

Universidad de Valladolid

Facultad de Educación y Trabajo Social



Plan motivacional para la realización de Actividad Física y Salud a través de la resistencia aeróbica.

Trabajo de Fin de Grado

Autor: Álvaro de la Iglesia Fonseca

Tutor: Antonio Díez Marqués

Grado en E. Primaria

Mención Educación Física.

*“Al estudiante que nunca se le pide que haga
lo que no puede, nunca hace lo que puede.”*

John Stuart Mill.

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar agradecer a la Facultad de Educación y Trabajo Social de Valladolid y a sus componentes por la larga formación recibida hasta este instante la cual agradeceré, ya que no solo me ha formado como maestro si no como persona.

A D. Antonio Diez Marqués Profesor de la Universidad de Educación y Trabajos Social, por ayudarme en todo momento aceptando mi propuesta de trabajo de fin de grado, así como aconsejarme y guiarme en este arduo camino. Gracias.

Y por último a Tamara Delgado González, maestra en el colegio Público Ignacio Martín Baró así como de todo el grupo humano que lo forma, por confirmar en mí, en mi propuesta metodológica y ayudarme en todo momento a poder realizar mi trabajo de la mejor forma posible.

RESUMEN Y PALABRAS CLAVE

El siguiente trabajo de fin de grado muestra el análisis de la resistencia aeróbica motivacional como modo de actividad física saludable en la edad escolar a través de una unidad didáctica destinada a la intervención educativa en el colegio Ignacio Martín Baró durante el año académico 2013/2014.

Lo pretendido con este trabajo es fomentar la práctica de actividad física saludable y con ello la adquisición de nuevos hábitos, que mejoren la vida de los alumnos.

El objetivo principal es que los alumnos asimilen los conceptos y “rompan” con la metodología tradicional de trabajo la resistencia aeróbica. Haciéndoles ver que hay distintas maneras de trabajarla, de forma amena y divertida, permitiendo que el alumno disfrute de la misma.

Palabras clave: actividad física, motivación, resistencia aeróbica, hábitos de vida saludable, actividades de enseñanza - aprendizaje.

ABSTRACT

The following dissertation shows the analysis of the motivational aerobic endurance as a healthy way of physical exercise in the school-age through an educational unit faced a teaching intervention in the school Ignacio Martín Baró during the academic year 2013/2014.

What I have intended with this educational work is to promote healthy physical exercise thereby acquiring new healthy lifestyle which attempt to improve the students' life.

The main objective is for students to assimilate the concepts and “break” with the traditional methodology of aerobic endurance work. Making them see that there are different ways to work it so enjoyable and fun, allowing the students to enjoy it.

Keywords: Motivation, physical exercise, healthy lifestyle habits, tools.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	PÁG.6
OBJETIVOS.....	PÁG.7
JUSTIFICACIÓN.....	PÁG.8
• Personal.....	PÁG.8
• Curricular.....	PÁG.9
• Vinculación con las competencias.....	PÁG.12
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	PÁG.13
• Antecedentes.....	PÁG.13
• Estilo de vida activo.....	PÁG.16
○ Definición.....	PÁG.16
○ Conducta sedentaria y condición física en la infancia.....	PÁG.17
• La resistencia.....	PÁG.18
○ Tipos.....	PÁG.18
▪ Aeróbica.....	PÁG.18
▪ Anaeróbica.....	PÁG.19
▪ Compromiso motor.....	PÁG.20
▪ Fases sensibles.....	PÁG.20
• La actividad física.....	PÁG.22
○ Cantidad recomendable.....	PÁG.22
○ Frecuencia cardiaca.....	PÁG.23
○ Latidos del corazón.....	PÁG.23
○ Ritmo cardiaco recomendable.....	PÁG.24
○ Pulsaciones recomendables.....	PÁG.24
○ Detección de las pulsaciones.....	PÁG.25
○ Escala de Borg.....	PÁG.25
○ Tipos de actividad física saludable y no saludable.....	PÁG.26
○ La motivación hacia la práctica de actividad física.....	PÁG.27
○ La motivación durante la práctica de actividad física.....	PÁG.30
MI PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	PÁG.32
• Análisis del contexto.....	PÁG.32
• Objetivos o efectos esperados.....	PÁG.34
• Contenidos.....	PÁG.34
• Metodología.....	PÁG.35
• Actividades de enseñanza aprendizaje.....	PÁG.37

• Materiales recursos y espacios.....	PÁG.42
• Evaluación.....	PÁG.43
• Organización temporal.....	PÁG.44
CONCLUSIONES.....	PÁG.45
RECOMENDACIONES.....	PÁG.53
REFERENCIAS.....	PÁG.55
ANEXOS.....	PÁG.59

INTRODUCCIÓN

Este documento muestra la propuesta metodológica basada en *resistencia aeróbica*, motivadora y para que se prolongue en el tiempo, “rompiendo” con los métodos tradicionales basados en el resultado.

En la *JUSTIFICACIÓN* explicaré las razones que me suscita la elaboración de mi TFG es impórtate, así como la relevancia que tiene fomentar la actividad física motivadora. Por otro lado existirá una *justificación curricular* que será la encargada de argumentar según el currículo, la propuesta metodológica. Tras estos apartados aparece la *VINCULACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO*.

En la *FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA* realizo un repaso de los antecedentes, en donde podremos encontrar entre otras cosas la evolución del término salud y actividad física. Posteriormente aparecerá el marco teórico añadiendo conceptos e indicación de diferentes autores sobre mi intervención didáctica.

Después de todo lo anterior presento la *INTERVENCIÓN DIDÁCTICA*, en donde se muestra la propuesta pedagógica una vez acabada. En este bloque encontramos; el *ANÁLISIS DEL CONTEXTO*, la *DESCRIPCIÓN DE LA PUESTA EN PRÁCTICA*, la *ORGANIZACIÓN TEMPORAL* y *LOS MATERIALES, RECURSOS Y ESPACIOS* utilizados.

Por último, y como elemento más importante del TFG irán las *CONCLUSIONES*, donde realizaré un análisis de los resultados obtenidos tanto en exámenes, cuestionarios y hojas de registro personal de los alumnos, entrelazando los datos para sacar mejores resultados; también introduciré pequeñas recomendaciones extraídas que podrán ayudar a los futuros docentes que elaboren un tema parecido.

Para terminar el TFG se introducirán los *ANEXOS* que puedan servir para ayudar a mejorar la propuesta de intervención, para añadir documentos oficiales o simplemente para hacer más visible la Unidad Didáctica, sus objetivos y método de aplicación.

Deseo que con esta propuesta de intervención los alumnos de 4ºB del colegio Público Ignacio Martín Baró hayan entendido el mensaje y gracias a la unidad didáctica, la actividad física perdure en el tiempo.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- Dar referencias y orientaciones variadas a los alumnos para que realicen actividad física saludable siendo capaz de elevar su motivación y perpetuarla en el tiempo.
- Realizar un trabajo original que demuestre con los datos obtenidos que he alcanzado los objetivos, los contenidos y competencias asociadas al Título de Grado de Maestro en Educación Primaria.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Investigar y conocer a través de medios científicos y eruditos los hábitos saludables y los relacionados con la práctica de educación física en los alumnos de primaria.
- Fomentar y motivar por medio de la educación física escolar, la práctica de actividad física regular de forma lúdica generando una permanencia en la vida.
- Diseñar estrategias para fomentar la actividad física aeróbica a través de mi propuesta de intervención, animándoles a desarrollar un trabajo autónomo tanto individual como colectivo, dentro y fuera del aula; haciendo hincapié en los contenidos conceptuales relacionados con las ZAFS.
- Valorar la ejecución de la escala de Borg, intentando asimilar los resultados obtenidos relacionándoles con la toma de pulsaciones recogidas durante las sesiones.

JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO

Para comenzar la justificación sobre el tema elegido expondré dos ideas en las que me baso, por un lado mi justificación personal, donde relataré mis principales inquietudes y mis preocupaciones respecto al tema y por otro lado la justificación, basándome tanto en las competencias básicas del Trabajo Fin de Grado (TFG), como en el currículo de Educación Primaria para el área de Educación Física:

JUSTIFICACIÓN PERSONAL

Cuando me puse a pensar sobre el TFG el año pasado, comencé a observar a los alumnos y sus problemas dentro del aula. Después de unos días de observación, me di cuenta de uno de los grandes problemas existentes durante las clases de educación física, según mi observación directa era la falta de motivación e iniciativa que tenían los alumnos para llevar a cabo las actividades aeróbicas que los maestros de forma tradicional les mandaban realizar.

Llegado este momento recordé las clases recibidas durante mis años escolares y vino a mí memoria, como gran parte de mis compañeros llegaron a “odiar” la educación física basada en el resultado. Es por eso, por lo que yo he decidido “romper” con la metodología tradicional y basar mi propuesta de intervención en la resistencia aeróbica lúdica y motivadora.

Por este motivo mi TFG irá ligado a intentar educativamente aportar a los alumnos otra visión de la educación física, trabajando la resistencia aeróbica desde una perspectiva amena, lúdica y motivadora para que esta perdure en el tiempo.

Dada la importancia personal que me supone un TFG relacionado con la resistencia aeróbica motivacional y con la concienciación de la actividad física como bien esencial para la salud, intentaré justificar mi opinión basándome en los datos recogidos por los diferentes medios tecnológicos y manuales de los que dispongo; así como de las referencias aportadas por el tutor y los profesores que en el curso en vigencia dan clase en el colegio.

Según la OMS en 2008, 1400 millones de adultos tenía sobrepeso, dentro de este grupo más de 200 millones son hombres y 300 millones de mujeres son obesas. Pero esta lacra no solo afecta a los adultos si no que lo más preocupante es que afecta a 42 millones de niños en el mundo de los cuales cerca de 35 millones viven en países en desarrollo. Por eso la OMS en su informe “estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud” dice: que la obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más grave del siglo XXI. (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2008).

La OMS reconoce que las causas de la obesidad infantil se deben a factores externos como pueden ser; cambios sociales, dieta “malsana” y a la escasa educación física que los niños realizan tanto fuera del aula como en ella, por eso mi TFG irá destinado a aportar las alternativas necesarias para motivar a los alumnos en cuanto a una actividad física “diferente” y divertida.

Por este motivo y según dicen Mendoza et al, (1994) existe una relación entre el disfrute en las clases de educación física y la frecuencia de la práctica realizada fuera del ámbito escolar.

Intentando completar mi intervención con lo propuesto por Delgado y Torres (en López-Miñarro, 2009), que mencionan la necesidad de que las clases de educación física sean:

- Lúdicas
- Saludables
- Significativas
- Ayuden al alumno a ser autónomo
- Sea funcional en un futuro

En estas afirmaciones me basaré para realizar mi propuesta de intervención, intentando desde mi humilde planteamiento una serie de sesiones motivadoras, lúdicas, saludables y funcionales para el futuro de los alumnos. Aportándoles referencias y planteamientos diferenciadores a lo que están acostumbrados durante las clases de educación física tradicional en donde los alumnos se muestran menos receptivos para el trabajo de la educación física escolar.

JUSTIFICACIÓN CURRICULAR:

A la hora de relacionar mi TFG con el currículum de educación primaria, nos encontramos en el Decreto 40-2007 de 3 mayo publicado en el B.O.C.y.L con la siguiente información; “el área de Educación Física se muestra sensible a los acelerados cambios que experimenta la sociedad y pretende dar respuesta, a través de sus intenciones educativas, a aquellas necesidades, individuales y colectivas, que conduzcan al bienestar personal y a promover una vida saludable”.

Según el acuerdo al que se llegó en materia educativa a nivel europeo debemos incorporar las competencias básicas a todas y cada una de las materias, así pues la Educación Física contribuye al desarrollo de alguna de ellas:

<p>La competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico: contribuye a la percepción e interacción con el propio cuerpo mediante el conocimiento, la práctica y la valoración de la actividad física como elemento indispensable para preservar la salud, tema fundamental de mi TFG.</p>

<p><u>Competencia en autonomía y iniciativa personal:</u> emplaza a los alumnos a tomar decisiones con progresiva autonomía, en situaciones en las que debe manifestar auto-superación, de esa manera podemos relacionarlo con la concienciación de avanzar progresivamente en la educación física y salud.</p>
<p><u>Competencia aprender a aprender:</u> mediante el conocimiento de sí mismo y de las propias posibilidades y carencias el alumno se puede darse cuenta de la importancia de la salud, a través de la práctica de la educación física.</p>
<p><u>Competencia tratamiento de la información y competencia digital:</u> desde edades tempranas los alumnos de hoy en día están acostumbrados a los medios digitales, por consiguiente tengo la necesidad de utilizarlos de forma motivadora en mis clases, como base de explicación de los contenidos.</p>
<p><u>Competencia en comunicación lingüística:</u> ya que han adquirido nuevo vocabulario relacionado con la educación física y salud. (Pulsaciones, aeróbica, anaeróbica...).</p>

Según la relación que marca mi intervención con el currículo de educación física, expondré tanto los objetivos generales del área, como los contenidos específicos en el Bloque 4 “Actividad física y Salud” del segundo ciclo de Educación Primaria (donde mi intervención se llevará a cabo).

Objetivos generales:

- Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre.
- Apreciar la actividad física para el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo y las demás personas y reconociendo los efectos de ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud.
- Regular y dosificar el esfuerzo llegando a un nivel de autoexigencia acorde a sus posibilidades y la naturaleza de la tarea. Desarrollar actitudes de tolerancia y respeto a las posibilidades y limitaciones de los demás.
- Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas y deportivas como elementos culturales, mostrando una actitud crítica tanto desde la perspectiva de participante como de espectador..

Contenidos:

- Relación de la actividad física con la salud y el bienestar. Reconocimiento de los beneficios de la actividad física en la salud. Mejora de forma genérica de la condición física orientada a la salud.

- Calentamiento global: conocimiento de las pautas elementales a seguir. Dosificación del esfuerzo y relajación.

Introduciendo en la propuesta metodológica aspectos del primer contenido, como el reconocimiento de los beneficios de la actividad física y la mejora de forma genérica de la condición física, relacionándolo con la resistencia aeróbica, así como del segundo contenido, ayudando a ver a los alumnos la importancia de un buen calentamiento y posterior relajación.

VINCULACIÓN CON LAS COMPETENCIAS

COMPETENCIA	VINCULACIÓN CON EL TRABAJO FIN DE GRADO
<p align="center">Competencia 1</p> <p align="center"><i>Que los estudiante hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio: La Educación.</i></p>	<p>En esta competencia he utilizado todo potencial adquirido a lo largo del grado en educación desde lo básicamente organizativo y planificación curricular, pasando por las técnicas de aprendizaje-enseñanza, contenidos, competencias, metodología y criterios de evaluación, motivación, etc., del currículum de Educación Primaria de la Comunidad de Castilla y León. Pero además lo he completado con un estudio intenso y una búsqueda exhaustiva de material y de ideas propuestas por los eruditos en la materia.</p>
<p align="center">Competencia 2</p> <p align="center"><i>Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo y posean las competencias para defender argumentos y resolver problemas dentro de su área de estudio: La Educación.</i></p>	<p>A través de la puesta en práctica del programa y más concretamente de la unidad didáctica he llevado a cabo actividades de enseñanza-aprendizaje con las cuales los alumnos han relacionado los contenidos asimilados con las competencias tanto individualmente como colectivamente.</p>
<p align="center">Competencia 3</p> <p align="center"><i>Que los estudiantes sean capaces de reunir e interpretar datos para emitir juicios de índole social, científico o ético.</i></p>	<p>Después de la búsqueda de información para la elaboración de este TFG he llegado no a pocas conclusiones y juicios de opinión tanto sociales, científicos como éticos y así lo he reseñado en distintas partes este trabajo(justificación personal y curricular).</p>
<p align="center">Competencia 4</p> <p align="center"><i>Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones tanto a un público especializado como no especializado.</i></p>	<p>Durante todo el proceso del TFG he tenido que transmitir información e ideas, también he planteado problemas y he ofrecido soluciones tanto a los alumnos(público no especializado) como a mi tutora (público especializado).</p> <p>Además en la defensa del mismo deberé enfrentarme también a público especializado teniendo que demostrar mi destreza en comunicación</p> <p>Por otro lado he de elaborar un resumen en español y el mismo en inglés (abstract) transmitiendo de forma concisa la información esencial del trabajo.</p>
<p align="center">Competencia 5</p> <p align="center"><i>Que los alumnos hayan desarrollado habilidades esenciales para emprender estudios con un grado de autonomía.</i></p>	<p>He trabajado con un grado de autonomía bastante grande a la hora de investigar para elaborar este trabajo, aunque bajo unas líneas definidas por mi tutor del TFG.</p>
<p align="center">Competencia 6</p> <p align="center"><i>Que los alumnos desarrollen un compromiso ético, responsable y que garanticen la igualdad.</i></p>	<p>A lo largo de todo mi trabajo he pretendido fomentar entre ellos un respeto mutuo sin diferenciar entre sexos ni por otras posibles diferencias (sociales, culturales, económicas...) y además he pretendido motivarles en la actividad física.</p>

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA:

Ya he apuntado con anterioridad la necesidad de incentivar y motivar a los alumnos a que practiquen actividad físico-deportiva orientada hacia la salud y por ende a que eviten en la medida de lo posible el sedentarismo, que esta sociedad fomenta con un sinfín de medios tecnológico, en los jóvenes como una forma de mejorar su calidad de vida en el presente y para el futuro.

ANTECEDENTES:

Según Delgado y Tercedor (2002), el concepto de salud es “la ausencia de enfermedad física”, por lo que el personal médico era el único responsable...“posteriormente se añade a este concepto de ausencia de enfermedad física el componente psíquico, quedando recogido en el área de la psiquiatría médica”.

Finalmente, en el último tercio del siglo pasado, se añade la dimensión social al concepto de salud. Actualmente, se entiende “como algo multidimensional, el tratamiento de la misma, ha dejado de ser un tema exclusivo del ámbito médico y se ha convertido en un elemento de atención donde la salud debe estar compartida entre los ámbitos sanitarios, educativo y familiar”, y la falta de labor de alguna de ellas condiciona una inutilidad en la promoción de la salud del individuo y de la colectividad social.

De ahí que la definición de Salud de la OMS haya evolucionado hasta “mayor estado de bienestar físico, psíquico y social que puede alcanzar un individuo y no sólo ausencia de enfermedad”.

Por otro lado y según los mismos autores la actividad física ha evolucionado atendiendo a las necesidades del ser humano. Así, en los primeros tiempos se puede hablar de un ejercicio físico encaminado a la subsistencia de la especie humana; posteriormente y con la aparición del tiempo libre aparecerá el juego y finalmente el deporte surge con la aparición de las urbes, que conlleva a una sofisticación del propio juego y, en casos extremos, a una profesionalización en el mismo.

Son muchos los estudios relacionados sobre la actividad física y muchos, también, los estudiosos sobre el tema, así por ejemplo Alvar, B. (2006) impartió una conferencia titulada “Beneficios del entrenamiento de fuerza para la salud” donde, entre otras cosas dice que la fuerza y la resistencia es una cualidad física fundamental para la salud de los seres humanos, y de hecho, está muy relacionada con importantes trastornos de salud derivados de la vida sedentaria.

