

# Mejora del Plan de Educación para la salud aumentando la práctica de actividad física

**Autor:** García Madrid, Elena (Graduada en Educación Infantil y Educación Primaria. Especialidad en Pedagogía Terapéutica).

**Público:** Maestros de Educación Primaria. **Materia:** Educación Física y Pedagogía Terapéutica. **Idioma:** Español.

**Título:** Mejora del Plan de Educación para la salud aumentando la práctica de actividad física.

## Resumen

El presente Trabajo de Fin de Grado supone una modificación en el Plan de Educación para la Salud de un centro educativo donde se imparten las etapas de Educación Infantil y Primaria, ubicado en Cartagena (Murcia). Dicha adecuación es relativa a su apartado "Actividad física, ocio y tiempo libre", la cual implica el desarrollo de cuatro sesiones de carácter voluntario dirigidas a todos los cursos de Educación Primaria y la participación de alumnos, padres y profesores. Estas sesiones favorecerán el fomento de hábitos saludables, la socialización y la inclusión de aquellos alumnos con diversidad funcional escolarizados en el centro educativo.

**Palabras clave:** Plan de Educación para la Salud, Actividad Física, deportes adaptados, inclusión, Educación Primaria.

**Title:** Improvement of the Health Education Plan increasing the practice of physical activity.

## Abstract

The present Project of End of Degree supposes a modification in the Health Education Plan of an educational center where are imparted the stages of Infantile and Primary Education, located in Cartagena (Murcia). This adaptation is related to its section "Physical activity, leisure and free time", which involves the development of four sessions of a voluntary nature addressed to all Primary Education courses and the participation of students, parents and teachers. These sessions will favor the promotion of healthy habits, socialization and the inclusion of those students with functional diversity enrolled in the educational center.

**Keywords:** Plan of Education for Health, Physical Activity, adapted sports, inclusion, Primary Education.

Recibido 2019-01-19; Aceptado 2019-01-23; Publicado 2019-02-25; Código PD: 104117

## 1. INTRODUCCIÓN

El presente Trabajo de Fin de Grado se encuentra ubicado dentro de la Línea: Actividades de conocimiento del centro escolar y su contexto. A lo largo del mismo, se procederá a reflejar el análisis de un plan educativo, las características del contexto escolar y de sus participantes, las posibles medidas de mejora de dicho plan y una reflexión sobre la nueva planificación llevada a cabo.

### 1.1. Objetivo y justificación

Para el desarrollo de este trabajo, decidí partir de uno de los planes reflejados en la Programación General Anual del colegio donde realicé la asignatura de Prácticas Escolares en segundo y tercer curso del Grado en Educación Primaria. Éste es el Plan de Educación para la Salud, el cual desarrolla actividades diversas relacionadas con la temática para las etapas de Infantil y Primaria pero, en algunos apartados como *Actividad física, ocio y tiempo libre*, la selección de objetivos, actividades y criterios evaluación resulta incompleta.

Por ello, el objetivo de este trabajo sería la mejora del Plan de Educación para la Salud en relación al apartado de *Actividad física, ocio y tiempo libre*, ya que considero que es un aspecto esencial para promover hábitos saludables en el alumnado, permitiendo su desarrollo integral como personas. Esta propuesta de optimización consistiría en el diseño y realización de diversas sesiones educativas relacionadas con el deporte y la actividad física, las cuales serían impartidas en todos los niveles de Educación Primaria, una hora a la semana, por la tarde y durante un trimestre.

Con este aumento en la práctica de actividad física, el alumnado conseguiría dedicar menos tiempo a actividades sedentarias tales como jugar a videojuegos o ver la tele, para aprovechar su tiempo libre con sus amigos y familia realizando actividades saludables, socializando con sus iguales, así como conocer una variedad de deportes y juegos que podrá practicar de forma voluntaria según sus intereses y aspiraciones.

Como destaca Rodríguez (2006, p.44):

La práctica de actividad física adecuada es un hábito muy saludable, y existen indicios de que puede llegar a ser, en algunos casos, un generador en sí de otros hábitos saludables. Por tanto, será preciso aumentar su promoción, sobre todo en el ámbito escolar, donde se consolidan muchos de los hábitos existentes en la edad adulta.

Por tanto, será necesario promover la actividad física recreativa dentro de la comunidad escolar, requisito fundamental para la consecución de una escuela saludable. En relación al incremento de actividad física por parte de los alumnos y sus beneficios, García, Alonso, García y López (2011, p.52) opinan que:

Desde una perspectiva orientada al bienestar, es muy importante considerar en estas edades, no solo los efectos fisiológicos, sino también los beneficios que sobre la salud psico-social tiene la práctica de las actividades físicas:

- Liberación de tensión, como consecuencia de la reducción del potencial nervioso del músculo en reposo después de realizar ejercicio.
- Mejora del estado de ánimo, debido a la acción de los neurotransmisores y a la liberación de endorfinas durante la práctica de ejercicio.
- Prevención de estados de ansiedad y neurosis.
- Mayor sensación de competencia, como resultado de una mejora de las capacidades orgánico-funcionales y de los niveles de habilidad.

Respecto a este último punto, es preciso recordar que la sensación de competencia motriz en la edad escolar es un factor que influye en la estimación y autoafirmación del niño y, por tanto, en el desarrollo global de la personalidad. Por el contrario, no disponer de una motricidad adecuada puede suponer una barrera para lograr una buena autoestima, desembocando en sentimientos de inferioridad y de fracaso.

Además, me gustaría mejorar dicho plan educativo procurando siempre la inclusión de todos los alumnos y, en especial, del alumnado que presente algún tipo de diversidad funcional. En palabras de Jiménez (2001, p .63) “la pedagogía debe estar adaptada a los niños, en este caso concreto con especial cuidado, ya que debe tener en cuenta su edad (real y mental), su deficiencia, su comportamiento y necesidades”. Esta inclusión se promoverá desde la práctica de actividades deportivas adaptadas a las necesidades de los diferentes grupos de alumnos tales como juegos cooperativos, deportes adaptados, actividades relacionadas con la dramatización y con el trabajo en equipo.

De esta manera, se promovería la socialización entre todos los alumnos del centro, sin que tuviera cabida la exclusión de ninguno de ellos según sus diferencias individuales. Respecto a esto, García et al (2011, p.26) añaden que:

La puesta en marcha de una situación de expresión moviliza todos los recursos comunicativos del alumno, orienta al intercambio de vivencias corporales y todo ello bajo una permanente utilización de toda la conducta motriz (emoción, social, cognitivo y motriz. No cabe duda que la motricidad sería uno de los agentes socializadores, por lo que una adecuada programación de la misma puede ayudar en este proceso.

En base a esta socialización, García et al. (2011, p. 27) concluyen que:

Las posibles interacciones que nos ofrecen los juegos motores, actividades expresivas, deportes, actividades en el medio natural, etc., ocupan toda la gama posible: individuales, grupos cooperando, oposición entre dos equipos o entre dos individuos. Estas posibilidades ofrecen una enorme red de estrategias de trabajo para el profesor de primaria que permiten trabajar distintos valores sociales.

Por otra parte, considero fundamental la participación de los padres del alumnado en la práctica deportiva de sus hijos por lo que, a través del AMPA y el programa de Escuela de Padres, se promoverá la integración de las familias en las sesiones planteadas para el desarrollo del apartado *Actividad física, ocio y tiempo libre* de este Plan de Educación para la Salud.

Respecto a la intervención de los padres en la práctica de actividad física de sus hijos, cabe señalar que, según Nuviala, Ruíz y García (2003, p.13):

Es conocido que la familia ejerce influencias socializantes y, además, lo hace de una manera importante, lo que se manifiesta especialmente cuando el niño se encuentra aún en la infancia. Los miembros de la familia juegan papeles diversos entre los que se incluyen la creación de un clima positivo para la participación deportiva, el aumento de oportunidades para participar en el deporte o, incluso, actuando como modelos.

Es preciso destacar que, además de la participación del alumnado y de sus padres, podrán y deberán intervenir en esta mejora de este plan todos los profesores pertenecientes al claustro del colegio, así como se contará con la ayuda de monitores especializados en actividades relacionadas con la optimización de hábitos saludables.

En esta misma línea, Delgado (1999) citado por Rodríguez (2006, p.48) señala que la intervención en Educación para la Salud debe desarrollarse desde tres ámbitos:

- a) Individual: comunicación educador-alumno.
- b) Grupal: tiene relación con aquellos trabajos realizados en dinámica de grupo, aprendizaje cooperativo entre compañeros, grupos de discusión o torbellino de ideas.
- c) Comunitaria: intervención de grupos institucionales en la promoción de la salud.

Tras estas afirmaciones, Rodríguez (2006, p.48) añade que:

La Educación para la Salud nos exige, a su vez, el planteamiento de modelos educativos alejados de rigidez y de instrucción. El alumno ha de concebir la salud como un bien propio y nunca impuesto. Debe trabajar la salud de forma activa y ser partícipe del desarrollo de su propio conocimiento. Construir paulatinamente la salud aportará aprendizajes significativos e instaurará conductas más duraderas. (...) Por tal circunstancia, es tan importante que el entorno facilite el acceso a conductas saludables, por lo que se hace precisa una interacción entre las instituciones sociales, la escuela, la familia y el entorno de amigos.

En relación a ello, para evitar la imposición e inflexibilidad de actividades en el alumnado, se les dejará claro en todo momento que podrán acudir a las sesiones que más les satisfagan o llamen la atención, bien sean todas, algunas o ninguna. De esta manera, el alumno se sentirá con total libertad de elección y realizará la actividad deportiva por iniciativa propia y no porque se le esté obligando. Una vez haya participado en más de una sesión, el estudiante podrá valorar con cual se siente más identificado y, probablemente, extrapole esa actividad a otros ámbitos de su vida diferentes al escolar.

Por todas estas razones, creo necesaria la mejora a nivel físico y práctico del apartado *Actividad física, ocio y tiempo libre* del Plan de Educación para la Salud, debido a lo cual se realizarían diferentes tipos de actividad física para fomentar el mantenimiento de un estilo de vida saludable, permitiendo a los participantes conocer diversos tipos de práctica en la que se sientan más competentes y mejorando la resistencia cardíaca, previniendo el sedentarismo, así como se promoverá la socialización entre todos los asistentes a dichas actividades colectivas.

