



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

**Repercusión de las
Tecnologías de la
Información y la
Comunicación en la
actividad física en edad
escolar**

Alumno: Antonio Ortiz González

Tutor: Prof. Dña. María Luisa Zagalaz Sánchez
Dpto: Didáctica de la Expresión Musical, plástica
y Corporal

Junio, 2014

ÍNDICE

Índice.....	2
Resumen y palabras clave.....	3
INTRODUCCIÓN.....	5
1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	6
1.1. Justificación.....	6
2.2. Planteamiento del problema.....	6
1.3. Objetivos.....	7
1.4. Definición de conceptos.....	7
2. PROYECTO DE INTERVENCIÓN DIDÁCTICA.....	19
2.1. Programa de Educación Física en Educación Primaria	19
2.1. Unidades Didácticas que conforman la Programación de Aula para 2º curso de Educación Primaria.....	23
2.2. Desarrollo de la UD nº 2 Me oriento.....	24
2.3.9. Desarrollo de las sesiones.....	27
2.4. Metodología.....	33
2.5. Evaluación.....	33
3. Conclusión y reflexión.....	34
4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	35
Sítios webs.....	37

Resumen

En este trabajo de revisión bibliográfica se analiza la repercusión de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) en la actividad física escolar por su interés desde la perspectiva educativa, la innovación y la oportunidad que presenta. Se trata de observar, analizar y comprobar cómo han influido las TIC en la vida de los escolares, por el simple motivo de que los niños practican cada vez menos actividad física, dedicándose a realizar otro tipo de actividades más sedentarias que conducen al sobrepeso y la obesidad infantil. Este trabajo ayudará a mantener la motivación e interés por la enseñanza, destacando como las TIC evolucionan a una gran velocidad y tratando de conseguir que convivan actividad física y TIC en una etapa en la que los niños deben desarrollarse físicamente y empezar a adquirir hábitos de ejercicio que han de perdurar cuando sean mayores, mientras que las nuevas tecnologías permanecerán a su lado sin que ellos tengan que hacer ningún esfuerzo por aplicarlas.

El objetivo general es comprobar como las nuevas tecnologías (Ipad, Iphone...) se están adueñando del interés de los niños en detrimento de su práctica deportiva. Así mismo hemos tratado de conocer, analizar y solucionar este enfrentamiento de actividades desde edades tempranas en el contexto educativo, y realizar la revisión de la literatura para argumentar estas cuestiones y completar la segunda parte del trabajo de diseño de unidades didácticas.

Palabras clave: TIC, actividad física escolar, educación primaria

Abstracts: In this work of revision bibliographic analyze the repercussion of the ICT in the school physical activity due to his interest from perspective educative, the innovation and the opportunity that it presents. Deal with observe, analysis and prove how the ICT have influenced in the life of students, by the reason what children practice each time less physical activity, dedicate to realize other types of activities more sedentary? Which they carry out overweight and childhood obesity. This work will help to maintain the motivation and interest by the teaching, stand out how the ICT develop to big velocity and treating of get which coexist physical activity and ICT in a stage where children must develop physically and begin to get habits of exercise which they must endure when they are older, while the ICT will remain joined that why they have to do any effort by apply.

The general goal is confirm how the ICT (Ipad, Iphone...) are being owner of interest of the children in detriment of their sport practice. That's right we have treated meet, analysis and solve this conflict of activities from early age in the educative context, and realize the revision of the literature to argue these questions and complete the second part of the work of design of teaching unit.

Keyword: ICT, school physical activity, primary school

INTRODUCCIÓN

El RD 1393/2007 de 29 de octubre, modificado por el RD 861/2010 de 2 de julio, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias oficiales, indica en los apartados 3 y 7 del art. 12, respecto del diseño de los títulos de Grado, que “Estas enseñanzas concluirán con la elaboración y defensa de un Trabajo de fin de Grado”.

Es por ello que, antes de comenzar a desarrollar el tema del Trabajo Fin de Grado (TFG) es necesario dar una definición de lo qué es y en qué consiste y para ello hemos considerado el Reglamento de los TFG en la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la UJA (Aprobado por la Junta de Facultad en sesión de 24 de julio de 2013), en su Artículo 7. Naturaleza del TFG:

1. El TFG supone, de acuerdo con las distintas Memorias de Grado del Centro, la realización de un proyecto, memoria o estudio Final del Grado en el que se integran y desarrollan contenidos formativos recibidos, y que debe estar orientado a la aplicación de competencias asociadas a la Asignatura y al título de Grado.

Ante ese planteamiento, creemos conveniente recordar dichas competencias transversales:

1. Trabajo en equipo
2. Comunicación efectiva
3. Pensamiento orientado a la resolución de problemas
4. Toma de decisiones
5. Visión global del trabajo
6. Liderazgo
7. Aprender a aprender

Además atendiendo a los Descriptores de Dublín, las Competencias del Título de forma general son:

C.F.B. (Competencia de Formación Básica) = Referida a la adquisición del conocimiento de todo el sistema educativo y su funcionamiento incluyendo a la familia.

C.F.D.D. (Competencia de Formación Didáctico Disciplinar) = Que recoge las características más específicas de cada materia que se estudia en el Grado.

C.P. (Competencia del Módulo Practicum) = Consistente en adquirir todo el conocimiento sobre el funcionamiento del aula.

Respecto a su naturaleza, este TFG tiene carácter específico porque se realiza por una sola persona y es del tipo de *revisión e investigación bibliográfica*.

El trabajo que presentamos consta de la introducción que estamos desarrollando y, dos partes, que recogen, la primera, el marco teórico, donde se tratan los conceptos fundamentales con los que vamos a trabajar y se plantea el problema, y se revisa la literatura y la segunda trata de un ejemplo de intervención didáctica que podría trabajarse en un futuro cuando se crea oportuno hacerlo y/o desarrollarla.

1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

En esta parte se expondrán los conceptos básicos con los que trabajaremos, plantearemos el problema de la investigación y los objetivos que pretendemos conseguir y realizaremos la revisión de la literatura que nos llevará a esbozar el estado de la cuestión. En cuanto a dichos conceptos haremos referencia a tres nociones cuyo conocimiento es básico para el interés de este trabajo: Las TIC, la actividad física escolar y la educación primaria.

1.1. Justificación

Pretendemos desarrollar un trabajo relacionado con la repercusión de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) en la actividad física en edad escolar, por considerarlo interesante, innovador y oportuno. *Interesante* ya que no solo nos preocupa el sobrepeso sino también la pérdida de relaciones entre iguales para jugar físicamente, y porque aporta una perspectiva nueva a los trabajos relacionados con el tema de actividad física y salud y su adicción a las nuevas tecnologías, en lo que pretende destacar como los niños están siendo víctimas de esta evolución de la ciencia; *Innovador* porque no hay demasiados estudios en este sentido y creemos conveniente comprobar la incidencia de estos usos en el abandono de la actividad física; y *Oportuno* por su incidencia en la sociedad actual, especialmente en la población más joven que maneja con soltura las nuevas tecnologías.

1.2. Planteamiento del Problema

Por ello queremos observar, analizar y comprobar cómo han influido las TIC en la vida de los escolares, de tal manera que los niños practican cada vez menos actividad física y se dedican a

jugar con estos instrumentos que pueden ocasionarles varios problemas en el futuro, tales como poca práctica deportiva que le llevarán al sobrepeso y la obesidad infantil, consecuencias del sedentarismo y de ese tipo de vida, así como mala alimentación que se produce también como consecuencia de esos hábitos y falta o modificación de relaciones personales que, en lugar de mantenerse frente a frente, se hacen por el móvil, especialmente por whatsapp, entre otros.

La inexperiencia en este tipo de trabajos y en el tema seleccionado, no impedirá que inicie una investigación sobre las TIC y la actividad física en edad escolar, para comprobar como poco a poco y de forma progresiva las nuevas tecnologías (Ipad, Iphone, tablets, videoconsolas, móviles...) se están adueñando del interés de los niños en detrimento de su práctica deportiva.