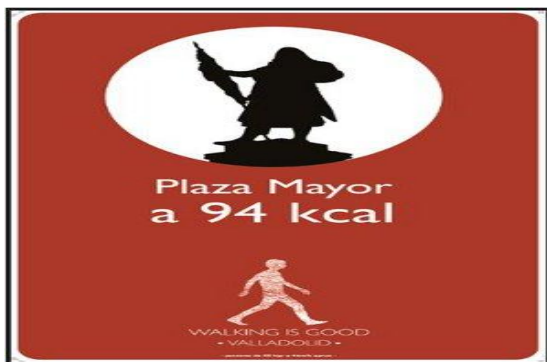
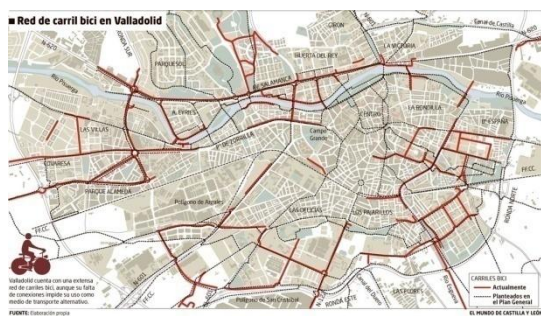
Además de distintas personas también hay instituciones que se han ocupado de la promoción de la actividad física en los últimos veinte años, recomendando la actividad vigorosa y mantenida de forma continuada durante treinta minutos y con una frecuencia de, al menos, tres veces por semana (DevísDevís, J., PeiróVelert, C., Pérez Samaniego, V., Ballester Alarte, E., DevísDevís, J.F., Gomar Francés, M.J., Sánchez Gómez, R., 2000).

En España, el Ministerio de Sanidad y Consumo a través de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) ha elaborado la Estrategia NAOS (Estrategia para la Nutrición, la Actividad Física, la Obesidad y la Salud).

La AESAN ha promovido el Programa PERSEO (2010) (Programa Piloto Escolar de Referencia para la Salud y el Ejercicio contra la Obesidad).

Algunas Comunidades Autónomas han comenzado a poner en marcha sus propios planes en relación a la promoción de la actividad física y salud, entre otras muchas la Comunidad de Madrid con sus Jornadas Internacionales de actividad física y salud “GANA SALUD” (2006), donde encontramos reputados especialistas en la materia como: la Dra. I-Min Lee de la universidad de Harvard, el Dr. Luis Rojas Marcos Profesor de Psiquiatría de New York University y consejero de la junta directiva de “Catholic Healthcare West”.

En la actualidad, y desde mi punto de vista, se presenta la A.F. como un bien social y cultural que los ciudadanos demandan, resultando ser la salud el principal motivo por el cual se realiza, por este motivo podemos ver proyectos en Valladolid como por ejemplo el carril bici, circuito Cola-Cao, Walking is good...



En este sentido, el estilo de vida del hombre occidental se viene inscribiendo en un componente que suele considerarse uno de los principales factores de riesgo: el sedentarismo o falta de ejercicio Blasco,(en López-Miñarro. 2009).

Como contrapunto al sedentarismo, en las dos últimas décadas se han llevado a cabo estudios científicos que demuestran los beneficios producidos en la salud por la práctica de actividad física regular. Blair, Fraile et al, (en López-Miñarro. 2009).Las relaciones entre ejercicio físico y la salud están ampliamente aceptadas, incluso para niños en edad escolar, hasta el punto de considerar la propia

inactividad como un factor de riesgo (Devís y Peiró, 1992).

Se hace necesario instaurar medidas de promoción de estilos de vida activos y saludables, poniendo especial énfasis en la adopción de hábitos positivos (alimentación equilibrada, actividad física, etc.) y desechando los negativos (sedentarismo, consumo de alcohol, tabaco, drogas, etc.) Casimiro, (en López-Miñarro).

La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos. Tal vez resulte más adecuado desde el punto de vista de la promoción de la salud, e incluso desde el punto de vista educativo, resaltar que los verdaderos beneficios saludables de la actividad física se alcanza haciendo actividad física y no buscando resultados, altos niveles de excelencia atlética o comparando la condición física con otro compañero. Es decir, los beneficios saludables los posee el proceso de la actividad no el producto asociado al resultado (Meredith ,Biddle y Biddle (en Devís y Peiro 1993).

Reseñar también los antecedentes negativos, con los que la educación física y salud parte a la hora de trabajar la resistencia en las aulas, que no son otros, que el trabajo de forma tradicional basado en conseguir unos porcentajes en determinados tests (Course Navette, Test de Cooper) haciendo que en muchos casos y según mi experiencia como escolar disminuyan las “ganas” de realizar actividad física.



Así pues, después de leer e investigar sobre el sedentarismo en general y en particular el de los niños en edad escolar decido embarcarme en este trabajo, un poco por responsabilidad personal y un mucho por responsabilidad como docente y bajo este epígrafe y por el deber inexcusable de ayudar, en la medida de mis posibilidades, a mis futuros alumnos y alumnas a crear hábitos de vida saludable que perduren en el tiempo, proporcionándoles herramientas que puedan usar desde bien temprana edad. Además según reseña la ley orgánica de la educación (LOE), en Real Decreto 1630/2006, debemos promover y formar para que a través de la Educación Física adopten hábitos alimenticios saludables, eviten el sedentarismo y alcancen una mejor calidad de vida.

Posteriormente de los antecedentes basaré mi propuesta de intervención en tres pilares básicos como son: estilos de vida activo, la resistencia y la actividad física.

ESTILO DE VIDA ACTIVO

Como he dicho antes mi intención es dar ciertas herramientas a mis alumnos para que eviten esta lacra a la que se ven tentados diariamente y que no es otra que el sedentarismo... Comenzaré con inculcarle la idea de llevar un estilo de vida activo.

Definición:

El estilo de vida puede definirse como “el conjunto de patrones de conducta que caracterizan la manera general de vivir de un individuo o grupo”Mendoza, (en Tercedor, P. Delgado, M. (2000).

Estilo de vida activo es una filosofía de vida donde no sólo se realiza actividad física y ejercicio físico o deporte de forma puntual sino que hay que ser proclive a moverse durante todas las ocasiones del día, en los momentos de ocio y tiempo libre, en familia o con amigos, y en todas las actividades cotidianas que realizamos adaptadas a nuestro entorno, personalidad y capacidad. Por eso, hay que promover oportunidades para la actividad física y el movimiento que ayudan a las personas a mantenerse activas en su día a día, promoviendo así un estilo de vida más saludable para todos.

Unido al concepto de salud, de forma muy estrecha y con evidente relación causa-efecto, aparece el “estilo de vida”, que al igual que la salud integra diversos aspectos. La forma de vivir que adopta una persona, el consumo, las costumbres alimentarias, los hábitos higiénicos y especialmente la forma de ocupar el tiempo libre, todo ello constituyen elementos configuradores de lo que podemos entender como estilo de vida activa. (Segovia, J.C., Legido, J.C., 2010,pp 13-25).

El estilo de vida saludable es “aquel que ayuda a añadir años a la vida y vida a los años y hace menos probable la aparición de enfermedades e incapacidades”Organización Mundial de la Salud,(en Mendoza et al, 1994).

Existe un consenso avalado por la investigación científica y la riqueza cultural, mediante el cual se puede identificar una conducta como saludable (por ejemplo, la práctica de actividad física moderada) o no saludable (por ejemplo, el consumo de sustancias tóxicas),Delgado y Tercedor., (2002).

Siguiendo a Mendoza et al (en Tercedor, P. Delgado, M. 2000)se puede señalar 4 grandes tipos de factores que determinan el estilo de vida de una persona:

1-Las características individuales, genéticas o adquiridas.

2-Las características del entorno micro-social en que se desenvuelve el individuo (vivienda, familia, escuela, etc.).

3-Los factores macro-social, que influyen directamente sobre los anteriores; el sistema social, la cultura predominante, los medios de comunicación, etc.

4-El medio físico geográfico.

Conducta sedentaria y condición física en la infancia

El sedentarismo es la falta de realización de actividad física regular, es decir, menos de 20 minutos al día y menos de 3 días a la semana. Es una conducta propia del estilo de vida actual de las sociedades avanzadas. Se considera que una persona es sedentaria cuando sólo efectúa una actividad semanal de forma no repetitiva Heredia, (2006). Del sedentarismo como conducta no se ha llegado a una definición consensuada a nivel mundial, lo que lleva a dificultades intrínsecas para su diagnóstico y por lo tanto para su intervención.

Según referencias del mismo autor es un hecho conocido que tanto la vida sedentaria como la falta de actividad física son factores determinantes en la aparición de ciertas patologías (hipertensión, osteoporosis, hipercolesterolemia diabetes...) o de agravamiento de las mismas una vez presentes. A través de mi propuesta metodológica intentaré inculcar la actividad física como medio por el cual los alumnos sin “darse cuenta” en una edad inicial logren en un futuro seguir practicando actividad física de manera activa y continuada.

En la población escolar el sedentarismo puede tener mayor importancia, puesto que a esa edad no sólo ocurren cambios fisiológicos, sino también psicológicos y sociales, que se van moldeando de acuerdo a la conducta del escolar, que en definitiva son los determinantes de los hábitos de vida que trascienden a la vida adulta (Buhring B. et al, 2009).

Las causas o factores que potencian el sedentarismo, según la OMS, son de diverso orden que pueden estar referidos a...cambios tecnológicos; cambios de actitud individuales sobre la educación física, menos áreas de recreación y de lugares para pasear; inseguridad en las calles, adicción a TV e internet; tecnología de lo confortable; hábitos alimenticios insanos; hacen de la actividad física una opción difícil.

Una vez vistas las causas y consecuencias del sedentarismo me dispongo a elaborar la parte correspondiente al mayor reto de mi U.D que no es otro que el de lograr realizar un intervención basada en la resistencia a través de la motivación para que los hábitos de vida saludable calen en los alumnos y se perpetúen en el tiempo.

LA RESISTENCIA

Hollmann, Martin, Hann, S. Buñuelos, Weineck, (en Martínez, P.1996) manifiestan la importancia de la resistencia como componente básico a desarrollar en el periodo educativo.

Por otro lado el profesor Hegedüs (1988) siguiendo con la cita anterior, explica el beneficio favorable al respecto y se apoya en varios factores:

- La elevada capacidad de los niños para metabolizar los hidratos de carbono, especialmente en los niveles aeróbicos-oxidativos.
- Los niños son tan aptos como los adolescentes en el consumo de oxígeno.
- La notable aptitud, antes de los 10 años de edad, en los niveles mitocondrial y cardiopulmonar y su progresiva evolución paralela al desarrollo muscular.

Para concluir con la introducción mencionar el análisis realizado por Delgado (en Tercedor, P. 2001) en el cual basaré mi exposición ante los alumnos.

“La resistencia aeróbica es necesaria porque ocasiona una mejora cardiovascular y respiratoria, así como un mejor funcionamiento del metabolismo, todo lo cual repercute en que la actividad cotidiana o la practica físico-deportiva del niño se vuelva más económica.”.

“La mejora de la movilidad articular u la elasticidad es necesaria por el efecto preventivo y rehabilitador sobre las lesiones que ocasiona la practica físico-deportiva, por incrementar la eficacia de los gestos deportivos y porque permite un mejor conocimiento corporal y control postural”.

Tipos de resistencia

1. Resistencia aeróbica:

Capacidad que permite mantener un esfuerzo de intensidad media durante un espacio prolongado de tiempo.

Características generales:

- El esfuerzo es moderado y de amplia duración.
- A nivel muscular el esfuerzo se desarrolla en presencia de oxígeno.
- La frecuencia cardiaca se sitúa entre 120 y 160 p/m.

En estas afirmaciones recogidas del libro Desarrollo de la resistencia en el niño basaré mi propuesta educativa; en cuanto a la recogida de pulsaciones con su hoja personal para posterior análisis.

Insistiendo a los alumnos en la necesidad de trabajar de forma amena, divertida y motivadora esta vertiente de la resistencia, indicándoles los beneficios que nos aporta, que según Martínez, P. (1996) son múltiples y diversos:

- Mejora la capacidad de absorción de oxígeno por el organismo, gracias al desarrollo del sistema circulatorio, con aumento del volumen cardíaco e incrementando la capitalización.
- Disminuye la frecuencia cardíaca en reposo y en esfuerzo.
- Aumenta la tasa de glóbulos rojos y el oxígeno transportado por la sangre.
- Y por último incrementa notablemente el nivel de leucocitos y linfocitos.

2. Resistencia anaeróbica:

Según Porta (en Muñoz, D 2009) es la capacidad que tiene el organismo para mantener un esfuerzo de intensidad elevada durante el mayor tiempo posible. Aquí, el oxígeno aportado es menor que el oxígeno necesitado. Diferenciando a su vez:

1. Anaeróbica láctica: existe formación de ácido láctico. La degradación de los azúcares y grasas para conseguir el ATP o energía necesaria, se realiza en ausencia de O₂.
2. Anaeróbica aláctica: también se lleva a cabo en ausencia de O₂, pero no hay producción de residuos, es decir, no se acumula ácido láctico.

Tras ver los dos tipos de resistencia me basaré en la teoría de Giménez, J. y Díaz, M.(2002) para fundamentar mi intervención didáctica en el aula.

“El crecimiento y evolución fisiológica de los niños, así como sus juegos y actividades motoras, donde priman los esfuerzos de corta duración y alta intensidad (resistencia anaeróbica), hace que nuestro trabajo se dirija a la resistencia aeróbica, donde los esfuerzos serán de larga y baja intensidad, lo que favorecerá un crecimiento equilibrado del sistema cardio-respiratorio, y permitirá una trabajo más especializado a partir de 13 - 14 años”.

En definitiva explicaré a los alumnos la necesidad de realizar una resistencia aeróbica destinada a combatir el sedentarismo y a propiciar cambios en la motivación, para poder de esta manera, perdurar en el tiempo, la actividad física aeróbica inculcada durante mi propuesta educativa.

Para la realización correcta de la intervención didáctica tenemos que tener en cuenta dos aspectos, el compromiso motor y las fases sensibles del desarrollo de la resistencia.

Compromiso motor:

Es “el tiempo en que cada alumno está participando (en movimiento) en actividades directamente relacionadas con los objetivos propuestos” Siedentop, (en Díaz Brito, R. 2011).

Moreno y Del Villar (en Martínez, D., Sampedro, M.V., Veiga, O. (2007) destacan como variables de consecución del éxito pedagógico en la enseñanza físico-deportiva los siguientes aspectos:

- El tiempo de compromiso motor.
- La corrección de la ejecución del alumno.
- La presentación de las tareas de Enseñanza.
- La organización del aula de aprendizaje.
- El clima del aula.



Parece deducirse, por tanto, que un tiempo alto de compromiso motor es un elemento clave que favorece que los aprendizajes que se estén trabajando sean aprendidos con mayor eficacia.

Desde esta premisa y para romper con la metodología tradicional basé mi intervención didáctica en juegos, donde los alumnos estuvieran el mayor tiempo posible en movimiento, e intentando permanecer en la ZAFS.

Por eso tenemos la necesidad de desarrollar estrategias, que incrementen los tiempos de compromiso motor y así, permitan maximizar los efectos de los períodos de actividad física durante las clases de educación física sobre el organismo y la salud y a su vez incrementen la eficacia docente en el aprendizaje de las habilidades y destrezas motoras.

Fases sensibles de la resistencia:

“Período de sensibilidad particular hacia determinado estímulo externo de acuerdo con los periodos de ontogénesis individual” Martin (en Mathias,G. Bruno, C.2011).

"Períodos donde hay una entrenabilidad muy favorable para una capacidad motora." R. Winter (en Mathias,G. Bruno, C.2011).

Capacidades	Edades:							
	5 - 8	8 - 10	10 - 12	12 - 14	14 - 16	16 - 18	18 - 20	20
Flexibilidad.	X	XX	XX	XXX				
Velocidad de reacción.		X	X	XX	XX	XXX		
Resistencia aeróbica.		X	X	XX	XX	XXX		
Velocidad acíclica.		X	X	X	XX	XXX		
Velocidad cíclica.				X	XX	XXX		
Velocidad en fuerza.				X	XX	XXX		
Fuerza máxima.					X	XX	XXX	
Resistencia de fuerza.					X	XX	XXX	
Resistencia anaeróbica.					X	XX	XXX	

Figura 1: Fases sensibles: Comienzo cuidadoso: X (1 - 2 veces por semana).

Trabajo progresivo: XX (2 – 3 veces por semana).

Entrenamiento-rendimiento: XXX (trabajo diario).

(Grosser, 1982).

Como observamos en el cuadro anterior y según Grosser, 1982, en la edad escolar podemos trabajar cuatro grandes aspectos, la flexibilidad, la velocidad de reacción, resistencia aeróbica (donde está basado mi intervención didáctica) y la velocidad acíclica.

Ya que es la resistencia aeróbica la parte fundamental de mi trabajo, observo que esta se puede trabajar de forma cuidadosa y según Grosser en los intervalos de edad comprendidos entre los 8-10 y 10-12 haciendo coincidir estas afirmaciones con mi curso de referencia.

Así pues y en conclusión, me doy cuenta de que la resistencia aeróbica, que fundamenta mi intervención, se debe comenzar desde una edad temprana, sin superar los dos días a la semana y trabajando desde una perspectiva lúdica y motivadora para que los alumnos sean capaces de permanecer realizando actividad física durante un periodo de tiempo más largo.

LA ACTIVIDAD FÍSICA

Cantidad recomendable de actividad física

Para los niños y jóvenes de 5 a 17 años, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardio-respiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de las Enfermedades no Trasmisibles (ENT) se recomienda que:

- Los niños y jóvenes inviertan como mínimo 60 minutos diarios de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.
- La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.
- La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos., Tal vez resulte más adecuado desde el punto de vista de la promoción de la salud, e incluso desde el punto de vista educativo, resaltar que los verdaderos beneficios saludables de la actividad física se alcanza haciendo actividad física y no buscando resultados, altos niveles de excelencia atlética o comparando la condición física con otro compañero. Es decir, los beneficios saludables los posee el proceso de la actividad no el producto asociado al resultado (Meredith, Biddle y Biddle, (en Devís y Peiro 1993).

Ahondando en este sentido me encuentro con el concepto de Umbral Mínimo de Adaptación Física para el Disfrute (UMAFD), donde el alumno debe superar una capacidad mínima de actividad física a partir de la cual podrá obtener una sensación de disfrute asociada a la práctica, bien es verdad que una persona cuando se inicia en una actividad no se encuentra a gusto durante las primeras sesiones, al presentar una baja condición física, sin embargo a partir de un tiempo de práctica aparece una sensación de placer vinculada a la actividad según lo expresado por Sánchez Buñuelos (el Delgado, M. y Tercedor, P) que nos muestra tres consecuencias pedagógicas ante la clase de Educación física:

- Se debe exigir unos mínimos en cuanto a capacidad física, haciendo más probable que ésta constituya una actividad a realizar durante su tiempo libre.
- Se debe adaptar las tareas al nivel de cada alumno, de forma que le sea fácil alcanzar el UMAFD.
- Se debe orientar a cada alumno hacia aquellas actividades físicas o deportes que resulten más adecuadas a su capacidad.

Frecuencia Cardíaca: (FC)

La definición de FC es prácticamente expresada de la misma manera y con la misma terminología por los distintos expertos en la materia. La frecuencia cardiaca es el número de veces que se contrae el corazón durante un minuto, según lo define López de Sa, E.

Cobo, D y Daza, P. (2011) sostiene lo siguiente:

“El pulso arterial es la onda pulsátil de la sangre percibida con los dedos, que se origina con la contracción del ventrículo izquierdo del corazón y que resulta en la expansión y contracción regular del calibre de las arterias. En la mayoría de los niños, el pulso es una medida correcta de la frecuencia cardiaca, aunque bajo ciertas circunstancias tales como, la arritmia, la frecuencia central suele ser mayor que la frecuencia periférica. En este caso, el ritmo cardiaco debería ser determinado por auscultación del ápice cardíaco. El pulso arterial refleja básicamente los acontecimientos hemodinámicos del ventrículo izquierdo; su característica depende del volumen sistólico, de la velocidad de eyección sanguínea, de la elasticidad y capacidad del árbol arterial y de la onda de presión que resulta del flujo sanguíneo anterógrado”.

