



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

Evaluación de la condición física en alumnos de segundo ciclo de Educación. Infantil. Las Mini Olimpiadas

Alumno/a: Moreno Pulido, Natalia

Tutor/a: Torres Luque, Gema.
Dpto.: Didáctica de la Expresión Musical,
Plástica y Corporal.

Mayo, 2017

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	3-4
2. OBJETIVOS.....	4-5
3. MATERIAL Y MÉTODO.....	5
3.1. MUESTRA.....	5
3.2. PROCEDIMIENTO.....	5-6
3.3. ANÁLISIS ESTADÍSTICO.....	6
3.4.RESULTADOS.....	6
4. APLICACIÓN PRÁCTICA: PROYECTO “LAS MINI OLIMPADAS”.....	7
4.1. CONTEXTUALIZACIÓN.....	7-8
4.2.PROGRAMACIÓN ANUAL DE CENTRO.....	8-10
4.3.OBJETIVOS.....	10-12
4.4.CONTENIDOS.....	12-13
4.5. METODOLOGÍA.....	13-14
4.6. TEMPORALIZACIÓN.....	14-15
4.7. DESARROLLO DE LA PROPUESTA.....	16-36
4.8. EVALUACIÓN.....	37-38
4.9. CONCLUSIÓN.....	39
5. BIBLIOGRAFÍA.....	40

1. INTRODUCCIÓN

La educación infantil comprende desde el nacimiento hasta que se comienza el periodo escolar, por tanto, hace referencia al periodo que abarca desde los 0 a los 6 años. Hay que tener en cuenta que ya desde la LOGSE se viene fijando un objetivo para la educación infantil que consiste en “estimular el desarrollo de todas las capacidades, físicas, afectivas, intelectuales, sociales y morales”, y trabajando la educación física, contribuimos a lograr dicho objetivo.

Los resultados que se han mostrado en el informe SESPAS, nos dan una indicación de que algo en nuestra sociedad no funciona. Cada vez hay más problemas de salud, como pueden ser la obesidad o el sobrepeso, y esto podemos eliminarlo o reducirlo trabajando uno de sus principales factores como es el sedentarismo, por medio de la actividad física, teniendo en cuenta la cantidad de aspectos beneficiosos que conlleva dicha práctica.

Por todo ello, Talavera (2011) se basa en tres grandes puntos. En primer lugar nos explica que la educación física previene una de las enfermedades más frecuentes de la población infantil y que por desgracia, ha aumentado en los últimos años, y esta es la obesidad. La obesidad es una enfermedad crónica y nutricional, ya que por un lado encontramos un factor genético, y por el otro lado encontramos unos factores ambientales que tienen que ver con los cambios que se produce en el cuerpo de las personas, como son los hábitos alimenticios y la reducción de actividad física dando lugar al sedentarismo.

En un segundo lugar, Talavera (2011) nos explica de qué depende nuestro bienestar físico y psíquico y es en gran medida, de la realización que mantengamos de una actividad física regular y moderada. Una gran parte de la población infantil lleva un estilo de vida ligado al sedentarismo, reduciendo su ejercicio físico y provocando problemas en sus sistemas fisiológicos. Practicar ejercicio físico todos los días es una de las herramientas más útiles de las que disponemos, haciendo que nos mantengamos en un rango normal de peso.

Autores como Mendiara Rivas y Gil Madrona (2003) nos hablan de unos factores afectivo-relacionales, como pueden ser la creatividad, la confianza, los rechazos, las alegrías, los enfados... que se consiguen trabajando la educación física en nuestra aula. Cuando trabajamos, estamos permitiendo la expresión global del alumnado, y por lo tanto, la posibilidad de reflejar sus estados de ánimo, sus conflictos y sus tensiones.

Torres-Luque (2015) expone en su libro Enseñanza y aprendizaje a de la Educación Física en Educación Infantil, el salto tanto cuantitativo como cualitativo que observa el alumnado a nivel motriz. Por ello, los aspectos que más debemos trabajar entre las edad comprendida de

los tres a los seis años son actividades donde se trabaje el desarrollo muscular y neurológico, reducir la base de sustentación aumentado su control y coordinación céfalo-caudal, entre muchas otras. Para todo ello, esta autora nos dice que debemos de tener en cuentas características que aparecen en este periodo, como pueden ser:

- La importancia que conlleva el desarrollo motor del alumnado debido a que es asimilado para toda su vida.
- La importancia de aumentar su crecimiento corporal y su maduración neurológica.
- La importancia de conseguir autonomía motriz por parte del alumnado.
- La importancia de desarrollar todas las capacidades perceptivo-motrices posibles así como las habilidades motrices.
- Y por último, la importancia de crear situaciones donde se consiga un aprendizaje mediante las actividades propuestas y la imitación entre iguales.

Santos (2005) habla de las consecuencias que tiene la obesidad, no solo psicológicas, sino sociales. El alumnado que presenta obesidad, es rechazado por la sociedad, sufriendo discriminaciones. Esto hace que presenten sentimientos de inferioridad, rechazo y baja autoestima que mantendrán durante toda su vida. En algunas ocasiones, este rechazo de la sociedad, produce una serie de actitudes como la depresión o el aislamiento, que induce a un aumento en la ingesta de alimentos. Por todo ello, es necesario trabajar la condición física para lograr cambios en la vida cotidiana de nuestro alumnado, disminuyendo así el tiempo que le dedican a actividades sedentarias como pueden ser la televisión, el ordenador, etc.

Gardner (1983) destaca ocho inteligencias múltiples siendo una de ellas la kinestésica-corporal. Esta inteligencia tiene dos capacidades fundamentales: una es el control de nuestro propio cuerpo y movimiento, y otra de ellas es la capacidad de manejar objetos. A través de esta inteligencia, el alumnado puede trabajar su coordinación, destreza, velocidad y todas aquellas capacidades que tengan que ver con habilidades táctiles.

En nuestra labor como docentes, debemos de hacer hincapié a practicar ejercicio físico todos los días y concienciar a las familias de lo importancia que esto tiene para sus hijos. Sin darnos cuenta, la vida nos ofrece constantemente situaciones cotidianas para practicar actividades físicas saludables, como puede ser el desplazarse a los lugares andando, reduciendo así el consumo de transporte.

2. OBJETIVOS

Por lo tanto, los objetivos de mi trabajo fin de grado son:

- Determinar el nivel de condición física del alumnado de segundo ciclo de Educación Infantil, concretamente, al alumnado de 4 años.
- Realizar un proyecto educativo denominado “Las Mini Olimpiadas” para su mejora.

3. MATERIAL Y MÉTODO

3.1.MUESTRA

La muestra ha estado compuesta por 20 alumnos/as de 4 años de edad, de segundo ciclo de Educación Infantil. Se realizó en un centro educativo de entorno urbano, de los cuales 9 eran niños y 11 eran niñas.

En cuanto a la selección se hizo por afinidad con el centro, donde todos los padres y madres estaban informados de los objetivos del estudio, presentando un consentimiento informado por escrito donde tuvieron que firmar indicando su aprobación.

3.2.PROCEDIMIENTO

Se realizaron varias pruebas en el centro infantil y en el horario escolar. También se realizó una batería de test que evalúa la condición física en un espacio destinado a tal efecto y adaptadas a niños de segundo ciclo de Educación Infantil (Ayan, 2013; Torres-Luque, 2015). Estas pruebas se realizaron en dos días diferentes. Todas ellas vienen descritas a continuación.

Salto lateral: Se dibujó en el suelo un rectángulo (60 x 96 cm), situando en la mitad del mismo una barra, cuerda o similar. Se contaron el número de saltos laterales realizados durante 15s sobre cada una de las superficies resultantes. Para que un salto sea correcto, la impulsión y la recepción debían ser ejecutadas con ambos pies. Para controlar el tiempo se empleó un cronómetro Namaste (Namaste 16 memorias, España).

Lanzamiento de balón medicinal: 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.

Caminar de puntillas: Caminar de puntillas sobre una línea de 4,5 m de longitud. Se cuenta el número de pasos correctos (sin que el talón contacto con el suelo) necesarios para completar el recorrido.

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

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

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

3.3.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.

3.4.RESULTADOS

En la tabla siguiente se muestran los resultados descriptivos de las diferentes pruebas llevadas a cabo con los niños y niñas de 4 años.

Tabla 1: Valores obtenidos en la valoración de la condición física en la muestra seleccionada.

	Media	Desviación Típica	[mínimo – máximo]
Salto Lateral (n)	10,16	3,18	(1-20)
Lanzamiento balón medicinal (cm)	127,46	39,73	(0-18)
Salto Horizontal (cm)	80,10	16,65	(38-112)
Caminar de puntillas (n)	12,81	6,85	(0-26)
Test de gateo (s)	12,64	2,30	(8,85-20,91)
Bote de balón (n)	6,54	5,60	(0-18)
Velocidad 25 m (s)	7,32	0,64	(6,22-8,61)

Después de ver los resultados, concluyo que los valores de variables antropométricas, condición física y coordinación, están dentro de la normalidad aunque susceptibles de mejora.

