se trate de transportar bolsas pesadas distribuya el peso equitativamente en ambos brazos.

Cuando se trata de alcanzar objetos que se encuentran a nivel mayor que nosotros lo que se debe evitar es hacer un estiramiento exagerado de la columna. Si al realizar la extensión normal

de los brazos por arriba del hombro no llegamos al objeto, entonces debemos recurrir a la escalera (Barquero, 2015).

Las mochilas

Debemos enseñar al alumnado a transportar las cargas de la forma más beneficiosa posible, a pesar de que cuando son excesivas siempre serán perjudiciales. La forma aconsejable de portar los libros es utilizar una cartera tipo mochila o bandolera (siempre cruzada y alternando el lado de apoyo). La cartera tipo mochila es muy adecuada porque en su concepción lleva los hombros hacia atrás corrigiendo la curvatura alta de la espalda. Para el exceso de carga lo más aconsejable es la mochila en forma de carrito con ruedas (Andújar, Santonja, García y Rodríguez, 2005).

4.2.5 Tratamientos de la higiene postural en los colegios

Todas las normas y consejos que acabamos de nombrar en el epígrafe anterior, deben tenerse en cuenta a la hora de crear los proyectos, campañas o incluso unidades didácticas que se vayan a realizar para tratar estos contenidos sobre higiene postural. ¿Pero se están promoviendo estas campañas desde los órganos educativos encargados de ello?

Mena (2013), alumna de la universidad de Almería, realizó una búsqueda sistemática de las palabras clave: ergonomía, higiene postural e higiene escolar de forma aislada, seleccionando únicamente las noticias o enlaces referidos a campañas de higiene postural dirigidas a escolares en las páginas Web de los Servicios de Salud, las Consejerías de Educación y los colegios profesionales de fisioterapeutas, excluyendo los resultados que estén dirigidos a familias o profesores o cuando estos contextos están enmarcados en la semana de la salud proyectos educativos sobre salud. Los resultados obtenidos muestran, que específicamente en la comunidad de Castilla y León no se registra ninguna campaña en ninguna de las tres búsquedas. Las comunidades que obtienen resultados positivos en cualquiera de las tres búsquedas serán Madrid, Andalucía, Murcia y Castilla la Mancha entre otras.

Existen diferentes trabajos realizados por alumnos de la universidad de Valladolid, en cualquiera de sus campus, sobre el tratamiento de la higiene postural tanto en educación infantil como primaria e incluso secundaria. Pero es cierto que a la hora de buscar información sobre campañas que se apliquen desde la Consejería de Educación u órganos similares, no encontramos nada al respecto.

El Ilustre Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Andalucía (ICPFA) promovió una campaña acerca de la higiene postural para los escolares dirigida tanto a las familias como los

profesores y al alumnado. Consistía en una serie de consejos plasmados en unas ilustraciones enfocadas al alumnado para concienciar sobre su importancia para prevenir futuras lesiones.

En el curso escolar 2017-2018, desde el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM), se desarrolló la IX Campaña para la Prevención de Patologías de Espalda en Escolares de diferentes centros de educación infantil y primaria en la comunidad de Madrid dirigida también a padres profesores y alumnos con el objetivo de mejorar los hábitos posturales evitando dolencias presentes y futuras. Tras esta campaña el 50% de los padres afirmaba que los hábitos posturales de sus hijos habían mejorado lo que propuso que la campaña se alargara con más sesiones y siguiera realizando en los años consecutivos.

Tras esta pequeña revisión sobre las aplicaciones y campañas que se realizan sobre higiene postural en el alumnado, concluimos con que en Castilla y León, desde los órganos encargados de promover dichas campañas entre los distintos colegios, no encontramos proyectos dedicados a este contenido aun sabiendo que pertenece al currículo obligatorio para la comunidad.

Es cierto que los colegios o incluso los profesores por iniciativa propia pueden haber tratado estos temas en sus programaciones, pero a diferencia de otras comunidades (como acabamos de observar), no se promueven estos conocimientos desde las diferentes administraciones o colegios profesionales dirigidos a los colegios de la comunidad.

4.3 EL CUERPO

Creo que es importante introducir las visiones que han tenido diferentes autores sobre el cuerpo hasta llegar a cómo concebimos el cuerpo dentro de la escuela. Será necesario para comprender la relación que estamos persiguiendo entre cuerpo y salud mediante el concepto de higiene postural.

4.3.1 Diferentes visiones sobre el cuerpo

A continuación se muestra en líneas generales, algunos de los pensamientos y definiciones sobre el cuerpo en distintas épocas, para situarnos más adelante y entender los cambios que se han ido produciendo sobre este concepto.

Cualquier análisis pedagógico debe identificar al cuerpo y a la historia de la mano, es decir, el cuerpo es la superficie donde se encuentra el estigma de los sucesos pasados, donde nacen los deseos, los errores... (Foucault, 1976). También relaciona el cuerpo con el saber y el poder de las personas, el cual, debe ser sometido mediante disciplina: “La disciplina fabrica así cuerpos

sometidos y ejercitados, cuerpos dóciles”, “Es dócil un cuerpo que puede ser sometido, que puede ser utilizado, que puede ser transformado y perfeccionado”.

Tal como lo señala Le Breton (1990), la concepción moderna del cuerpo implicó "que el hombre se ha separado del cosmos (ya no es el macrocosmos el que explica la carne, sino una anatomía y una fisiología que sólo existen en el cuerpo), de los otros (pasaje de una sociedad de tipo comunitaria a una sociedad de tipo individualista en la que el cuerpo es la frontera de la persona) y, finalmente, de sí mismo (el cuerpo está planteado como algo diferente de él)".

Es importante tener en cuenta, que no solo la biología y la fisiología determinan los comportamientos corporales. También las relaciones sociales, culturales y familiares influyen y definen el tipo de cuerpo: individualista, comunitaria, masculino, femenino... (Ibídem).

4.3.2 El cuerpo en la escuela

Una vez que conocemos los cambios que se han producido sobre el conocimiento del cuerpo, nos vamos a centrar en el cuerpo dentro de la escuela, es decir, qué importancia se le ha dado al cuerpo siglos atrás y cómo concebimos ahora el cuerpo del alumnado ya que es común escuchar que el cuerpo históricamente ha estado ausente en la escuela.

Este apartado nos va a servir como antecedente histórico para conocer la evolución sobre la concepción del cuerpo del alumnado en la escuela y entender la importancia hoy en día de cuidarlo, y tenerlo presente para comprender la relevancia de este trabajo sobre el cuidado los hábitos posturales.

SIGLOS XIX Y PRINCIPIOS DEL XX

Como señala Narodowski (1994) el cuerpo de la infancia ha sido uno de los motivos más importantes del discurso pedagógico moderno, el cual se centraba en la pedagogía entendida como la reflexión acerca del acto de educar. Diseñó un modelo caracterizado por la disciplina, para aplicarlo sobre “el cuerpo infantil”.

Cualquiera de los grandes pedagogos de entre los siglos XVII y XIX, que contribuyeron a configurar el discurso pedagógico moderno (Rousseau, Lasalle, etc.), coincidieron en la necesidad de controlar y regular los cuerpos infantiles.

Con la instauración del sistema educativo a finales de siglo XIX, se instalaron técnicas con el fin de controlar los cuerpos infantiles. Su principal objetivo fue dar más peso a la razón que a lo físico y por lo tanto, se centró en un disciplinamiento espacio-temporal. Por un lado, el disciplinamiento del cuerpo en el espacio a través de varios procedimientos como la clausura (el

encierro), la cuadriculación (cada cuerpo en su lugar), las ubicaciones funcionales (articulación del espacio individual) y el rango como unidad del espacio (espacio definido a partir de una clasificación). Por otro lado, el disciplinamiento del cuerpo en el tiempo a través del control de la actividad escolar: establecer ritmos, obligar a ocupaciones determinadas, regular los ciclos de repetición, definir horarios y utilizar en forma exhaustiva el tiempo. Todas estas técnicas disciplinarias fueron eficazmente introducidas y desarrolladas en el ámbito escolar desde fines del siglo XIX y hasta por lo menos mediados del siglo XX (Scharagrodsky, 2007).

LA ESCUELA HOY EN DÍA

La disciplina ha perdido importancia en la escuela, ya no nos preocupa tanto el “control” o “la vigilancia” de los cuerpos infantiles, sino que hemos evolucionado a un currículo en el que se han incluido nuevos conceptos como “la expresividad”, “el autoconocimiento”...

Del mismo modo, la moral ha perdido privilegio sobre “lo corpóreo”. Parafraseando a Scharagrodsky (2007), el cuerpo es uno de los objetos más preciados en la escuela y ahora es objeto de representación especialmente en relación con la identidad de género y con la identidad sexual. Aún con todas estas mejoras, sigue existiendo maltrato en el cuerpo del alumnado. Hablamos de ciertos gestos y actitudes en algunas materias, relacionados con el género del alumno.

También hay maltrato corporal cuando se oculta información sobre el cuerpo, cuando no se tratan los criterios de belleza que conducen a problemas como la bulimia o a la anorexia, cuando no se explican las relaciones con el cuerpo, el placer y el deseo, cuando no se discuten desde diferentes ámbitos el embarazo, la maternidad y la paternidad... En definitiva, cuando no se tratan los temas tabú (Toro, 1996).

4.3.3 La expresión corporal

Una vez revisada la importancia del cuerpo en la escuela hoy en día, entendemos que el cuerpo es un mecanismo de expresión mediante el cual podemos transmitir mucha información. Es interesante la relación que se está estableciendo entre la higiene postural y el cuerpo del alumnado dentro de la escuela. Considero que la expresión corporal en todas sus variantes, es un buen contenido para introducir conocimientos sobre higiene postural ya que tiene mucha relación el cuidado del cuerpo. Además dentro de este bloque se encuentra el acrosport, principal contenido de este trabajo, por lo que se hace necesario conocer y entender los principios básicos de la expresión corporal.

La expresión corporal es un tipo de lenguaje (no verbal) corporal a través del cual expresamos emociones, sensaciones, sentimientos y pensamientos (Stokoe, 1967). Nos quedamos con esta definición porque es sencilla y completa, ya que otros muchos autores se centran más en los que envuelve a la expresión corporal mediante emociones.

Las etapas de la expresión corporal serán (Bossu y Chalaguiler, 1986):

- La primera etapa: reconocimiento corporal (toma de conciencia corporal). Autoexploración del yo corporal /yo y los objetos / yo y los demás.
- La segunda etapa: de interiorización, responder a determinados movimientos. Conexión entre lo que sentimos y la respuesta motora, educar los sentidos para percibir y la conducta motriz para responder.
- La tercera etapa: creadora, el cuerpo inventa y expresa a través de sus emociones, ideas, y pensamientos.

Dentro de estas etapas, la intervención que he preparado se enmarcaría en la primera ya que se pretende mediante una unidad didáctica basada en el acrosport, que haya un reconocimiento corporal en el alumnado (que se conozca la importancia del cuerpo y su cuidado) con ellos mismos y con el entorno que les rodea.

4.3.4 Tipos de cuerpo

A continuación, se recogen los diferentes ámbitos en los que se desarrolla el proceso de enseñanza-aprendizaje en el cuerpo del alumnado (Fraile y Aparicio, 2015).

- El cuerpo en el espacio-tiempo: Desde una perspectiva motriz, hablamos de que el cuerpo existe y por lo tanto, se desplaza siguiendo un ritmo y ocupando un espacio.
- El disfrute corporal: En una perspectiva lúdica y hedonista, buscamos el disfrute del cuerpo mediante el juego, la expresión de emociones y pensamientos positivos.
- Cuerpo comunicativo: Desde una perspectiva comunicativa, tratamos de comunicarnos con nuestro entorno a través del cuerpo.
- Cuerpo creativo: Buscamos mediante la creatividad nuevas formas y alternativas sobre todo relacionadas con el movimiento.
- Cuerpo cooperativo: Se trata de la colaboración con el grupo y la interacción con el cuerpo de los demás.
- Cuerpo introyectivo: Con la finalidad de conocer nuestro propio cuerpo, reconocer y mostrar sentimientos, prestar atención a nuestro cuerpo, relajarnos...

- Cuerpo emocional: Reconocimiento y expresión de emociones, sobre todo a través del cuerpo ya que estas nos permiten afrontar estados de ánimo diferentes en nuestras vivencias corporales diarias.

Para el desarrollo de este trabajo es interesante conocer las diferentes dimensiones en las que se puede desarrollar la expresión corporal, puesto que nuestras sesiones se van a basar en el desarrollo del cuerpo motriz (espacio-tiempo).

4.4 EL ACROSPORT

El acrosport es un deporte que trabaja con diferentes posturas del cuerpo y que tiene muy en cuenta unas normas de seguridad concretas para no sufrir daños, sobre todo en la espalda y los músculos o huesos que protegen la columna vertebral. Con la propuesta práctica de este trabajo se trata de “inculcar” unos hábitos saludables de higiene postural mediante una intervención de acrosport. Por ello a continuación se muestran datos relevantes sobre este deporte que serán necesarios para poder desarrollar sesiones en la escuela.

4.4.1 Evolución histórica

Tomando como base diversos estudios recogidos por Vernetta, López y Panadero (1996), resulta difícil determinar con exactitud en que momento surgen los ejercicios acrobáticos. Se tiene constancia a través de estudios arqueológicos de que ya en Egipto se practicaban ejercicios acrobáticos. Excavaciones arqueológicas en Grecia afirman que los antiguos griegos conocían los ejercicios acrobáticos y fueron muy populares. Ya en la edad media y el renacimiento, se produce un importante auge de estas actividades debido al interés por la práctica circense. Es en el renacimiento cuando los pedagogos comienzan a incorporar los ejercicios acrobáticos a la Educación Física. A partir del siglo XVIII comienzan a aparecer en centro Europa, eventos lúdico-festivos basados en la realización de pirámides humanas y acrobacias, las llamadas “gimnastradas”. Este tipo de acontecimientos comenzaron a tomar un gran auge y fueron dando forma a lo que hoy conocemos como acrosport (Manzaneda, 2008).

Hoy día, el acrosport es una disciplina deportiva incluida en la Federación Internacional de Deportes Acrobáticos, fundada 1973 e integrada en la Federación de Gimnasia desde 1999.

4.4.2 Antecedentes prácticos

Existen diferentes trabajos que ya han tratado el deporte del acrosport como un medio para introducir el contenido de seguridad y educación postural.

León (2004) observó que años atrás los maestros de Educación Física introducían frecuentemente actividades o contenidos gimnásticos en sus programaciones, pero que cada vez existían más docentes que se negaban a introducir estas prácticas debido a los posibles problemas que les traería una mala gestión de estos contenidos (daños o lesiones en el alumnado). Por ello realizó un trabajo con una intervención en la que trataba de facilitar consideraciones concretas para los maestros de Educación Física que aumentaran los aspectos relacionados con la prevención de lesiones y propiciaran una práctica deportiva segura y saludable.

Ruiz (2008) preparó una propuesta de intervención con la que pretendía concienciar al alumnado en la educación postural para su vida cotidiana y evitar así posibles daños futuros. Todo esto mediante una unidad didáctica de acrosport ya que con ella desarrollaba elementos curriculares como el control del movimiento por parte del alumnado, concienciación corporal, fortalecimiento de la musculatura corporal, entre otros.

Martínez (2013) también creó una experiencia mediante el acrosport basada en el desarrollo de las competencias establecidas en el derogado Real Decreto 1631/2006. En esta unidad didáctica plantea inculcar al alumnado principios de autonomía actividad deportiva que les sirvan para sus futuras tareas profesionales y sociales. Por lo tanto relaciona estos principios con contenidos como el cuerpo como elemento de comunicación, valoración del desarrollo motor personal, la higiene postural o aspectos técnicos del acrosport, para desarrollar la condición física y reconocer el control postural como medida de higiene postural y así evitar también hábitos de sedentarismo y obesidad.