La FC aparece como apartado en mi TFG porque fue parte de la base teórica de mi intervención didáctica en el colegio y dirigida a que los alumnos tuvieran unos conocimientos previos, para luego poner en marcha la toma de pulsaciones y las anotaciones personales, que me han llevado a unas conclusiones incorporadas en unos gráficos en otros apartados posteriores.

Latidos del corazón

El latido del corazón o el ritmo cardiaco es una medida del número de veces que tu corazón bombea sangre a tu cuerpo cada minuto.

El pulso normal de los niños de 6 a 12 años es de 75 a 105 latidos por minuto, aunque el promedio es de 90 latidos por minuto, Aliza, A. (2009).

Gideon Hoyle, M.asevera que en la FC de un individuo influye el tamaño del cuerpo, la posición del cuerpo, la toma de medicamentos, el estado emocional y la temperatura del aire local. Y según informa Kid's Health (citado en la misma página que la reseña anterior) esta puede variar de acuerdo al nivel de actividad física y condición física del niño.

Si un niño tiene una FC por encima de lo normal sufre taquicardia y si por el contrario la FC está por debajo de lo normal bradicardia, según Gideon Hoyle, M.

Ritmo cardiaco recomendable para trabajar la resistencia aeróbica.

La FC es el número de contracciones del corazón por minuto. Fundamental es saber su valor y variación por su utilidad en la dosificación del ejercicio y el cálculo del umbral aeróbico y anaeróbico.

Para establecer unas bases sólidas debemos conocer ciertos aspectos de nuestro corazón como por ejemplo: la frecuencia cardiaca en reposo (FCR) y la FC máxima (FCmáx).

Cuando se define la intensidad del ejercicio en función de unos márgenes de FC, se considera como norma general que los valores de FC durante un ejercicio de intensidad moderada no deberían de ser superiores al 85% de su FCmáx, registrada durante una prueba de esfuerzo de intensidad creciente hasta su agotamiento.

Los valores normales para la FC en reposo son: Recién nacidos 100-160 70-120 latidos por minuto; niños de 1 a 10 años latidos por minuto; y en niños de más de 10 años y adultos 60-100 latidos por minuto, en Segura, R. (2003).

Para que los alumnos puedan percibir el esfuerzo de forma autónoma es necesario que tengan unas nociones de lo que es la escala de Borg y así puedan realizar ejercicio físico dentro de unos registros saludables y seguro. Valorando términos objetivos de los alumnos en el ámbito educativo, realizando una relación entre pulsaciones y percepción del esfuerzo.

Pulsaciones recomendables:

La toma de pulsaciones es un elemento básico que puede servir de guía a los alumnos para saber y controlar la intensidad a la que están realizando una actividad aeróbica. Los alumnos deben experimentar y aprender cómo y dónde pueden tomarse las pulsaciones, qué tipo de actividades físicas les hace aumentar más las pulsaciones, así como qué es las ZAFS. La zona de trabajo o actividad es la comprendida entre el 60% y el 85% de índice cardiaco máximo (IMC) de una persona.

El índice se calcula restándole a 220 la edad del alumno (220-edad) Por lo tanto, este sabrá que al realizar cualquier actividad física aeróbica, el pulso deberá estar entre el 60% y el 85% de su índice cardiaco máximo, encontrándose entonces en laZAFS. (Devis y Peiró, 1992).

Por otro lado y para los niveles más expertos podemos introducir la fórmula de Karvonen [FC = (FCM - FC Reposo) * % esfuerzo + FC Reposo] contando con mayor grado de precisión gracias a su dificultad para determinar una FCmáx válida, según García-Verdugo, M. (en Boullosa, D. 2013)

Esta fórmula nos permitirá saber con mayor grado de exactitud la FC destinada al entrenamiento, por lo tanto profundiza más en la fórmula 220-edad ayudando a entender las necesidades físicas individuales de cada persona. En definitiva es una fórmula más completa, ya que basándonos en la frecuencia, en reposo no tendrán las mismas pulsaciones dos personas, de la misma edad, si una de ellas entrena y su frecuencia en reposo será menor, que una persona sedentaria que el número de pulsaciones en reposo será mayor, haciendo que cada una de ellas logre unas pulsaciones diferentes dentro del intervalo del 60%-85%.

Detección de las pulsaciones:

Tenemos básicamente dos sitios, uno en el cuello “pulso carotideo” y otra en la muñeca “pulso radial”. Realmente se puede tomar en cualquier sitio donde una arteria pueda ser presionada sobre un hueso o un músculo.

Las carótidas son arterias que van por los dos lados del cuello, por lo que con dos dedos el índice y el medio presionas ligeramente en uno de los dos lados hasta notar las pulsaciones.

Con los dedos índices y medio o también con el pulgar presionas ligeramente en la muñeca casi en el inicio de la mano, cerca del dedo pulgar, hasta notar las pulsaciones. La zona es inmediatamente arriba de la base del pulgar aunque al ser la arteria más pequeña que la que pasa por el cuello, es más difícil contar las pulsaciones.

El tiempo exacto es un minuto, ya que las pulsaciones se miden en minutos. Cuando no tenemos prisa lo normal es un minuto o tomarte las pulsaciones en 30 segundos y luego multiplicar por dos para conocer las que tienes en un minuto.

Cuando se está haciendo actividad física y se quiere conocer las pulsaciones durante o después de un ejercicio, ya que estas bajan cuando paras, lo normal es tomarse las pulsaciones en 15 segundos y luego multiplicarlo por cuatro. Cuantos menos segundos de toma de pulsaciones realicemos mayor será el grado de error.

Escala de Borg.

Según Borg (1982) su trabajo de la percepción del esfuerzo expuesto con el resultado de la “escala de Borg” nos mide la gama del esfuerzo que el individuo percibe al hacer ejercicio. El sujeto debe asignar un número del 1 al 20 para medir de forma subjetiva la cantidad de trabajo realizado.

Pero según Morgan (1973) la escala es una herramienta de trabajo muy valiosa dentro del ámbito del desempeño humano, en que a menudo la consideración importante no es tanto “lo que haga el individuo” “sino” “lo que cree que hace”.

Para ver la importancia de la escala de Borg nos fijaremos en los resultados extraídos de los estudios realizados por Pollock&Fillmore (en Burkhalter1996) donde se hace referencia a la importancia de la escala a la hora de medir la fatiga relativa, y por ello, lleva más de treinta años aplicándose en los laboratorios de evaluación de ejercicio, siendo en los últimos diez años donde ha experimentado una creciente subida en el ámbito clínico. Los mismos autores dicen: “no es una escala perfecta, debiéndose utilizar acompañados del sentido común y de otros datos pertinentes de tipo clínico, psicológico y fisiológico.

01
02
03 EXCESIVAMENTE LIVIANO
04
05 LIVIANÍSIMO
06
07 MUY LIVIANO
08
09 LIVIANO
10
11 NI LIVIANO NI PESADO
12
13 PESADO
14
15 MUY PESADO
16
17 PESADÍSIMO
18
19 EXCESIVAMENTE PESADO
20

MORGAN, W. Psychological factors influencing perceived exertion (Los factores psicológicos que influyen en la percepción de esfuerzo). *Journal of Medicine and Science in Sports and Exercise*, v. 5, n. 2, p. 98, 1973.

Figura 2: Escala de Borg.

Tipos de actividad física saludable y no saludable orientadas al ámbito saludable.

De forma general, y según el programa PERSEO en la guía para el profesorado de educación física titulada Actividad Física Saludable (2007), se considera que a más actividad física más beneficios, pero lo que parece cierto es que cuanto más aumenta la cantidad de actividad física menos son los beneficios adicionales que se consiguen. Esto significa que las personas que mayor beneficio obtienen son aquellas que pasan de ser completamente sedentarias a ser moderadamente activas.

Cuando se incrementa los niveles de actividad física existe un punto, donde los beneficios se estancan y seguir incrementando la actividad física no mejoraría la salud.

Por otro lado, niveles exhaustivos de actividad física y/o entrenamiento pueden producir un deterioro de ciertos aspectos de la salud.

Adkins W. asevera que:

“Ejercicio aeróbico: son ejercicios de baja o media intensidad y de larga duración, donde el organismo necesita quemar hidratos y grasas para obtener energía y para ello necesita oxígeno. Son ejemplos de ejercicios aeróbicos: correr, nadar, ir en bici, caminar, etc. Se suele utilizar a menudo para bajar de peso, ya que como hemos dicho, con este tipo de ejercicio se quema grasa. También, al necesitar mucho oxígeno, el sistema cardiovascular se ejercita y produce numerosos beneficios”.

Ejercicio anaeróbico: son ejercicios de alta intensidad y de poca duración. Aquí no se necesita oxígeno porque la energía proviene de fuentes inmediatas que no necesitan ser oxidadas por el oxígeno, como son el ATP muscular, la fosfocreatina y la glucosa. Son ejemplos de ejercicios anaeróbicos: hacer pesas, carreras de velocidad y ejercicios que requieran gran esfuerzo en poco tiempo. Este tipo de ejercicios son buenos para el trabajo y fortalecimiento del sistema musculoesquelético.

A modo de conclusión diríamos que el mayor beneficio vendría como consecuencia de la práctica acompañada de ambos tipos de ejercicios ya que alternando los dos hacen trabajar el sistema circulatorio y el corazón.

La motivación hacia la práctica de actividad física.

La importancia de la motivación ha sido esencial para poder llevar a cabo las conclusiones del TFG, con el fin de causar expectación en los alumnos, sin perder de vista los contenidos didácticos. Para que desde la clase de educación física, sientan la necesidad de realizar actividad física les he proporcionado, en el colegio, la motivación necesaria para “engancharlos” con sesiones amenas, lúdicas y divertidas.

La motivación es el factor o conjunto de factores que intervienen como causa o conducta o móvil de la acción Diccionario Enciclopédico Universal(en Delgado, M. et al 2002, p.65.).

Según Sáenz, P; Ibáñez, S.J. y Giménez, F.J.:

La motivación en la educación es un factor fundamental como lo reseñan las siguientes frases dirigidas a este ámbito de la educación; Bernardo (1991) “el fracaso de muchos educadores radica en que no motivan convenientemente en sus clases” a lo que (Gallego, 1990) dice: “la motivación es una de las preocupaciones más graves que tienen actualmente los profesores principiantes”, mientras tanto Montero y otros (1992) confirman que este problema condiciona los aprendizajes escolares de los alumnos y que esto supone un reto para los docentes en muchas asignaturas. Por último Vonk (1983) dice “la mayoría de los

profesionales principiantes no están preparados para trabajar con alumnos desmotivados hacia la práctica de educación física”.

Para ello expondré las teorías y los principios metodológicos más comunes a la hora de hablar de la motivación escolar:

Según Andrés y Aznar en Delgado, M. et al (2002, p.65.)exponen dos tipos de motivaciones hacia la práctica de la actividad física:

- Motivación intrínseca: bajo este grupo figurarían aquellos motivos que argumentan los individuos para la simple práctica de la actividad física. En esta, está el individuo que la realiza por el mero hecho de disfrute o satisfacción que aporta la realización de la actividad física.
- Motivación extrínseca: se refieren a aquellas razones que influyen y justifican la realización de la práctica y no están directamente relacionadas con ésta. Estos motivos son la pérdida de peso, la mejora de la condición física etc.... estos son claros ejemplos de la motivación extrínseca.
 - Regulación externa: la conducta del alumno viene regulada a través de medios externos como premios.
 - Regulación introyectada: el alumno comienza a interiorizar las razones de sus acciones pero esta no está verdaderamente autoregulada, debido a propuestas externas basadas en el pasado. Ejemplo; estudiaré para este examen ya que el anterior examen suspendí por no estudiar.
 - Identificación: es la medida en que la conducta es juzgada de una forma importante para el individuo, siendo un placer para el alumno lo elegido por sí mismo. Ejemplo; decidí estudiar porque es algo importante para mi futuro.
- Por otro lado Telema y Yang (es Delgado, M. et al 2002, p.66.)han demostrado que las motivaciones de tipo social y competitivo disminuyen con la edad, orientándose hacia la práctica de los aspectos más recreativos de la actividad física.

Por otro lado y según nos cuenta Sánchez Bañuelos (en Delgado, M. et al 2002, p.66.)“La clase de educación física presenta grandes posibilidades de fomentar la práctica de actividad física durante el tiempo libre del alumno. Y por este motivo nos plantea los siguientes objetivos para la realización de las clases de educación física en el colegio:

- Generar actitudes positivas hacia el ejercicio físico.
- Dotar al individuo de una operatividad motriz básica.
- Dar a conocer y hacer comprender las características y efectos del ejercicio físico.

Mientras tanto, Fox (en Tercedor, P. 2001,p 41), nos habla sobre las generaciones de actitudes positivas hacia la actividad física creando así dos objetivos motivadores para las clases de educación física en los colegios:

- Aumentar la actividad física relacionada con la salud de los niños. Se buscaría incrementar la práctica llevada a cabo en los centros educativos, siendo este objetivo motivador para la mejora de la condición física por medio de la práctica o bien por alcanzar una buena puntuación en la asignatura.
- Aumentar la probabilidad de crear ámbitos de vida saludable a través de la educación física escolar, creando así una rutina que perdurará en la madurez.

Por otro lado y sin separarnos de la creación de la motivación en los alumnos de primaria para la realización de actividad física, me fijo en los autores, Pérez Samaniego, V. y Devís Devís, J. (2003); donde nos propone dos perspectivas para orientar la promoción de la actividad física relacionada con la salud.

- Desde la perspectiva del resultado; donde la práctica de la actividad física se considera como un elemento para mejorar la salud, entendida como prevención y ausencia de enfermedad.
- La función principal de esta perspectiva sería la de curar o evitar la aparición de enfermedades, principalmente aquellas relacionadas con el sedentarismo.

Por otro lado las conclusiones que surgen desde esta concepción se basan en el hecho de que el gasto energético durante la actividad física puede provocar adaptaciones orgánicas consideradas como factores de protección frente a las anteriores enfermedades derivadas del sedentarismo.

En cuanto a la práctica escolar deberemos proponer actividades donde la frecuencia, la intensidad, el tiempo y el tipo de actividad determinan objetivamente la mejora del alumno.

En conclusión desde esta perspectiva sirve como nexo de unión entre actividad física y salud buscando con ello el resultado del entrenamiento del alumno.

- Desde la perspectiva de proceso la actividad física se considera, fundamentalmente una experiencia personal y una práctica sociocultural, enfatizándose el potencial del beneficio de la práctica de actividad física en el bienestar de las personas. Lo que precisa esta perspectiva es potenciar los efectos en el funcionamiento de los sistemas orgánicos de las personas, y nos permite un contacto con uno mismo, conocer a otros o disfrutar de la actividad física.

En cuanto a la práctica educativa la relación entre actividad física y salud no pueden medirse sino que deben comprenderse y orientarse en función de las características de las personas.

En definitiva lo que busca esta perspectiva es el disfrute del alumno hacia la práctica de la educación física.

Así pues durante mi intervención didáctica llevaré a cabo la perspectiva del proceso ya que en mi opinión, es una visión de la educación física más cercana a mis ideas relacionadas con el TFG, de motivación, bienestar de las personas, conocerse a sí mismo y la fundamental DISFRUTAR de la actividad física para que esta perdure en el tiempo.

La motivación durante la práctica de educación física

Los alumnos tienen mayor motivación hacia la práctica de la actividad física relacionada con los beneficios de la perspectiva social o psicológica como son divertirse y jugar junto a sus amigos y por el contrario no se dan cuenta de los beneficios destinados al nivel fisiológico Mendoza et al (en Delgado, M. et al 2002, p.129.).

Según García Ferrando (en Tercedor, P. 2001) los jóvenes encuentran diferentes aspectos motivadores para la práctica de la actividad física como:

Por hacer ejercicio físico. Por diversión y pasar el tiempo. Por encontrarse con amigos. Porque les gusta competir...

Sobre la motivación en las clases Mendoza et al, 1994 dicen que existe una relación entre el disfrute en las clases de educación física y la frecuencia de la práctica fuera del ámbito escolar.

Para ello Delgado y Torres (en Delgado, M. et al 2002, p.130.) expone las siguientes características didácticas atribuibles a la educación física:

- Debe ser lúdica, para conseguir el disfrute y satisfacción del alumno consiguiendo así su motivación.
- Debe ser saludable, teniendo que reformular el currículo de forma que pensemos en la satisfacción del alumno en el ámbito de la salud en contra del modelo basado en el rendimiento.
- Debe ser significativa, tanto desde el punto de vista de la consecución de las metas como desde la perspectiva de la satisfacción.
- Debe permitir la autonomía del alumno para que la vida escolar pueda transmitirse a la vida cotidiana, creando así un estilo de vida activo.
- Debe conseguir funcionalidad futura, creando un hábito de vida que les permita la consecución del bienestar personal.
- Debe permitir horarios flexibles en su desarrollo.

- Debe acoger la interdisciplinariedad con profesionales de otras áreas profesionales y de conocimientos.

Desde este punto de vista presentaré a los alumnos mi unidad didáctica y con ella la metodología que se llevará a cabo durante las clases, que como acabamos de ver y según Delgado y Torres (1998) serán sesiones destinadas de forma lúdica, saludable, significativa...haciendo ver a los alumnos los beneficios de realizar actividad física saludable durante su vida futura.

Ha sido gratificante trabajar estos aspectos dentro del TFG por muchos motivos en general, pero sobre todo porque me han permitido aprender diversos aspectos relacionados con la resistencia, la motivación, haciendo que se proyecte en la metodología usada durante mi intervención didáctica la cual ha sido divertida y amena.

MI PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

ANÁLISIS DEL CONTEXTO

Presentación del centro escolar.

El CEIP Ignacio Martín Baró de Valladolid está situado en el barrio de Parquesol.

El edificio principal (Educación Primaria) consta de cuatro plantas siendo la última destinada a los alumnos de 4º, 5º y 6º los cuales tienen que subir una media de 200 escaleras diarias.

En la planta sótano se encuentran dos gimnasios, vestuarios de niños y niñas, dotados de servicios y duchas donde los alumnos por obligatoriedad del centro se asean una vez concluida la clase de Educación Física.

Los patios: dos al norte y dos al sur del edificio principal, están asfaltados y se utilizan para juegos comunes, actividades deportivas y con el buen tiempo para la realización de las clases de Educación Física.

La población no es originaria de la zona, ya que es un barrio que empezó su andadura en los años 80 creándose de este modo unas buenas infraestructuras deportivas que hacen del barrio un referente en cuanto a temas de salud y bienestar, siendo esto un incentivo para la práctica de ejercicio físico durante el ocio de los alumnos.

En general existe en las familias una preocupación alta por el rendimiento y aprendizaje escolar de sus hijos y esto lleva a que los niños realicen muchas actividades por las tardes, como son las de asistir a academias, al conservatorio de música o de danza (que están en este barrio), actividades físicas y deportivas pues cuenta con diferentes zonas para dicho fin (pistas deportivas, campos de fútbol, espacios naturales donde practicar ejercicio outdoor, piscinas, pistas de tenis y paddle, etc).

Familia

La mayoría de las **familias**, tanto del barrio como del colegio, poseen estabilidad económica y nivel de ingresos medio o medio-alto. Ya sabemos que este es uno de los factores condicionantes de la práctica, lo que hace que estos alumnos tengan mayores posibilidades de realizar actividad física y el factor económico no suponga un problema. En casi todas ellas uno de los cónyuges tiene trabajo fijo.

