



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

La condición física en educación infantil Propuesta práctica: movemos el cuerpo

Alumno/a: Elena Casas Martínez

Tutor/a: Prof. D. Gema Torres Luque
Dpto.: Didáctica de la expresión musical, plástica
y corporal.

Junio, 2016

Índice

1. RESUMEN.....	3
2. INTRODUCCIÓN.....	4
3. INVESTIGACIÓN APROXIMACIÓN A LA EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN INFANTIL.....	5-8
3.1 Material y método.....	5-7
3.2 Resultados.....	7-8
4. PROPUESTA PRÁCTICA.....	8-24
4.1 Justificación y contextualización.....	8
4.2 Objetivos.....	9
4.3 Contenidos.....	9
4.4 Metodología.....	10
4.5 Temporalización.....	10-11
4.6 Actividades.....	11-23
4.7 Evaluación.....	23-24
5. CONCLUSIONES.....	25
6. BIBLIOGRAFÍA.....	25-26

1. RESUMEN

Los objetivos de este trabajo fin de grado han sido comprobar la condición física de niños y niñas e inculcarles la gran importancia de la actividad física en edades tempranas. Se ha seleccionado una muestra de 40 niños y niñas de 5 años y se evaluó la condición física, coordinación y equilibrio a través de una serie de diferentes tests seleccionados. Se propone una propuesta práctica que se llama “Movemos el cuerpo” para mejorar la condición física de los niños. Esta propuesta se desarrollará durante una semana, en la que se realizará unas sesiones de Educación Física que los niños trabajarán el equilibrio y las cualidades físicas básicas (fuerza, flexibilidad, velocidad, resistencia). Además, se realizará un “Mini Grand Prix”. Se concluye este tipo de iniciativas para aumentar la condición física del alumnado de educación infantil.

Palabras clave: actividad física, condición física, cualidades físicas básicas, coordinación, educación infantil, equilibrio, propuesta práctica y sesiones de educación física.

Abstract

The aims of this project as end of degree we have had to verify the physical condition of children and teach them the great relevance of physical activity at early ages. A sample of 40 boys and girls from 5 years old has been selected and we have evaluated the physical condition, coordination and balance through a series of different selected tests. We suggest a practical offer called “We move our body” to improve the physical condition of children. This suggestion will be developed for one week, when some meetings of physical education will be done and the children will work the balance and the physical basic qualities (strength, flexibility, speed, resistance). Besides, a “Mini Grand Prix” will be done. We end up this type of initiatives to increase the physical condition in children of nursery education.

Keywords: physical activity, physical education, physical basic qualities, coordination, nursery education, balance, practical suggestion and meetings of physical education.

2. INTRODUCCIÓN

La definición de la condición física ha cambiado a lo largo de la historia e incluso actualmente no tiene un concepto definido, pero el que más se acerca es el de Rodríguez (1995). Según Rodríguez (1995) la condición física es la capacidad que permite a las personas realizar tareas de la vida cotidiana sin un cansancio excesivo de energía.

La condición física de los niños y niñas de educación infantil se puede evaluar a través de varios tests, en los cuales además de la condición física se evalúa la coordinación y el equilibrio (Ayán, 2013; Ortega et al., 2014). Actualmente, no hay un manual en el que nos describa cuales son las pruebas más apropiadas para evaluar a los niños y niñas de educación infantil. Cuando se eligen las pruebas de los tests hay que tener en cuenta algunos factores, como las propiedades psicométricas, la facilidad de administración, el coste económico y la calidad de la información que hemos obtenido.

Para tener una buena condición física es importante hacer actividad física (Devís y cols, 2000). A los niños de educación infantil es muy importante inculcarles la importancia que tiene hacer actividad física, ya que con el tiempo si no la realizamos podemos tener problemas de crecimiento, enfermedades cardiovasculares, pero también nos puede afectar en las relaciones con los amigos y familiares (Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2008).

Además, a través de diferentes estudios se ha podido comprobar que la personalidad y las conductas del alumnado se pueden explicar a través de la motricidad que realice el niño o la niña (Da Fonseca, 1996; Cratty, 1990).

El ámbito escolar es un ambiente en el cual podemos enseñar la importancia de la actividad física en la vida cotidiana (James, 1999; Kahan, 2008).

Con lo cual, tanto los maestros de educación infantil como los expertos en salud tienen que promover a los niños y niñas a hacer actividad física.

Los objetivos de este trabajo son: conocer el nivel de condición física que se encuentran los niños y niñas de segundo ciclo de educación infantil, en este caso los alumnos y alumnas de 5 años, generar la propuesta práctica “Movemos el cuerpo” para

mejorar la condición física del alumnado y motivar a los niños y niñas para realizar actividad física.

3. INVESTIGACIÓN APROXIMACIÓN A LA EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN INFANTIL

He realizado una investigación aproximada para evaluar la condición física en niños de 2º ciclo de educación infantil, en este caso en niños de 5 años. Los objetivos de la investigación son: conocer si los niños tienen buena condición física o mala en infantil y si la condición física influye en el género o no.

3.1 Material y método

Muestra

Se seleccionaron un total de 40 alumnos de segundo ciclo de educación infantil de 5 años de edad, 22 fueron niños y 18 niñas. Las características de los mismos se pueden apreciar en la tabla 1. Todos los sujetos eran de entorno urbano de la provincia de Jaén. Tanto el centro educativo, como los padres, madres y/o tutores fueron informados de los objetivos del estudio, presentando un consentimiento informado por escrito para poder participar en el mismo.

Procedimiento

Se llevó a cabo la evaluación de la condición física, coordinación y equilibrio por medio de diferentes test seleccionados entre los existentes en la literatura (Ayan, 2013; Ortega et al., 2014). Se desarrollaron en el centro de infantil, en horario escolar y en un espacio destinado a tal efecto.

Las pruebas en cuestión vienen a continuación:

Valoración antropométrica: La valoración antropométrica se determinó mediante la medición de la masa (kg), la talla (cm) en un aula habilitada para tal efecto. La medición del peso se realizó descalzos y con ropa interior o traje de baño, los participantes se colocaron de pie sobre la báscula eléctrica modelo SECA (SECA LTD., Germany). Para la talla, se midieron a los participantes descalzos, de pie, con los talones, glúteos y espalda en contacto con la pared, con el tallímetro modelo SECA (SECA LTD., Germany). El índice de masa corporal (IMC) se calculó con la fórmula kilogramos partidos por la talla en metros al cuadrado.