Creemos que un trabajo de estas características nos ayudará a mantener la motivación e interés por la enseñanza, en concreto destacando como las TIC evolucionan a gran velocidad y tratando de conseguir que actividad física y TIC convivan en una etapa de la infancia en la que los niños deben desarrollarse físicamente y adquirir hábitos de ejercicio que han de perdurar cuando sean mayores, mientras que las nuevas tecnologías permanecerán a su lado sin que ellos tengan que hacer ningún esfuerzo por aplicarlas.

Tratar de conocer, analizar y solucionar este enfrentamiento de actividades desde edades tempranas y desde el contexto educativo es el objetivo general del trabajo cuya respuesta surgirá de la revisión de la literatura que tratamos en este TFG, permitiéndonos establecer el estado de la cuestión.

1.3. Objetivos

1. Averiguar la influencia de las TIC en el sedentarismo infantil.
2. Plantear la posibilidad de que TIC y actividad física convivan en perfecta armonía en la etapa de educación primaria.

1.4. Definición de los conceptos

1.4.1. Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC): Más conocidas por las siglas que lo representa en los últimos años las TIC aparecen en los medios de comunicación, en las normativas de educación y en páginas web, además se utilizan de forma habitual y coloquial por los alumnos y el profesorado. Se definen como un conjunto de tecnologías aplicadas para proveer a las personas de información y comunicación a través de medios tecnológicos de última generación.

Cuando se habla del manejo de las TIC en educación se refiere al aprovechamiento de estas tecnologías para el mejoramiento de la calidad educativa, por ejemplo con el uso de internet, proyectores, conexiones en red, videoconferencias, cámaras, ordenadores para procesamiento de datos o libros digitales, entre otros. Antes de seguir avanzando, se procederá a definir los términos tecnología, información y comunicación. La definición de todos y cada uno de estos términos se debe a que son los componentes esenciales de las TIC. Del mismo modo se define calidad educativa porque todos ellos tienen ese objetivo.

Según la RAE (2001), *tecnología* es: “Conjunto de teorías y de técnicas que permiten el aprovechamiento práctico del conocimiento científico”. Información: “Comunicación o adquisición de conocimientos que permiten ampliar o precisar los que se poseen sobre una materia determinada”; *comunicación*: “Transmisión de señales mediante un código común al emisor y al receptor”.

Todos estos términos mencionados anteriormente pretenden llevar a cabo una mejora en la calidad educativa que, según Muñoz (2003), se produce cuando está enfocada a que los diferentes sectores que forman e integran la sociedad satisfagan sus deseos y/o metas. Según Graells (2002) la calidad en la educación produce que todos los jóvenes adquieran sus conocimientos, aptitudes y destrezas necesarias para prepararlos para la vida adulta.

Las nuevas TIC son uno de los factores más influyentes en el desarrollo que ha alcanzado esta sociedad, sobretudo en un ámbito muy importante para nosotros, la educación. Es de tanta importancia este aspecto en el contexto educativo, que constituye un valioso recurso para llevar a cabo un proceso educacional centrado en el aprendizaje del alumno y la aplicación de las TIC dentro de las aulas, lo que cobra cada día un mayor interés.

Las TIC disponen de unas nuevas capacidades para tratar la información como la capacidad de almacenamiento de grandes cantidades de información y las nuevas formas de comunicación que establecen los individuos.

Clark y Salomón (1986) opinan que los diferentes medios de la enseñanza nos pueden ofrecer una gran variedad de metodologías innovadoras para utilizarlas y aplicarlas en el aula. Pero, sin embargo, Cabrero (1998) opina que desde las décadas de los ochenta y noventa ya se le empezaba a dar importancia a las nuevas tecnologías y su introducción en las aulas.

Dentro de las TIC el docente desempeña un determinado rol que consiste ante todo en ser más flexibles, humanos, capaces de acompañar a los alumnos en el camino de crecimiento y

aprendizaje que ellos realizan, planteando conflictos cognitivos y apoyándolos en la construcción de los nuevos conocimientos. Se debe colaborar con los alumnos por el mero hecho de que sean ellos mismos y observen que el error también forma parte del proceso de enseñanza aprendizaje, llevándolos a reflexionar sobre sus equivocaciones.

En la actualidad, estamos siendo partícipes de la evolución tecnológica y sufriendo la transformación de la educación debido a la inclusión de las TIC en el aula, ya que ha cambiado tanto la forma de enseñar como de aprender y al mismo tiempo también ha cambiado el rol del estudiante y del maestro. Decimos que la educación ha sido transformada de una manera notable porque esta evolución tecnológica nos está ofreciendo una gran cantidad de recursos que sirven de apoyo para la enseñanza como por ejemplo tablets, aplicaciones informáticas (WhatsApp), foros, wikis, blogs...

Todo lo que estamos exponiendo acerca de las TIC tiene sus ventajas e inconvenientes. Algunas ventajas de las TIC son que los alumnos pueden trabajar en grupos, de forma individual y de manera más autónoma, los alumnos están más activos en clase debido a que están realizando tareas y aprendiendo exactamente igual que como están acostumbrados están trabajando, prestan atención y motivación extra, necesitan menos tiempo para realizar los ejercicios y de así se tendría mucho más tiempo para trabajar a lo largo de la hora, los alumnos aprenden de forma más amena y las clases se le hacen menos pesadas, los contenidos se presentan de una manera totalmente diferente a la que viene en los libros de texto, son muy útiles para niños que presentan alguna discapacidad y existe una mayor relación maestro-alumno.

Algunos inconvenientes que todo esto conlleva podrían ser que los profesores no están muy bien formados en este ámbito de las nuevas tecnologías, también es necesario que el centro en el que estemos desempeñando la labor de docente tenga las instalaciones suficientes, hacer hincapié en algo muy importante como que podemos ser víctimas de su utilidad y caer en un abuso excesivo y destacar también que todo esto requiere la necesidad de disponer de una economía suficiente para hacer frente a los correspondientes gastos.

En la materia a la cual nos estamos refiriendo, actividad física, resulta muy complicado poder introducir las TIC's debido a que es casi completamente práctica pero eso no quita que le demos la espalda a los avances tan importantes que nos ha proporcionado la tecnología y nosotros, como buenos docentes debemos ir evolucionando a la misma vez que lo hacen las sociedades.

Aunque la actividad física sea una materia casi práctica al completo, no debe obviar que tiene una fundamentación teórica en la que los principales protagonistas son nuestros alumnos y es aquí donde las nuevas tecnologías juegan un papel muy importante y al que nosotros no podemos darle la espalda.

También hemos de decir que el uso de las nuevas tecnologías está ocasionando sedentarismo escolar, lo cual está llevando a índices de obesidad (por encima de la media) y todo esto puede ocasionar a la larga enfermedades cardiovasculares. Según Martínez, Lozano, Zagalaz y Romero (2009) en España la obesidad infantil y juvenil (2-24 años) se sitúa ya en cifras de prevalencia que alcanzan el 13.9%, llegando el sobrepeso al 26.3%. Pero según Serra y Anaceta (2004) la máxima preocupación abarca las edades de entre 6-12 años, con índices de obesidad del 16.1 %.

Algunas de las causas que originan todo esto son:

- La alta exigencia en el rendimiento académico dejando en un segundo plano la práctica de actividad física
- Las nuevas tecnologías están sustituyendo a los juegos tradicionales en la calle
- Pocos son los niños que realizan actividad física fuera del horario escolar

Viendo el problema al que conlleva se podrían realizar:

- Charlas con los padres para proporcionarles información y que se lo hagan ver a sus hijos.
- Que los alumnos vayan al colegio caminando en vez de ir en coche, autobús y/o moto.
- Y que durante el tiempo del recreo, los niños lo aprovechen para jugar, saltar, correr... porque aunque ellos no lo vean y no sean conscientes están realizando actividad física a la misma vez que juegan y se socializan con el resto de compañeros.
- Hacerles ver a los padres que ellos son el modelo a seguir por sus hijos.

1.4.2. Actividad física escolar: Es el segundo concepto relevante para este trabajo. Porque coincidimos con Mozo Cañete (2008) en que es un proceso pedagógico especial, encargado de la formación multilateral y armónica de la personalidad de niños y jóvenes a través del desarrollo de sus capacidades físicas e intelectuales así como de sus habilidades motrices, conjuntamente con la formación de valores ético-morales en favor de una buena educación u óptimo comportamiento social. En la Educación Física, se distinguen las tres funciones que

identifican a todo proceso pedagógico: educación, enseñanza y aprendizaje, que desarrollamos a continuación siguiendo a Mozo Cañete (2008).

