



FACULTAD DE CIENCIAS  
DE LA EDUCACION

**María Márquez García**  
**PROPUESTA DIDÁCTICA SOBRE EL EJERCICIO  
FÍSICO EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR**

**TRABAJO DE FIN DE GRADO**

**Dirigido por el Dr. Cristóbal Torres Fernández**

Grado en Educación Primaria



UNIVERSIDAD DE SEVILLA

## **RESUMEN:**

Este trabajo se basa en una Propuesta Didáctica centrada en la importancia del ejercicio físico en el contexto académico y educativo, así como en proporcionar el valor indispensable en la mejora de la salud mental.

Además, se lleva a cabo una argumentación sobre la influencia del ejercicio físico en el rendimiento escolar y ver de qué manera influye positivamente, además de mejorarlos, los aspectos psicológicos emocionales por medio de una buena práctica deportiva.

Haciendo un repaso por diferentes estudios, se ve reflejado los resultados a los que nos referimos.

Para finalizar, se presenta una propuesta didáctica que se compone de seis sesiones, todas ellas planificadas con actividades y deportes que aportan bienestar a nivel emocional y cognitivo, por tanto, también académico en el alumnado de la etapa de Educación Primaria.

El contexto en cuestión es el C.E.I.P. "Malala", donde se va a desarrollar la propuesta y, concretamente, a los alumnos de tercer ciclo (6º curso) del propio centro.

**Palabras clave:** Ejercicio físico, rendimiento escolar, Educación Física, factores psicoemocionales, deporte.

## **ABSTRACT:**

This work is based on a Didactic Proposal focused on the importance of physical exercise in the academic and educational context, as well as on providing the essential value in improving mental health.

In addition, an argument is made about the influence of physical exercise on school performance and to see how it positively influences, in addition to improving them, emotional psychological aspects through good sports practice.

Reviewing different studies, the results to which we refer are reflected.

Finally, a didactic proposal is presented that is made up of six sessions, all of them planned with activities and sports that provide well-being at an emotional and cognitive level, therefore, also academic in the students of the Primary Education stage.

The context in question is the C.E.I.P. "Malala", where the proposal will be developed and, specifically, to the third cycle students (6th year) of the center itself.

**Key words:** Physical exercise, academic performance, physical education, psycho-emotional factors, sport.

## **ÍNDICE:**

### **1. INTRODUCCIÓN.**

### **2. JUSTIFICACIÓN.**

### **3. MARCO TEÓRICO.**

**3.1. Conceptos de educación física y términos relacionados.**

**3.2. Rendimiento escolar.**

**3.3. Beneficios del ejercicio físico en los factores psicoemocionales.**

**3.4. Estudios relacionados.**

### **4. OBJETIVOS DEL TFG.**

**4.1. Objetivo general.**

**4.2. Objetivos específicos.**

### **5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.**

**5.1. Introducción.**

**5.2. Contextualización.**

**5.3. Justificación.**

**5.4. Relación con el currículo.**

**5.5. Objetivos y contenidos didácticos.**

**5.6. Competencias clave de la propuesta didáctica.**

**5.7. Metodología**

**5.8. Temporalización.**

**5.9. Secuenciación didáctica.**

**5.10. Atención a la diversidad.**

### **6. CONCLUSIONES.**

### **7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.**

### **8. ANEXOS.**

## **1. INTRODUCCIÓN.**

El hecho de practicar ejercicio físico o actividad física de manera regular proporciona grandes beneficios además de ser una herramienta preventiva frente a las enfermedades crónicas, entre ellas, las relacionadas con la salud mental. Por el contrario, el sedentarismo es un factor de riesgo importante para desarrollar estas mismas.

El papel de la educación supone un derecho fundamental para fomentar y promover los hábitos de vida saludable y positivos desde la infancia. De esta manera nos garantizamos unos adolescentes preparados para afrontar el día a día.

Sin embargo, se constata que el tiempo que se dedica a la práctica de ejercicio físico disminuye con los años, sobre todo en los niños y las niñas en edad escolar. Hay una clara tendencia al sedentarismo en los jóvenes, en parte al poco tiempo que se dedica a realizar cualquier actividad física o ejercicio físico, ya sea dentro o fuera del entorno escolar.

Por otro lado, el rendimiento escolar es un tema que preocupa a los padres, profesores, a los organismos pertinentes, e incluso a los propios estudiantes. Si hablamos de los padres, estos tienen un papel fundamental en el alto o bajo rendimiento de sus hijos, ya que son los encargados de proporcionarles todas aquellas necesidades básicas necesarias, como son el amor y la protección, el bienestar y la salud y, por supuesto, educación.

El problema en el aula se origina cuando los padres piensan que todo lo anterior depende de los maestros y maestras, por lo que centran su atención en que sus hijos lleguen a principios de curso con todo el material escolar. Es cuando empiezan a llegar los resultados académicos cuando verdaderamente empieza a preocuparse y prestar atención. Se espera lo máximo en el proceso de enseñanza-aprendizaje y, por tanto, que las calificaciones sean las mejores. Sin embargo, es ahí cuando empieza a mostrarse una baja motivación a la hora de aprender por parte del alumnado.

Es por lo que, una indiferencia y desatención hacia la formación escolar del niño supone una oportunidad para proporcionarles las herramientas necesarias para formarse de manera integral en el ámbito académico de la mano de la educación física. Como hemos mencionado en el primer párrafo, la buena salud mental unida al deporte supone el puente de salvación para nuestros escolares hoy en día.

## **2. JUSTIFICACIÓN.**

He querido unir los términos salud y educación , ya que considero que ambos tienen un peso importante hoy en día en la población más joven; nos referimos a la etapa de la infancia y la adolescencia.

Precisamente esta población es objeto de estudio porque supone el trampolín a la adultez y es donde se establece y se asienta los hábitos de vida saludables. Es por lo que tenemos que trabajar en esta dirección.

Como hemos venido hablando en la introducción, nuestro interés va dirigido a aquellos hábitos que se tienen que ver, de una manera muy significativa, con el rendimiento escolar y la salud.

Después de finalizar mis estudios en el Grado de Educación Primaria, con la mención en Educación Física, me doy cuenta de lo importante que es tener, y conservar, una actividad física saludable para alcanzar un óptimo desarrollo cognitivo y, por tanto, unos buenos resultados académicos.

Mi trabajo de fin de grado ( TFG) pretende relacionar la buena práctica deportiva y los beneficios que aporta al rendimiento escolar, también desde el punto de vista de una buena salud mental.

Para mí, y basándome en experiencias personales, este tema suscita todo mi interés y preocupación, ya que considero que existe un vínculo muy fuerte entre educación, deporte y salud.

Debemos fomentar desde edades muy tempranas una enseñanza basada en favorecer la práctica regular deportiva, así como trabajar por una mente fuerte y sana, capaz de formar al individuo, en este caso, a nuestros niños en la etapa de Educación Primaria, como seres independientes, autónomos y eficaces de por vida (Katch, 2015).

Si, además, vivimos en una sociedad donde las pantallas y el sedentarismo inundan su día a día, estaremos destinados a una población infantil obesa y con carencias a nivel académico. Está en nuestras manos lograr concienciar a nuestros alumnos en que la mejor manera de estar y sentirse vivos es por medio de la actividad y ejercicio físico y el deporte.

### 3. MARCO TEÓRICO.

Este apartado recoge una fundamentación y análisis teórico acerca de los distintos estudios recogidos como marco de referencia en los últimos años. Se incluyen conceptos como educación física recogidos por diferentes autores para tratar de llegar a una definición lo más completa posible. A continuación, mencionaremos los términos que están vinculados a la educación física, como son la actividad física y el deporte.

Por otro lado, se recogen enfoques sobre el rendimiento escolar relacionado con factores socioemocionales que hacen que merezca un breve repaso por aquellos que intervienen en él.

Por último, se requiere hacer una revisión bibliográfica de la literatura sobre nuestro tema objeto de estudio.

#### 3.1. Conceptos de educación física y términos relacionados.

El concepto de **educación física** ha ido evolucionando a lo largo de los años, tratando de llegar a una definición lo más completa posible, no solo relacionado con lo estrictamente físico. Para entender los conceptos de educación física y de actividad física, se va a hacer un repaso de las diferentes terminologías relacionadas.