Lanzamiento de balón medicinal: los alumnos se ponían sentados, con piernas extendidas y espalda apoyada en una pared, se lanzaba un balón medicinal de 1kg desde la altura del pecho con ambas manos. Se realizaba un lanzamiento a modo de calentamiento y un segundo intento el cual se registraba. El balón debía caer dentro de los límites de un pasillo de 1 m de ancho en el medio del que estaba un metro.

Salto horizontal: Salto a dos pies desde una línea recta. Se permitió balanceo previo de brazos y flexión de rodillas. Se debía aterrizar con ambos pies sin que las manos toquen el suelo. Se realizaban dos intentos, se registraba la mayor distancia alcanzada en uno de ellos en centímetros.

Flexibilidad del hombro: El evaluado elevaba un brazo y flexiona el codo de modo que la palma de la mano se sitúa a la altura de la parte posterior del cuello, con la palma hacia dentro. El otro brazo se extiende a lo largo del cuerpo y se flexiona el codo, con el dorso de la mano a la altura de la columna dorsal. Se establece puntuación en centímetros.

Test de flamenco: Apoyado sobre una pierna, la otra flexionada con el talón situada cerca del glúteo, pudiendo ser agarrado con la mano homolateral, se debía mantener la posición durante 30s. Se anota el número de veces en el que dicha posición se ve modificada. Para controlar el tiempo se empleó un cronómetro Namaste (Namaste 16 memorias, España).

Test del gateo: Por parejas, se realiza una carrera de gateo de ida y vuelta a un obstáculo que está situado a 5 m de distancia. Se controla el tiempo que tardan en llevarlo a cabo por medio de un cronómetro Namaste (Namaste 16 memorias, España).

Test de bote de balón: De pie, se bota un balón de voleibol con las dos manos lo más rápido posible. Se cuentan el número de botes y recepciones durante 20s (Cronómetro Namaste, España).

Velocidad 5 y 25 m: los alumnos recorren 25 m partiendo desde posición estática y bípeda, teniendo los pies a la anchura de los hombros. A partir de ahí, recorren un trayecto de 25 m el cual es medido por medio de las células fotoeléctricas Smartspeed – Lite (Fusion Sport, Australia). El recorrido está señalado con conos para evitar que los alumnos se salgan del camino y si es necesario un adulto corre cerca de ellos.

Dinamometría manual: cada alumno se sitúa de pie, erguido, con las piernas ligeramente separadas y los brazos extendidos verticalmente a lo largo del tronco, pero sin tocar ninguna parte de éste. Con esta posición el participante debe presionar todo lo que pueda sobre el Dinamómetro Manual Test 320, flexionando los dedos de la mano. En el momento en que haya conseguido su grado máximo de flexión se registró la marca en kilogramos. Se llevaron a cabo dos intentos con cada mano, separados por un minuto cada uno de ellos.

Análisis estadístico

El análisis estadístico de los datos se llevó a cabo utilizando el paquete estadístico SPSS para Windows (versión 20.0). Se realizaron medias y desviaciones típicas de todas las variables analizadas, presentándose en formato tabla. Para calcular las posibles diferencias en cuanto al género, se empleó la prueba estadística T Student para muestras independientes, teniendo un nivel de significación al 95%.

3.2 Resultados

En la tabla 1 se muestran los resultados de las diferentes pruebas en el grupo total (n=40), así como las posibles diferencias en función del género.

Tabla 1. Diferencias en la condición física según el género en alumnos de cinco años			
	Total (n=40)	Niños (n=22)	Niñas (n=18)
Masa (Kg)	22,55 ± 4,17	22,30 ± 4,47	22,86 ± 3,87
Talla (m)	1,18 ± 0,04	1,18 ± 0,04	1,19 ± 0,05
IMC (kg/m ²)	15,93 ± 2,11	15,92 ± 2,32	15,94 ± 1,89
LBM (cm)	146,37 ± 41,26	154,77 ± 47,59	136,11 ± 30,07
Test de flamenco	1,67 ± 1,85	1,72 ± 1,90	1,61 ± 1,85
Test de bote de balón	9,67 ± 4,73	11,45 ± 4,28	7,50 ± 4,42*
DMD (kg)	7,17 ± 2,19	7,05 ± 1,18	7,31 ± 3,04*
DMI (kg)	7,21 ± 1,92	7,15 ± 1,48	7,27 ± 2,40
Flexibilidad hombros (cm)	-7,36 ± 5,97	-7,26 ± 6,47	-7,47 ± 5,48
Velocidad 5 m (s)	1,53 ± 0,18	1,51 ± 0,21	1,55 ± 0,15
Velocidad 25 m (s)	6,52 ± 0,74	6,27 ± 0,62	6,84 ± 0,76
Salto horizontal (cm)	92,72 ± 17,03	94,54 ± 16,93	90,50 ± 17,38
Salto laterales	12,62 ± 3,99	13,63 ± 4,39	11,38 ± 3,12
Test de gateo (s)	10,07 ± 2,05	9,54 ± 1,41	10,71 ± 2,52*

IMC: Índice de masa corporal; LBM: lanzamiento de balón medicinal; DMD:

Dinamometría manual derecha; DMI: Dinamometría manual izquierda. *:p<0,05

Se observa como el grupo en total obtiene valores normales para esta población. A su vez, cuando se hace la diferencia en relación al género, se muestra como las niñas obtienen menor coordinación óculo manual (test de bote de balón) ($p<0,05$); así como mayor tiempo de ejecución en el test de gateo ($p<0,05$). Sin embargo, obtienen mayores valores respecto al grupo de niños en dinamometría manual derecha ($p<0,05$).

4 .PROPUESTA PRÁCTICA: “MOVEMOS EL CUERPO”

A continuación, realizaré una propuesta práctica que se llamará “Movemos el cuerpo” que consiste en hacer un concurso llamado “Mini Grand Prix”. Esta propuesta durará una semana y con esto, se pretende que los niños y niñas mejoren su condición física y que conozcan la importancia que tiene la actividad física en la vida cotidiana, tanto de los niños y niñas como de los adultos.