Cuadro nº 1. Relación entre enseñanza, aprendizaje y educación. Mozo Cañete (2008)



En el ámbito de la Educación Física Escolar, la función Educativa engloba:

- La formación de la conducta social y la personalidad del sujeto al que estamos educando, incluyendo aquí la formación de valores.
- La adaptación de todas las funciones orgánicas relacionadas con las características de las actividades físico-deportivas que realiza el educando. Ejemplo: La respiración o el metabolismo, entre otros.

En el ámbito de la Educación Física, la función de Enseñanza abarca:

- La transmisión de conocimientos teóricos, por parte del profesor, para formar en el educando a la misma vez que éste se considera deportista con una visión del mundo contemporáneo.
- La transmisión por parte del profesor, es considerado en ese preciso momento el entrenador, al educando, los conocimientos teóricos relacionados a las actividades físico-deportivas específicas. Ejemplo: Enseñanza de hábitos y habilidades motrices relacionadas con alguna modalidad deportiva, el reglamento...
- La importancia y los efectos que pueden provocar en su organismo determinados trabajos, etc. Este último conocimiento hace que el alumno empiece a ser consciente, de tal manera, que establece una relación con el rendimiento, favoreciendo así la aparición de un mayor grado de predisposición para realizar ese trabajo.

En el ámbito de la Educación Física, la función de aprender abarca:

- Que el alumno se apropie y adquiera los conocimientos teóricos transmitidos por el profesor.

- Que el alumno absorba y adquiera los conocimientos teóricos transmitidos por el profesor relacionándolos con las actividades físico-deportivas específicas, ya que así se enriquecen gracias a las vivencias personales de los alumnos. Ejemplo: Aprendizaje de hábitos y habilidades motrices deportivas, el reglamento de un deporte, la importancia y/o los efectos que pueden provocar en su organismo determinado trabajo.

Se puede decir que se ha encontrado una relación bastante directa y positiva entre la práctica de actividad física y el rendimiento académico en varios estudios realizados por el departamento de educación de California en los EEUU (Dwyer et al., 2001; Dwyer et al., 1983; Linder, 1999; Linder, 2002; Shephard, 1997 y Tremblay et al., 2000) que apoyan la idea de que el dedicar un tiempo a actividades físicas en las escuelas, puede traer beneficios en el rendimiento académico de los niños e incluso sugieren que existen beneficios, de otro tipo, comparados con los niños que no practican deporte.

Corroborando lo mencionado anteriormente la actividad física mejora nuestra salud y calidad de vida, porque aporta, a todas aquellas personas que practican actividad física de forma habitual, beneficios a un nivel físico, psíquico y socio-afectivo.

A nivel físico: elimina grasas y previene la obesidad, aumenta la resistencia ante el agotamiento, previene enfermedades coronarias, mejora la amplitud respiratoria y la eficacia de los músculos respiratorios, disminuye la frecuencia cardíaca en reposo, favorece el crecimiento, mejora el desarrollo muscular combate la osteoporosis, aumenta la capacidad vital, regula el estreñimiento provocado por los malos hábitos como el sedentarismo, mejora el rendimiento físico en general, aumentando los niveles de fuerza, velocidad, resistencia...

A nivel psíquico: tiene efectos tranquilizantes y antidepresivos, mejora los reflejos y la coordinación, aporta sensación de bienestar, elimina el estrés, previene el insomnio y regula el sueño.

A nivel socio-afectivo: estimula la participación e iniciativa, estimula el afán de trabajo en grupo, canaliza la agresividad, favorece el autocontrol, nos enseña a aceptar y superar las derrotas, nos enseña a asumir responsabilidades y a aceptar las normas, favorece y mejora la autoestima y mejora la imagen corporal.

Cooper nos da una definición de actividad física bastante curiosa ya que define el ejercicio físico como “el método para poner más años en su vida y más vida en sus años”. Es frecuente

que la gente piense que hace ya el suficiente ejercicio mientras está trabajando, otros piensan que son demasiado viejos para empezar a hacer actividad física, otros pueden pensar que su forma física es demasiado mala para comenzar. También hay otros factores que hacen que la gente no se decida a hacer actividad física como ser obesos, padecer diabetes o presentar algún tipo de discapacidad.

La práctica de actividad física de forma habitual va a permitir, por una parte, prevenir o retrasar la aparición de ciertas enfermedades y, por otra, mejora la capacidad de realizar un esfuerzo físico. Otra consecuencia bastante importante y que nos afecta positivamente es que a nivel psíquico nos permite afrontar la vida con mayor optimismo y mejor disposición, teniendo en cuenta que desde el punto de vista social es un medio de integración. Al igual que es bueno a nivel físico y psíquico porque nos ayuda a liberar endorfinas y a sentirnos mejor con nosotros mismos.

Hay que destacar que no todo son beneficios, también es perjudicial ya que es más frecuente el riesgo de lesiones músculo-esqueléticas pero todo esto es fácil de evitar siempre y cuando no se cometan excesos y el nivel de actividad se aumente de forma progresiva, es decir, de menos a más hasta alcanzar el nivel deseado.

Otro de los beneficios de la actividad física es su influencia en el sistema óseo, por lo que la realización de actividad física a temprana edad ya que esto va a producir que los huesos que se produzcan sean de mejor calidad y resistencia preparando al organismo para un futuro inmediato. Debemos destacar los hábitos negativos para la actividad ósea como son: cigarrillos, cafeína, sedentarismo, alcohol y dietas pobres en calcio.

Surgeon General de EEUU, es el puesto de jefe operativo del Servicio de Salud Pública de los EEUU. Nombrado por el presidente de los Estados Unidos y confirmado por el voto mayoritario del Senado, realiza en el año 1996 un informe sobre actividad física donde recogía una recomendación, que se fue extendiendo a lo largo de todos los programas de promoción de salud, como que había que realizar 30 minutos diarios de actividad física moderada. Al mismo tiempo la OMS (Organización Mundial de la Salud) en el Informe sobre la salud en el mundo de 2002, afirma que los estilos de vida sedentarios son una de las diez causas fundamentales de mortalidad y discapacidad en el mundo, por lo que esta información hace que la OMS establezca como objetivos de Salud para todos en el año 2010, la reducción de sobrepeso-obesidad, así como que aumente el número de individuos que realizan actividad física moderada de forma regular.

Según Varo Cenarruzabeitia, Martínez Hernández y Martínez González (2003), la necesidad de hablar de las aportaciones que nos produce la actividad física en la salud, entendiendo ésta en todas sus dimensiones bio-psico-social, es un hecho cultural e histórico ocasionado por la disminución y falta de esfuerzo físico realizado en países con alto nivel de desarrollo industrial y tecnológico. La necesidad de establecer un estudio para ver la importancia de la actividad física y salud se debe al incremento que se está produciendo a lo largo de estos últimos años del sedentarismo, y estos factores relacionados con la calidad de vida. Todo esto lo podemos observar desde dos puntos de vista, el primero que hace referencia a la importancia de la práctica de actividad física para producir un estilo de vida saludable y el segundo a la aportación que puede hacer la Educación Física a la Educación para la Salud (EPS).

Desde nuestro punto de vista para hacer ver a los niños la importancia que tiene la actividad física sobre la salud, le deberemos inculcar una serie de hábitos y hacerles comprender que todo esto es relacionado con la EPS. Algunos de los hábitos pueden ser:

A) Hábitos de trabajo durante una sesión, tales como estructuración lógica de la sesión de clase, evitar la realización de ejercicios potencialmente negativos para la salud y educar adecuadamente la respiración (Devis y Peiró, 1992; Delgado, 1997)

B) Higiene corporal de piel, manos, pies, cabello, ojos, nariz, genitales y buco-dental (Junta de Andalucía, 1990), extremadamente condicionada por la falta de aseos y duchas en los colegios o por su inutilidad.