Varios autores tratan de dar una definición de educación física. Según la R.A.E la educación física “es el conjunto de disciplinas y ejercicios encaminados al desarrollo y perfección corporales”. Sin embargo, esta definición está más enfocada a la gimnasia por el hecho de hacer referencia a la perfección corporal, pero sabemos que la educación física no es solo eso.

Blázquez (2001) dice que la educación física es la “práctica de intervención escolar, de enseñanza obligatoria y cuya función es la educación del individuo a través de las conductas motrices, mediante el aprendizaje de unos contenidos para lograr unos objetivos oficiales utilizando una didáctica específica y para contribuir al éxito en la formación integral del alumno y de la alumna”.

Para González y Riesco (2016), la educación física es un “área del currículo escolar que utiliza el cuerpo y sus posibilidades motrices para su propio desarrollo y de los factores psicosociales y afectivos, contribuyendo al fin último, la educación integral”.

Por otro lado, tenemos el concepto de **actividad física**, un término relacionado con la educación física. Aranceta (2001) la define como “todo tipo de movimiento corporal que

realiza el ser humano durante un determinado periodo de tiempo ya sea en su trabajo o actividad laboral o en sus momentos de ocio, que aumenta el consumo de energía considerablemente, así como el metabolismo basal”.

Caspersen et al. (1985) la define de manera general como “cualquier movimiento general producido por los músculos esqueléticos que supone un gasto energético”. Para la OMS (2018), la actividad física hace referencia al “movimiento corporal producido por la contracción del musculo esqueléticos que aumenta el gasto energético por encima del nivel basal”.

Por tanto, no solo realizamos actividad física cuando pretendemos hacer ejercicio de algún tipo, sino que las rutinas del día a día también forman parte de ella. Sin embargo, si hablamos de una planificación de ejercicios físicos, estructurados y repetitivo con el fin de mejorar o mantener uno o mas componentes de la condición física tenemos que hablar de ejercicio físico. De ahí la importancia de diferenciar entre un término u otro.

Relacionados con los conceptos de actividad física y ejercicio físico existe otro a tener en cuenta y que hay que diferenciar, como es el término **deporte**. Este concepto suele utilizarse en ocasiones para referirse a situaciones dispares, como por ejemplo jugar un partido de fútbol entre amigos, echar una carrera o dar unas brazadas en la piscina. Pero este concepto engloba unos rasgos distintivos, como son su carácter institucional, la implicación de cualquier situación motriz y que lleva implícito una competición reglada e institucionalizada.

Por tanto, podemos definir el concepto de deporte como un “juego o actividad reglamentada, normalmente de carácter competitivo, que mejora la condición física y psíquica de quien lo practica” (Hernández Moreno, 1994: 16)

Es importante conocer, además, el ejercicio físico y la actividad física dentro del ámbito educativo, concretamente en la asignatura de Educación Física. Esta se ocupa de la educación del cuerpo y del movimiento, teniendo en cuenta que educar el cuerpo implica educar al sujeto en su totalidad (Petetti, 1999).

### **3.2. Rendimiento escolar.**

El rendimiento escolar es hoy en día una problemática que interesa y preocupa a los estudiantes, profesorado, padres y madres. Pero no solo a ellos sino también a las autoridades.

El rendimiento escolar se define, en ocasiones, como la aptitud escolar, el desempeño académico o rendimiento escolar. Sin embargo, las diferencias se fijan en que, en la comunidad universitaria es propio el uso del término rendimiento académico, mientras que en el ámbito de educación básica se utiliza el de rendimiento escolar.

Dada la diversidad de definiciones que existen y a su carácter multidimensional, señalaremos algunas de ellas:

Para algunos autores el rendimiento escolar es el resultado del aprendizaje suscitado por la actividad didáctica del profesor y producido en el alumno. Así, para Martínez-Otero (2007), desde un enfoque humanista, el rendimiento escolar es “el producto que da el alumnado en los centros de enseñanza y que habitualmente se expresa por medio de las calificaciones escolares”(p.34). Pizarro (1985) defendía el rendimiento escolar como una medida de las capacidades indicativas que manifiestan lo que una persona ha aprendido como consecuencia de un proceso de instrucción o formación.

Para Caballero et al. ( citado por Lamas, 2015) el rendimiento escolar tiene que ver con el mayor o menor cumplimiento de las metas u objetivos que se le marca a un estudiante en cada de una de las asignaturas. Viene expresado por una calificación numérica extraída de diferentes pruebas y son el resultado del desarrollo individual que haya tenido el estudiante en cuanto a los objetivos propuestos.

Para Covington (1984), existen maestros y maestras que valoran más el esfuerzo que la habilidad de los estudiantes a la hora de la realización de las diferentes tareas escolares, lo cual apunta a que mientras un estudiante espera ser reconocido por su capacidad, en el aula sólo es reconocido por su esfuerzo.

Sin embargo, el rendimiento escolar también puede estar influenciado por otros factores o circunstancias, como pueden ser el entorno familiar, los factores psicoemocionales, el lugar donde vive el alumno, la autoestima, los hábitos de estudios o los intereses. Pero también, puede variar en función de las circunstancias y experiencias vividas por el alumno (Lamas 2015).

De manera que, abordar el tema del rendimiento académico no es cuestión solo de habilidades, capacidades o esfuerzos, sino que se han de tener en cuenta otras variables para darle sentido.

El alto rendimiento escolar o el bajo rendimiento escolar está vinculado al éxito o al fracaso, respectivamente, ya que produce efectos negativos y positivos a la hora de estimular al alumno. De manera que, cuando el alumno alcanza evaluaciones positivas en sus calificaciones, genera un estado de autoconfianza, autoestima y motivación, justo lo contrario en caso de evaluaciones negativas, lo que conduce a un peor rendimiento escolar, llegando incluso la fracaso o abandono de sus estudios ( Morales et al. 2016).

Por tanto, es necesario tener en cuenta otros factores en el aula que no solo sea el rendimiento escolar puro y duro, sino los posibles factores que pueden influir en que éste resulte satisfactorio o sea un indicador de fracaso escolar. Habría que estudiar de manera individual, es decir, dentro de cada niño y cada niña, los factores que influyen en el rendimiento escolar, tanto en la causa que lo provoca como en la respuesta al alto o bajo rendimiento.

### **3.2. Beneficios del ejercicio físico en los factores psicoemocionales.**

Lograr un rendimiento escolar óptimo en la escuela es, hoy día, el objetivo principal en la enseñanza. Por otro lado, el nivel de sedentarismo que caracteriza a nuestra población más joven y no solo la de nuestro país, sino la de muchos países, ha ido aumentando de manera preocupante en los últimos años, pasando a considerarse un problema a nivel mundial.

Una solución para frenar el sedentarismo es la práctica regular de actividad física y deportiva, ya que supone una mejora fisiológica en el organismo. Además, resulta muy útil para el incremento del rendimiento escolar, debido a los beneficios neurológicos, cognitivos, psicológicos y sociales que produce. Supone un plus para la salud mental, disminuyendo los niveles de estrés, ansiedad y menos probabilidades de sufrir depresión, debido a la liberación de endorfinas que actúan directamente en el cerebro. En definitiva, los alumnos que realizan ejercicio físico o están inmersos en alguna práctica deportiva obtienen mayor rendimiento escolar.

Si hablamos del ejercicio físico desde una perspectiva orientada al bienestar, éste favorece al desarrollo personal y social, independientemente de su utilidad para la rehabilitación o

prevención de enfermedades o lesiones, contribuyendo a una mejora calidad de vida (Airasca y Giardini, 2009).

En el contexto de la salud mental, la práctica de ejercicio físico es un aliado en patologías como el estrés, la ansiedad y la depresión y sirve de escudo en la aparición de trastornos de la personalidad, estrés académico y laboral, ansiedad social o falta de habilidades sociales (Goodwin, 2003; Ramírez et al., 2004).

Uno de los aspectos en los que interviene positivamente la práctica regular de ejercicio físico es la **motivación**, de ahí que se considere el componente mas importante que condiciona la Educación Física (Pila 1988).

Para López (2006), la motivación contribuye a despertar en los alumnos el deseo de realizar actividades de carácter físico deportivas. Los principales motivos para que los alumnos participen en actividades físicas son el hecho de sentirse autorealizados y los beneficios que esperan para forjar la personalidad. Si, además, son actividades de tiempo libre, está directamente relacionado con los parámetros de motivación.