4.1 Justificación y contextualización

Como ya sabemos, es muy importante inculcarles a los niños de 0-6 años la relevancia que tiene hacer deporte y mientras más pequeños sean los niños mejor, ya que cuando sean adultos serán conscientes de las ventajas e inconvenientes que tiene hacer deporte.

Por este motivo, se va a realizar una semana deportiva que se realizará del 4 al 8 de abril, ya que en esa semana, concretamente el día 6 de abril es el día internacional de la actividad física. La propuesta práctica se llamará “Movemos el cuerpo”. Los cuatro primeros días de la semana realizaremos sesiones de educación física, en las que trabajaremos ejercicios de equilibrio, fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad y el último día de la semana haremos un concurso que se llamará “Mini Grand Prix” para llevar a cabo todas las cualidades físicas básicas junto al equilibrio.

Esta propuesta se llevará a cabo en una clase de 5 años con 24 alumnos y alumnas en un colegio público que se llama C.E.I.P Sixto Sígler en Mancha Real.

4.2 Objetivos

En la tabla 2 se muestran los objetivos que pretendo conseguir con la propuesta práctica “Movemos el cuerpo”.

Objetivos didácticos	Objetivos del área de 2 ciclo de Educación infantil según el <i>Real Decreto 1630/2006 de 29 de diciembre</i>	Objetivos generales
Mejorar la condición física de los niños.	1a), 1b), 1d) y 1f).	a), c) y g).
Concienciar de la importancia de hacer deporte.	1a), 1b), 1d) y 1f).	c).
Trabajar las cualidades físicas básicas (fuerza, flexibilidad, velocidad y resistencia).	1ª), 1b) y 1f).	a) y g).
Aprender vocabulario de educación física en inglés.	3b) y 3g).	f).
Conocer las diferentes cualidades físicas.	2a), 1b) y 1f).	a), b) y g).
Aprender a expresarse con mímica.	2b) y 3f).	f) y g).
Mostrar interés por aprender.	2a) y 3g).	b) y c)
Aprender a relacionarse con los compañeros.	1a), 1c) y 2b).	a), d) y e).
Fomentar la imaginación y la creatividad.	2a).	b) y f).
Aprender a trabajar en grupo.	1e) y 2b).	a), d), y e).

4.3 Contenidos:

En la tabla 3 se muestra los contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales que la maestra tendrá en cuenta para llevar a cabo la propuesta práctica:

Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
- Aprender conceptos como la condición física.	- Diferenciación de los componentes del grupo azul y amarillo.	- Interés por aprender la importancia de las cualidades físicas en nuestra vida cotidiana.
- Adquirir conceptos como cualidades físicas básicas, fuerza, flexibilidad, resistencia, velocidad, equilibrio.	- Distinción de actividades	- Respeto a los miembros del equipo.
- Reconocer el color amarillo y el azul.	- Memorización de actividades.	- Curiosidad por aprender.
	- Diferenciación de las partes del cuerpo.	- Motivación a la hora de trabajar.
		- Participación en las actividades individuales y en grupo.

4.4 Metodología

La metodología será significativa, ya que lo que le enseñamos a los niños les va a servir en su vida cotidiana, en este caso, aprenderán lo importante que es hacer actividad física diariamente.

También, tendremos en cuenta la atención individualizada de cada niño, es decir, el maestro tiene que prestar atención a los niños, para saber qué niño puede hacer más y cual no, debido a alguna discapacidad o a alguna enfermedad.

Esta metodología será interdisciplinaria, ya que vamos a trabajar diferentes áreas como el área de educación física, el área de matemáticas, el área del inglés, entre otras.

Fundamentalmente, va a ser motivadora, participativa y lúdica, porque el maestro pretende enseñar cosas a los alumnos en forma de juego, y, de esta manera incentivará al niño y aprenderá.

4.5 Temporalización

La propuesta práctica “Movemos el cuerpo” se trabajará durante la semana del 4 al 8 de abril. En la tabla 4 se presenta la temporalización:

Hora/ Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9:00- 9:45	Asamblea	Asamblea	Asamblea	Asamblea	Asamblea
9:45- 10:30	Evento de entrada	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 5	Sesión 7: Concurso Del “Mini Grand Prix”
10:30 - 11:00	Inglés				
11:00 - 11:30	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno
11:30 - 12:00	Recreo	Recreo	Recreo	Recreo	Recreo
12:00 - 12:30	Relajación	Relajación	Relajación	Relajación	Relajación

12:30		Manualidades	Manualidades y creatividad		Sesión final
-					
13:00	Sesión 1			Sesión 6	
13:00		Logopeda	Sesión 4		Gala de premios
-					
13:45					
13:45	Recogida y despedida	Recogida y despedida	Recogida y despedida	Recogida y despedida	Recogida y despedida
-					
14:00					

4.6 Actividades

Esta propuesta práctica está formada por una serie de actividades. Todos los días tendrán en común una asamblea de 9 a 9:45 en la cual cantaremos la canción de buenos días, pasaremos lista y la fecha, e iniciaremos la jornada hablando sobre la condición física y recordaremos lo que hicimos el día anterior. También, tendrán en común, el desayuno que se realizará en la clase, el recreo, la relajación que se realizará después del recreo para que los niños no estén tan alterados y la recogida de las mochilas y la despedida.

LUNES

EVENTO DE ENTRADA

El evento de entrada consistirá en llegar a la clase y los niños se encontrarán una carta diciéndoles que como son unos niños muy buenos, quieren que participen en el mini Grand Prix. La maestra le explicará en qué consiste este programa y además les mostrará algunos vídeos sobre el Grand Prix, ya que ellos al ser tan pequeños no sabrán en qué consiste.

Buenos días niños y niñas.

Soy Ramón García más conocido como “Ramonchu” en el programa de televisión, Grand Prix, no sé si lo conoceréis pero vuestra profesora os explicará en qué consiste este programa. Quiero que participéis en un “Mini Grand Prix” por ser unos niños tan buenos que se realizará en vuestro colegio en la semana del 4 al 8 de abril.

Un saludo

INGLÉS

La maestra de inglés entregará a los niños la siguiente ficha en la cual los niños tendrán que aprender a pronunciar correctamente esas palabras en inglés y sus dibujos correspondientes. Además, los niños tendrán que colorear la ficha.