C) Higiene y actitud postural, basada en adopción de posturas saludables, mediante un adecuado trabajo de elasticidad y fortalecimiento muscular, así como de toma de conciencia corporal (Rodríguez García, 1988), evitando, además, esfuerzos que potencien posturas inadecuadas (Aguado, 1995).

D) Hábitos alimenticios (Delgado et al, 1997) considerando, entre otros, hidratación continuada, cuidado del balance energético y el aporte de nutrientes esenciales (aminoácidos esenciales, ácido linoléico, vitaminas y minerales), evitar alimentos ricos en calorías vacías y la ingesta excesiva de proteínas y grasas saturadas, potenciar la ingesta de alimentos crudos, evitar la ingesta de drogas institucionalizadas (alcohol, tabaco y algunos medicamentos) y no institucionalizadas, y crear una actitud crítica hacia los patrones consumistas de nuestra sociedad (suplementos alimentarios).

E) Conocimiento y aplicación de los primeros auxilios básicos del ámbito escolar, ante la aparición de un accidente (Junta de Andalucía, 1990).

A través de todos estos hábitos podemos establecer actualmente efectos positivos en los niños, como por ejemplo un buen cuidado del cuerpo y la prevención de enfermedades a corto plazo y en edades posteriores, es decir, con vistas al futuro.

Por otra parte, decir que la actividad física y la tecnología pueden convivir entre sí, debido a que desde tiempos pasados el deporte en su concepción más amplia, está vinculado al progreso científico-tecnológico desde diversas perspectivas. De Pablos (2004), sitúa la aplicación informática a la gestión de acontecimientos deportivos por primera vez en los Juegos Olímpicos celebrados en Tokio (1964), aunque podemos decir, que la integración definitiva se llevó a cabo en la elaboración de los Juegos Olímpicos de Barcelona (1992).

Como el resto de áreas educativas conviven con las TIC's la educación física también debe aprovechar los diferentes recursos que nos aportan las nuevas tecnologías como apoyo para el desarrollo de las unidades didácticas como para los días en los que hay problemas y no se pueden utilizar las instalaciones.

Algunos de los recursos de apoyo que utiliza el profesorado pueden ser:

- Páginas webs
- Editoriales deportivas: catálogos, libros deportivos...
- Prensa deportiva
- Revistas electrónicas

Según De Pablos y Romero (2008) las nuevas concepciones y finalidades de la Educación Física en la educación orientadas a la salud, calidad de vida...no solo exigen una práctica, sino llevar a cabo una toma de conciencia y una serie de conocimientos imprescindibles para poder programar en el futuro la propia actividad física, obteniendo un papel muy importante aquí las nuevas tecnologías.

Las TIC's van a favorecer al alumnado la adquisición de ciertas competencias básicas exigibles al final de la etapa obligatoria específicamente, competencia digital y tratamiento de la información. También participa en el desarrollo de otras competencias como son aprender a aprender, competencia matemática y la competencia de autonomía e iniciativa personal.

Un papel importante que van a llevar a cabo las nuevas tecnologías es a la hora de llevar a cabo la evaluación ya que va a ser utilizada como herramienta e instrumento de evaluación.

Muchas de las opiniones de algunos profesores de educación física están a favor de que las nuevas tecnologías y la práctica de actividad física pueden convivir, así lo expresan algunos de estos autores, cuando dicen:

Nogales (2007): “mis clases las haría prácticas, pero esto no quiere decir que las nuevas tecnologías no puedan apoyar estas clases y mejoren didácticamente las horas teóricas”. Genin (2007): “considero que nuestras clases deben ser prácticas, pero debemos adaptarnos a nuestra sociedad, y ésta actualmente se rigen por las nuevas tecnologías”. Para Rabal, J.M. (2007): “las nuevas tecnologías tienen muchos recursos para la didáctica de la educación física, ya que las nuevas tecnologías no solo son ordenadores sino que también son las modernas cámaras de vídeo o de fotos digitales”.

1.4.3. Educación Primaria: es una etapa de la enseñanza obligatoria en España comprendida entre los 6 y los 12 años en la que se desarrolla un proceso formativo que abarca esos seis años en los que se enseña a los niños a leer, escribir, cálculo básico y algunos conceptos culturales considerados como fundamentales. Esta etapa de la enseñanza es gratuita y atendiendo a la LOMCE (2013), que ha modificado algunas cosas, el Artículo 18 queda establecido y redactado de la siguiente manera:

1. La etapa de Educación Primaria comprende seis cursos y se organiza en áreas, que tendrán un carácter global e integrador.

2. Los alumnos y alumnas deben cursar las siguientes áreas del bloque de **asignaturas troncales** en cada uno de los cursos:

- a) Ciencias de la Naturaleza
- b) Ciencias Sociales
- c) Lengua Castellana y Literatura
- d) Matemáticas
- e) Primera Lengua Extranjera

3. Los alumnos y alumnas deben cursar las siguientes áreas del bloque de **asignaturas específicas** en cada uno de los cursos:

- a) **Educación Física**
- b) Religión, o Valores Sociales y Cívicos, a elección de los padres, madres o tutores legales.

c) En función de la regulación y de la programación de la oferta educativa que establezca cada Administración educativa y, en su caso, de la oferta de los centros docentes, al menos una de las siguientes áreas del bloque de asignaturas específicas:

1º Educación Artística.

2º Segunda Lengua Extranjera

3º Religión, sólo si los padres, madres o tutores legales no la han escogido en la elección indicada en el apartado 3.b).

4º. Los alumnos y alumnas deben cursar el área de Lengua Cooficial y Literatura en el bloque de asignaturas de libre configuración autonómica en aquellas Comunidades Autónomas que posean dicha lengua cooficial, si bien podrán estar exentos de cursar o de ser evaluados de dicha área en las condiciones establecidas en la normativa autonómica correspondiente. El área de Lengua Cooficial y Literatura recibirá un tratamiento análogo al del área de Lengua Castellana y Literatura.

Además, los alumnos y alumnas podrán cursar algún área más en el bloque de asignaturas de libre configuración autonómica, en función de la regulación y de la programación de la oferta educativa que establezca cada Administración educativa y, en su caso, de la oferta de los centros docentes, que podrán ser del bloque de asignaturas específicas no cursadas, profundización o refuerzo de las áreas troncales, o áreas a determinar.

5. En el conjunto de la etapa, la acción tutorial orientará el proceso educativo individual y colectivo del alumnado.

6. Sin perjuicio de su tratamiento específico en algunas de las áreas de la etapa, la comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, las **Tecnologías de la Información y la Comunicación**, el emprendimiento y la educación cívica y constitucional se trabajarán en todas las áreas.

Una vez planteada la obligatoriedad e importancia de la educación primaria por ser la etapa de la enseñanza donde se sientan las bases de todo el futuro cognitivo de la población, haber definido la actividad física y todos sus componentes como determinantes en la formación motriz y saludable de los escolares, así como haber definido las TIC por la relación inversa que se establece entre ellas y la actividad física de los escolares en la etapa de primaria, plantearemos el problema de la investigación como la repercusión negativa que el uso de las TIC tiene en la actividad física en edad escolar, planteando como objetivo de este trabajo la

realización de una revisión de la literatura que nos permita comprobar si en la actualidad, debido a la irrupción de las TIC (móviles, tables, iphone...), en los ambientes infantiles, la actividad física ha sido relegada a un lugar subsidiario frente a los aparatos que manejan de forma absolutamente sedentaria.

Finalizado este estudio de revisión, plantearemos un diseño metodológico para continuar la investigación indagando sobre el pensamiento de alumnos, profesores y padres sobre este tema y el uso que hacen de las TIC y de la actividad física dentro y fuera de los centros escolares, pero eso será objeto de otro trabajo.

2. PROYECTO DE INTERVENCIÓN DIDÁCTICA

2.1. Programa de Educación Física en Educación Primaria

La programación es el documento más importante para el profesor. Según Antúnez, Del Carmen, Imbernón, Parcerisa y Zabala (2005), programar significa que cuando una persona se acerca a una acción futura, ha de saber de antemano para qué sirve, de dónde parte, qué va a hacer, dónde lo hará y cómo lo hará. Observando lo que nos han propuesto estos autores, programar será realizar de forma previa un conjunto de actividades que cualquier persona llevará a cabo, sabiendo de antemano la situación a la que se va a enfrentar.