4.4.3 Objetivos y contenidos en la escuela

De todos los objetivos que establece el Diseño Curricular se han seleccionado los que tienen una estrecha relación con este trabajo en el ámbito de la expresión corporal relacionada con el acrosport (Vernetta, López y Panadero, 2009):

- Progresar en el conocimiento y control espacial y temporal de su propio cuerpo.
- Conocer y saber valorar sus habilidades motrices y su capacidad personal para crear acciones de tipo expresivo.
- Tomar conciencia y disfrutar en su entorno social dando prioridad a la cooperación.

- Participar activamente en los distintos grupos y actividades, mediante la construcción de dinámicas de trabajo, colaboración y autonomía y creatividad.

El objetivo más interesante es el del conocimiento y control espacio-temporal del propio cuerpo del alumno (cuerpo motriz) dando real importancia a la posición del cuerpo en las posturas que vayamos a realizar.

De los contenidos comunes que establece el Decreto 26/2016, de 21 de julio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León, encontramos los siguientes que se adecuan perfectamente a la relación que estamos estableciendo entre higiene postural y acrosport para realizar una propuesta práctica que se podría adaptar a cualquier curso de Educación Primaria:

- Conciencia y representación de las posibilidades y limitaciones motrices
- Hábitos posturales correctos
- Organización y exploración del espacio y el tiempo en movimiento
- Adaptación de las habilidades motrices básicas a situaciones de distinta complejidad con eficiencia y creatividad
- Interés y gusto por el cuidado del cuerpo
- Adquisición de hábitos de higiene corporal y postura relacionados con la actividad física. Consolidación y empleo regular de las pautas de acción relacionadas con los hábitos saludables.

Según López (2011), los aspectos positivos de introducir el acrosport en las clases de Educación Física en primaria son las características cooperativas e integradoras dentro del grupo, así como un vehículo original para trabajar hábitos de higiene postural a través de montajes escénicos de gimnasia colectiva. En la propuesta práctica de este trabajo nos centramos en lo motriz para la mejora de las posturas corporales del alumnado pero transversalmente trabajamos la creatividad, la cooperación, la autosuperación, la autoestima y la expresividad entre otras muchas cualidades y valores sociales.

4.4.4 Aspectos técnicos

En este epígrafe vamos a encontrar todos los aspectos técnicos necesarios para una práctica segura del acrosport, desde los roles que debe asumir el alumnado hasta aspectos técnicos importantes para la calidad de los montajes de las figuras. Lo más importante será conocer las normas de seguridad que el profesorado de Educación Física debe enseñar al alumnado antes de comenzar la práctica y asegurarse de que se siguen durante todas las sesiones para evitar daños.

En la propuesta práctica vamos a poder observar que se mencionan todas estas pautas para la elaboración de la unidad didáctica pues se trata de todos los contenidos teóricos que tanto el profesor como el alumnado deben seguir para una elaboración de la intervención saludable y sin posibles daños.

- ROLES (Vernetta, López y Panadero, 2009)
 - Ágil: Realiza el trabajo de agilidad trepando sobre el portor para adoptar una postura estable y estética.
 - Portor: Son las bases de las pirámides y deben soportar al ágil, para ello deberán mantener la mayor estabilidad posible.
 - Ayudante: Actúa rápidamente cuando algún portor o ágil tenga dificultades para mantener la pirámide/figura. También puede servir de apoyo al portor para ayudarlo a mantener su postura. Así mismo, puede servir de apoyo al ágil para subir sobre el portor, para ayudarlo a adoptar una postura o mantenerla. Recoge al ágil en caso de caída.
 - Observador: Observa el trabajo de los demás y proporciona consejos para mejorar la pirámide o figura.

- POSICIONES BÁSICAS DEL PORTOR Y ÁGIL (Fodero y Furblur, 1989)
 - ÁGIL
 - Apoyos sobre el portor en posición bípeda: El peso del cuerpo cae sobre la pierna de sostén, siempre ayudado en su ascensión por sus manos y sus pies apoyando en las partes que mejor soporten su peso (partes seguras) como hombros, cuádriceps...
 - Apoyos sobre el portor en posición cuadrupedia: Deberá apoyarse sobre las caderas o los hombros y nunca en el medio de la espalda.
 - PORTOR
 - Posición bípeda: Piernas con los pies abiertos a la altura de los hombros y su espalda recta en línea con las piernas.
 - Posición cuadrupedia: Brazos y piernas extendidos y alineados perpendicularmente, rodillas separadas a la anchura de los hombros, espalda recta plana y los dedos de las manos abiertos mirando hacia delante.
 - Posición tumbada supina: Pelvis colocada de tal manera que la espalda se encuentre totalmente recta en el suelo.

- **NORMAS DE SEGURIDAD (Cabo, 2011)**
 - Cada componente debe saber que hacer en cada momento.
 - La comunicación entre el Portor y el Ágil debe ser continua. En el momento que el portor note cualquier molestia debe comunicárselo al ágil para corregir esa situación.
 - A la hora de realizar actividades de este tipo se hace imprescindible que la superficie sea acolchada.
 - No utilizaremos zapatillas nunca durante una sesión de acrosport. Con ropa cómoda, no deslizante para evitar caídas, sin relojes, collares, pulseras, etc. que puedan producir enganches.
 - El uso del espacio debe ser amplio para que los grupos estén suficientemente separados con el fin de evitar invasiones o choques. El profesor/a debe informar de los aspectos técnicos señalados anteriormente que evitarán en muchos casos daños por sobrecarga, malas pisadas, etc.
 - Montaje: se debe hacer de forma coordinada asistido por los ayudantes, desde el centro hacia los extremos y desde la parte inferior hacia la superior.
 - Desmontaje: ha de hacerse de forma coordinada y de forma inversa al montaje, desmontando en primer lugar los compañeros/as más ágiles asistidos por los ayudantes. Todos los movimientos de subida y bajada sobre el portor han de realizarse de forma suave y a velocidades muy controladas.

- **PRESAS DE MANOS (Fodero y Furblur, 1989)**
 - Presa mano- mano: Las manos se juntan en una posición estrechada como un saludo. Este agarre puede ser simple, cruzado doble o cruzado doble mixto.
 - Presa de pinza: Usado principalmente para sostener figuras.
 - Presa mano-muñeca: También se utiliza para sostener figuras o posiciones.
 - Presa brazo-brazo: Usada principalmente en una posición invertida.
 - Entrelazado de muñecas y manos (plataforma): Usada para trepar y sujetar en diferentes pirámides y para impulsar en distintas acrobacias.
 - Presa mano-pie: Utilizada principalmente por el portor para sujetar al ágil que se encuentra por encima.

5. METODOLOGÍA

5.1 INTRODUCCIÓN

Dado que este trabajo se ha realizado durante la crisis sanitaria de la Covid-19, no se ha podido llevar a cabo la intervención que se va a exponer a continuación.

Por lo tanto, vamos a encontrar expuestos todos los pasos que debería haber seguido la investigación y la propuesta de intervención, planteadas de tal manera que en cualquier momento se pudiera retomar la investigación por cualquier persona que estuviera interesada en este tema. De la misma manera, y como es obvio, no se encuentra ningún tipo de resultado final ni conclusiones, pero sí he dejado los instrumentos y herramientas preparadas para simplemente llevar a cabo, paso por paso, la propuesta mediante unas hipótesis de cómo se debería abordar la propuesta práctica, cómo establecer los resultados y cómo interpretarlos. Además encontramos un apartado con hipotéticos resultados para guiarnos sobre lo que esperamos del trabajo y lo que consideraríamos unos resultados negativos para después modificar el trabajo y mejorarlo.

Como fin último, lo que se quiere conseguir con este procedimiento es comprobar si una unidad didáctica de acrosport, que incluye información y práctica sobre higiene postural, puede mejorar los hábitos y comportamientos de un grupo de alumnos que tenían poca o nula información sobre este tema.

5.2 DESCRIPCIÓN DEL PROCESO

A continuación se van a mostrar los pasos seguidos en el desarrollo de la investigación de dicho trabajo mediante una serie de instrumentos. Más adelante encontraremos paso por paso la explicación de cómo hemos usado o cómo se deberían usar estos instrumentos de investigación.

Para comenzar, he creado un cuestionario previo a la intervención (anexo 2), que servirá como base para saber el estado inicial del conocimiento que tiene nuestra muestra (el alumnado seleccionado para esta intervención) inicialmente sobre el tema que vamos a tratar (la higiene postural y el acrosport). Será la base de nuestra investigación puesto que necesitamos saber qué conoce el alumnado sobre el tema que vamos a tratar, para más tarde poder comprobar la mejora. Después encontraremos un cuestionario final, con las mismas preguntas que el inicial más 10 preguntas cuantitativas y cualitativas. Lo encontraremos explicado con más detalle en el apartado de recogida de datos.

Según Martín (2004), el cuestionario es un instrumento para la recogida de información, diseñado para cuantificarla y universalizarla. Es la técnica de recogida de datos más utilizada porque permite llegar a un mayor número de participantes y facilita el análisis.

Este cuestionario consta de unas simples preguntas (abiertas y cerradas) basadas en el fin último que queremos conseguir con esta intervención (que mejoren su conocimiento sobre higiene postural y mejoren sus posturas en las actividades cotidianas), mediante las cuales podremos conocer cuál es su punto de partida y ver el progreso que hacen.

Chateau (1984) establece una serie de pautas y pasos que establece para la elaboración de cuestionarios:

- El cuestionario tiene que contar con un diseño confiable y válido, es decir, que se obtengan los mismos resultados independientemente de la persona que realizará la recogida de datos.
- Se tiene que centrar una unidad de análisis, una muestra donde llevarlo a cabo.
- Para establecer los ítems primero se realiza una lista sobre qué queremos resolver con la investigación y transformamos esa lista en preguntas o ítems
- Las preguntas deben ser abiertas o cerradas dependiendo si lo que vamos a investigar será cuantitativo o cualitativo
- Debemos llevar a cabo una codificación de las preguntas (antes de realizar el cuestionario si son cerradas y después cuando ya hemos obtenido las respuestas si son abiertas) y ordenar, clasificar y analizar la información (mediante tablas y hojas de codificación)

Para la creación de mi cuestionario he seguido estas pautas, por lo tanto comencé estableciendo una lista sobre los objetivos que queremos conseguir (descritos en el apartado de objetivos al principio del trabajo) y qué necesitábamos saber para la creación de la propuesta práctica. Una vez hecho esto, esa lista se convirtió en preguntas abiertas y cerradas con diseño válido y confiable. Por último, se llevó a cabo la codificación, es decir, la agrupación de las respuestas para su comparación y análisis.

El segundo paso de la investigación se va a basar en la propuesta de intervención sobre la muestra escogida. Con esta unidad didáctica se trata de aumentar el conocimiento del alumnado sobre la higiene postural y de mejorar sus hábitos.

Partiendo de los resultados que hemos obtenido con el cuestionario inicial, sabremos si se trata de una tarea de reconducción de los malos hábitos que ya tenían hacia unos beneficiosos para su salud o partimos desde cero si no tienen ningún conocimiento sobre el tema.

Durante la intervención comprobaremos las mejoras en sus hábitos en el colegio mediante la observación directa y la recogida de datos con un diario de campo.

Medina y Delgado (1999) hablan de la observación directa en las escuelas como un procedimiento mediante el cual es posible obtener información de diversos acontecimientos o hechos, siendo necesaria la utilización de diferentes técnicas que ayuden a la percepción del observador. Aquí la observación tiene como único objetivo aportar información complementariamente a las otras formas de recogida de datos.

Por lo tanto todo lo que vayamos analizando y describiendo durante el proceso de observación es lo que registraremos en el diario de campo y nos servirá para completar la información obtenida en los cuestionarios.

Parafraseando a Porlán (1987), el diario es una herramienta para la reflexión de los enseñantes. Es decir, un registro de información que nos debe llevar a la reflexión sobre qué cosas podemos cambiar, mejorar, etc. En definitiva es un instrumento de formación en gran medida. Los objetivos que tiene el diario son recoger información significativa del aula, del centro y del proceso de enseñanza-aprendizaje, además de favorecer la labor investigativa en los docentes llevándoles a crear reflexiones críticas.

El diario es un valioso instrumento que posibilita el abandono de conductas rutinarias en las clases de Educación Física, permitiendo la reflexión y potenciando la capacidad de los docentes como generadores de conocimiento profesional, lo que le caracterizará como investigador en el aula o profesor crítico (Gonzalo, 2003).

Si es posible, y se tiene la ayuda de algún compañero o compañera, sería de gran ayuda que también llevara un diario de campo para que al finalizar la unidad, se haga una comparativa sobre lo que ha observado uno y otro ya que es posible que con tantos estímulos y situaciones a las que dirigir la mirada se nos escapen ciertos comportamientos o actitudes del alumnado. En mi caso, durante mis prácticas en el colegio donde se iba a poner en práctica esta unidad, tenía la ayuda de mi compañero el cual podría llevar un cuaderno de campo idéntico al mío y con sus anotaciones completar la investigación.

Y además, si también fuera posible, que el tutor del grupo (muestra) al que vamos a realizar la intervención, una vez concluida la misma, pudiera llevar un registro sobre los comportamientos del alumnado en el aula durante otras asignaturas. En este caso, la tutora del grupo sería la misma que la profesora de Educación Física asignada a este grupo, por lo tanto sería la misma persona la que realizara el registro.

También se ha creado una tabla de registro para las familias, donde observarán los comportamientos del alumnado en un entorno más relajado para comprobar si la propuesta didáctica ha surgido efecto.

Por último, después de haber terminado con la intervención, volveremos a realizar un cuestionario final (anexo 3), con las mismas preguntas que el cuestionario inicial para comparar resultados, y además añadiremos nuevas preguntas para cerciorarnos de que han aprendido la parte teórica de la unidad didáctica.

El modo de utilizar dichos instrumentos para la recogida de datos, se encuentran más adelante explicados con detalle.

5.3 CONTEXTO

La unidad de análisis se ha establecido en el colegio de Educación Primaria, CEIP Parque Alameda situado en el barrio Parque Alameda en la zona sur de Valladolid. Delante del colegio podemos encontrar el polideportivo “Pilar Fernández Valderrama”, el cual es utilizado en algunas horas por el centro para las sesiones de Educación Física, sobre todo en los cursos más elevados.

Al otro lado del centro podemos encontrar una zona de viviendas donde viven la gran mayoría de los alumnos del centro de etnia gitana. En el barrio también hay un gran centro de deporte y ocio (CDO), de titularidad privada y ya están conformadas varias asociaciones culturales y deportivas.

Se trata de un colegio relativamente nuevo (del año 1998) y es uno de los principales focos culturales del barrio. Sus instalaciones se han cedido para las actividades culturales, recreativas y deportivas siempre que se nos han requerido.

El colegio está regido por unos principios educativos que se pueden apreciar en las clases desde los más pequeños hasta los últimos cursos. Algunos de ellos son, por ejemplo, el principio de una escuela plural, coeducativa e integradora, además de motivadora, libre y democrática y está basada en aprendizajes significativos. Algo muy importante es que valoran mucho la implicación de la familia en el proceso educativo de sus hijos e hijas, y creen que estas, deben valorar el derecho y deber de sus hijos a acudir a un centro escolar.

Se considera importante la participación del profesorado en actividades de perfeccionamiento e investigación.

5.3.1 Muestra

La muestra en este caso constaba de una clase de 6º de primaria en la que nunca antes habían practicado acrosport en ese colegio. En esta clase hay 8 chicas y 10 chicos. Se trata de una clase muy motivada en general por esta asignatura. Es verdad que encontramos algunos

alumnos y alumnas que tienen alguna dificultad a la hora de superar las pruebas pero todos están bastante motivados.

