

EL VIAJE DE ENEAS

Nº 9 JULIO 2017

REVISTA DE EDUCACIÓN E INVESTIGACIÓN. ISSN 2341-1007

PROGRAMACIÓN: RECURSOS Y MATERIALES PARA EL AULA.



SIERRA CEBOLLERA



4-8 DIFICULTADES DE APRENDIZAJE: ENSEÑAR Y APRENDER DE OTRA MANERA.

9-10 EL VALOR DE LOS VALORES

11-14 UNA ALTERNATIVA LÚDICA PARA LOS DÍAS DE LLUVÍA EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA.

15-18 ¿JUGAMOS CON LAS CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS? UN JUEGO ADAPTADO AL AULA: EL “UNO” DE LA ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE

19-21 LA PUBLICIDAD COMO RECURSO DIDÁCTICO EN LA CLASE DE LENGUA EXTRANJERA

22-25 LAS DIFICULTADES DE APRENDIZAJE.

26-32 LA VUELTA A LA CALMA EN LA MOTIVACIÓN DEL ALUMNADO

23-39 ¡¡ADIÓS AL JUEGO LIBRE!!: PROGRAMAR EN E.F PARA CRECER COMO ASIGNATURA Y COMO DOCENTES.

40-44 LA MEDITACIÓN: PUNTO DE PARTIDA PARA EL ESTUDIO.

45-48 LAS ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

49-50 ¿QUÉ ENTORNO ESCOLAR ESTAMOS CREANDO? ¿EN QUÉ SOCIEDAD ESTAMOS EDUCANDO?

51-52 EL HÁBITO, LA CLAVE DE TODO ÉXITO.

53-57 SI QUIERES AVENTURA, ¡LÁNZATE A LA LECTURA!

58-61 FIRST LEGO LEAGUE: UNA FORMA DIVERTIDA DE AFRONTAR LAS MATEMÁTICAS Y FOMENTAR EL CARÁCTER INVESTIGADOR

62-67 10 IDEAS PARA LEER EN EDUCACIÓN FÍSICA

68-71 RECURSOS DIDÁCTICOS ADECUADOS PARA EL DESARROLLO DE LA LÓGICA – MATEMÁTICA

72 LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

Dirección:

Manuel Ortuño Arregui.

Subdirección:

Cristina Ortega Hernández

Colaboradores en este número:

Patricia Piñeiro Barreiro.

Norberto Domínguez Jurado.

Elisa García Alonso.

Tristán Santiago González.

Estebán de las Heras García.

Elena Galarza Echaburu.

Laura Barahona Mijancos.

Héctor Martínez Martínez.

Lorena Marco Galindo.

Mercedes Garijo Cruz.

Vanessa Martínez Ruiz.

Jorge Palomares Bartoll.

Álvaro Sacristán Muñoz.

M^a del Carmen Narciso Castejón.

Redes sociales:

Patricia Martínez.

Diseño y maquetación:

Manuel Ortuño Arregui.

ISSN. 2341-1007.

Edición: Crevillente. (Alicante). **Contacto:**

elviajedeeneas@gmail.com.

Web:

[http://elviajedeeneas.wixsite.com/viajeden
eas](http://elviajedeeneas.wixsite.com/viajeden
eas)

Facebook:

<https://www.facebook.com/elviajedeeneas>.

Twitter:

[https://twitter.co
m/ElviajeEneas](https://twitter.com/ElviajeEneas)



DIFICULTADES DE APRENDIZAJE:

Enseñar y aprender de otra manera

“Enseñar no es transferir conocimiento, sino crear las posibilidades para su propia producción o construcción.” Freire, 1966.

Desde que empecé mi experiencia profesional, primero como logopeda y después en el campo educativo como maestra, he tenido la oportunidad de trabajar con diferentes alumnos con dificultades de aprendizaje. Cuando terminé mi formación académica inicial, como nos ocurre a la mayoría, contaba con unas bases que me permitieron comenzar a trabajar con estos alumnos. Sin embargo, durante la práctica real comprobé que, si prestamos atención, son los propios alumnos los que nos hacen cuestionar las teorías y técnicas aprendidas y profundizar en algunos aspectos para mejorar la intervención educativa. Este “choque” con la realidad me hizo sentir curiosidad y surgió en mí la necesidad de leer más y formarme en otras áreas de conocimiento.

Al fin y al cabo, vivimos en un mundo con más preguntas que respuestas. Tenemos la necesidad de plantearnos nuevos o renovados tipos de intervención educativa, incorporando las aportaciones propias de nuestro tiempo. Y en esa búsqueda personal amplié mi formación en el campo psicopedagógico y de la neuroeducación.

Uno de los ámbitos de investigación que más está aportando a la educación y en especial al aprendizaje, es la neurociencia. Y aunque hemos de tener cuidado de no caer en los *neuromitos*, a ella le debemos conocimientos tan aplicables a nuestra práctica docente como la plasticidad ilimitada del cerebro, la relevancia del inconsciente y de las emociones, la cooperación como vehículo de aprendizaje, la acción, relación y contexto en el acto de conocer, etc.. Otras aportaciones llegan desde la pedagogía y psicología como las teorías del aprendizaje basado en la experiencia de Kolb, las inteligencias múltiples de Gardner, constructivismo, etc. (Vergara Ramírez, J.J., 2016). Además, en los últimos años, está teniendo gran auge la revisión y recuperación de metodologías y teorías surgidas en los siglos XIX y XX, que todavía están en vigencia. Pero no debemos olvidar que somos docentes del siglo XXI y estamos preparando a ciudadanos del mañana para desarrollar profesiones o técnicas que todavía no existen. Entonces, podemos preguntarnos, ¿cómo aunar pasado y futuro?, ¿cómo se puede llevar esto a la práctica del aula?

En el marco de la escuela actual, para dar respuesta a la diversidad debemos crear diferentes entornos para que los alumnos creen su propio aprendizaje y así ajustarnos a las necesidades de cada uno. Algunas estrategias para lograrlo pueden ser incluir el aprendizaje cooperativo, facilitar grupos interactivos, enseñanza internivel, el aprendizaje basado en proyectos, en problemas, aprendizaje servicio, dinamizar comunidades de aprendizaje, docencia compartida dentro del aula, y otras técnicas que han probado su alta tasa de éxito en su implementación educativa como relajación, yoga o mindfulness, entre otras (Flynn, L., 2015). Este tipo de entornos también favorecen el aprendizaje a los alumnos y alumnas que presentan dificultades en algún momento de su escolaridad. Es importante revisar los contextos educativos, no sólo las intervenciones y apoyos individualizados. Otras formas de enseñar permiten otras formas de aprender.

Entonces, ¿qué son los Trastornos Específicos del Aprendizaje? Haciendo una revisión, vemos que, según el DSM-V (APA, 2013), se encuentran dentro del primer grupo de la clasificación denominado Trastornos del Neurodesarrollo. En él se considera que hay dificultades en el aprendizaje si se presenta, al menos, uno de los siguientes síntomas mínimo durante seis meses, a pesar de haber recibido intervención: errores en la lectura, en la comprensión del significado, para deletrear, dificultades en la expresión escrita, para manejar los conceptos y datos numéricos, el cálculo o el razonamiento matemático.

Estos conjuntos de síntomas tienen un origen común: el cerebro. La organización neurológica es un proceso dinámico que combina tanto factores genéticos y ambientales, como estructurales y funcionales. Esta combinación construye una compleja red de circuitos cerebrales, que procesa la información de entrada, la elabora y la reenvía a otros circuitos para dar una respuesta, conformando el comportamiento. Entre las herramientas neurológicas de las que dispone nuestro cerebro, son especialmente importantes para el aprendizaje las relacionadas con el procesamiento de la información visual, auditiva y psicomotora (López Juez, M. J., 2012).

Me detendré más en el aprendizaje de la lectura y la escritura. Cuetos Vega, F. (2014) apunta que el hecho de tener desarrolladas ciertas capacidades favorece el aprendizaje lectoescritor. Algunas son la competencia en lenguaje oral, factores cognitivos y desarrollo intelectual, factores emocionales, desarrollo psicomotriz y perceptivo. Además, se ha demostrado que la conciencia fonológica es una habilidad pre-lectora clave para encarar el proceso de lecto-escritura con éxito (Escat Llovat, J., 1999).

Por otra parte, Escat Llovat recoge la idea de que diseñar un método de enseñanza de la lectura y escritura que reúna lo mejor de los métodos globales y los sintéticos, sería una solución viable para prevenir y evitar agudizar posibles dificultades que aparezcan en el aprendizaje de estos procesos.

Con relación a lo anterior, López Juez (2012) plantea varios contenidos de trabajo, dependiendo de los ámbitos de dificultad del alumno:

- Adaptación de las metodologías de enseñanza de la lectura y escritura.
- Las emociones, autoestima y motivación. Construir el propio aprendizaje.
- El desarrollo motor: control postural, equilibrio y coordinación (incluyendo diferentes patrones de movilidad, orientación espacial y lateralidad).
- El desarrollo de la ruta visual: visión central y periférica, atención y percepción visual, convergencia visual, óculo-motricidad, integración viso-motora y coordinación ojo-mano.
- El desarrollo de la ruta auditiva: conexión auditiva con el entorno, localización de la fuente de sonido, control de la intensidad del estímulo, filtrado de las señales sonoras, discriminación auditiva y comprensión auditiva.