Para llevar a cabo una programación en el área de Educación Física nos debemos ajustar a una serie de condiciones:

Conocimiento pedagógico: En éste ámbito analizaremos y responderemos al por qué hemos seleccionado una serie de conocimientos y cuáles son los que se van a trabajar.

Conocimiento social: Aquí se llevará a cabo un análisis para saber en qué marco se encuentra la enseñanza.

Conocimiento psicológico: Esta condición hace referencia al tipo de alumnado, su diversidad y qué características tiene.

Conocimiento epistemológico: Aquí se produce un conocimiento y análisis del contenido.

Conocimiento de las condiciones contextuales específicas: Mediante esto podemos conocer y analizar las necesidades del alumnado, recursos del centro educativo donde se está produciendo el aprendizaje.

A la hora de programar hemos de considerar los elementos curriculares básicos y algunos complementarios. Los elementos curriculares básicos (LOMCE, 2013), son:

- Objetivos
- Contenidos
- Competencias
- Metodología didáctica
- Estándares y resultados de aprendizaje evaluables

- Criterios de evaluación del logro de los objetivos de las enseñanzas y etapas educativas

Estos apartados, a modo de epígrafes en la programación, pueden variar y sufrir ciertas modificaciones siempre y cuando sean aprobados en el claustro de profesores, pudiendo quedar de la siguiente manera:

- Introducción
- Objetivos
- Contenidos
- Metodología, organización del tiempo, espacios, materiales y recursos
- Actividades complementarias
- Evaluación

Al mismo tiempo, Del Valle (2004) establece los apartados que deben aparecer en una programación en Secundaria, pudiendo transferirse a Educación Primaria e Infantil, e incluso hasta Bachillerato, siempre y cuando la terminología lo permita:

- Introducción
- Objetivos
- Contenidos y temporalización
- Metodología
- Evaluación
- Medidas de atención a la diversidad
- Actividades complementarias, extracurriculares e interdisciplinarias
- Temas transversales
- Recursos didácticos
- Innovación e investigación educativa
- Desarrollo de las unidades didácticas
- Bibliografía

Hace ya algunos años se introdujo en el ámbito de la educación la especialidad de Educación física al mismo tiempo que se impartían el resto de materias. Este cambio se produjo con la intención de facilitarle al alumnado su integración social y originar un desarrollo de todas las capacidades que forman parte del proceso formativo de cualquier niño.

La educación física desde la antigüedad, se ha percibido de una manera totalmente errónea a lo que significa teórica y pedagógicamente, porque no consiste en convertir al niño en un futuro deportista sino en tratar de que, mediante la práctica de la actividad física, consiga desarrollar todas sus posibilidades físicas, corporales, expresivas, rítmicas y motrices.

Con la enseñanza de la educación física se pretende que las generaciones futuras consigan su ideal de vida y que lleven a cabo una participación en nuestra sociedad de una forma más sana y equitativa. La educación física es un medio que se utiliza para promover en los niños la formación de actitudes y valores.

A lo largo de esta etapa, los niños empiezan a despertar un interés y afición por los deportes, de ahí que se lleve a cabo la práctica del deporte escolar que aparte de tener un fin recreativo nos permitirá identificar a niños que tenga unas capacidades que destaquen sobre los demás y los cuales recibirán una atención especial con vistas de futuro.

A partir de aquí, se puede decir que los programas de educación física en educación primaria tienen unas características propias ya que el profesor debe elegir y organizar una serie de actividades sin tener en cuenta los contenidos obligatorios. Lo único en lo que debe centrarse el profesor para organizar el trabajo es el momento de desarrollo en el que se encuentran los niños y percibir las pequeñas diferencias que existen entre unos y otros. Observando esto, a la hora de llevar a cabo la evaluación el profesor no se guiará por la consecución de objetivos, sino por la participación y el interés que han ido mostrando los niños.

Los programas de educación física en educación primaria se establecen con la intención de hacer ver a los niños la importancia de la actividad física y poder de esta manera inculcarle una rutina de ejercicio diario y evitar así caer en el sedentarismo y principalmente hacerles ver como las nuevas tecnologías están afectando a la práctica deportiva y como a medida que los niños van creciendo la realización de práctica deportiva disminuye.

Según Díaz, en la publicación que lleva a cabo en su artículo dice que a la hora de realizar un programa de este tipo hay que tener en cuenta una serie de factores:

Respetar las limitaciones: Para ello se realizarán actividades que estén al alcance de los niños y que respeten sus limitaciones físicas y nunca exigirle más de lo que pueden dar. Se presupone que los propios niños controlan y se ponen sus limitaciones de una forma autónoma y espontánea por lo que no se lesionaran a menos que se les obligue.

Respetar la peculiaridad: Hay que prestar atención a las peculiaridades biológicas de los niños.

Evitar la sobrecarga: Se puede decir que cierta sobrecarga en nuestro cuerpo es necesaria para mejorar la condición física, por lo que se deben evitar programas de ejercicio que supongan un esfuerzo bastante repetitivo sobre huesos y tendones para evitar así la aparición de las lesiones. Es claro y evidente que los niños no son capaces de soportar tanto esfuerzo físico como las personas adultas.

Respetar las individualidades: En estas edades es frecuente ver que unos niños están físicamente más desarrollados que otros por lo que tenemos que tener en cuenta eso a la hora de elaborar el programa de educación física y ajustarnos a las características de cada uno de los niños. Otro problema que nos podemos encontrar es que algunos niños sufran problemas médicos lo cual trae consigo que su capacidad física a la hora de realizar ejercicio sea menos que la de otros, por lo que el profesor debe estar atento y tener en cuenta todo este tipo de cosas para sacar a los niños el máximo beneficio en las clases sin necesidad de que aparezca el riesgo.

Adaptar la clase: Los profesores deben adaptar la clase para que todo vaya con la mejor armonía y condiciones posibles lo que trae consigo que se elabore una cuidadosa planificación, lo cual puede suponer que haya pequeños cambios en la organización de algunas actividades.

Progresar adecuadamente: Hay que asegurarse de que los niños están completamente preparados para poder ir aumentando de forma progresiva la cantidad del ejercicio y permitir así que el cuerpo se adapte al esfuerzo al cual se somete. Pero el principal problema para los niños es que no tienen la motivación suficiente para llevar a cabo el trabajo necesario y poder de esta forma conseguir una forma física adecuada para elaborar ejercicios con más riesgo. Un aspecto bastante importante es enseñarle y hacer ver a los niños la forma de preparar su cuerpo para que alcance el nivel físico necesario, lo cual le servirá para el resto de su vida.

Fomentar los ejercicios de fuerza y flexibilidad: Se pretende llevar a cabo esto porque la fuerza y la flexibilidad son fundamentales para reducir el número de lesiones en los niños. Si se trabaja de una forma continua la flexibilidad, a la larga, el niño se beneficiará de ello y es muy probable que no tenga lesiones. En cuanto al tema de la fuerza, se deben utilizar ejercicios que trabajen la resistencia intrínseca (peso del cuerpo).

Todos estos factores desarrollados anteriormente son la base para poder organizar, diseñar y planificar las clases de educación física pero eso no quita que existan otro tipo de consideraciones.

2.2. Esquema de las Unidades Didácticas que conforma la Programación de Aula para 2º curso de Educación Primaria

Aprovechando mi estancia en el colegio durante el transcurso de mi período de prácticas, para desarrollar este apartado, me voy a basar en el libro de texto elaborado por Pila, Díaz, Sastre y Romero (2011) y que es utilizado por los alumnos a los cuales les estoy impartiendo clases. Vamos a centrarnos en el primer ciclo de Educación Primaria, concretamente en el curso de 2º.

El libro con el que trabajan los alumnos está compuesto por un total de 6 Unidades Didácticas:

1ª UD: Reconociendo el cuerpo

2ª UD: Me oriento

3ª UD: Sentimos y lo expresamos

4ª UD: Descubrimos las habilidades

5ª UD: Nos gusta jugar

6ª UD: Cuidamos la salud

Debido al ámbito en el cual nos encontramos, en el de educación física, es una oportunidad bastante buena para que los alumnos realicen ejercicio y mediante su práctica se transmitan una serie de valores. Atendiendo a esto, podemos observar que dentro de cada unidad didáctica, mencionada anteriormente, se trabajan dos valores, para que los alumnos desde edades tempranas los vayan conociendo y sepan aplicarlos en su vida diaria.