En relación con los alumnos y la motivación que los padres proyectan sobre ellos tenemos que decir que el 20% de los padres realizan actividad física diaria; mientras que otro 20% de ellos no realiza ningún tipo de ejercicio, quedando así un 60% de las familias que realizan actividad física.

habitualmente. Esto quiere decir que, en gran medida, los alumnos no están influidos por las familias a la hora de realizar ejercicio físico, pero paradójicamente el 84,2% apoya a los hijos animándoles a realizar actividad física fuera del centro escolar.

Aspectos anteriores a mi intervención didáctica en el aula:

En cuanto a los contenidos realizados por los alumnos hasta mi intervención didáctica en el aula y según me cuenta la tutora del curso de referencia, estos no tenían ninguna noción sobre los diversos contenidos que como docente en prácticas llevé a cabo relacionados con el bloque de actividad física y salud. Por lo que mi intervención comenzó desde cero y con ello las diversas explicaciones de manera más específica y las múltiples reflexiones que se llevaron a cabo durante la intervención haciendo ver a los alumnos los contenidos llevados a cabo.

Como a los escolares les aburre trabajar la resistencia aeróbica de manera tradicional y los docentes por falta de tiempo, espacio, interés o cualquier otro motivo no pueden innovar en este campo, lo que hacen, en la mayoría de los casos, es obviar esta parte de sus contenidos curriculares.

Explicación de la intervención didáctica:

Mi unidad didáctica estará destinada a trabajar la resistencia aeróbica de manera amena y motivacional, para ello la intervención dispondrá de siete sesiones. En la última de ellas pondremos en práctica todos los objetivos y contenidos previstos durante la preparación de la misma.

Durante las distintas sesiones se trabajarán contenidos como: el calentamiento fundamental para la salud de los alumnos, ya que las lesiones privan la actividad física, así como de las ganas de seguir practicándolo por miedo a estas; la frecuencia cardíaca importante para controlar las pulsaciones y sus consecuencias; la ZAFS, la relajación y la motivación partes fundamentales para romper con la metodología tradicional del trabajo de la resistencia aeróbica.

Así pues planteo una unidad didáctica motivadora, lúdica y divertida con el fin de alcanzar una elevada cuota de participación durante las clases (compromiso motor), trabajando la resistencia aeróbica de manera jugada, para que esta actividad se quede en la mente de los alumnos y estos la reproduzcan en un futuro, haciendo que a partir de mi intervención didáctica los alumnos practiquen actividad física.

UNIDAD DIDÁCTICA: ¡NOS PONEMOS EN FORMA!

OBJETIVOS O EFECTOS ESPERADOS

Durante mi intervención didáctica en el aula pretendo dar a conocer a los alumnos los contenidos relacionados con la educación física y salud y más concretamente con la resistencia aeróbica y la ruptura con las formas tradicionales, introduciendo modelos motivacionales que perpetúen la actividad física en el futuro.

Los objetivos y efectos esperados que espero que esta unidad didáctica tenga sobre los alumnos de 4ºB son los siguientes:

- Que los alumnos durante la intervención didáctica sean capaces de comprender los beneficios de un buen calentamiento para que de esta forma puedan llevar a cabo, de una manera más fiable, no sólo las clases de educación física si no también su espacio de ocio.
- Introducir a los alumnos de manera lúdica y motivadora como identificar los tipos de resistencia, asimilando el concepto de ZAFS.
- Para que los alumnos sean capaces de medir con cierto criterio la percepción de esfuerzo es necesario darles nociones de la Escala de Borg, relacionando este concepto con la frecuencia cardíaca.
- Apoyándome en los objetivos anteriores pediré a los alumnos que sepan reconocer y dosificar el esfuerzo en función de las sensaciones percibidas.
- No se puede separar el objetivo anterior de este, que no es otro, que conocer y aprender como tomarse las pulsaciones y los lugares correctos para tal fin, de esta manera los alumnos tendrán una cierta preparación para auto-regular el esfuerzo dentro de una actividad.
- Ayudar a los alumnos a incrementar o mantener la práctica de actividad físicosaludable y también introducirles hábitos motivacionales para intentar perpetuar la actividad física.

LOS CONTENIDOS:

- El calentamiento.
- La frecuencia cardíaca.
- La ZAFS.
- Relación pulsaciones y cansancio.
- La respiración en el esfuerzo.
- La motivación ante la práctica de la E.F.

Aspectos motivacionales de mi intervención didáctica

Desde mi punto de vista y valorando de forma neutral explicaré mis percepciones en cuanto a un tema fundamental de mi propuesta metodológica: la motivación.

Desde un primer momento las clases se dirán de una manera activa ya que es un grupo al que le encanta el deporte y el 100% de sus integrantes realizan actividad física, de este modo la motivación por mi parte recaerá en la buena elección de los juegos o actividades y que estos se realizarán de forma correcta.

Para valorar mi unidad didáctica, el principal medio que utilizaré para motivar a los alumnos serán pequeñas explicación apoyándome de unos videos educativos recogidos de Internet llamados “Educa tu mundo” que me servirán no sólo para crear unas expectativas entre los alumnos si no para llegar a los contenidos proyectados.

Por otro lado, introduciré una variable metodológica, que no será otra que pedir a los alumnos que escriban detrás de su hoja de registro personal (pulsaciones y cansancio) los tres juegos que más les gusten de “correr”, de este modo realizaré uno juego de los escritos por ellos mismos, introduciendo variantes para su correcta ejecución. Este método creo que resultará bueno en cuanto a la motivación y permitirá a los alumnos estar atentos y entusiasmados hasta el fin de la sesión, donde colocaré su juego (10 min como mucho) que un alumno habrá elegido, manteniendo la incertidumbre.

Pero uno de los pequeños problemas que pueden surgir será la extra-motivación por parte de los alumnos durante algunos juegos propiciando “trampas” y quejas por los demás.

METODOLOGÍA

Las clases se realizarán de la siguiente manera: para iniciar las sesiones comenzaremos con un feedback de los contenidos expuestos en las anteriores clases, de esta manera, los alumnos enlazarán mejor con las explicaciones para la siguiente sesión (Ver anexo XI).

La estructura de las clases será la siguiente:

- Parte inicial: donde se proyectará un vídeo explicativo de los contenidos a tratar y posteriormente una nueva explicación, breve pero incisiva sobre las dudas surgidas durante el visionado (Ver anexo II).

En la primera clase explicaré lo relacionado con el papel personal de toma de pulsaciones y de percepción de esfuerzo.

- Parte central: realizamos la sesión práctica donde encontramos juegos o actividades, los cuales van destinados a observar y asimilar los contenidos anteriormente explicados.

Realizaré pequeñas reflexiones al finalizar cada actividad, para que los alumnos se den cuenta de la necesidad de la educación física y salud.

Durante la clase y al finalizar el juego, con más intensidad, tomaremos las pulsaciones durante 6 segundos, dejando a los alumnos un tiempo para apuntarlos en su papel. En esta parte tengo que explicar, que a partir de la clase tres y tras los contenidos explicados, espero ver una mejoría en cuanto a la toma de pulsaciones y observar una mejoría también en la permanencia dentro de la ZAFS (ver anexo IV-V y estudio sobre las anotaciones).

- Por último y durante todas las clases, dejaremos cinco minutos finales para comentar y repasar los contenidos vistos hasta ese momento, para comentar su motivación hacia la práctica y finalmente anotarán la percepción de esfuerzo en su papel personal.

Por otro lado, tenemos la recogida de datos para las posteriores conclusiones y análisis; los alumnos tendrán una rutina marcada desde la primera clase (Ver anexo IV):

- Repartiré los papeles personales.
- Cogarán un lápiz, bolígrafo o cualquier elemento para poder escribir y lo adjuntarán al papel, bajaremos al patio. Cada alumno se encargará de saber donde deposita el papel.
- Durante el juego o actividad con mayor grado de esfuerzo reuniré a los alumnos, tomaremos las pulsaciones, posteriormente y en silencio (para evitar “discusiones” en cuanto al nivel de pulsaciones) anotarán las pulsaciones en el papel, teniendo cinco minutos de descanso, aprovechando para poder beber agua.
- Por último y una vez acabada las actividades de la sesión realizaremos la misma operación, pero esta vez con la percepción de esfuerzo, una vez anotado, los alumnos me darán las hojas, realizamos la reflexión y subiremos a clase.

Para dar sentido a las sesiones con la realización del TFG, mostraré, a modo de resumen los objetivos marcados durante las mismas; los juegos o actividades serán amenos, divertidos y motivadores, con el fin de “enganchar” a los alumnos para la realización futura de la actividad física. Pero por otro lado no puedo perder la esencia de la educación ENSEÑAR, por eso iré introduciendo contenidos durante los 10 primeros minutos de las clases, intentando hacerlo ameno con visionado de vídeos, que atraigan la atención de los alumnos y resolviendo las dudas de forma dialogada, junto a ellos, preguntándoles y haciéndoles reflexionar sobre sus experiencias previas.

ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE

SESIÓN 1: LAS PULSACIONES	
A C T I V I D A D E S	<ul style="list-style-type: none">• Vídeo: donde explicaremos los principales puntos de recogida de pulsaciones en el cuerpo. Una vez visto el video, daré a los alumnos la tarjeta personal de toma de pulsaciones y de percepción del esfuerzo, la cual tendrán que ir rellenando una vez terminemos las clases.• Pilla al primero: juego sencillo, una fila india donde el último de la fila tendrá que intentar pillar al primero, este ejercicio se realizará con los alumnos agarrados de la mano. Calentando para las posteriores actividades.• La fila india: juego muy sencillo de realizar, se elabora una fila india, donde llevaremos a cabo distintos juegos desde ir haciendo zig-zag por el medio con un balón, hasta el más sencillo, ir corriendo hasta alcanzar la primera posición. Esta actividad esta propuesta para la toma de pulsaciones inicial (localización de pulsaciones y recuento de las mismas), ya que durante ellas todos los alumnos se están moviendo más o menos al unísono. Veré de este modo si los conceptos explicados en clase dieron sus frutos.• Reflexión de la sesión: entender y comprender la toma de pulsaciones: durante toda la unidad didáctica realizaré una reflexión, a modo de repaso, de los contenidos o “feedback” vistos, en este caso preguntaré¿Dónde se cogen las pulsaciones?- ¿Nos ha parecido motivadora la sesión?- ¿Nos gusta trabajar a través de juegos?• Por último, nos tomamos las pulsaciones en activo durante el juego “fila india”, lo anotamos en la hoja personal, junto a la percepción del esfuerzo de la clase.

SESIÓN 2: EL CANSANCIO	
	<ul style="list-style-type: none">• Vídeo explicativo: donde observaremos la relación que tiene las pulsaciones con el cansancio y cómo hacer para que ese cansancio físico, puntual, pueda disminuirse, alargando la práctica de ejercicio físico y donde constatamos la importancia de una buena alimentación, para mantenernos en buena forma.• Espejito: juntamos a los alumnos por parejas y estos tienen que ir corriendo por el espacio, imitando lo que el compañero de delante haga. El juego no tiene otro fin que el de calentamiento.

A C T I V I D A D E S	<ul style="list-style-type: none"> • Encuentra tu sitio: el juego es similar al de las sillas, los alumnos se colocarán dentro de los aros (estos formarán un círculo grande con un aro central), cuando el alumno del centro grite cambio, estos deberán ir corriendo a buscar el aro que quede libre. El juego cuenta con un par de normas: no vale cambiarse a los aros cercanos al suyo y el alumno que no encuentre aro y se quede en el central se le penalizará con un punto, haciendo que el juego sea más motivador. Con esta actividad pretendo hacer ver a los alumnos la necesidad de dosificar el esfuerzo a través de pequeñas paradas de tiempo, durante la ejecución de un esfuerzo, para poder perpetuarlo en el tiempo. • Reflexión sobre el cansancio: preguntaré a los alumnos sobre: ¿Cómo nos va el corazón?- ¿Y durante el juego?-¿Vemos alguna diferencia? Y repasaremos los conceptos impartidos durante la clase: como regular nuestro cuerpo, de qué manera podemos bajar las pulsaciones y como se siente nuestro cuerpo cuando realizamos actividad física. • Comecocos: juego simple, se dará un par de pañuelos a dos alumnos, que serán los encargados de empezar a pillar, el juego consiste en ir por las líneas de la pista polideportiva sin poderse salir y usando todas las líneas que ellos crean necesarias para jugar. Con este juego pretendo alargar su rango de actividad física, intentando de una forma jugada y motivadora para los alumnos unos beneficios no sólo físicos, si no sociales como equipo. • Reflexión sobre las sensaciones obtenidas en cuanto al cansancio: tomaremos las pulsaciones y las anotaremos en la hoja personal así como la percepción del esfuerzo, posteriormente realizaremos unas preguntas a modo recordatorio de la explicación inicial ¿Qué podemos hacer para bajar nuestras pulsaciones?-¿Es bueno respirar profundamente?-¿Podemos comer de todo?-¿Qué alimentos tenemos que evitar tomar en exceso?-¿Os ha gustado la clase?-¿Os ha parecido motivadoras?.
---	--

SESIÓN 3 FRECUENCIA CARDIACA Y ZONA DE ACTIVIDAD SALUDABLE	
	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación a través de un powerpoint de los distintos tipos de resistencia física que posee nuestro cuerpo, incidiendo en la que nosotros estamos trabajando, explicando claramente el objetivo de la actividad y dándole la fórmula para calcular el límite saludable de ejercicio físico (220-edad).

A C T I V I D A D E S	<ul style="list-style-type: none"> • El cuadrado: la actividad que me servirá de evaluación para los alumnos. El juego consta de un cuadrado, un dado y un papel, los alumnos deberán tirar el dado y anotar en el papel el número que salga, dar una vuelta al cuadrado y volver a tirar el dado y sumar los resultados. Durante el juego cada tres anotaciones deberán pararse y cogerse las pulsaciones para observar si están dentro del límite o no de sus pulsaciones, si el alumno está muy acelerado deberá rebajar el número de pulsaciones con los mecanismos explicados en las anteriores clases. La actividad está íntimamente relacionado con el concepto de autorregulación. • Cadeneta: juego donde un alumno se la queda y deberá ir pillando a los demás, en este punto realizaremos dos variantes, la cadeneta larga donde cada vez que el alumno se la quede deberán unirse sin separarse y por otro lado la cadeneta corta, que consiste en que cada vez que el alumno va pillando y se crean grupos de cuatro estos se separan en dos parejas; con el fin de mantener a todos los alumnos en movimiento como aconseja el término compromiso motor. • Reflexión relacionada con la autorregulación, la ZAFS: en este punto de la sesión analizaremos los ejercicios propuestos y el por qué de estos juegos, para ello realizaré un par de preguntas ¿Te has podido auto-regular? ¿El juego del cuadrado loco te ha gustado y te ha servido para entender mejor los contenidos explicados? ¿Has entendido la importancia de mantener las pulsaciones dentro del límite saludable? ¿por qué?.
---	--

SESIÓN 4: EL CORAZÓN	
A C T I V I D A D E S	<ul style="list-style-type: none"> • Video explicativo: sobre las funciones del corazón, los movimientos y las posibilidad que este tiene, en cuanto al ejercicio físico y posterior explicación o “feedback” basada en un powerpoint elaborado para llamar la atención de los alumnos. • Banderas: el juego es sencillo de explicar: dos equipos, cada uno en un lado del campo el objetivo del juego es poder “robar” las banderas al equipo rival, para este juego realizaré una norma que modificará el devenir del juego; se basa en que cada vez que un alumno pille a otro este no se quedará parado, si no que irá corriendo a su campo de juego, donde tendrá que tocar un cono preparado con anterioridad, haciendo el juego más movido y sin eliminados. Sesión más corta de lo normal en la que no existe calentamiento previo y las distintas fases del juego sirven para ver lo que ocurre con nuestro corazón en los distintos momentos del juego. • Reflexión conjunta con los alumnos en relación a los contenidos explicados de corazón: donde preguntaré a los alumnos, a modo de recordatorio, sobre los contenidos vistos anteriormente ¿Cuántos movimientos tiene el corazón?-¿Qué hacemos para “calmarlo”?-¿Qué pasa cuando cogemos las pulsaciones en el pecho?-Cuando el corazón va muy deprisa ¿Qué pasa con nuestro cuerpo?-¿te acuerdas de cómo se llaman los movimientos del corazón?.

SESIÓN 5: EL CALENTAMIENTO Y LA RESPIRACIÓN

ACTIVIDADES

- **Video y powerpoint:** el video tratará de los beneficios y perjuicios de realizar un buen calentamiento y de qué manera se debe de calentar, para realizar de forma correcta el ejercicio físico, en cuanto a la respiración, la explicación se basará en los beneficios que produce en el cuerpo, una respiración acorde con el ejercicio, los tipos de movimientos y los efectos que esta produce en nuestro cuerpo.
- **Calentamiento libre** donde los alumnos pondrán en práctica las indicaciones tanto del vídeo como las explicaciones complementarias dadas por mí, para ayudar a los alumnos a comprender los distintos tipos de deportes y sus calentamientos específicos. Esta actividad me servirá como evaluación para observar si los alumnos están comprendiendo las explicaciones o no.
- **Robar la cola al zorro:** juego de calentamiento que usaré para involucrar a los alumnos en la clase, los alumnos se colocarán un pañuelo a forma de cola de zorro, el objetivo del juego es intentar “robar” los pañuelos de los demás compañeros sin que estos te roben el tuyo.
- **Polis y cacos:** es un juego tradicional, pero lo destinaré a que los alumnos comprendan todos los contenidos dados hasta la fecha entre ellos la toma de pulsaciones parando el juego para cogerlas y que las anoten en el papel, la importancia de un buen calentamiento; pero principalmente mi meta en este juego es que los alumnos se den cuenta de la relación que tiene el corazón “acelerado” con el cansancio y la forma para relajarlo.
- **Relajación** esta actividad está programada para que los alumnos observen la necesidad de una buena respiración para relajar el corazón después de un esfuerzo elevado y como segundo objetivo, la actividad está destinada a que los alumnos conozcan in situ los dos “pasos” elementales que tenemos a la hora de respirar.
- **Reflexión relacionada con el calentamiento y la respiración como forma de reducir las pulsaciones:** realizaré unas preguntas para observar el grado de conocimientos adquiridos por los alumnos, relacionados con el calentamiento y con la respiración ¿Cuántos movimientos (básicos) realizamos en la respiración?-¿Qué dos partes son las necesarias para un buen calentamiento?-¿Qué relación tiene la respiración con el contenido explicado en la clase anterior del cansancio?.