Y para los subtipos de dificultad, quisiera señalar algunos programas que obtienen resultados más favorables: programas perceptivos, léxicos, de conciencia fonológica, programas de procesamiento sintáctico y semántico, de comprensión lectora y escrita, psicolingüísticos, de desarrollo de habilidades específicas: memoria, atención y percepción, meta-comprensivas, autorregulación y autoinstrucciones, entre otros (Cuetos Vega, F., 2014). Además, las TIC son un gran aliado en el aula, programas de aplicación a través de ordenador o pizarra digital como Piruletras o MIL (Método Informatizado de Lectura) y muchos otros, nos ofrecen un trabajo más dinámico de los diferentes componentes que pueden estar afectados.

Tenemos a nuestro alcance múltiples materiales estandarizados, comercializados y otros que podemos descargar gratuitamente de blogs o páginas web de calidad, o bien elaborarlos a un bajo coste con nuestras propias ideas. Para mí, lo más importante no son los materiales, sino tener una buena y amplia formación de calidad que nos permita evaluar adecuadamente al alumnado y diseñar un programa individual de intervención.

También es esencial la prevención de estas dificultades gracias a dos actuaciones: la detección precoz por parte de docentes y orientadores, y la implementación dentro del aula ordinaria de actividades que potencien las habilidades neuropsicológicas. Como maestros de audición y lenguaje colaboramos en estas actuaciones e intervenimos de forma más individualizada con los alumnos que presentan más dificultades.

Según mi experiencia, no hay recetas mágicas. La rigurosidad y profesionalidad en nuestro trabajo, la formación continua, estar al día sobre los avances científicos, la innovación educativa, cuestionando las metodologías utilizadas, y la colaboración real y efectiva entre todo el equipo docente (tutores, especialistas, equipos de orientación) creo que son pilares fundamentales para una intervención exitosa con el alumnado.



Elisa García Alonso.

Maestra de Audición y Lenguaje y Pedagogía

Terapéutica.

Máster en neuropsicología y educación.

CEIP Gonzalo de Berceo-Logroño (La Rioja.)

<https://compartiendologopedia.wordpress.com/>

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Asociación Estadounidense de Psiquiatría (APA). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-V-TR*. (2013) Barcelona. Editorial Masson.
- Cuetos Vega, F. (2014) *Psicología de la lectura*. Madrid. Wolters Kluwer Educacion.
- Escat Llovat, J. (1999) *La dislexia. Un enfoque rehabilitador en la lecto-escritura*. Barcelona. Editorial Isep.
- Ferré, J. y Aribau, E. (2002) *El desarrollo neurofuncional del niño y sus trastornos. Visión, aprendizaje y otras funciones cognitivas*. Barcelona. Editorial Lebón.

- Flynn, L., Butzer, B., y cols. (2015) *Effects of a classroom-based yoga intervention on cortisol and behavior in second and third-grade students: A pilot study*. Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine, 20(1), 41-49.
- López Juez, M. J. (2012) *¿Por qué yo no puedo? Fundamentos biológicos de las dificultades del aprendizaje*. Madrid. Editado por C.O.N. Neocortex.
- Siegel, D.J y Payne Bryson, T. (2016) *El cerebro del niño*. Barcelona. Editorial Alba.
- Vergara Ramírez, J. J. (2016) *Aprendo porque quiero*. Madrid. Editorial SM.

El valor de los valores

¿A cuánto está el kilo de valores? Extraña pregunta ¿No? Pues dentro de no mucho esta será la tónica dominante. Estamos asignando a los valores un valor económico y en función del mismo actuamos.

Ya está la exagerada ésta alarmando... ¿Seguro? Esta sociedad nos está guiando en pos de una cosificación de los valores. ¿Dónde podemos verlo? En la extendida reducción de la educación a los aspectos meramente técnicos y funcionales. Buscamos contenidos a todo meter, pero no valores reales. Ya, pero tenemos una asignatura que es religión o valores ¿Y? No es suficiente necesitamos valorarnos y enseñar la importancia de la convivencia, del respeto, del perdón, del compartir, del compañerismo... ¿De qué nos sirve celebrar Un día el día de la Paz si sigue habiendo peleas, acoso, desprecio hacia la identidad de los otros?

Otra causa es la fragmentación y dispersión de la educación, además de la ambigüedad de los valores. La familia como centro de recepción de valores se está disipando en la niebla difusa de nuevas formas de ver el mundo. Sálvese quien pueda es la consigna. Si desde las altas esferas se nos dice que podemos hacer lo que queremos saltándonos incluso saltarnos la ley cuando nos parece más conveniente ¿Qué esperamos?

Nos centramos más en los aspectos de la práctica educativa que en los del valor propiamente educativo. A veces es conveniente dedicar una clase para resolver algún problema... no pasa nada, hay una educación que no la aportan los contenidos pero que sí pueden formar parte de los objetivos de apartados tan importantes como la educación para la paz (presente en la programación de todos los docentes opositores del mundo y que se olvida al empezar con la práctica docente).

El neutralismo en el que con frecuencia se pretende encerrar la labor de la escuela, lo cual debilita su potencial educativo es evidente. El profesor es una persona que se dedica a poner notas y a explicar contenidos... y que si a los padres no les parece bien le faltan al respeto... ¿Cómo puede el maestro enseñar sin el apoyo de las familias? IM-PO-SI-BLE. Si no remamos juntos la barca se hunde. El hogar

y la escuela deben apoyarse y demostrar tolerancia y respeto, puede que no compartamos valores pero debemos crear unos nuevos para que por medio de su puesta en marcha nuestros alumn@s, sus hij@s comprendan el funcionamiento de una sociedad limpia y sana.

Para conseguir cambiar esta desvalorización debemos tener en cuenta que cada persona es única, irremplazable e irrepetible. Por esto debemos centrar la educación en la persona, ofreciendo una educación integral, que tenga su fundamento en valores sólidos, y le ofrezca una identidad personal y cultural, por lo que se debe poner en el centro a la persona en su compleja identidad, trascendental e histórica, recordando que la educación comporta una determinada concepción del hombre y de la vida.

Debemos dar más importancia al «por qué» y el «para qué» educativos. No pongamos delante un número, porque los alumn@s no son números, son personas que han de crecer y gobernar nuestra sociedad en un futuro.

Reitero mi pregunta ¿A cuánto está el kilo de valores? El compañerismo es diferente dependiendo de las necesidades de los alumn@s, por ejemplo si un alumno falta los tutores legales de esa persona corren rápidamente para conseguir los ejercicios o las tareas de los que sobresalen en clase, pero en cambio esos mismos alumn@s no muestran piedad cuando se trata de ridiculizar a esos mismos compañeros. Precio en época de exámenes y egoísmo: infinito, precio a lo largo de la vida académica: cero.

El valor de la sinceridad. Si no acabamos la tarea cero, si queremos que nos crean cuando algo no es justo: infinito.

El valor del respeto... cuando contestamos mal a un docente, o insultamos a un compañero: cero, cuando los alumn@se sienten amenazados en su propia persona: infinito...

Y así hasta el infinito.... Así que... ¿A cuánto está el kilo de valores en nuestra ética docente? ¿Y en la vida académica de nuestros alumnos?

Patricia Piñeiro Barreiro.

Una alternativa lúdica para los días de lluvia en las clases de Educación Física.

Introducción.

Los especialistas de Educación Física que no disponemos en nuestro centro de unas buenas instalaciones deportivas, sobre todo cubiertas (gimnasio o pabellón polideportivo), conocemos los quebraderos de cabeza que nos provocan los días en los que las inclemencias meteorológicas no nos permiten salir al patio o pista polideportiva a desarrollar nuestras clases. Este artículo trata de ofrecer una alternativa lúdica para ser desarrollada en el aula utilizando para ello el aprendizaje basado en juego.

¿Qué entendemos por aprendizaje basado en juego?

En primer lugar, es necesario situarse, entendemos por aprendizaje basado en juego el uso de los diferentes juegos (digitales, mesa) con fines didácticos, es decir, los juegos tienen un objetivo específico de aprendizaje. El contenido a tratar se puede adaptar a la estructura del juego. Se promueve, por tanto, el pensamiento crítico y la resolución de problemas.

A partir de mi participación en **un curso sobre aprendizaje basado en juego y gamificación**, nace esta propuesta lúdica para los días de lluvia en el área de Educación Física, adaptando uno de los juegos vistos en el curso para mis clases de primaria.