Aportar connotaciones positivas a la hora de realizar cualquier práctica deportiva o ejercicio físico denotará un aumento de la motivación por la misma. Pero, por el contrario, si los alumnos obtienen connotaciones negativas su motivación hacia la realización de esta disminuirá. Desde este punto de vista, los alumnos podrán conseguir los mayores beneficios posibles. Así lo consideran algunos autores (García Bacete & Doménech Betoret, 1997) al asegurar que “las emociones positivas de la tarea producen un conjunto de efectos, desencadenados por emociones positivas relacionadas con la tarea, que conducen a un incremento del rendimiento, como es el caso de disfrutar realizando una tarea”.

Por otro lado, la **autoestima** también desempeña un papel importante. Una baja autoestima en nuestro alumnado de primaria se relaciona con una salud física y mental deficiente, así como un alto riesgo de tener un comportamiento antisocial en su edad adulta. Pero también se traduce en no saberse apropiado para realizar las acciones que uno quiera. Por eso, la educación física puede contribuir a beneficiar la autoestima y de esta manera guiar al alumnado hacia un progreso saludable.

Este concepto va cambiando a lo largo de nuestra vida, por eso no se obtiene de una sola vez. Según sea nuestro grado de autoestima, así serán nuestros estados psicológicos.

Al final, la autoestima es la concepción que hacemos sobre nosotros mismos, una evaluación de nuestro propio yo en la que influye el pensamiento de los demás individuos que están a nuestro alrededor. Según el propio concepto que tengamos de nosotros

mismos podremos alcanzar o no nuestras metas tanto en el ámbito escolar como social y personal. La autoestima es uno de los factores que más influye en nuestros alumnos y es por ello fundamental que el maestro crea que su alumno puede alcanzar su propia meta dentro del proceso de enseñanza aprendizaje, solo así el rendimiento escolar será favorable.

No podemos dejar atrás el **estrés** y la **depresión**. Estudios realizados por especialistas norteamericanos han llegado a la conclusión de que los niños que practican ejercicio físico de manera regular son capaces de manejar mejor el estrés y la ansiedad, les ayuda a prevenir los síntomas de depresión y, en general, a sentirse mejor. Además, no solo esto, sino que supone una ventaja para la salud física, la mente y el estado anímico, y, por tanto, para el rendimiento escolar.

La actividad física protege, también, a largo plazo a aquellos niños en estado de vulnerabilidad y que se implican en alguna práctica deportiva teniendo menos probabilidades de desarrollar problemas mentales en su adolescencia.

El **sueño** tiene un papel importante en el desarrollo infantil. El trastorno del sueño provoca cambios humor, estrés, ansiedad, actitud negativa, lo que influye en su proceso de enseñanza aprendizaje. Además, el sueño es una necesidad biológica, por lo que es imprescindible para un descanso físico y mental. Cuando dormimos, nuestro cuerpo elimina melatonina y serotonina, sustancias que contrarrestan a la adrenalina y el cortisol, asociadas al estrés.

Existe una relación entre la práctica habitual de ejercicio físico, el sueño y el rendimiento escolar. Y es que, lo primero, ayuda en la calidad del sueño y mejora la condición física de los niños de forma general. Por otro lado, la capacidad de concentración y de memorización se ven mermadas si un niño no duerme las horas suficientes. Por tanto, el rendimiento escolar será más bajo en niños que tienen problemas para conciliar el sueño, al contrario de aquellos que tienen un correcto hábito de sueño.

En definitiva, un niño con una fuerte y sana salud mental es un niño que vivirá feliz y tranquilo, proporcionando estabilidad emocional y otros beneficios psicológicos que influirán en su rendimiento en la escuela.

### **3.3. Estudios relacionados.**

En primer lugar, Pertusa et al. (2018) midieron la relación que tiene la actividad física y la condición física sobre el rendimiento escolar de los alumnos. La conclusión más importante que pudieron conseguir tras dicho estudio fue que los alumnos con mejor rendimiento académico tienen mejores niveles de salud cardiovascular. El índice de alumnos con 0 asignaturas suspensas y con buena capacidad cardiovascular era alto. Esto respalda uno de los beneficios de la actividad física, la relación directa con la salud cardiorrespiratoria y metabólica.

Relacionado con la actividad física y la condición física, Pellicer-Chenoll et al. (2015) concluyeron que los alumnos con mayor gasto de energía (nivel de AF) y mejor condición física exhibían menor índice de masa corporal (IMC) y un mayor rendimiento académico, mientras que los adolescentes con menor gasto de energía demostraron peor aptitud física, mayor IMC y menor rendimiento académico.

Si comparamos los niveles de actividad física con el sedentarismo, un estudio de Haapala et al. (2017) demostró que existe una diferencia entre chicos y chicas. Los niños con menos niveles de actividad física moderada y vigorosa o con altos niveles de sedentarismo, se les relacionaba con una menor habilidad lectora.

La Organización Mundial para la Salud (OMS) recomienda 60 minutos diarios para obtener beneficios óptimos para la salud. Ahora bien, para un mayor rendimiento escolar, González Hernández y Portolés (2016), constatan que las calificaciones son mejores cuando el tiempo dedicado a la actividad física diaria se encuentra entorno a los 30 minutos.

En un estudio realizado por Agut León et al. (2013) muestran que, tanto en niños como en niñas, la actividad física está relacionada de manera positiva con las calificaciones escolares. Aquellos alumnos que cumplen con las recomendaciones mínimas de actividad física, es decir, realizan 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa, no presentan una reducción en el tiempo que dedican al estudio y a la realización de tareas escolares, obteniendo mejores calificaciones.

Además, en la etapa de educación primaria la práctica de actividad física y el rendimiento académico están relacionados positivamente. Según las autoras, “estos datos deberían ser tenidos en cuenta por los responsables políticos para el diseño de planes estratégicos orientados al fomento de la actividad física y a la prevención del fracaso escolar”.

Autores, como Ponce-Bordón et al., realizaron un estudio para determinar la relación entre los niveles de actividad física de niños y niñas de educación primaria, los niveles de actividad física en sus respectivos senos familiares y el rendimiento académico de este alumnado. La muestra estuvo compuesta por un total de 118 sujetos y se obtuvo que la nota académica se relacionó de manera positiva con la práctica de actividad física vigorosa. También se obtuvieron relaciones positivas entre la actividad física vigorosa que realizan los padres con las notas de los estudiantes.

Andrés Rosa Guillamón et al., sostienen que el ejercicio físico puede tener efectos beneficiosos sobre las funciones cognitivas y el rendimiento académico. El objetivo fue analizar el efecto agudo de una sesión de ejercicio físico aeróbico sobre la atención selectiva en una muestra de 48 niños y 40 niñas. Obtuvieron que la realización de una sesión de ejercicio físico aeróbico de corta duración podría tener efectos agudos positivos en la atención selectiva. La realización en menor tiempo de un determinado ejercicio físico se relaciona con una mejor atención selectiva. De manera que, una buena capacidad aeróbica podría relacionarse con una mayor atención selectiva y control inhibitorio en los alumnos de la etapa de educación primaria.

Estos autores, además, proponen el estudio, dentro de la jornada lectiva, la intensidad y duración más adecuadas del ejercicio físico requerido que aporten mayores beneficios tanto atencionales como cognitivos, interrumpiendo lo menos posible la dinámica escolar.

Por tanto, basándonos en los diversos estudios, podemos concluir que la práctica regular de ejercicio físico y actividad física no solo es beneficiosa para la salud, sino que está estrechamente relacionada en el rendimiento escolar en el alumnado de educación primaria.

## **4. OBJETIVOS DEL TFG.**

### **4.1. Objetivo general.**

En la presente propuesta didáctica queremos que nuestro alumnado descubra la existencia de una relación entre la práctica de actividad física y el rendimiento escolar. De esta manera, el principal objetivo es *“determinar la relación beneficiosa que se da entre la práctica regular deportiva o de ejercicio físico de moderado a vigoroso y su influencia en el rendimiento escolar”*.

### **4.2. Objetivos específicos.**

Para la consecución del objetivo general de la propuesta didáctica, es necesario el desarrollo de una serie de objetivos específicos que posibilita ese logro.

- Analizar el concepto de rendimiento escolar.
- Relacionar dicho concepto con los términos relacionados. Así, actividad física, ejercicio físico y deporte.
- Comprender la importancia de los diferentes beneficios, tanto a nivel socioemocional como a nivel de salud mental, que aporta la práctica deportiva regular y moderada a nuestro organismo.