## 1.2. El centro escolar y su contexto

El colegio donde se lleva a cabo el Plan de Educación para la Salud que me propongo mejorar, es un centro público, en el cual se imparten las etapas de Infantil y Primaria, separadas ambas en dos dependencias diferentes que distan entre sí 900 metros. Solo en Educación Primaria están escolarizados 620 alumnos, distribuidos en catorce unidades y, los de 150 alumnos de Educación Infantil, en doce.

Este centro escolar se sitúa en el centro de la ciudad de Cartagena, construido hace 79 años y reformado en 1991. Se encuentra en una amplia avenida en la que se ubican casi todos los centros de enseñanza Primaria y Secundaria, además de edificios públicos de la Administración, como es el caso de la Asamblea Regional, y de Aularios de la Universidad Politécnica de Cartagena.

El principio fundamental del centro es el desarrollo integral del alumno, contribuyendo a la formación de su personalidad basándose en una educación permanente y personalizada, en la que tenga lugar la colaboración y participación de los padres, la igualdad de derechos, un espíritu de no violencia, el desarrollo de la creatividad y el espíritu crítico, la participación del alumnado, la relación con el entorno, la adquisición de hábitos, la evaluación de procesos de enseñanza-aprendizaje, así como la autonomía pedagógica dentro de los límites establecidos por la ley.

A su vez, se trata de un centro educativo de carácter aconfesional, donde tienen cabida el pluralismo y los valores democráticos, un espacio en el que se lleva a la práctica la coeducación y en el que existe una gestión institucional cuyos miembros son elegidos por toda la comunidad educativa.

Por otro lado, la metodología que se lleva a cabo en este colegio proporciona un ambiente educativo adecuado en el que se tienen en cuenta las dimensiones afectiva y social de los alumnos, promueve el desarrollo del espíritu crítico, la adquisición de procedimientos y contenidos esenciales, se adecua al ritmo evolutivo y capacidades intelectuales de cada niño, así como se basa en la comunicación entre todos los miembros de la comunidad escolar.

Respecto a las características del profesorado que allí trabaja, el claustro se compone de 42 profesores, la mayoría de los cuales cuenta con una larga experiencia profesional. Además, el centro dispone de dos especialistas de Pedagogía Terapéutica y una de Audición y Lenguaje, así como una Orientadora, las cuales atienden a los alumnos de ambas etapas educativas impartidas.

En cuanto al nivel socioeconómico y cultural del alumnado que acude a este colegio, la mayoría procede de un entorno social medio-bajo, habitando muchos de ellos dentro de la zona de influencia del centro educativo, o bien en otras limítrofes, así como los que asisten al mismo por la cercanía al lugar de trabajo de algunos de los padres.

Un porcentaje medio de los padres tienen profesiones que implican estudios superiores (abogados, médicos, profesores) y otro proviene de obreros cualificados cuyos puestos profesionales implican estudios de tipo medio (comerciantes). El resto proviene de familias cuyos padres tienen profesiones que exigen escasa cualificación cultural o se encuentran actualmente en paro.

## 2. DESARROLLO DEL PLAN DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

A continuación, se procederá al análisis de la realidad del centro escolar y de los participantes en el Plan de Educación para la Salud, se llevará a cabo una fundamentación teórica acerca de las propuestas de mejora planificadas sobre el mismo, se valorarán los condicionantes y compromiso social del centro, así como se enumerarán diferentes medidas de mejora para la nueva propuesta de actividades. Toda esta información hará referencia a la indagación teórica llevada a cabo para la elaboración del presente trabajo.

Este Plan de Educación para la Salud consta de nueve apartados, de los cuales pasaremos a centrarnos en el último para el análisis de mejora del mismo:

1. *Higiene y cuidados personales. Salud bucodental.*
2. *Alimentación y salud.*
3. *Medioambiente y salud.*
4. *Prevención de accidentes. La seguridad vial.*
5. *Educación para el consumo. Influencia de los medios de comunicación.*
6. *Salud mental. Conocimiento de uno mismo y relaciones sociales. Autoestima. Asertividad. Habilidades sociales.*
7. *Prevención de las drogodependencias.*
8. *Sexualidad y afectividad.*
9. *Actividad física, ocio y tiempo libre.*

### 2.1. Realidad del centro escolar y de los participantes

Durante mi estancia como alumna de Prácticas Escolares en este centro educativo, pude comprobar que el Plan de Educación para la Salud se desarrollaba con normalidad y a nivel de toda la comunidad, ya que participaban tanto los profesores como los alumnos en el mismo, así como se facilitaba información a las familias y se llevaban a cabo las actividades designadas para cada uno de los apartados de dicho plan.

Sin embargo, mientras que apartados como *Alimentación y nutrición* se ponían en práctica en su totalidad, pude observar que en el apartado *Actividad física, ocio y tiempo libre* no aparecía ninguna secuenciación de actividades que permitieran garantizar su implementación total dentro de la dinámica escolar.

Por ello, decidí profundizar en esta temática para mejorarla, diseñando así una secuencia de actividades destinadas a los seis niveles de Educación Primaria. De esta manera, los alumnos se dividirían en grupos cada dos niveles y, a su vez, en

cursos, para realizar estas actividades complementarias por las tardes y dentro del centro, así como éstas se adecuarían a las características de los estudiantes pertenecientes a los diferentes niveles de dicha etapa educativa que quisieran participar en ellas de forma voluntaria.

Otro aspecto a destacar en la mejora de este plan, sería la participación de las familias en la práctica deportiva de sus hijos, de forma que puedan compartir tiempo con ellos y servirles de ejemplo y motivación a la hora de realizar las diversas actividades planificadas.

Así, se recurriría al programa de Escuela de Padres, puesto en marcha en 2013 gracias al interés del AMPA de este centro educativo y a la Concejalía de Educación del Ayuntamiento de Cartagena. Los objetivos principales de este programa se resumen en facilitar formación a padres sobre temas relacionados con la educación familiar y escolar, potenciar la comunicación entre los padres de los alumnos del centro y ofrecer información básica sobre temas educativos de interés.

Además, con el desarrollo de la mejora del Plan de Educación para la Salud, la actividad de los padres no estaría restringida a la mera asistencia a charlas informativas sobre temáticas escolares, sino que tendrían una participación activa en el proceso de enseñanza-aprendizaje de sus hijos y realizarían las actividades junto a ellos. Esto es así debido a que el alumno podrá acudir a las sesiones de actividad física acompañado por un familiar, bien sea padre, madre, abuelo, hermano o hermana, etc.

A su vez, en estas actividades planificadas para la promoción de un estilo de vida saludable, tendrá cabida la participación de todos los profesores del centro que así lo deseen, ya que ellos también son un modelo a seguir por los alumnos y es importante que interactúen con ellos fuera del aula.

Para el desarrollo de esta mejora, será necesaria la intervención de diversos monitores cualificados de la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Cartagena, los cuales deberán ser capaces de llevar a cabo estas novedosas actividades para el alumnado. Además, tal y como afirma Ruiz (1991, p.22):

Muchos profesores de educación física, monitores deportivos y animadores de tiempo libre basan, desde hace ya mucho tiempo, sus programas de juegos y deportes habituales, convencionales, haciéndose año tras año, curso tras curso, actividades repetitivas, llegando a ser rutinarias, poco motivantes y casi nada creativas, lo que no quiere decir que no sigan siendo válidas, pero es lógico que se intente evolucionar, enseñar cosas nuevas, vivir novedosas experiencias, conocer y practicar otros deportes y actividades físicas que puedan cumplir los mismos objetivos educativos e, incluso, nuevos objetivos pero cambiando los contenidos.

En cuanto al uso de instalaciones para la realización de estas sesiones de actividad física, el centro educativo cuenta con un amplio pabellón y una pista deportiva al aire libre, los cuales resultarían lugares idóneos para que todos los asistentes puedan participar con libertad de movimiento. Debido a las condiciones meteorológicas y a que el equipo de música se encuentra en el interior del edificio, el pabellón será el lugar elegido para llevar a cabo las cuatro sesiones de actividad física.

Por otra parte, el Departamento de Educación Física del centro dispone de numerosos y diversos materiales necesarios para el desarrollo de dichas sesiones educativas.

## 2.2. Fundamentación teórica

Como he reflejado anteriormente, la mejora de este Plan de Educación para la Salud se centraría en uno de sus apartados: *Actividad física, ocio y tiempo libre*. Esta actividad física ha adquirido, durante los últimos años, la orientación de promotora de la salud y el bienestar personal.

Al tratarse de un plan interdisciplinar, el cual está relacionado con todas las asignaturas cursadas en el centro y que requiere la participación de toda la comunidad educativa, creo conveniente el aumento de actividad física de los asistentes al centro escolar, al margen del ejercicio realizado en la asignatura de Educación Física.

De esta manera, y en línea con las ideas de Sánchez Bañuelos (1996), con las escasas sesiones semanales de Educación Física no se generan los procesos fisiológicos para mejorar la salud y, el ejercicio realizado durante estas clases, es insuficiente para el desarrollo de una condición física orientada a la salud. Por tanto, tal y como opinan García, López, García y Alonso (2012, p. 40) "es preciso que exista una práctica extra-escolar y extracurricular para lograr los beneficios físicos y psico-sociales que se relacionan con el ejercicio físico".

Para los niños y jóvenes entre 5 y 17 años, como recogen García et al. (2012, p.32):

La Organización Mundial de la Salud recomienda una práctica de actividad física que incluya juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, Educación Física y/o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias, con el fin de mejorar las funciones cardio-respiratoria, muscular y mejorar la salud ósea, así como reducir el riesgo de enfermedades metabólicas.

Según García et al. (2012), basándose en un estudio realizado hace veintiún años relativo a las conductas de los escolares relacionadas con la salud (ECERS), se pudo comprobar que España es uno de los países de Europa donde menos actividad física se practica.