Es cierto que aunque el grupo está muy unido y es una clase tranquila y que no da problemas, hay ciertos alumnos que destacan entre los demás. Nos encontramos con tres alumnas que juegan al balonmano y que por lo que he podido comprobar y lo que me ha ido contando mi tutora son buenas en todas las actividades que se proponen en clase resaltando por encima de los demás. Por otro lado, encontramos dos alumnos chicos que son todo lo contrario a estas tres chicas, puesto que no practican ningún deporte y llevan una vida digamos “sedentaria”, con lo que las clases de Educación Física se les hacen más cuesta arriba. Por último, cabe destacar que no encontramos con una alumna que ha repetido este curso y no está muy integrada en el grupo, pero a la hora de hacer Educación Física y de elegir grupos no suele haber problemas y todos trabajan bien en grupo.

Para esta unidad didáctica no hemos establecido adaptaciones en las actividades puesto que no existe ningún alumno o alumna que tenga alguna necesidad especial y por lo tanto necesite de una adaptación.

Los grupos creados por la profesora para la realización de las actividades están equilibrados por alturas, sexo y fuerza para que ningún equipo esté en desventaja. Ahora serán los alumnos los que tengan que dar un rol a cada miembro del grupo para superar las propuestas.

Dispondremos del gimnasio del colegio o de la sala de psicomotricidad para realizar las cinco sesiones puesto que son los lugares más adaptados. Allí encontraremos colchonetas y bancos que van a ser los materiales más necesarios para las sesiones. También necesitaremos conos y pelotas (para alguna de las actividades) que lo encontraremos en el almacén del gimnasio.

5.4 RECOGIDA DE DATOS

Ya en el apartado de descripción del proceso se ha explicado el procedimiento que se va a seguir para llevar a cabo la investigación.

El primer paso se trata de un cuestionario (anexo 2) para conocer la base de la que partimos, es decir, que sabe el alumnado sobre el que vamos a incidir con nuestra propuesta práctica sobre el tema elegido.

Una vez creado el cuestionario utilicé la técnica de triangulación de datos para una recogida de datos temporal tanto cualitativa como cuantitativa, ya que, el carácter de las preguntas era cerrado en la mayoría, pero en otras se pedía una pequeña explicación sobre el por qué, para añadir información a la investigación.

Aguilar y Barroso (2015) definen la técnica de triangulación de datos como una herramienta de confrontación y comparación de diferentes tipos de datos que contribuyen a la validación de un estudio y a potenciar sus conclusiones.

La triangulación que realicé para la creación de mi cuestionario se basó en la supervisión por parte de un compañero de clase y la posterior comprobación por parte de dos profesores de la universidad de Valladolid, de las preguntas que había escrito en un primer momento. Una vez supervisadas y cambiadas en función de la opinión de mis trianguladores, considero que con este cuestionario inicial y final se podrá comprobar de una manera muy acertada los cambios que van produciendo los alumnos y alumnas.

Es verdad que en la primera revisión por parte de mi compañero no hice grandes cambios en el cuestionario, pero una vez fue revisado por los profesores de la universidad, que tenían más conocimientos acerca de los cuestionarios, me aconsejaron sobre varios cambios para mejorarlo y que se adaptara más a los objetivos del trabajo.

Una vez que ha sido triangulado, antes de ponerlo en práctica, estaría bien aplicarlo a un grupo diferente al que se va a realizar la investigación para comprobar el grado de comprensión y si fuera necesario se podría cambiar alguna palabra de los ítems para que les quedara más claro a los alumnos.

Después de haber realizado a nuestros alumnos el cuestionario, damos paso a la intervención y con ello a la observación directa y recogida de información en un diario de campo.

Es necesario señalar los núcleos de atención que tenemos que tener en cuenta a la hora de realizar las sesiones y hacer el seguimiento con el diario de campo. Los principales ejes temáticos relacionados con los objetivos del trabajo, a los que hay que dirigir la mirada serán:

1. Los comportamientos del alumnado durante las actividades que se han propuesto (su interés por el tema y las ganas que impliquen en su desarrollo).
2. Si sus posiciones corporales se adaptan a los consejos y normas que hemos tratado en las sesiones lo que significará que han entendido y dan importancia a seguir las normas explicadas (sobre todo si reconducen sus posiciones corporales de las primeras sesiones a unas mejores en las últimas sin necesidad de que el profesor esté constantemente corrigiéndolos).
3. Las conversaciones dentro de los grupos que se establecen, es decir, si entre compañeros se corrigen para mejorar las posiciones corporales de los demás, sobre todo para evitar daños o lesiones, lo que nos dará a entender que se están preocupando por las normas de seguridad en el acrosport y a su vez le dan importancia a la buena higiene postural

Se podrá añadir cualquier otra información que el docente considere importante a la hora de analizar los resultados.

Las tablas de registro preparadas para el profesor o profesora encargados de ese grupo como tutores y la tabla de registro para las familias la encontramos en los siguientes apartados. Gracias a esto obtendremos información sobre si los alumnos han mejorado (fuera del aula y de la asignatura de Educación Física) y sobre qué debemos cambiar para mejorar la intervención.

Por último, cuando ya hemos realizado la intervención, nos centramos en el último cuestionario (anexo 3), o cuestionario final, el cual nos va a dar las soluciones a nuestras dudas sobre si la intervención ha tenido éxito o no. Se trata del mismo cuestionario que el inicial, con las mismas 10 preguntas para comprobar si después de la intervención el alumnado ha comprendido los conceptos más básicos. Además contiene una serie de preguntas más específicas para asegurarnos de que todos los conceptos y contenidos enseñados en las sesiones han quedado claros. Serán 10 preguntas más de tipo cuantitativo y cualitativo que nos servirán para añadir información a nuestra investigación comprobando si el alumnado ha adquirido los conocimientos sobre acrosport y sobre la calidad de nuestra intervención con la opinión del alumnado. Con toda esta información, al realizar el análisis de la misma deberíamos obtener respuestas bastantes completas. La forma de analizar la información lo encontramos más adelante en el análisis y codificación.

5.5 INTERVENCIÓN

Se trata de una unidad didáctica en la que tomamos como contenido principal a trabajar el acrosport, ya que como se ha explicado en anteriores apartados, es un deporte que exige de unas normas de seguridad para evitar lesiones y daños sobre todo en la espalda, y por ello, lo vamos a utilizar como hilo conductor del segundo tema de esta unidad que es la higiene postural.

La metodología de la intervención se va a basar en 5 sesiones que vamos a utilizar para concienciar sobre la higiene postural, explicar el deporte del acrosport, y mediante juegos y actividades van aprendiendo cuales son las posiciones correctas además de reforzar el equilibrio y la fuerza ya que son habilidades básicas que deben controlar para la realización de actividades relacionadas con estos contenidos (higiene postural y acrosport).

En la primera y segunda sesión, antes de irnos al gimnasio para hacer las actividades y juegos, se van a proyectar y explicar en clase dos presentaciones que serán el apoyo conceptual y teórico de la intervención. Creo que cuando el alumnado no conoce en gran medida el contenido que vamos a tratar, es necesario explicar desde un primer momento los conceptos necesarios para

que sean la base de lo que trabajaremos más adelante, y así, crear una metodología constructivista donde el alumnado parta de esos conocimientos previos para construir los siguientes.

La primera presentación (primera sesión) es sobre acrosport como deporte y en ella se explican los aspectos técnicos (roles, agarres y montaje de figuras) pero sobre todo se da importancia a las normas de seguridad y al calentamiento para crear una práctica segura.

En la segunda presentación (segunda sesión) se explica qué es la higiene postural, sus mejoras y las normas y hábitos que debería seguir el alumnado. Quiero dar importancia a este contenido relacionándolo con el acrosport. Por lo tanto, estaría bien abrir un debate entre el alumnado para que ellos mismos fueran diciendo los beneficios de utilizar la higiene postural en las sesiones de acrosport.

Las actividades de estas primeras dos sesiones fomentan la fuerza y el equilibrio (habilidades necesarias para estos contenidos), la utilización de los calentamientos previos a las actividades y el uso de las normas de higiene postural mediante juegos.

La tercera sesión mediante un circuito mezcla las habilidades motrices señaladas anteriormente junto con los conocimientos que ya tienen del acrosport y de la higiene postural y que ellos mismos vayan trabajando en cada estación sin indicaciones del profesor, el cual estará observando y anotando en su diario de campo (este proceso de observación y descripción lo seguimos en todas las sesiones) si el alumnado sigue las pautas.

La cuarta y quinta sesión tratan de montar y presentar a la clase una serie de figuras de acrosport acompañadas de música con todas las pautas que se han ido aprendiendo en cada sesión. En la cuarta sesión lo preparan y en la quinta lo presentan a los demás compañeros como una exhibición. Nos servirá como evaluación final para comprobar que le están dando importancia a la postura del cuerpo y que siguen las normas que se establecieron al principio.

Los contenidos, criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje están diseñados para esta unidad didáctica, la relación entre estos y los establecidos por el Decreto 26/2016, de 21 de julio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León los encontramos en la unidad didáctica completa (anexo 1)

La unidad didáctica que encontramos en anexos ha sido revisada por mi tutor académico desde la universidad, mientras realizaba mis prácticas de la asignatura de prácticum II. Ha sido adaptada a este trabajo, en gran medida, pero manteniendo el esquema inicial que ha sido revisado por el profesor con sus pautas y correcciones iniciales.

TÍTULO DE LA UD: INICIACIÓN AL ACROSPORT		CURSO: 6º
INTRODUCCIÓN		
En esta unidad didáctica encontramos como tema principal la iniciación al acrosport, donde trabajaremos además la fuerza y el equilibrio. También trataremos la higiene postural como tema relevante, ya que se pretende que, mediante las sesiones de acrosport, donde es muy importante la postura del cuerpo, se tenga en cuenta la importancia de una buena higiene postural.		
CONTENIDOS	BLOQUE CURRÍCULO	
Control postural para realizar las distintas figuras	B2	
Conocimiento y práctica de nuevas habilidades o adaptación de las ya adquiridas para superar nuevos retos en forma de juegos y para realizar las diferentes figuras y posiciones requeridas.	B3	
Acondicionamiento físico de la fuerza y flexibilidad mediante distintas actividades y juegos.	B3	
Coordinación individual y en grupo del equilibrio en juegos y en las diferentes figuras.	B3	
Conocimiento y uso de una correcta higiene postural tanto para la vida diaria como para las figuras propuestas.	B6	
ORGANIZACIÓN Y ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS		
Se crearán unos grupos que servirán para todas las actividades (que sean en grupo) realizados por la profesora en función de la estatura y peso del alumnado para que estén compensados. Todo lo demás en cuanto a organización y asignación de roles se deja en manos del alumnado para que tome sus propias decisiones.		
RECURSOS CURRICULARES, MATERIALES Y ESPACIALES		
Realización en un espacio cerrado (Gimnasio) Colchonetas, bancos, conos, pelotas...		
ELEMENTOS TRANSVERSALES		
Higiene postural		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	COMPETENCIAS CLAVE
1. Respetar a los demás compañeros y ayudar y participar en las decisiones del grupo.	1.1 Respetar y ayuda a sus compañeros y compañeras (si es necesario) durante las sesiones y participa en las decisiones del grupo	COMPETENCIAS SOCIALES Y CÍVICAS (CSC)
2. Resolver los retos establecidos en las actividades y utilizar las habilidades motrices aprendidas adaptándolas a las condiciones establecidas.	2.1. Coloca su cuerpo correctamente en las figura según se ha ido explicando en el aula (espalda recta, cabeza alineada, brazos a la altura de hombros, etc.) 2.2 Supera las figuras establecidas por la profesora (durante todas las sesiones) 2.3 Coloca su cuerpo en las zonas correctas para no hacer daño al portor y mantiene el equilibrio durante 5 segundos	
3. Mejorar el nivel de sus capacidades físicas teniendo en cuenta las normas de seguridad.	3.1 Utiliza los agarres correctamente mejorando su fuerza y equilibrio siguiendo las medidas de seguridad	APRENDER A APRENDER (CPAA)
4. Reconocer los efectos de la higiene postural y el calentamiento antes de hacer una práctica deportiva.	4.1 Verbaliza los beneficios de una buena higiene postural en la evaluación final. 4.2 Realiza correctamente los calentamientos y explica en la evaluación final su importancia	
5. Identificar e interiorizar la importancia de las normas de seguridad en las actividades físicas	5.1 Identifica en la evaluación final al menos 3 normas de seguridad (acciones preventivas)	

(Tabla 1. Unidad didáctica. Elaboración propia)

EVALUACIÓN	
TÉCNICAS	INSTRUMENTOS
OBSERVACIÓN DIRECTA	DIARIO DE CAMPO
RECOGIDA DE DATOS (POR LA PROFESORA)	TABLA DE CONTROL (RÚBRICA)
RECOGIDA DE DATOS (POR EL ALUMNADO)	FICHA INICIAL Y FINAL (MODO EVALUACIÓN)
CRITERIOS DE CALIFICACIÓN	
20% FICHAS INICIAL Y FINAL 30% DIARIO DE CAMPO 20% PRUEBA FINAL (MONTAJE DE FIGURAS EN GRUPO) 30% TABLA DE CONTROL (RÚBRICA)	
SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN	
Sesión 1	
Actividad 1- Pelea de gallos	
Actividad 2- La reina de Saba	
Sesión 2	
Actividad 1- Calentamiento	
Actividad 2- Carrera de relevos	
Actividad 3- Pillado	
Sesión 3	
Actividad 1- Calentamiento	
Actividad 2- Circuito	
Sesión 4	
Actividad 1- Calentamiento	
Actividad 2- Preparación de la prueba final	
Sesión 5	
Actividad 1- Calentamiento	
Actividad 2- Prueba final	

(Tabla 1. Unidad didáctica. Elaboración propia. Continuación)

5.6 CODIFICACIÓN DE LOS RESULTADOS

Dado que con esta situación no he podido realizar ningún paso de esta intervención he dejado preparado el proceso de codificación, es decir, he dejado preparadas las tablas donde se recogerán los resultados de los cuestionarios para comparar y sacar conclusiones.

Además, gracias a lo que recojamos en el diario de campo por observación directa de las sesiones se podrá realizar un análisis más completo y de mayor calidad.

Con todo esto podremos observar si se han cumplido los objetivos que establecimos al principio del trabajo.

Una vez tenemos las respuestas de los resultados de los cuestionarios, colocamos dichos resultados en su tabla correspondiente (inicial o final), en el apartado “SÍ” se colocan todas las respuestas afirmativas, y en el caso de que fuera una pregunta con varias respuestas a elegir (tipo

test) se colocarían los acierto. En el apartado “NO” por el contrario colocaríamos en número de respuestas negativas y si fuera una pregunta con varias respuestas, se colocaría el número de errores.

CUESTIONARIO INICIAL

PREGUNTAS	SÍ	NO	OBSERVACIONES
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

(Tabla 2. Tabla inicial para el análisis de resultados. Elaboración propia)

En esta tabla se van a registrar los datos del cuestionario inicial para más tarde comparar con la tabla de recogida de datos del cuestionario final. En la columna “SÍ” se registrarán todos los aciertos que el alumnado cometa en cada pregunta. En la columna “NO”, por el contrario serán las respuestas erróneas. En las observaciones añadiremos las conclusiones que saquemos de las preguntas abiertas.

CUESTIONARIO FINAL

PREGUNTAS	SÍ	NO	OBSERVACIONES
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			

(Tabla 3. Tabla final para el análisis de resultados. Elaboración propia)

En esta tabla se van a recoger todos los resultados cuantitativos de las preguntas del cuestionario final, las que contrastadas con la tabla de recogida de datos inicial nos darán los resultados de mejora.

El método de recogida de resultados es el mismo que en la tabla inicial. Se sacarán las conclusiones finales añadiendo la información que hemos registrado en el diario de campo y realizando un análisis de todos los resultados.