A continuación, voy a mencionar los diferentes valores que se trabajan, yendo estos en un orden determinado, desde la primera unidad didáctica hasta la última:

La humildad y la solidaridad

La sencillez y la honestidad

La libertad y el respeto

La tolerancia y la paz

La cooperación y la unidad

La responsabilidad y la felicidad

2.3. Desarrollo de la UD nº 2 *Me Oriento*

2.3.1. *Introducción*

En el desarrollo de la unidad didáctica se procederá a explicar a los alumnos contenidos relacionados con su ubicación respecto a algún punto en concreto. Es aquí donde aprenderán los conceptos básicos sobre la psicomotricidad los cuáles están especificados en el apartado de propósito general.

2.3.1.1. *Edad a la que va destinada*

Alumnos/as de 1º Ciclo de Educación Primaria (6-8 años)

2.3.2. *Duración*

7 sesiones

2.3.3. *Propósito general*

A lo largo de esta unidad didáctica se pretende trabajar con los niños la psicomotricidad mediante los conceptos arriba-abajo, dentro-fuera, delante de -detrás de, delante-detrás, cerca-lejos y derecha-izquierda, mediante diversas actividades que posteriormente serán explicadas con detenimiento.

2.3.4. *Justificación*

La psicomotricidad es un contenido que está incluido en el actual sistema educativo, en el Real Decreto 1513/2006 del 7 de diciembre, y se trabaja de una manera continua a lo largo de todos los ciclos de educación primaria.

2.3.5. Contexto curricular

Para desarrollar la unidad didáctica de una manera óptima sería aconsejable que el alumno conozca de forma previa los siguientes aspectos:

- ✓ Conocer los diferentes segmentos corporales
- ✓ Inicio en los desplazamientos básicos

2.3.5.1. Interdisciplinariedad con otras áreas

La educación física es una asignatura que debe tener una interdisciplinariedad con el resto, esta unidad didáctica presenta una cierta relación con:

- **Lengua:** Debido a que se adquiere un nuevo vocabulario relacionado con la actividad física y se debe utilizar de manera correcta la lengua para comunicarse.
- **Matemáticas:** A la hora de llevar a cabo la descripción de la situación y posición en el espacio respecto a sí mismo, con los demás y con el entorno.
- **Educación artística:** Mediante la interpretación de signos y símbolos sencillos.

Elementos curriculares básicos

2.3.6. Objetivos

- Participar activamente en situaciones colectivas de juego con independencia del nivel alcanzado.
- Ser capaz de conocer diferentes tipos de juegos.
- Adquirir una correcta coordinación espacio-temporal.
- Mejorar el dominio del equilibrio, el esquema corporal y orientación espacial.

2.3.7. Contenidos

2.3.7.1. Conceptuales

- Orientación en el espacio y en el tiempo.
- Descubrimiento del esquema corporal.
- Conceptos como: arriba-abajo, dentro-fuera, delante de-detrás de, delante-detrás, cerca-lejos y derecha-izquierda.

2.3.7.2. Procedimentales

- Aplicación y desarrollo de las habilidades básicas.
- Adquisición de las nociones espaciales y temporales.
- Desarrollo de forma global de las habilidades básicas.

2.3.7.3. Actitudinales

- Cooperar con los compañeros y participar en situaciones colectivas de juego con independencia del nivel alcanzado.
- Participación activa y con interés en el desarrollo de los juegos.
- Respeto a las normas y reglas del juego.
- Respeto a los demás.

2.3.8. Competencias

1. Competencia en comunicación lingüística
2. Competencia matemática
3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico
4. Tratamiento de la información y competencia digital
5. Competencia social y ciudadana
6. Competencia cultural y artística
7. Competencia para aprender a aprender
8. Autonomía e iniciativa personal

2.3.9. Desarrollo de las sesiones

2.3.9.1. Sesión 1

Objetivo específico: Desarrollar la psicomotricidad adquiriendo los conceptos dentro-fuera.

Materiales: Gimnasio, espalderas, colchonetas, cuerdas, aros...

Parte inicial: “Al ritmo de las palmadas”

El profesor reparte 10 aros por el gimnasio. Una vez repartidos, comienza a dar palmadas a la vez que los alumnos van caminando al ritmo de las mismas. En el momento en el que el profesor deje de hacer las palmadas, deben ir corriendo y meterse dentro de los aros. Cuando el profesor comience de nuevo a hacer palmadas, vuelven a salir del aro y comienzan a caminar al mismo ritmo que marque el profesor.

A los alumnos les diremos que deben caminar al ritmo de las palmadas y que deberán estar atentos para cuando el profesor deje de hacerlas.

Parte principal: “Somos buenos buscadores y lanzadores”

Los alumnos se disponen en grupos de 5.

Los alumnos están unidos mediante aros y formarán un círculo. Un representante de cada grupo, en el momento que se dé la señal, debe ir a cuatro patas y entrar a través del aro, en el círculo formado. Una vez que ha entrado en él, coge una pelotita de todas las que hay y debe salir corriendo hasta una zona de lanzamiento, limitada por una cuerda. Allí deberá lanzarla a su caja correspondiente. Por ejemplo, si la pelota es roja, deberá lanzarla en la caja que ponga rojo.

“Somos canguros”

Los alumnos están organizados en grupos de 5. Se pone una fila de aros, con una separación determinada. En el momento en el que profesor dé la señal deben entrar con las piernas cerradas en los aros y con las piernas abiertas fuera de ellos.

Vuelta a la calma:

Para terminar esta sesión, cada alumno coge una colchoneta y empiezan a estirar y relajarse mientras escuchan música apropiada para ello.

2.3.9.2. Sesión 2

Objetivo específico: Desarrollar la psicomotricidad adquiriendo los conceptos delante-detrás

Materiales: Gimnasio

Parte inicial: “Somos un espejo”

Los alumnos se ponen por parejas, uno enfrente del otro. Uno imita lo que hace el compañero y viceversa.

Parte principal: “Jugamos a ser domadores”

Los alumnos están agrupados por parejas, uno va a ser domador y otro animal. Todos comienzan a correr por el gimnasio libremente hasta el momento que el profesor toque el silbato. En ese momento cada domador debe buscar a su animal y ponerse justamente detrás de él. El animal debe hacer lo que su domador le diga.

“Nos convertimos en cazadores”

Dividimos a los alumnos en tres grupos: unos son cazadores, otros leones y otros pájaros. Los cazadores deben pillar a los leones y pájaros en una mitad del gimnasio. En la otra mitad, hay una zona, formada por colchonetas, donde deben irse los que están pillados. Cuando un león sea pillado debe ponerse delante de las colchonetas pero cuando un pájaro sea pillado debe ponerse detrás de la colchoneta.

Vuelta a la calma: “La bomba”

Todos los alumnos forman un círculo grande excepto uno que se coloca en el centro. Éste debe contar hasta 30, mientras sus compañeros se van pasando una pelota, cuando lleve 10 levanta una mano, cuando lleve 20 levanta la otra y cuando llegue a 30 hace una palmada, el alumno que tenga el balón en ese momento, pierde y pasa al centro del círculo.

2.3.9.3. Sesión 3

Objetivo específico: Desarrollar la psicomotricidad adquiriendo los conceptos cerca-lejos.

Materiales: Gimnasio, espalderas, colchonetas, cuerdas, aros, pañuelos...

Parte inicial: “Guiamos a nuestro caballo”

Los alumnos se ponen por parejas. En cada pareja uno es el caballo y se coloca dentro del aro con los ojos vendados. El que está fuera del aro debe guiar a su compañero por el espacio.

Parte principal: “¡Cuidado con el viento!”

El profesor se sitúa en el centro de la pista rodeado por todos sus alumnos. Cuando diga, ¡cuidado con el viento! Los alumnos deben alejarse del profesor, cuando les diga, ¡ya no hay viento! Deben acercarse al profesor.