De entre todos los juegos vistos, decidí realizar la adaptación del juego conocido como “**Los hombres lobo de Castro Negro**”. A continuación os dejo un enlace para que podáis consultar cómo se juega. <https://www.youtube.com/watch?v=OkK9zW1BnyY>

Se trata de un juego de roles ocultos en el que los jugadores se dividen en dos equipos. Uno de ellos es minoritario (hombres lobo) y los integrantes se conocen entre ellos, mientras que el otro, mayoritario (aldeanos), desconocen quienes son sus compañeros. En cada ronda, los hombres lobos acabarán con un aldeano poniéndose de acuerdo, dando pie a una fase en la que todos los jugadores discutirán para decidir a qué jugador ajustician. Así hasta que uno de los dos bandos se proclame vencedor.

El único componente del juego serán las cartas, que servirán para definir la pertenencia a alguno de estos bandos (aldeanos u hombres lobo). Existen también personajes especiales con diferentes cualidades que podrán ir apareciendo en las diferentes rondas (vidente, bruja).

La mecánica principal del juego será el debate y las votaciones, mediante las cuales los jugadores elegirán a quien “linchar” para revelar su identidad.

Por último, hay que mencionar la figura del narrador, que será un jugador externo que no participa en la partida, pero que funcionará como hilo conductor de la misma, evitando bloqueos y animando el debate.

Mi adaptación para los días de lluvia en las clases de Educación Física.

¿Cómo he adaptado el juego?

He tenido en cuenta varios aspectos, en primer lugar, que desarrollo mi trabajo en primaria y, por lo tanto, he tenido que simplificar algunos aspectos para facilitar la comprensión por parte del alumnado. Otra adaptación que he hecho, es el nombre, he decidido llamarlo "**EL PUEBLO**", me da opciones a la hora de inventarme una narrativa potente para poder sumergir a los alumnos/as en las profundidades del juego.

Prescindo de algunos personajes, concretamente yo utilizo tres: **Campesinos** (que harían las funciones de aldeanos en el juego original), **Lobos** (igual que en el juego original) y **Bruja** (que haría las mismas funciones que la del juego original).

Debemos contar con el mismo número de cartas que alumnos tengamos en la clase, es decir, si tenemos veintiocho alumnos, deberemos tener preparadas veintiocho cartas. De esas veintiocho, tres serán hombres lobo y una bruja, el resto serán campesinos. **¡Muy importante!** Respetar las normas del juego, para que un juego sea divertido, hay que respetar las normas, si las normas no se respetan, el juego deja de ser juego y se convierte en un "**kakajuego**".

Una peculiaridad del juego es que contamos con un narrador (docente en la mayoría de los casos, aunque también existe la posibilidad de que sea un alumno) que va dirigiendo la acción y contando la narrativa del juego.

Desarrollo de una partida de “El pueblo”.

La partida se desarrolla a un número determinado de rondas. Estas rondas estarán guiadas por el narrador a partir de una narrativa potente (por ejemplo: *"Cuenta la leyenda que existe un pueblo en las montañas, situado al Norte de África, donde por las noches ocurren hechos terroríficos, al parecer, se dice, se cuenta y se rumorea de que existen criaturas tenebrosas que evocan a los espíritus de los lobos, cuando la luna es llena se escuchan aullidos y ruidos extraños por todo el pueblo y, los campesinos, se temen lo peor. Pero no queda ahí la cosa, el panadero del pueblo, habla de haber visto alguna noche haces luminosos junto a una neblina blanca, escuchándose de fondo una risa malvada típica de la bruja más feroz.....los campesinos temerosos, refuerzan las puertas y ventanas de sus casas, colocan trampas y, en ocasiones, hacen guardia durante toda la noche. Sin embargo, las fuerzas de la oscuridad son muy poderosas..."*)

Y se componen de dos fases: fase de noche y fase de día.

Fase de noche: el narrador ordenará a todos los jugadores que cierren los ojos. Para ello utiliza la narrativa de la historia *“el pueblo duerme, todos los campesinos se fueron a dormir”* Tras esto, el narrador irá nombrando determinados roles (hombres lobo y bruja) que abrirán los ojos y ejecutarán una acción determinada. Una vez realizada la acción volverán a cerrar los ojos.

Fase de día: El narrador mandará abrir los ojos a todos los jugadores apoyándose en la narrativa *“el pueblo se despierta, los campesinos abren los ojos”*, todo el mundo abrirá los ojos y se comunicará los jugadores devorados por los lobos. Dichos jugadores enseñarán su carta y dejarán de participar en la partida, no teniendo que seguir en las instrucciones del narrador, aunque tendrá prohibido interferir en la partida.

Tras esto, el narrador da pie al debate entre los jugadores para que, por mayoría, elijan a un jugador que deberá ser linchado por considerar que es un hombre lobo (yo suelo realizar la votación en la pizarra, apuntando los diferentes resultados).

El jugador que recibe más votas, deberá enseñar su carta al resto del grupo, para saber si hemos acertado o por el contrario, hemos linchado a una persona inocente.

Fin de la partida:

La partida finaliza en el momento en el que se cumple uno de estos dos casos:

- Si el último hombre lobo de la partida es eliminado, ganan los campesinos.
- Si el último campesino es eliminado, ganan los hombres lobo.

A modo de **conclusión**, podemos decir que es un juego ideal para desarrollar en el aula, puesto que los alumnos se sumergen fácilmente en la atmósfera del juego, es muy importante respetar las dos fases del juego, fundamentalmente, la fase de noche. Siempre hay algún “listillo” que quiere hacerse el gracioso abriendo los ojos para ver si puede ver algo, eso hay que tenerlo muy en cuenta. Este juego también nos puede aportar evidencias sobre los roles de los alumnos en clase (líderes o rechazados), y cómo algunos se dejan llevar por las opiniones de los demás. Además, nos otorga la posibilidad de trabajar el debate y las votaciones en clase, elementos fundamentales de una sociedad democrática.

Para terminar os dejo el enlace de mi blog. <https://lucescamarayaccionenef.blogspot.com.es/2017/02/el-pueblo.html> En esta entrada os podéis descargar las cartas del juego, recomiendo que a la hora de plastificarlo, pongáis un folio de color detrás de las cartas. Así que ya sólo os queda empezar a jugar.

Un saludo. Cualquier duda, podéis dejar un comentario en el blog.

Esteban de las Heras García

CEIP Maestro José Acosta (Ceuta)

<https://lucescamarayaccionenef.blogspot.com.es/>

¿JUGAMOS CON LAS CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS?

Un juego adaptado al aula: el “Uno” de la actividad física saludable.

INTRODUCCIÓN

¿Cómo empiezo?

A lo largo del último trimestre del curso 2015/16, se me pasaba por la cabeza una idea: ¿Cómo hago para que mis alumnos trabajen la condición física de una manera diferente? Tenía en mente la gamificación, pero terminológicamente estaba equivocado, tenía que pensar en aprendizaje basado en juego, tratado como un medio de instrucción para el alumnado, la estrategia no era la adecuada.

Así pues, una vez diferenciado terminológicamente lo que tenía que pensar, decidí pensar qué juego hacer, juego visual, juego narrativo, juegos de mesa, etc. Y aquí es donde decidí centrarme en los juegos de mesa de toda la vida, de los cuales tenemos muchísimos, Monopoly, Uno, La Segunda Guerra Mundial, Quién es quién... y los que se nos ocurran.

Me quedé con dos, el Monopoly (que lo llamo Mono-poli) y el Uno, y así surgió la idea.

Os voy a describir el Uno, el diseño, la fabricación, la situación en el currículum y finalmente las normas que utilizo en el aula con el alumnado. Hay que decir que las normas no son cerradas, cualquier profesional las puede adaptar a su centro y alumnado.

DISEÑO Y FABRICACIÓN

El paso uno es la planificación del tipo de cartas, el paso dos sentarse delante del ordenador y tercero que la idea tenga sentido.

Paso uno: el tipo de cartas. El primer paso es hacerte las tuyas, los números, los comodines, las cartas de robar dos cartas, y controlar los colores que les daremos a cada una, que por comodidad serán lo que se utilizan en el original de Mattel.

Paso dos: sentarse delante del ordenador, abrir el Excel y rellenar con imágenes de la red, exactamente de Google Imágenes que sean graciosas e imprimirlas, para que sean llamativas y motivantes para el alumnado.



Paso tres: una vez acabadas, hay quedarles sentido y así poder trabajar las cualidades físicas básicas. Para ello, se asigna a cada grupo de cartas numeradas del 1 al 9 un color y este color representa una cualidad física. Cada grupo de cartas del mismo color están numeradas del 1 al 9 y tienen una prueba cada una, y con las cartas comodines (roba 2, roba 4)... acaban por formar el mazo de cartas del Uno.

Y una vez tenemos las cartas preparadas, toca lo más laborioso, imprimir, plastificar y recortar todas las fichas, para lo que es muy útil disponer de una plastificadora y una guillotina, pack que recomiendo enormemente a todo buen creador de recursos materiales.

Situación dentro del currículum.

Este recurso se justifica en el *DECRET 187/2015, de 25 d'agost, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació secundària obligatòria* para Cataluña. Se sitúa en tercero de la ESO, dentro de la unidad ***Fem esport d'una manera saludable***, en el bloque de contenidos **Condición física y salud**, bajo el **criterio de evaluación** Comprender el significado de la condición física y de las cualidades físicas básicas como cualidades de mejora. ^[1]_[2]

Las normas.