## **5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.**

### **5.1. Introducción.**

Esta propuesta de intervención está incluida en el área de Educación Física y se pretende trabajar el ejercicio físico como una vía para la mejora de la salud, pero también del rendimiento escolar en los escolares.

La propuesta está diseñada para 5º y 6º curso de Educación Primaria (3º ciclo), pero se puede adaptar a otros cursos atendiendo a la edad y nivel correspondientes.

Para el desarrollo de la intervención didáctica se tendrá en cuenta los conocimientos propios del área de Educación Física, además de revisiones bibliográficas que están relacionadas con nuestro tema objeto de estudio.

## **5.2. Contextualización.**

Como hemos mencionado anteriormente, la propuesta va dirigida a 6º curso que cuenta con un total de 25 alumnos.

Atendiendo a las características del centro, el C.E.I.P. Malala, se encuentra situado en el municipio de Mairena del Aljarafe en la ciudad de Sevilla. Rodeado de casas de campo, pero dentro de una zona recién urbanizada de pisos nuevos con una población joven.

El barrio se encuentra en desarrollo y muchas familias están recién llegadas con hijos pequeños. Estas familias tienen, la mayoría, estudios universitarios o medios y muestran una preocupación por la educación de sus hijos, por lo que colaboran en el día a día de estos.

Mairena del Aljarafe se encuentra a tan solo 11 km de Sevilla capital y hoy en día se ha convertido en una urbe industrial, comercial y de servicios, en la que predominan las zonas residenciales, además de sus numerosos parques y espacios verdes que le dan un encanto especial.

Además, este municipio cuenta con los recursos necesarios como dos centros de salud, oficina de correos, biblioteca pública, centros deportivos acuáticos y polideportivos municipales.

En cuanto a la oferta educativa del centro, cuenta con el segundo ciclo de Educación Infantil y toda la etapa de Educación Primaria.

### **◆ Características del profesorado.**

Con el paso de los años la plantilla se ha ido haciendo cada vez más estable. Esto influye positivamente a la hora de tomar las decisiones pedagógicas y organizativas sin que interfiera en la búsqueda de una política democrática que pretende el centro.

### **◆ Características de las familias.**

Las familias cuentan con un nivel sociocultural muy diverso, pero sin grupos definidos. El nivel socioeconómico es medio-alto, aunque se dan algunos contrastes, con niveles de formación dispares.

Tal y como hemos mencionado con anterioridad, los padres se preocupan por la educación de sus hijos, es por ello que, ambos progenitores, colaboran activamente con el centro y A.M.P.A.

La A.M.P.A tiene una gran relevancia en la comunidad educativa debido a la alta demanda de actividades e iniciativas.

#### ◆ **Características del alumnado.**

En relación con este apartado encontramos los aspectos más relevantes:

- La mayoría de ellos proceden de guarderías, lo que se refleja en un aceptable nivel madurativo.
- Aunque no se observa absentismo, existe un protocolo de actuación dado el caso.
- Los alumnos y las alumnas con déficit en el aprendizaje son atendidos desde los diferentes programas de apoyo educativo.
- Existe una alta participación en la actividades extraescolares y complementarias por parte del alumnado.
- La diversidad lingüística, cultural, económica y personal del alumnado se encuentra representada en los diferentes niveles educativos.
- No se encuentran malas conductas en la convivencia del centro.
- La mayoría son alumnos y alumnas motivados y motivadas para el estudio, con el respaldo familiar y con perspectiva de futuro, además de contar con buenos resultados escolares.

### **5.3. Justificación.**

Una vez realizada la revisión bibliográfica a cerca de los beneficios que supone la realización moderada de ejercicio físico sobre el rendimiento escolar, se presenta la siguiente propuesta didáctica para que nuestro alumnado obtenga una mejora en su rendimiento escolar, además de su condición física y mental. De la misma manera, se pretende tratar el sedentarismo tan presente hoy en día entre los más jóvenes.

Todo ello se trabajará por medio de los contenidos académicos que se recogen en la Ley Orgánica de educación, más concretamente, en el área de Educación Física.

Queremos, por medio del desarrollo de esta unidad didáctica, que el alumnado establezca su compromiso con un estilo de vida físicamente activo, por una buena salud física y mental. Será parte de nuestro objetivo fomentar una vida saludable, crear hábitos para una alimentación sana y proporcionarles autonomía para una correcta práctica deportiva.

En definitiva, es nuestra finalidad mejorar el rendimiento escolar bajo las directrices anteriormente mencionadas sin que por ello se vea interrumpido el ambiente y ritmo de clase.

#### **5.4. Relación con el currículo.**

Según lo dispuesto en la Orden del 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, los objetivos correspondientes al tercer ciclo que se llevarán a cabo en la presente propuesta didáctica son los que se describen a continuación.

#### **Objetivos curriculares.**

O.EF.1. Conocer su propio cuerpo y sus posibilidades motrices en el espacio y el tiempo, ampliando este conocimiento al cuerpo de los demás.

O.EF.2. Reconocer y utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para el desarrollo motor, mediante la adaptación del movimiento a nuevas situaciones de la vida cotidiana.

O.EF.3. Utilizar la imaginación, creatividad y la expresividad corporal a través del movimiento para comunicar emociones, sensaciones, ideas y estados de ánimo, así como comprender mensajes expresados de este modo.

O.EF.4. Adquirir hábitos de ejercicio físico orientados a una correcta ejecución motriz, a la salud y al bienestar personal, del mismo modo, apreciar y reconocer los efectos del ejercicio físico, la alimentación, el esfuerzo y hábitos posturales para adoptar actitud crítica ante prácticas perjudiciales para la salud.

O.EF.5. Desarrollar actitudes y hábitos de tipo cooperativo y social basados en el juego limpio, la solidaridad, la tolerancia, el respeto y la aceptación de las normas de convivencia, ofreciendo el diálogo en la resolución de problemas y evitando discriminaciones por razones de género, culturales y sociales.

O.EF.6. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas como propuesta al tiempo de ocio y forma de mejorar las relaciones sociales y

la capacidad física, teniendo en cuenta el cuidado del entorno natural donde se desarrollen dichas actividades.

O.EF.7. Utilizar las TIC como recurso de apoyo al área para acceder, indagar y compartir información relativa a la actividad física y el deporte.

### **Contenidos curriculares.**

Según lo dispuesto en la Orden del 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, los bloques de contenidos, correspondientes al tercer ciclo que se llevarán a cabo en la presente propuesta didáctica son los que se describen a continuación.

### **Bloque 2. La Educación Física como favorecedora de salud.**

Este bloque tiene un claro componente transversal. Los contenidos que desarrollaremos son los siguientes:

2.2. Reflexión y valoración de los efectos de la actividad física en la salud y el bienestar. Identificación de las prácticas poco saludables.

2.6. Comprensión de la importancia de la frecuencia cardiaca y respiratoria a la hora de dosificar ritmos e intensidades del esfuerzo.

2.7. Desarrollo adecuado de las capacidades físicas orientadas a la salud.

2.8. Valoración y aprecio de la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud.

2.12. Comprensión y utilización de la terminología y conocimientos propios del área, así como los adquiridos en otras áreas relacionados con higiene, alimentación, nutrición, hidratación, frecuencia cardíaca, calentamiento, lesiones, enfermedades, materiales, medidas de seguridad...

## 5.5. Objetivos y contenidos didácticos.

En este apartado comentaremos los objetivos y contenidos que se van a llevar a cabo en nuestra propuesta didáctica.

Como **objetivo general** pretendemos que nuestros alumnos y alumnas conozcan y comprendan la influencia positiva que tiene la educación física sobre el rendimiento escolar en la etapa de Educación Primaria.

En cuanto a los **objetivos didácticos**, se describen los siguientes:

- Conocer nuestro cuerpo y nuestra propia condición física con respecto a la salud.
- Investigar sobre el efecto que tiene las diferentes actividades físicas y/o deportivas sobre el rendimiento escolar.
- Conocer los beneficios socioemocionales que tiene la educación física sobre el rendimiento escolar.
- Fomentar valores y actitudes en nuestros alumnos para evitar las desigualdades dentro y fuera del ámbito educativo.
- Identificar y reconocer una buena práctica deportiva para evitar los aspectos negativos de la misma.
- Utilizar los ejercicios, juegos y deportes como medios para la mejora del nivel cognitivo del alumnado en la etapa de Educación Primaria.
- Practicar hábitos de vida saludables como objetivo en la mejora de la salud corporal y mental.