4. APLICACIÓN PRÁCTICA: PROYECTO “LAS MINI OLIMPIADAS”

A partir de la investigación y de los resultados obtenidos, se plantea un proyecto sobre las olimpiadas para trabajar con el alumnado de segundo ciclo de Educación Infantil, cuyos objetivos fundamentales son:

- Incentivar los hábitos saludables y aumentar la actividad física dentro de la escuela con actividades y juegos que motiven al alumnado a aprender.
- Trabajar la actividad física de forma globalizadora.
- Crear a través del juego un hábito en la realización de la actividad física.

4.1. CONTEXTUALIZACIÓN DEL CENTRO Y AULA

Martos se encuentra en la provincia de Jaén (Andalucía). El CEIP Tucci está situado en un barrio de nivel socioeconómico y cultural medio, situado en una zona centro y de nueva expansión de la ciudad, de relativa nueva construcción (tipo unifamiliar y pisos).

La matrícula del centro suele oscilar entre 470 a 480 alumnos/as, con ratio elevada en prácticamente todos los niveles, llegando a 26 o 27 alumnos/as por clase.

El Centro tiene una infraestructura de dos Edificios, uno para la Educación Infantil y otro para la Educación Primaria. En la actualidad existen dos líneas de cada una de las enseñanzas, es decir, dos unidades para cada uno de los niveles, aunque a veces existe un tercer nivel por el elevado ratio de alumnado que tiene el centro. También existe un aula de Apoyo a la Integración.

Este colegio, cuenta también con otras dependencias específicas: Aula de música, biblioteca de centro, dos salas de informática, comedor escolar y salón de Actos. Todas las dependencias del centro están próximas entre sí, lo cual facilita que los alumnos/as puedan desplazarse autónomamente entre una y otra.

El edificio de Educación Infantil, cuenta con seis clases y cada una de ellas con una media de entre 20-26 alumnos.

Todas las aulas se asemejan bastante, aunque existen algunas diferencias en la distribución del mobiliario. El aula donde se va a llevar a cabo el proyecto es cuadrada y está constituida por un corcho en el suelo que es donde se realizan las asambleas y se encuentra uno de los rincones. Justo enfrente, se encuentran situadas cuatro mesas con grupos de cinco alumnos/as cada una, según un determinado color (rojo, azul, verde y

amarillo.) En las paredes encontramos los armarios con los materiales del alumnado. También cuenta con un ordenador y una pizarra que son utilizados a diario.

El aula constan de 4 rincones (biblioteca, pintura, juego simbólico, y construcciones) para que los niños/as aprendan y jueguen con diversos juegos. Cada rincón cuenta con 5 collares, que deben de ser colocados en el cuello del alumnado, cuando este entre a jugar al rincón. De esta manera, se puede llevar un control del número de niños/as que hay en cada rincón.

Los carteles en el aula están fijados por todas las paredes. Además ésta aula dispone de un tablero de corcho, colocado a la entrada de la clase, encima de las perchas, donde suele haber dibujos realizados por el alumnado y un calendario anual. La clase consta de 8 ventanales grandes, los cuales, además de dar luz, lo utilizamos para poner radiografías, dibujos, y trabajos realizados por el alumnado.

El proyecto se realizará en una clase de 4 años, con 25 alumnos/as, donde cada día un alumno/a por orden de lista es el/la encargado/a de la clase y debe de realizar unas tareas en la asamblea que son asignadas a ese cargo. Después, durante toda la mañana, se encarga de controlar el orden, el ruido y la organización del grupo.

El grado de aceptación en el grupo es increíble ya que no existe en esta clase ningún grado de exclusión. Al contrario, entre ellos existe un alto grado de compañerismo, se ayudan unos a los otros y se relacionan todos sin apartar a nadie. La metodología utilizada en clase ayuda muchísimo a que se produzca ese tipo de compañerismo, ya que constantemente le planteamos problemas para que tengan que solucionarlo en grupo y se pasan el día entero trabajando y resolviendo conflictos unos con otros.

4.2. PROGRAMACIÓN ANUAL DE CENTRO.

En la siguiente tabla se muestra la programación anual de centro indicando los diferentes proyectos que se trabajan a lo largo de todo el año:

Tabla 2: Programación anual de centro.

Septiembre	Periodo de adaptación y comienza el proyecto de las manos.
Octubre	Del día 8-21 de octubre: proyecto de los bebés. Del día 24 de octubre al 4 de noviembre: proyecto de las emociones.

Noviembre	Del día 7- 18 noviembre: proyecto de los superhéroes. Del día 21-30 noviembre: proyecto de las formas geométricas.
Diciembre	Del día 1-13 de diciembre: proyecto de hielo Del día 14-22 diciembre: proyecto de la navidad y el ensayo de la representación de un villancico.
Enero	Del día 9-20 de enero comienza el proyecto de los coches. Del día 23 de enero al 3 de febrero: proyecto de la fruta.
Febrero	Del día 6-14 de febrero: proyecto del amor. Del día 15-24: proyecto de Andalucía.
Marzo	Del día 1-15: proyecto del aceite y el olivar. Del día 16-31: proyecto del circo.
Abril	Del día 3-21: proyecto de las flores. Este proyecto es más largo porque hay una semana de vacaciones. Del día 24-5: proyecto de la comida y el reciclaje.
Mayo	Del día 8-19: proyecto de las Mini Olimpiadas Del 22 de mayo al 9 de junio: proyecto del agua.
Junio	Durante este mes, una vez que finaliza el proyecto del agua, el alumnado trabaja diferentes actividades y talleres propuestos por los docentes del centro.

El proyecto de Las Mini Olimpiadas se realizará en la semana del 8 al 19 de mayo, aprovechando así el buen tiempo para poder salir al patio a realizar las actividades e intentar

que no sean interrumpidas por el mal tiempo. Otro motivo por el cual se decide realizar en esa fecha es porque el alumnado ya ha adquirido una serie de conocimientos necesarios para la realización de este proyecto.

4.3. OBJETIVOS

➤ Objetivos generales:

A continuación paso a describir los objetos generales de cada área según ORDEN de 5 de agosto de 2008, por la que se desarrolla el Currículo correspondiente a la Educación Infantil en Andalucía.

1. Área de conocimiento de sí mismo y autonomía personal.

- Formarse una imagen positiva y ajustada de sí mismo, a través de la interacción con los otros iguales y personas adultas, e ir descubriendo sus características personales, posibilidades y limitaciones.
- Reconocer e identificar los propios sentimientos, emociones, intereses y necesidades, ampliando y perfeccionando los múltiples recursos de expresión, saber comunicarlos a los demás, reconociendo y respetando los de los otros.
- Descubrir y disfrutar de las posibilidades sensitivas, de acción y de expresión de su cuerpo, coordinando y ajustándolo cada vez con mayor precisión al contexto.
- Participar en la satisfacción de sus necesidades básicas, de manera cada vez más autónoma. Avanzar en la adquisición de hábitos y actitudes saludables, apreciando y disfrutando de las situaciones cotidianas.
- Desarrollar capacidades de iniciativa, planificación y reflexión, para contribuir a dotar de intencionalidad su acción, a resolver problemas habituales de la vida cotidiana y a aumentar el sentimiento de autoconfianza.
- Descubrir el placer de actuar y colaborar con los iguales, ir conociendo y respetando las normas del grupo, y adquiriendo las actitudes y hábitos (de ayuda, atención, escucha, espera) propios de la vida en un grupo social más amplio.

2. Conocimiento del entorno.

- Desarrollar habilidades matemáticas y generar conocimientos derivados de la coordinación de sus acciones: relacionar, ordenar, cuantificar y clasificar elementos y colecciones en base a sus atributos y cualidades. Reflexionar sobre estas relaciones, observar su uso funcional en nuestro medio, verbalizarlas y representarlas mediante la

utilización de códigos matemáticos, convencionales o no convencionales, así como ir comprendiendo los usos numéricos sociales.

- Relacionarse con los demás de forma cada vez más equilibrada y satisfactoria, teniendo gradualmente en cuenta las necesidades, intereses y puntos de vista de los otros, interiorizando progresivamente las pautas y modos de comportamiento social y ajustando su conducta a ellos.

3. Lenguajes: Comunicación y representación.

- Expresar emociones, sentimientos, deseos e ideas a través de diversos lenguajes, eligiendo el que mejor se ajuste a cada intención y situación.
- Utilizar el lenguaje oral como instrumento de comunicación, de representación, aprendizaje y disfrute, de expresión de ideas y sentimientos, valorándolo como un medio de relación con los demás y de regulación de la convivencia.
- Comprender las intenciones y mensajes verbales de otros niños y niñas y personas adultas, adoptando una actitud positiva hacia la lengua, tanto propia como extranjera.
- Progresar en los usos sociales de la lectura y la escritura explorando su funcionamiento, interpretando y produciendo textos de la vida real, valorándolos como instrumento de comunicación, información y disfrute.
- Desarrollar su sensibilidad artística y capacidad creativa, acercándose a las manifestaciones propias de los lenguajes corporal, musical y plástico y recreándolos como códigos de expresión personal, de valores, ideas, necesidades, intereses, emociones, etc.