TABLA DE RECOGIDA DE DATOS PARA LOS TUTORES

PREGUNTA	SÍ	NO
1. Al recoger un objeto que se encuentra en el suelo ¿Doblan las rodillas al agacharse?		
2. Para llegar a un objeto de una estantería ¿Cogen un objeto al que subirse para alcanzarlo?		
3. ¿Su postura en el la silla y el pupitre es la adecuada?		
4. ¿Llevan la mochila en la espalda adecuadamente?		
5. Si llevan un carrito como mochila ¿Lo llevan correctamente?		

(Tabla 4. Tabla para la recogida de datos por parte del tutor del grupo. Elaboración propia)

En esta tabla, con las preguntas establecidas, el tutor o tutora de dicha muestra, recogerá la información necesaria observando durante sus clases al alumnado. Esto completará nuestra investigación sobre las mejoras del alumnado. En la casilla “SÍ” se contabilizarán los alumnos que realicen correctamente las posiciones, y en la casilla “NO” los que no lo hagan.

TABLA DE RECOGIDA DE DATOS PARA LAS FAMILIAS

PREGUNTA	SÍ	NO
1. Al recoger un objeto que se encuentra en el suelo ¿Doblan las rodillas al agacharse?		
2. Para llegar a un objeto de una estantería ¿Cogen un objeto al que subirse para alcanzarlo?		
3. ¿Su postura en la cama es adecuada?		
4. ¿Llevan la mochila en la espalda adecuadamente?		
5. Si llevan un carrito como mochila ¿Lo llevan correctamente?		
6. Al sentarse en el sofá ¿Lo hacen adecuadamente?		

(Tabla 5. Tabla para la recogida de datos por parte de las familias. Elaboración propia)

Con esta tabla queremos también conocer cómo se comporta el alumnado en un entorno más relajado para comprobar si los conocimientos han sido aprendidos de tal manera que se comenzarán a realizar inconscientemente o no.

En la casilla “SÍ” se contabilizarán los alumnos que realicen correctamente las posiciones, y en la casilla “NO” los que no lo hagan.

5.6.1 Análisis de los resultados

El análisis de los cuestionarios se realizaría primero mediante la comparación de las respuestas de la tabla del cuestionario inicial con las de la tabla del cuestionario final. Una vez hubiéramos comprobado la mejora de los conocimientos del alumnado, comprobaríamos la tabla final donde se colocarían los resultados de las 10 preguntas añadidas al cuestionario final que nos darían la información referente a si el alumnado hubiera comprendido lo que hemos estado tratando acerca del acrosport (podríamos decir que es una medida de evaluación para cerciorarnos de que los contenidos han sido comprendidos) y además, con las preguntas cualitativas tendríamos la respuesta del alumnado a qué les hubiera parecido la forma de intervención para comprender la importancia de la higiene postural a modo de orientación para añadirlo a nuestra investigación, ya que, uno de los requisitos de la unidad didáctica para conseguir los objetivos es que el alumnado estuviera motivado e intrigado por la tarea.

En la tabla creada para el seguimiento por parte de las familias agruparíamos los alumnos que siguen los hábitos explicados durante la intervención y los que no.

Y la tabla proporcionada a los tutores del grupo o muestra correspondiente a la que se le va a aplicar la intervención, el mismo procedimiento, agruparíamos los alumnos que sí que siguen las normas establecidas y los que no.

Una vez hubiéramos obtenido todos los datos recogidos en las tablas correspondientes pasaríamos a analizar tabla por tabla el comportamiento del alumnado durante las sesiones (registrado en el diario de campo con las pautas establecidas con anterioridad), fuera del aula de Educación Física (registrado por el tutor o tutora del grupo), y en un entorno más relajado, fuera de la vista de los profesores como es en este caso en sus hogares donde será la familia la que lleve el registro de los comportamientos del alumnado (pautas establecidas en las tablas). Sacaríamos conclusiones de todos los datos que obtenemos y los compararíamos con los que serían “los resultados esperados” además de comprobar si se hubieran cumplido los objetivos que teníamos propuestos al principio del trabajo, así sabríamos si esta propuesta funciona como se esperaba o necesita cambios y modificaciones.

5.6.2 Comprobación de los objetivos

Una vez hubiéramos terminado el análisis de los resultados por medio de los instrumentos de recogida de datos, pasaríamos a comprobar si los objetivos que queríamos conseguir con este trabajo hubieran sido cumplimentados total, parcialmente o no se hubiera conseguido nada de lo que teníamos previsto.

El primer objetivo lo hubiéramos completado a la hora de realizar el marco teórico, el cual consiste en una investigación y explicación sobre la relación que existe entre higiene postural y acrosport. Además, esta investigación la he relacionado con el currículo dando lugar a una propuesta de intervención.

Para cumplimentar el segundo objetivo, es necesario que en el análisis final de los datos recogidos se obtuviera una mejora de al menos el 80% en las primeras 10 preguntas de la comparativa entre la tabla inicial y la tabla final. Es decir, el 80% de nuestra muestra (al menos 14 alumnos) deberían haber mejorado en sus respuestas finales en comparación con las iniciales, lo que nos indicaría que se habría cumplimentado el objetivo de que mediante una propuesta de intervención sobre acrosport, podríamos influir y mejorar el conocimiento sobre higiene postural en el alumnado.

Para el tercer objetivo utilizaríamos toda la parte cualitativa en la recogida de datos, es decir, que toda la información recogida en el diario de campo (explicado anteriormente los ejes de observación del mismo) añadida a las preguntas del cuestionario final, que nos daban información sobre la opinión del alumnado acerca de la intervención, sería analizada para sacar conclusiones sobre si además de sensibilizar al alumnado en la importancia de utilizar la higiene postural hemos podido cambiar sus malas rutinas y modificarlas hacia unas correctas. Con las tablas creadas para el seguimiento de los tutores y las familias trataríamos de comprobar que no se queda en el simple conocimiento del contenido, sino que, también lo aplican en su rutina diaria.

Si alguno de estos tres objetivos fallase significaría que la investigación no ha sido correcta y se tendría que revisar en qué pasos hemos fallado (en la búsqueda de información, en la propuesta práctica, en el análisis de resultados...) y volver a plantear el trabajo con los nuevos cambios.

En el siguiente epígrafe, encontramos resultados hipotéticos que se asemejan a la previsión de los datos que se obtendrían en el contexto y muestra explicados con anterioridad. Con ello podremos observar cuales son los errores o fallos cometidos para mejorar la propuesta práctica.

5.6.3 Hipotéticos resultados

En este caso, como ya he mencionado anteriormente, al no haber podido realizar la intervención en el contexto educativo real, voy a exponer los posibles resultados que podríamos obtener tanto positivos como negativos y agrupados por instrumentos de recogida de datos.

Recordamos que eran un total de 18 alumnos los cuales no habían practicado con anterioridad el acrosport (en este colegio) y tenían pocos conocimientos sobre higiene postural (ya que en este colegio tampoco se había tratado).

Que los resultados sean positivos o negativos lo enfocamos en función de los objetivos establecidos al principio del trabajo, es decir, que para comprobar que los resultados han sido los esperados (positivos) o no (negativos), me he basado en los objetivos de este trabajo y en la explicación sobre cómo y cuándo se cumplimentarían dichos objetivos (epígrafe anterior).

- CUESTIONARIOS INICIAL Y FINAL

- RESULTADO POSITIVO

- Para que los resultados obtenidos de la comparación del cuestionario inicial con el final, sean positivos, al menos el 80% del alumnado de la muestra debe haber mejorado sus respuestas (más de 14 alumnos).

- Además, en las respuestas cualitativas, donde el alumnado nos va a ofrecer su opinión sobre qué les ha parecido la intervención que les gustaría añadir o cambiar y el por qué, podremos conocer las actividades y momentos que menos les han gustado y cambiarlo para que estén más atentos y muestren un mayor interés.

- RESULTADO NEGATIVO

- En este caso, obtendríamos resultados negativos si menos del 80% del alumnado hubiera fallado en la comparativa de los resultados de las tablas inicial y final. Además también contaríamos como resultado negativo, si las respuestas del cuestionario final (desde la 10 a la 20) hubiesen sido negativas en más del 50% del alumnado (al menos 9 alumnos) ya que significaría que ni siquiera han comprendido los contenidos teóricos explicados tanto de acrosport como de la higiene postural.

- DIARIOS DE CAMPO (EL PROPIO Y EL DEL COMPAÑERO)

- RESULTADO POSITIVO

- Lo ideal a la hora de recoger la información en los diarios de campo (tanto el propio como el del compañero), sería que las pautas establecidas anteriormente

en la explicación del uso del diario de campo, se cumplieren por parte de todo el alumnado, algo muy poco probable.

Con esto se espera que el alumnado al completo esté motivado y tenga interés por el contenido que vamos a tratar en las sesiones, que presten mucha atención a la parte teórica de la intervención y que durante las sesiones se muestren receptivos a la hora de seguir las pautas y consejos que establecemos. A su vez se espera que no estén despistados, que no tengamos que repetir las normas constantemente y que entre ellos mismos se ayuden para evitar daños y lesiones.

- RESULTADO NEGATIVO

Cualquier respuesta negativa ante las actitudes expuestas anteriormente o de las pautas establecidas en la observación para el diario de campo, significaría que algo en la intervención está fallando o no está funcionando como debería y habría que cambiarlo. Puede ser desde actividades monótonas que no llamen la atención del alumnado o no les motive lo suficiente para realizar la tarea, hasta que la forma de explicar el contenido no haya sido la adecuada y no les haya quedado claro o necesiten un refuerzo para que lo interioricen.

Para saber exactamente donde está el fallo habría que analizar los resultados, sacar las conclusiones de los resultados negativos y tomar decisiones.

- TABLAS PARA LAS FAMILIAS Y TUTORES

- RESULTADO POSITIVO

Lo óptimo sería que el alumnado hubiera interiorizado todos los hábitos y consejos que les hemos explicado y que los pusiera en práctica tanto en un entorno quizás más tenso o tirante como es el aula en el colegio, donde continuamente se está evaluando su comportamiento, como en un entorno más relajado y familiar como es su hogar. Esto es algo muy complejo y poco probable que el 100% del alumnado lo cumpla pero si más del 50% del alumnado lo cumpliera y practicase en su vida cotidiana los consejos ofrecidos estaríamos más que satisfechos.

- RESULTADO NEGATIVO

Obtendríamos resultados negativos si menos del 50% del alumnado de la muestra (al menos 9 alumnos) hubieran ignorado las pautas que hemos establecido y no hubieran aplicado en sus rutinas los consejos sobre higiene postural. Para poder mejorar esto tendríamos que añadir refuerzos para que el alumnado se acostumbre a usar los consejos haciendo más larga la intervención o más intensa. También podríamos crear campañas para promover este concepto tanto para las

familias que harían un apoyo externo a la escuela muy fácil y sencillo pero que resultaría esencial para que el alumnado lo interiorizara.

6. REFLEXIONES FINALES

En este apartado encontramos cómo ha sido el proceso de elaboración del trabajo, con sus dificultades, el tiempo de empleo, etc. También se hace mención del aprendizaje que ha significado para mí la creación de este trabajo y las aportaciones que he obtenido por la búsqueda de información. Por último, se pretende señalar las líneas que deja abiertas este trabajo para su investigación y actuación en los colegios.

6.1 SOBRE LA ELABORACIÓN DEL TRABAJO

La realización de este trabajo ha sido, sin lugar a duda, lo más complicado y arduo de los cuatro de mi formación universitaria. Creo que el nivel de implicación que he aportado a la elaboración del mismo ha sido muy superior a la que he empleado en cualquier otro trabajo. Quizás sea por la forma de elaboración a la que no estoy nada acostumbrada, siendo una pequeña investigación sobre un tema con el que no estoy muy familiarizada.

Lo más complicado ha sido la búsqueda de información adaptada a lo que yo quería transmitir con este trabajo, especialmente en lo relacionado con la forma de emplear y citar determinadas fuentes, con que la información seleccionada no era la más adecuada, etc.

He de mentar también que aunque al principio me pareciera una tarea muy complicada, gracias a que mi tutor ha estado siempre disponible vía telemática, a medida que avanzaba esta labor ha sido cada vez más fácil de hacer. En definitiva, constantemente he estado enviando a mi tutor lo que iba elaborando para que lo revisara, contribuyendo enormemente con sus comentarios y consejos para avanzar en el trabajo.

Por último afirmar, como ya dije anteriormente, que la elaboración de este trabajo me ha llevado más tiempo que ningún otro y que además yo he estado mucho más implicada porque el trabajo lo requería. Ha sido una forma inesperada y reconfortante de acabar la carrera, implicándome a fondo en un trabajo que reúne muchos conocimientos aprendidos durante la carrera.

6.2 SOBRE EL TEMA DE ESTUDIO

Como dije anteriormente, no estoy muy familiarizada con el tema de mi trabajo puesto que nunca había tratado temas sobre higiene postural, y el acrosport sólo lo he practicado en tres ocasiones durante mis años como alumna en el instituto.

Gracias a la elaboración de este trabajo he aprendido muchos conceptos y aspectos que no sabía, e incluso le he dado más importancia al tema de introducir la higiene postural al alumnado tempranamente dado que existen muchos alumnos que desarrollan problemas de espalda según se van haciendo mayores. De hecho, durante mis años como alumna tanto en las etapas de enseñanza obligatoria como en la universidad, siempre ha habido algún compañero que desarrollaban molestias y problemas en la espalda derivados de malas posturas y otros problemas.

Creo que aunque no he podido realizar la propuesta didáctica, y por lo tanto no tengo unos datos reales en los que basarme, los resultados obtenidos en el contexto y muestra que yo habría planteado estarían en una línea positiva ya que, en el poco tiempo que pasé con ellos observándolos, pude darme cuenta de que no tenían gran conocimiento sobre higiene postural o no le daban la suficiente importancia dado que se sentaban en sus sillas de cualquier manera, su postura no era adecuada al mobiliario, llevaban las mochilas solo colgadas por un lado...

Digo que hipotéticamente de haberlo realizado serían positivos porque se trata de una iniciación a la mejora de su postura corporal y, por lo tanto, al conocer poco sobre el tema, el aprendizaje será más amplio y obtendremos un mayor margen en el progreso del conocimiento.

Al final, como ya he dicho en otras ocasiones el fin de este trabajo era concienciar sobre la importancia de la higiene postural y creo que, con la búsqueda de la fundamentación teórica que me sirvió para después crear y adaptar la unidad didáctica además de la creación de los cuestionarios, creo que daría buenos resultados adaptándolo incluso a otros contextos y muestras diferentes al planteado en este trabajo.

He de mencionar también que he investigado también sobre métodos de recogida de datos e instrumentos, y me he informado con relativa profundidad sobre el procedimiento y el uso de los mismos ya que mis conocimientos iniciales eran mínimos. Además, en la elaboración de la bibliografía también he practicado y consolidado el uso de las citaciones correctas mediante las normas APA, algo que me costaba mucho trabajo entender y aplicar.

6.3 FUTURAS LÍNEAS DE ACTUACIÓN

Como líneas de actuación futuras, considero que se podrían realizar investigaciones tempranas sobre qué más factores influyen en los daños producidos en la espalda del alumnado para introducir mejoras a la propuesta didáctica, y que se trabajen otros conceptos añadidos a los que están ya establecidos, creando así un trabajo más adaptado al contexto y la muestra donde se vaya a realizar la propuesta.

Otra línea de investigación o más bien de actuación, sería promover campañas sobre higiene postural para, además del alumnado, concienciar a sus familias para que realizaran un apoyo externo al colegio y así esta intervención surgiera más efecto.

En cuanto al acrosport, se podría utilizar en mayor medida, como un contenido que promueve un deporte seguro y que da mucha importancia a ciertas normas para no producir accidentes o daños. Sería un buen contenido para utilizarlo en otros temas transversales o para dar importancia a otros aspectos relacionados con la actividad física como por ejemplo sería la realización de un calentamiento adaptado a la actividad que se va a realizar, o la importancia de la vuelta a la calma, etc.