Los **contenidos** que vamos a llevar a cabo en la propuesta didáctica son los siguientes:

- Conocimiento de los indicadores del esfuerzo físico: el pulso y la respiración.
- Investigación e indagación sobre los beneficios del ejercicio físico en el rendimiento escolar.
- Conocimiento de los beneficios socioemocionales de la educación física sobre el rendimiento escolar.
- Aprecio de valores y actitudes de la educación física dentro y fuera del ámbito educativo.
- Identificación y reconocimiento de una buena práctica deportiva para evitar los aspectos negativos de la misma.

- Utilización de ejercicios, juegos y deportes como medios para la mejora del nivel cognitivo del alumnado en la etapa de Educación Primaria.
- Los hábitos de vida saludables como mejora de la salud corporal y mental.

**Contenidos transversales:**

- Educación para la Salud: hábitos posturales, estiramientos, ...
- Educación para la Paz: respeto hacia los demás, comprender las limitaciones propias y ajenas.
- Coeducación: desinhibición y contacto chicos/ chicas.

**5.6. Competencias clave de la propuesta didáctica.**

Según lo dispuesto en la Orden del 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, las competencias clave que se llevarán a cabo en la presente propuesta didáctica son las que se describen a continuación.

**Competencias sociales y cívicas ( CSC)**

Esta competencia va enfocada al desarrollo integral del alumnado en cuanto a un estilo de vida saludable y físicamente activo para que lo transmitan con su ejemplo a su entorno social y familiar. También forma y prepara a los alumnos para trabajar de manera óptima y eficiente en el camino de la vida.

En la Educación Física, el hecho de practicar diferentes actividades físicas facilita el trabajo cooperativo, los alumnos asumen diferentes roles y trabajan por la consecución del objetivo común del equipo.

El hecho de conocer y cumplir las normas que rigen las actividades y deportes hace que asimilen y acepten las normas de convivencia en el día a día.

**Competencia aprender a aprender (CAA)**

Se lleva a cabo en la realización de las actividades, especialmente en las acciones individuales que les servirán para posteriores situaciones, conociendo sus posibilidades y sus límites, incentivando siempre la actitud favorable.

### **Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT)**

Se emplea en las actividades de clase, teniendo en cuenta las agrupaciones, el número de repeticiones, contar los puntos, etc.

### **Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor ( SEIP)**

Se desarrolla en el interés, motivación y esfuerzo por parte del alumnado para la realización de las actividades, en la participación activa y en la búsqueda de soluciones a los problemas que les puedan ir surgiendo y llevarlos a la práctica.

### **Competencia en comunicación lingüística ( CCL)**

Se ve reflejada a la hora de realizar la explicación de las actividades, la corrección de los movimientos y gestos, llamadas de atención, etc. Se incidirá en una buena pronunciación y explicaciones claras y entendibles para los alumnos.

### **5.7. Metodología.**

En este apartado se recogen seis sesiones partiendo de un enfoque metodológico basado en el modelo tradicional y un método inductivo, utilizando, en algunos casos, el método de asignación de tareas. El alumno se convierte en el protagonista de su propio proceso de aprendizaje, lo que conlleva una puesta en práctica de las situaciones cotidianas, pero aplicando nuevas habilidades y destrezas, así como el manejo en el ámbito tecnológico. Nuestro objetivo es formar alumnos críticos-reflexivos, que aprendan a trabajar en equipo de manera cooperativa. Por otro lado, pretendemos que adquieran habilidades sociales, que sean creativos, pero también resolutivos, siendo autónomos y eficientes a la hora de tomar sus propias decisiones.

También se trata de combinar la ejecución de juegos individuales y en grupos, desarrollando una metodología más participativa y activa por parte del alumnado. El profesor actúa como mero guía indicando las pautas en cada actividad de la sesión.

Se realizan, pues, actividades y ejercicios en torno a juegos relacionados con la expresión corporal con los que trabajar factores psico- emocionales. Aparte de esto, gran parte de los juegos son de competición/cooperación lo que fomenta las emociones positivas y el respeto hacia los demás.

Las sesiones constan de tres partes: calentamiento, parte principal y vuelta a la calma. El calentamiento consiste en una serie de actividades o ejercicios, primero de carácter general y luego específicos, que se realizan previo a cualquier actividad física superior a la normal, con la finalidad de que todas las funciones orgánicas que intervienen en ella supongan un máximo rendimiento. La parte principal incluye actividades destinadas al desarrollo y consolidación de las capacidades del rendimiento deportivo, es decir, se centran en el trabajo técnico, táctico y de condición física que optimice el rendimiento. Por último, la vuelta a la calma debe suponer el inicio y aceleración de los procesos de recuperación y regeneración.

### 5.8. Temporalización.

Para llevar a cabo la presente propuesta didáctica realizamos 6 sesiones. Cada una de ellas ha sido impartida de manera progresiva en el transcurso de las horas de educación física estipuladas para el tercer ciclo. En nuestro caso, para 5º y 6º curso se llevó a cabo de la siguiente manera:

NOMBRE UNIDADES DIDÁCTICAS	FECHA/SEMANA
1. Conozco mi cuerpo	18-04-2022 al 22-04-2022
2. Hábitos de vida saludables	25-04-2022 al 29-04-2022
3. ¡Nos ponemos en forma!	03-05-2022 al 06-05-2022 *
4. ¡Nos ponemos en forma, 2!	09-05-2022 al 13-05-2022
5. Iniciación deportiva al béisbol	16-05-2022 al 20-05-2022
6. Jugamos al frisbee	23-05-2022 al 27-05-2022

\*Esta semana, el lunes 2 era festivo.

**Horario:**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00-9:30					
9:30-10:00					
10:00-10:30			EF		
10:30-11:00			EF		EF
11:00-11:30			EF	EF	EF
11:30-12:00	R	E	CR	E	O
12:00-12:30			EF	EF	EF
12:30-13:00			EF	EF	EF
13:00-13:30	EF	EF	EF		EF
13:30-14:00	EF	EF	EF		EF

\*Los colores en las diferentes franjas horarias corresponden a los grupos de 5° (A y B) y de 6° (A y B) a los que se le imparten Educación Física.

## 5.9. Secuenciación didáctica.

<b>Título</b>	1. Conozco mi cuerpo.
<b>Duración</b>	45 minutos
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Manejar técnicas para tomar el pulso.</li><li>• Conocer la diferencia entre el ejercicio aeróbico y el ejercicio anaeróbico.</li></ul>
<b>Contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• El cuerpo: condición física y salud.</li></ul>
<b>Descripción de las actividades</b>	<p><i>Calentamiento:</i></p> <p>-El alumnado comenzará con un calentamiento articular que será guiado por uno de ellos, elegido por el maestro.</p> <p>-Realizarán un trote enérgico dando dos vueltas al espacio delimitado para realizar las actividades (tenemos que tener en cuenta que, depende del horario, habrá días en los que haya que compartir pista).</p> <p><i>Parte principal:</i></p> <p><b>1. Nos tomamos el pulso.</b> Breve explicación sobre en qué consiste el ejercicio aeróbico y el anaeróbico y técnicas para tomar el pulso, a uno mismo y a nuestro compañero o compañera. A continuación, los alumnos tendrán que tomar sus propias pulsaciones en estado de reposo y repetir una vez finalizado cada actividad. Utilizarán la aplicación Heart Rate. De esta manera, comprobarán si sus pulsaciones se encuentran dentro del intervalo idóneo (140-160 ppm). En alguna de las actividades, pediremos que tomen las pulsaciones a un compañero o compañera.</p> <p><b>2. Carrera de relevos.</b> Formaremos grupos de 6 personas que competirán en la carrera. Se realizarán variantes:</p> <p>-<u>Variante 1:</u> se colocan en el centro de la pista, y boca abajo, unas tarjetas con los nombres de diferentes grupos musculares: piernas, hombros, brazos, abdomen, espalda y pecho. En la carrera, al llegar al centro de la pista, cada alumno tendrá que levantar una tarjeta al azar y tocar a todos los compañeros de su grupo esa zona. No sale el siguiente hasta que no haya pasado por todos.</p> <p>-<u>Variante 2:</u> la carrera se realizará saltando con los dos pies juntos.</p>