Como también recogen García et al. (2012), en el año 2001 “Task Force on Community Preventive Services” publicó sus recomendaciones para promover la práctica de actividad física, basadas en la evidencia científica. Así, realizaron una clasificación de actuaciones para incrementar la actividad física entre la población joven en los centros escolares y su entorno: campañas comunitarias donde se aporten consejos sobre la práctica de actividad física, avisos en puntos de decisión, incrementar las horas de Educación Física escolar, crear redes sociales para realizar actividad física en compañía, programas individuales de cambio comportamental y la creación de instalaciones para la práctica de actividad física.

En lo que respecta al necesario incremento de la práctica de actividad física, según García et al. (2012, p. 40), “uno de los problemas que más preocupan a los profesores es el relacionado con aumentar la motivación del alumnado en pro de una adherencia a la práctica físico-deportiva”.

Por ello, he diseñado cuatro sesiones en las que se trabajan diferentes actividades relacionadas con el ejercicio físico y las relaciones interpersonales, de forma que todos los alumnos, profesores y padres puedan participar en ellas de forma voluntaria y en un horario extraescolar.

En cuanto a la participación de los padres en estas actividades, bien es sabido que deberán actuar como guías y animadores de sus hijos en la práctica de actividad física, así como Rodríguez (2006, p.56) añade que:

La implicación de los padres favorecerá el afianzamiento de las conductas saludables que son deseables en los alumnos. (...) Es preciso dotar de información suficiente a los padres para que participen en el proceso educativo de sus hijos y que, de esta forma, no existan conflictos de contradicción entre los hábitos y criterios adoptados en el centro escolar y los existentes en el seno de la familia.

A su vez, como aseguran García et al. (2012, p.39):

Los niños que participan en actividades físicas son los que presentan una actitud más positiva hacia la misma. Los padres parecen tener una fuerte influencia en el comportamiento físico de sus hijos. Esto puede ser debido a un mecanismo de apoyo directo o indirecto (sirviendo como modelos), o bien la combinación de ambos.

Según la opinión de Gustafson y Rhodes (2006), los padres activos apoyan más la práctica de actividad de sus hijos que los padres no activos y, como señala el informe SKIP (2006) consultado por García et al (2012), la actitud de los padres para motivar a sus hijos en la práctica deportiva es pasiva, optando por verles practicar actividad física, apuntarles a escuelas deportivas y regalándoles material deportivo.

Así, García et al. (2012, p.43) concluyen que “hay que concienciar a los padres de la importancia de la actividad física durante la etapa infantil, ya que son los principales agentes motivadores para implicar a sus hijos en la práctica deportiva, seguidos de amigos y deportistas famosos”.

Además, estas sesiones estarían impartidas por monitores cualificados en este ámbito, seleccionados por la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Cartagena.

De esta forma, dichas sesiones implicarían a toda la comunidad escolar y estarían contempladas como actividades complementarias a las ya realizadas dentro del Plan de Educación para la Salud, incrementando la efectividad y puesta en marcha del mismo.

En cuanto a la temática de estas cuatro sesiones, podría resumirse en:

*Sesión 1* → Juegos cooperativos.

*Sesión 2* → Mimo y dramatización.

*Sesión 3* → Iniciación a los deportes adaptados o paralímpicos.

*Sesión 4* → Iniciación a la Zumba.

Esta temática diversa de actividades ha sido seleccionada debido a que en el ámbito escolar y, específicamente durante la etapa de Educación Primaria, son contadas las ocasiones en las que se puede llevar a cabo estos tipos de práctica deportiva y ejercicios de interacción entre iguales. Algunos de ellos se desarrollan como contenidos presentes en el currículo y, otros, se trabajan en etapas posteriores o no se llegan a practicar nunca en el entorno escolar. Respecto a los Bloques de contenidos reflejados en el currículo del área de Educación Física presentes en el Decreto n.º 198/2014, de 5 de septiembre, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia (2014, p. 33332), con la realización de estas actividades se trabajarían los cinco, en especial los Bloques 3 “Actividades físicas artístico-expresivas”, 4 “Actividad física y salud” y 5 “Juegos y actividades deportivas”.

Para la planificación de estas sesiones y elección de actividades a realizar, se han tenido en cuenta las indicaciones de Jiménez (2001, p.63):

La elección de los ejercicios debe prever: a) el desarrollo del niño, la toma de conciencia de sí en la estructura del cuerpo y de sus posibilidades, la utilización del movimiento como medio de acción sobre el entorno; b) una mejor estructuración del espacio; c) una adquisición de la lateralización; d) debe, por otra parte, favorecer el desarrollo físico y fisiológico de los chicos; e) hacerles coger confianza en ellos, sobre todo los más inhibidos y ansiosos; f) su valorización para que tengan una imagen positiva de ellos mismos (éxito), permitirles ser aceptados por su grupo, mejorar, controlar sus reacciones, hacerles autónomos.

También, se han tenido en cuenta las consideraciones de Ruiz (1991, p.22), ya que opina que la elección de estos juegos y deportes se debe a que “todos ellos se pueden enseñar en el medio escolar, en las pocas instalaciones de que disponemos en los centros públicos de enseñanza, o haciendo pequeñas variaciones e improvisaciones.”

En cuanto a la disposición de instalaciones, el centro escolar cuenta, como se ha reflejado anteriormente, con un amplio pabellón y una pista deportiva al aire libre, los cuales son los lugares idóneos para la práctica de las actividades físicas que se van a desarrollar. Respecto al material que se empleará en estas sesiones educativas, Ruiz (1991, p.22) argumenta que “los materiales y equipamientos para estos deportes (...) son fáciles de conseguir, siendo asequibles a la economía de la mayoría de los seminarios y departamentos de Educación Física de los centros de enseñanza pública.”

A continuación, se procederá a sintetizar la información relevante referente a cada una de las actividades a realizar en las diferentes sesiones, así como se argumentará teóricamente su importancia para la promoción de un estilo de vida saludable.

En primer lugar, cabe destacar que todas las sesiones planificadas están directamente relacionadas con la corriente de Actividad Física para la Salud y, dentro de la misma, encontraríamos actividades compensatorias, que tratan de luchar contra el sedentarismo escolar, y que trabajan la condición física, las cuales permiten realizar multitud de actividades deportivas y cotidianas (García et al., 2011, p.15).

Además, estas sesiones también abordarían la corriente de Habilidades motrices básicas, en la cual se parte de que todo movimiento complejo puede desarrollarse con la adecuada combinación de estas habilidades. Practicar para dominar, aumentar el bagaje motor y finalmente transferir a otras situaciones, es el supuesto más claro de esta tendencia muy arraigada en educación primaria (García et al., 2011, p.10).

De las seis corrientes actuales que pude estudiar en la asignatura de Educación Física I, además de Actividad física para la salud, la primera sesión se relaciona directamente con la corriente de los Juegos motores: socialización a través del movimiento, lo contrario del juego sedentario, en el que la motricidad permanece ausente.

Esta *primera sesión* de la propuesta de mejora se centrará en la realización de juegos cooperativos, los cuales según Giraldo (2005, p.9) se pueden definir como:

Aquellos en los que la diversión prima por encima del resultado, en los que no suelen existir ganadores ni perdedores, los que no excluyen, sino que integran, los que fomentan la participación de todos y en los que la ayuda y la cooperación de los participantes es necesaria para superar un objetivo o reto común. Se juega con otros y no contra otros.

Respecto a la iniciación en este tipo de juegos, Ruiz (1991, p.22) señala como aspecto muy positivo que “es de fácil aprendizaje, con habilidades sencillas, lo que posibilita a los alumnos muy pronto para realizar situaciones reales de juego, en las que además de perfeccionarlo, se divierten”.

A su vez, autores como Steffens y Gorin (2002, p.21) consideran que el juego cooperativo es una solución saludable debido a que:

- a) Promueve habilidades sociales sanas. El objetivo real son actitudes sociales sanas. Cuando el juego es dirigido por un adulto responsable y protector (padres, profesores o jóvenes líderes), se descubren talentos maravillosos.
- b) Encauza conductas agresivas. Se puede utilizar el juego sano para reducir y encauzar conductas agresivas en clase y en casa. Estas conductas aprendidas en el entorno escolar trascienden a los espacios de juego libre y a toda la comunidad docente. (...) Se crea un ambiente de seguridad en la escuela, que es la base para que el aprendizaje se lleve a cabo saludablemente.
- c) Aumenta la autoestima. Todos los niños pueden ser educados para que desarrollen un concepto positivo de sí mismos. (...) La autoestima se consolida a través de lo que se hace.
- d) Fomenta las relaciones sociales positivas. A través del juego, los niños aprenden a llevarse bien con los demás y a hacer amigos. Sean cuales sean los resultados académicos finales, es fundamental que aprendan las destrezas que les permitan relacionarse socialmente con los demás. Uno de los objetivos primordiales de la educación es desarrollar relaciones sociales fructíferas.
- e) Promueve la participación.
- f) Impulsa valores positivos para la vida. El juego sano genera valores positivos para la vida. Los niños se acostumbran a ser cariñosos, a compartir y a ser humanitarios y honrados. Y lo que es más importante, las actividades del juego sano se convierten en la pista donde los niños asumen la responsabilidad personal de sus actos.
- g) Mejora la salud emocional y física de los alumnos. Cuando el juego se integra en el tiempo que se emplea para enseñar valores sociales, se transforma en una parte valiosa del currículo.
- h) Desarrolla una cultura positiva de influencias.

Una de las finalidades que tienden a alcanzar los juegos cooperativos es la integración y el sentido de pertenencia a un grupo. En esta misma línea, Giraldo (2005, p. 24) considera que:

Los juegos cooperativos pueden ayudar al alumno a entender que forma parte de un todo, que es una parte importante que ayuda a conseguir el objetivo final. Normalmente, los juegos cooperativos favorecen la dinámica de grupo, ayudan al desarrollo físico y social del alumno y permiten un aspecto importante: hacer incidencia en muchos aspectos del desarrollo del alumno, en función del objetivo que el profesor se haya planteado.

La segunda sesión se relaciona con la corriente de Expresión Corporal. En palabras de García et al. (2011, p.13):

“La evolución de una expresión corporal en la que se <<dejaba libertad al cuerpo>> con expresión de sentimientos y emociones a través del movimiento, termina con una situación algo más definida en la que la música cobra gran relevancia, siempre desde el punto de vista educativo.”