Aquí me encuentro con la mayor dificultad, si el recurso se llama Uno, alguna norma del juego original tiene que tener, así que uno se pone a pensar y las empieza a escribir.

Las principales, y en un resumen, son las siguientes:

- 1) Se juega en grupos heterogéneos (que sean equitativos).
- 2) Se reparten un número entre 6-10 cartas, esta norma se puede consensuar con el alumnado.
- 3) Cada carta tiene asignada una prueba física, con un nivel, cada miembro del grupo realiza el nivel que considera y va sumando puntos en función de su nivel.
- 4) Cada grupo tiene una ficha para apuntar los puntos que consigue.
- 5) El juego se acaba cuando un equipo se queda sin cartas.
- 6) En el mazo de cartas hay cartas de acción y cartas de mazo.
- 7) Si no se si tienen cartas para tirar, se pueden robar hasta 3, sino se puede tirar se pasa el turno.
- 8) Cada miembro tiene una función, ejecutor, secretario, etc.
- 9) Cuando se acabe el juego, cada carta suma una cantidad de puntos, y estos establecerán el orden de clasificación del juego.
- 10) La forma de evaluar es abierta, aunque se recomienda que sea grupal, en beneficio de grupo, o del grupo clase.

Aplicación del recurso.

Este recurso se ha utilizado en las sesiones 4 y 5 de la unidad, de manera que en las sesiones 1, 2 y 3 se pueden recordar y reforzar los contenidos de las cualidades físicas básicas, que se han dado en cursos anteriores, e introducir los nuevos contenidos, y así lograr una mejor comprensión del juego por parte del alumnado.

Espero que al lector le haya sido de ayuda para su programación y lo ponga en práctica con su alumnado.

Para más información me podéis seguir en twitter como @jpalomaresbar o bien escribirme un e-mail a jpalomaresbar@gmail.com



HOJA DE ANOTACIÓN GRUPAL DEL UNO DE LA AFS									
GRUPO		1	2	3	4	5			
¿Qué ROL TENGO EN CADA TURNO?									
Alumno 1.	ROL	TURNO 1	TURNO 2	TURNO 3	TURNO 4	TURNO 5	TURNO 6	TURNO 7	
	NOMBRE:	Ejecutor 1							
		Ejecutor 2							
		Ejecutor 3							
		Observador 1							
Otro 1									
Alumno 2.	ROL	TURNO 1	TURNO 2	TURNO 3	TURNO 4	TURNO 5	TURNO 6	TURNO 7	
	NOMBRE:	Ejecutor 1							
		Ejecutor 2							
		Ejecutor 3							
		Observador 1							
Otro 1									
Alumno 1.	ROL	TURNO 1	TURNO 2	TURNO 3	TURNO 4	TURNO 5	TURNO 6	TURNO 7	
	NOMBRE:	Ejecutor 1							
		Ejecutor 2							
		Ejecutor 3							
		Observador 1							
Otro 1									
Alumno 2.	ROL	TURNO 1	TURNO 2	TURNO 3	TURNO 4	TURNO 5	TURNO 6	TURNO 7	
	NOMBRE:	Ejecutor 1							
		Ejecutor 2							
		Ejecutor 3							
		Observador 1							
Otro 1									
OBSERVACIONES-OTROS									
Criterio 3: Autoregular el nivel individual de condición física para mejorar la salud, participando en las actividades que en propone identificando qué es la calidad física susceptible de mejora.									

LA PUBLICIDAD COMO RECURSO DIDÁCTICO EN

LA CLASE DE LENGUA EXTRANJERA.

La publicidad nos influencia y nos hace decantarnos por un producto, por una opinión, por una posición política... Existen dos tipos de personas: las que saben observar, contrastar y luego elegir; y, aquellas que se hacen con lo primero que ven. Es labor del docente educar y formar a sus alumnos como individuos sociales e integrados dentro del sistema social. Según la educación que reciban pertenecerán a un grupo u otro, y, en gran medida, esto es responsabilidad de los educadores.

Como todo, la publicidad puede ser nuestro aliado si sabemos entenderla y ser libres para elegir y decantarnos, o nuestro gran enemigo, si nos hace perder la cabeza y actuar como borregos detrás de una moda o tendencia social o si nos hace consumir hasta perder nuestros ahorros y llevar una mala vida...

Parece difícil creer que una campaña promocional tenga algún otro beneficio que no sea el de llenar las arcas de las grandes marcas de nuestra sociedad. Sin embargo, siendo un recurso muy interesante tanto para el docente como para el alumno, puede abrirnos un mundo de posibilidades a nuestro alcance.

Los anuncios resultan muy atractivos para la formación de adolescentes puesto que son elementos comunicativos de total actualidad, atraen su interés y muchas veces son protagonizados por sus ídolos. Además, dentro de la enseñanza de lenguas extranjeras las oportunidades son infinitas. Podemos trabajar distintas destrezas a la vez que motivamos su participación y su creatividad en los diferentes formatos: anuncio impreso, cuña radiofónica, spot televisivo..., teniendo en cuenta la madurez del grupo y la complejidad de la actividad a realizar. El objetivo es utilizar la segunda lengua en un contexto sociolingüístico real a la vez que inculcamos ciertos valores democráticos indispensables en nuestra sociedad. Y para muestra, un botón. Me gustaría presentaros un ejemplo de tarea que quizá pueda ayudaros en vuestras clases.

Supongamos que nuestro grupo está formado por veinticuatro alumnos de segundo de ESO. Según Piaget están entrando en la fase de formaciones operacionales de su desarrollo cognitivo. Es una etapa en la que se empieza a utilizar el conocimiento lógico para llegar a conclusiones abstractas. Un período crucial en su vida. Las capacidades que adquieran en este momento les acompañarán en el futuro. Por lo tanto, tenemos que reflexionar mucho sobre qué materiales vamos a presentar y cómo vamos a utilizarlos dentro del aula. Imaginemos entonces que estamos en una unidad didáctica que versa sobre las descripciones físicas, la ropa, etc. El punto gramatical principal es el imperativo, estructura que ya conocen de cursos anteriores. ¿Cómo podemos reforzar su práctica dentro del aula? Proyectemos un anuncio impactante. En este caso, una imagen con tres corazones humanos con las palabras “white”, “black” y “yellow” en cada uno de ellos, perteneciente a United Colors of Benetton. Preguntémosles qué les sugiere la fotografía, qué creen que se está publicitando, qué mensaje oculto se pretende expresar... Más tarde, presentamos otros anuncios similares, de la misma campaña, para que vean el hilo de conexión entre unos y otros. Nos detenemos en uno cuyo eslogan es el siguiente: “Choose your music!” Les pedimos que hagan frases similares, primero de manera oral, después, escrita. Finalmente, les pasamos una fotocopia creada por nosotros mismos en la que incluimos un texto sobre la publicidad, sobre las estrategias y elementos más recurrentes en este tipo de textos, etc. y les pedimos que creen sus propios anuncios. ¿El resultado? Podéis verlo en las siguientes imágenes:



Espero haber despertado un poquito vuestra curiosidad y que, tras leer este artículo, os pongáis manos a la obra. Merece la pena introducir recursos diferentes en la práctica docente. Vuestros alumnos os lo agradecerán.

Laura Barahona Mijancos

Profesora de Enseñanza Secundaria (Inglés)

IES Ciudad de Haro.

LAS DIFICULTADES DE APRENDIZAJE.



La definición más utilizada de trastorno de aprendizaje es la incapacidad persistente, inesperada y específica para adquirir de forma eficiente determinadas habilidades, cadencias, ya sean, lectura, escritura, calculo, dibujo...y que ocurren a pesar de que el niño tenga una inteligencia normal, siga una escolarización adecuada y su entorno socio-cultural sea favorable (Málaga y Arias 2010),

Las dificultades de aprendizaje, son un término genérico que se refiere a un grupo heterogéneo de trastornos, manifestados por dificultades significativas en la adquisición y uso de la capacidad para entender, hablar, leer, escribir razonar o para las matemáticas. Estos niños a pesar de recibir una instrucción adecuada en la escuela, no consiguen avanzar en alguno de los aprendizajes de una forma adecuada y sus resultados pueden distanciar mucho de lo esperable por su edad, por su esfuerzo y por su nivel de inteligencia.

¿Qué problemas de aprendizaje son más comunes y cómo podemos ayudarles?.

- **DIFICULTADES EN EL LENGUAJE EN GENERAL.**

La mejor manera de ayudar a los niños es a través del apoyo visual, ofrecerles dibujos, objetos, gráficos....sobre el tema que se va a hablar.

Hay que tener siempre presente que estos niños pueden sentirse inseguros ante situaciones en las que hay un gran contenido. Para ello en estas ocasiones, es bueno que tengan un guion que se va a seguir e ir marcando por donde se va en cada momento.

Respecto al lenguaje comprensivo y expresivo, señalar que hay que corregir las producciones verbales e incompletas.