SESIÓN 6: LA RESISTENCIA (Ver anexo VII-VIII)

- **Calentamiento libre** de duración de 5´ para analizar de nuevo los contenidos relacionados con la importancia del calentamiento. Y observar a los alumnos a los que el día anterior no pude hacerlo.
- **Arcos:** el juego de calentamiento donde un(o más) alumnos se la quedan, los demás alumnos

A C T I V I D A D E S	<p>se moverán por el espacio y cuando vean que les van a pillar podrán decir “arco” y quedarse en una postura, donde los brazos estarán en cruz para poder salvar al compañero, otro jugador deberá ponerse en la misma posición cogidos de la mano, cuando esto se haya completado, un tercer alumno deberá pasar por el medio del arco para salvar a ambos. El objetivo del juego por parte de los que se la quedan es dejar a toda la clase parada en arcos. El juego parte de la petición de los alumnos y se convirtió, más que en un juego de calentamiento, en una motivación extra para las posteriores actividades.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Súbete al aro: actividad muy parecida al juego de las sillas sólo que en este caso, no hay eliminados y si puntos positivos a los jugadores que encuentran aros, para que todos los alumnos se motiven y para que todos se sientan parte del juego. Se situarán todos los aros tirados por el suelo delimitados por las líneas de la pista polideportiva, se pondrá música, los alumnos correrán alrededor de los aros, una vez la música acabe los alumnos deberán correr hacia los aros. • Mandamos coger las pulsaciones durante 6 segundos y mandaré multiplicar por 10, una vez terminada la clase los alumnos, también marcarán la percepción del cansancio en la hoja personal de registro. • Reflexión para memorizar los diferentes tipos de resistencia: durante la reflexión realizaré una serie de preguntas a modo recordatorio incidiendo en que estén atentos para el examen final de contenidos básicos de educación física y salud expuestos en clase. Las preguntas serán ¿Qué dos tipos de resistencia conocemos? ¿Y cuál es la resistencia “buena” para mejorar físicamente? ¿Te acuerdas de la formula y que debemos de hacer para saber nuestro limite de pulsaciones?.
---	---

SESIÓN 7: NOS CONTROLAMOS(Ver anexo VI-VII)	
A C T I V I D A D E S	<ul style="list-style-type: none"> • Ruta por el parque de las cortes de Castilla y León; la ruta consistirá en una “carrera” por el parque de las cortes, donde colocaremos unas balizas (estas contendrán una letra cada una) que tendrán que encontrar, con esta última actividad podré valorar su autorregulación y sus conocimientos sobre la unidad didáctica. • Para ello les daré un mapa con las balizas (anteriormente me he cerciorado que saben orientación) en la misma hoja irá una tabla, donde apuntarán las balizas encontradas como parte final y vuelta a la calma, deberemos entre todos juntar esas letras para formar la frase “La clase de 4ºB es un gran equipo” (ver anexos). • Reflexión: mantendré una charla con los alumnos para ver el grado de cansancio y si han podido realizar la actividad de forma correcta, si se sienten más capaces de realizar ejercicio físico durante más tiempo o simplemente si les ha gustado no sólo esta clase si no el resto de la unidad didáctica (ver anexo I).

MATERIALES, RECURSOS Y ESPACIOS

Para analizar los recursos, los materiales y los espacios realizaré a modo de síntesis un repaso a las sesiones:

Lo primero que los alumnos deberán tener a mano durante todas las clases son un *lápiz* y un *papel* donde elaborarán un diario anotando tanto sus pulsaciones en el nivel de máxima exigencia y la percepción del esfuerzo que posteriormente nos servirán para sacar las conclusiones de nuestro trabajo durante las clases...

En las clases se utilizarán: *chinos y conos* para delimitar los espacios de juego marcando de este modo las normas básicas de los juegos o actividades; *aros*, material que nos aporta un espacio particular para cada alumno en determinados juegos donde nadie podrá invadir su espacio; *pañuelos* útiles para delimitar quien se la queda, distinguir dos equipos o para “competir” por ellos.

Contaré con *bancos suecos* para poder reunir a los alumnos o para determinados juegos de calentamiento, *dados* serán utilizados durante el juego “cuadrado loco” y los *ladrillos* con una *pica* incrustada para delimitar los espacios y que los alumnos no realicen trampas pasando por delante de los conos.

En cuantos a los recursos podemos encontrar la *pizarradigital* y el *ordenador*, muy útiles para poder ver los *videos*, la *pizarra* convencional para hacer hincapié en determinados aspectos que necesitaremos explicar de forma más manual, *dos gimnasios* donde realizaré los juegos destinados al calentamiento, el *partió* del colegio, allí contamos con *tres pistas polideportivas* donde se podrán realizar los juegos correctamente.

Por otro lado tenemos un *porche* estrecho y largo donde realizaré las actividades en caso de mal tiempo y por último la *sala de audiovisuales*.

Y en cuento a los materiales didácticos que serán utilizados estarán los siguientes: *hoja de registro personal* donde los alumnos apuntarán cada día sus pulsaciones y cansancio; *hoja de observación directa*; *examen* donde se evaluarán los contenidos y cuestionario para saber más de los alumnos y poder realizar correctamente el TFG recogiendo datos muy útiles para ello.

Para hacer más visible los materiales, recursos y espacios realizaré una segunda calificación:

- **Material específico:** chinos y conos, pañuelos, bancos suecos, ladrillos, gimnasios, pistas polideportivas, examen, cuestionario.
- **Materiales no específicos:** lápiz, papel, dados, pizarra digital, ordenador, vídeos, pizarra, música, sala de audiovisuales, registro personal.

EVALUACIÓN

Criterios	Instrumentos
Es capaz de dosificar el esfuerzo en función de sus sensaciones.	Hoja de registro tanto de pulsaciones como de la percepción del esfuerzo (Ver anexo IV).
Realiza y conoce los beneficios del calentamiento previo a las actividades.	Observación directa.
Sabe tomarse las pulsaciones de forma correcta y en los puntos indicados.	Hoja de registro de toma de pulsaciones (Ver anexo IV).
Reconoce y diferencia los dos tipos de resistencia asimilando el concepto ZAFS.	Examen final de contenidos (Ver anexo IX).
Comprende los mecanismos corporales para rebajar las pulsaciones acercándolas ZAFS.	Examen final de contenidos (Ver anexo IX).
Es capaz de medir con cierto criterio la percepción de cansancio.	Hoja de registro personal (Ver anexo IV).
Es capaz de auto-regular el esfuerzo.	Hoja de registro personal(Ver anexo IV)
Percibe la actividad física como elemento lúdico de ocio y tiempo libre.	Actividad final ruta por el parque de las Cortes (Ver anexos VII Y VIII).
Mantiene una práctica elevada de ejercicio físico continuando con hábitos de vida saludable	Cuestionario (Ver anexo I).

ORGANIZACIÓN TEMPORAL

El siguiente esquema muestra la secuencia realizada para facilitar la elaboración del programa.

Organización temporal	TFG(fechas)
Contexto	24 de Febrero hasta el 3 de Marzo
Diseño	3 de Marzo hasta el 10 de Marzo
Objetivos y efectos esperados	10 de Marzo hasta el 13 de Marzo
Desarrollo de la Unidad Didáctica	<ul style="list-style-type: none">• Sesión 1: Las pulsaciones---11 de Marzo• Sesión 2: El cansancio---14 de Marzo• Sesión 3: La frecuencia cardiaca y la zona de actividad saludable.--- 18 de Marzo• Sesión 4: El corazón---21 de Marzo• Sesión 5: El calentamiento y la respiración-- - 28 de Marzo• Sesión 6:La resistencia---1 de abril.• Sesión 7: ¡Nos controlamos!---11 de Abril.
Evaluación	Del 7 de abril hasta el 21 de abril.

CONCLUSIONES

INTRODUCCIÓN:

Lo que se presenta a continuación son las conclusiones a la que he llegado después de un estudio pormenorizado de lo trabajado con los alumnos de la clase de 4 B durante las prácticas realizadas en el colegio público Ignacio Martín Baró situado en el barrio de Parquesol.

Durante la elaboración de las sesiones proyectadas para que los alumnos comprendieran y aprendieran una parte relacionada con la actividad física y salud, realicé un cuaderno u hoja de campo donde los alumnos de 4ºB recogían paulatinamente las pulsaciones en el mayor momento de intensidad de la clase, así como la percepción del esfuerzo que tenían, valorando de este modo si son capaces de entender la escala de Borg.

Así como un cuestionario y un examen final de contenidos destinados al mismo cometido, el de valorar mi actuación.

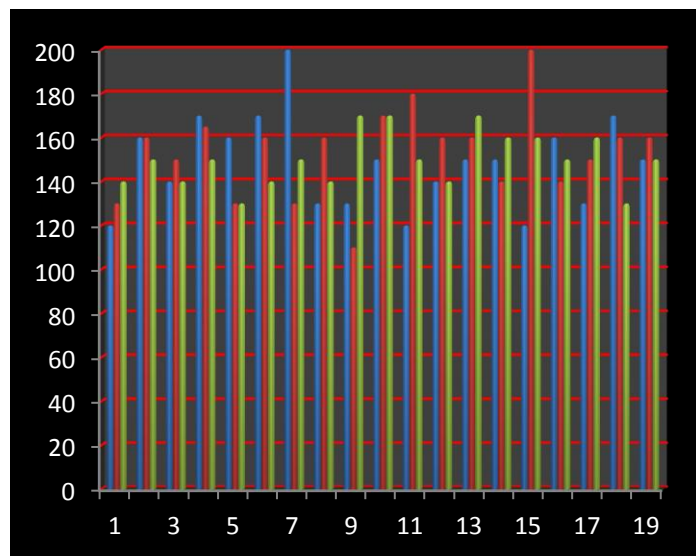
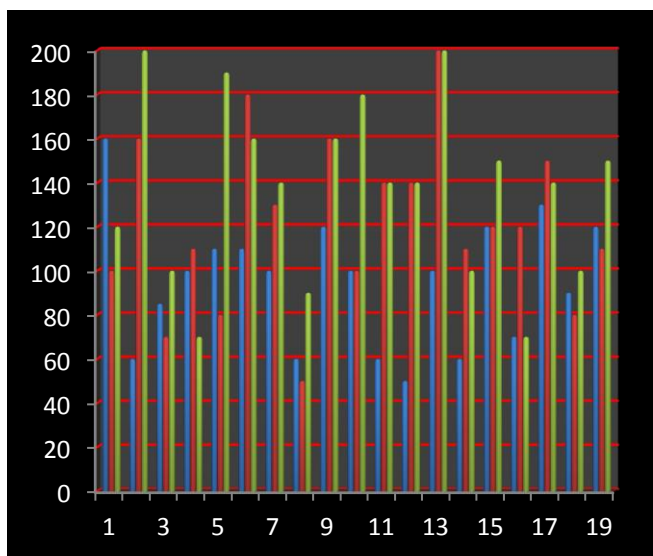
Proporcionándome una buena herramienta de análisis de los objetivos esperados ante la práctica educativa.

Análisis de las conclusiones a partir de la hoja personal de los alumnos

Analizaré los resultados desde perspectivas muy diferentes para poder sacar la mayor información posible sobre mi actuación docente en el ámbito de la educación física y salud, para ello observaré los siguientes apartados:

- Relación entre el antes y el después de la explicación de los contenidos relacionados con la zona de actividad física y salud.
- Relación de la percepción del esfuerzo con las pulsaciones recogidas.
- Analizaré los resultados obtenidos en la hoja de registro personal (escala de Borg) comparado con los resultados obtenidos en el cuestionario.

Relación entre el antes y el después de la explicación de los contenidos relacionados con la zona de actividad física saludable



Como podemos observar en el gráfico de la izquierda se muestran las sesiones (3) realizadas antes de la explicación de los contenidos relacionados con la ZAFS, en esta zona podemos observar varios detalles:

- La simetría de la altura de las líneas marca una descompensación durante la ejecución de toma de pulsaciones, detectando este hecho como una mala ejecución en cuanto a toma de las mismas.
- La relación que existe durante las tres primeras clases y sus alumnos no concuerda con los objetivos deseados por mi parte, esto puede darse por la alta competitividad de los alumnos en cuanto a quien tiene más pulsaciones.

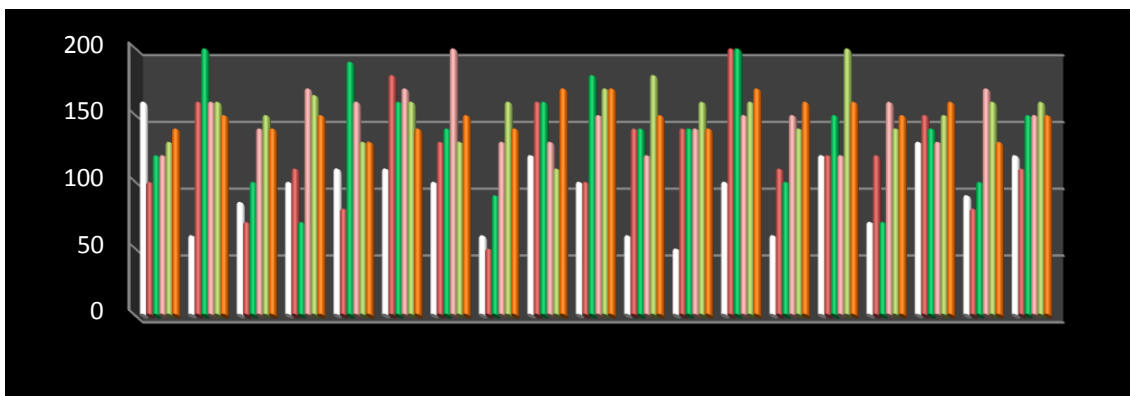
Por otro lado y analizando los datos obtenidos en la gráfica de la derecha (tres sesiones posteriores a la explicación), me doy cuenta de que la explicación de dichos factores resultó ser beneficiosa, ya que se observan unas pautas más normales.

- Similitud en las líneas de las gráficas, ya que posteriormente a la explicación los alumnos sabían en todo momento dentro de que límites debían de trabajar, haciendo que estos se centraran de forma clara en conseguir dichos límites (220-edad).
- Se observa una cierta progresión en el número de pulsaciones ya que uno de los objetivos de mi unidad era la de la progresiva dificultad de las sesiones.

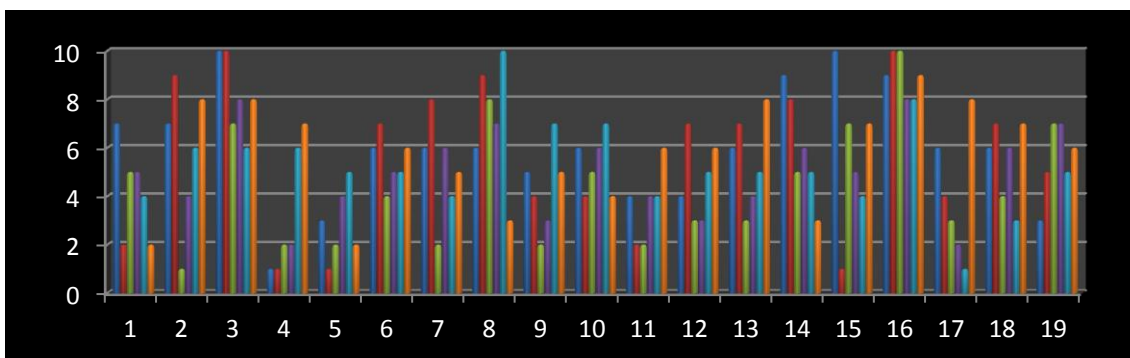
En definitiva el análisis observado durante el proceso de pulsaciones respecto a contenidos explicados muestra un claro enriquecimiento por parte de los alumnos, marcando de este modo mi acierto a la hora de plantear dichas sesiones.

Relación de la percepción del esfuerzo con las pulsaciones recogidas:

Pulsaciones:

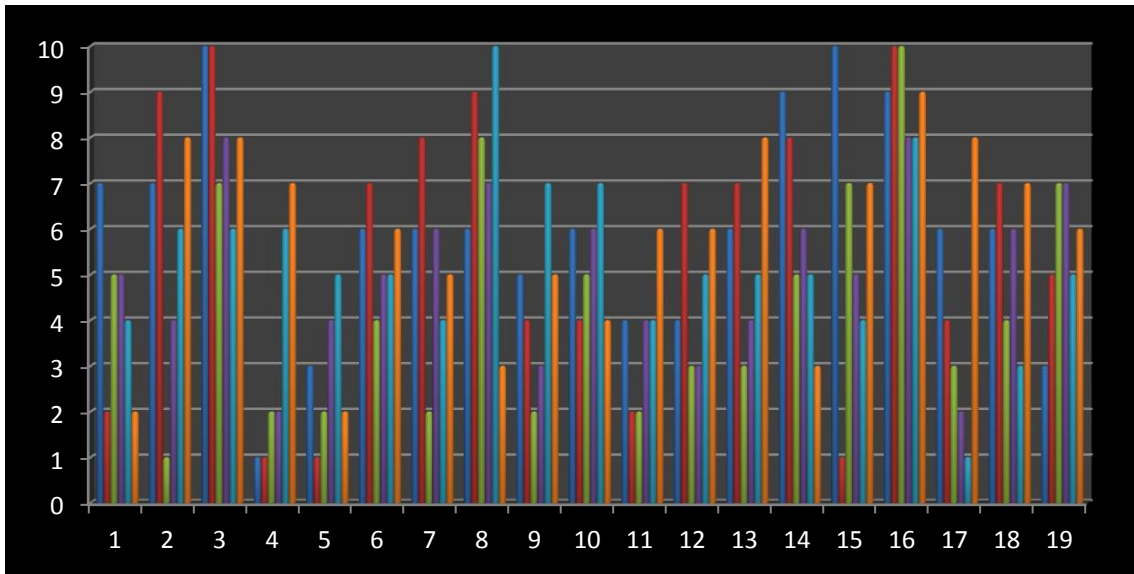


Esfuerzo percibido:



Analizando los datos obtenidos en cuanto a las pulsaciones y el esfuerzo percibido observamos que la relación entre ambas no es tan “buena” como desearía, no hay relación entre las dos gráficas, las pulsaciones salieron bastante bien, pero el reto de la escala de Borg debió de ser un gran reto para los alumnos de esta edad ya que la recogida de datos no ha sido homogénea y por supuesto no es lo esperado en cuanto a la percepción de esfuerzo ; esto lo podemos ver claramente en el siguiente ejemplo; el alumno 2 en la tercera clase tenía 200 pulsaciones al terminar la sesión mientras que en la escala de Borg su percepción de esfuerzo fue de 2 (200-2), otro ejemplo podemos verlo en el alumno 11 (de las gráficas) tuvo 150 pulsaciones en la clase 3 y su percepción del esfuerzo en la misma clase fue de 2 (el alumno concluyó que el porcentaje de pulsaciones al que realizaba la clase es el 71.1%, mientras que su percepción del esfuerzo es del 20%).

Relación entre los resultados obtenidos en los cuestionarios y el nivel de esfuerzo observado en la escala de Borg:

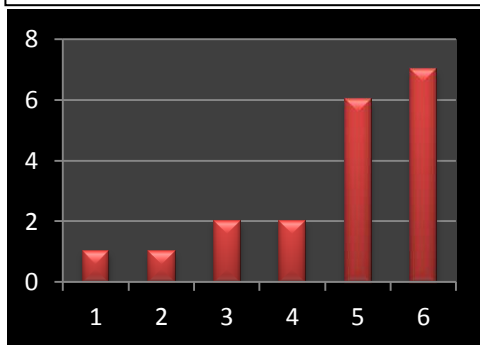


Cada grupo de 6 barras representa a un alumno durante las seis clases realizadas.

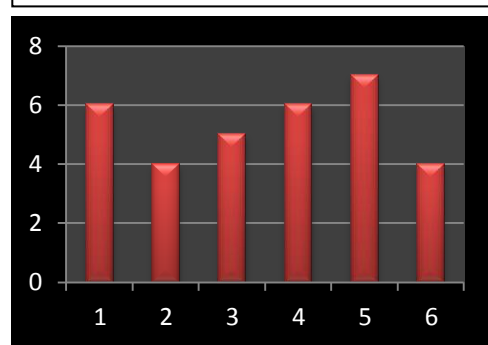
Para relacionar la escala de Borg con los cuestionarios he observado las siguientes cuestiones:

- Los alumnos con falta de actividad física, durante su periodo de ocio tienen dificultades para percibir el esfuerzo realizado siendo este muy alto (8-10) o bien demasiado bajo (1-2), mientras que los alumnos con actividad física fuera del centro muestran una regularidad en cuanto a la anotación del esfuerzo.