Dentro de esta *segunda sesión*, tendrían cabida las manifestaciones de representación, dramatización y lenguaje en las que se emiten mensajes corporales expresivos a través de la comunicación no verbal y se interpretan situaciones desde la libertad del niño (García et al., 2011).



Respecto al mimo, García et al. (2011, p.50) lo definen así:

“Es una técnica de expresión en la que los músculos del rostro, acompañados por las posturas, dan expresión a los gestos que tratan de transmitir mensajes entendidos por los demás. Esta técnica requiere un gran control y dominio corporal, con intervención sucesiva, asociada y disociada de varias partes del cuerpo a la vez, con la regulación tónica justa en cada uno de los movimientos. Por ello, en el ámbito escolar no se puede hablar de mimo <<puro>>, sino de acciones mimadas (mimodrama). El mimodrama utiliza los juegos mimados. Los niños evocan a través del gesto, objetos, lugares, acciones, sensaciones, estados de ánimo y personajes. Interviene la expresividad de las manos, el torso, los pies, la importancia de las sensaciones, la imaginación y la ilusión de los objetos evocados.”

En cuanto a la dramatización, García et al (2011, p.50) opinan que:

“Es una manifestación expresiva que utiliza el cuerpo de manera que se identifica con una acción, se representan acontecimientos, sucesos, hechos, historias o vivencias con intención de ser entendidas por los demás. Para ello se utilizan imágenes, sonidos, objetos, hechos o acciones de todo tipo. En el contexto escolar se aplica el término de <<juego dramático>>. La dramatización requiere de una estructura dramática con unos personajes, un tema, un argumento o trama que va a representar un conflicto (situación de choque entre los personajes), un espacio y un tiempo.”

Por otra parte, la *tercera sesión* está relacionada con la corriente de Actividad Física para la Salud y la de Deporte y, dentro de la misma, con el deporte educativo y el deporte recreativo. Según García et al. (2011, p.11), la distinción entre ambos deportes es la siguiente:

“Deporte educativo → esta orientación toma el deporte como medio para la integración de valores educativos, por lo que sus métodos de enseñanza buscan que el alumno obtenga variadas experiencias deportivas, sin llegar a especializarse en uno concreto.

Deporte recreativo → orientación que piensa en la satisfacción de necesidades de movimiento del alumno desde un clima lúdico total. Se cambian las reglas, modifican espacios y materiales, todo para el disfrute de la práctica. Se reduce el interés por el rendimiento y se busca la creación de hábitos en la práctica motriz.”

El deporte adaptado y/o paralímpico que se va a llevar a cabo en esta sesión será el goalball, el cual consiste en una adaptación del fútbol a las personas invidentes. En él, los participantes se dividen en dos equipos integrados por tres jugadores cada uno y golpean un balón con cascabeles en su interior, lo cual facilita saber la ubicación de la pelota utilizando el sentido auditivo. Normalmente existen diferentes grados de pérdida visual por lo que, para igualar la falta de visión, los jugadores se ponen un antifaz. Así, para la puesta en marcha de esta actividad, los participantes trabajarían en pequeños grupos cooperativamente para alcanzar un objetivo común y comprender la necesidad de la inclusión de las personas discapacitadas en la sociedad.

Este tipo de actividades suponen el fomento de la Educación en Valores y permite al alumnado experimentar nuevas situaciones de actividad física. Además, con el ejercicio de estos deportes se facilitará la inclusión de los alumnos con N.E.E. y se promoverá la igualdad de condiciones, ya que en esta adaptación del goalball casi todos llevarán los ojos tapados y realizarán la misma tarea.

Ya en la *última sesión planificada*, además de la corriente de Actividad Física para la Salud y la de Deporte, anteriormente explicadas, también se trabajaría la de Expresión corporal a través de la práctica de la Zumba y, más concretamente, en las manifestaciones de ritmo y danza moderna.

Normalmente, la práctica de Zumba está asociada a la pérdida de peso pero, en realidad, su objetivo fundamental es conformar un estilo de vida saludable en sus practicantes a través de ejercicios aeróbicos. La música bailada en Zumba son ritmos latinos, tales como bachata, reggaetón, cumbia, flamenco, hip-hop, merengue y salsa.

Este tipo de deporte fue el que me condujo a realizar este trabajo, ya que cuando acudía a las clases de Zumba en el gimnasio de mi ciudad, pude comprobar de primera mano que era una práctica deportiva que gustaba a personas de todos los géneros y edad. En esta actividad deportiva, así como en las anteriormente descritas, además de niños pequeños y personas mayores, también tenían cabida las personas que presentasen cualquier tipo de diversidad funcional como, por ejemplo, dos compañeras que tuve con Síndrome de Down y estaban muy integradas en el grupo, además de sentirse motivadas por aprender nuevos pasos de baile y mantener una vida sana.

### 2.3. Propuesta de optimización del apartado *Actividad física, ocio y tiempo libre*

Debido al gran número de alumnado de Educación Primaria que acude al centro y los posibles acompañantes familiares que participarían en estas actividades, me dispuse a diseñar planificar dichas sesiones en función de los diferentes cursos, adaptándolas a los mismos. De esta forma, asistirían los alumnos de cada curso a una sesión diferente, disponiendo del espacio suficiente para que estudiantes, padres, profesores y monitores tuvieran cabida en el espacio destinado a la práctica de actividad física como es el pabellón o la pista deportiva, según el tipo de actividad.

Además, para la posible asistencia del profesorado, se tuvieron en cuenta los días que tienen que estar presentes en el centro durante sus horas de dedicación exclusiva (lunes y miércoles), de manera que no coincidieran con los días previstos para las actividades (martes y jueves).

De esta manera, se conformarían seis grupos diferentes de alumnado, padres y profesores que quieran participar, así como sería necesaria la impartición de cuatro sesiones a cada grupo durante el segundo trimestre del curso 2018/2019, apareciendo sintetizada la planificación de las mismas y su adaptación por niveles a continuación.

#### **Sesión 1: Juegos cooperativos**

Fechas → 15 de enero (1.º), 17 de enero (2.º), 22 de enero (3.º), 24 de enero (4.º), 29 de enero (5.º) y 31 de enero (6.º).

Horario: 17:00 – 18:00

N.º de participantes: 40-50 por sesión que, previamente, habrán confirmado su asistencia.

Materiales: al menos 50 pelotas de gomaespuma, 50 bolsas de basura grandes, un pañuelo de un color llamativo, al menos 30 cintas de tela de colores, dos combas largas, una pelota de playa, un paquete de folios blancos, bolígrafo y cuatro paracaídas de nylon que midan entre 3 y 6 metros.

Tipo de actividad física: juegos cooperativos.

Objetivos: promover la socialización, mejorar la autoestima de los participantes y fomentar el sentimiento de pertenencia a un grupo.

#### 1.º Y 2.º DE EDUCACIÓN PRIMARIA

*Actividad de iniciación/Calentamiento (5')*

#### **Te la paso y te conozco**

Debido a que esta sería la primera toma de contacto con estas sesiones educativas, en esta actividad todos los participantes se sentarían en círculo. El monitor comenzaría presentándose y diciendo cuales son algunas de sus aficiones. Después, pasaría una pelota de gomaespuma a otro participante y éste deberá presentarse también, tal y como lo ha hecho el monitor, repitiendo esta acción los demás participantes sucesivamente. El juego terminará cuando todos se hayan presentado.

*Desarrollo 1 (10')*

#### **Carreras y relevos de sacos**

Para la realización de esta actividad, los participantes se dividirán en seis grupos con un mismo número de integrantes en cada uno. En caso de que, por ejemplo, fueran seis personas en cada grupo, tres padres se pondrían en un extremo de la pista y sus tres hijos se colocarían frente a ellos en el otro extremo. Además, cada uno se metería en una bolsa grande de basura y, cuando el monitor de la señal, debería ir saltando hacia el otro extremo un miembro de cada uno de los seis grupos conformados de manera que, cuando llegasen a donde se encuentra el resto de su equipo, podría salir el siguiente hasta el extremo contrario. Esta actividad terminará cuando hayan finalizado la carrera de relevos todos los participantes de cada uno de los grupos.

### *Desarrollo 2 (10')*

#### **Arrancar cebollas**

En este juego cooperativo, todos los participantes se dividirán en cuatro grupos: tres de ellos se sentarán en fila, con las piernas abiertas y se cogerán de la cintura; el grupo restante se pondrá de pie, en fila y cogidos por la cintura.

Los participantes sentados representarán las cebollas y los que están de pie deberán sujetarse mutuamente para que el primero de la fila consiga levantar a los compañeros sentados uno por uno. Para que todos puedan ser el primero de la fila de los participantes que están de pie, una vez que el primero consiga levantar al compañero sentado se pondrá al final de la fila, dejando al compañero que iba tras él ser el primero de la fila. Además, los compañeros “cebollas” que sean arrancados deberán ponerse detrás de la persona que los ha levantado, es decir, pasarían a formar parte del grupo de personas encargadas de “arrancar cebollas”. El juego finalizará cuando no queden cebollas que arrancar.

### *Desarrollo 3 (10')*

#### **El pañuelo**

Para llevar a cabo este conocido juego, es necesario que todos los participantes se organicen en dos equipos y se coloquen unos enfrente de otros, a una misma distancia del centro de la pista. Los dos equipos han de estar integrados por el mismo número de participantes y, en caso de que falte alguno, uno de los participantes deberá asumir dos registros.

Así, el monitor asignará un número a cada uno de los jugadores de cada equipo, teniendo ambos equipos los mismos números. Cuando el monitor se encuentre en el centro de la pista sujetando el pañuelo y diga un número, los participantes de ambos equipos que tengan ese número deberán salir corriendo para coger el pañuelo y regresar a su posición inicial sin ser tocado por el del otro equipo. El juego acaba cuando el monitor haya dicho todos los números para que todos puedan participar.

### *Puesta en práctica (10-15')*

#### **Paracaídas**

En esta actividad, los participantes se dividirán en cuatro grupos, tomando un paracaídas por grupo. La primera parte del juego consistirá en que todos los integrantes de un grupo se pongan de acuerdo e intenten levantar el paracaídas más alto que el resto de grupos.