¿Cómo lo haremos? Si un niño nos cuenta que le gustan mucho los “murciélagos”, nosotros lo corregiremos de esta manera: “claro que sí, hay diferentes tipos de murciélagos, unos que comen frutas y otros que chupan sangre”.

Se vuelve a nombrar la palabra incorrecta, esta vez de una forma adecuada.

Tenemos que aprovecharnos de todas las situaciones que favorezcan la comunicación, si los niños son pequeños el momento del juego es ideal para, enriquecer el vocabulario y la gramática.

¿Cómo lo hacemos?

Cuando los niños llegan del recreo se puede preguntar:

- ¿Qué hiciste en el recreo?, “jugar”.
- ¿con quién?, “con Ana y Laura”.
- ¿A que jugaste?, con los cubos y las palas.
- “Ah, entonces en el recreo jugaste con Ana y Laura a hacer castillos con el cubo y la pala”.

Otra forma de ampliar el lenguaje es dotando al niño de modelos.

Por ejemplo: cuando a un niño le preguntas ¿Qué estás haciendo?, lo más normal es que te conteste con “esto”, aquí es donde nosotros tenemos que dar intencionalidad y contestar:” claro, estás jugando con la plastilina, y haces bolas de colores para crear un collar”.

No se puede olvidar que los niños necesitan tiempo para poder expresarse, ya que somos nosotros muchas veces los que nos adelantamos y expresamos la respuesta que ellos tendrían que dar, con el fin de agilizar la dinámica o funcionamiento de la actividad.

Una buena estrategia sería anticiparle la pregunta que le voy a hacer.

En la estimulación del lenguaje comprensivo es bueno empezar con una pregunta simple y poco a poco, ir haciéndolas más complejas. Se puede poner en marcha en la lectura de cuentos, al principio las preguntas, tendrán una respuesta sencilla, “si o no”, y poco a poco se puede ir invitando al alumno a que nos cuente como es el personaje, o como termina el final de la historia....

El trabajar la secuenciación del cuento, es adecuado ir guiando al niño con preguntas como: ¿Qué paso lo primero? ¿y después? Esto les ayudara a recordar e integrar acontecimientos.

- Niños que presentan dificultades de atención.

¿Cómo los podemos ayudar?

- Colocaremos al niño cerca del profesor.
- Alejarlo de aquellos estímulos que le puedan distraer: ventanas, puertas, murales...
- Que tenga solo el material que necesite para desarrollar la actividad propuesta.
- Darle ordenes simples y breves, si el niño es muy pequeño le podemos ayudar con pictogramas que indiquen la secuencia de la actividad.
- Si las instrucciones se dan de forma verbal, hay que asegurarse que hay un contacto visual cuando la instrucción se está dando.
- Los limites tienen que ser claros y si excepciones.
- Los niños tienen que conocer las metas que tienen que alcanzar.
- Nunca mandar una nueva actividad hasta que no se haya terminado la anterior.
- Se aconseja alternar el tipo de actividades, siempre que sea posible. Ej.: actividad de estar sentado en su mesa de trabajo con actividades de movimiento, sino se puede realizar este tipo de actividad por falta de espacio, organización... hay que dejarlo que salga la baño, vaya a beber agua o que mire un rato por la ventana.
- Pero sobre todo nunca nos podemos olvidar de reforzar y elogiar los logros académicos y conductuales de nuestros alumnos para favorecer que la acción se vuelva a repetir y aumentar su autoestima.

- Modelar la espera: hay que atender sus necesidades, pero siempre de forma oportuna, hay que aprender a esperar ratos cortos antes de ser atendido, ya que puede ser que estés atendiendo las necesidades de otro niño.

Explicarles que cuando termines con el otro niño será atendido.

- El desarrollar la paciencia y la perseverancia en estos niños es muy importante, sobre todo para aquellas actividades que requieren destrezas motoras, relaciones grupales, como hacer un puzle, caminar sobre una línea, realizar un circuito psicomotor respetando el ritmo de los demás compañeros.
- La concentración se puede trabajar de forma lúdica, existe libros en los que se tienen que buscar a personajes u objetos que se indican, o juegos de secuenciación (simón).

Pero lo más importante de todo es ser modelos para nuestros alumnos.

- Niños con dificultades en la lectura

¿Qué podemos hacer para ayudarles?

- Hablar al niño de frente, mirándole a los ojos, de modo lento, rítmico y bien articulado.
- Desarrollar en los niños capacidad de escuchar, que lo escuche cuando hable.
- Realizar actividades de reconocimientos de sonidos: finales, iniciales. estos niños requieren más práctica y estrategias para llegar a leer.
- La estrategia de enseñanza de la lectura tiene que ser continuada y sistematizada: primero vocales, luego consonantes en sílabas directas, después trabadas. Hay que recordar que los niños con dificultades no aprenden a leer por descubrimiento, con lo cual requerirán apoyo del especialista.
- La lectura tiene que ser una actividad placentera, y para superar los problemas de lectura hay que leer, cuanto más se lee mas mejora la calidad de la lectura.

Como hemos podido ver a lo largo del artículo, hay una gran diversidad de alumnos en las aulas y es necesario dar respuesta a las necesidades de cada uno con herramientas que faciliten su día a día en la escuela y en casa.

Lorena Marco Galindo

Especialista en Pedagogía Terapéutica.

LA VUELTA A LA CALMA EN LA MOTIVACIÓN DEL ALUMNADO.

Norberto Domínguez Jurado - *Doctor en Educación Física.*

Maestro-funcionario de Primaria y E.F. | Director del C.E.I.P. Rafael Alberti (29000608)

Investigador (Grupo HUM-564) en la Universidad de Málaga.

norberto@uma.es | nodojur@gmail.com |

C.E.I.P. Rafael Alberti (29000608)

Ctra. Villanueva de la Concepción s/n 29150 Arroyo Coche (Almogía, Málaga)

Consejería de Educación de la Junta de Andalucía | Tlf. 600-168-488/89

RESUMEN

Estudiamos la influencia de la vuelta a la calma en la motivación del alumnado durante el desarrollo de las sesiones de educación física. Dicha investigación se desarrolla en una escuela de enseñanza primaria en Málaga, ciudad de España. La vuelta a la calma o enfriamiento es uno de los ámbitos más definitorios de los procesos evolutivos del alumnado en la etapa primaria de su infancia. Indagaremos sobre su tratamiento en el área de la educación física, dentro del sistema educativo, para identificar sus aportaciones al normal desarrollo de los procesos de enseñanza y aprendizaje entre los educandos.

PALABRAS CLAVE: educación física / escuela primaria / vuelta a la calma / enfriamiento / motivación / historia contemporánea / actividad física / relajación.

APROXIMACIÓN HISTÓRICA A LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA

La vuelta a la calma o enfriamiento es uno de los ámbitos más significativamente relevantes para cualquier persona dedicada a la realización de actividad física y/o deportiva. Dentro del área de educación física, su magnitud va cobrando fuerza si se le relaciona con el rendimiento académico y la capacidad de estimular la motivación intrínseca y extrínseca desarrollada por parte de los educandos.

De su origen dependió también la necesidad de ausentar un elevado estado de activación entre las personas de una tribu o grupo social cohesionado, incidiendo desde antaño en la necesidad de presenciar la ausencia de esfuerzo para llegar a un punto de partida acorde y necesario para contribuir a la concentración en la realización de una actividad física en particular.

En este sentido, el origen de la educación física contemporánea siempre ha ido ligada a una necesidad vital, en torno a la cual el ser humano ha tenido que luchar y combatir por mantener su estirpe a lo largo del tiempo y, así, asegurar su supervivencia (Chinchilla & Zagalaz, 1997). Es en la propia historia de la civilización donde se detectan dichos vínculos, enlaces naturales, entre el ejercicio físico y las ocupaciones humanas (Seybold, 1974).

En la Prehistoria, la actividad física iba cobrando cada vez más protagonismo al hacer comprender al propio ser humano la necesidad de mantener un cierto ritmo de vida que les permitiese seguir vivo (Chinchilla & Zagalaz, 1997). De hecho, esa actividad inconsciente era cada vez más común y practicada entre sus iguales, representando una nueva dimensión en la evolución humana. No obstante, son todas esas perspectivas las que permitieron que civilizaciones posteriores durante la Edad antigua comenzaran a desarrollar la idea de movimiento corporal como necesidad intuitiva (Chinchilla & Zagalaz, 1997).

En la Edad Media, la separación de clases dentro de la población provocaba que la actividad física fuese un privilegio al alcance de pocos, invitando a estimular la creatividad de los mundanos que no podían acceder a dichas actividades. Es en la Edad Moderna cuando comienza a resurgir el interés por la educación física desde un punto de vista educativo y saludable, entendida como una distracción así como una liberación al sufrimiento vivido a lo largo de esta etapa (Delgado & Sicilia, 2002). La

Edad Contemporánea en la que hoy vivimos tiende directamente a la cultura de lo visual: hacer deporte para ser socialmente alguien importante no para sentirse bien consigo mismo (Blázquez, 2011). La educación física se convierte en nuestros días en la principal herramienta educativa, presente en la escuela primaria, para propiciar una conformación de la mentalidad deportivamente sostenible a lo largo del tiempo y respetuosa con las capacidades propias del ser humano, atendiendo a sus características y circunstancias personales (Díaz & Hernández, 1999).