➤ Objetivos específicos:

A continuación paso a describir los objetivos que quiero conseguir a través de las distintas actividades que el alumnado va a realizar:

- Fomentar la comunicación entre iguales.
- Expresar sentimientos, emociones y deseos a través del lenguaje oral.
- Concienciar de la importancia de la actividad física.
- Concienciar de la importancia de una alimentación saludable.
- Aprender diferentes canciones.
- Fomentar la imaginación y creatividad del niño en los rincones de arte.
- Aumentar la curiosidad por saber leer a la hora de descifrar las cartas.
- Progresar en la escritura a través de varias cartas.
- Aumentar su autonomía.

- Realizar correctamente las habilidades motrices básicas y genéricas.
- Respetar el turno de palabra de los demás compañeros.
- Fomentar un clima divertido y agradable en clase.
- Aprender información sobre diferentes deportes.
- Conocer los alimentos más y menos saludables.
- Divertir a los niños a través del juego.
- Fomentar situaciones donde el alumnado tenga que decidir por sí solo.
- Acercar al alumnado a la literatura.
- Conocer diferentes instalaciones de nuestro pueblo.
- Iniciar al niño en el mundo del deporte.
- Conseguir que los niños lleguen del recreo y se coloquen en su sitio.
- Reducir su ansia de actividad.
- Fomentar su concentración.
- Mantener la clase en un estado de relajación.
- Conocer el funcionamiento de los juegos.
- Respetar las normas de los juegos.
- Fomentar la participación en equipo.
- Participar activamente en las actividades propuestas

4.4. CONTENIDOS

A continuación se describe los contenidos (conceptuales, procedimentales y actitudinales) que se trabajan en mi proyecto a través de las diferentes actividades propuestas:

➤ **Conceptuales:**

Tabla 3: Ejemplos de conceptos conceptuales que se trabajan en este proyecto:

Las olimpiadas.	La bandera.
El bádminton.	La corona.
Las cartas.	Los cuentos.
Los colores.	El tenis.
La natación.	Los alimentos.
Hábitos de higiene y limpieza.	Las letras.
Autonomía personal.	El lanzamiento

Los desplazamientos. El bote.	Normas de convivencia. Los números.
----------------------------------	--

➤ **Procedimentales:**

Tabla 4: Ejemplos de conceptos procedimentales que se trabajan en este proyecto:

Movimiento corporal propio. Desplazamientos en el espacio: delante/detrás, derecha/izquierda, primero/último. Construcción de una bandera con diferentes materiales.	Coordinación y control progresivo de las habilidades motrices básicas y genéricas. Comprensión de las normas de convivencia. Indagación por el deporte. Indagación por las olimpiadas.
---	---

➤ **Actitudinales:**

Tabla 5: Ejemplos de conceptos actitudinales que se trabajan en este proyecto:

Interés por la precisión en los movimientos. Disfrute del ejercicio físico. Curiosidad por conocer las partes del cuerpo. Interés por respetar y conocer las normas de convivencia. Disfruta en la asamblea final.	Interés por trabajar la autonomía personal. Interés por trabajar la autoestima. Comparte el material con los demás compañeros. Disfruta realizando los circuitos. Valora el medio ambiente a través de las excursiones.
---	---

4.5. METODOLOGÍA

El método que hemos desarrollado es el aprendizaje por proyectos, el cual se basa en una corriente de pensamiento conocida como constructivismo, considerando que el aprendizaje de ciertos conocimientos supone una actividad propia del sujeto. Piaget (1973).

El aprendizaje de este proyecto se fundamenta en la obra de Piaget: “Es de la acción de la que procede el pensamiento en su mecanismo esencial, constituido por el sistema de operaciones lógicas y matemáticas” (Piaget, 1973, p: 26) partiendo de que el conocimiento

del alumno pasa por unos estados transitorios de equilibrio y desequilibrio donde los conocimientos anteriores se ponen en duda y se debe buscar la solución más óptima al problema planteado. Consiste en situar al alumnado ante obstáculos que solo puedan resolver adquiriendo nuevos conocimientos.

Por ello nuestro proyecto comienza con la llegada al aula de una caja misteriosa. El alumnado aprenderá observando, contactando con distintos textos impresos, experimentando, formulando hipótesis, relacionando lo que sabe con nuevos conocimientos construyendo así sus propios aprendizajes, sintiendo interés por el tema sobre el que vamos a trabajar.

El juego es una actividad que ayuda al desarrollo y el aprendizaje del alumnado y es por eso que lo vamos a tener en cuenta a la hora de desarrollar este proyecto. A través del juego se potenciará el desarrollo afectivo y socializador de los niños/as, y es por esto, por lo que el juego se convierte en un instrumento muy motivador para que los niños aprendan nuevas habilidades y conceptos a través de su experiencia. Además, en nuestro currículum se contempla la necesidad de establecer un carácter lúdico en cualquier actividad que se realice.

Nosotros, como maestras y maestros de los mismos, debemos permitir una optimización del desarrollo del alumnado, utilizando para ello todos los elementos disponibles, tanto a nivel pedagógico como metodológico.

4.6. TEMPORALIZACIÓN

El horario que van a llevar a cabo nuestro alumnado durante la semana del 8-19 de mayo es el siguiente, incluyendo también las actividades que van a realizar:

Tabla 6: Temporalización de la primera semana.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9:00h 10:00h	Asamblea	Asamblea y vídeo	Asamblea	Asamblea y realización de jabalinas.	Asamblea y visita mamá
10:00h 11:00h	Mapa conceptual	Inglés	Religión	Juegos para trabajar el lanzamiento.	Juegos bote y golpeo.
11:00h 11:30h	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno

11:30h 12:00h	Recreo	Recreo	Recreo	Recreo	Recreo
12:00 12:30	Relajación y cuento	Relajación y cuento	Relajación y cuento	Relajación y cuento	Relajación y cuento
12:30 13:30	Rincones	Carta Calíope	Circuito	Alimentación	Equipos y conferencia
13:30 14:00	Asamblea final	Asamblea final	Asamblea final	Asamblea final	Asamblea final

El horario que van a llevar a cabo nuestro alumnado durante la semana del 15-19 de mayo es el siguiente, incluyendo también las actividades que van a realizar:

Tabla 7: Temporalización de la segunda semana.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9:00h 10:00h	Asamblea	Asamblea	Asamblea	Asamblea	Asamblea
10:00h 11:00h	Ensayo por equipos	Inglés	Religión	Diseñamos nuestra bandera	Mini Olimpiadas
11:00h 11:30h	Desayuno	Visita a la piscina cubierta	Desayuno	Desayuno	
11:30h 12:00h	Recreo		Recreo	Recreo	
12:00 12:30	Relajación y cuento		Relajación y cuento	Relajación y cuento	
12:30 13:30	Visita al Club Correcaminos.		Juegos tenis y bádminton.		
13:30 14:00	Asamblea final	Asamblea final	Asamblea final	Asamblea final	

4.7. DESARROLLO DE LA PROPUESTA

Lunes 8 de mayo: ¡Comenzamos nuestro proyecto!

Esta semana comenzamos nuestro proyecto “Las Mini Olimpiadas” donde nuestro alumnado va a trabajar habilidades motrices básicas y genéricas como son los desplazamientos, los saltos, el lanzamiento de disco y jabalina y el golpeo de una pelota con raqueta.

➤ **De 9:00 a 10:00: Bienvenida y asamblea:**

Todos los días recibimos a los niños en la fila del patio. Una vez que llegamos a clase dejamos las mochilas, sueltan el abrigo, se sientan en la asamblea y cantamos la canción de buenos días. Cada día uno de los 20 alumnos/as es el/la responsable y tiene distintas tareas: cambia el día de la semana, el número del día en el calendario, coloca un dibujo del tiempo atmosférico que hace, pasa lista a través de unas tarjetas con el nombre de cada niño/a. El encargado debe de colocar los nombres de los niños/as que han venido en el colegio y los que hayan faltado los pone en la casita.

Hoy al llegar al colegio en la asamblea nos hemos encontrado con una caja enorme y hemos decidido abrirla. Dentro había una corona de rama de olivo y una carta que decía lo siguiente:

Hola a todos/as los niños/as de este colegio tan maravilloso.
Me llamo Calíope y habéis sido seleccionados para participar en las siguientes Mini Olimpiadas que se realizarán el próximo 19 de Mayo de 2017, en el Polideportivo Municipal de Martos (Jaén).
Os esperamos.
Un saludo.

Una vez que hemos leído la carta, todos/as nos quedamos muy sorprendidos porque no sabemos lo que son unas olimpiadas ni tampoco para qué sirve la corona de rama de olivo. Hablamos sobre las diferentes cuestiones:

- ¿Qué creéis que son las Olimpiadas?
- ¿Qué deportes se practican?
- ¿Quién hace deporte de esta clase?
- ¿Qué deporte practicáis?

- ¿Hay compañerismo cuando se juega?
- ¿Para qué sirve esta corona?
- Etcétera.

➤ **De 10:00 a 11:00: Mapa conceptual y escribir la carta a la familia.**

Una vez que hemos hablado y debatido sobre el mensaje de la carta, decidimos hacer un mapa conceptual de los conocimientos que ya sabemos y los que queremos saber.

Tabla 8: Ejemplo mapa conceptual

Qué sabemos	Que queremos saber
•	•

Al terminar el mapa, decidimos escribirles una carta a las mamás y a los papás explicándole lo que ha ocurrido hoy y pidiéndole que nos ayuden a buscar información.