7. BIBLIOGRAFÍA

- Aguado, A. L. (1995). *Historia de las deficiencias*. Madrid: Escuela libre editorial. Colección Taxis y Praxis.
- Aguilar, S. y Barroso, J. (2015). La triangulación de datos como estrategia en la investigación educativa. *Revista de medios y educación*, (47), 73-88.
- Andújar, P., Santonja, F., García, S. y Rodríguez, P. L. (2005). *Higiene postural del escolar: influencia de la educación física*. 135-141. [Consulta 05 de Mayo de 2020]. Disponible en: <https://docplayer.es/20714862-Higiene-postural-del-escolar-influencia-de-la-educacion-fisica.html>
- Aragunde, J. L. y Pazos, J. M. (2000). *Educación Postural*. Barcelona: INDE.
- Asociación Española de Ergonomía (1964). [Consulta 10 de Mayo de 2020]. Disponible en: <http://www.ergonomos.es/ergonomia.php>
- Barquero, A. (2015). *Higiene postural*. [Consulta 28 de Abril de 2020]. Disponible en <http://www.terapia-fisica.com/higiene-postural.html>
- Bossu, H. y Chalaguier, C. (1986). *La expresión corporal. Método y práctica*. Barcelona: Martínez Roca.
- Cabo, A. L. (2011). El Acrosport y su valor educativo e integrador en las clases de Educación Física. *Revista digital para profesionales de la enseñanza*, (16).
- Chateau, J. (1984). *Guía para la elaboración de cuestionarios y pautas de entrevista*. Chile: Biblioteca Flacso Chile.
- Colegio Profesional de Fisioterapeutas en la Comunidad de Madrid (CPFCM). [Consulta 10 de Junio de 2020]. Disponible en https://www.cfisiomad.org/pages/detalle_noticia_pub.aspx?idnoticia=1526&backredirect=https%3a%2f%2fwww.cfisiomad.org%2fpages%2fnoticias_pub.aspx%3fpag%3d69

- Decreto 26/2016, de 21 de julio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León.
- Fodero, J. y Fulblur, E. (1989). *Creating Gymnastics Pyramids and Balances*. Champaign, Illinois. E.E.U.U.: Leisure Press.
- Foucault, M. (1976). *Vigilar y castigar: nacimiento de la prisión*. Buenos Aires: Editores Argentina.
- Fraile, A. y Aparicio, J. L. (2015). La expresión corporal y el desarrollo de las competencias transversales en la formación del profesorado. *Tándem*, (47), 1001-1008.
- Gómez, A. y Méndez, F. X. (2000). Ergonomía en las actividades de vida diaria en la infancia. *Fisioterapia*, vol.22 (3), 130-142.
- Gonzalo, R. (2003). El diario como instrumento para la formación permanente del profesor de educación física. *Lecturas: Educación física y deporte*, (60).
- Ilustre Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Andalucía (ICPFA). [Consulta 08 de Junio de 2020]. Disponible en <https://www.colfisio.org/>
- Le Baron, B. (1982). L'expression corporelle. *Éducation Physique et Sport*, (178), 58-62.
- Le Bretón, D. (1990). *Antropología del cuerpo y modernidad*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- León, J. A. (2004). Seguridad e higiene en la práctica saludable del acrosport. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, vol.4 (16), 276-285.
- López, C. (2011). El Acrosport y su valor educativo e integrador en las clases de Educación Física. *Revista digital, Temas para la Educación*, vol.16, 1-12.
- Manzaneda, A. M. (2008). El acrosport y su aplicación práctica como contenido educativo. *Lecturas: Educación física y deporte*, (125).

- Martín, M. C. (2004). Diseño y validación de cuestionarios. *Matronas Profesión*, vol.5 (17), 23-29.
- Martínez, G. (2013). El Acrosport y las competencias básicas. *Lecturas: Educación física y deporte*, (177).
- Medina, J. y Delgado, M. A. (1999). Metodología de entrenamiento de observadores para investigaciones sobre E.F y deporte en las que se utilice el método de investigación. *Revista Motricidad*, (5), 69-85.
- Mena, M. (2013). *Campañas de higiene postural en escolares. Importancia de la higiene postural* (Tesis doctoral). Universidad de Almería, Almería.
- Narodowski, M. (1994). *Infancia y poder. La conformación de la pedagogía moderna*. Buenos Aires: Aique.
- Porlán, R. (1987). El Maestro como Investigador en el Aula. Investigar para Conocer, Conocer para Enseñar. *Revista Investigación en la Escuela*, (1), 63-69.
- Real Academia Española. [Consulta 10 de Mayo de 2020]. Disponible en: <https://www.rae.es/>
- Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias oficiales.
- Ruiz, J. J. (2008). Unidad didáctica: Educación postural-acrosport. *Lecturas: Educación física y deporte*, (123).
- Scharagrodsky, P. (2007). *El cuerpo en la Escuela*. Buenos Aires: Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología.
- Stokoe, P. (1967). *La Expresión Corporal y el niño*. Buenos Aires: Ricordi Americana.
- Tejada, J., Nuviala, A. y Díaz, M. (2001). *Actividad física y salud*. Huelva: Universidad de Huelva.

- Toro, J. (1996). *El cuerpo como delito. Anorexia, bulimia, cultura y sociedad*. Barcelona: Ariel.
- Trilla, J. , Cano, E., Carretero, M., Escofet, A., Fairstein, G., Fernández, J. A., González, J., Gros, B., Imbernón, F., Lorenzo, N., Monés, J., Muset, M., Pla, M., Puig, J. M., Rodríguez, J. L., Solá, P., Tort, A. y Vila, I. (2001). *El legado pedagógico del siglo XX para la escuela del siglo XXI*. Barcelona: Graó.
- Vernetta, M., López, J. y Panadero, F. (2009). *El acrosport en la escuela*. Barcelona: INDE.

8. ANEXOS

ANEXO 1. UNIDAD DIDÁCTICA

UNIDAD DIDÁCTICA INICIACIÓN AL ACROSPORT



Alba Arranz de Dios
Universidad de Valladolid

1. INTRODUCCIÓN

Esta unidad didáctica está preparada para el alumnado de 6º de Educación Primaria. En ella encontramos como tema principal una iniciación al acrosport donde trabajaremos además la fuerza y el equilibrio. También trataremos la higiene postural como tema relevante, ya que se pretende que, mediante las sesiones de acrosport, donde es muy importante la postura del cuerpo, se tenga en cuenta la importancia de una buena higiene postural.

Como esquema general de las sesiones, se ha establecido, que tratemos al principio con juegos donde se trabajen las habilidades de fuerza y equilibrio, pasando después a actividades más específicas y centradas en la parte de acrosport y llegando finalmente a las últimas sesiones donde se trabajará todo lo aprendido en conjunto. Las sesiones en total serán cinco. Esa será (como introducción) nuestra línea de actuación y la metodología que seguiremos.

A la hora de la evaluación obtendremos información directamente nosotros mismos observando al alumnado y mediante una pequeña evaluación que se realizará de manera escrita.

Con todos estos aspectos pretendemos que el alumnado utilice los contenidos que se tratan en dicha unidad a lo largo de su vida y que progresivamente se conviertan en contenidos necesarios que utilizará durante las sesiones para resolver los retos propuestos.

2. JUSTIFICACIÓN LEGAL

Para la creación de esta unidad didáctica se han tenido en cuenta las siguientes leyes:

LEY ORGÁNICA 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (BOE de 4 de mayo) por la que se establecen los principios y fines de la educación para todo el estado español, y por los que nos regiremos a la hora de crear esta unidad.

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. (BOE de 10 diciembre)

Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria para todo el estado español (BOE de 1 de marzo) y que hemos utilizado a la hora de establecer qué contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje se iban a tratar en esta unidad.

Orden ECD/65/2015, del 21 de enero, relaciona las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, secundaria y el bachillerato. (BOE de 29 de enero)

Decreto 26/2016, de 21 de julio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León (BOCYL

de 25 de julio) y que se han tenido en cuenta a la hora de relacionar las competencias, los contenidos, los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje de esta unidad.

3. CONTEXTO

Esta unidad didáctica está dirigida a los alumnos de 6º de Primaria. En esta clase hay 8 chicas y 10 chicos. Se trata de una clase muy motivada en general por esta asignatura. Es verdad que encontramos algunos alumnos y alumnas que tienen alguna dificultad a la hora de superar las pruebas pero todos están bastante motivados.

Es cierto, que aunque el grupo está muy unido y es una clase tranquila y que no da problemas, hay ciertos alumnos que destacan entre los demás. Nos encontramos con tres alumnas que juegan al balonmano y que por lo que he podido comprobar y lo que me ha ido contando mi tutora son buenas en todas las actividades que se proponen en clase resaltando por encima de los demás. Por otro lado, encontramos dos alumnos chicos que son todo lo contrario a estas tres chicas, puesto que no practican ningún deporte y llevan una vida digamos “sedentaria”, con lo que las clases de educación física se les hacen más cuesta arriba. Por último, cabe destacar que no encontramos con una alumna que ha repetido este curso y no está muy integrada en el grupo, pero a la hora de hacer Educación Física y de elegir grupos no suele haber problemas y todos trabajan bien en grupo.

Para esta unidad didáctica no hemos establecido adaptaciones en las actividades puesto que no existe ningún alumno o alumna que tenga alguna necesidad especial y por lo tanto necesite de una adaptación.

Los grupos creados por la profesora para la realización de las actividades están equilibrados por alturas y fuerza para que ningún equipo esté en desventaja. Ahora serán los alumnos los que tengan que dar un rol a cada miembro del grupo para superar las propuestas.

Dispondremos del gimnasio del colegio o de la sala de psicomotricidad para realizar las cinco sesiones puesto que son los lugares más adaptados. Allí encontraremos colchonetas y bancos que van a ser los materiales más necesarios para las sesiones. También necesitaremos conos y pelotas (para alguna de las actividades) que lo encontraremos en el almacén del gimnasio.

4. CONTENIDOS

A continuación se muestran los contenidos recogidos en el currículo contrastados con los contenidos que se van a utilizar para dicha unidad didáctica.

Los encontrados numerados (del 1 al 5) para que sean fácilmente reconocibles en los siguientes apartados (apartado 7. Sesiones) donde serán relacionados con los criterios de evaluación, los estándares de aprendizajes y las competencias de cada actividad establecida en la unidad didáctica.

CONTENIDOS DE LA UNIDAD	CONTENIDOS LEGALES
Control postural para realizar las distintas figuras. (1)	Adecuación de la postura a las necesidades expresivas y motrices de forma económica y equilibrada.
Conocimiento y práctica de nuevas habilidades o adaptación de las ya adquiridas para superar nuevos retos en forma de juegos y para realizar las diferentes figuras y posiciones requeridas. (2)	Asimilación de nuevas habilidades o combinaciones de las mismas y adaptación de las habilidades motrices adquiridas a contextos de práctica de complejidad creciente, lúdicos o deportivos, con eficiencia y creatividad.
Acondicionamiento físico de la fuerza y flexibilidad mediante distintas actividades y juegos. (3)	Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la ejecución de las habilidades motrices. Mantenimiento de la flexibilidad, mejora de la resistencia y ejercitación globalizada de la fuerza y la velocidad.
Coordinación individual y en grupo del equilibrio en juegos y en las diferentes figuras. (4)	Coordinación y equilibrio estático y dinámico en situaciones estables/inestables y de complejidad creciente.
Conocimiento y uso de una correcta higiene postural tanto para la vida diaria como para las figuras propuestas. (5)	Uso consciente y responsable de hábitos posturales y alimentarios saludables y autonomía de la higiene corporal.

5. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES

En este apartado vamos a encontrar una tabla donde se ven reflejados los criterios de evaluación, los estándares de aprendizaje, las competencias y las actividades que se han establecido para la creación de esta unidad didáctica.

Por otro lado, también vamos a encontrar relacionados los criterios de evaluación establecidos por el currículo, con los criterios de evaluación establecidos por la unidad didáctica. Y a su vez también encontramos la relación de los estándares de aprendizaje establecidos por el currículo de la ley en vigor, con los estándares de aprendizaje establecidos por esta unidad didáctica.

El número que aparece al principio de cada estándar de aprendizaje o criterio de evaluación se va a utilizar las tablas de sesiones (apartado 7. sesiones) para relacionar los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje de cada actividad.

Los códigos que se encuentran entre paréntesis al final del criterio de evaluación o estándar de aprendizaje corresponden al número de bloque y número de criterio o estándar en el currículo oficial.

(Ejemplo: B2CE2 significará bloque 2 criterio de evaluación 2)

Dentro de esta tabla en el apartado de actividades nos encontramos con un código que se refiere a la sesión y al número de la actividad dentro de la sesión.

(Ejemplo: S1A1 significará sesión 1 actividad 1)

CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA UD	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE DE LA UD	COMPETENCIAS	ACTIVIDADES
1. Respetar a los demás compañeros y ayudar y participar en las decisiones del grupo (B2CE3)	1.1 Respeta y ayuda a sus compañeros y compañeras (si es necesario) durante las sesiones y participa en las decisiones del grupo (B2EA3.1)	Competencias sociales y cívicas (CSC) Aprender a aprender (CPAA)	S1A2 S2A2 S3A2 S4A2 S5A2
2. Resolver los retos establecidos en las actividades y utilizar las habilidades motrices aprendidas adaptándolas a las condiciones establecidas. (B3CE1)	2.1 Coloca su cuerpo correctamente en las figura según se ha ido explicando en el aula (espalda recta, cabeza alineada, brazos a la altura de hombros, etc.) (B3EA1.1)	Aprender a aprender (CPAA)	S1A1 CALENTAMIENTOS S2A3
	2.2 Supera las figuras establecidas por la profesora (durante todas las sesiones) (B3EA1.2)		
	2.3 Coloca su cuerpo en las zonas correctas para no hacer daño al portor y mantiene el equilibrio durante 5 segundos (B3EA1.5)		
3. Mejorar el nivel de sus capacidades físicas teniendo en cuenta las normas de seguridad. (B3CE4)	3.1 Utiliza los agarres correctamente mejorando su fuerza y equilibrio siguiendo las medidas de seguridad		

	(B3EA4.1)		
4. Reconocer los efectos de la higiene postural y el calentamiento antes de hacer una práctica deportiva. (B6CE1)	4.1 Verbaliza los beneficios de una buena higiene postural en la evaluación final. (B6EA1.4)		
	4.2 Realiza correctamente los calentamientos y explica en la evaluación final su importancia (B6EA1.6)		
5. Identificar e interiorizar la importancia de las normas de seguridad en las actividades físicas. (B6CE2)	5.1 Identifica en la evaluación final al menos 3 normas de seguridad (acciones preventivas) (B6EA2.1)		

6. METODOLOGÍA

Se trata de una metodología constructivista, en la cual, los alumnos van aprendiendo nuevos contenidos utilizando los que ya tenían adquiridos. En dos de las cinco sesiones vamos a utilizar unas presentaciones para que los alumnos vean un esquema de los contenidos teóricos necesarios para la correcta realización de las actividades (anexos). Además será la base para responder la evaluación final (explicado en el punto 8 de evaluación).

Se va a tratar de dejar la máxima libertad por parte de la profesora a la hora de realizar las sesiones, es decir, que solo se intervendrá para explicar la actividad y si surgen dudas, lo demás tendrán que resolverlo los alumnos solos. Para la actividad final igual, se les dará las pautas que deben incluir en sus figuras y se les ayudará únicamente si existen dudas.

Las actividades se realizarán sobre todo en grupos, creados por la profesora, para que estén equilibrados. Serán 3 grupos de 6 personas divididos por sexo, estatura, peso... Pero también habrá actividades en parejas y tríos, donde se tendrán que colocar ellos mismos equilibradamente.