SESIÓN 1

En la primera sesión de educación física se dividirá los grupos para el concurso del viernes. La clase se dividirá en dos equipos, uno será el equipo azul y el otro el amarillo. Como hay 24 niños, se realizará 2 grupos de 12 niños por grupo. Los equipos del concurso se harán juntando los grupos de trabajo de la clase. Por lo tanto, los niños que sean del equipo de color rojo y del azul serán el equipo azul del Mini Grand Prix, y los niños del equipo amarillo y del verde serán del equipo amarillo para el concurso.

En la tabla 5 se muestra la 1ª sesión de educación física de la propuesta práctica “Movemos el cuerpo”:

SESIÓN 1

Materiales: Nada

Tiempo: 45 minutos

Instalación: En el patio del recreo o en el gimnasio

Puesta en acción/ Momento de entrada:

Representación gráfica

Comienzo del calentamiento y específico (15 minutos)

Empezaremos con el juego llamado pilla-pilla y después, moverán las articulaciones. Empezarán moviendo las articulaciones de arriba- abajo, cuello, brazos, codos, muñecas, cintura, rodillas y tobillos.

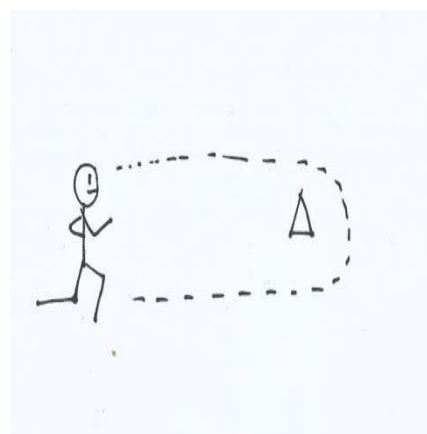


Parte principal/momento de mayor actividad

motriz: Carreras de corta distancia y de larga distancia (20 minutos)

A continuación, nos colocaremos en la pared del patio o del gimnasio y tendrán que correr 20 metros de distancia, la maestra colocará un cono para que sepan hasta donde tienen que correr y después volverán corriendo a sus sitios. Estas carreras las repetirán 3 veces.

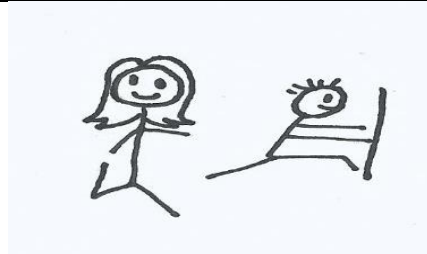
Después, se realizarán dos carreras una de niños y otra de niñas. La distancia será de 100 metros, primero correrán los niños y mientras tanto, las niñas los animarán y viceversa.



Vuelta a la calma/Momento de despedida:

Estiramientos (10 minutos)

Finalmente, los niños estirarán cada parte de su cuerpo para prevenir lesiones.



Objetivos:

- Desarrollar la velocidad y la resistencia de los niños y niñas.
- Ser competitivos a la hora de realizar las sesiones de educación física.
- Tener una buena actitud, sin importar si gana o si pierde.
- Conocer distintos tipos de carreras.

Contenidos:

*Diferencia entre carreras de velocidad y de resistencia.

*Sesión de educación física

MARTES

En la sesión 2 trabajaremos con los niños principalmente el equilibrio.

En la tabla 6 se muestra la sesión 2 de educación física de la propuesta práctica “Movemos el cuerpo”:

SESIÓN 2: Sesión de equilibrio

Materiales: Bancos

Tiempo: 75 minutos

Instalación: En el gimnasio

Puesta en acción/ Momento de entrada : Comienzo del calentamiento y específico (15 minutos)

Representación gráfica

Empezaremos con un poco de carrera y después, moverán las articulaciones. Empezarán moviendo las articulaciones de arriba- abajo, cuello, brazos, codos, muñecas, cintura, rodillas y tobillos.



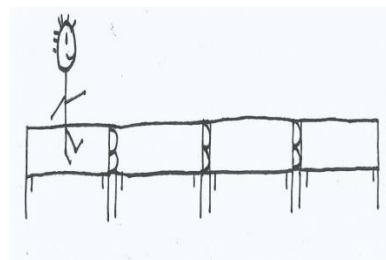
Parte principal/momento de mayor actividad

motriz: Juegos y ejercicios para mejorar el equilibrio (50 minutos)

La profesora pondrá 4 o 5 bancos, por los cuales los niños y niñas tendrán que andar por encima de éstos, muy lentamente.

Después, caminarán en puntillas en el suelo durante unos minutillos y a continuación, la maestra enseñará a los niños y niñas ejercicios y posturas para mejorar el equilibrio.

Luego, los niños y niñas jugarán al pollito inglés.



Vuelta a la calma/ Momento de despedida:

Estiramientos (10 minutos)

Finalmente, los niños estirarán cada parte de su cuerpo para prevenir lesiones.



Objetivos:

- Desarrollar el equilibrio de los niños a través de estas actividades
- Favorecer el control postural
- Fomentar la percepción espacial

Contenidos:

- *Equilibrio en diferentes superficies como son los bancos, el suelo...
- *Reconocimiento de las partes del cuerpo
- *Desplazamiento por el espacio

MANUALIDADES

Las manualidades del martes consisten en colorear el logotipo del programa y el niño o niña que mejor lo coloree colgaremos su dibujo en la pared.



LOGOPEDA

La logopeda vendrá a la clase y les enseñará a pronunciar algunas palabras que tienen dificultades a la hora de hablar, como puede ser: equilibrio, resistencia, fuerza, obstáculos, relevos, carreras, pañuelo, entre otras. La logopeda se las enseñará a través de juegos de mímica, juegos como el ahorcado, etc.

MIÉRCOLES

En la tabla 7 se muestra la sesión 3 de educación física de la propuesta práctica “Movemos el cuerpo”:

SESIÓN 3: Sesión de fuerza

Materiales: Cuerdas, pañuelo y balones

Tiempo: 75 minutos

Instalación: En el patio del recreo o en el gimnasio

Puesta en acción/ Momento de entrada: Comienzo del calentamiento y específico (15 minutos)

Esta sesión se iniciará con el juego de la cadena y después, moverán las articulaciones. Empezarán moviendo las articulaciones de arriba- abajo, cuello, brazos, codos, muñecas, cintura, rodillas y tobillos.