➤ **De 11:00 a 11:30: Canción y merienda.**

Todos los días, antes de comer, vamos al servicio, nos lavamos las manos, cantamos la canción de la comida y comenzamos a comer.

➤ **De 12:00 a 12:30: Relajación y cuento.**

Al venir del recreo, hacemos un ejercicio de relajación y cada semana trabajamos un cuento diferente. Como los niños vienen muy exaltados del recreo, la técnica de relajación que vamos a utilizar hoy consiste en tumbar a todos el alumnado en el suelo de la asamblea y el encargado/a del día pasará un pincel por la cara de cada niño/a. Todo ello irá acompañado de una música tranquila de fondo.

Durante toda la semana, le contamos el mismo cuento todos los días, y el viernes, nos visita un familiar de cada niño/a y nos cuenta ese mismo cuento que hemos trabajado durante la semana cambiando el final de la historia. Esta semana trabajamos el cuento de "EL ORIGEN DE LOS JUEGOS OLÍMPICOS"

➤ **De 12:30 a 13:30: Juego por rincones.**

Por último, nuestro alumnado juega por rincones en el aula. En nuestra aula hay cuatro rincones: ordenador, letras, construcciones, arte. Cada rincón contiene cinco collares, y esto significa que sólo cinco niños/as pueden estar jugando en ese rincón. Cada niño tiene que tener un collar puesto, y de manera autónoma decidirán cambiar de rincón siempre y cuando haya collares disponibles en el rincón que desean estar. Los rincones de hoy son los siguientes:

Rincón del ordenador, van a buscar información sobre las Olimpiadas. Con la ayuda del ordenador, deben buscar información que ellos/as consideren que necesitan para aumentar sus conocimientos y conocer mejor la historia de las olimpiadas.

Rincón de letras, van a coger distintas tarjetas de letras que tenemos y formarán palabras relacionadas con nuestro nuevo proyecto, como por ejemplo, olimpiadas, deporte, juego, amistad...



Figura 1: Construir palabras.

Rincón de las construcciones, trabajamos el número natural en su concepción cardinal. Le repartimos a nuestro alumnado unas piezas cuadradas de papel con un número cada una (1, 2, 3, 4 y 5) y nosotros tenemos unos muñecos. Ellos deben de pedirnos por escrito el número de muñecos que necesitan para que haya uno y solo uno encima de cada cuadrado.



Figura 2: Piezas del alumnado.

Rincón del arte, diseñaran su propia corona de rama de olivo con la ayuda de distintos materiales (papel de seda, cartulinas, pintura, papel charol...)

➤ **De 13:30 a 14:00: Asamblea final**

Una vez que hemos terminado de jugar por rincones, volvemos todos a la zona de la asamblea y hablamos lo que nos ha parecido el día de hoy en el colegio, que es lo que más nos ha gustado, que momento del día nos ha gustado menos...

Martes 9 de mayo: Conocemos información sobre las olimpiadas + carta Calíope.

➤ **De 9:00 a 10:00: Asamblea**

Comenzamos con nuestra asamblea rutinaria de todos los días y una vez que el/la encargado/a ha terminado de hacer sus tareas, vemos toda la información que ha traído nuestro alumnado y cada uno nos explica lo que ha aprendido y ya conoce sobre las olimpiadas. Hablamos sobre:

- ¿Quiénes son los dioses griegos? ¿Cómo se llaman?
- ¿Quién es Pierre de Coubertin?
- ¿Para qué se utiliza la rama de olivo? ¿Qué significa?
- Etcétera.

Cuando todos hemos puesto en común la información que teníamos, colgamos todos los carteles que han traído en la clase para poder verlos y que nos sirvan de ayuda durante las semanas que estemos trabajando este proyecto y escribimos información que ya sabemos en nuestro mapa conceptual. Una vez que hemos terminado, vemos un video de las Olimpiadas que nos cuenta un poco la historia de estas y quién, cómo y por qué se fundó estos Juegos Olímpicos.

- <https://www.youtube.com/watch?v=1BSzvHRb8mI&list=RD8Lx5lONFENY&index=5>

➤ **De 10:00 a 11:00: inglés.**

➤ **De 11:00 a 11:30: Canción y merienda.**

Como todos los días van al servicio, se lavan las manos, cantan la canción de la merienda y comer.

➤ **De 12:00 a 12:30: Relajación y cuento.**

Una vez que venimos del recreo, para reducir la exaltación de nuestro alumnado, nos relajamos un poco y para ello hacemos lo siguiente. Nos sentamos todos en la zona de la asamblea haciendo un círculo, y nos vamos pasando un trozo de lana verde formando una telaraña a la vez que escuchamos una música relajante. Una vez que estamos todos relajados, contamos el cuento de esta semana.

➤ **De 12:30 a 13:30: Carta de Calíope.**

De repente llega un mensajero olímpico a clase y nos entrega una carta. En esa carta pone lo siguiente:

Queridos alumnos/as del colegio Tucci:

Soy Calíope de nuevo y hoy os vengo a contar que debéis de entregarme una carta con una lista de las personas que van a participar en las Olimpiadas de Pentatlón y qué deporte/modalidad es el que vais a practicar

Después de leer la carta, decidimos que durante unos días vamos a practicar las cinco modalidades (salto, carrera, lanzamiento de disco, lanzamiento de jabalina, golpeo) y decidiremos basándonos en nuestra experiencia.

➤ **De 13:30 a 14:00: Asamblea final.**

Para finalizar el día, volvemos todos a la asamblea y hablamos sobre:

- ¿Qué nos ha parecido el día de hoy?
- ¿Qué es lo que más nos ha gustado? ¿Y lo que menos?
- ¿Qué hemos aprendido?
- ¿Nos ha gustado el cuento?
- Etcétera.

Miércoles 10 de mayo: Información olimpiadas + circuito.

➤ **De 9:00-10:00: Asamblea**

Como cada mañana, empezamos el día con nuestra asamblea haciendo las actividades rutinarias que tenemos y hablamos sobre las cinco modalidades que componen las Mini Olimpiadas.

- ¿Qué es un calentamiento? ¿para qué sirve?
- ¿Quién sabe saltar?
- ¿Alguien sabe cómo hay que correr? ¿Es importante la respiración?
- ¿Quién sabe cómo se lanza un disco?
- ¿Queréis aprender a saltar, correr y lanzar discos?
- Etcétera.

➤ **De 10:00 a 11:00: Religión.**

➤ **De 11:00 a 11:30: Canción y merienda.**

Como todos los días, nuestro alumnado hace la rutina de ir al servicio y cantar nuestra canción para poder comer y nos vamos al recreo.

➤ **De 12:00 a 12:30: Relajación y cuento.**

Tras la vuelta del recreo, como los niños están en un momento de exaltación, emplearemos una técnica de relajación para que la excitación del momento disminuya poco a poco, y el alumnado se pueda concentrar en las actividades que realizaremos después.

Con música clásica de fondo, hoy un niño/a elegido/a al azar debe de ir nombrando diferentes partes del cuerpo y los demás tumbados por parejas deben de acariciarle a su compañero/a la parte del cuerpo que se diga.

Mientras se tranquilizan, la docente le cuenta el cuento de esta semana. Al terminar hablan un poco sobre ello.

➤ **De 12:30 a 13:30: circuito.**

Una vez que hemos conseguido que nuestro alumnado se relaje durante unos 15-20 minutos, haremos el siguiente circuito:

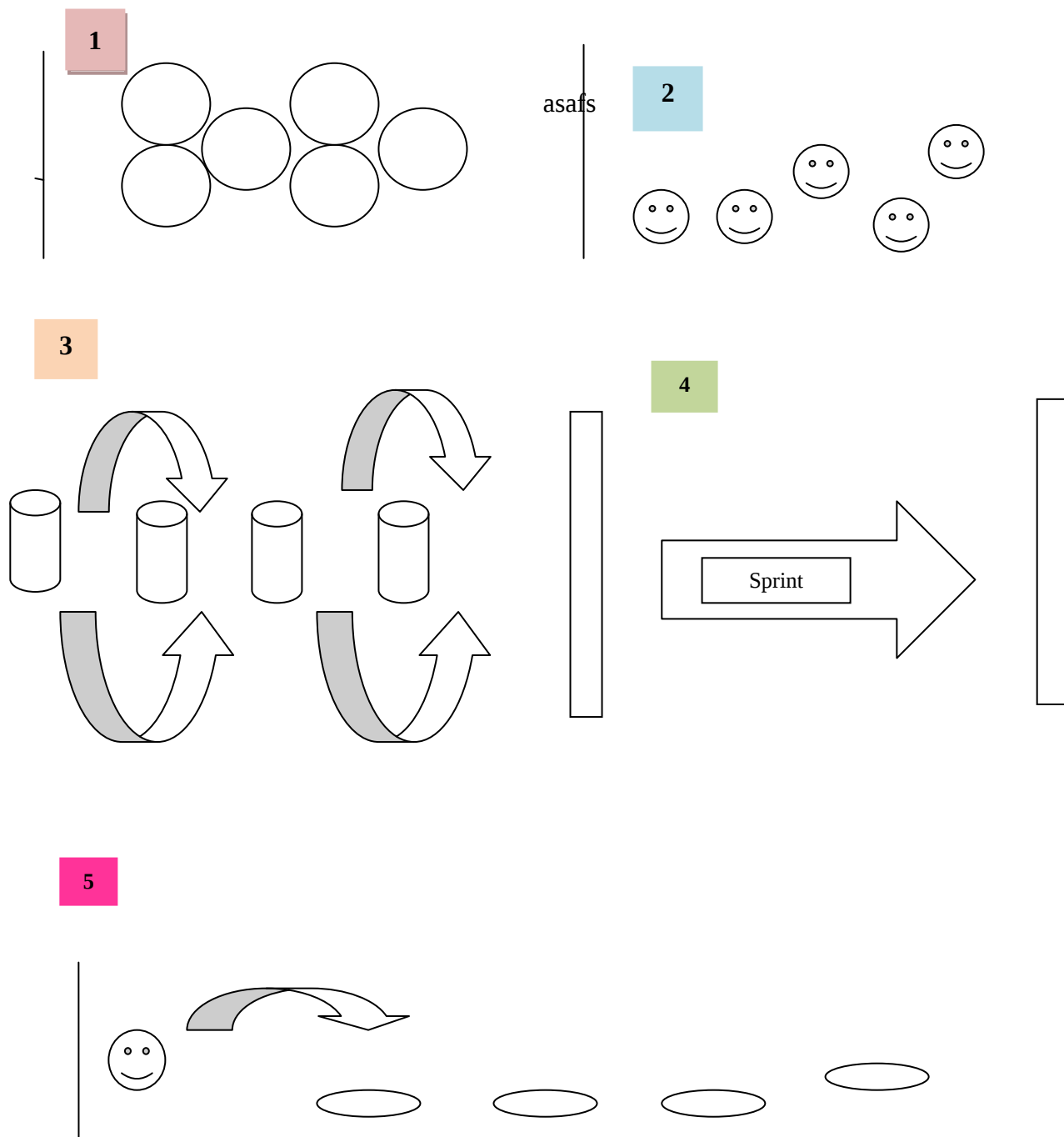


Figura 3: Circuito

La línea primera significa el comienzo del circuito. En el **número 1**, con los dos aros juntos intentamos trabajar el salto con los pies separados, mientras que cuando aparece un aro intentamos trabajar el salto con los pies juntos.

En el **tramo 2** del circuito podemos ver una línea y varias caras. La línea es el punto de partida donde debe situarse el alumnado para trabajar el salto. Aquí le explicaremos como debemos dar un salto correcto, intentando incrementar el empleo de los brazos con un aumento en el movimiento hacia delante en el plano anteroposterior, manteniendo flexión en las piernas durante el vuelo y descendiendo en el ángulo formado por las piernas en el momento del aterrizaje. Las diferentes caras que aparecen corresponden a las diferentes marcas de saltos de diferentes alumnos.

En el **tramo 3** aparecen unos conos y con ellos queremos trabajar los desplazamientos en zig-zag, trabajando la velocidad de más despacio a más rápido.

En las dos siguientes líneas, **tramo 4**, el alumnado debe de hacer un sprint. Primero comenzaremos en cuclillas con los pies apoyando solamente los dedos. Después, debemos de descubrir cuál es nuestro pie dominante y lo haremos de la siguiente manera. Nos pondremos rectos en la línea que aparece y la maestra le empujará por la espalda cuando no se lo esperen y el pie que se adelanta es el que te frena y el otro se queda detrás equilibrándote. Así es como te debes de colocar. Utilizaremos también los brazos para aumentar el impulso.

Por último, en el **tramo 5**, trabajamos el lanzamiento de disco. El alumnado se coloca en la línea que aparece con los pies ligeramente separados, el tronco girado y el brazo que lanza se mueve hacia atrás. Cuando lanza el disco, el cuerpo se mueve hacia delante, se da un paso hacia delante con la pierna opositora al brazo de golpeo con una rotación en el hombro.

➤ De 13:30 a 14:00: Asamblea final.

Una vez que acabamos el circuito, volvemos a clase y hacemos nuestra asamblea final. En ella hablamos lo siguiente:

- ¿Qué os ha parecido el circuito?
- ¿Qué habilidad motriz se os ha dado mejor?
- ¿Cuál os ha gustado menos?
- ¿Habéis tenido en cuenta la respiración a la hora de hacer el circuito?
- Etcétera.

Jueves 11 mayo: Lanzamiento de jabalina + alimentación.

➤ De 9:00 a 10:00: Asamblea.

Empezamos nuestro día con la asamblea donde además de hacer nuestras rutinas diarias, hablamos de los siguientes puntos:

- ¿Qué es una jabalina?
- ¿Qué es el lanzamiento de jabalina?
- ¿Qué longitud tiene la jabalina?
- ¿Quién conoce las reglas del lanzamiento de jabalina?
- Etcétera.

Después de hablar sobre las diferentes cuestiones y conocer información sobre el lanzamiento de jabalina, nos llega a clase una caja llena de churros de piscina pero hay un problema y es que no hay para todos. Decidimos cortar cada chorro de piscina en dos y decorarlo cada uno a nuestra manera siendo este el resultado:



Figura 4: Ejemplo de jabalinas.

➤ **De 10:00 a 11:00: Juegos para trabajar el lanzamiento.**

Una vez que hemos decorado nuestras jabalinas, nos bajaremos al patio tanto los discos del día anterior como las jabalinas. Formaremos tres grupos de 7 alumnos/as cada uno y realizamos los siguientes juegos. Cada 10-15 minutos iremos rotando para que todos los grupos pasen por todos los juegos.

Juego 1: Situados a 8 metros de una portería de fútbol, lanzamos para intentar meter el material dentro de la misma (discos y jabalinas). Consignas o variantes:

- Aumentar la distancia para incrementar el esfuerzo que lleve a la búsqueda de un gesto técnico eficaz.
- Para trabajar con la jabalina, lanzar desde el sitio para posteriormente añadir carrera.

Juego 2: Colocamos tres jabalinas en el suelo. A una distancia de 4 metros intentamos lanzar un aro para encestarlo en las jabalinas. Consignas o variantes:

- Cada tirada podemos variar la posición inicial: frontal, lateral, de espaldas, con un giro previo, lanzando todos con la mano derecha, lanzando todos con la mano izquierda, etc.

Juego 3: Colgamos tres aros del poste superior de una portería de fútbol por medio de cuerdas. Cada uno lo dejamos a una altura diferente. Lanzamos a pasar los móviles por dentro de los aros. Podemos otorgar una puntuación diferente a cada aro. Consignas o variantes:

- Cada tirada podemos variar la posición inicial: frontal, lateral, de espaldas, con un giro previo, lanzando todos con la mano derecha, lanzando todos con la mano izquierda, etc.
- Aumentar la distancia para incrementar el esfuerzo que lleve a la búsqueda de un gesto técnico eficaz.

➤ **De 11:00 a 11:30: Canción y merienda.**

A continuación, vamos al servicio, cantamos nuestra canción y merendamos.

➤ **De 12:00 a 12:30: Relajación y cuento.**

Al volver del recreo, para disminuir la exaltación de nuestro alumnado hacemos una técnica de relajación para que puedan concentrarse en la actividad siguiente. Hoy, con música clásica de fondo, el encargado de clase debe de acariciarle a su compañero/a la parte del cuerpo que el más desee.

Mientras se tranquilizan, la maestra les cuenta el cuento de esta semana. Al terminal hablan un poco sobre ello.

➤ **De 12:30 a 13:30: Alimentación.**

Una vez que nos hemos relajado, nos sentamos todos en círculo en nuestra zona de la asamblea donde introduciremos el tema de los alimentos hablando de los tipos y poniendo ejemplos para que los niños y niñas conozcan cuales son. Existen:

- Lácteos: leche, yogures, queso...
- Verduras y vegetales: zanahoria, lechuga, tomate, pimientos...
- Frutas: naranja, manzana, plátano, pera, uvas, cerezas...
- Cereales: pan, arroz, pastas...
- Grasas: chocolate, bollería, chucherías, dulces...
- Carnes y pescado.
- Legumbres: garbanzos, lentejas, habichuelas...

A continuación, clasificaremos los alimentos formando una pirámide del menos saludable al más saludable. Para terminar la actividad relacionada con la pirámide, y con la certeza de que conocen el tema que estamos tratando, procedemos a formularles una serie de preguntas

con las que conoceremos los distintos hábitos de alimentación que tienen en casa. Algunas de estas preguntas podrían ser:

- ¿Desayunamos en casa antes de venir al colegio?
- ¿Merendamos en casa dulces todos los días?
- ¿Comemos verduras en casa?
- ¿Comemos fruta después de la comida?
- Etcétera.

➤ **De 13:30 a 14:00: Asamblea final.**

Para finalizar el día de hoy haremos nuestra asamblea final de todos los días donde el alumnado puede expresar como se ha sentido a lo largo del día, que actividad le ha gustado más y cuál ha sido la más aburrida, etc.

Viernes 12 de mayo: Visita mamá + formación de equipos.