La segunda parte de dicha actividad, consistirá en poner tantas pelotas de gomaespuma debajo de cada paracaídas como integrantes tenga el grupo y, cada vez que los miembros de un grupo levanten su paracaídas, dos de ese grupo deberán coger, de una en una, todas las pelotas que haya bajo el paracaídas. El juego acabará cuando todos los grupos hayan retirado las pelotas situadas bajo sus paracaídas y, como hemos aclarado, se turnarán por parejas para alcanzarlas mientras los demás levantan el paracaídas.

### *Actividad de vuelta a la calma (10')*

#### **Pato y gallina**

Esta actividad de vuelta a la calma requiere que todos los participantes se sienten en círculo y una persona que salga voluntaria. Este participante irá tocando las cabezas de los jugadores diciendo la palabra “pato” pero, cuando toque a alguien y diga la palabra “gallina”, la persona que ha sido tocada deberá ir corriendo tras él para pillarlo, mientras que el que lo ha tocado intentará sentarse en el sitio del jugador que corre tras él. El juego habrá terminado cuando finalice la sesión a las 18:00.

## 3.º Y 4.º DE EDUCACIÓN PRIMARIA

### *Actividad de iniciación/Calentamiento (5')*

#### **Te la paso y te conozco**

Esta sería la misma actividad desarrollada en cursos inferiores, la cual propiciaría una adecuada presentación al grupo y conocer nuevas personas a través del pase de una pelota de gomaespuma de forma aleatoria que da el turno de palabra.

### *Desarrollo 1 (10')*

#### **El gusano**

Para el desarrollo de este juego, los participantes se dividirían en dos grupos y se pondrían en dos filas, cogidos por la cintura. Así, se formarían dos gusanos, siendo la primera persona de cada uno la cabeza y, la última, la cola. La actividad consistirá en que la cabeza intente atrapar a la cola durante la primera parte del juego y, cuando se consiga, el jugador que estaba en la cabeza pasa a la cola.

En la segunda parte del juego, las personas que constituyan la cabeza de los dos gusanos intentarán pillar a las personas que están en la cola del contrario, las cuales se cambiarán de grupo cuando sean interceptadas, justo en la cola del mismo. El juego acaba cuando todos los jugadores formen parte del mismo gusano.

### *Desarrollo 2 (10')*

#### **El pañuelo por parejas**

Esta actividad sería igual a la de los niveles inferiores, introduciendo la variante de que los participantes de un mismo equipo se cogerán la mano por parejas, jugando con el mismo número y teniendo que alcanzar juntos el pañuelo, así como perseguir o ser perseguidos de la mano por otra pareja del grupo contrario. El juego acabará cuando todas las parejas de los diferentes equipos hayan intervenido.

### *Desarrollo 3 (10')*

#### **Carreras de caballos**

En esta ocasión, los niños se emparejarán con su acompañante y subirán sobre su espalda, simulando ser el caballo y el jinete, el cual llevará una tela de color alrededor de su cintura y siendo fácil de arrebatar. El juego consistirá en que los jinetes deberán quitarse entre ellos las cintas, a lomos de sus padres, pudiendo quitarle la cinta a otros cuando ya se la hayan quitado. El juego finalizará cuando todas las parejas, salvo una, se hayan quedado sin cinta.

### *Puesta en práctica (10-15')*

#### **Paracaídas**

Esta actividad consistirá en que los participantes se dividan en seis grupos del mismo número de integrantes cada uno, así como sujeten un paracaídas por grupo. En la primera parte de esta actividad, pondrán sobre el paracaídas una pelota de gomaespuma y, con el impulso de todos los integrantes del grupo, intentarán levantar la pelota más alto que el resto de equipos.

En la segunda parte de esta actividad, cada grupo pondrá sobre su paracaídas cuatro pelotas de gomaespuma de un color y otra de otro color diferente. Los jugadores moverán el paracaídas para que la pelota de distinto color se cuele por el centro del mismo, pero sin que se cuelen las demás. El juego terminará cuando finalice el tiempo previsto para esta actividad.

### *Actividad de vuelta a la calma (10')*

#### **Pueblo duerme**

Para la realización de este juego, será necesario que todos los participantes se sienten en círculo. El monitor explicará el significado de los papeles que dejará después tras cada uno de los jugadores: casi todos estarán el blanco, por lo que representarán al pueblo, uno de ellos tendrá dibujado un círculo, siendo el policía y, el ladrón, vendrá señalado en el papel con una equis.

De esta manera, cuando todos hayan visto el contenido de su papel sin que los compañeros los sepan, el monitor dirá "pueblo duerme", y todos cerrarán los ojos. Después añadirá "asesino despierta" y el que es el asesino se lo mostrará sin hacer ruido y mientras todos tienen los ojos cerrados. Una vez el monitor diga "pueblo despierta" el asesino irá guiñando el ojo a sus compañeros y éstos irán identificándose como muertos, mostrando su carta en blanco. Mientras tanto, el policía deberá encontrar al asesino cuando lo pille guiñando un ojo a él o a otro compañero. El juego podrá repetirse para que otros jugadores tengan la oportunidad de ser asesino o policía.

## 5.º Y 6.º DE EDUCACIÓN PRIMARIA

### *Actividad de iniciación/Calentamiento (5')*

#### **Te la paso y te conozco**

Esta actividad sería la misma llevada a cabo en los cursos anteriores, ya que considero que aunque sea simple, es idónea para interactuar con un nuevo grupo de personas y desenvolverse con naturalidad en el mismo.

#### *Desarrollo 1 (10')*

#### **Tenemos tres piernas**

En esta actividad se van a formar seis grupos entre todos los participantes, formados cada uno por el mismo número de parejas de padres e hijos. Si, por ejemplo, en un grupo hay cuatro parejas de padres e hijos, dos de ellas se pondrán frente a las otras dos en fila, situándose ambas en extremos opuestos de la pista y en posición de relevos. Cada pareja se atará uno la pierna izquierda y otro la pierna derecha, de forma que la pareja tenga tres piernas en lugar de cuatro y deberán llegar al otro extremo de la pista donde se encuentran sus compañeros. Éstos repetirán la misma acción en dirección contraria y, así sucesivamente, hasta que todos los participantes hayan intervenido en la carrera de relevos.

#### *Desarrollo 2 (10')*

#### **El reloj por parejas**

Este juego consiste en que todos los participantes, salvo dos, forman un círculo y se cogen de la mano por parejas. Las otras dos personas se sitúan dentro del círculo con una comba cada uno y las harán girar en el mismo sentido a la altura de los tobillos de sus compañeros, como si fueran las agujas de un reloj. Las parejas situadas en el círculo deberán saltar para evitar que las combas les den en los tobillos y, si es así, la pareja tocada se situará en el centro del círculo y los que estaban dentro ocuparán la posición anterior de los mismos.

#### *Desarrollo 3 (10')*

#### **El fútbol humano**

Los participantes se dividirán en dos grupos que conformarán dos equipos de fútbol. Se formarán cuatro líneas por equipo (portería, defensa, centro del campo y delantera), situándose unas enfrente de otras al estilo fútbol y sin poder salir cada línea de su zona delimitada. Estas líneas estarán conformadas por los participantes cogidos de las manos, los cuales no podrán soltarse e intentarán pasar el balón entre las diferentes líneas de su equipo para que llegue a la portería contraria y marcar todos los goles posibles. El juego se acabará cuando se hayan finalizado los diez minutos destinados a su realización.

#### *Puesta en práctica (10-15')*

#### **Paracaídas**

En la primera parte de esta actividad con el paracaídas, los participantes se van a dividir en seis grupos del mismo número de integrantes cada uno y, poniendo sobre el paracaídas cinco pelotas de gomaespuma, van a moverlo e intentar que las pelotas no caigan al suelo ni por el agujero central ni por los laterales del paracaídas.

Ya en la segunda parte del juego, los participantes se van a dividir en dos grupos, teniendo cada grupo un paracaídas con diez pelotas de gomaespuma de diferente color que el otro equipo. En esta ocasión, se trata de intentar colar del propio paracaídas al del equipo contrario, todas las pelotas del equipo y, las que caigan al suelo, deberán ser recogidas e intentar volver a colarlas en el paracaídas contrario.

#### *Actividad de vuelta a la calma (10')*

#### **Pueblo duerme**

Este juego es el mismo que el realizado en los cursos de 3.º y 4.º pero incluye una variante: se añade el personaje de la enfermera, capaz de curar a los participantes "muertos". Así, el monitor repartirá a los participantes, sentados en círculo, un papel a cada uno, estando la mayoría en blanco representando al pueblo, uno marcado con una equis que será el asesino, otro marcado con un círculo que será el policía y otro marcado con un triángulo, que representará a la enfermera.

El mecanismo del juego será el mismo que el anteriormente descrito pero, la enfermera, mandará besos a los personajes eliminados por el asesino cuando la miren. Si el asesino consigue guiñarle un ojo a la enfermera, ésta también morirá, teniendo el policía que encontrarlo mientras sigue “matando” jugadores. Una vez que se haya encontrado al asesino o que todos los ciudadanos del pueblo hayan muerto, podrá repetirse el juego para que otros jugadores tengan la oportunidad de ser policía, asesino o enfermera.

### **Sesión 2: Mimo y dramatización**

Fechas: 5 de febrero (1.º), 7 de febrero (2.º), 12 de febrero (3.º), 14 de febrero (4.º), 19 de febrero (5.º) y 21 de febrero (6.º).

Horario: 17:00 – 18:00

N.º de participantes: 40-50 por sesión que, previamente, habrán confirmado su asistencia.

Materiales: los disponibles en el almacén del material, tales como combas, pelotas, petos, etc. También, cuentos de los animales de la selva, los oficios y los sentimientos.

Tipo de actividad física: mimo y dramatización.

Objetivos: mejorar la expresión corporal, valorar el contenido del lenguaje no verbal y promover el trabajo en equipo con fines comunicativos.

#### 1.º Y 2.º DE EDUCACIÓN PRIMARIA

*Actividad de iniciación/Calentamiento (5')*

#### **Me presento y me muevo**

Para la realización de este ejercicio, los participantes situarán en círculo y, de uno en uno, irán entrando al centro del mismo para decir cómo se llaman y hacer un gesto, debiendo ser imitado por todos a la vez cuando termine de hablar. Todos deberán presentarse y hacer un gesto distinto a los demás.