Representación gráfica



Parte principal/momento de mayor actividad

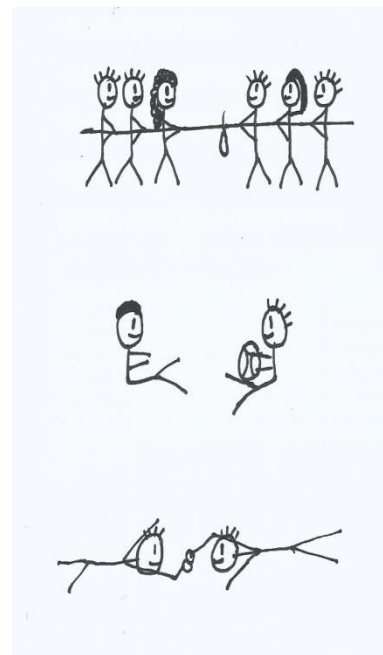
motriz: Juegos para desarrollar la fuerza(50 minutos)

-Comenzarán jugando al soga-tira por lo tanto, la profesora cogerá 5 cuerdas y las atará para formar una cuerda más larga. La maestra pintará una línea con tiza en el suelo. También, la maestra atará un pañuelo justamente en la mitad de la cuerda larga .Se realizarán los equipos que hicimos previamente para el concurso del mini Grand Prix, el equipo azul y el equipo amarillo. Los dos equipos cogerán la cuerda de manera que el pañuelo quede encima de la línea que la maestra ha pintado. Cuando la maestra haga una señal, cada equipo tiene que estirar de la cuerda con mucha fuerza, para que el equipo contrario se pase de la línea.

-Después, los niños y niñas se pondrán por parejas y cogerán un balón por pareja. Realizaremos ejercicios de lanzamiento de balón a la pareja. El primer ejercicio será que un niño se sentará en frente de su pareja sentada también, pero que haya una distancia de 1 metro y lance el balón a sus manos y así sucesivamente, además se irá alargando la distancia de lanzamiento.

-Luego, la maestra les enseñará unos ejercicios de fuerza y los niños y niñas tendrán que hacerlos igual.

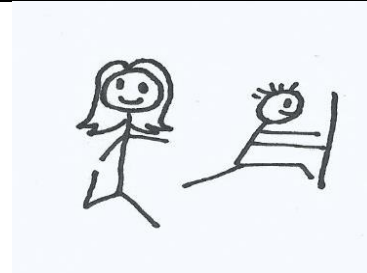
-Finalmente, jugarán a los pulsos. Con la misma pareja que han tenido anteriormente, se tumbarán boca abajo, un niño en frente de otro niño y se echarán unos pulsos.



Vuelta a la calma/Momento de despedida:

Estiramientos (10 minutos)

Finalmente, los niños estirarán cada parte de su cuerpo para prevenir lesiones



Objetivos:

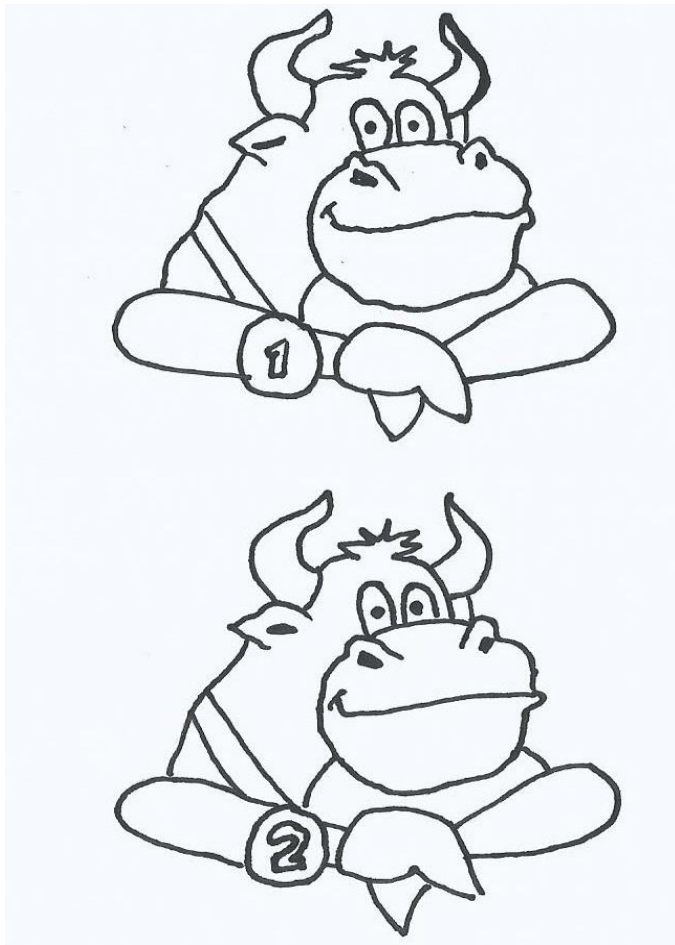
- Mejorar la fuerza a través de estos juegos.
- Aprender a jugar en grupo y en parejas
- Orientación espacial y precisión en los pases

Contenidos:

- * Fuerza
 - * Capacidad coordinativa (lanzamiento y recepción)
-

MANUALIDADES Y CREATIVIDAD

Las manualidades del miércoles consisten en hacer las medallas para el día del concurso. Les daremos en un folio con una imagen de una vaquilla, unos niños tendrán que colorearlas, recortarlas y pegarlas en un folio de cartulina metalizada dorada y otros tendrán que pegarlas en una cartulina metalizada plateada.



En la tabla 8 se muestra la sesión 4 de educación física de la propuesta práctica de “Movemos el cuerpo”:

SESIÓN 4: Sesión de velocidad y resistencia

Materiales: Moneda y pañuelos

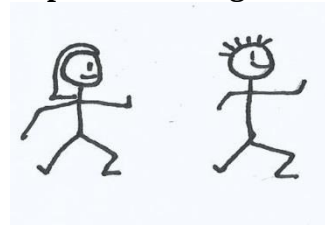
Tiempo: 45 minutos

Instalación: En el patio del recreo o en el gimnasio

Puesta en acción/ Momento de entrada: Comienzo del calentamiento y específico (10 minutos)

Representación gráfica

Empezaremos con un poco de carrera y después, moverán las articulaciones. Empezarán moviendo las articulaciones de arriba- abajo, cuello, brazos, codos, muñecas, cintura, rodillas y tobillos.