Como explicamos anteriormente en el contexto de la clase, no se necesita de ninguna adaptación especial en las actividades, pero estaremos pendientes por si algún alumno o alumna no es capaz de seguir las sesiones, tendremos que intervenir.

7. SESIONES

1ª SESIÓN

NÚMERO DE LA ACTIVIDAD	CONTENIDO	CRITERIO DE EVALUACIÓN	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA CLAVE
S1A1	1	2	2.1	CPAA
	3	3	3.1	
S1A2	1	1	1.1	CPAA CSC
	2	3	3.1	
	4			

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	NÚMERO DE LA ACTIVIDAD	VARIANTES
Pelea de gallos	S1A1	
Reina de Saba	S1A2	Con los dos brazos, con un brazo, con el otro brazo, a gatas, a la pata coja.

Vamos a comenzar con una pequeña explicación del deporte tanto a nivel escolar como a nivel de competición mediante una presentación en la pizarra digital (anexo). Una vez acabada la explicación, bajaremos al gimnasio donde vamos a realizar 2 juegos para la iniciación al acrosport en los que trabajaremos el equilibrio, la fuerza y la agilidad.

Juego 1: Pelea de gallos: El juego consiste en que “por parejas” se coloquen en una posición de cuclillas apoyando únicamente las punteras de los pies. Con la espalda bien recta y los brazos semi flexionados con las palmas de las manos mirando al compañero. Tendrán que tratar de tirar al compañero sin quitar esta postura que explicamos al principio. Las parejas estarán compensadas por peso, altura y fuerza.

Juego 2: La reina de Saba: Por grupos (a partir de este punto cada vez que haya que hacer una actividad por grupos, siempre serán los mismos y los alumnos ya sabrán quienes son sus compañeros. Estos grupos los hace la profesora para que estén compensados) se colocarán en un extremo del gimnasio y tendrán que elegir a un jugador que sea la reina y todos los demás tendrán que llevar juntos a su compañero o compañera de la manera que vaya diciendo la profesora (indicadas en las variantes de la siguiente tabla).

2ª SESIÓN

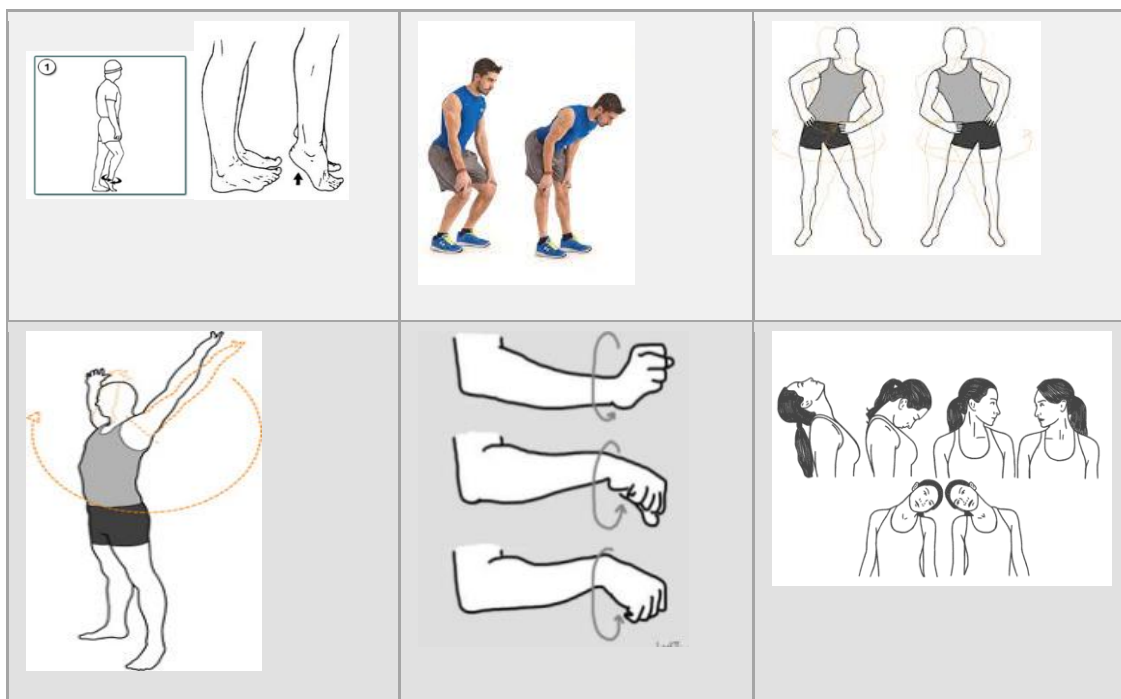
NÚMERO DE LA ACTIVIDAD	CONTENIDO	CRITERIO DE EVALUACIÓN	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA CLAVE
S2A1	1 5	4	4.2	CPAA
S2A2	1 2 3	1 3	1.1 3.1	CPAA CSC
S2A3	1 3 4	3	3.1	CPAA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	NÚMERO DE LA ACTIVIDAD	VARIANTES
Calentamiento	S2A1	Rotación de tobillos, levantamiento de talón, flexión-extensión de rodillas, medio giro de cadera, rotación de hombros, rotación de muñecas y cuello de lado a lado y arriba-abajo.
Carrera de relevos	S2A2	Individual: en la cabeza andando, en la espalda a cuatro patas. En pareja: Frente con frente, espalda con espalda.
Pillado	S2A3	Cigüeña (brazos en cruz pierna pata coja 5 segundos), Gato triste (posición cuadrupedia con la espalda curvada hacia arriba), gato contento (cuadrupedia con la espalda curvada hacia abajo), silla de trabajo (sentarnos en el suelo y colocar la espalda recta como si tuviésemos una silla con respaldo), tortuga escondida (encoger el cuello todo lo que podamos) y tortuga cotilla (estirar el cuello hacia arriba todo lo que podamos)

Esta sesión la comenzamos también en clase puesto que vamos a hablar un poco de la higiene postural mediante otra presentación que les enseñaremos en clase (anexo). Con esta presentación y explicación tratamos de acercar el término de higiene postural a los alumnos para que se vayan familiarizando. Después bajaremos al gimnasio.

Estos alumnos y alumnas ya conocen ejercicios para realizar un calentamiento general, pero les vamos a preguntar por ejercicios para un calentamiento específico y acabaremos enseñándoles cómo vamos a calentar estáticamente durante las sesiones que nos quedan antes de hacer alguna actividad.

El calentamiento será: Rotación de tobillos, levantamientos de talón, flexión-extensión de rodillas, medio giro de cadera, rotación de hombros, rotación de muñecas y cuello de lado a lado y arriba-abajo (tabla a continuación).



Después realizaremos dos juegos donde vamos a trabajar el control postural y el equilibrio.

Juego 1: Carrera de relevos: Por grupos, se colocarán la mitad en un lado del gimnasio y los demás en el otro. Con una postura correcta, tendrán que ir de un lado a otro pasando el objeto que les de la profesora (un cono o una pelota dependiendo de la forma establecida para trasladarlo) y trasladándolo de la manera que se establezca (ver en las variantes del juego, en la tabla).

Juego 2: Pillados: Todos los alumnos se colocarán enfrente de la profesora donde ella pueda ver a todos y cada uno de ellos. La profesora irá realizando posturas y los alumnos tendrán que imitarla de manera correcta siguiendo sus instrucciones. El alumno que falle en la postura y que la profesora “pille”, se colocará a un lado practicando estas posturas correctamente. Las figuras se irán reproduciendo cada vez más deprisa para aumentar la dificultad (ver posturas en la tabla de variantes)

3ª SESIÓN

NÚMERO DE LA ACTIVIDAD	CONTENIDO	CRITERIO DE EVALUACIÓN	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA CLAVE
S3A1	1 5	4	4.2	CPAA
S3A2	1 2 3 4	1 2 3	1.1 2.1 2.2 2.3 3.1	CPAA CSC

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	NÚMERO DE LA ACTIVIDAD	VARIANTES
Calentamiento	S3A1	Rotación de tobillos, levantamiento de talón, flexión-extensión de rodillas, medio giro de cadera, rotación de hombros, rotación de muñecas y cuello de lado a lado y arriba-abajo.
Circuito	S3A2	Lucha de escudos, pruebas con banco y silla, figuras en pareja, tríos y grupo.

Comenzamos la sesión calentando como les enseñamos el día anterior y será un alumno o alumna quién dirija dicho calentamiento.

Esta vez hemos creado en el gimnasio un circuito por estaciones, donde el alumnado, por grupos (que serán establecidos para todas las sesiones), tendrá que ir a las distintas estaciones y superar los retos propuestos. Estos retos estarán basados en ejercicios de higiene postural, de equilibrio, de fuerza y de agilidad. En cada estación se estará aproximadamente 10 minutos.

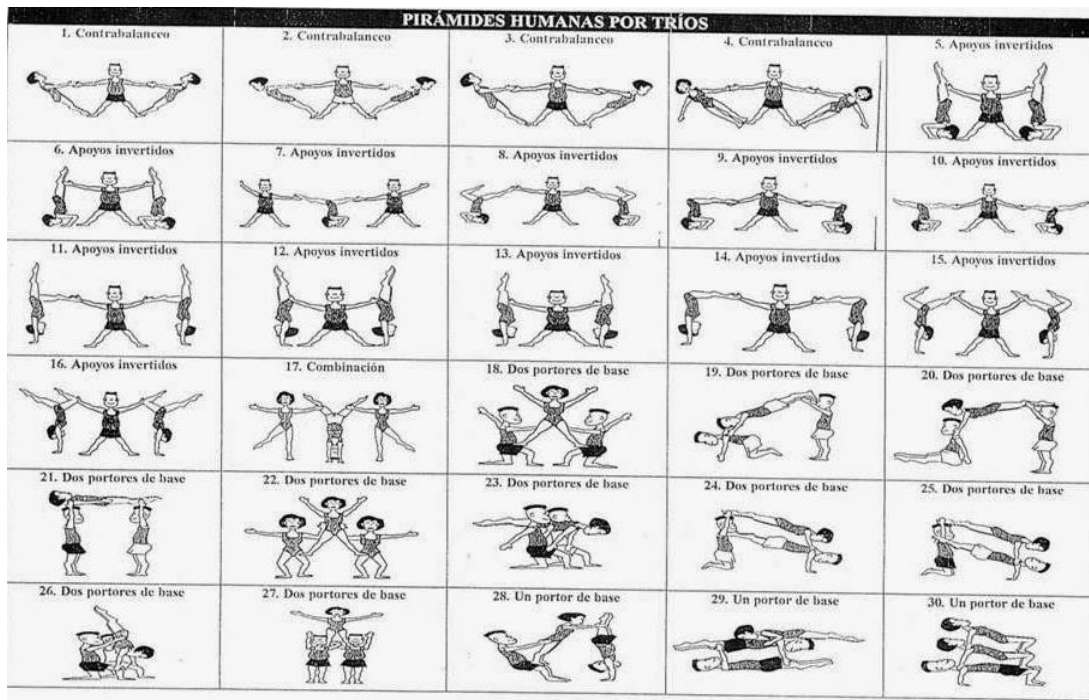
Circuito (estaciones)

1ª estación. Lucha de escudos: con la colchoneta por delante como escudo (los componentes del equipo la sujetan por detrás), a una señal se sale a la lucha para intentar desplazar al otro equipo hacia atrás. Ganará la ronda el equipo que consiga hacer retroceder al equipo contrario por detrás de la línea establecida al principio del juego.

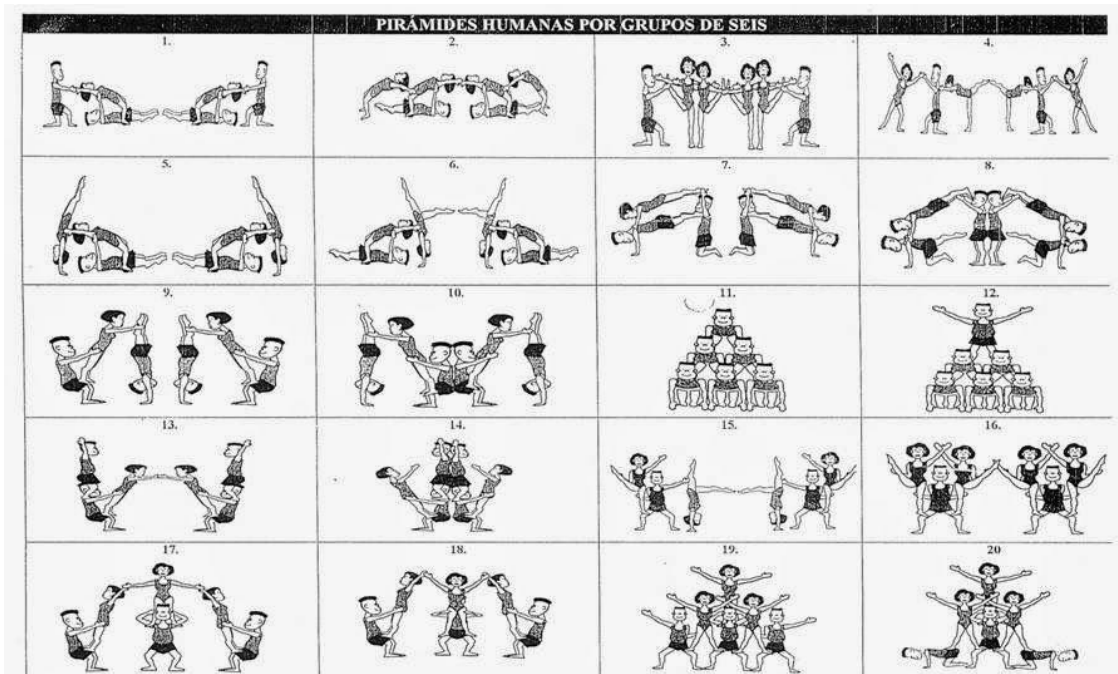
2ª estación. Pruebas con banco y silla: en esta estación tendrán que compenetrarse todos los miembros del equipo para superar las pruebas establecidas. Nos encontramos con una silla a la que tendrán que subirse los 6 miembros del equipo de uno en uno y aguantar 10 segundos arriba. Con el banco tendrán que colocarse aleatoriamente encima de él. Después sin bajarse “ni pisar el suelo” tendrán que colocarse de mayor a menos edad.

3ª estación. Figuras en parejas y tríos: les daremos una plantilla con diferentes imágenes de figuras en parejas y tríos. Tendrán que hacer las máximas posibles en el tiempo establecido para cada estación.





4ª estación. Figuras en grupo: les daremos una plantilla con diferentes imágenes de figuras en grupo. Tendrán que hacer las máximas posibles en el tiempo establecido para cada estación



4ª SESIÓN

NÚMERO DE LA ACTIVIDAD	CONTENIDO	CRITERIO DE EVALUACIÓN	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA CLAVE
S4A1	1 5	4	4.2	CPAA
S4A2	1 2 3 4	1 2 3	1.1 2.1 2.3 3.1	CPAA CSC

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	NÚMERO DE LA ACTIVIDAD	VARIANTES
Calentamiento	S4A1	Rotación de tobillos, levantamiento de talón, flexión-extensión de rodillas, medio giro de cadera, rotación de hombros, rotación de muñecas y cuello de lado a lado y arriba-abajo.
Preparación de la prueba final	S4A2	

En esta sesión vamos a comenzar explicando en qué va a consistir la prueba final. Se trata de un ejercicio en grupo donde los alumnos tendrán que realizar 2 o 3 figuras en las que todos los integrantes del grupo participen. Además tendrán que añadir, transiciones en forma de baile o de pequeñas figuras para pasar de una figura grande a otra. Y “por último” añadirán una entrada y un final. Todo esto acompañado de una música que les asignaremos a cada grupo.

Les explicaremos también qué vamos a valorar de la prueba final (explicado en la evaluación).