*Desarrollo 1 (10')*

#### **De profesión limpiacristales**

En esta actividad, los participantes se pondrán por parejas, preferiblemente padre/madre e hijo/a, uno enfrente de otro. Durante la primera parte de esta actividad, un integrante de la pareja será el limpiacristales y deberá hacer todos los gestos que se le ocurran con todo el cuerpo, mientras que la otra persona deberá imitar todos sus movimientos a la vez. En la segunda parte de esta actividad, cambiará el rol de los integrantes de la pareja. Se podrán utilizar diferentes materiales como pelotas o combas para aumentar la dificultad de los gestos.

*Desarrollo 2 (10')*

#### **Cuento animado: los animales de la selva**

En esta ocasión, el gran grupo se dividirá en seis pequeños grupos de entre 6 a 10 personas, según los participantes, y a cada subgrupo el monitor le asignará un animal. Después, éste leerá una fábula protagonizada por los animales que se han repartido entre los grupos y, mientras cuenta la historia y describe lo que hace cada animal, los participantes deberán moverse por el espacio como ese animal y emitir el sonido correspondiente al mismo. Podrán coger el material necesario para caracterizarse, tales como combas, raquetas, etc.

*Puesta en práctica (25')*

#### **Breve representación**

Para esta actividad, los participantes permanecerán en los mismos grupos que el ejercicio anterior y, el monitor, les dirá una serie de personajes diferentes a cada grupo. Así, los grupos deberán inventar y representar ante sus compañeros una breve obra teatral en función de los personajes que el monitor les ha asignado. Todos los participantes podrán caracterizarse con el material disponible para darle veracidad a su personaje. Tendrán diez minutos para planear y ensayar dicha obra, así como tres minutos por grupo para representarla.

*Actividad de vuelta a la calma (10')*

### **Intercambio de opiniones respecto a las breves obras teatrales representadas**

Para finalizar esta sesión, cada grupo elegirá un portavoz que argumentará lo que más les ha gustado de cada obra interpretada por sus compañeros. Así, se reforzará positivamente a los participantes.

## 3.º Y 4.º DE EDUCACIÓN PRIMARIA

*Actividad de iniciación/Calentamiento (5')*

### **Me presento y me muevo**

Este ejercicio será el mismo que el realizado en los cursos inferiores, en el cual los participantes se distribuyen en forma de círculo y, de uno en uno, entran en el mismo para decir su nombre y hacer un gesto que será imitado por todos.

*Desarrollo 1 (10')*

### **Jugamos a las estatuas por parejas y por grupos**

Para el desarrollo de esta actividad, en la primera parte los participantes deberán ir corriendo y bailando por el espacio mientras suena una canción. Cuando el monitor pare la canción, cada pareja deberá formar una figura y mantenerse quieta.

La segunda parte de esta actividad consistirá en que, cuando pare la música, deberán juntarse dos o más parejas para formar una figura y permanecer inmóviles hasta que vuelva a sonar la música. El juego termina cuando ha pasado el tiempo previsto para esta actividad.

*Desarrollo 2 (10')*

### **Cuento animado: los oficios**

Esta actividad será la misma que la propuesta para cursos inferiores, variando la temática de la misma. En esta ocasión, los participantes se dividirán en seis grupos de entre 6 a 10 personas y, a cada grupo, el monitor le asignará una profesión que deberán representar cuando éste lea el cuento relacionado con los oficios. Deberán moverse por el espacio gesticulando y emitiendo sonidos característicos de esa profesión, así como podrán coger el material necesario para caracterizarse como tales.

*Puesta en práctica (25')*

### **Breve representación**

Esta actividad será la misma que la propuesta para los cursos inferiores, en la cual los participantes seguirán agrupados con los mismos compañeros que en la actividad anterior y, el monitor, designará diferentes personajes a cada grupo. Los grupos inventarán una obra teatral con dichos personajes, la cual tendrán que preparar en diez minutos y representarla en tres. Todos los participantes podrán caracterizarse con el material disponible para darle veracidad a su personaje.

*Actividad de vuelta a la calma (10')*

### **Intercambio de opiniones respecto a las breves obras teatrales representadas**

Para terminar esta sesión, cada grupo elegirá un portavoz que expresará lo que más les ha gustado de cada obra interpretada por sus compañeros. Así, se reforzará positivamente a los participantes.

## 5.º Y 6.º DE EDUCACIÓN PRIMARIA

*Actividad de iniciación/Calentamiento (5')*

### **Me presento y me muevo**

Este ejercicio será el mismo que se ha realizado en los cuatro cursos inferiores, en el cual los participantes se colocan en círculo y, de uno en uno, se sitúan en el centro del mismo, dicen su nombre y hacen un gesto, que será imitado por todos.

### *Desarrollo 1 (10')*

#### **Mudos y adivinos**

Para la realización de esta actividad, los participantes se dividirán en dos grupos: un grupo será el de los mudos y, el otro, el de los adivinos. El monitor les dirá a los mudos en secreto una actividad que deben realizar a través del mimo y, el grupo de los adivinos deberá identificar la acción. Cuando éstos adivinen lo que hacen los mudos, cambiarán de rol y, así sucesivamente mientras adivinen lo que hace el equipo contrario, hasta que se cumpla el tiempo previsto para esta actividad.

### *Desarrollo 2 (10')*

#### **Cuento animado: los sentimientos**

Esta actividad será igual que las diseñadas para cursos inferiores, pero variando la temática. En este caso, los participantes se dividirán en seis grupos de entre 6 a 10 personas y, a cada grupo, el monitor les atribuirá un sentimiento distinto. Después, éste leerá un cuento en el que se describan los diferentes sentimientos repartidos entre los grupos y éstos deberán transmitir, a través del movimiento y el sonido, como creen ellos que se representarían dichos sentimientos. Cada grupo podrá caracterizarse con los materiales disponibles que crea convenientes.

### *Puesta en práctica (25')*

#### **Breve representación**

Esta actividad será la misma que las planificadas para los cursos inferiores, ya que la dramatización no tiene una edad fija y resulta motivante para todos los participantes. Para el desarrollo de la misma, permanecerán los mismos grupos que en la actividad anterior y, el monitor, asignará a cada grupo unos personajes diferentes. De esta forma, cada grupo inventará una obra teatral en base a esos personajes, la cual deberán preparar en diez minutos y representarla en tres. Todos los participantes podrán utilizar el material disponible para caracterizarse en función de su personaje.

### *Actividad de vuelta a la calma (10')*

#### **Intercambio de opiniones respecto a las breves obras teatrales representadas**

Para concluir esta sesión, cada grupo elegirá un portavoz que justificará lo que más les ha gustado de cada obra interpretada por sus compañeros. Así, se reforzará positivamente a los participantes.

### **Sesión 3: Iniciación a los deportes adaptados o paralímpicos**

Fechas: 26 de febrero (1.º), 28 de febrero (2.º), 5 de marzo (3.º), 7 de marzo (4.º), 12 de marzo (5.º) y 14 de marzo (6.º).

Horario: 17:00 – 18:00

N.º de participantes: 40-50 por sesión que, previamente, habrán confirmado su asistencia.

Materiales: trozos de tela para tapar ojos, 6 balones de playa rellenos de cascabeles, pizarra, cola del burro, conos, aros y otros materiales para el circuito, un paquete de folios y colores.

Tipo de actividad física: goalball.

Objetivos: experimentar situaciones motrices adaptadas, promover la empatía entre los participantes y fomentar la Educación en Valores.

### 1.º Y 2.º DE EDUCACIÓN PRIMARIA

### *Actividad de iniciación/Calentamiento (10')*

#### **Cuento a ciegas**

En esta actividad, los participantes cerrarán los ojos y se sentarán en círculo mientras el monitor pone diferentes tipos de música con un volumen adecuado. Mientras escuchan la música, van inventando una historia, aportando uno por uno un trozo de la misma y por orden, según su posición en el círculo. El monitor irá escuchando atentamente la historia que



se va conformando y, cuando todos hayan aportado su parte, éste la resumirá para que todos escuchen el resultado de su cuento colectivo.

#### *Desarrollo 1 (10')*

##### **Nos agrupamos por nuestro sonido**

Para realizar esta actividad, el monitor preparará una serie de tarjetas, de manera que cada participante tenga una. En estas tarjetas aparecerán nombres de animales, existiendo dos tarjetas entre todas que representan el mismo animal. Cuando el monitor dé la señal, cada participante, con los ojos cerrados, emitirá el sonido del animal asignado mientras que se mueve por el espacio hasta encontrar a su pareja, que emitirá el mismo sonido que él. El juego se repetirá una vez más para que cada participante represente a dos animales y, así, tenga dos parejas distintas.

#### *Desarrollo 2 (10')*

##### **Circuito multisensorial por parejas**

Para el desarrollo de esta actividad, el monitor presentará a los participantes un circuito con obstáculos tales como bancos, colchonetas, aros, conos, etc. que hay que superar por parejas, llevando un miembro de la pareja los ojos tapados y, el otro, situándose detrás e indicándole el camino que debe seguir. Lo ideal sería que las parejas estuvieran conformadas por el estudiante y su acompañante. Una vez se finalice el recorrido, los integrantes de la pareja cambian de rol y se vuelve a repetir el circuito.

#### *Puesta en práctica (20')*

##### **Fútbol ciego sin porteros**

Esta actividad será la misma que la planificada en la sesión de Juegos cooperativos para los cursos inferiores pero, en esta ocasión, los jugadores de ambos equipos del fútbol llevarán los ojos tapados y no habrá porteros en ningún equipo. Los jugadores deberán escuchar la trayectoria del balón, que será uno de playa relleno con cascabeles, y los comentarios de sus compañeros para guiarse.

#### *Actividad de vuelta a la calma (10')*

##### **Pon la cola al burro**

Para la realización de esta actividad, el monitor dibujará un burro en la pizarra y los participantes, por parejas o pequeños grupos, deberán ayudar a su compañero con ojos tapados a través de indicaciones orales para colocarle una cola de papel celofán en el lugar correcto. Los grupos se irán turnando para que participen la mayor parte de jugadores.