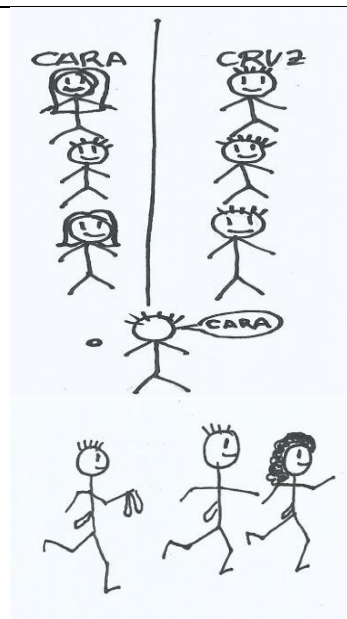


Parte principal/momento de mayor actividad motriz:

Juegos para desarrollar la velocidad y resistencia (25 minutos)

Comenzarán jugando al juego de “cara o cruz”, tendrán que hacer dos filas paralelas, los niños que estén en la parte de la derecha será la cara y los de la izquierda será la cruz. La maestra tiene que lanzar al aire una moneda y si en la cara de la moneda sale cara lo dice y si dice “cara”, los niños que están en la fila de cara correrán hacia su lado y los de “cruz” tendrán que tocarles antes de que sobrepasen la línea de su propio campo. Se repetirá 3 veces.

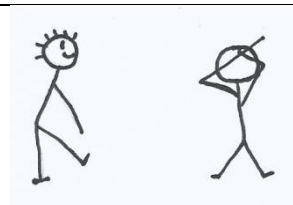
Después, jugarán al juego de la cola del zorro. Este juego consiste en que cada niño tendrá un pañuelo en la cintura, sin sujetarlo con las manos. Los niños tienen que quitar el mayor número de pañuelos pero sin que le quiten el suyo. El niño que más pañuelos haya quitado y tenga su propio pañuelo es el ganador del juego.



Vuelta a la calma/Momento de despedida:

Estiramientos (10 minutos)

Finalmente, los niños estirarán cada parte de su cuerpo para prevenir lesiones.



Objetivos:

- Mejorar la velocidad de reacción
- Trabajar las habilidades motrices básicas

Contenidos:

- * Diferencia entre velocidad y resistencia

JUEVES

En la tabla 9 se muestra la sesión 5 de educación física de la propuesta práctica “Movemos el cuerpo”:

SESIÓN 5: Sesión de flexibilidad

Materiales: sombreros, cuerdas y balones

Tiempo: 75 minutos

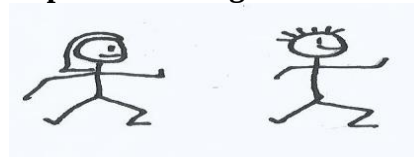
Instalación: En el gimnasio

Puesta en acción/ Momento de entrada:

Comienzo del calentamiento y específico (15 minutos)

Empezaremos con un poco de carrera y después, moverán las articulaciones. Empezarán moviendo las articulaciones de arriba- abajo, cuello, brazos, codos, muñecas, cintura, rodillas y tobillos.

Representación gráfica



Parte principal/momento de mayor actividad motriz:

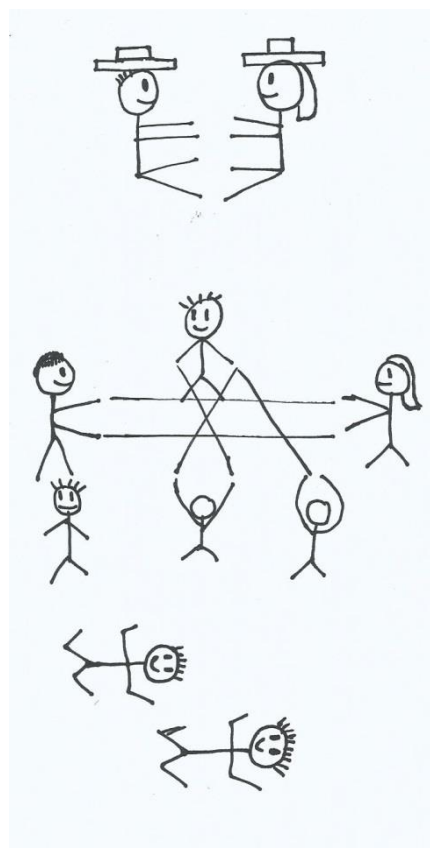
Juegos para mejorar la flexibilidad (50 minutos)

Se comenzará por jugar al juego de quitar el sombrero. Este juego, se hace por parejas. Cada niño tiene un sombrero en la cabeza, y se sientan uno en frente del otro con las piernas bien estiradas y abiertas. Consiste en quitarle el sombrero de la cabeza a la pareja pero sin que su pareja le quite el suyo. Se repetirá 3 veces.

Luego, jugarán al juego de la tela de araña. Este juego consiste en hacer grupos de 6 personas, cada alumno del grupo tendrá una cuerda. Unos 5 componentes del grupo tendrán que intentar hacer una tela de araña agarrando las cuerdas de las puntas. Y el otro compañero que no tiene cuerda, tendrá que atravesarla pero sin tocar las cuerdas. Después, repetirán este juego tantas veces como componentes tenga el grupo, para que cada niño atraviese la tela de araña.

Después, jugarán a las carreras de cangrejos por grupos de 4 personas. Los niños y niñas apoyarán los pies y las manos boca arriba y mantendrán la cadera alta como si fuesen cangrejos. Se realizarán carreras de relevos.

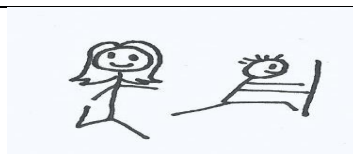
Para finalizar, se dividirá la clase en 2 grupos. Cada grupo se pondrá en fila y con una distancia entre compañero y compañero. Tendrán que pasarse el balón por debajo de las piernas. El equipo ganador será el equipo que antes consiga que el balón llegue al último compañero del equipo.



Vuelta a la calma/Momento de despedida:

Estiramientos (10 minutos)

Finalmente, los niños estirarán cada parte de su cuerpo para prevenir lesiones.