¡Encuentra a tu compañero!

Los alumnos se ponen por tríos y se distribuyen por todo el gimnasio. Uno de ellos lleva los ojos tapados, otro compañero se va a un sitio determinado y el otro guía al que no ve, con las palabras cerca o lejos.

Vuelta a la calma: Para terminar esta sesión, cada alumno coge una colchoneta y empiezan a estirar y relajarse mientras escuchan música apropiada para ello.

2.3.8.9. Sesión 4

Objetivo específico: Desarrollar la psicomotricidad adquiriendo los conceptos arriba-abajo

Materiales: Gimnasio, espalderas, colchonetas, cuerdas, aros, balones, pañuelos...

Parte inicial: “¿Dónde estoy?”

Los niños están agrupados por parejas y distribuidos a lo largo de todo el gimnasio. Uno de la pareja se coloca arriba o debajo de su compañero. Por ejemplo uno se tumba y el otro se sienta encima, el que se sienta debe decir estoy arriba de mi compañero.

Parte principal: ¡Cuidado con el toro!

Los niños están distribuidos por todo el gimnasio excepto uno que es el “toro”. Éste debe ir detrás de sus compañeros e intentar pillarlos, para no ser cazados deben decir: ¡arriba! Y en ese momento levantan las manos. Otra manera para evitar que sean capturados es diciendo la misma palabra y subiéndose en los diferentes bancos que hay por el gimnasio.

¡Cuando no haya música, todos a salvo!

Los niños van caminando por todo el gimnasio de forma libre mientras el profesor pone música, en el momento que ésta se pare, todos los niños deben subirse encima de los materiales que hay en el gimnasio, por ejemplo: espalderas, colchonetas, bancos...

Vuelta a la calma: ¡Pobre pollito!

Los niños están sentados en círculo en el centro del gimnasio excepto uno que es un “pollito”. Éste va andando alrededor de todos, y cuando quiera buscar una casa deberá decirle a un compañero “pio, pio, pio” y el otro le contestará ¡pobre pollito, pobre pollito, pobre pollito! A la misma vez que lo acaricia, pero debe hacerlo sin reír ni sonreír porque si hace alguna de las dos cosas se la quedará.

2.3.9.5. Sesión 5

Objetivo específico: Desarrollar la psicomotricidad adquiriendo los conceptos delante de-detrás de

Materiales: Gimnasio, espalderas, colchonetas, aros, cuerdas, pañuelos...

Parte inicial: “Somos gatos, perros y domadores”

Se divide a la clase en tres grandes grupos y se van moviendo al ritmo de la música imitando cada uno a su animal. Por ejemplo el que sea gato, dirá ¡miau!, el que sea un perro dirá, ¡guau! Y los domadores irán de cuclillas para vigilar. En el momento que se pare la música, los gatos y perros se deben poner detrás de un domador, y entonces es cuando el profesor dirá una serie de preguntas, como por ejemplo: ¿Quién está detrás de Juan? ¿Quién está delante de Lucas?

Parte principal: “Somos equilibristas y malabaristas”

Los alumnos van bailando de forma libre por todo el gimnasio a la misma vez que la música. Cuando se pare, unos se estarán quietos y otros se colocarán en el sitio que les diga el profesor, por ejemplo: Si el profesor dice: “delante de los equilibristas” en ese momento todos los malabaristas se irán delante de los equilibristas y mantendrán el equilibrio (pata coja) o si el profesor dice: “detrás de los malabaristas” es cuando todos los equilibristas van y se colocan allí y harán malabares.

“Formamos una fila ordenada con consignas previas”

Los alumnos deben formar una fila ordenada en función de las consignas previas que le haya dicho el profesor, como por ejemplo: “Juan delante de María”, “Laura detrás de Marcos”... una vez formada la fila, el profesor dará a la música y todos deben ir bailando al ritmo de ésta, cuando pase un determinado tiempo, se parará y se formará una nueva fila con nuevas consignas.

Vuelta a la calma: “Obedezco a mi capitán”

Los alumnos estarán dispersos por todo el espacio moviéndose al ritmo de la música excepto uno que será el “capitán”. Una vez que se pare la música, el alumno que sea el “capitán” tocará en la cabeza a un compañero y le dirá lo que tiene que hacer, por ejemplo: “Detrás de las colchonetas”, “delante del aro”...

2.3.9.6. Sesión 6

Objetivo específico: Desarrollar la psicomotricidad adquiriendo los conceptos izquierda-derecha

Materiales: Gimnasio, espalderas, colchonetas, aros, cuerdas, pañuelos...

Parte inicial: “Izquierda o derecha”

Los alumnos se encuentran distribuidos por todo el gimnasio. El profesor les irá diciendo unas instrucciones que deberán de hacer. Por ejemplo: “Giramos a la izquierda y damos tres palmadas”, “Giramos a la derecha y nos sentamos”...

Parte principal: “Nos vamos al espacio”

Los alumnos se sientan en el suelo uno detrás de otro y forman dos grandes filas. El profesor les irá diciendo una serie de instrucciones que deberán cumplir. A los alumnos se les dirá que se van a montar en una nave espacial e irán recorriendo el espacio, cuando el profesor lo crea oportuno parará y habrá concluido el juego y les dirá a los niños que han llegado al espacio sanos y salvos. El profesor dice: “¡Que viene un meteorito, debemos girar a la izquierda” (inmediatamente las dos filas giran a la izquierda para evitarlo)

“Tocamos al compañero”

Los alumnos se mueven libremente por el gimnasio al ritmo de la música, en el momento en que ésta se pare, deberán buscar a un compañero y formar parejas, entonces el profesor actuará diciendo: “Con la mano izquierda, tocamos el hombro del compañero” “Debemos aguantar a pata coja con el pie derecho”...

Vuelta a la calma: “Obedecemos instrucciones del capitán”

Todos los niños cogen un aro y se colocan dentro de él. El profesor les irá diciendo lo que tienen que hacer, por ejemplo: “Saltamos a la izquierda del aro” “Saltamos a la derecha del aro” “Volvemos a saltar a la derecha”...

2.4. Metodología

La metodología que se llevará a cabo es la enseñanza recíproca cuyo objetivo principal es que se realicen los diferentes ejercicios físicos mediante la observación del profesor. Todo esto hace que el docente ya no tenga un papel tan destacado y traslade a los alumnos la toma de decisiones (ejecución de ejercicios, ritmo, ubicación en el espacio...) pero por el contrario el papel del alumno es más activo debido a que debe decidir por sí solo.

La planificación y desarrollo de la clase corresponde por completo al docente, quien elabora las diferentes tareas y/o ejercicios a realizar con sus correspondientes criterios de evaluación. Deberá elegir los aspectos más significativos y los criterios de ejecución serán correctos o incorrectos, es decir, si el alumno lo hace bien o mal.

Los alumnos estarán repartidos por grupos, lo cual hará que el profesor deba prestar una atención individualizada por la simple razón de que todos los niños no poseen las mismas características.

Los puntos más destacados de la metodología con la que se ha desarrollado esta unidad didáctica son:

- ✓ Ofrecerle al alumno libertad en sus acciones
- ✓ Proporcionarle desconcierto, solidaridad, compañerismo... mediante la ejecución de las tareas
- ✓ Adquieran confianza y seguridad en sí mismos debido a la exigencia y esfuerzo para la realización de las actividades
- ✓ Las tareas tienen un objetivo que los alumnos deben superar lo cual le supondrá un reto para ellos

2.5. Evaluación

La evaluación al alumnado se llevará de la siguiente manera:

20%- Prueba sobre la unidad didáctica correspondiente

80%- Práctica deportiva, la cual está dividida en:

- ✓ 20%- Interés y motivación por la asignatura
- ✓ 20%- Ejecución correcta de las tareas, lo que incluye que superen el objetivo planteado en cada sesión

- ✓ 20%- Adquisición y comprensión de los contenidos
- ✓ 20%- Demostración de que ha adquirido las habilidades sociales básicas para favorecer la convivencia, aceptar la derrota y conseguir evitar conflictos

3. CONCLUSIÓN Y REFLEXIÓN

Este TFG ha colaborado a mejorar mi formación, adentrándome en algunos contextos y apartados que hasta ahora no había tenido ocasión de conocer, tales como aprender de una manera adecuada como se realiza un estudio de revisión bibliográfica y tener una buena noción de la enseñanza más innovadora y con vistas al futuro. La elección del tema tuvo su origen en el interés que pienso tienen las nuevas tecnologías y como están repercutiendo en los jóvenes hoy en día.