## 2.º Y 3.º DE EDUCACIÓN PRIMARIA

#### *Actividad de iniciación/Calentamiento (10')*

##### **La gallinita ciega por parejas**

En este juego, todos los participantes se pondrán por parejas y saldrá una pareja voluntaria formada por un niño y su acompañante. Al niño se le vendarán los ojos y el padre deberá guiarlo de la mano para pillar a alguna pareja de compañeros. Cuando atrapen alguna pareja, el niño deberá reconocer al otro alumno de la pareja pillada y, si sabe quién es, la otra pareja pasará a ser la pareja de la gallinita ciega. El juego finaliza cuando transcurra el tiempo previsto para esta actividad.

#### *Desarrollo 1 (10')*

##### **El submarino**

En esta actividad, todos los participantes se sentarán en diferentes lugares del espacio y, una pareja de jugadores, deberá taparse los ojos y gatear por el suelo sin chochar contra los compañeros, que emitirán el sonido “pi-pi” para avisar de su posición. Cuando la pareja de submarinos se encuentre, otra pareja pasará a ocupar su lugar y así, sucesivamente.

### *Desarrollo 2 (10')*

#### **Circuito multisensorial por parejas**

El desarrollo de esta actividad será el mismo que el planificado para cursos inferiores, pero incluyendo más obstáculos. Por parejas de alumno y acompañante, deberán recorrer el circuito, llevando un miembro de la pareja los ojos tapados y el otro dirigiéndole con la voz. Cuando se haya completado el circuito, los miembros de la pareja cambian de rol y se repite la acción.

### *Puesta en práctica (20')*

#### **Fútbol ciego por cuartetos**

Esta actividad es parecida a la del Fútbolín. Los participantes se dividen en dos equipos y, a su vez, en cuartetos que irán de la mano y con los ojos vendados excepto uno, que guiará a sus tres compañeros. Las reglas serán que los jugadores de los diferentes equipos no pueden soltarse de las manos y que solo pueden marcar gol los jugadores que lleven los ojos vendados.

### *Actividad de vuelta a la calma (10')*

#### **Dibujo colectivo a ciegas**

Para concluir la sesión, el monitor extenderá en el suelo un rollo de mantel de papel blanco en el cual, mientras suena una música relajante y los asistentes tienen los ojos cerrados, éstos deberán dibujar lo que la música les sugiera. Cuando la canción acabe, abrirán los ojos y observarán el resultado de su obra, haciendo una reflexión grupal de su significado.

## 5.º Y 6.º DE EDUCACIÓN PRIMARIA

### *Actividad de iniciación/Calentamiento (10')*

#### **El comecocos**

En esta actividad, se elegirán dos comecocos y, el resto de participantes, se pondrán en fila con los ojos tapados, excepto el primero. Éstos solo podrán andar sobre la línea de la pista y cogidos por la cintura para no perderse. Los comecocos también irán por las líneas y emitirán el sonido “ti-ti” para avisar a los que tienen los ojos cerrados de que se acercan. Si un comecocos toca a un jugador, éste deberá quedarse quieto y decir “ayuda” hasta que otro compañero que lleve los ojos tapados lo salve. Pasado un rato, otros jugadores pasarán a ser comecocos.

### *Desarrollo 1 (10')*

#### **Juguemos a los bolos**

Para el desarrollo de esta actividad, los participantes se dividirán en cuatro grupos y, cada integrante de los mismos, deberá jugar a los bolos con los ojos tapados, ayudado por las indicaciones de sus compañeros y golpeando con el pie un balón de playa relleno de cascabeles. El juego terminará cuando todos los integrantes de los diferentes grupos hayan derribado, al menos, un bolo.

### *Desarrollo 2 (10')*

#### **Circuito multisensorial por parejas**

Esta actividad es la misma que las planteadas en cursos inferiores pero, en este caso, las indicaciones no se darán por voz, sino mediante palmadas: una palmada significa sigue recto, dos a la derecha, tres a la izquierda y dar un golpe con el pie en el suelo significa dar la vuelta. Cuando la persona que lleva los ojos tapados haya terminado el circuito, cambiará de rol con su pareja y pasará a ser el guía.

### *Puesta en práctica (20')*

#### **Fútbol ciego por parejas**

Esta actividad es similar a la planteada para 3.º y 4.º pero, en lugar de agruparse por cuartetos, los participantes de los dos equipos se agruparán por parejas, teniendo un miembro de la pareja los ojos vendados y el otro ejerciendo de guía. En la segunda parte del partido, ambos miembros de cada pareja cambiarán de rol. Las reglas serán las mismas que las

anteriormente enunciadas: las parejas no pueden soltarse de las manos y solo puede marcar gol el jugador que lleve los ojos vendados con la ayuda de su guía.

*Actividad de vuelta a la calma (10')*

### **Dibujo colectivo a ciegas**

Para finalizar la sesión, se realizará la misma actividad que en 3.º y 4.º pero, además de dibujar con los ojos cerrados mientras escuchan una canción relajante, los participantes tendrán que repetir la acción escuchando una canción rápida y estruendosa. Tras ello, observarán los dos resultados y debatirán sobre el significado de los mismos.

### **Sesión 4: Iniciación a la Zumba**

Fechas: 19 de marzo (1.º), 21 de marzo (2.º), 26 de marzo (3.º), 28 de marzo (4.º), 2 de abril (5.º) y 4 de abril (6.º)

Horario: 17:00 – 18:00

N.º de participantes: 40-50 por sesión que, previamente, habrán confirmado su asistencia.

Material: equipo de música, altavoces, 11 canciones diferentes (las de calentamiento y vuelta a la calma serán las mismas en todas las sesiones), cámara de vídeo o teléfono móvil con videocámara, ropa y calzado cómodos.

Tipo de actividad física: Zumba.

Objetivos: mejorar la coordinación y el equilibrio físico, potenciar la socialización y promover la práctica de actividad física saludable.

Observaciones: se agruparán las sesiones previstas para los seis cursos, manteniendo las mismas canciones y coreografías para las actividades de calentamiento y vuelta a la calma pero, cambiando el resto de canciones y coreografías según las edades de los participantes.

### TODOS LOS CURSOS

*Actividad de iniciación/Calentamiento (5')*

### **Ejercicios de calentamiento**

El monitor se situará frente al grupo de participantes y éstos deberán imitar sus movimientos al son de una canción de ritmo medio-bajo.

*Desarrollo 1 (10')*

### **Coreografía sencilla**

Situados el monitor y los participantes en la misma posición que en la actividad anterior, procederán a bailar una canción de ritmo medio, empleando pasos básicos.

*Desarrollo 2 (10')*

### **Ensayo de coreografía diferente**

En esta coreografía se mezclarán los pasos realizados anteriormente con otros nuevos y de mayor dificultad al son de una canción de ritmo medio-alto. Este ensayo se repetirá dos veces como mínimo.

*Desarrollo 3 (10')*

### **Grabación de coreografía grupal**

Uno de los profesores que participe en dicha actividad se encargará de grabar la coreografía anteriormente realizada, en la que aparezcan todos los participantes de la actividad. Posteriormente, se publicarán los diferentes vídeos en la página web del centro educativo.

*Puesta en práctica (15´)*

### **Coreografía de elaboración propia**

En esta ocasión, los participantes se dividirán en tres grupos y, entre todos los miembros de cada grupo, deberán planificar una coreografía corta con los pasos de Zumba que han aprendido. Tendrán cinco minutos para ponerse de acuerdo mientras el monitor pone dos veces la canción para que la ensayen todos los grupos a la vez con sus diferentes pasos. Después, cada grupo pondrá en práctica su coreografía delante del resto de compañeros y serán grabados por un profesor, el cual publicará los vídeos en la página web del centro.

*Actividad de vuelta a la calma (10´)*

### **Ejercicios de estiramiento**

Para finalizar esta sesión, el monitor se volverá a situar frente a los participantes para actuar como modelo y, mientras suena una canción lenta y relajante, los asistentes deberán estirar sus músculos y articulaciones a la vez que el monitor. Así, se evitarán posibles lesiones y se garantizará el adecuado regreso del organismo al estado de reposo progresivamente.

## **2.4. Valoración de los condicionantes y compromiso social del centro**

En caso de que esta propuesta de mejora pudiese llevarse a la práctica, se debería valorar el compromiso social del centro y las fortalezas y debilidades de los condicionantes contextuales.

Respecto al compromiso social del centro por promover los hábitos saludables mediante el Plan de Educación para la Salud y la mejora propuesta para el mismo, Luengo (2007, p.175) añade:

Siendo la escuela una institución cultural y productora de cultura, le es pertinente proponer opciones culturales en torno a la actividad física y experiencias que fomenten la calidad de vida. Es necesario que la escuela abra las puertas y extienda sus horarios a otros espacios de vital importancia en la formación del niño y del individuo. Esto le permitirá a la escuela proyectarse e incidir en la transformación de su entorno debido a que sus procesos de formación que se desencadenan son radicalmente distintos, sobre todo si están encaminados a desarrollar hábitos de vida saludables.

En cuanto a la afirmación de esta autora, durante mi estancia en el centro pude comprobar que permanece abierto por las tardes para la realización de diversas actividades extraescolares tales como informática, pintura, talleres de matemáticas, etc., así como los miembros de la comunidad escolar se prestan a la realización de otro tipo de actividades por las tardes. Además, pude comprobar la predisposición del profesorado, sobre todo de los más jóvenes, para participar en actividades complementarias propuestas por el centro tales como Carnaval, el Día de la Paz, excursiones, viajes de estudios, etc.

A su vez, el centro escolar concibe la visión de sociedad comunitaria, ya que mantiene relación directa con el Ayuntamiento de Cartagena en dos ámbitos: en el desarrollo de actividades complementarias y extraescolares, así como con todo lo relativo a la mejora de los edificios del colegio. En esta ocasión, el centro tendría relación con las Concejalías de Educación (Programa de Escuela de Padres a través del AMPA) y de Deportes (asignación de monitores especializados en actividades saludables y del tiempo libre), requisito indispensable para la correcta puesta en marcha del Plan de Educación para la Salud.