El carácter lúdico-didáctico del área de educación física también ha contribuido, a lo largo del tiempo, a que su clasificación metodológica fuese cambiando durante las últimas décadas (Mosston & Ashworth, 1993). Las dimensiones en el conocimiento corporal, referente a las actividades de índole psico-física (Delgado, 1991); en la salud corporal, referidas a la ausencia de malestar físico y mental y el fomento de los hábitos de vida saludable en el alumnado (Sallis & McKenzie, 1991); así como en el juego, interpretado como la forma más adecuada para aprender y establecer situaciones comunicativas en un proceso de relación en concreto (Huizinga, 1984) han contribuido a que la educación física haya pasado a ser entendida como una fuente de riqueza en materia de formación del ser humano para su incorporación a la vida social del entorno y contexto cercano en el que interactúa (Blázquez, 2011).

RELAJACIÓN COMO PUNTO DE PARTIDA EDUCATIVO

En base a esta aproximación teórica, las sesiones de educación física en la escuela primaria han ido avanzando hacia una adecuada definición en lo que se refiere a cada uno de los momentos respetados durante el desarrollo de las mismas, entendidas de forma global en la mayoría de países como calentamiento, parte principal y vuelta a la calma o enfriamiento (Blázquez, 2011). De entre todas ellas, es el enfriamiento la parte de las sesiones de educación física dedicada al restablecimiento del estado de activación del alumnado al momento previo a la iniciación de una actividad física en concreto. Su vinculación a la desactivación se ubica precisamente en el nivel fisiológico y/o psicológico en el que se evalúan los logros durante el desarrollo de las sesiones de educación física (Delgado, 1991).

En el área de educación física es la evaluación la que, en la mayoría de las ocasiones, manifiesta un papel primordial a la hora de propiciar aprendizajes significativos y estimulantes para el desarrollo

integral y personal del alumnado (Hernández, 1997). La vuelta a la calma, de una forma u otra, es la herramienta que se asemeja a este concepto en términos de educación física, pues se ubica en un momento definitorio de los conceptos adquiridos durante una sesión en particular y sustenta las bases de los procesos de enseñanza y aprendizaje desarrollados en su didáctica y puesta en práctica (Castaño, 1994).

La vuelta a la calma puede entenderse también como la capacidad de alcanzar el estado físico, respiratorio y mental previo a la realización de una actividad física y deportiva, ralentizando el pulso y disminuyendo la tensión arterial fruto de un proceso de distensión muscular (Domínguez, 2015). Dicho componente del área de educación física se ve a su vez implícitamente vinculado en el desarrollo de una correcta y adecuada finalización físico-deportiva, alcanzando el grado de relajación necesario para reincorporar el propio cuerpo humano a una actividad mucho más sosegada y tranquila en comparación con la ya realizada (Domínguez, 2015).

De hecho, es la relajación en el alumnado la que debe acompañarse siempre de la vuelta a la calma como un concepto complementario y único no solo aplicable al área de educación física, sino al resto de áreas de conocimiento y competencias de desarrollo conceptual, procedimental y actitudinal del individuo en cuestión (Galopin, 1992).

METODOLOGÍA PARA INVESTIGAR LA VUELTA A LA CALMA

Se trata de una investigación cualitativa, con enfoque interpretativo. Desde un punto de vista aplicable a la educación física, la investigación cualitativa representa la comprensión del contexto de estudio, orientado a la transformación social y emancipación de las personas hacia el cambio (Bartolomé, 1992).

Los principios que orientan a la investigación cualitativa se perfilan a la comprensión en la práctica de los principales elementos del estudio. De hecho, mientras que el paradigma cuantitativo se orienta a la descripción y a la explicación de sucesos y fenómenos, es el paradigma cualitativo el que se ubica en el entendimiento e interpretación de las realidades dadas, en este caso, en un contexto educativo concreto (Bisquerra et al., 2004).

Es Janesick (2002) quien establece que todo diseño de una investigación cualitativa debe estructurarse antes de acceder al escenario, al inicio del trabajo de campo y al retirarse del escenario. Partiendo de estas premisas, debemos enfatizar en describir y comprender lo que es único y particular dentro del área de educación física, abordando una realidad dinámica y múltiple a la par que holística y externa Del Rincón *et al.* (1995). Del mismo modo, su percepción como investigación inductiva, de perspectiva holística, sensible a los efectos del investigador y basada en métodos humanistas (Taylor & Bogdan, 1987) es también un fiel reflejo de que los estudios cualitativos tienen un visible carácter interpretativo y presta especial atención al caso particular Eisner (1998). Basados en estos principios de la investigación cualitativa, desarrollar un estudio en el área de educación física apoyado en esta perspectiva supone un verdadero reto para el investigador, más si en este caso actúa desempeñando las funciones de docente-investigador, simultaneando ambas tareas y subyaciendo a la realidad en la que actúa (Taylor & Bogdan, 1987).

El estudio de casos, a su vez, va a permitir entender, en un estudio, el significado de un fenómeno en concreto, constituyendo un campo privilegiado para comprender en profundidad los fenómenos educativos (Bisquerra *et al.*, 2004). Inmerso en su tipología, es el estudio colectivo de casos el que se adapta a las características del presente estudio, indagando un fenómeno a partir de la investigación intensiva de varios casos de forma simultánea (Stake, 1988). Por otro lado, al maximizar sus diferencias se contribuye también a que afloren las dimensiones del problema de forma clara y concisa.

Atendiendo a estos criterios, se seleccionan a tres grupos-clase de alumnado con la intención de ubicar cada caso dentro de un estudio concreto, conciso, transversal e interpretativo; utilizándose instrumentos de recogida de datos tales como la entrevista, el cuaderno de campo, el anecdotario, la fotografía, el vídeo, el relato de vida así como la triangulación como eje vertebrador de todos los procesos llevados a cabo durante el estudio (Bisquerra *et al.*, 2004).

RESULTADOS

Tras establecer y organizar todas y cada una de las evidencias recogidas en los instrumentos de la metodología de la investigación, se procede a la categorización de las mismas, destacando la aparición

de la motivación como una de las categorías de referencia. De entre todas las evidencias recogidas, destaca el carácter motivador que supone para el alumnado la aplicación de la vuelta a la calma, de forma prolongada, durante las clases de educación física para repercutir en su reincorporación a las sesiones venideras en este ámbito así como en la realización de actividad física y deportiva. Del mismo modo, y al tratarse de resultados expresados en base al enfoque interpretativo del estudio (Bisquerra *et al.*, 2004), cada una de las aportaciones recogidas durante el estudio representan un valor efectivo y aplicable a cualquier investigación sobre vuelta a la calma en el área de educación física para cualquier etapa educativa e incluso para distintas disciplinas deportivas.

La motivación ha supuesto una parte importante durante la realización del estudio en lo que se refiere a los tres grupos-clase seleccionados como muestra, habiendo especial hincapié en los valores participativos y comunicativos desarrollados entre el alumnado.

CONCLUSIONES

La vuelta a la calma supone un eje fundamental en las clases de educación física. Del mismo modo, dicha importancia sobrepasa este área de conocimiento dirigiéndose directamente a otras dimensiones aplicadas en la escuela primaria, siendo útiles para el estímulo de la creatividad y la manifestación de los valores emocionales entre el alumnado.

Se perfila, además, como una reguladora de la conducta del alumnado desde el punto de vista de la reincorporación a otras áreas de conocimiento tras su participación en las clases de educación física. La pluralidad de los instrumentos de recogida de información nos ha permitido otorgar una mayor profundidad al trabajo de investigación desarrollado, manifestando su importancia a la hora de dedicarle el tiempo necesario durante los momentos de las sesiones de educación física.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bartolomé, M. (1992). Investigación cualitativa: ¿Comprender o transformar? Revista de investigación educativa, 20.

Bisquerra, R. *et al.* (2004). Metodología de la investigación educativa. Madrid: La Muralla.

Blázquez, D. (2011). Diez competencias docentes para ser mejor profesor de educación física: la gestión didáctica de la clase. Barcelona: Inde.

Galopin, R. (1992). Gimnasia correctiva. Barcelona: Hispano Europea.

Castaño Garrido, C. (1994). La investigación en medios y materiales de enseñanza. Barcelona: Inde.

Chinchilla, J.L. & Zagalaz, M.L. (1997). Educación física y su didáctica en primaria. Jaén: Jabalcuz.

Delgado, M.A. (1991). Los estilos de enseñanza en la educación física. Propuesta para una reforma de la enseñanza. Granada: I.C.E. de la Universidad de Granada.

Delgado, M.A. & Sicilia, A. (2002). Educación física y estilos de enseñanza. Barcelona: Inde.

Del Rincón, D.; Latorre, A.; Arnal, J.; & Sans, A. (1995). Técnicas de investigación en Ciencias Sociales. Madrid: Dykinson.

Díaz, F. & Hernández, G. (1999). Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. Una interpretación constructivista. México: McGraw-Hill.