	<p>* Al finalizar cada ejercicio, los alumnos se tomarán el pulso y harán una comparación con la tomada previamente. <i>Vuelta a la calma:</i></p> <p><b>Los bolos.</b> Se forman dos equipos cada uno con un rol distinto que luego cambiarán. Uno de ellos hace de “bolo” y el otro dispondrá de pelotas de material blando. El objetivo es “derribar los bolos”, es decir, bastará con que un lanzador toque en algún miembro del cuerpo del otro equipo, evitando la cabeza, para que éste sea eliminado. Cada lanzador tendrá una oportunidad, dado que cada equipo estará formado por, al menos, 12 alumnos. El número variará en función de los alumnos que asistan a clase ese día. Cuando hayan lanzado todos los del equipo, se cambian de rol.</p>
<b>Materiales e instalaciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aros, tarjetas con los nombres de los grupos musculares, pelotas blandas.</li> <li>• Patio.</li> </ul>
<b>Evaluación de la sesión</b>	<p>Por medio de la observación directa, el maestro podrá comprobar el conocimiento que tienen los alumnos sobre cómo tomar el pulso, además de saber si controlan el ritmo de la respiración de manera correcta y sin ayuda del maestro y si se recuperan con facilidad después de cada actividad física. Estos datos los dejará reflejado en una <b>planilla de observación</b>, de esta manera podrá saber el nivel de partida que tienen los alumnos.</p>

<b>Título</b>	2. Hábitos de vida saludables
<b>Duración</b>	45 minutos
<b>Objetivos</b>	-Conocer los dos aparatos que influyen en nuestra actividad física: el aparato cardiorrespiratorio y el aparato locomotor.
<b>Contenidos</b>	-Funcionamiento de nuestro cuerpo para llevar a cabo una actividad física: el oxígeno y el dióxido de carbono.
<b>Descripción de las actividades</b>	<p><i>Calentamiento:</i></p> <p>-Se llevará a cabo una asamblea donde el maestro explicará brevemente en qué consiste la sesión, señalando el <b>aparato cardiorrespiratorio y locomotor</b> como aparatos fundamentales en la práctica de cualquier actividad, ejercicio físico o deporte.</p> <p><i>Parte principal:</i></p> <p>-Por medio de dos actividades el alumnado podrá entender cómo funciona nuestro cuerpo a la hora de realizar una actividad física. Para ello, se van a trabajar las <b>moléculas de oxígeno</b> y las <b>moléculas de dióxido de carbono</b>.</p> <p><b>1. ¡Dentro O2, fuera CO2!</b> Se formarán dos grupos, cada uno dispuesto en una mitad de la pista. Se colocan pelotas y aros</p>

	<p>ocupando todo el espacio, donde las pelotas representan el CO<sub>2</sub> y los aros el O<sub>2</sub>. El objetivo es conseguir el mayor número de aros ( O<sub>2</sub>) y golpear al campo contrario las pelotas ( CO<sub>2</sub>). Los aros deben llevarse con un pie dentro, sin golpear. Las pelotas sí se pueden golpear.</p> <p>Está permitido “robar” de un campo a otro, tanto los aros como las pelotas.</p> <p><b>2.Glóbulo en movimiento.</b> Con los mismos grupos, esta vez tendrán que formar , cada uno, un glóbulo ( formado por O<sub>2</sub>) gigante con los aros, simbolizando así el movimiento que se provoca en nuestro cuerpo. Los aros estarán colocados en el centro de la pista y los alumnos correrán, de uno en uno, hasta allí, coger un aro y llevarlo a su campo. Así hasta que formen ese glóbulo. El primero que lo termine gana el juego. Habrá un momento en el que se acaben los aros, el equipo que menos aros tengan será el que recoja todo el material.</p> <p><i>Vuelta a la calma:</i></p> <p>-<b>Aprendemos a respirar.</b> El maestro o la maestra explica a la clase las tres clases de respiración que se puede realizar: la respiración clavicular, la respiración pulmonar y la respiración abdominal. A la vez, practican dos veces cada una de ellas. Esta parte de la sesión irá acompañada de música de meditación para ayudarles a concentrarse y bajar el ritmo de sus pulsaciones.</p>
<b>Materiales e instalaciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelotas, aros, altavoz.</li> <li>• Pista.</li> </ul>
<b>Evaluación de la sesión</b>	<p>Para la evaluación se llevará a cabo un <b>portafolio</b> por parte del alumnado en el que deberán ir anotando las partes que más le hayan gustado de la sesión, así como un pequeño dibujo o gráfico en el que se vea cuáles son los juegos que han practicado, seguido de una breve explicación de cada uno.</p>

<b>Título</b>	3. ¡Nos ponemos en forma!
<b>Duración</b>	45 minutos
<b>Objetivos</b>	<p>-Aprender a hacer un calentamiento de manera correcta.</p> <p>-Conocer las partes que componen un calentamiento.</p> <p>-Perder el miedo al contacto físico.</p>
<b>Contenidos</b>	<p>-Partes que componen un calentamiento eficaz.</p> <p>-Fomento de las relaciones sociales por medio del contacto físico.</p>
<b>Descripción de las actividades</b>	<p><i>Calentamiento:</i></p> <p>-<b>Concepto de calentamiento.</b> Breve explicación de lo que es el calentamiento en cualquier ejercicio físico o deporte, cuál es su utilidad y las partes que lo componen.</p>

	<p>A continuación, los alumnos realizarán un calentamiento que incluya las siguientes partes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentar articulaciones: carrera continua de 3 minutos. Después, tomarse el pulso.</li> <li>- Ejercicios de desplazamientos: carrera lateral, subiendo rodillas, talones-glúteo, carrera entrecruzando piernas, tocar el suelo-saltar con palmada, salto del charco y sprint.</li> <li>- Ejercicios de flexibilidad.</li> </ul> <p><i>Parte principal:</i></p> <p><b>1. El pisacuerdas.</b> Cada uno con una cuerda, intenta pisar a los compañeros las suyas, las cuerdas deben ir haciendo zig-zag por el suelo siempre.</p> <p><b>2. La cola del zorro.</b> Todos con el pañuelo colgado en la cintura y en su parte posterior. Intentar capturar el pañuelo (cola del zorro) de los demás. Pañuelo capturado se deja fuera del terreno delimitado. Se entra y se sigue jugando. Variante: 3 ó 4 alumnos sin pañuelo, el resto con él.</p> <p><b>3. Pelota sentada.</b> Juegan todos contra todos. Se sueltan unas pelotas por el campo previamente delimitado, no demasiado amplio. Los que consigan una pelota deben intentar golpear con la misma a los otros jugadores lanzándoselo, si les tocan, el golpeado deberá sentarse. Cualquier otro jugador puede hacerse con la posesión de la pelota y continuar con el juego. Los jugadores tocados (que se encontrarán sentados) pueden volver a la vida recogiendo una de las pelotas que pasen por sus alrededores. No está permitido pasarse la pelota, salvo entre los que están sentados.</p> <p><i>Vuelta a la calma:</i></p> <p>-Por parejas, con ayuda de picas, nos damos masajes por el cuerpo, empezando por la planta de los pies hasta el cuello. Se hará con suavidad y siempre guiándose por su pareja, para no hacer daño.</p>
<b>Materiales e instalaciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuerdas, pañuelos, picas, pelotas de material blando.</li> <li>• Pista.</li> </ul>
<b>Evaluación de la sesión</b>	Observación directa y análisis de las producciones de los alumnos mediante la <b>aplicación ClassDojo.</b>