Ejemplo de alumno con dificultad para percibir el esfuerzo.



Ejemplo de alumno sin dificultad para percibir el esfuerzo.



- El alto grado de competitividad de los alumnos por entender las anotaciones como un reto, en mi opinión, hizo que en las primeras clases sus anotaciones fueran bajas.
- La motivación a la que fueron expuestos los alumnos a partir de la sesión tres en especial hizo que estos percibieran de forma más concreta el esfuerzo.
- De forma anecdótica decir que los alumnos cuyos traslados al colegio son andando, tienden a percibir de forma menor el cansancio durante las clases.

En definitiva aquellos alumnos que engloban todas las circunstancias positivas ante el ejercicio físico, ya sean motivación, realización, ayuda, acompañamiento, movilidad escolar... tienen una percepción del esfuerzo más rigurosa que aquellos alumnos que su ejercicio físico es reducido y están poco motivados ante el ejercicio o simplemente realizan otras actividades complementarias diferentes durante el periodo no escolar.

Como conclusión final a esta parte: ante todos los datos recogidos podríamos decir, desde mi perspectiva, que la recogida de datos por parte de los alumnos ha sido una buena forma motivacional para ellos, creando de este modo un buen aprendizaje de los contenidos relacionados con la ZAFS.

Por otro lado, la escala de Borg muestra una clara ascensión de los datos recogidos posteriormente a la explicación de la clase de zona de actividad saludable, ya que los alumnos comprendieron la necesidad de trabajar en una franja donde sus pulsaciones y su cansancio fueran lo suficientemente estables para trabajar y conseguir los objetivos de mis prácticas.

Análisis de las conclusiones a partir del examen realizado.

El examen que los alumnos realizaron una vez acabada la explicación del tema arrojan unos resultados satisfactorios ya que todos los alumnos obtuvieron calificación positiva; bien es verdad que oscilan entre el 5 y el 9, llegando a una nota media de la clase de 7,447.

Mi análisis, ante esto, es satisfactorio y me hace pensar que al obtener la clase una nota de notable alto los alumnos han comprendido no solo las explicaciones dadas sino también los objetivos que quería inculcarles:

preguntas \ alumnos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	8
2				1	1	0,5		1	1	1	8,5
3	1	1	1				0	0	1	1	5
4	1	1	1	0,5	1	0,5	1	1	1	1	9
5	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	7
6	0	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	8,5
7	1	0,5	1	1	1	0,5	0	1	0	1	7
8	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	5
9	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	7
10	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	8
11	1	0	0	1	1	1	0	0,5	1	1	6,5
12	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	8
13	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	7
14	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	8
15	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	8
16	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	7
17	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	8
18	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	8
19	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	8

Este cuadro representa las distintas preguntas a las que los alumnos fueron sometidos en el examen, y podemos observar mediante los colores los resultados de las mismas; así vemos que el color verde son preguntas valoradas positivamente, las rojas por el contrario negativamente y las blancas o no estaban completa la respuesta o bien no estaban del todo correctas.

Al observar el cuadro nos damos cuenta de la parte positiva del examen en donde observamos la cantidad de “cuadros” verdes que se observan en la imagen, pudiendo destacar varias preguntas casi contestadas al unísono de forma completa 1, 4, 5, 6, 7, 10.

Por otro lado vemos que los errores se concentran en 4 preguntas que son la 2, 7, 8 y 9, haciendo que los objetivos relacionados con el corazón y los nombres de las resistencias no hayan sido en su mayor parte asimilados.

Análisis de las diferentes conclusiones a partir del cuestionario.

Pasé a los alumnos un cuestionario específico con 13 preguntas con el fin de conocer y valorar más exhaustivamente su vida en relación con el ejercicio físico saludable y la motivación durante las clases.

Vaciando dicho cuestionario llegué a las siguientes conclusiones:

- Los alumnos que realizan de media 3-4 horas o más de ejercicio físico semanal tienen un número más equilibrado de pulsaciones y una percepción del esfuerzo más fiable (ver tablas de esfuerzo y pulsaciones).
- Aquellos alumnos que sus padres en casa les motivan y les prestan su ayuda para la realización de actividad física saludable se sienten más motivados hacia la práctica de

actividad física que los alumnos cuyos padres no “prestan” demasiada atención al ejercicio físico realizado por sus hijos.

- Los alumnos que ven en sus padres una actitud positiva y una motivación ante el ejercicio físico son aquellos que gozan también de mayor motivación para la práctica deportiva.
- El 100% de los alumnos de esta clase señala que les encanta realizar ejercicio físico.
- El 100% de los alumnos que ven que sus padres realizan ejercicio físico también lo practican ellos mismos.
- El 89,47% de los alumnos consideran que las clases de educación física han sido motivadoras, propiciando que este mismo porcentaje de alumnos se viera practicando ejercicio físico en su tiempo de ocio y tiempo libre.

En conclusión, me atrevería a decir que lo que inicialmente pretendía con estos alumnos lo he logrado en estas sesiones, que ha sido motivarles ante la actividad física y resistencia aeróbica durante y después del colegio así como propiciar una relativa mejora en cuanto a su condición física que favoreciese que los alumnos pudieran de forma divertida y lúdica adquirir conocimientos que les servirán a lo largo de su vida. En cuanto a los objetivos que no he logrado puedo destacar que no todos los alumnos adquirieron los contenidos relacionados con el corazón y los tipos de resistencia existentes observado mediante el examen.

Razones por los que la unidad didáctica es motivadora.

Como parte fundamental de la unidad didáctica tenemos que destacar la motivación como forma esencial para llevar a cabo las sesiones:

Utilicé ciertos instrumentos, con el fin de motivar a los alumnos, como *videos* para introducirles en los temas a tratar y centrar su opinión, la *organización de diferentes grupos* de trabajo, modificándolos para producir un estímulo en los alumnos a la hora de poder trabajar con diferentes compañeros.

Por otro lado tenemos la expectación que generó en los alumnos la idea de dedicar un pequeño tiempo de cada sesión a introducir *un juego de su propia cosecha* previamente modificado por mi parte para poder llevarlo a cabo. Juegos como la cadeneta, polis y cacos o banderas fueron previamente modificados para realizar de forma correcta las actividades.

Otra de las estrategias que utilicé para motivar a mis alumnos fue la de llevar el *trabajo enfocado a la última excursión* que realizaríamos, incitando a los alumnos al trabajo para poder completar el recorrido de búsqueda de balizas en el menor tiempo posible.

Otro de los sistemas no tradicionales que usé a la hora de introducir la motivación en el aula fue de manera extrínseca ya que el estímulo procedía del ambiente: *poniendo música, utilizando otros materiales distintos...* sistemas novedosos para los alumnos, como la toma de pulsaciones o la *hoja de registro personal*, juegos y actividades diferentes y divertidas donde los alumnos son los principales protagonistas.

Por otro lado y buscando estudios sobre la relación entre autoeficacia y motivación nos encontramos con Balaguer, I., Escartí, A. y Villamarín, F. (1995) que concluyen, atendiendo a diversos estudios realizados:

“Que los alumnos participantes en programas juveniles deportivos, frente a los no participantes destacaban en una serie de características relacionadas con el logro. Concretamente, los participantes puntuaban más alto en autoeficacia física, tenían más expectativas de éxito y atribuían sus logros a la habilidad más que a la suerte. Roberts, Kliver y Duda (1981)”.

Los autores aseveran que los resultados obtenidos apoyan la premisa de que la autoeficacia física, además de influir en los comportamientos relacionados con el logro, también es un factor decisivo en la participación de los niños en el deporte, haciendo desde este punto de vista, una intervención didáctica amena, divertida e incitadora para que los alumnos participen en actividades físicas, intentando generar una participación deportiva.

Mientras tanto Roberts (en Rosales, F.R. 2011) dice: “El papel de la motivación en la vida de los individuos es muy importante, de todos modos, aún siendo un tema muy importante, es un hecho lamentable que la motivación sea un fenómeno pobremente entendido en el terreno práctico.

En conclusión, mostraré mi satisfacción por los resultados obtenidos en el cuestionario donde el 85% de los alumnos resultaron satisfechos en cuanto a la motivación recibida por la metodología desarrollada en el aula. Aunque los alumnos de 4ºB tienen una predisposición excelente para la práctica de ejercicio físico y únicamente con incitarles al ejercicio ellos mismo de forma intrínseca mostraban ambición por la realización de las clases.

RECOMENDACIONES:

Las recomendaciones que puedo dar después de mi experiencia en la intervención didáctica, para mantener la actividad física motivadora en un futuro como docente, buscando nuevas formas metodológicas de enseñanza, las podemos clasificar en varios grupos:

- Actividades en el Medio Natural: en las que podemos encontrar salidas, códigos QR, geocaching, rutas en bicicleta, carreras de orientación, etc.
- Utilización de pulsímetros para controlar, de una mejor forma, las pulsaciones y la permanencia en la ZAFS, haciendo que los alumnos adquieran de forma visual los contenidos trabajados.
- Aplicaciones de móvil: con las que podemos trabajar la regulación, la distancia, el esfuerzo, su capacidad física... algunas que podemos encontrar son Runkeeper, googlemaps, Nike Running...
- Educación en valores que nos permitirá trabajar de forma más global la actividad física ya que podemos ir desde una carrera solidaria (Ponle Freno, Ríos de Luz...) hasta trabajar con ONGs.
- Actividades con implementos: importante para trabajar de forma novedosa y divertida la actividad física saludable, ya que nos proporciona alternativas diferentes, como son el Nording Walking, patinaje...

En definitiva, he intentado dar soluciones y recomendaciones para el trabajo de la actividad física saludable desde diferentes perspectivas siendo esta motivadora, lúdica y divertida, pudiéndose realizar en cualquier colegio, aunque también es verdad, que dependeremos en gran medida de la zona en la que impartamos clase, ya que en Valladolid y en determinados meses alguna de estas opciones adicionales de trabajo pueden estar condicionadas por el clima, siendo este un factor determinante, al igual que el espacio que dispongamos en el colegio para poder practicar los diferentes deportes.

Consecución de los objetivos programados

El primero de los objetivos generales propuestos “dar referencias y orientaciones variadas a los alumnos para que realicen actividad física saludable siendo capaz de elevar su motivación y perpetuarla en el tiempo” se llevo a cabo con éxito ya que a través del cuestionario realizado durante las prácticas los alumnos mostraron su satisfacción por las clases así como por la motivación recibida, queriendo después de las sesiones seguir realizando actividad física.

En cuanto al segundo objetivo general “Realizar un trabajo original que demuestre con los datos obtenidos que he alcanzado los objetivos, los contenidos y competencias asociadas al Título de Grado de Maestro en Educación Primaria” se llevo a cabo y después de observar los datos del

examen realizado y las notas obtenidas, me di cuenta que los alumnos habían asimilado los contenidos expuestos y los objetivos pretendidos.

Así pues y en cuanto a las competencias del Título, mi intervención ha sido ejecutada de forma autónoma, he transmitido información, ideas, soluciones y evidentemente he aplicado los conocimientos adquiridos y las competencias para resolver los posibles problemas en el ámbito de la Educación, además de reunir e interpretar datos para emitir juicios de índole social, científico y/o ético.

En el apartado de los objetivos específicos el primero es el de “Investigar y conocer a través de medios científicos y eruditos los hábitos saludables y los relacionados con la práctica de educación física en los alumnos de primaria” ha sido conseguido de manera satisfactoria dado que la fundamentación teórica de mi TFG, ha resultado adecuada para la intervención didáctica llevada al aula, ésta está estrechamente ligada con este apartado, justificando en todo momento mi unidad didáctica.

El segundo objetivo de este apartado es “Fomentar y motivar por medio de la educación física escolar, la práctica de actividad física regular de forma lúdica generando una permanencia en la vida” se ha llevado a cabo durante toda mi intervención, esto se puede observar durante la metodología llevada al aula, y las propuestas de motivación explicadas en su apartado, de todos modos puedo identificar momentos especiales como la salida al Parque de las Cortes.

“Diseñar estrategias para fomentar la actividad física aeróbica a través de mi propuesta de intervención, animándoles a desarrollar un trabajo autónomo tanto individual como colectivo, dentro y fuera del aula; haciendo hincapié en los contenidos conceptuales relacionados con la ZAFS” es el tercero de los objetivos específicos que se llevo a cabo de forma satisfactoria, mediante una propuesta didáctica jugada, donde los alumnos se vieron motivados para la realización de las sesiones, alargando su compromiso motor ante la clase.

El último de los objetivos propuesto es el de “valorar la ejecución de la escala de Borg, intentando asimilar los resultados obtenidos relacionándoles con la toma de pulsaciones recogidas durante las sesiones” Como he constatado en las conclusiones los alumnos no han asimilado de forma correcta la escala de Borg para medir la percepción del esfuerzo ,esto puede haberse debido a que este reto ha sido muy ambicioso para niños de esta edad, ya que no tenían conocimientos previos sobre la actividad física para la salud (ver las graficas sobre el estudio comparativo pulsaciones-esfuerzo).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Adkins W. Zonas de frecuencia cardiaca aeróbicas y anaeróbicas.

http://www.ehowenespanol.com/zonas-frecuencia-cardiaca-aerobicas-anaerobicas-sobre_162983/ (Consulta: 18 de abril de 2014)

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Madrid 2010. La Alimentación de tus niños y niñas.

<http://www.naos.aesan.msps.es/naos/ficheros/investigacion/publicacion2alimentacionNinos.pdf> (Consulta: 14 de abril de 2014).

Aguirre, J. (1996). Aprendizaje Motor. <http://www.waece.org/biblioteca/pdfs/d094.pdf>. (Consulta: 6 de Junio de 2014).

Aliza, A. (2009). El ritmo cardiaco o pulso. Revista Vida y Salud. <http://www.vidaysalud.com/diario/corazon/el-ritmo-cardiaco-o-pulso>. (Consulta: 6 de Junio de 2014).

Alvar, B. (2006) Jornadas internacionales de educación física y salud. http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadername1=Content-Disposition&blobheadervalue1=filename%3Dactas_ganasalud.pdf&blobkey=id&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1220363013360&ssbinary=true . (Consulta: 8 de Junio de 2014).

Balaguer, I., Escartí, A. y Villamañán, F. (1995). Autoeficacia en el deporte y la actividad física: estado actual de la investigación. Rev. De psicología general y aplicada., 48(1), p 146

Boullosa, D. La verdadera Fórmula de Karvonen (2013). <http://g-se.com/es/org/daniel-boullosa/blog/la-verdadera-formula-de-karvonen>

Buhring B., Patricio Oliva M. y Claudio Bravo C. (2009). Determinación no Experimental. Revista Chilena de Nutrición. Vol.36, N° 1.

Bukhalter, N. (1996). Evaluación de la escala de Borg de esfuerzo percibido aplicada a la rehabilitación cardiaca. Rev. Latino-am. enfermagem, V4, n.3, p65.

Cobo, D y Daza, P. (2011) Signos vitales en pediatría. <http://www.buenastareas.com/ensayos/Signos-Vitales/24164583.html> (consulta: 4 de Junio de 2014)

Comisión de las Comunidades Europeas. (2005). Libro Verde. Fomentar una alimentación sana y la actividad física: una dimensión europea para la prevención del exceso de peso, la obesidad y las enfermedades crónicas. http://ec.europa.eu/research/era/pdf/era_gp_final_es.pdf (Consulta: 23 de Marzo de 2014)

Decreto 40-2007 de 3 mayo publicado en el B.O.C.y.L.

Delgado, M. (1994). Evolución de los factores y los parámetros condicionantes de la resistencia en el Niño y en el adolescente: Aplicaciones prácticas para el entrenamiento. Revista de entrenamiento deportivo, Tomo IX, Nº 2, 22-25.

Delgado, M., Gutiérrez, A, y Castillo, M.J. (1997). Entrenamiento físico-deportivo y alimentación. De la infancia a la edad adulta. Barcelona. Paidotribo.

Delgado, M. y Tercedor, P. (2002). Estrategias de Intervención en Educación para la Salud desde la Educación Física. Barcelona: Inde.

Devís, J., Peiró, C. (1992). Nuevas perspectivas curriculares en educación: La salud y los juegos modificados Barcelona: Inde.

Devís, J., Peiró, C. (1993). La Actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: La escuela y la educación física. Revista Psicología del deporte, 4: 71-86.

Devís, J. (2001). La Educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI. Barcelona: Inde.

Devís, J., Peiró, C., Pérez, V., Ballester, E., Devís, F.J., Gomar, M.J. y Sánchez, R.(2007). *Actividad Física, Deporte y Salud* (2ª ed.) Barcelona: Inde.

Díaz Brito, R. (2011). El compromiso motor en la clase de Educación Física. <http://www.eljaya.com/201111-1/24-fisica.php> (Consulta: 10 de Junio de 2014)

Fröhner, G. (2003). Esfuerzo Físico y Entrenamiento en Niños y Jóvenes. Barcelona: Paidotribo.

Gerbeaux, M., Berthoin, S. (2004). Aptitud y entrenamiento aeróbico en la infancia y la adolescencia. Barcelona: Inde.

Gideon Hoyle, M. Salud. El latido normal por minuto en los niños. eHow en Español. http://www.ehowenespanol.com/latido-normal-minuto-ninos-sobre_175402/ . (Consulta: 14 de Abril de 2014).

Giménez, J. y Díaz, M. (2002). Diccionario de Educación Física en Primaria (II). Teoría y práctica del acondicionamiento físico <http://www.efdeportes.com/efd51/dicc1.htm> (Consulta: 15 de abril de 2014)

Gordillo, A. <file:///C:/Documents%20and%20Settings/Administrador/Mis%20documentos/Downloads/Dialnet-AprendizajeMotor-2378868.pdf>. (Consulta :5 de Junio de 2014).