Domínguez, N. (2015). Análisis pedagógico de la vuelta a la calma en las clases de educación física. Un estudio de casos (tesis doctoral inédita). Universidad de Málaga, Málaga, España.

Hernández, J. (1994). Fundamentos del deporte. Análisis de la estructura del juego deportivo. Barcelona: Inde.

Huizinga, F. (1984). Homo Ludens. Madrid: Alianza.

Janesick, V.J. (2002). The choreography of Qualitative Research Design Minuets Improvisations, and Crystallization. California: Sage.

Mosston, M. & Ashworth, S. (1993). La enseñanza de la educación física. La reforma de los estilos de enseñanza. Barcelona: Hispano Europea.

Sallis, J.F. & McKenzie, T.L. (1991). Physical education's role in public health. Research Quarterly for Exercise and Sport.

Seybold, A.M. (1974). Principios pedagógicos en la educación física. Buenos Aires: Kapelusz.

Taylor, S.J. & Bogdan, R. (1987). Introducción a los métodos cualitativos de investigación. Barcelona: Paidós.

¡¡ADIÓS AL JUEGO LIBRE!!: PROGRAMAR EN E.F PARA CRECER COMO ASIGNATURA Y COMO DOCENTES.

Si algo tengo claro en este momento, es que para adquirir el reconocimiento de la sociedad y de nuestros propios compañeros debemos concentrarnos en dos aspectos principalmente:

1. Buscar el rigor científico y una epistemología de la educación física.
2. Programar exhaustivamente nuestros cursos.

¿Por qué creo que esto es vital para la E.F? Pues para empezar debemos intentar quitarnos el estigma del juego libre. Por desgracia todavía hay bastantes compañeros de profesión que siguen dando un balón a los niños y una comba a las niñas. Para mí no hay nada peor que una clase de E.F sin ninguna intencionalidad, en la que lo único que se busca es entretener. Creo de verdad que cada parte de la clase y cada sesión deben tener su objetivo claro.

Hoy me quiero centrar en el segundo aspecto que os comentaba LA PROGRAMACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA, y para ello os voy a contar los aspectos que tengo en cuenta a la hora de programar:

1ºASPECTO: CARACTERÍSTICA DE MIS ALUMNOS Y DEL CENTRO:

Al ser interino, las características de mis alumnos varían mucho de un año a otro, así como los recursos materiales que me ofrecen los diferentes centros. En los últimos tres años he pasado por un colegio de nivel socioeconómico muy bajo, en el centro de Madrid con un 85% de inmigración y circunstancias familiares muy complicadas. También he estado en un colegio en las Rozas con alumnos de poder adquisitivo alto y en un colegio muy pequeño en la sierra de línea uno. Tres realidades totalmente distintas que me obligaron a cambiar y adaptar tanto mi programación como mis metodologías.

2ºASPECTO: RECURSOS ESPACIALES Y MATERIALES:

Está muy relacionado con lo anterior, es muy importante conocer previamente las instalaciones y los materiales de los que disponemos, ya que la elección de los contenidos se verá afectado por ello. No es lo mismo trabajar en un Colegio Bilingüe de Las Rozas que tiene un pabellón cubierto, dos patios y todo el material específico de E.F que quieras; que trabajar en un centro rural en la sierra, compuesto de 4 poblaciones en las cuales no hay gimnasio cubierto y en muchos casos tenemos que dar la clase en la plaza del pueblo o en el frontón. El material, las instalaciones e incluso la meteorología son cosas a tener muy en cuenta a la hora de programar en un área tan compleja como la nuestra que se imparte fuera del aula en su gran mayoría..

3ºASPECTO: COHERENCIA Y VARIEDAD EN LA SECUENCIACIÓN DE LOS CONTENIDOS:

Me voy a centrar en este tercer aspecto que es quizás el más práctico y útil para el lector. A la hora de programar me gusta tener una perspectiva muy global. Lo ideal sería sentarse todos los compañeros que imparten educación física y darle una coherencia a la secuenciación de los contenidos a lo largo de toda la etapa para que no resulten repetitivos. En este cuadro veis una programación que realice para secundaria, intentando aplicar esa coherencia antes mencionada:

Cuando elijo mis contenidos tengo en cuenta varios puntos:

- 1) **Deben estar adaptados al desarrollo psico evolutivo de los alumnos.** Sería absurdo plantear una unidad didáctica de deporte de raqueta en 1º de primaria, cuando no tienen afianzada la lateralidad y su percepción espacio temporal está tan inmadura, por lo que debemos adaptar los contenidos al estado madurativo de nuestros alumnos.

PROGRAMACIONES DIDÁCTICAS 1º CICLO ESO				
	1ºESO	2ºESO	SESIONES	3ºESO
1	BIENVENIDOS ESPARTANOS!!!	BIENVENIDOS ESPARTANOS!!!	3	BIENVENIDOS ESPARTANOS!!!
2	BALONCESTO	VOLEY	6	BALONMANO
3	APRENDO A CORRER	OBJETIVO SAN SILVESTRE	6	CAMINO DE SANTIAGO
4	HABILIDADES GIMNÁSTICAS	SOY UN YAMAKASI (PARKOUR)	6	PARKOUR Y ACROBACIAS
5	BAILE MODERNO	DAR CERA PULIR CERA (BODY BALANCE)	7	BODY COMBAT
NAVIDAD				
6	FLOORBALL	DOODLEBALL	3	HOCKEY PATINES
7	ATLETISMO 1 VELOCIDAD Y RELEVOS	SALTANDO HACIA RIO 2019 ATLETISMO 2 SALTOS	3	ATLETISMO 3 LANZAMIENTOS
8	DESAFIOS COOPERATIVOS	ACROSPORT	7	TEATRO DE SOMBRAS
9	ALIMENTACIÓN SOMOS LO QUE COMEMOS	HERMANO MAYOR: PREVENCIÓN DE DROGAS	1	PRIMEROS AUXILIOS
10	JUDO	DESAFIO EVEREST	6	GYM
SEMANA SANTA				
11	JUEGOS ALTERNATIVOS COPBALL	JUEGOS ALTERNATIVOS ULTIMATE FRISBEE	6	JUEGOS ALTERNATIVOS FUTBOL GAEILICO
12	COMBA 1 INDIVIDUAL	OBJETIVO DOUBLE DUTCH COMBA 2	8	COMBA 3 MONTAJES
13	PALAS DE PLAYA	QUIERO SER COMO CAROLINA MARIN BADMINTON	6	PADEL
14	CONOCIENDO ASTURIAS TRICKING PARQUE NATURAL DE REDES	CONOCIENDO ASTURIAS 2 SENDA DEL OSO	1	CONOCIENDO ASTURIAS 3: SURF EN EL ORIENTE
15	DANZAS TRADICIONALES	JUGANDO COMO NUESTROS ABUELOS	3	JUEGOS TRADICIONALES DE FUERZA
RE - TEST				

- 2) **Debemos tener en cuenta la legislación de cada comunidad autónoma** y la etapa en la que impartimos clase. Con la LOMCE por ejemplo vienen muy especificados sus contenidos en ciertos cursos.
- 3) En cada trimestre intento **tocar todo los bloques de contenido** (como se les denominaba antiguamente). Por ejemplo, si realizo una programación para 5º de primaria voy a tratar de realizar cada trimestre una U.D relacionada con las habilidades motrices básicas (parkour), otra relacionada con los deportes (Baloncesto), otra relacionada con la expresión corporal (Tai chi), otra relacionada con las capacidades físicas básicas (comba), y otra relacionada con los juegos (juegos alternativos: el copbol), la salud la trataré transversalmente en todas las unidades.
- 4) **Número de sesiones por trimestre.** Es muy importante saber el número de sesiones con cada clase. Este año por ejemplo he tenido una diferencia de 4 sesiones menos con una clase que con la otra en cada trimestre.
- 5) **Actividades extra curriculares relacionadas con la E.F.** A veces los centros realizan actividades como las olimpiadas o la semana blanca que pueden influir en nuestra programación. En cuanto a las olimpiadas, tendremos que dedicar alguna sesión a los deportes y actividades que hay en las olimpiadas y en cuanto a la semana blanca, quizás sería bueno prever alguna unidad relacionada con las habilidades de deslizamiento antes de realizar dicha actividad.

Una vez analizados todos estos aspectos me gusta hacer una planilla de este tipo para colocar toda mi temporalización anual.