A partir de ahí, fue cuando comencé a investigar sobre el tema y a trabajar desarrollando el trabajo expuesto. La primera parte del TFG contiene una breve introducción, continuando con una fundamentación teórica que contiene la justificación, plantea el problema de la investigación y desarrolla los conceptos básicos.

En la segunda parte, decidimos elaborar un proyecto de intervención didáctica en el que se habla de los programas de Educación Física a lo largo de la etapa de Educación Primaria. Posteriormente y basándonos en el libro de texto utilizado por los alumnos en el centro, se expuso el esquema de las diferentes unidades didácticas que lo componían, finalizando con el desarrollo de una de ellas con sus correspondientes apartados.

Es un tema oportuno debido a la situación en la que las nuevas tecnologías se están apoderando del tiempo de los más jóvenes impidiendo que realicen actividad física. La innovación está vinculada a como las TIC y actividad física pueden convivir juntas en nuestra sociedad. Su interés es debido a como las nuevas tecnologías han ido evolucionando a lo largo de estos últimos años y cómo la práctica de actividad física ha pasado a un segundo plano, ocasionando problemas de salud como la obesidad.

4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alcocer, E. (2000). *Programa de Educación Física*. Recuperado el 6 de Abril de 2014.

<http://netoo.mx.tripod.com/netoo/id2.html>.

Ávila, E. (2003). *Las Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación como herramientas necesarias en la formación profesional de los estudiantes universitarios*. Recuperado el 9 de Febrero de 2014, de

[http://www.ugr.es/~sevimeco/revistaeticanet/Numero1/Articulos/Las TIC como herramienta.pdf](http://www.ugr.es/~sevimeco/revistaeticanet/Numero1/Articulos/Las_TIC_como_herramienta.pdf).

Calderón, F. (2008). *Activación Física Escolar para vivir mejor*.

http://activate.gob.mx/Documentos/05_Manual_Activacion_Fisica_Escolar.pdf

Recuperado el 7 de Abril de 2014.

Carrasco, J.M. (2008). *Citas textuales de autores sobre las TIC y su aplicación a la educación*. Recuperado el 9 de Febrero de 2014, de

<http://blognuevatecnologas.blogspot.com.es/2008/01/citas-textuales-de-autores-sobre-las.html>.

Debbag, N. (2014). *La actividad física y su beneficio con el sistema óseo*. Recuperado el 6 de Marzo de 2014, de <http://www.atletismorosario.com.ar/articulo.asp?id=10>.

Delgado, M. y Tercedor, P. (2011). *Actividad física para la salud: Reflexiones y perspectivas*, 1-5. Recuperado el 6 de Abril de 2014, de

http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/afs2011/lecturas/texto_introductorio_delgado_y_Tercedor.pdf

Díaz, J.C. (2008). *Protocolo de estilos de vida saludables y educación física en la escuela*.

<http://www.col.ops-oms.org/Municipios/Cali/08EstilosDeVidaSaludables.htm>.

Recuperado el 6 de Abril de 2014.

[http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/afs2011/lecturas/texto_introductorio_delgado_y Tercedor.pdf](http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/afs2011/lecturas/texto_introductorio_delgado_y_Tercedor.pdf)

Merino, J.F. (2013). *Ventajas e inconvenientes de las TICs en el ámbito educativo*.

Recuperado el 20 de Febrero de 2014, de

<http://www.slideshare.net/juanfrank81/ventajas-e-inconvenientes-de-las-tic-en-el-ambito-educativo-17315267>.

- Mozo Cañete, L.D. (2008). El arte de enseñar y educar. *La Educación Física Escolar como Proceso Pedagógico*. http://www.portalfitness.com/1801_la-educacion-fisica-escolar-como-proceso-pedagogico.aspx. Recuperado el 16 de febrero de 2013.
- Mozo, L.D. (2008). *La educación física escolar como proceso pedagógico*. Recuperado el 26 de Febrero de 2014, de http://www.portalfitness.com/1801_la-educacion-fisica-escolar-como-proceso-pedagogico.aspx.
- Navales, M.A., Omaña, O. y Perazzo, C.D. *Las tecnologías de la información y la comunicación y su impacto en la educación*. Recuperado el 12 de Febrero de 2014, de <http://bibliotecadigital.conevyt.org.mx/colecciones/documentos/somece/43.pdf>.
- Organización Mundial de la Salud (2002). *Informe sobre la salud en el mundo*. Recuperado el 6 de Marzo de 2014, de http://www.who.int/whr/2002/en/Overview_spain.pdf.
- Ramírez, W., Vinaccia, S. y Ramón, G. (2004). *El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica*. Recuperado el 2 de Marzo de 2014, de <http://res.uniandes.edu.co/view.php/370/view.php>.
- Rodríguez, M. (2009). *Importancia de las TICs en la educación*. Recuperado el 18 de Febrero de 2014, de <http://ticsenlaeducacion-yaneth.blogspot.com.es/>.
- Ruiz, R. (2011). <http://www.slideshare.net/ghynee/educacion-fisica-primaria-8432637>. Recuperado el 6 de Abril de 2014
- Varo, J.J., Martínez, J.A. y Martínez, M.A. (2003). *Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo*. Pamplona. Recuperado el 10 de Mayo de 2014
- Crosby, P. (2004). *La calidad no cuesta. El arte de cerciorarse de la calidad CERSA*. Recuperado el 14 de Abril de 2014
- RAE (2001). *Real Academia Española*. Recuperado el 14 de Abril de 2014
- Pila, M., Díaz, A., Sastre, A. y Romero, C. (2011). *Educación Física*. Bruño. Recuperado el 3 de Mayo de 2014
- LOMCE (2013). *Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa*. BOE 295, de 10 de diciembre (pp. 97.858 a 97.921)
- RD 1513 (2006). *De 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación primaria*. BOE 293, MEC (pp. 43.053-43.102).

Hernández, B. (2009). *Los métodos de enseñanza en la Educación Física*. Recuperado el 15 de Mayo de 2014 de <http://www.efdeportes.com/efd132/los-metodos-de-ensenanza-en-la-educacion-fisica.htm>

De Pablos, J. y Romero, S. (2008). *La web edusport como herramienta de apoyo curricular para la educación física*. Recuperado el 17 de Mayo de 2014 de <http://www.slideshare.net/Internetenlaula/juan-de-pablos-pons-edusport-la-educacion-fisica-apoyada-en-las-tic>

Martínez-López, J.L., Lozano, L., Zagalaz, M.L. y Romero, S. (2009). *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, volumen 5, p.2 Recuperado el 17 de Mayo de 2014 de <http://www.cafyd.com/REVISTA/ojs/index.php/ricyde/article/viewFile/252/166>

Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación (2014). Normativa sobre el Trabajo de Fin de Grado y Reglamento de los Trabajos de Fin de Grado en la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la UJA. <http://www10.ujaen.es/node/23237>.

SITIOS WEBS

(2010). *La importancia de la actividad física y el deporte*. Recuperado el 4 de Marzo de 2014, de <http://www.taringa.net/posts/salud-bienestar/6343421/La-importancia-de-la-Actividad-Fisica-y-el-Deporte.html>.

<http://www.saludalia.com/vivir-sano/beneficios-de-la-actividad-fisica-sobre-la-salud>.

(2013). *Calidad educativa*. Recuperado el 14 de Abril de 2014, de http://es.wikipedia.org/wiki/Calidad_educativa

(2012). *Sedentarismo en la infancia*. Recuperado el 17 de Mayo de 2014, de <http://www.slideshare.net/4ticprimaria/tic-sedentarismo-en-la-infancia>

(2007). *Las nuevas tecnologías relacionadas con la educación física*. Recuperado el 17 de Mayo de 2014, de <http://diana-morcov.blogspot.com.es/2007/04/video-de-prueba.html>