Objetivos:

- Desarrollar la flexibilidad con estos juegos.
- Aprender a trabajar en grupo y por parejas.
- Fomentar la creatividad con los juegos.

Contenidos:

*Reconocimiento de las partes del cuerpo

*Coordinación

En la tabla 10 se muestra la sesión 6 de educación física de la propuesta práctica “Movemos el cuerpo”:

SESIÓN 6: Circuito

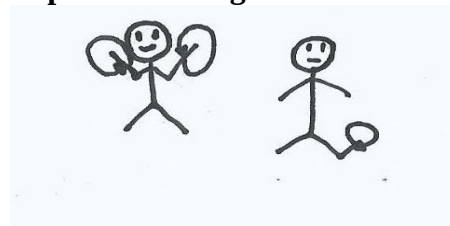
Materiales: Bancos, conos, túnel, vallas, aros y pelota. **Tiempo:** 75 minutos

Instalación: En el gimnasio

Puesta en acción/ Momento de entrada:

Comienzo del calentamiento y específico (15 minutos)

Empezaremos con un poco de carrera y después, moverán las articulaciones. Empezarán moviendo las articulaciones de arriba- abajo, cuello, brazos, codos, muñecas, cintura, rodillas y tobillos.

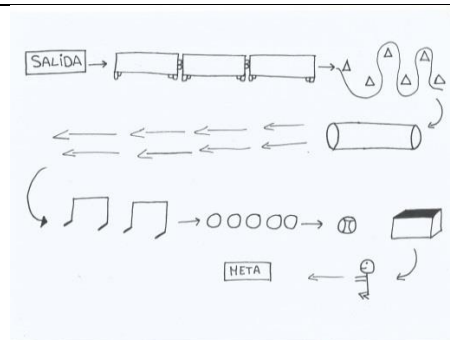
Representación gráfica

Parte principal/momento de mayor actividad motriz:

Juegos y ejercicios para mejorar el equilibrio, fuerza, flexibilidad, velocidad y resistencia(50 minutos)

Realizarán un circuito donde haya ejercicios de flexibilidad, velocidad, fuerza, resistencia y equilibrio. El circuito lo harán una vez, descansarán y luego otra vez.

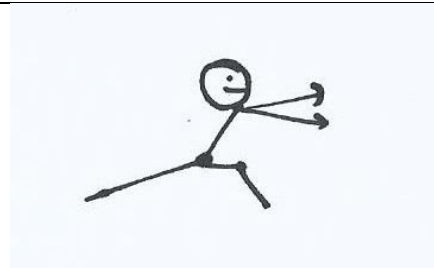
Después, se les dejará juego libre.



Vuelta a la calma/Momento de despedida:

Estiramientos (10 minutos)

Finalmente, los niños estirarán cada parte de su cuerpo para prevenir lesiones.



Objetivos:

- Desarrollar el equilibrio de los niños a través del circuito
- Favorecer el control postural
- Desarrollar la flexibilidad
- Fomentar la percepción espacial
- Desarrollar la fuerza con este circuito
- Fomentar la creatividad
- Desarrollar la velocidad y resistencia a través del circuito

Contenidos:

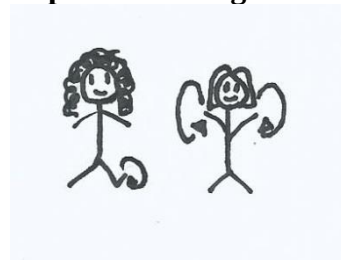
- *Equilibrio en diferentes superficies como son los bancos, el suelo...
 - *Desplazamiento por el espacio
-

VIERNES

En la tabla 11 se muestra la sesión 7 de educación física de la propuesta práctica “Movemos el cuerpo”:

SESIÓN 7: Concurso “Mini Grand Prix”**Materiales:** balón, disfraces y juguetes**Tiempo:** 75 minutos**Instalación:** En el patio**Puesta en acción/ Momento de entrada:** Comienzo del calentamiento general y específico (15 minutos)

Empezaremos con un poco de carrera y después, moverán las articulaciones. Empezarán moviendo las articulaciones de arriba- abajo, cuello, brazos, codos, muñecas, cintura, rodillas y tobillos.

Representación gráfica**Parte principal/momento de mayor actividad motriz:** (50 minutos)

En el concurso “Mini Gran Prix” los niños realizarán juegos como los bebés golosos, el fútbol y la caperucita roja. Entre prueba y prueba habrá un descanso de 5 minutos.

El equipo que gane cada prueba ganará 3 puntos y el equipo que pierda ganará solo 1.



Vuelta a la calma/ Momento de despedida:

Estiramientos (10 minutos)

Finalmente, los niños estirarán cada parte de su cuerpo para prevenir lesiones.



Objetivos:

- Mejorar la condición física de los niños y niñas
- Competir con deportividad
- Respetar a los compañeros tanto si gana como si pierde

Contenidos:

*Competición con sus compañeros

En el concurso “Mini Gran Prix” los niños realizarán juegos como los bebés golosos, el fútbol y caperucita roja cuida a su abuelita. Entre prueba y prueba habrá un descanso de 5 minutos.

La prueba de los bebés golosos consistirá en que 3 niños del equipo azul y 3 niños del equipo amarillo de disfracen de bebés y tienen que coger piruletas. Las piruletas estarán en el patio donde habrá un niño disfrazado de vaquilla y ésta intentará que no cojan piruletas. El equipo que más piruletas coja es el ganador, por lo tanto, se llevará 3 puntos y el equipo perdedor 1. Esta prueba durará 15 minutos.

La prueba de la vaquilla quiere jugar al fútbol consiste en jugar al futbol pero con una vaquilla en el campo de fútbol. Cada equipo tendrá 7 jugadores y esta prueba durará 15 minutos. Ganará el equipo que más goles meta en la portería del contrario y se llevará los 3 puntos.

Para finalizar el concurso, realizaremos una prueba que se llamará caperucita roja cuida a su abuelita. En esta prueba consiste en que dos niños de cada equipo tienen que meter en una cesta un bote de plástico de miel, un pastel de juguete y un jarabe de juguete, pero tendrán que tener cuidado porque la vaquilla estará por allí. El equipo que llene más cestas es el ganador y se llevará 3 puntos. Esta prueba durará 10 minutos.