<b>Título</b>	4. ¡Nos ponemos en forma 2!
<b>Duración</b>	45 minutos
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Conocer las capacidades físicas básicas y cómo se desarrollan.</li> <li>-Experimentar y practicar ejercicios apropiados para la mejora de la condición física.</li> <li>-Valorar su importancia en los beneficios para la salud y calidad de vida.</li> </ul>
<b>Contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Desarrollo de la capacidad física básica de la velocidad.</li> <li>-Desarrollo de la capacidad física básica de la flexibilidad.</li> <li>-Mejora de la velocidad de reacción.</li> </ul>
<b>Descripción de las actividades</b>	<p><i>Calentamiento:</i> Realizarán un calentamiento basado en un movimiento articular seguido de dos vueltas que tendrán que dar a la pista. A continuación, se tomarán el pulso a través de la aplicación Heart Rate.</p> <p><i>Parte principal:</i> Se divide la clase en dos grupos y se preparan dos estaciones, cada una con una actividad diferente. Teniendo en cuenta que no siempre disponemos de todos los materiales ni el mismo número que niños, van a realizar el siguiente circuito:</p> <p><b>1. Blanco o negro.</b> Los alumnos se colocan por pareja y de espaldas, cada uno a un lado de la línea central de la pista. Todos aquellos alumnos que estén en cada lado de la pista serán asignados con un color, blanco o negro. Cuando el maestro diga “blanco” o “negro”, los alumnos que tengan el color nombrado persiguen a su pareja correspondiente tratando de tocarlo antes que llegue a la línea de fondo. Si lo alcanza, gana un punto, si no, se anota un punto el contrario.</p> <p>-Variantes: variar la posición de salida: sentados de espalda, tumbados,...</p> <p><b>3.El Juego de la silla, ¡con pelotas fitball!</b> Se llevará a cabo como el juego tradicional, pero en lugar de poner sillas, se repartirán por la pista pelotas fitball, con la complejidad que supone que éstas están en movimiento. Esta actividad irá acompañada de música y cuando ésta pare, los alumnos tendrán que sentarse en una de ellas. El que se quede de pie, se elimina. Se retira una pelota. Así hasta que quede un solo ganador.</p> <p>-Pasado un tiempo, el cual marcará el maestro o la maestra (normalmente la mitad de tiempo de clase), los dos grupos cambian de actividad.</p>

	<p><i>Vuelta a la calma:</i></p> <p>-Se realizarán ejercicios de estiramientos para trabajar la flexibilidad de las extremidades inferiores.</p> <p>-Se puede realizar de manera individual y apoyado por un compañero.</p>
<b>Materiales e instalaciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelotas fitball, reproductor de música ( los centros disponen, normalmente, de algunos ejemplares para este tipo de actividades)</li> </ul>
<b>Evaluación de la sesión</b>	<p>Se tendrá en cuenta, mediante la <b>observación directa</b>, todo el proceso en el aprendizaje del alumno, así como los aspectos más actitudinales como el interés y la motivación por la educación física, cooperación con el resto de los compañeros y el respeto hacia la práctica deportiva.</p>

<b>Título</b>	5.Iniciación deportiva al béisbol
<b>Duración</b>	45 minutos
<b>Objetivos</b>	<p>- Manejar el bate y la bola como primera toma de contacto.</p> <p>-Aprender a batear la bola.</p> <p>-Aprender a lanzar la bola en la trayectoria del bateador.</p>
<b>Contenidos</b>	<p>-Manejo del bate y la pelota.</p> <p>-Bateo de manera exitosa.</p> <p>-Lanzamiento de la bola en la trayectoria del bateador.</p>
<b>Descripción de las actividades</b>	<p><i>Calentamiento:</i></p> <p><b>1.Aprendemos las normas.</b> Breve explicación de cómo se juega al béisbol y sus normas.</p> <p>A continuación, se realiza un calentamiento global dirigido por un alumno y elegido por el maestro.</p> <p><i>Parte principal:</i></p> <p><b>2.Nos iniciamos en el béisbol.</b> Se hacen dos grupos mixtos. Uno de ellos será el equipo que batea y el otro se dispondrá repartidos por la pista, siendo uno de ellos el que se coloca para lanzar la bola al bateador ( lo llamaremos pichi). Se delimitará el campo de juego con aros que servirán como bases por las que tendrán que pasar los jugadores.</p> <p>El bateo se iniciará con apoyo y para ello, se colocará una pila de ladrillos y encima un cono, donde se pondrá la bola. Es decir, trabajarán en movimiento estático.</p> <p><b>1.¡Ahora sin apoyo!</b> En esta ocasión, se retira el apoyo, es decir, los ladrillos y el cono, y tendrán que batear en movimiento dinámico.</p>

	<p><i>-Vuelta a la calma:</i></p> <p>Se realizará una puesta en común de aquellos errores que hayan podido darse durante el calentamiento y la parte principal, y se resolverán las dudas, enfocándonos en la mejora de la técnica.</p>
<b>Materiales e instalaciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelotas de tenis, bate de béisbol, aros, ladrillos, cono.</li> <li>• Pista.</li> </ul>
<b>Evaluación de la sesión</b>	<p>Por medio de una rúbrica evaluaremos a nuestro alumnado teniendo en cuenta los criterios 1 y 13 para tercer ciclo. Anexo 3.</p>

<b>Título</b>	6.Jugamos al frisbee.
<b>Duración</b>	45 minutos
<b>Objetivos</b>	<p>-Motivar al jugador hacia la práctica del Ultimate Frisbee.</p> <p>-Desarrollar el lanzamiento del frisbee con eficacia y el desarrollo del desplazamiento en el terreno de juego.</p> <p>-Mejorar el desempeño colectivo del grupo rotando el frisbee por todos los jugadores.</p>
<b>Contenidos</b>	<p>-Fomento de la práctica del Ultimate Frisbee.</p> <p>-Desarrollo del lanzamiento del frisbee con eficacia y desarrollo del desplazamiento en el terreno de juego.</p> <p>-Mejora del desempeño colectivo del grupo rotando el frisbee por todos los jugadores.</p>
<b>Descripción de las actividades</b>	<p><i>Calentamiento:</i></p> <p><b>1.Conocemos las normas.</b> Breve explicación de las reglas del juego y formación de las parejas y grupos.</p> <p><b>2.Calentamiento activo-dinámico</b> Contacto con el frisbee. Se delimita un espacio con aros que sirve de campo. Se elige a un alumno para que coja el frisbee con el que tendrá que tocar a un compañero. Los demás tienen que moverse por el campo evitando ser alcanzados. Al que toque, pasará a llevar el frisbee y comienza de nuevo el juego.</p> <p>Variantes: se podrá ir andando, corriendo o saltando con un pie apoyado.</p> <p><i>Parte principal:</i></p> <p><b>1.Jugamos en pareja.</b> Se reparte un frisbee por pareja. Cada una de ellas se colocan por el espacio de pista que tengamos disponible, que dependerá de si compartimos con otro u otros cursos. Se realizan pases de uno a otro de manera que, el que lanza tiene que seguir la trayectoria hacia su compañero para que éste pueda recepcionar el frisbee de manera eficaz.</p>

	<p><b>2.¡Ahora practicamos en movimiento!</b> Mismo ejercicio anterior pero esta vez se indicará lo siguiente: Saldrán de una línea de salida marcada por el maestro. Cada pareja se desplazará de una punta a otra de la pista pasándose el frisbee. De esta manera tendrán que controlar el lanzamiento y la recepción en movimiento dinámico.</p>
<b>Materiales e instalaciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frisbee, aros.</li> <li>• Pista.</li> </ul>
<b>Evaluación de la sesión</b>	<p>En este juego se evaluará por medio de una escala cualitativa. Anexo 4.</p>

### 5.10. Atención a la diversidad.

Desde esta propuesta didáctica se trabajará para reconocer todas aquellas capacidades de nuestro alumnado, de manera que, podamos adaptarlas para el buen funcionamiento y ritmo de clase. La nuestra, en concreto, cuenta con dos alumnos con altas capacidades, una alumna con posible caso de Asperger, aún sin diagnosticar y un alumno con hipoacusia que utiliza audífono.

Atenderemos al **Diseño Universal de Aprendizaje (DUA)**, un modelo de enseñanza que tiene en cuenta la diversidad del alumnado para lograr una inclusión efectiva, minimizando barreras y favoreciendo la **igualdad de oportunidades** en el acceso a la educación.

No tenemos que olvidar el apoyo fundamental de las **familias**, así como los compañeros de aula.

- **Medidas de atención generales:**

Según la **Orden de 15 de enero de 2021**, son las diferentes actuaciones de carácter ordinario orientadas a la promoción del aprendizaje del alumnado el uso de recursos personales y materiales. Destacamos:

- Agrupamientos flexibles.
- Metodologías activas.
- ABP
- Trabajo colaborativo.

En mi caso, como he mencionado en el primer párrafo, mi clase cuenta con unos alumnos que requieren necesidades específicas educativas, por lo que algunos juegos de la propuesta pueden verse flexibilizados.

- **Medidas de atención específicas:**

Para nuestro alumno con hipoacusia llevaremos a cabo las siguientes (atendiendo a las **Instrucciones de 8 marzo de 2017 y a la Orden 15 de enero de 2021**):

- Alumno tutor.
- Material visual.
- Feedbacks continuos.
- Explicar anticipadamente los conceptos antes de bajar a la sesión.
- Ejemplificaciones prácticas de los juegos.