➤ **De 9:00 a 10:00: Asamblea.**

Como cada mañana, comenzamos con nuestra rutina en la asamblea cantando la canción de buenos días. El responsable cambia el día de la semana, el número del día en el calendario, coloca un dibujo del tiempo atmosférico que hace, pasa lista a través de unas tarjetas con el nombre de cada niño/a. En la asamblea de hoy recibimos la visita de una mamá que nos va a enseñar nuestra última habilidad motriz. Adquirimos nuevo vocabulario, trabajamos diferentes conceptos como grande-pequeño, grueso-delgado y se plantean preguntas como:

- ¿A qué se dedica la mamá de Juan?
- ¿Qué es una raqueta? ¿para qué sirve?
- ¿Quién sabe jugar el tenis?
- ¿Qué es un raquetero?
- Etcétera.

➤ **De 10:00 a 11:00: Juegos para trabajar el bote y el golpeo.**

Nos bajamos al patio y trabajamos la habilidad motriz del bote con pelotas de tenis. Lo primero que realizamos es un pequeño calentamiento dando una vuelta al campo y calentando todos los músculos del cuerpo empezando por los tobillos y acabando por el cuello. Una vez que hemos calentado nuestros músculos, la mamá de Juan nos enseña cómo hay que coger una raqueta y el golpeo que tenemos que realizar con la pelota. Cuando decidimos que estamos preparados comenzamos las siguientes actividades:

- **Juego 1: Rebotando pelotas**

En este juego queremos trabajar la coordinación y el control del alumnado tanto de los ojos como de las manos y para ello se forman dos grupos y se colocan detrás de la línea de fondo que hay en el patio. En mitad del patio aproximadamente se coloca un cono y los niños/as deben de botar la pelota con la raqueta hasta llegar al cono. Allí le esperará un compañero/a de su equipo que realizará el mismo recorrido pero a la inversa. Durará aproximadamente 10 minutos.

- **Juego 2: Los bolos.**

En este juego queremos trabajar la velocidad y los reflejos de nuestro alumnado y para ello se colocan en un cuadrado que dibujamos en el suelo. La maestra les va lanzando bolas continuamente y su misión es esquivarlas en un espacio reducido. Son eliminados cuando les toca una pelota cualquier parte de su cuerpo o cuando se salen del cuadrado dibujado. Durará aproximadamente 15 minutos.

- **Juego 3: Dominante o no dominante.**

En este juego queremos trabajar diferentes partes del cuerpo (mano, brazos, codos, piernas, rodillas, pies...) incluyendo también el aprender a diferenciar cual es nuestra parte dominante frente a nuestra parte no dominante. Se forman parejas y nos colocamos en la línea de fondo que hay en el patio. En mitad del patio aproximadamente se coloca un cono enfrente de cada pareja y la maestra o la mamá que ha venido a enseñarnos dirá una parte del cuerpo, por ejemplo brazo derecho y la pareja debe de sujetar la pelota con el brazo derecho hasta llegar al cono. Cuando todos hayan conseguido llegar al cono, se nombrará otra parte del cuerpo y harán lo mismo hasta llegar a la línea. Y así sucesivamente. Este juego durará aproximadamente 15 minutos.

➤ **De 11:00 a 11:30: Canción y merienda.**

Llega la hora de subir a la clase, ir al servicio a lavarnos las manos, cantar nuestra canción y comer. Seguidamente nos vamos al recreo.

➤ **De 12:00 a 12:30: Relajación.**

Al llegar del recreo vienen muy exaltados, por lo tanto trabajaremos una técnica de relajación para aumentar su tranquilidad y desarrollar su concentración en las siguientes actividades. Con música de fondo nos tumbamos en la asamblea y el/la encargado/a de hoy pasará un pincel suave por el cuello de sus compañeros/as.

Mientras el alumnado realiza el ejercicio de relajación, la maestra empieza a contarle el cuento titulado “Las Olimpiadas de Patito”

➤ **De 12:30 a 13:30: Equipos y conferencia + cuento.**

Nos sentamos cada uno en nuestra mesa y hacemos una videollamada con compañeros de otros colegios que también van a participar en las Mini Olimpiadas del 19 de Mayo. Charlamos con ellos/as, discutimos sobre diferentes puntos y nos anuncian que ya han formado los equipos, así que decidimos formar los nuestros también. Hacemos la siguiente tabla y cada uno debe apuntarse en la modalidad que más le haya gustado, la que mejor se le haya dado o en la que prefieran mejorar pero siempre y cuando haya 4 componentes en cada una de ellas. No puede sobrar ni faltar, y deben de hacerlos solos sin ayuda de la maestra.

Tabla 9: Diferentes modalidades para competir en las Mini Olimpiadas.

Carrera	Salto	Lanzamiento de disco	Lanzamiento de jabalina	Bote de pelota con raqueta.

Cuando ya hemos formado los equipos, asignamos un color que el equipo ha elegido de cada modalidad:

- Carrera: azul.
- Salto: verde.
- Lanzamiento de disco: rojo.
- Lanzamiento de jabalina: amarillo.
- Golpeo de pelota con raqueta: morado.

Por último, hoy recibimos también la visita de unos papás representándonos el cuento que hemos estado trabajando durante toda la semana. Nos desplazamos a la biblioteca y allí nos cuentan el cuento y para finalizar nos hacen varias preguntas para comprobar si lo hemos entendido. Les damos las gracias al papá y la mamá que ha venido hoy y hacemos una dinámica de grupo que consiste en levantarnos de uno en uno y expresar lo que más nos ha gustado de esos papás que han hecho el esfuerzo de venir.

➤ De 13:30 a 14:00: Asamblea final

Hacemos una pequeña asamblea final donde recopilamos todo lo que hemos hecho hoy y comentamos lo que más nos ha gustado, lo que menos, en qué podemos mejorar...

➤ **De 9:00 a 10:00: Asamblea.**

Como todos los días comenzamos con nuestra rutina. Han traído más información sobre las olimpiadas que adjuntamos al mapa conceptual. Hoy tenemos una excursión muy divertida ya que vamos a conocer a varios componentes que forman parte del Club Correccaminos. En nuestra asamblea se plantean preguntas como:

- ¿Qué tiempo hace hoy?
- ¿Quién ha venido con ropa de deporte?
- ¿Quién ha desayunado antes de venir al cole?
- ¿Os acordáis de que hoy vamos a ir a conocer el entrenamiento de los corredores del Club Correccaminos?
- ¿Algún papá o mamá se dedica al atletismo?

En nuestra asamblea de hoy, nos damos cuenta de que tenemos que elaborar una carta para nuestros papás y mamás comunicándole que mañana nos vamos de excursión a la piscina cubierta y que para ello necesitamos:

- Bañador.
- Chanclas.
- Toalla.
- Gorro de piscina.
- Gafas de bucear.
- Agua.
- Bocadoillo/fruta.

Entre todos y con ayuda de la maestra diseñamos la siguiente carta:

Querida familia:

Mañana nos vamos de excursión a la piscina y además de vuestro permiso para poder ir, necesitamos llevar un bañador, unas chanclas, una toalla, un gorro de piscina, unas gafas de bucear, agua y un bocadillo con una pieza de fruta.

Muchas gracias, un saludo.

Una vez que ya hemos escrito la carta, queremos saber lo que vamos a hacer hoy y dialogamos sobre el objetivo que tiene que conseguir cada componente del equipo y para ello

le enseñamos la siguiente tabla donde viene explicado lo que deben de conseguir para poder ganar.

Tabla 10: Objetivos de las Mini Olimpiadas realizadas el viernes 19.

Carrera	Salto	Lanzamiento de disco	Lanzamiento de jabalina	Golpeo
Ganará la persona que consiga recorrer 5 metros en el menor tiempo posible.	Ganará la persona que recorra la máxima distancia posible en un plano horizontal.	Ganará la persona que consiga la máxima distancia posible en el desplazamiento del disco.	Ganará la persona que consiga introducir más jabalinas dentro de un aro.	Esta habilidad motriz consta de dos pruebas. Ganará la persona que consiga pasar más pelotas por encima de la red y la persona que consiga realizar el circuito botando la pelota con la raqueta en 5 minutos.

➤ **De 10:00 a 11:00: Ensayo por equipos**

A continuación nos bajamos al patio por equipos y trabajamos cada equipo nuestra modalidad. El patio está dividido en 5 partes permitiendo la realización de cada una de las modalidades.

➤ **De 11:00 a 11:30: Canción y merienda.**

Como todos los días, una vez que han terminado de realizar las actividades, hacen su rutina de ir al baño, lavarse las manos, cantar la canción y comer.

➤ **De 12:00 a 12:30: Relajación.**

Al venir del recreo nuestro alumnado está muy excitado, así que trabajamos una breve técnica de relajación. Con música de fondo nos vamos a imaginar que somos globos y vamos a coger aire por la nariz, intentamos llenar todos nuestros pulmones de aire y aguantamos la

respiración durante unos segundos. Ahora soltamos el aire muy poco a poco y nos imaginamos a un globo deshinchándose.

➤ **De 12:30 a 13:30: Visita al club correcaminos.**

Hoy no vamos a poder empezar el cuento de esta semana porque nos vamos de excursión al polideportivo que se encuentra muy cerca de nuestro colegio. Allí vamos a visitar al Club Correcaminos, un grupo de atletas marteños que dedican sus esfuerzos en superarse diariamente. Es un club muy variado ya que va desde corredores/as que se están iniciando, hasta atletas que compiten al más alto nivel en campeonatos andaluces y nacionales. Cuando llegamos allí nos enseñan en qué consiste su entrenamiento y las distintas pruebas que ellos tienen que superar. Conocemos sus pistas, su ambiente, nos enseñan el bienestar psico-físico de sus asociados, el desarrollo de valores como la honestidad, sentido de superación, la promoción del espíritu de unión y sociabilidad entre sus miembros y el mantenimiento de una permanente relación con las instituciones. Por último, nos hablan de la dieta que ellos siguen, hablamos de cuáles son los alimentos más y menos saludables y nos enseñan una pirámide vacía la cual nosotros/as tenemos que rellenar poniendo abajo los alimentos menos saludables y arriba los más beneficiosos.