Sin embargo, pese a que, por lo general, los padres de los alumnos de este centro participan activamente en el proceso de enseñanza-aprendizaje de sus hijos, es realmente difícil que todos puedan acompañarlos a las actividades programadas debido a los diferentes horarios laborales, lo cual supone un condicionante contextual importante a la hora de programar las sesiones.

Otros condicionantes contextuales serían la disponibilidad de uso del pabellón y el material deportivo necesario, el cual está libre en el horario programado y, en su interior, se hallan todos los recursos materiales idóneos para la puesta en marcha de las actividades.

## 2.5. Posibles medidas de mejora

Pese a que este trabajo consiste en una propuesta de mejora para un plan educativo ya existente, tras haber realizado este análisis creo conveniente la planificación de posibles medidas de mejora a las actividades que he diseñado.

Esto es así debido a que, tras haber cursado el Grado en Educación Primaria, he aprendido que todos los trabajos e investigaciones realizadas siempre se pueden mejorar y, para ello, he diseñado unas posibles medidas de mejora para completar la planificación de estas actividades pertenecientes al apartado *Actividad física, ocio y tiempo libre*.

En primer lugar, los alumnos que hayan participado en la mejora del Plan de Educación para la Salud podrían elaborar un diario en el que se contemplen los días que se han realizado las sesiones y las actividades que se han llevado a cabo en las mismas, así como las preferencias del alumnado en cuanto a la temática, agrupamientos y duración. Este diario de actividad física deberían realizarlo con la ayuda de sus padres en casa y, tras ello, podrían sintetizar la información del mismo para exponerla en forma de mural ante su clase y exhibirlo en los pasillos del centro, cuando finalice el segundo trimestre, para que estuviera al alcance de toda la comunidad escolar.

Seguidamente, para aumentar la motivación del niño y premiar de alguna forma su participación en todas las sesiones realizadas, podría existir la posibilidad de aumentar entre 0,5 y 1 punto la nota del alumno en todas las asignaturas y no solo en la de Educación Física, ya que estas actividades son de naturaleza integral e interdisciplinar.

Además, sería conveniente tener en cuenta desde un principio el horario laboral de todos los padres que deseen participar en estas actividades junto a sus hijos y adaptar el horario de las sesiones a los mismos. Para ello, se llevarían a cabo varias reuniones desde la Escuela de Padres en el primer trimestre, de forma que se pudiera diseñar un planning acorde a las preferencias de las familias en cuanto a días y horas libres disponibles durante la semana.

A su vez, en lugar de organizar los agrupamientos de alumnos según el curso y la clase, podría existir la posibilidad de crear grupos entre los dos cursos, de manera que los alumnos puedan conocer e interactuar con los compañeros de otra clase.

Por otra parte, resultaría realmente enriquecedor llevar a cabo alguna sesión fuera del centro escolar, tales como actividades acuáticas y/o en la naturaleza. Un ejemplo de ello sería realizar una acampada de un par de días al Campamento multiactividad de Los Narejos para trabajar la actividad física, promover ejercicios de interacción entre iguales y fomentar el respeto por la naturaleza.

También, podrían aprovecharse los famosos viajes de estudios realizados en los dos últimos cursos de Educación Primaria para visitar alguno de los parajes naturales españoles tales como Sierra Nevada, Las Lagunas de Ruidera o Los Pirineos y, así, seguir fomentando la actividad física y practicar nuevos deportes desconocidos para el alumnado como el esquí, el snowboard, el patinaje sobre hielo, el piragüismo, el rafting, la orientación, etc.

De esta manera, se trabajaría la corriente de Actividades en la Naturaleza, la única de las seis que no se desarrollaría directamente en la planificación de sesiones educativas anteriormente expuestas. Según García et al. (2011, p.16), esta corriente educativa relativa a la asignatura de Educación Física podría describirse así:

En este caso se llevan los aprendizajes al medio natural, cambiante y con la incertidumbre que no ofrece un espacio estandarizado. Son actividades en las que el alumno, solo o en grupo, debe sortear diferentes situaciones controladas y de diversos tipos. La principal característica es la realización de actividades programadas en un entorno natural.

Asimismo, cabe destacar la importancia de colaborar con otros centros educativos de la ciudad y de la Región de Murcia para llevar a cabo jornadas educativas entre los profesores, padres y alumnos de los diversos centros como una actividad comunitaria y de fomento de la actividad física. Un ejemplo de ello sería participar en las Olimpiadas Infantiles, concursando entre diferentes colegios de la ciudad y teniendo la posibilidad de conocer a nuevas personas y diferentes actividades deportivas.

Por último, se podría contar con la colaboración de deportistas regionales o padres del alumnado que sean aficionados a la práctica deportiva para que impartiesen charlas informativas a los estudiantes sobre sus preferencias, experiencias personales relativas a la actividad física y consejos de mejora, de forma que acudieran al centro una vez al mes durante todo el curso y acercaran a los niños su entusiasmo por mantener hábitos de vida saludables.

### 3. REFLEXIÓN SOBRE EL TRABAJO REALIZADO

Tras recopilar la información pertinente para la elaboración de este trabajo y planificar las diversas sesiones enfocadas a la práctica de actividad física, he podido comprobar la importancia que tiene, durante las diferentes etapas vitales, la promoción hábitos saludables y la realización de ejercicio físico de una forma motivante y cooperativa, donde tenga cabida el intercambio de opiniones y el respeto hacia los demás.

Por ello, he intentado desarrollar cuatro sesiones repletas de actividades diferentes para promover la socialización del alumnado, el aumento de su autoestima y la mejora de las habilidades físicas básicas, aspectos que considero fundamentales para el desarrollo integral como personas durante la infancia.

Además, he hecho especial hincapié en la colaboración de los padres durante el desarrollo de las actividades debido a que creo que es de vital importancia que se impliquen de forma directa en el proceso de enseñanza-aprendizaje de sus hijos y que participen de forma activa en las sesiones propuestas, de manera que sirvan como guía, modelo y elemento motivador para los estudiantes.

A su vez, he considerado apropiado que estas actividades fueran impartidas por instructores y monitores especializados en actividades físicas y de tiempo libre, los cuales podrán solicitar ayuda al profesorado que acuda a estas sesiones, preferiblemente al de Educación Física. Así, será muy importante que los profesores del centro acudan a estas sesiones, no solo para servir de ayuda a los monitores, sino que también servirán de modelo a los alumnos e interactuarán con ellos fuera del aula, algo realmente enriquecedor para las relaciones de la comunidad escolar.

Debido a que esta propuesta de mejora está destinada a todo el colectivo de Educación Primaria, he adaptado las diferentes sesiones a los seis cursos de esta etapa, de manera que las actividades previstas resulten adecuadas a la edad y nivel físico del alumnado.

Por otra parte, se han tenido en cuenta los horarios de dedicación exclusiva del profesorado y el horario de disponibilidad del pabellón del centro, ya que en el mismo se realizan otras actividades extraescolares durante la semana. Finalmente, se decidió fijar la hora de estas sesiones de 17:00 a 18:00 los martes y los jueves durante doce semanas.

En último lugar, me gustaría añadir que la realización de este trabajo me ha resultado realmente satisfactoria y productiva para mi formación como futura docente, ya que nunca había realizado una indagación de tal envergadura que requiriera tanta documentación y preparación teórico-práctica. Dos de las fuentes bibliográficas que más me han servido para la elaboración de este documento son los manuales referentes a las asignaturas Educación Física I y Educación Física II, así como los conocimientos prácticos que en ellas se trabajaron durante el tercer curso del Grado en Educación Primaria.

En cuanto a la planificación de actividades, me ha sido de gran ayuda mi experiencia como alumna de Educación Primaria y como profesora de Prácticas en Educación Primaria, ya que la síntesis de ambas me ha permitido plasmar las actividades que yo he realizado durante mi infancia y las que he visto como se llevaban a la práctica con actuales alumnos de los diferentes colegios donde cursé las Prácticas Escolares I, II y III.

Por tanto, considero conveniente la realización del Trabajo de Fin de Grado al finalizar el Grado en Educación Primaria porque, además de poder indagar en un tema de interés para el alumno, nos permite demostrar los conocimientos que hemos adquirido a lo largo de nuestra trayectoria universitaria y aplicarlos a una realidad contextualizada.

## Bibliografía

- Complo, J.M. (2001). *Actividades creativas en la Educación Especial*. Barcelona, España: Grupo Editorial Ceac.
- Decreto n.º 198/2014, de 5 de septiembre, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia. Boletín Oficial de la Región de Murcia, 6 de septiembre de 2014, 206, 33332.
- García, J.J., Alonso, J.I., García, J.V. y López, P.A. (2011). *Educación Física en Educación Primaria I*. Murcia, España: Diego Marín Editor.
- García, J.V., López, P.A., García, J.J. y Alonso, J.I. (2012). *Educación Física en Educación Primaria II*. Murcia, España: Diego Marín Editor.
- Giraldo, J. (2005). *Juegos cooperativos. Jugar para que todos ganen*. Barcelona, España: Editorial Océano.
- Gustafson, S. y Rhodes, R.E. (2006). Parental correlates of physical activity in children and early adolescents. *Sports Medicine*, 36, 79-97. Recuperado de <http://www.baspo.admin.ch/>
- Jiménez, F. (2001). Talleres de actividades para el desarrollo del esquema corporal. Barcelona, España: Grupo Editorial Ceac.
- Luengo, C. (2007). Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 7 (27), 174-184. Recuperado de <http://cdedeporte.rediris.es/revista/revista.html>
- Nuviala, A., Ruíz, F. y García, M.E. (2003). Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 6, 13-20. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es>
- Rodríguez, P.L. (2006). *Educación Física y salud en Primaria: hacia una educación corporal significativa y autónoma*. Barcelona, España: INDE.
- Ruiz, J.G. (1991). *Juegos y deportes alternativos en la Programación de Educación Física escolar*. Lérida, España: Editorial Agonos.
- Sánchez, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid, España: Biblioteca Nueva.
- Steffens, C. y Gorin, S (2002). *Cómo fomentar las actitudes de convivencia a través del juego*. Barcelona, España: Grupo Editorial Ceac.