Nuestra alumna con posible síndrome de **Asperger** tiende a ponerse colorada debido a que su medicación no le permite sudar, suponiendo un signo de deshidratación. Cuando esto ocurre, tiene que dejar la actividad, beber agua y esperar que baje el tono colorado de la piel.

Los alumnos con **altas capacidades** no tienen ningún inconveniente para desarrollar con total normalidad las actividades propuestas, con la salvedad de que son muy impetuosos y tienden a crear conflictos en el grupo. En este aspecto, hay que controlar sus actuaciones.

## **6. CONCLUSIONES.**

Hoy en día existe en la sociedad una alta competitividad que traspasa a los centros escolares, buscando el máximo rendimiento académico entre los alumnos. En este sentido, debemos tener en cuenta factores que se relacionan y determinan esto. Como hemos visto, el ejercicio físico, el rendimiento académico y los factores socioemocionales están estrechamente relacionados, en cuanto a que, todos ellos, puede aumentar y mejorar los factores emocionales y los procesos cognitivos, influyendo positivamente en el rendimiento escolar de nuestro alumnado.

También se ha atribuido a su práctica beneficios psicológicos, neurológicos y sociales, como el aumento progresivo de la memoria, la concentración, la reducción del estrés y la

ansiedad; pero también la adquisición de valores como es el trabajo en equipo y el esfuerzo y compromiso.

Todos estos factores intervienen en el rendimiento escolar, aumentándolo, ya que todas las mejoras que se producen se pueden aplicar, tanto en el ámbito educativo, como en su vida cotidiana. Los alumnos más activos físicamente muestran una clara mayor atención en clase, mejores habilidades sociales y unas capacidades cognitivas superiores.

Con la realización de este estudio bibliográfico se ha podido conocer de qué manera podemos intervenir en la vida de cualquier persona en cuanto a su propio bienestar físico, psicológico y emocional mediante la práctica regular de cualquier ejercicio físico y deporte, así como saber cómo proceder en el ámbito educativo con la finalidad de mejorar el rendimiento de los estudiantes a través de las diferentes modalidades de ejercicios y deportes. Todo este conjunto incide de manera directa en la capacidad emocional y mental. Al fin y al cabo, es nuestro máxima.

Por todas las razones anteriormente mencionadas, nuestra propuesta didáctica pretende dar a conocer el modo de intervenir en cualquier centro escolar con la intención de educar en valores de hábitos saludables a los escolares y que conozcan los beneficios que supone la realización de actividad física, ejercicio físico o deporte, además de otros factores que no tienen relación con este directamente pero que si se poden ver mejorados con la correspondiente puesta en práctica.

Por tanto, y para concluir, podemos decir que la práctica regular de cualquier tipo de actividad física, ejercicio físico y deporte influye positivamente en la mejora del rendimiento escolar, de la mano de una salud mental fuerte.

## 7. REFERENCIAS.

### a) Referencias legislativas.

- Junta de Andalucía (2017). Instrucciones de 8 de marzo de 2017, de la dirección general de equidad, por las que se actualiza el protocolo de detección, identificación del alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo y organización de la respuesta educativa.
- Junta de Andalucía (2021). Orden de 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre distintas etapas educativas.

### b) Referencias bibliográficas.

- Lamas, H. (2015). *Sobre el rendimiento escolar* [Archivo PDF en línea] file:///Users/mariam Marquezgarcia/Downloads/Dialnet-SobreElRendimientoEscolar-5475216%20(6).pdf
- Salmon P. (2001). Effects of Physical Exercise on Anxiety, Depression and Sensitivity to Stress - A Unifying Theory. In *Clinical Psychology Review*, vol.21,no1. pp.41- 42. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5194667>
- Valer Rupérez, P. (2016). “Relación entre práctica deportiva y rendimiento académico en alumnos de Educación Primaria”. [Trabajo de fin de grado, Universidad de Valladolid]. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/18686/1/TFG-O%20785.pdf>
- Escudero, D. (2009). La motivación hacia las clases de Educación Física. *EF Deportes*, núm. 134. <https://www.efdeportes.com/efd134/la-motivacion-hacia-las-clases-de-educacion-fisica.htm>
- Cintra, O., & Balboa, Y. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *EF Deportes*, 159. <http://www.efdeportes.com/efd159/la-actividad-fisica-para-la-salud.htm>

- Maureira., F. (2018).Relación entre el ejercicio físico y el rendimiento académico escolar: revisión actualizada de estudios. EmàsF. Revista Digital de Educación Física. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6482543.pdf>
- Muñoz, D. (2009). El calentamiento en Educación Física. Fundamentos, tipos y funciones. Sesión práctica. EF Deportes. Núm. 129.
- <https://www.efdeportes.com/efd129/el-calentamiento-en-educacion-fisica.htm>

**c) Referencias Webs.**

- De Educación Física. *Educación Física: el movimiento al servicio del aprendizaje y la salud*. (s. f.). <http://deeducacionfisica.com>
- El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo. *REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, vol.1, núm. 2, p.0 (julio-diciembre, 2003). <https://www.redalyc.org/pdf/551/55110208.pdf>
- FAROS Sant Joan de Dèu-Hospital Sant Joan de Déu. ( 2013, abril). La actividad física: el mejor aliado contra el estrés infantil [.https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/actividad-fisica-mejor-aliado-contra-estres-infantil#:~:text=Los%20niños%20con%20un%20mayor,en%20general%2C%20a%20sentirse%20mejor](https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/actividad-fisica-mejor-aliado-contra-estres-infantil#:~:text=Los%20niños%20con%20un%20mayor,en%20general%2C%20a%20sentirse%20mejor)
- Crecer de colores. (2018, abril). Ejercicio y Salud Mental en Niños. <https://www.crecerdecolores.com/post/ejercicio-en-niños-y-salud-mental>
- <http://elalmendralmairena.blogspot.com/>

## 8. ANEXOS.

Tabla 1. Planilla de observación sesión 1 (alumnos seudónimos)

Alumnos	Sabe cómo tomarse el pulso	Controla el ritmo de la respiración sin ayuda del maestro	Se recupera con facilidad después de la actividad física
<b>Raúl</b>	Sí	Sí	Sí
<b>Laura</b>	No	Sí	Sí
<b>Ernesto</b>	No	No	Sí

Tabla 2. Portfolio sesión 2.

<b>NOMBRE Y APELLIDOS:</b>
<b>CURSO:</b>

SESIÓN/TÍTULO	LO QUE MÁS ME HA GUSTADO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA

Tabla 3. Rúbrica.

<b>BEISBOL</b>	<b>Excelente</b>	<b>Adecuado</b>	<b>Suficiente</b>	<b>Insuficiente</b>
<b>Golpea con mano dominante</b>	Realiza correctamente el golpeo todas las ocasiones.	Realiza correctamente el golpeo en muchas ocasiones.	Realiza el golpeo correctamente al menos una vez.	No consigue realizar el golpeo en ninguna ocasión.
<b>Golpea con mano no dominante</b>	Realiza correctamente el golpeo todas las ocasiones.	Realiza correctamente el golpeo en muchas ocasiones.	Realiza el golpeo correctamente al menos una vez.	No consigue realizar el golpeo en ninguna ocasión.
<b>Recepción de las bolas</b>	Realiza recepciones correctamente y adapta la posición según la situación.	Realiza, en algunas ocasiones, recepciones correctamente y adapta la posición según la situación	Le cuesta realizar recepciones correctamente y adaptar la posición según la situación.	No realiza recepciones ni adapta la posición de su cuerpo según la situación.
<b>Agarre del bate</b>	Agarra el bate de manera correcta y muy eficaz en el manejo.	Agarra el bate de forma que precisa recibir, en algunas ocasiones, alguna corrección.	Agarra el bate de forma que precisa recibir algunas correcciones, y con estas correcciones lo consigue agarrar correctamente.	Agarra el bate de forma que ha de recibir correcciones , y con estas correcciones sigue sin agarrarlo correctamente
<b>Juego en equipo</b>	Sus acciones de juego en equipo están presentes en todas las jugadas.	Sus acciones de juego en equipo están presentes en la mayoría de las jugadas.	Sus acciones de juego en equipo están presentes en contadas ocasiones.	Sus acciones de juego en equipo no están presente en las ocasiones.