- Heredia, L.F. (2006) Ejercicio físico y deporte en los adultos mayores. Geroinfo. Publicación de gerontología y geriatría. http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/gericuba/ejercicio_fisico_y_deporte_en_los_adultos_mayores.pdf (Consulta: 8 de Junio de 2014).
- Ley Orgánica de Educación, en el Real Decreto 1630/2006. <http://sid.usal.es/idocs/F3LYN10323/3-10323.pdf> (Consulta: 27 de Marzo de 2014).
- López de Sa, E. actores de riesgo Cardiovascular. Frecuencia cardíaca. <http://www.fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/frecuencia-cardiaca.html> (Consulta: 5 mayo de 2014).
- López- Miñarro, P. (2009). La Salud y la Actividad Física en el Marco de la Sociedad Moderna. <http://digitum.um.es/jspui/bitstream/10201/5249/1/Salud%20y%20actividad%20f%C3%ADsica.pdf> (consulta: 25 de abril de 2014).
- Martínez, D., Sampedro, M.V., Veiga, O. (2007). La importancia del compromiso motor y el compromiso fisiológico durante las clases de educación física. <http://www.rieoei.org/deloslectores/1631Gomez.pdf> (Consulta: 7 de Junio de 2014).
- Martínez, P. (1996). Desarrollo de la resistencia en el niño. (pp. 15-16). Zaragoza: Inde.
- Mathias, G. Bruno, C. (2011). Entrenamiento total. <http://entrenamientotal.blogspot.com.es/2011/09/las-fases-sensibles.html> (Consulta: 10 de junio de 2014).
- Mendoza, R.; Sagrera, M.R.; Batista, J. (1994). Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud (1986-1990). Madrid: Consejo Superior de Investigaciones Científicas.
- Morgan (1973). Evaluación de la escala Borg de esfuerzo percibido aplicada a la rehabilitación cardíaca. http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S010411691996000300006&script=sci_arttext (consulta: 25 de Mayo de 2014).
- Muñoz, D (2009). Capacidades físicas básicas. Evolución, factores y desarrollo. Sesiones prácticas. <http://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm> (Consulta: 25 de mayo de 2014).
- Organización Mundial de la Salud (2002). Obesidad y Sobrepeso. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>. (Consulta: 10 de Marzo de 2014)

- Organización Mundial de la Salud (2002). Actividad Física y Salud. http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf (Consulta:10 de Marzo de 2014)
- Pérez Samaniego, V. y DevísDevís, J. (2003). La promoción de la actividad física relacionada con la salud. La perspectiva del proceso y de resultado. Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y el deporte. Vol.3. pp.69-74
- Pérez, I., y Delgado, M., (2004). La salud en la secundaria desde la educación física. Barcelona: Inde. Programa PERSEO (Programa Piloto Escolar de Referencia para la Salud y el Ejercicio contra la Obesidad).Guía para una escuela activa y saludable Orientación para los Centros de Educación Primaria http://www.perseo.aesan.mspes.es/docs/docs/guias/escuela_activa.pdf (Consulta: 3 de Abril de 2014).
- Rosales, F.R. 2011. La motivación, su estudio en la Educación Física. <http://www.efdeportes.com/efd163/la-motivacion-en-la-educacion-fisica.htm> (consulta 15 de junio de 2014)
- Rusch, H. y Weineck, J. (2004) Entrenamiento y práctica deportiva escolar. (pp. 255-256).Barcelona:
- Sáenz, P; Ibañez, S.J. y Giménez, F.J. La motivación en las clases de Educación Física. <http://www.efdeportes.com/efd17a/motiv.htm> (Consulta: 20 de abril de 2014)
- Santos Muñoz, S.(2005), La Educación Física escolar ante el problema de la obesidad y el sobrepeso. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol.5 pp.179-199. <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista19/artobesidadl0.htm>.(Consulta: 9 de Marzo de 2014).
- Segovia, J.C. y Legido, J.C. (2010). Manual de valoración funcional. Elsevier España, S.A.
- Segura, R. (2003). Zonas de entrenamiento según las pulsaciones cardíacas. Revista Alto Rendimiento, Vol. 2,
- Stumpp, U. Adquirir una buena condición física jugando. Barcelona: Paidotribo.
- Tercedor, P. Delgado, M.(2000).Modalidades de práctica de actividad física en el estilo de vida de los escolares. <http://www.efdeportes.com/efd24b/estilo.htm> (Consulta: 21 de mayo de 2014)
- Tándem 22.Didáctica de la Educación Física. Acondicionamiento físico. (2006). Año VI. Barcelona: Grao.
- Tercedor, P. (2001).Actividad Física, Condición y Salud. Sevilla: Wanceulen editorial deportiva S.L.

Anexos

Anexo I: Cuestionario

1. ¿Practicas algún deporte?

2. En caso de contestar SÍ, ¿cuál?

3. ¿Cuántos días a la semana entrenas? ¿Y cuanto tiempo?

4. ¿Cómo vienes al colegio?

- Coche
- Bus
- Andando
- Otros:

5. Señala cómo te sientes al hacer ejercicio (Educación Física, deporte...)

- a) Muy bien, porque me encanta.
- b) Bien, me gusta.
- c) Ni bien ni mal, me da igual.
- d) Mal, no me gusta.
- e) Muy mal, odio el ejercicio y la Educación Física.

6. ¿Tus padres practican ejercicio físico?

- Si
- No

7. ¿Prácticas deporte junto a tus padres? ¿Cuál?

- Si
- No
- A veces

¿Cuál?

8. ¿Te animan tus padres o te dan consejos para realizar ejercicio físico?

- Si
- No

9. Durante la actividad del cuadrado loco (donde tirábamos los dados) que contenido fuiste capaz de comprender mejor: (rodea con un círculo todos los contenidos que mejor aprendiste)

- Coger pulsaciones
- Regular nuestro esfuerzo
- Limite saludable de pulsaciones
- Tipos de resistencia
- Como reducir el número de pulsaciones
- Tipos de respiración.

10. Durante las clases de educación física te apetecía seguir practicando?

- Si
- No

11. ¿Durante la salida al Parque de las Cortes, fuiste capaz de regular el esfuerzo para terminarla la actividad?

- Si
- No
- ¿Cómo?

12. ¿Te han gustado las clases realizadas de resistencia aeróbica?

13. ¿Después de las clases de educación física te apetece seguir realizando ejercicio físico fuera del colegio?

Alguno de los cuestionarios contestados:

1. ¿Practicas algún deporte?

2. En caso de contestar SI, ¿cuál?

Fútbol

¿Cuántos días a la semana entrenas? ¿Y cuánto tiempo?

3 veces, 30 minutos, 1 hora

4. ¿Cómo vienes al colegio?

- Coche
- Bus
- Andando
- Otros:

6. Señala cómo te sientes al hacer ejercicio (Educación Física, deporte...)

a) Muy bien, porque me encanta.

b) Bien, no gusta.

c) Ni bien ni mal, me da igual.

d) Mal, no me gusta.

e) Muy mal, odio el ejercicio y la Educación Física.

7. ¿Tus padres practican ejercicio físico?

- Si tal y como los padres me
- No

8. ¿Practicas deporte junto a tus padres? ¿Cuál?

- Si
- No
- A veces.

¿Cuál?

9. ¿Te animan tus padres a te dan consejos para realizar ejercicio físico?

- Si
- No

10. Durante la actividad del contenido lea (donde hayamos los datos) que contenido falta capar de comprender mejor: (marca con un círculo todas las contenidos que mejor aprendiste)

Capar palabras

12. ¿Durante la salida al Parque de las Cortes, fuiste capaz de regular el esfuerzo para terminarla la actividad?

- Si
 - No
 - ¿Cómo?
- Respirar

13. ¿Te han gustado las clases realizadas de resistencia aeróbica?

Si

14. ¿Después de las clases de educación física te apetece seguir realizando ejercicio físico fuera del colegio?

Si

15. ¿Las clases de educación física te han parecido motivadoras para seguir realizando ejercicio?

- Si
- No
- A veces

16. En tu opinión ¿Crees que ahora puedes realizar ejercicio físico durante más tiempo?

- Si
- No
- No se

17. ¿Tienes cerca de tu casa alguna instalación deportiva que te ayude a realizar ejercicio físico?

- Si
- No

Anexo II: Webgrafía de los videos expuestos.

Vídeo 1: <http://www.educatumundo.com/2012/09/07/hacer-ejercicio-sentirte-mejor/> (Las pulsaciones)

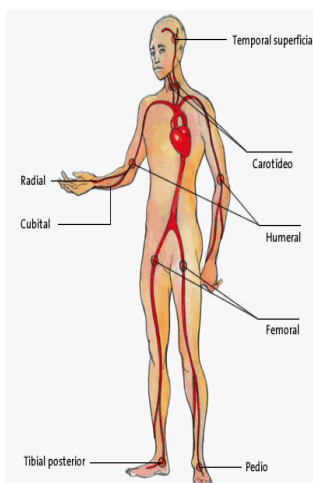
Vídeo 2: <http://www.educatumundo.com/2013/01/31/importancia-calentamiento-fisico/>
<http://www.educatumundo.com/2012/11/14/comer-sano-sentirte-bien-html/> (El cansancio)

Vídeo 3: <http://www.educatumundo.com/2013/09/27/deporte-aire-libre/> (Frecuencia Cardíaca y ZAFS)

Vídeo 4: <http://www.educatumundo.com/2013/09/03/comidas-saludables-ninos/> (El corazón)

Vídeo 5: <http://www.educatumundo.com/2013/01/31/importancia-calentamiento-fisico/> (La resistencia).

Anexo III: Zona de toma de pulsaciones.



Anexo IV: Hoja de registro personal de los alumnos.

Nombre: Emma			Nombre: Dani		
clase	Pulsaciones	CANSANCIO (1-10)	CLASE	Pulsaciones	CANSANCIO (1-10)
1	60	4	1	63	110
2	70 140	5	2	70	10
3	70	5	3	70	7
4	70	5	4	106	7
5	70	5	5	70	6
6	140	5	6	150	6
7	170	5	7	160	4
				150	

Anexo V: Juego del cuadrado loco (Anotaciones por parte de los alumnos).

Salma Nil Marcos Inés Grupo 4

$$5 + 1 + 4 + 8 + 6 + 6 + 1 +$$

$$4 + 5 + 6 + 6 + 3 + 6 +$$

$$= 58$$

Salma Alvaro Esther Grupo 2

$$1 + 3 = 4 = 6 = 10 = 17 + 11 = 8$$

$$= 22 + 5 = 27 + 6 = 33$$

Anexo VI: Modelo de autorización para la salida de la práctica ¡Nos regulamos!

AUTORIZACIÓN DE SALIDA

Don/Doña ANA LAUREGUI LACORTA D.N.I. _____ padre, madre, tutor o tutora del alumno/a LORENA SIMÓN LAUREGUI del grupo 3 ó 4 de primaria.

AUTORIZO a mi hijo/a, a la salida que tendrá lugar al parque de la junta de Castilla y León como actividad completaría a la clase de educación física del día 23 de abril 2014

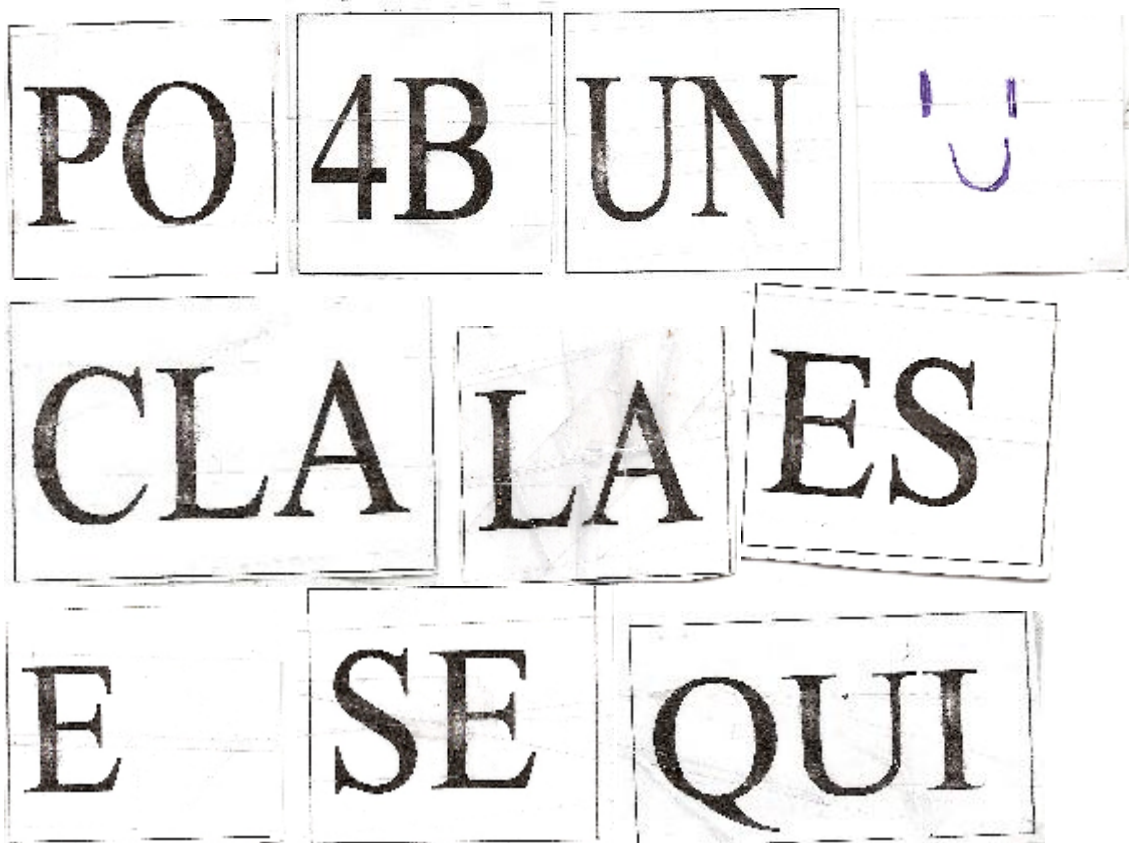
Y para que surta los efectos oportunos ante el/la tutor/a o ante la Jefatura de Estudios, firmo la presente Autorización.

En Valladolid a 22 de ABRIL / de 2.014

Fdo: _____

(Padre/Madre/Representante Legal)

Anexo VII: Balizas de la práctica ¡Nos controlamos!



Anexo VIII: Mapa.



SE	CU	E	LA	ES
UN	QUI	!	PO	4B

Anexo IX: Examen.

Control de conocimientos adquiridos en la unidad didáctica: ¡Nos ponemos en forma!

1. Dime las tres zonas donde hemos enseñado a encontrar las pulsaciones.
2. ¿Qué pasa cuando “cogemos” las pulsaciones en el corazón?
3. Cuando tenemos las pulsaciones muy altas ¿Qué ocurre con nuestro cuerpo?
4. Dime tres beneficios de realizar actividad física.
5. ¿Está prohibido comer “bollería”?
6. ¿Es bueno calentar? ¿Dime dos razones por las que es bueno?
7. ¿Cuál es la fórmula para saber el límite de las pulsaciones?
8. ¿Cuántos movimientos tiene el corazón? ¿sabrías decir los nombres?
9. En cuanto al tema trabajado en clase; la resistencia, ¿Qué dos tipos de resistencia existen?
10. En el ejercicio de la respiración y relajación ¿Cuántos movimientos realizamos al respirar? ¿te sabes los nombres?

Anexo X:Powerpoint.

Unidad didáctica: ¡NOS PONEMOS EN FORMA!

Sesión 1: LAS PULSACIONES

- Que son las pulsaciones
- ¿Dónde cogemos las pulsaciones?

Sesión 2: EL CANSANCIO

- Video.
- Relación cansancio pulsaciones.

Sesión 3: FRECUENCIA CARDIACA Y LIMITE SALUDABLE

- ¿Qué es la frecuencia cardiaca?
- Para que sirve la frecuencia cardiaca.
- Explicar limite saludable
- Formula $(220 - \text{edad})$

Sesión 4: EL CORAZÓN

- ¿Dónde está el corazón?
- ¿Dónde se encuentra esta situación?
- ¿La importancia del corazón para el cuerpo?
- Los movimientos del corazón

Sesión 5: EL CALENTAMIENTO Y LA RESPIRACIÓN

- La importancia del calentamiento
- Las fases del calentamiento
- La importancia de la respiración respecto al cansancio
- Los movimientos y nombres de la respiración.

Sesión 7: ¡NOS CONTROLAMOS!

- Valorar la autoregulación del alumno.
- Trabajar en el medio natural.



Sesión 6: LA RESISTENCIA

- Como afecta el cansancio a nuestro cuerpo.
- Tipos de resistencia que existen y valorar positivamente la trabajada hasta a fecha.
- Cantidad de ejercicio recomendable.



Memoria

Prácticum II



Elaborado por: Álvaro de la Iglesia Fonseca

Profesor tutor: Alfonso García Monge

Maestro tutor: Tamara Delgado González

Centro escolar: Ignacio Martín Baró

4º Grado de Educación Primaria

Unidad didáctica: ¡NOS PONEMOS EN FORMA!			
Objetivos generales (CO):	Objetivos específicos (UD):	Sesiones:	Evaluación:
<ul style="list-style-type: none"> • Tratar de mejorar la condición física • Ayudar a alumno a identificar la ZAFS • Proporcionar a los alumnos de conocimientos nuevos y muy valiosos en cuanto a la educación física y salud. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mejorar su percepción ante el esfuerzo • Conocer los puntos donde “cogemos” las pulsaciones • Los beneficios de la actividad física • Ayudar al alumno a interpretar su cuerpo. • Aprender la autorregulación ante esfuerzos 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>La presente unidad didáctica consta, de seis sesiones:</u> • Sesión 1: LAS PUSACIONES • Sesión 2: EL CANSANCIO • Sesión 3: LA FRECUENCIA CARDIACA Y EL LÍMITE SALUDABLE • Sesión 4: EL CORAZÓN • Sesión 5: EL CALENTAMIENTO Y LA RESPIRACIÓN. • Sesión 6: LA RESISTENCIA • Sesión 7: NOS CONTROLAMOS 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Criterios:</u> • Realiza correctamente las actividades. • Es capaz de autorregularse. • Conoce los contenidos explicados y los expresa con claridad. • Pone en práctica las enseñanzas durante su vida diaria. • Pone en práctica lo visto durante los vídeos. • <u>Instrumentos:</u> • Hoja de registro • Control de contenidos
<p>Tiempo: la unidad didáctica consta de seis sesiones de 50´ min cada una.</p>	<p>Contenidos: Las pulsaciones</p> <p>El calentamiento</p> <p>La frecuencia cardiaca</p> <p>La ZAFS</p>	<p>Relación pulsaciones y cansancio</p> <p>La respiración en el esfuerzo</p> <p>La motivación durante las prácticas de E.F</p>	

¡COMENZAMOS EL TRABAJO!: LA RESISTENCIA

SESIÓN 1: LAS PULSACIONES.

Propósito de la sesión:

- Comenzar la unidad didáctica de una forma motivadora partiendo de un contenido que especialmente gusta, trabajando de este modo las pulsaciones y la resistencia aeróbica.

Actividades:

- Vídeo
- Pilla al primero
- La fila india.

OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajar la cooperación entre alumnos. • Trabajar la resistencia aeróbica. • Intentar motivar a los alumnos de forma visual y con ejercicios. • Ayudar al alumno a la realización de una tabla de pulsaciones. 		
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> • La motivación hacia la práctica • La resistencia. • Los beneficios de la actividad física. • La toma de pulsaciones. 		
METODOLOGÍA	MATERIALES	ESPACIO	AGRUPAMIENTO
<ul style="list-style-type: none"> • Mando directo • Resolución problemas 	<ul style="list-style-type: none"> • Vídeo • Pizarra digital. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gimnasio 	<ul style="list-style-type: none"> • Gran grupo
TIEMPO	<ul style="list-style-type: none"> • 50 MIN 		

CALENTAMIENTO

- **Vídeo:** el vídeo que elegimos es un intento por motivar a los alumnos a partir de la explicación de la importancia de la actividad física y los beneficios que ésta produce en nuestro cuerpo. Durante el vídeo de explicación todos los alumnos se portaron muy bien sin tener que llamar la atención a ninguno de ellos y gracias a esto pudimos bajar al gimnasio rápidamente y sin tener que perder más tiempo en ello. Posteriormente al video explicativo pregunté si sabían o conocían las pulsaciones del cuerpo, en esta pregunta hubo grandes discrepancias en cuanto al método a usar en mis clases con lo cual decidí que solamente se podían coger las pulsaciones en el cuello. Aunque surgieron dudas en cuanto a dónde cogerlas éstas fueron resueltas individualmente para que los alumnos comprendieran donde se deberían coger en el momento.