➤ **De 13:30 a 14:00: Asamblea final.**

Como todos los días, cuando llegamos a clase realizamos nuestra asamblea final donde podemos expresar lo que nos ha parecido el día de hoy, aquello que más nos ha gustado o, por el contrario, aquello que menos nos haya gustado. Colocamos la pirámide que hemos realizado con el Club Correcaminos en nuestro mapa conceptual y recordamos los alimentos que tenemos que tomar y el por qué son tan importantes para nosotros.

Martes 16 de mayo: Visita piscina cubierta

➤ **De 9:00 a 10:00: Asamblea.**

Comenzamos con nuestra rutina de cada mañana y en la asamblea de hoy recordamos un poco lo que ayer aprendimos sobre alimentación y decidimos crear unas reglas para ir hoy a la piscina. Sin ayuda de la maestra, el alumnado decidirá que reglas debemos seguir una vez que salgamos de clase. Algunas ideas que ellos/as tuvieron son las siguientes:

- No podemos separarnos durante el camino de la mano de nuestro compañero/a.
- Debemos de escuchar las instrucciones del socorrista y de los nadadores profesionales que allí habrá.
- Respetaremos el turno de palabra de nuestros compañeros/as.

- Debemos de entrar a la piscina con la ropa adecuada.
- Es muy importante que nos lo pasemos genial.

Al elaborar ellos/as las reglas, el docente está seguro de que se van a cumplir ya que son ideas que han tenido y por tanto van a respetar.

➤ **De 10:00 a 11:00: Inglés.**

➤ **De 11:00 a 13:30: Visita a la piscina cubierta.**

Nuestro alumnado se va a ingles y cuando vuelve nos vamos a la piscina. Allí había 5 nadadores profesionales que nos van a enseñar los 4 estilos que hay de natación:

- Aprendemos que el término “crol” proviene de la palabra inglesa “crawl” y este estilo es originario en Australia. Consiste en mover un brazo hacia abajo mientras que el otro toma impulso desde el agua, moviendo los pies hacia dentro y los dedos en punta.
- El estilo espalda es muy parecido al crol pero se diferencia en la posición del cuerpo en el agua.
- En cuanto al estilo de braza aprendemos que es el más antiguo de los estilos y que está asociado también al nado de la rana. Consiste en abrir los brazos y hacer fuerza atrás produciendo el avance.
- Por último nos enseñan el estilo de mariposa, que consiste en un movimiento alternado de brazos con un movimiento de piernas.

➤ **De 11:30 a 12:00: Desayuno.**

Desayunamos y hacemos un pequeño descanso para poder seguir realizamos varios juegos en el agua.

➤ **De 12:00 a 13:00: Juegos en la piscina.**

- Juego 1: Nos sentamos todos alrededor de la piscina y cuando uno de los nadadores diga ¡ya!, comenzamos a agitar con fuerza nuestras piernas en el agua.
- Juego 2: Estamos todos sentados alrededor de la piscina y un compañero/a se la queda. Cuando nos toquen la cabeza, debemos de salir corriendo y sentarnos en otro sitio.

➤ **De 13:30 a 14:00: Asamblea final.**

Por último, cuando llegamos a clase, la maestra nos cuenta en cuento de esta semana que se titula: La controversia de los colores. Al finalizar nos sentamos en nuestra zona de asamblea y hablamos sobre lo que nos ha parecido esta pequeña excursión. Se plantean preguntas como:

- ¿Qué hemos aprendido?

- ¿Qué estilo de natación nos ha gustado más?
- ¿Qué valores nos han enseñado los 5 nadadores que había con nosotros?
- ¿Nos hemos divertido jugando?

Miércoles 17 de mayo: Profundizamos en el tenis + ensayo.

➤ De 9:00 a 10:00: Asamblea

Comenzamos nuestro día con nuestra rutina de todos los días, pero la encargada de hoy nos ha traído dos volantes y un par de raquetas para jugar al bádminton. Nos explica que lleva un par de meses apuntada a este deporte y que quiere que aprendamos a jugar, pero antes debemos de saber cuáles son las diferencias que existen entre tenis y bádminton. Para ello diseñamos la siguiente tabla:

Tabla 11: Diferencias entre tenis y bádminton.

Tenis		Bádminton	
Se utiliza una pelota.		Se utiliza un volante.	
Se utiliza raquetas.		Se utiliza raquetas.	
Se puede jugar individualmente o dobles (parejas).		Se puede jugar individualmente o dobles (parejas).	
Existen distintos tipos de pistas: • Hierba. • Tierra batida o arcilla roja. • Dura o de cemento. • Moqueta.			

➤ De 10:00 a 11:00: Religión.

➤ De 11:00 a 11:30: Canción y merienda.

Decidimos ir a comer y para ello antes debemos lavarnos las manos y cantar nuestra canción.

➤ De 12:00 a 12:30: Relajación y cuento

Al venir del recreo para reducir la exaltación que trae nuestro alumnado, hacemos una breve técnica de relajación. Con música de fondo, nos tumbamos, cerramos los ojos y la encargada de hoy pasará con el pincel cosquilleando nuestro cuello. Mientras tanto, la maestra comienza a leerle el libro de esta semana aprovechando que están relajados y concentrados en su nueva actividad.

➤ **De 12:00 a 12:30: Juegos de tenis y bádminton.**

A continuación nos bajamos al patio y establecemos dos zonas, en una realizaremos varios juegos con la raqueta y el volante de bádminton mientras que en la otra haremos los mismos juegos pero cambiando los materiales por una raqueta y una pelota de tenis. Los juegos que realizaremos son los siguientes:

- Juego 1: Equipo de bádminton.

No disponemos de raquetas suficientes para poder jugar todos, así que planteamos un juego en el que todos puedan participar. Este equipo está compuesto de 10 personas pero solo hay 4 raquetas, así que mientras que dos parejas juegan a pasarse el volante por encima de una red que hemos puesto, las 6 personas restantes harán lo siguiente. Se forman dos equipos de tres personas y se ponen en círculo. Su objetivo es que no se les caiga el volante al suelo. Ganará el equipo que consiga dar más toques seguidos al volante.

- Juego 2: Equipo de tenis.

Tampoco disponemos de raquetas suficientes para todos. Por lo tanto hacemos lo mismo que en el equipo de bádminton. Dos parejas juegan un mini partido de tenis mientras que los demás forman dos equipos y deben de intentar que no se le caiga la pelota de tenis al suelo. Pueden golpear la pelota con cualquier parte del cuerpo. Ganará el equipo que consiga mantener la pelota en el aire más tiempo.

➤ **De 12:30 a 13:00: Asamblea final.**

Por último, cuando realizamos nuestra asamblea final de todos los días, realizamos un juego para fomentar la autoestima del alumnado. Sentados en círculo, cada uno de nosotros deberá levantarse y decir en voz alta un mensaje positivo a sus compañeros, como por ejemplo:

- Pase lo que pase el viernes, lo importante es participar, no ganar.
- Quiero que todos nos lo pasemos genial el viernes.
- Para mí, vosotros sois los mejores.
- Mi equipo está jugando genial.
- Me gusta mucho el salto que hace Laura.

- Quiero que Juan me enseñe a hacer ese lanzamiento de disco tan guay.
- Me encanta la jabalina que ha decorado Lucía.
- Da igual si perdemos.
- No vale enfadarse si perdemos.
- Hay que saber perder.
- Etcétera.

Jueves 18 de mayo: elaboramos nuestra bandera.

➤ De 9:00 a 10:00: Asamblea.

Como todas las mañanas, nuestra rutina no puede faltar. Llegamos a clase y después de colocar nuestra mochila en su sitio, nos sentamos en la asamblea. Cuando el/la encargado/a del día de hoy ha terminado de realizar sus tareas, nos llega una carta de Calíope que leemos con ayuda de la maestra.

Esta carta nos dice que debemos de llevar nuestra propia bandera para mañana, una bandera que identifique lo que somos. Nos ponemos mano a la obra y entre todos decidimos que la bandera tiene que llevar los colores que previamente habíamos elegido para cada uno de nuestros equipos, es decir, la bandera llevará el color azul, rojo, verde, amarillo y morado, pero el diseño no lo tenemos muy decidido. A una alumna se le ocurre que cada equipo puede diseñar algo con el color de su equipo.

➤ De 10:00 a 11:00: Diseñamos nuestra propia bandera.

Cada equipo se va a una mesa y entre los miembros de cada equipo debe intercambiar opiniones y decidir que quieren representar con su color.