Una vez esté todo claro, comenzamos con el calentamiento propuesto en sesiones anteriores y les dejaremos el resto de la sesión para que lo preparen, puesto que la siguiente sesión se lo expondrán al resto de la clase. La profesora les ayudará si tienen dudas.

5ª SESIÓN

NÚMERO DE LA ACTIVIDAD	CONTENIDO	CRITERIO DE EVALUACIÓN	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA CLAVE
S5A1	1 5	4	4.2	CPAA
S5A2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1.1 2.1 2.3 3.1 4.1 4.2 5.1	CPAA CSC

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	NÚMERO DE LA ACTIVIDAD	VARIANTES
Calentamiento	S5A1	Rotación de tobillos, levantamiento de talón, flexión-extensión de rodillas, medio giro de cadera, rotación de hombros, rotación de muñecas y cuello de lado a lado y arriba-abajo.
Evaluación final + evaluación escrita final	S5A2	

Comenzamos la sesión con el calentamiento enseñado en sesiones anteriores y dirigido por los propios alumnos. Colocaremos las colchonetas para la prueba final y realizaremos la evaluación por grupos.

Una vez terminada la evaluación, pasaremos la ficha de evaluación escrita final (la encontramos en el apartado de evaluación)

8. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

La evaluación de esta unidad didáctica va a ser realizada mediante una hoja de control y que completará mediante observación directa de los alumnos durante las sesiones. Además contará con el apoyo de una evaluación inicial y final escrita por parte del alumnado para asegurarse de que han evolucionado en el aprendizaje de los conceptos que se explicarán durante las sesiones.

TÉCNICA	INSTRUMENTO
Observación directa	Observaremos grupo por grupo durante la sesión
Recogida de datos	Hoja de control (Durante las sesiones)
Recogida de datos	Ficha inicial y final (Inicio y final de la unidad)

La evaluación va a consistir en una observación directa durante todas las sesiones junto con una hoja de control (tabla que aparece a continuación) en la que iremos anotando si cada alumno individualmente es capaz de superar los estándares de aprendizaje propuestos.

Además de esa hoja de control que seguirá la profesora, en la primera sesión les entregaremos la hoja que aparece a continuación para que rellenen el apartado de “ficha inicial” y conocer el punto de partida del alumnado para este contenido. Y en la última sesión les volveremos a pasar esta hoja para que rellenen el apartado de “ficha final” y comprobar si han aprendido los conceptos que se han ido explicando durante las sesiones.

Nombre del alumno:		
ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE	NIVEL DE ADQUISICIÓN	OBSERVACIONES
Respeto y ayuda a sus compañeros y compañeras (si es necesario) durante las sesiones y participa en las decisiones de grupo		
Coloca su cuerpo correctamente en las figura según se ha ido explicando en el aula (espalda recta, cabeza alineada, brazos a la altura de hombros, etc.)		
Supera las figuras establecidas por la profesora (durante todas las sesiones)		
Coloca su cuerpo en las zonas correctas para no hacer daño al portor y mantiene el equilibrio durante 5 segundos		
Utiliza los agarres correctamente además de mejorar su fuerza y equilibrio siguiendo las medidas de seguridad a medida que avanzan las sesiones		
Identifica los beneficios de una buena higiene postural en la evaluación final		
Realiza correctamente los calentamientos y explica en la evaluación final por qué es importante el calentamiento		
Identifica en la evaluación final al menos 3 normas de seguridad (acciones preventivas)		

Debajo de la columna del nivel de adquisición se establecerá la nota acorde a las siguientes indicaciones:

<p>5- Superado sin dificultad ninguna 4- Superado 3- Superado con alguna dificultad 2- No consigue superar el estándar pero pone todo su esfuerzo en intentarlo 1- Ni supera el estándar ni se esfuerza por superarlo</p>
--

EVALUACIÓN UNIDAD DIDÁCTICA ACROSPORT

NOMBRE Y APELLIDOS	
GRUPO	
CLASE	

FICHA INICIAL

¿Qué crees que es higiene postural?	
¿Crees que tu higiene postural es buena? ¿Por qué?	
¿Qué sabes sobre el acrosport?	
¿Alguna vez lo has practicado?	
¿Qué sabes sobre el equilibrio y la fuerza?	
¿Qué es el calentamiento? ¿Por qué crees que es importante hacerlo antes de una actividad?	

FICHA FINAL

¿Qué es el acrosport?	
3 normas de seguridad en el acrosport	
¿Qué es la higiene postural?	
3 acciones para conseguir una buena higiene postural	
¿Qué es un calentamiento?	
¿Por qué es importante hacerlo antes de una actividad?	
3 ejercicios de calentamiento antes de realizar una sesión de acrosport (los que consideres más importantes)	

9. CONTRIBUCIÓN AL DESARROLLO DE COMPETENCIAS CLAVE

Las competencias que se van a desarrollar a lo largo de las sesiones serán “aprender a aprender” (las cuales encontramos en todas las actividades que vamos a realizar) y “competencias sociales y cívicas” (que se encontrarán en las actividades de grupo y de toma de decisiones en grupo)

- Aprender a aprender

Esta competencia tiene el objetivo de que los alumnos vayan aprendiendo de forma cada vez más autónoma e independiente. Por eso, en esta unidad con enfoque constructivista, la profesora explica la actividad y serán los alumnos individualmente, en parejas o en grupo, los que tendrán que superar de manera independiente los retos propuestos basándose en las habilidades motrices que ya tiene adquiridas. Un ejemplo de esto será, en la segunda sesión, por ejemplo en el juego de la carrera de relevos, donde con conocimientos ya adquiridos, tendrán que superar las pruebas lo más rápido posible para ganar a los demás equipos.

También esta competencia se verá reflejada durante todas las sesiones, ya que, este grupo nunca ha tratado el acrosport y pueden que se vean intrigados por aprender a hacer las figuras lo cual les motivará. En la actividad final donde cada alumno tiene su protagonismo puesto que todos son una pieza importante para montar las figuras, veremos reflejada su motivación y lo que han ido aprendiendo durante todas las sesiones puesto que tendrán que utilizar conocimientos anteriores para realizar las figuras ellos solos.

- Competencias sociales y cívicas

Con esta competencia tratamos de que el alumnado sepa comunicarse y llegar a acuerdos entre un grupo. Con esta competencia, también, se desarrollará el interés por la toma de decisiones y a resolución de problemas o retos tanto en grupo como individualmente. En el siguiente punto hablaremos de que se estará potenciando la igualdad en las actividades de esta unidad, ya que, aquí nos fijamos más en la fuerza o el equilibrio que muestra el alumno o alumna en las actividades y no tanto en el sexo de la persona. Esto también es algo que se desarrolla en esta competencia.

Veremos sobre todo actuar a esta competencia en las actividades y juegos en grupo donde todos se tendrán que poner de acuerdo para tomar decisiones rápidamente y superar los retos. La actividad donde más se desarrollará será en la sesión tres, en la actividad del circuito donde no dispondrán de mucho tiempo para superar los retos de las diferentes estaciones y tendrán que coordinarse y ponerse de acuerdo sin perder tiempo.

10. INTERDISCIPLINARIEDAD Y TRANSVERSALIDAD

Con esta unidad didáctica de acrosport, además de iniciar este deporte en los alumnos, se pretende enseñar la importancia de la higiene postural. Y no solo pretendemos que sepan lo que es y traten de mejorarlo en estas sesiones, sino que traten de cambiar sus rutinas de higiene postural a unas mejores y que las utilicen para el resto de su vida.

También como tema transversal vamos a tratar la igualdad pero no directamente, es decir, no vamos a hablar de ello con los alumnos, pero les vamos a hacer ver que en estas sesiones no importa tanto el sexo de la persona sino que nos fijamos más en lo ágil que es, en el equilibrio que tiene o la fuerza que demuestra. Todo esto lo tenemos en cuenta a la hora de agrupar a los alumnos ya sea en parejas o grupos dependiendo de la actividad. Cuando les pedimos que se agrupen ellos mismos, sí que les mencionamos que deben separarse siguiendo esas pautas y que no necesariamente se tiene que poner chica con chica y chico con chico.

También se trata de hacer una unidad didáctica basada en la conciencia grupal, en las decisiones que tomen un grupo de alumnos y alumnas, con principios de igualdad, de respeto y de tolerancia entre ellos.

11. ANEXOS

ANEXO 1 (PRESENTACIÓN ACROSPORT)



ACROSPORT

Activar Windows
ALBA ARRANZ DE DIOS
Ver el significado de esta marca de agua

¿Qué es?

Es un deporte que combina acrobacia y coreografía. Se trata de una modalidad deportiva incluida en la Federación Internacional de Deportes Acrobáticos y forma parte de la Federación Internacional de Gimnasia.

En el acrosport existen 3 elementos fundamentales

- A) Formación de figuras o pirámides corporales
- B) Acrobacias y elementos de fuerza, flexibilidad y equilibrios como transiciones entre las figuras
- C) Elementos de danza, saltos y piruetas gimnásticas

ROLES

ÁGIL: Realiza el trabajo de agilidad trepando sobre el portor para adoptar una postura estable y estética.

Según a figura puede ejecutar las siguientes acciones:

- Posiciones de subida
- Subidas
- Saltos
- Recepciones

PORTOR: Son las bases de las pirámides y deben soportar al ágil, para ello deberán mantener la mayor estabilidad posible.

Según la figura a ejecutar pueden realizar las siguientes acciones:

- Posiciones de base
- Arrancadas
- Propulsiones
- Capturas

ROLES

AYUDANTE:

Actúa rápidamente cuando algún portor o ágil tenga dificultades para mantener la pirámide/figura.

También puede servir de apoyo al portor para ayudarle a mantener su postura.

Así mismo, puede servir de apoyo al ágil para subir sobre el portor, para ayudarle a adoptar una postura o mantenerla.

Recoge al ágil en caso de caída.

OBSERVADOR:

Observa el trabajo de los demás y proporciona consejos para mejorar la pirámide o figura.

NORMAS DE SEGURIDAD EN ACROSPORT

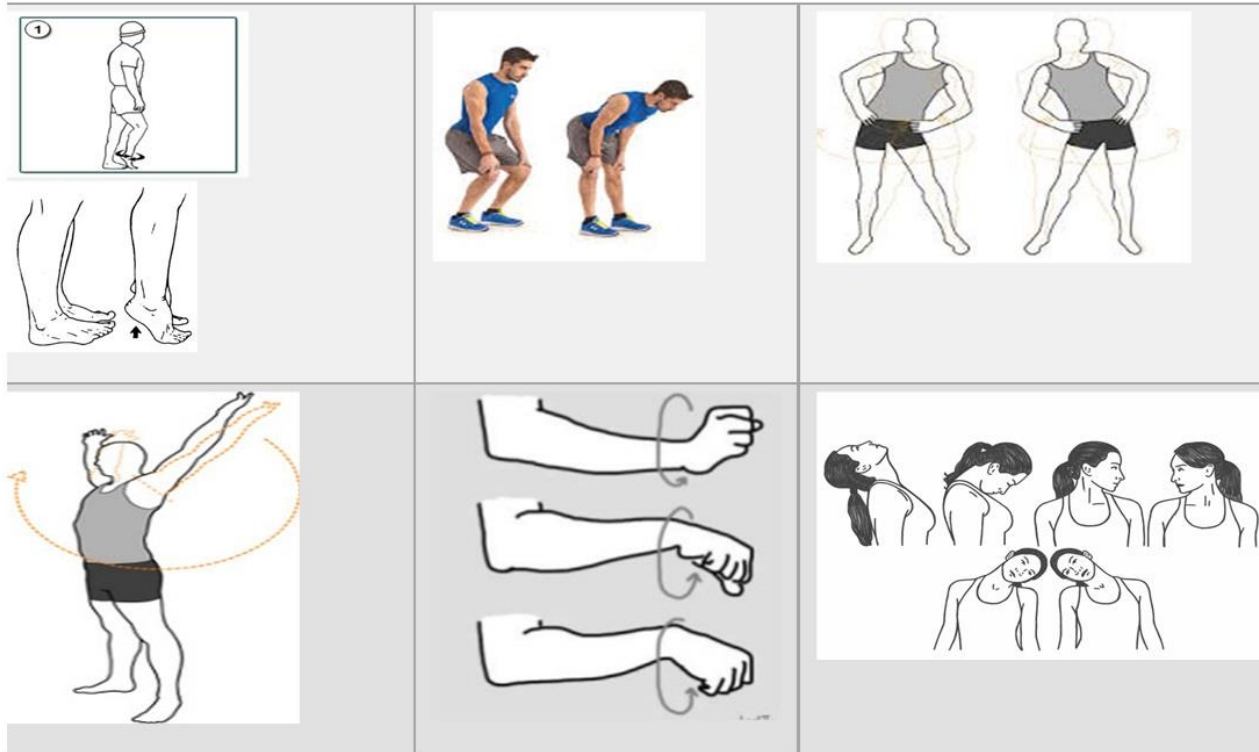
- Es fundamental la comunicación entre el portor y el ágil
- En el momento en el que el portor note alguna molestia debe decírselo al ágil para corregir la postura o deshacer la figura.
- Todos los movimientos de subida y bajada han de realizarse de forma suave y a una velocidad controlada.
- Los apoyos de ágil deben ser siempre “seguros”, de modo que no perjudiquen al portor. Ello los apoyos deben realizarse siempre sobre la prolongación del eje longitudinal de los segmentos, de forma que el peso caiga sobre el hueso y no en la mitad del mismo. Además la espalda debe estar siempre recta evitando curvaturas.
- Siempre traemos ropa cómoda y evitamos que sea deslizante. Cada vez que comience la sesión, nos quitamos pulseras, relojes, collares, anillos, pendientes grandes..

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL CALENTAMIENTO?

El calentamiento y estiramiento de los músculos es fundamental a la hora de emprender cualquier actividad física o deportiva. Con una rutina simple pero bien hecha, podemos prevenir esguinces, desgarros y torceduras que nos pueden provocar graves fracturas.

POR LO TANTO EL CALENTAMIENTO ES IMPORTANTE PARA PREVENIR LESIONES





FASES DE REALIZACIÓN DE FIGURAS O PIRÁMIDES

1.MONTAJE

- Orden: de dentro a fuera, de abajo a arriba.
- Los portores forman una base estable y se anticipan a las acciones de los ágiles.
- Los ágiles trepan lo más pegado posible al cuerpo del portor, de forma progresiva y controlada, impulsándose hacia abajo y nunca de forma lateral, para no desestabilizar al portor.

2.MANTENIMIENTO

- Se debe mantener estable la pirámide al menos 2 segundos
- Correcta distribución del peso corporal en los diferentes apoyos
- Control postural adecuado

3.DESMONTAJE

- Orden: De afuera a dentro y de arriba abajo. (los últimos en formar a figura son los primeros en abandonarla)
- Se descarga progresivamente el peso y nunca se salta con los dos pies a la vez.