PARTE PRINCIPAL

- **Pilla al primero:** es un juego simple de ejecutar para comenzar. Se hacía una fila india en la cual el último de la fila debía pillar o tocar al primero de la misma pero para ello los compañeros del medio tendrían que evitarlo moviéndose de forma que impidieran al último tocar al primero. La actividad salió bastante bien ya que la motivación a la que les había sometido anteriormente dio sus frutos y realizaron la actividad de forma vigorosa, pero tuvimos pequeños problemas con caídas o gente no tan motivada que entorpecía el juego de los demás. Al comienzo del juego realicé solo un grupo pero rápidamente cambié ya que el gimnasio era demasiado pequeño para poder llevar a cabo esta actividad sólo con un grupo grande.
 - Variantes: realizar dos grupos más pequeños para que sea más sencillo pillar.
- **Fila india:** el juego se realizó de la siguiente manera: se hizo una fila india dejando una separación entre los jugadores sin agarrarse ni tocarse. La fila iba desplazándose por el espacio y los alumnos debían correr de la última posición hasta la primera de tal forma que todos los alumnos estuvieran en movimientos. Cada alumno tenía que salir hacia delante una vez que llegara a la primera posición. El cansancio hizo mella en los alumnos y la ejecución de esta actividad decayó siendo la que peor salió en cuanto a lograr el objetivo de mantener las pulsaciones en el límite saludable que únicamente yo conocía (más adelante les explicaré el por qué realizamos estos juegos y recogemos sus pulsaciones). Determinados alumnos no se tomaron muy en serio la actividad y hubo piques entre los que querían jugar y los que querían vagar.
 - Variante: realizar zig-zag entre medias de los alumnos.

VUELTA A LA CALMA

- Reflexión sobre lo aprendido en la clase (¿Dónde se cogen las pulsaciones?- ¿Nos ha parecido motivadora la sesión?- ¿Nos gusta trabajar a través de juegos?) mandé callar unas cuantas veces antes de resumir la sesión puesto que el cansancio y sus ganas de acabar la clase eran elevadas, pedí que bebieran agua y nos dispusimos en fila para irnos para casa.

SESIÓN 2: EL CANSANCIO.

- Propósito de la sesión: explicar con ayuda de un video la importancia de una buena alimentación saludable junto a la relación que tiene el cuerpo y el cansancio con las pulsaciones.

Actividades:

- Vídeo explicativo
- Espejito
- Encuentra tu sitio
- Comecocos

OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">• Trabajar la resistencia aeróbica.• Mejorar la motivación de los alumnos.• Entender cómo trabaja nuestro cuerpo y su cansancio.• Comprender mejor la relación con los alimentos.		
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none">• Relación entre cansancio y pulsaciones.• Pulsaciones.• Los alimentos.		
METODOLOGÍA	MATERIALES	ESPACIO	AGRUPAMIENTO

<ul style="list-style-type: none"> • Mando directo • Resolución problemas 	<ul style="list-style-type: none"> • Vídeo • Pizarra digital. • Aros. • Conos • Bancos. • Espalderas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gimnasio 	<ul style="list-style-type: none"> • Gran grupo
TIEMPO	<ul style="list-style-type: none"> • 50 MIN 		

CALENTAMIENTO

- **Video motivante y explicativo.** Como en todas las sesiones realizadas comenzamos con un video explicativo de los conceptos que íbamos a intentar introducir en la unidad didáctica. En este caso el video será destinado a los diferentes tipos de alimentos y su consecuencia.

PARTE PRINCIPAL

- **El espejito.** Cada alumno realiza la misma actividad que va realizando la pareja que se sitúa delante. Durante el juego observé ciertas conductas que tuve que parar como “revolcarse” por el suelo, subirse a los palos de las porterías, etc. ya que alguno de los alumnos podían estar en cierto peligro, ya sea por pisotones o simplemente por caídas.
- **Encuentra tu sitio.** El juego consistía en un círculo de aros con un aro central, el objetivo del juego era que a la voz de cambio generada por el alumno del aro central todos cambiaran rápidamente de aro quedando así un alumno sin aro y por consiguiente ocupando el aro central perdiendo un punto. Durante el juego pude observar que sólo a una alumna no le apetecía jugar así que ocupaba el sitio central en todo momento. Ante esto separé a la alumna para hacerla ver las necesidades reales de realizar el juego correctamente para generar compañerismo. Una vez resuelto el problemilla el juego resultó ser muy motivador.
- **Reflexión sobre el cansancio;** pregunté a los alumnos sobre ¿Cómo nos va el corazón?- ¿Y durante el juego?-¿Vemos alguna diferencia? Y repasamos los conceptos impartidos durante la clase: como regular nuestro cuerpo, de qué manera podemos bajar las pulsaciones y como se siente nuestro cuerpo cuando realizamos actividad física.

- **Comecocos.** Juego por excelencia de resistencia con niños, estamos realizando la unidad didáctica, en este caso el juego resultó ser muy bueno, al principio por la extra motivación que generó en los alumno pero por otro lado el cansancio fue acusado por ellos creando un clima de cierto malestar que fue resuelto con la consiguiente parada y vuelta a la calma. El juego es sencillo de explicar y consiste en tener que seguir las líneas del campo de fútbol sala para poder pillar a los compañeros una vez pillados, éste se intercambia el pañuelo y le toca pillar.

VUELTA A LA CALMA

- **Reflexión sobre las sensaciones obtenidas en cuanto al cansancio:** tomaremos las pulsaciones y las anotaremos en la hoja personal así como la percepción del esfuerzo, posteriormente realizaremos unas preguntas a modo recordatorio de la explicación inicial ¿Qué podemos hacer para bajar nuestras pulsaciones?-¿Es bueno respirar profundamente?-¿Podemos comer de todo?-¿Qué alimentos tenemos que evitar tomar en exceso?-¿Os ha gustado la clase?-¿Os ha parecido motivadoras?

SESIÓN 3. Frecuencia cardiaca y el límite saludable.

Propósito de la sesión:

- Enseñar a los alumnos la importancia de un buen calentamiento no solamente para la realización de actividad física si no también como método de vida saludable cuando hablamos del ejercicio físico.

Actividades:

- Calentamiento libre
- El cuadrado loco
- Cadeneta
- Reflexión.

OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar la importancia del calentamiento. • Trabajar de forma divertida la resistencia aeróbica. • Fomentar la vida saludable. • Observar los límites saludables de las pulsaciones
	<ul style="list-style-type: none"> • El calentamiento

CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> • La frecuencia cardiaca • El límite saludable de las pulsaciones. 		
METODOLOGÍA	MATERIALES	ESPACIO	AGRUPAMIENTO
<ul style="list-style-type: none"> • Mando directo • Resolución problemas 	<ul style="list-style-type: none"> • vídeo • pizarra digital. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gimnasio • Pistas polideportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gran grupo
TIEMPO	<ul style="list-style-type: none"> • 50 MIN 		

CALENTAMIENTO:

- **Calentamiento libre**, poniendo en práctica lo visto anteriormente en el vídeo explicativo de los beneficios y de cómo calentar para realizar actividad física, esta actividad me sirvió para realizar unas pequeñas observaciones.

PARTE PRINCIPAL

- **Juego del cuadrado loco**: la actividad del cuadrado la cogí prestada del tutor de TFG como modo de evaluación, donde los alumnos aprenden a auto-regularse a través del juego. Durante el juego surgió alguna duda en cuanto a las normas y esto llevó a un pelín de desconcierto pero rápidamente solucionable.
- En el juego se realizaron seis pequeños grupos y cada grupo con un dado y a la voz de ya, los alumnos deberían lanzar el dado y anotar en un papel el número que salió posteriormente daban una vuelta al campo marcado todo el grupo unido. Cada dos o tres vueltas los alumnos deberían registrar las pulsaciones para valorar si estaban dentro del límite saludable o no.
- **Cadeneta**: el juego fue realizado para bajar las pulsaciones de los alumnos sin ningún otro objetivo ya que estos estaban bastante cansados después de 20 minutos jugando sin parar. Durante el juego pude observar alumnos muy cansados y sin movilidad ninguna pidiendo ser pillados para no desplazarse más.

VUELTA A LA CALMA

- Una vez terminada una sesión comentamos la importancia de permanecer en las ZAFS de las pulsaciones ya que nos permitirá realizar la actividad física que tenía programada,

durante esta fase los alumnos me realizaron preguntas del tipo ¿Y si me paso de las pulsaciones es malo? ¿cómo puedo bajar de forma más rápida las pulsaciones? Estas fueron contestadas de forma grupal para que todos los alumnos escucharan las explicaciones.

SESIÓN 4. EL CORAZÓN.

Propósito de la sesión:

- Trabajar a través de los juegos la resistencia aeróbica de forma amena intentando inculcar el espíritu de equipo.

Actividades:

- vídeo
- Banderas
- Reflexión conjunta con los alumnos.

OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer los diferentes movimientos del corazón y su relación con las pulsaciones. • Trabajar la resistencia desde un modo motivacional. 		
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> • El corazón • La resistencia. 		
METODOLOGÍA	MATERIALES	ESPACIO	AGRUPAMIENTO
<ul style="list-style-type: none"> • Mando directo • Resolución problemas 	<ul style="list-style-type: none"> • vídeo • chinos • pañuelos • pizarra digital. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gimnasio • Pista polideportiva. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gran grupo
TIEMPO	<ul style="list-style-type: none"> • 50 MIN 		

CALENTAMIENTO

- **Video explicativo** sobre las funciones del corazón, los movimientos y las posibilidades que este tiene en cuanto al ejercicio físico y posterior explicación o “feedback” basada en un power-point elaborado para llamar la atención de los alumnos.

PARTE PRINCIPAL

- **Banderas.** El juego resultó ser una actividad excelente para trabajar la resistencia en los alumnos, durante el juego realizamos tres rondas intercambiando equipos para intentar realizar equipos similares. Durante la primera ronda del juego los alumnos comprendieron de forma correcta todas las normas nuevas que les había impuesto para trabajar de forma más sensata la resistencia pero surgieron algunos problemas con los piques típicos que resultan de este tipo de juego con alto grado competitivo. Durante la segunda ronda la explicación de las normas de nuevo y la charla para solventar los problemas de piques dieron sus frutos ya que durante la segunda ronda no existieron ningún tipo de problemas. Pero durante la tercera ronda la resistencia de los alumnos se resintió y la actividad se fue un poco abajo por el cansancio y derivó en una actividad lenta y cansina con lo cual dimos por terminada la actividad de forma que los equipos empataron resolviendo el problema de la victoria de alguno de los dos equipos.

VUELTA A LA CALMA

- **Reflexión conjunta con los alumnos en relación a los contenidos explicados de corazón:** donde preguntaremos a los alumnos a modo de recordatorio sobre los contenidos vistos anteriormente ¿Cuántos movimientos tiene el corazón?-¿Qué hacemos para “calmarlo”?-¿Qué pasa cuando cogemos las pulsaciones en el pecho?-Cuando el corazón va muy deprisa ¿Qué pasa con nuestro cuerpo?-¿te acuerdas de cómo se llaman los movimientos del corazón?

SESIÓN 5.El calentamiento y la respiración.

Propósito de la sesión:

- Ayudar al alumno a comprender la necesidad de regular su cuerpo para poder realizar una actividad física de largo recorrido.

Actividades:

- Vídeo

- Robar la cola al zorro
- Polis y cacos
- Relajación

OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajar la resistencia aeróbica. • Interpretar nuestro corazón. • Comprender la importancia de la frecuencia cardiaca. • Comprender los movimientos que genera el cuerpo cuando respira. 		
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> • La respiración.(inspiración e espiración y su consecuencia) • Frecuencia cardiaca. • El corazón. 		
METODOLOGÍA	MATERIALES	ESPACIO	AGRUPAMIENTO
<ul style="list-style-type: none"> • Mando directo • Resolución problemas 	<ul style="list-style-type: none"> • video • pizarra digital. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gimnasio 	<ul style="list-style-type: none"> • Gran grupo
TIEMPO	<ul style="list-style-type: none"> • 50 MIN 		

CALENTAMIENTO:

- **Calentamiento libre** donde los alumnos pondrán en práctica las indicaciones tanto del vídeo como las explicaciones complementarias dadas por mí para ayudar a los alumnos a comprender los distintos tipos de deportes y sus calentamientos específicos. Esta actividad me servirá como evaluación para observar si los alumnos están comprendiendo las explicaciones o no.

PARTE PRINCIPAL

- **Robar la cola al zorro** el juego de calentamiento salió de forma muy correcta puesto que cumplió con su función de activar el cuerpo de los alumnos, durante el juego hubo algún problema con los participantes ya que alguno de ellos no “quería” jugar y otros participaban

de forma vaga, esta parte se resolvió de forma rápida al meter más pañuelos e incluso reduje el espacio para que los alumnos estuvieran más cerca y esto activara el juego.

- **Polis y cacos:** durante el juego al principio de todo expuse las normas, en este paso algún alumno no escuchó demasiado lo que supuso un pique inicial entre los participantes que fue resuelto parando el juego para volver a explicar todas las nuevas normas.
- Antes de la tercera parte realizamos la parada para medir las pulsaciones y escribirlas en el papel individual de recogida, donde cada alumno apunta tanto el cansancio percibido durante toda la clase y las pulsaciones en un punto marcado en la programación de la misma.

VUELTA A LA CALMA

- Historia de relajación: para trabajar la relajación y las fases de la respiración experimenté una actividad de relajación donde yo como profesor les iba incitando a comprender los efectos que tanto la respiración como la relajación ofrecía a nuestro cuerpo, durante el juego y como con anterioridad he dicho intentaba que los alumnos comprendieran que cuando nos relajamos el corazón y por tanto el cuerpo se relajan bajando las pulsaciones y por tanto, es un buen método para bajar nuestras pulsaciones cuando estamos muy cansado para poder volver al límite saludable, los alumnos asumieron perfectamente el concepto comprendiendo de forma práctica lo enseñado.
- **Reflexión relacionada con el calentamiento y la respiración como forma de reducir las pulsaciones:** realizaré unas preguntas para observar el grado de conocimientos adquiridos por los alumnos, relacionados con el calentamiento y con la respiración ¿Cuántos movimientos (básicos) realizamos en la respiración?-¿Qué dos partes son las necesarias para un buen calentamiento?-¿Qué relación tiene la respiración con el contenido explicado en la clase anterior del cansancio?

SESIÓN 6. La resistencia aeróbica y anaeróbica.

Propósito de la sesión:

- Hacer ver a los alumnos que cada cuerpo es diferente y que cada alumno tiene unas determinadas características que nos hacen diferentes pero no mejores ni peores.

Actividades:

- Calentamiento libre
- Arcos

- Súbete al aro
- Reflexión

OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Valorar el cansancio y sus consecuencias. • Conocer los tipos de resistencia existente en el cuerpo humano y la beneficiosa para la salud. 		
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> • Límite de ámbito saludable. (200-edad) • Cantidad de ejercicio recomendable. 		
METODOLOGÍA	MATERIALES	ESPACIO	AGRUPAMIENTO
<ul style="list-style-type: none"> • Mando directo • Resolución Problemas 	<ul style="list-style-type: none"> • vídeo • pizarra digital. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gimnasio • Pista polideportiva 	<ul style="list-style-type: none"> • Gran grupo
TIEMPO	<ul style="list-style-type: none"> • 50 MIN 		

CALENTAMIENTO:

- **Calentamiento libre:** se trató de llevar a cabo un calentamiento libre realizando lo aprendido durante las sesiones anteriores. En este caso tuvimos problemas relacionados con la memoria pues los alumnos no se acordaban muy bien de los pasos a seguir durante un calentamiento normal y estos comenzaron a realizar un calentamiento de distintos deportes y de forma específica, ante este problema detuve la clase para explicar de nuevo las pautas específicas para hacer el calentamiento general.

PARTE PRINCIPAL

- **Arcos:** el juego es sencillo; el juego donde los alumnos tendrán que formar un arco con las manos para ser salvados, cuando un alumno va a pillar a otro este se para con los brazos abiertos para salvarse, viene un compañero y se pone de la misma manera formando un “arco” por donde pasará otro alumno salvando a los demás; en este caso surgieron unos problemas relacionados con el espacio, el cual se quedó algo pequeño ya que el material de la siguiente clase estaba colocado sin poder usar ese espacio, y en cuanto al

comportamiento, los alumnos se comportaron de forma correcta, siendo pequeños los problemas relacionados con “si te he pillado” “si no” etc. En este caso hablé con los alumnos que son los “infractores” de las normas para hacerles ver su comportamiento. Después de este juego se tomarán las pulsaciones para la elaboración del papel personal.

- **Súbete al aro:** juego muy parecido al de las sillas donde los alumnos deberán ir corriendo por el espacio, una vez que se apague la música deberán subirse a un aro y los alumnos que tengan aro recibirán un punto positivo y así resolví el problema de la eliminación de los alumnos, durante este juego surgieron algún problema relacionados con “quien sube al aro” en este caso resolví el problema de una forma salomónica en la que nadie recibía el punto positivo.

VUELTA A LA CALMA

- **Reflexión para memorizar los diferentes tipos de resistencia:** durante la reflexión realizaré una serie de preguntas a modo recordatorio incidiendo en que estén atentos para el examen final de contenidos básicos de educación física y salud expuestos en clase. Las preguntas serán ¿Qué dos tipos de resistencia conocemos? ¿Y cuál es la resistencia “buena” para mejorar físicamente? ¿Te acuerdas de la fórmula y que debemos hacer para saber nuestro límite de pulsaciones?

Sesión 7. Nos controlamos.

- Propósito de la sesión: realizar una activación para mejorar su autoestima y generar la motivación para trabajar la resistencia física a través de una actividad de búsqueda de balizas.

ACTIVIDADES:

- Ruta por el parque de las cortes de Castilla y León.

<p>OBJETIVOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer el cuerpo en un medio diferente al colegio. • Controlar el puso en el límite saludable. • Trabajar de forma grupal. • Evaluar los contenidos aprendidos sobre la autorregulación.
<p>CONTIDOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La resistencia aeróbica. • El control de las pulsaciones.

<ul style="list-style-type: none"> • Mando directo 	<ul style="list-style-type: none"> • video • pizarra digital. 	<ul style="list-style-type: none"> • Parque de la junta de castilla y león. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gran grupo
TIEMPO	<ul style="list-style-type: none"> • 90 MIN 		

CALENTAMIENTO:

- Para esta actividad no realizaremos un calentamiento como tal si no que explicaremos el mapa que yo les he facilitado a los alumnos para entender el parque desde la vista de “pájaro” a la que no están muy acostumbrados, y sobre todo los límites del parque haciendo hincapié en ellos para evitar posibles problemas con las carreteras que limitan con él.

PARTE PRINCIPAL

- Realización de un circuito de balizas previamente elaborado; este juego salió bastante bien ya que la motivación que supone a los alumnos salir del aula para realizar una actividad es un aliciente bastante potente. Durante el juego y en los grupos según lo que pude observar por mi mismo no hubo ningún problema entre sus componentes y por lo visto la realización de la búsqueda de las balizas se hacían por consenso, lo que también pude observar es la autorregulación a la que cada grupo llegaba a través de las paradas que realizaban al pasarse de las pulsaciones, límites previamente enseñadas, en este punto hice una reseña para que no se olvidaran que el objetivo fundamental de la actividad era la realización de todas las balizas en el menor tiempo posible pero sin pasarse de las pulsaciones límites de cada alumno.

VUELTA A LA CALMA

- Durante la vuelta a la calma el ejercicio que realizamos es la colocación por orden de las balizas para formar la frase “La clase de 4B es un equipo” la cual se dividirá en 10 trozos y repartidas por las mismas balizas.
- Cuando terminó la sesión muchos alumnos no se habían dado cuenta que las balizas formaban una frase y esto hizo que se emocionaran a la hora de saber que podían jugar a colocarlas.
- Y realizamos una pequeña reflexión sobre el grado de esfuerzo y si habían podido realizar la actividad de forma correcta, si se sentían más capaces de realizar ejercicio físico durante más tiempo o simplemente si les ha gustado, no sólo esta clase si no el resto de la unidad didáctica.