En la tabla 12 se puede mostrar la sesión 8 de educación física de la propuesta práctica “Movemos el cuerpo”.

SESIÓN 8: Prueba final: el diccionario

Materiales: Tarjetas con los deportes escritos

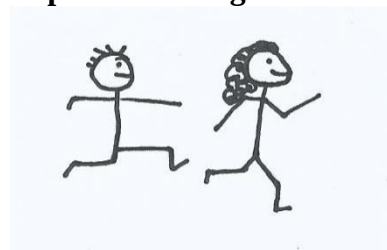
Tiempo: 75 minutos

Instalación: En el patio

Puesta en acción/ Momento de entrada: Comienzo del calentamiento general y específico (15 minutos)

Empezaremos con el juego llamado pilla-pilla y después, moverán las articulaciones. Empezarán moviendo las articulaciones de arriba- abajo, cuello, brazos, codos, muñecas, cintura, rodillas y tobillos.

Representación gráfica



Parte principal/momento de mayor actividad motriz:

En la prueba final, el equipo que más puntos haya ganado en las pruebas anteriores elegirá las tarjetas de los deportes que representará a través de la mímica, para que algunos de sus compañeros adivinen el juego, mientras que el equipo que tiene menos puntos no podrá elegirlos. Por lo tanto, el equipo que más deportes adivinen será el ganador del concurso. A continuación, se les dará medallas de oro al equipo ganador y medallas de plata al equipo subcampeón.



Vuelta a la calma/Momento de despedida:

Estiramientos (10 minutos)

Finalmente, los niños estirarán cada parte de su cuerpo para prevenir lesiones.



Objetivos:

- Expresar deportes mediante mímica
- Adivinar los deportes a través de la mímica

Contenidos:

*Mímica

4.7 Evaluación

La evaluación de esta propuesta práctica será continua, ya que se evaluará a partir de los conocimientos previos a las sesiones de educación física hasta los conocimientos adquiridos después de éstas sesiones. También, la evaluación será formativa porque nuestra intención es proporcionar nuevos saberes y conocimientos a nuestros alumnos

en el ámbito educativo y además, será global porque vamos a intentar ir en concordancia con los objetivos generales de etapa en Educación infantil.

En la tabla 13 se puede mostrar la rúbrica de evaluación con la que evaluaremos a los alumnos:

ITEMS	NO CONSEGUIDO	EN PROCESO
Reconoce las cualidades físicas básicas.		
Conoce la importancia que tiene la educación física en nuestra vida cotidiana.		
Utiliza el vocabulario aprendido de las condiciones físicas básicas correctamente.		
Reconoce su izquierda y su derecha en los juegos.		
Tiene un comportamiento positivo a la hora de jugar con sus compañeros.		
Realiza la sesión de resistencia y velocidad correctamente.		
Fomenta la creatividad e imaginación en el juego de la tela de araña.		
Reconoce las partes fundamentales del cuerpo.		
Realiza los ejercicios de flexibilidad adecuadamente en la sesión		
Mantiene el equilibrio en los juegos		
Expresa sus sentimientos y afectos.		
Relación con sus compañeros es buena.		
Respeto las ideas de sus compañeros en los juegos.		
Muestra interés por realizar todos los ejercicios en las sesiones de educación física.		
Se expresa adecuadamente en la prueba final del concurso.		
Realiza los ejercicios de fuerza correctamente.		
Responde a los reflejos básicos en los juegos de “cara o cruz” o en el de la cola del zorro.		
Confía en sus capacidades.		
Diferencia la resistencia de la velocidad a través de las sesiones.		

5. CONCLUSIONES

Como conclusiones de este trabajo se puede destacar el nivel medio de condición física de los niños y niñas de 5 años, y que las diferencias de género influye en ésta. Para la mejora de la condición física se propone la propuesta práctica “movemos el cuerpo”.

En esta propuesta práctica se realiza muchos ejercicios y sesiones de educación física para reforzar especialmente, las cualidades físicas básicas y el equilibrio. Además se realiza el concurso “Mini Grand Prix” para comprobar la mejora de la condición física de los niños. También, con esta propuesta se pretende que los niños practiquen más actividad física y supriman los malos hábitos que tiene hoy en día la sociedad en la que vivimos.

6. BIBLIOGRAFÍA

Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia.

Ayán, C. (2013). Valoración de la condición física en el contexto de la educación infantil: aplicaciones prácticas. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 112 (2), 52-62.

Cratty, B.J. (1990). Desarrollo perceptual y motor en los niños. Barcelona. Paidós Ibérica.

Da Fonseca, V. (1996). Estudio y génesis de la psicomotricidad. Barcelona: INDE

Devís, J. y cols. (2000). Actividad física, deporte y salud. Barcelona: INDE

Guzmán, N; Moral, M; Torres-Luque, G. (2015). Técnicas circenses en Educación Física en Infantil. Aplicación práctica. *Trances*, 7(2):147-160.

Guzmán N; Moral, M; Torres-Luque, G. (2015). Aplicación práctica de mejora del nivel de condición física en alumnos de segundo ciclo de Educación Infantil. *Trances*, 7(2):161-190.

James, A.R. (1999). Are elementary school girls getting enough physical activity during the school day. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 70 (8),13.

Kahan, D. (2008). Recess, Extracurricular Activities, and Active Classrooms: Means of Increasing Elementary School Students Physical Activity. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 79(2), 26-32.

Ortega, FB., Cárdenas-Sánchez, C., Sánchez-Delgado, G., Mora-González, J., Martínez-Téllez, B., Artero EG., Castro-Piñero, J., Labayen, I., Chillón, P., Löf, M., Ruiz, J.R. (2014). Systematic review and proposal of a field-based physical fitness-test battery in preschool children: the PREFIT battery. *Sports Medicine*, 45(4):533-555.

Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2008). Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, DC: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, *por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación infantil.*

<https://www.boe.es/boe/dias/2007/01/04/pdfs/A00474-00482.pdf>

Rodríguez, Ferran A. (1995). Prescripción de ejercicios para la salud (I). Resistencia cardiorrespiratoria. *Apuntes de Educación Física y Deportes*.

Torres-Luque, G. (2015). Enseñanza y aprendizaje de la Educación Física en Educación Infantil.