PRESAS EN ACROSPORT

PRESA MANO-MANO: EMPUJAR Y SOSTENER

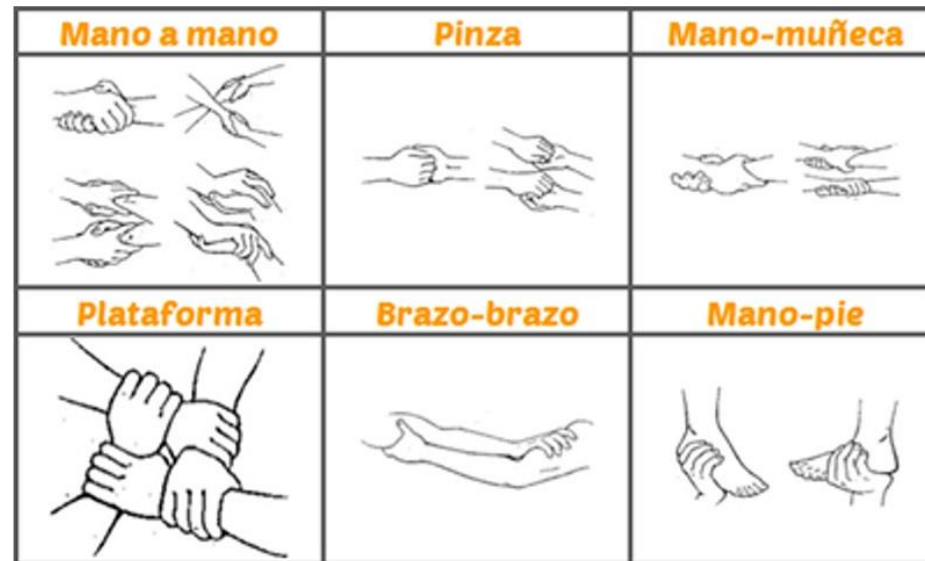
PRESA PINZA: SOSTENER Y EMPUJAR

PRESA MANO-MUÑECA: SOSTENER Y EMPUJAR

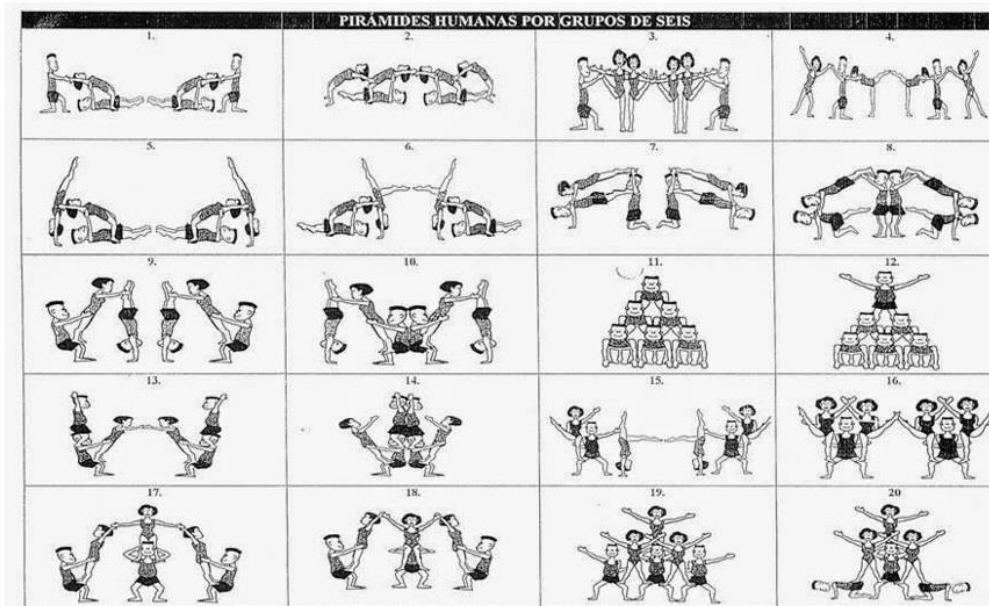
PLATAFORMA: TREPAR Y SUJETAR

PRESA BRAZO-BRAZO: SUJETAR EN POSICIÓN INVERTIDA

PRESA MANO-PIE : SOSTENER



FIGURAS EN GRUPO







VIDEOS ACROSPORT

<https://www.youtube.com/watch?v=D-LbCcXUFEU&t=74s>

(instituto)

https://www.youtube.com/watch?v=WfCl_BvH-pw

(campeonato de España mix)

<https://www.youtube.com/watch?v=ZTA-QAp0a-0>

(masculino 6 deportivo)

<https://www.youtube.com/watch?v=duNVQClnzkw>

(trio femenino deportivo)

<https://www.youtube.com/watch?v=bW6Dk8rHHF4>

(cuarteto masculino deportivo)

7/11/2016



HIGIENE POSTURAL

ALBA ARRANZ DE DIOS

¿QUÉ ES LA HIGIENE POSTURAL?

Consiste en aprender a adoptar posturas y a realizar movimientos de la vida cotidiana de la forma más adecuada, para que la espalda se dañe lo menos posible, ya sea en un ejercicio estático, como en un ejercicio dinámico

ANATOMÍA

Con el paso del tiempo estos hábitos posturales erróneos conllevan a alteraciones en la columna vertebral (escoliosis, hernias discales, lumbalgias, contracturas musculares,...)

¿POR QUÉ ME DUELE LA ESPALDA? SI SOY MUY JOVEN

1. El **sedentarismo**, que conlleva falta de fuerza muscular.
2. Los **hábitos posturales** incorrectos.
3. La **inadecuada práctica competitiva** de algunos deportes.

MOBILIARIO ESCOLAR

Es importante tener un mobiliario escolar adaptado a nuestra altura, peso..

Por ejemplo: una silla y una mesa a nuestra altura

Estarás sentado correctamente si apoyas los pies en el suelo, con las rodillas en ángulo recto con las caderas, y éstas con el tronco. Sentarse lo más atrás posible en la silla con la espalda recta y apoyada firmemente contra el respaldo de la silla. La mesa ha de estar a la altura del pecho.

TRANSPORTE DEL MATERIAL ESCOLAR

Es importante que llevemos el menos peso posible siempre en nuestras mochilas.

Siempre serán mejores para nuestra espalda las mochilas con ruedas.

Las mochilas en la espalda deben ir bien colocadas para evitar daños.



EN CASA

Es muy importante sentarnos bien cuando hacemos los deberes, cuando jugamos al ordenador o incluso cuando nos sentamos en el sofá.

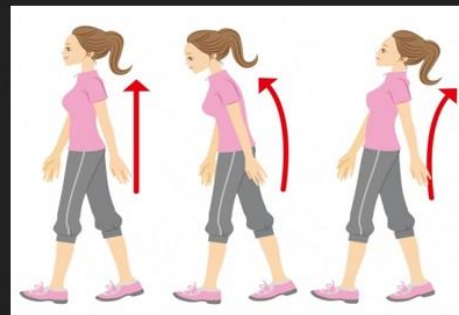
También es muy importante como cogemos las cosas pesadas.

A la hora de dormir las mejores posiciones para nuestra espalda serán de cúbito supino (boca arriba) y en posición fetal.

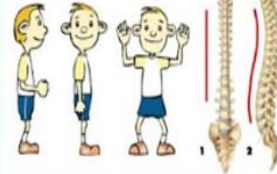
Por último es muy importante nuestra forma de andar, debe ser rectos y erguidos.



designed by freepik.com



La Columna

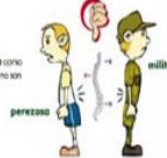


¿Sabes para que sirve la Columna vertebral?

La Columna protege la Médula Espinal, gracias a ella mantenemos la postura y podemos movernos. Vale de frente es recto (1), y vista de lado tiene curvas hacia delante y detrás (2). Mantener estas curvas en su posición natural en todas nuestras actividades y posturas, evitará problemas y dolores de espalda.

De pie

Es una postura **perzosa** como militar cuando las piernas, y no son aconsejables.



Sentado en Taburete



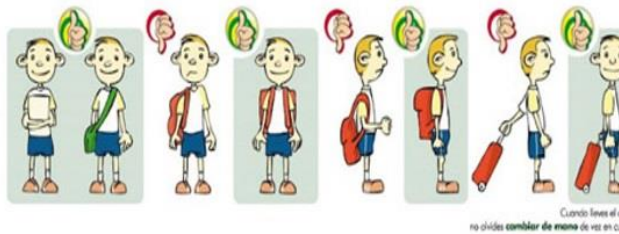
Sentado en CLASE

La posición correcta: espalda apoyada, sentado entre y pies en apoyo completo.



Transporte de Material Escolar

Se recomienda no llevar más del 10% del peso corporal.



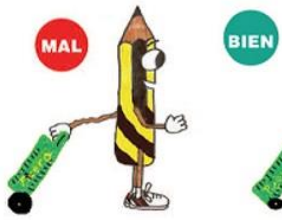
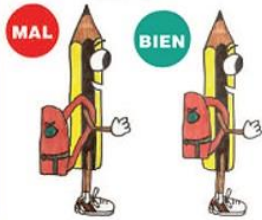
Sentado frente al ORDENADOR



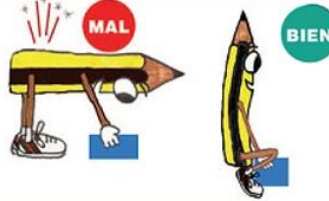
ACOSTADO



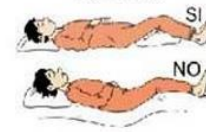
TRANSPORTE DE MATERIAL ESCOLAR



COGER OBJETOS PESADOS DEL SUELO



Para dormir



Para sentarse



Para alcanzar un objeto



Al permanecer de pie mucho tiempo



ACTIVIDADES QUE POTENCIAN LA MEJORA DE LA HIGIENE POSTURAL

Para mantener el cuerpo en posición correcta, se necesita un equilibrio muscular adecuado entre la musculatura anterior de nuestro cuerpo, la abdominal y la dorsal que recubre la columna. Una postura correcta implica mantener el cuerpo bien alineado en cualquiera de las posiciones que puede adoptar. Por todo ello, es importante estimular la práctica de ejercicio físico y deporte pero teniendo en cuenta que no ha de hacerse de forma abusiva, ya que la práctica inapropiada de deportes a nivel competitivo puede resultar en ocasiones contraproducente.

ANEXO 2: Cuestionario inicial

1. ¿Conoces el término higiene postural?
2. ¿Has oído hablar de la higiene postural en el colegio?
3. Define higiene postural con tus palabras:
4. Cuando nos sentamos en una silla, la mejor posición es:





C.

5. Cuando nos tumbamos en la cama, la mejor postura es:



A.

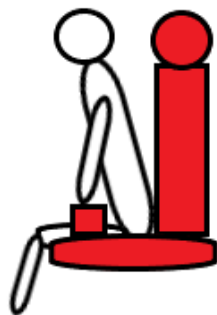


B.

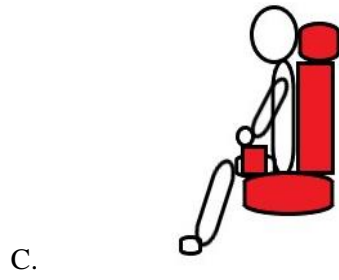


C.

6. Cuando nos sentamos en un sofá, la mejor postura es:



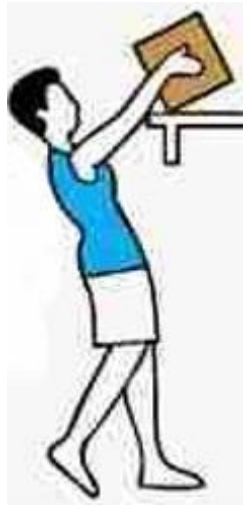
A.



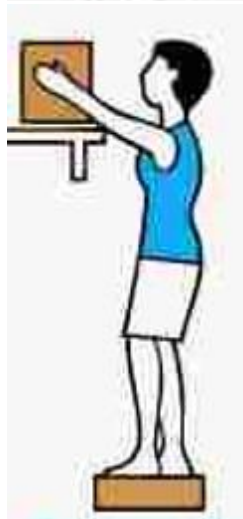
7. Cuando queremos levantar una caja del suelo lo hacemos:



8. Cuando queremos coger una caja que está en una estantería más alta que nosotros:



A.



B.

9. ¿Has practicado alguna vez acrosport?

10. Define acrosport con tus palabras

ANEXO 3: Cuestionario final

1 ¿Conoces el término higiene postural?

2 ¿Has oído hablar de la higiene postural en el colegio?

3 Define higiene postural con tus palabras:

4 Cuando nos sentamos en una silla, la mejor posición es:





F.

5 Cuando nos tumbamos en la cama, la mejor postura es:



A.

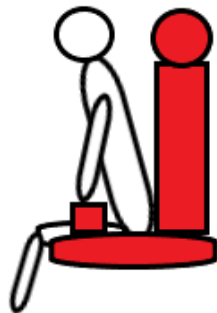


B.

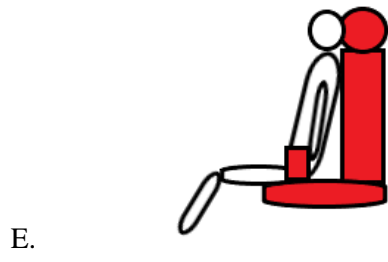


C.

6 Cuando nos sentamos en un sofá, la mejor postura es:



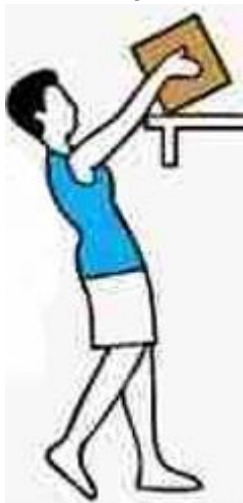
D.



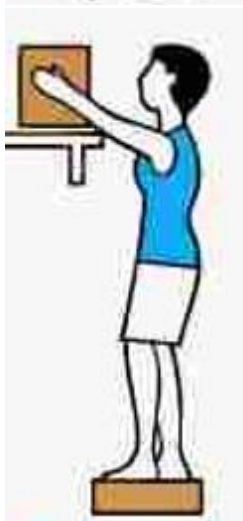
7 Cuando queremos levantar una caja del suelo lo hacemos:



8 Cuando queremos coger una caja que está en una estantería más alta que nosotros:



C.



D.

9 ¿Has practicado alguna vez acrosport?

10 Define acrosport con tus palabras

11 Si queremos colocarnos de pie encima del compañero que se encuentra en una posición de cuadrupedia ¿dónde debemos colocar nuestros pies para que sea una postura segura? ¿Por qué?



A.

los dos pies juntos en el medio de la espalda



B. un pie al final y otro al principio de la espalda



C. un pie al final y otro en el medio de la espalda

12 Nuestro compañero en la posición de cuadrupedia ¿Cómo debe colocar la espalda? ¿Por qué?



A.



B.



C.

13 Para realizar las posturas...

- A. debemos hacerlo con suavidad y velocidad controlada
- B. debemos hacerlo con suavidad y rápidamente para no perder tiempo
- C. debemos hacerlo brusco y rápido para que quede más estético

14 Para realizar una pirámide...

- A. nos apoyamos y agarramos de cualquier parte del cuerpo del compañero para subir más cómodamente
- B. nos apoyamos en las partes “seguras” para no hacer daño a nuestros compañeros
- C. nos apoyamos en las partes seguras y subimos rápida y bruscamente para no perder tiempo en realizar la figura

15 Para realizar la siguiente postura ¿cuál de estos agarres será más completo? ¿Por qué?



Preso mano a mano	Preso de pinza	Preso mano- muñeca
<p>Four line drawings illustrating different hand-to-hand grips. Diagram A shows a simple interlocking grip. Diagram B shows a grip with fingers crossed. Diagram C shows a grip with fingers wrapped around each other. Diagram D shows a grip with fingers interlaced.</p>	<p>Two line drawings illustrating pinching grips. Diagram A shows a simple pinching grip between the thumb and index finger. Diagram B shows a more complex pinching grip involving the thumb and middle finger.</p>	<p>Two line drawings illustrating hand-wrist grips. Diagram A shows a grip where the hand is wrapped around the wrist. Diagram B shows a grip where the fingers are wrapped around the wrist.</p>

16 ¿Crees que estas sesiones te han servido para comprender qué es la higiene postural? ¿Por qué?

17 ¿Crees que con las actividades y ejercicios que hemos practicado vas a mejorar tus posturas corporales? ¿Por qué?

18 ¿Has sentido curiosidad por mejorar tus posturas gracias a las sesiones de acrosport? ¿Por qué?

19 ¿Crees que se han trabajado de una manera efectiva cuales son las posturas correctas con las actividades realizadas? ¿Por qué?

20 Sugerencias y observaciones de la unidad. Escribe todo lo que cambiarías, lo que añadirías o tu opinión personal sobre la unidad.