El equipo azul decide pintarse un pie azul y ponerlo en la bandera representando su modalidad. El equipo rojo decide pintar una llama grande en el medio simbolizando la fuerza que ellos tienen y la unión que hay en el equipo. El equipo amarillo dibuja estrellas porque quieren que su jabalina llegue a las estrellas. El equipo morado dibuja diferentes mariposas por toda la bandera simbolizando libertad y alegría y por último, el equipo verde pinta círculos por toda la bandera simbolizando para ellos unión.

Nos ha quedado preciosa nuestra bandera y estamos súper contentos de cada cosa que hay dibujada en ella. Nos vamos a comer y al recreo a jugar un rato.

➤ De 11:00 a 11:30: Canción y merienda.

Todos los días, antes de comer, vamos al servicio, nos lavamos las manos, cantamos la canción de la comida y comenzamos a comer.

➤ **De 12:00 a 12:30: Relajación y cuento.**

Al volver del recreo, trabajamos una técnica de relajación para intentar tranquilizarlos. Para ello hoy nos tumbamos en la zona de la asamblea por parejas y él/la encargado/a de hoy nombrará una parte del cuerpo que debemos de acariciarle a nuestra pareja. Después cambiaremos los roles. Cuando hemos terminado vienen unos papás a contarnos el cuento de la semana ya que mañana viernes estaremos durante todo el día en las Minis Olimpiadas.

➤ **De 13:30 a 14:00: Asamblea final.**

Por último, volvemos a nuestra zona de asamblea donde acabamos todos los días y hablamos sobre el día de hoy. Se plantean preguntas como por ejemplo:

- ¿Cómo os lo habéis pasado hoy?
- ¿Cuál es la actividad que más os ha gustado? ¿y la que menos?
- ¿Estáis contentos de poder conocer a gente nueva?
- ¿Os ha gustado el resultado final de nuestra bandera?
- ¿Qué os ha parecido el cuento?

Viernes 19 de mayo: Las Mini Olimpiadas.

➤ **De 9:00 a 10:00: Asamblea.**

Llegamos a nuestra clase como todos los días y hacemos nuestra rutina de todas las semanas. Recordamos en nuestra asamblea las reglas y los mensajes que nos dimos el otro día y nos vamos de excursión al polideportivo municipal.

➤ **De 10:00 a 11:30: Realización de las diferentes pruebas.**

Cuando llegamos nos sientan en una zona que estaba reservada para nuestro colegio y aparece en mitad de la pista un hombre con un micrófono dándonos la bienvenida por estar allí participando. Seguidamente se establece un sorteo para establecer un orden en las diferentes modalidades.

La primera prueba es el salto, así que nuestro equipo del salto se va a la pista compiten con los demás colegios. Los demás estamos en la grada animando a nuestros compañeros/as.

La segunda prueba es el lanzamiento de jabalina. Nos desplazamos a una pista grande que hay y vemos como lo hacen nuestros compañeros/as y los demás participantes de otros colegios.

La tercera prueba es el golpeo. Nos desplazamos a unas pistas de tenis donde nuestros compañeros deben de intentar pasar el mayor número de bolas por encima de la red. Apoyamos a nuestros compañeros/as y disfrutamos viéndolos participar.

El cuarto turno es para la carrera. Sitúan a nuestro alumnado en una pista y cuando suena un pitido como señal, nuestro alumnado sale corriendo hasta la meta.

Por último, el equipo de lanzamiento de disco. Sitúan a todos los equipos en una misma línea pero con un margen de distancia entre ellos. A la señal de un pitido, el primer jugador de cada equipo se adelanta unos metros y lanza el disco. Así sucesivamente hasta que lo hacen todos.

Al terminar todas las pruebas nos damos un súper abrazo toda la clase y nos sentamos en un lado de la grada esperando ver los resultados obtenidos. Durante las diferentes competiciones nos hemos dado cuenta de que había muchos hombres y mujeres con unas libretas apuntando los resultados.

➤ **De 11:30 a 12:00: Merienda.**

Una vez que nuestro alumnado ha terminado de realizar las diferentes pruebas, nos disponemos a comer porque tenemos muchísima hambre después del esfuerzo que le hemos realizado.

➤ **De 12:00 a 12:30: Entrega de premios y desfile de banderas.**

Llegó el momento de los premios y van llamando a aquellos/as que han conseguido las mejores marcas. Lo suben a un pódium y les entregan una corona de rama de olivo como premio.

➤ **De 12:30 a 13:00: Desfile de banderas.**

Por turno, van llamando a cada colegio para que suba al escenario presentando su bandera.

➤ **De 13:00 a 13:30: A jugar.**

Para terminar, ponen música y bailamos y jugamos con todos los demás niños/as que hay allí.

4.8. EVALUACIÓN

Se prevé mecanismos adecuados para dar información continua al alumnado, como son los docentes que inciden en el aula y padres/madres.

En cuanto a la **evaluación inicial**, partiremos de los conocimientos previos durante la realización de las actividades planificadas para ello (actividades de motivación), con el fin de conocer cuáles son los conocimientos en relación a los contenidos que se van a trabajar. A partir de las asambleas y del mapa conceptual conoceremos los conocimientos que poseen nuestro alumnado y nos servirán para cerciorarme de que es factible lograr los objetivos programados a partir de los mencionados conocimientos previos del alumnado o en caso contrario, para ajustar la programación.

Para evaluar este proyecto tendremos en cuenta que la **evaluación** será global, **continua** y formativa, por lo tanto, la observación directa y sistemática constituirá la técnica principal del proceso de evaluación. Durante las dos semanas que dura este proyecto, se evaluará el proceso de enseñanza, su propia práctica educativa y el desarrollo de capacidades por parte del alumnado de acuerdo con los objetivos y los conocimientos adquiridos a través de la siguiente rúbrica.

A continuación aparece un ejemplo de la rúbrica que el docente llevaría durante el proyecto para evaluar al alumnado de forma individual.

Tabla 12: Ejemplo rúbrica de evaluación.

Ítems	Siempre	A veces	Nunca
Conciencia de la importancia de una alimentación saludable.			
Expresión de sentimientos, emociones y deseos a través del lenguaje oral.			
Aumenta su autonomía.			
Aprende diferentes canciones.			
Fomenta la imaginación y creatividad del niño en los diferentes rincones.			
Aumenta la curiosidad por saber leer a la hora de descifrar las cartas.			
Progresas en la escritura a través de varias cartas.			
Realiza correctamente las habilidades motrices básicas y genéricas.			
Respetas el turno de palabra de los demás compañeros.			

Y por último realizaremos una **evaluación de la práctica educativa**, teniendo en cuenta puntos como los siguientes:

- Si ha existido conexión entre los contenidos curriculares y el proyecto.
- Si se ha adaptado a las necesidades del alumnado.
- Si ha sido suficiente el tiempo empleado en cada actividad.
- Si ha sido correcta la participación de las familias.
- Si las salidas didácticas han conseguido el objetivo que me planteaba.

4.9. CONCLUSIÓN

Después de observar los resultados obtenidos en la investigación, podemos comprobar que la condición física y la coordinación del alumnado están dentro de la normalidad aunque pueden ser mejorados.

Por todo ello se diseña un proyecto donde se incluye diferentes sesiones de Educación Física a través de unas Olimpiadas. Se presentan actividades, tareas, ejemplos y orientaciones didácticas para su puesta en acción.

Este tipo de iniciativas son necesarias para seguir avanzando en la puesta en práctica de la motricidad en la etapa infantil.

5. BIBLIOGRAFÍA

- Ayan, C. (2013). Assessing health related fitness in the pre-school setting by means of physical performance batteries: a narrative review. *Journal of Physical Education and Sport*, 13(3), 287-297.
- Gardner, H. (1987). La teoría de las inteligencias múltiples. *Santiago de Chile: Instituto Construir*. Recuperado de http://www.institutoconstruir.org/centro_superación/La%20Teor%EDa%20de, 20.
- Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre, de Ordenación General del Sistema Educativo. (LOGSE). (BOE núm. 238, 4 de octubre de 1990).
- Mendiara Rivas, J., y Gil Madrona, P. *La psicomotricidad: evolución, corrientes y tendencias actuales*. Sevilla: Wanceulen, 2003.
- Orden de 5 de agosto de 2008, por la que se desarrolla el Currículo correspondiente a la Educación Infantil en Andalucía.
- Pérez, C. A. (2013). Assessing health related fitness in the pre-school setting by means of physical performance batteries: a narrative review. *Journal of Physical Education and Sport*, 13(3), 287.
- Piaget, J. (1973) *Introduction à l'épistémologie génétique*. PUF: París.
- Rajmil, L., Díez, E., & Peiró, R. (2010). Desigualdades sociales en la salud infantil. Informe SESPAS 2010. *Gaceta Sanitaria*, 24, 42-48.
- Requena, S. R. H. (2008). El modelo constructivista con las nuevas tecnologías, aplicado en el proceso de aprendizaje. *RUSC. Universities and Knowledge Society Journal*, 5(2), 6.
- Santos Muñoz, S. (2005). La Educación Física escolar ante el problema de la obesidad y el sobrepeso. *Revista Internacional de medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 5(19), 179-199.
- Talavera, A. S. (2011). Implicación de la educación física en la obesidad infantil. *EmásF: revista digital de educación física*, 8, 49-58.
- Torres-Luque, G. (2015). *Enseñanza y aprendizaje a de la Educación Física en Educación Infantil*. Ediciones Paraninfo, SA.