MESES	DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS CURSO 2º DE ESO 2015-2016																															
SEPTIEMBRE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
OCTUBRE	VACACIONES														U.D1: BIENVENIDOS ESPARTANOS!										U.D 2: VOLEY							
	U.D 2 VOLEY														U.D 3: OBJETIVO SAN SILVESTRE																	
NOVIEMBRE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
					U.D 4: SOY UNA YAMAKASI (PARKOUR)																				U.D 5: DAR CERA PULIR CERA!!							
DICIEMBRE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
	U.D 5: DAR CERA PULIR CERA (BODY BALANCE).																							VACACIONES DE NAVIDAD								
ENERO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
	VACACIONES DE NAVIDAD								U.D 6: DODGEBALL				U.D 7: SALTANDO HACIA RIO 2016																			
FEBRERO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29			
	U.D 8: ACROSPORT																										U.D 8: HERMANO MAYOR					
MARZO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
	U.D 10: DESAFÍO EVEREST																							VACACIONES DE S. SANTA								
ABRIL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
					U.D 11: ULTIMATE FRISBEE																		U.D 12: OBJETIVO DOUBLE DUTCH									
MAYO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
	U.D 12: OBJETIVO DOUBLE DUTCH																		U.D 13: QUIERO SER CAROLINA MARÍN!													
JUNIO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
	U.D 13: QUIERO SER CAROLINA MARÍN!										U.D 14: LA SENDA DEL OSO.				U.D 15: JUGANDO COMO NUESTROS ABUELOS.										VERANO							

Después de tener clara mi planificación anual suelo revisar mis unidades didácticas y retocar las rúbricas que les doy a mis alumnos, las plantillas de evaluación, etc. Cada año intento como es lógico ir mejorando los diferentes aspectos de mi programación, buscando nuevas metodologías que impliquen más al alumno (gamificación, flipped classroom, trabajo por retos) y buscando actividades que les resulten más atractivas.

A continuación os presentaré un ejemplo práctico de lo que estoy hablando:

El curso pasado decidí trabajar el vóley de manera totalmente diferente. Gracias a las ideas de mi amigo Fernando Carro profesor de secundaria en Asturias, decidí adaptar su metodología a primaria trabajando la unidad de vóley en forma de retos. Había tres tipos de retos:

- 1) **Retos individuales:** Los alumnos trabajaban los gestos técnicos y eran sus propios compañeros los que evaluaban su aprendizaje a través de una planilla de co evaluación. Por ejemplo el RETO 1 consistía en dar 10 toques de dedos contra la pared de forma consecutiva

(1punto de la nota en la evaluación de la unidad). El RETO 2 era dar 5 toques de dedos más 5 de antebrazos contra la pared de forma continuada (1punto).

- 2) **Retos por parejas:** Eran retos que tenían que hacer por parejas, pero no valía hacerlo siempre con la misma pareja, tenían que cambiar cada vez que lo conseguían y además tenían que alternar chico-chica. En total debían conseguir el reto 5 veces con compañeros diferentes si querían ganar el punto. Uno de los retos conseguía en dar 10 toques de dedos con el compañero moviéndose lateralmente (trabajo espacio temporal de adaptación a un móvil en movimiento).
- 3) **Retos colectivos:** Jugábamos partidos en los que no buscábamos hacer punto al rival sino mantener la pelota en el aire. Solo conseguíamos punto los dos equipos si conseguíamos pasar la bola 4 veces por encima de la red dando al menos 2 toques cada equipo antes de pasar la bola.

Esto que os acabo de mostrar es otra forma totalmente diferente de trabajar el mismo contenido. Después de analizar mi programación modifiqué las actividades, la metodología y por supuesto la evaluación de esta unidad y el resultado fue inmejorable. Por eso hablaba anteriormente de la importancia de evaluar nuestra propia práctica docente desde todos los puntos de vista, metodología, contenidos, tipos de agrupamientos, evaluaciones, etc.

Así como conclusión, como diría el gran Domingo Blazquez, el profesor de Educación física tiene que tener muchas competencias para hacer su labor lo mejor posible.

-Por supuesto deberá tener una gran competencia comunicativa. Tiene que saber dirigirse a los alumnos, ser capaz de engancharles a nuestra asignatura.

-En mi opinión también deberá tener una buena competencia motriz. No tiene que ser un deportista de élite pero si debe ser capaz de realizar los gestos técnicos, o las diferentes habilidades motrices, con solvencia.

-Deberá tener una buena competencia digital. Cada año los alumnos están más inmersos en la era digital, y debemos adaptarnos a los nuevos tiempos, y conocer sus intereses: redes sociales, aplicaciones móviles, juegos, etc.

Y sobre todo, para mí un docente competente, es aquel que deja muy pocas cosas a la improvisación. Debemos ser muy metódicos a la hora de planificar y programar. Debemos analizar nuestra labor y modificar aquellas cosas que funcionen peor o aquellas cosas mejorables. Debemos salir de la zona de confort, ser inquietos y estar en continuo aprendizaje. Hay un mundo hay fuera donde docentes de todo el mundo comparten lo que hacen en sus clases, y toda esa información nos puede ayudar a crecer.

Otra cosa que me obsesiona en nuestra área, la educación física, es conseguir que la evaluación sea lo más objetiva posible, pero eso creo que daría para otro par de artículos más...

Tristán Santiago González Berajano.

Blog: <http://eftristan.blogspot.com.es/>

LA MEDITACIÓN:

PUNTO DE PARTIDA PARA EL ESTUDIO

El estudio es un hábito inherente a la vida escolar y académica, tanto es así que los alumnos son propiamente llamados estudiantes. El estudio autónomo va cobrando cada vez más importancia a medida que se avanza en las distintas etapas educativas hasta convertirse en algo imprescindible si se quiere lograr el éxito académico.

Sin embargo, los estudiantes suelen enfrentarse a una gran duda ¿cómo estudiar?

Encontramos muchos casos en los que se estudia de manera inadecuada e ineficaz, dando lugar a sentimientos de frustración, estrés, incapacidad o aburrimiento, que derivan en el temido pero creciente fracaso escolar.

Para evitarlo, es fundamental adquirir unos buenos hábitos de estudio ya desde la infancia. Dentro de ellos, la meditación puede ser un excelente punto de partida.

Llegados a cierta edad, hacer los deberes o atender en clase, ya no es suficiente para obtener buenos resultados académicos. En ese momento, para ser un alumno aplicado hay que estudiar. ¿Y qué es eso? A menudo padres y maestros exigen al niño que estudie, pero sin explicarle cómo debe hacerlo. Las prisas, el exceso de estimulación sensorial actual y la falta de organización que rodean al niño pueden dificultar que éste se concentre y canalice su atención hacia el estudio. Como consecuencia, el niño "se pone" a estudiar, pero no logra resultados.

La motivación y la eficacia a la hora de estudiar se convierten en dos elementos clave si tenemos en cuenta que el estudio va a suponer un esfuerzo prácticamente diario a lo largo de toda su vida estudiantil. No se trata de pasar horas delante de los libros hasta el aburrimiento o la extenuación sino de ir tomando conciencia de las necesidades y dificultades, organizar recursos y obtener resultados. Para ello, centrar la atención en la tarea que se tiene por delante y evitar distracciones se vuelve imprescindible. El papel del adulto es el de proporcionar al niño las pautas para lograrlo. Por eso, es

aconsejable que en los primeros cursos de la vida escolar el estudio sea guiado volviéndose cada vez más autónomo en etapas posteriores. Los maestros desde la escuela y los padres desde casa, deben iniciar al niño en la práctica y adquisición de hábitos de estudio para no convertir ese trabajo en algo tedioso e inútil.

En este sentido, un buen punto de partida puede ser iniciar al niño en la meditación como hábito previo al estudio que permita optimizarlo.

El término meditación toma sentidos diferentes según el contexto en el que se practique. En el contexto educativo y concretamente en el estudio, esta práctica tiene como objetivo principal afrontar el estudio de una manera relajada, consciente y controlada para lograr su máximo aprovechamiento. Aprender a meditar es aprender a evadirse de las distracciones negativas que interfieren en el estudio y mejorar la concentración para facilitar el aprendizaje. No obstante, es importante puntualizar que aunque el estudio no aparece habitualmente hasta Primaria, padres y maestros pueden introducir al niño en la práctica de la meditación desde edades más tempranas. Si se adquiere este hábito desde la infancia, se convertirá en una práctica natural en la vida del niño como lavarse los dientes o preparar la mochila.

¿Qué beneficios aporta la meditación a la hora de estudiar?

De la misma forma que entrenamos nuestro cuerpo para practicar un deporte, mediante la meditación podemos entrenar nuestra mente para favorecer la concentración y la memoria permitiendo afrontar el estudio de una manera más serena y fructífera. La meditación practicada de forma habitual genera los siguientes beneficios en los niños:

- Ayuda a despejar la mente, alejar las distracciones y focalizar la atención.
- Aumenta las capacidades cognitivas y mejora el rendimiento.
- Mejora la autoestima aportando mayor seguridad y autocontrol.
- Reduce el estrés y la tensión ante el estudio.
- Predispone física y mentalmente para el estudio.
- Conecta al niño con sus emociones y pensamientos.
- Incrementa la imaginación, la creatividad y la memoria.

¿Cómo podemos enseñar a un niño a meditar?

1.- Dar ejemplo.

El adulto que enseñe al niño a meditar ha de ser un ejemplo para éste. Sería absurdo intentar transmitir al niño una sensación de serenidad y calma si se actúa con prisa o nerviosismo. El maestro debe tener una actitud abierta, serena y paciente siendo aconsejable aunque no imprescindible que él mismo practique la meditación. Esto despertará su curiosidad y motivación hacia esta práctica.

2.- El lugar.

Al adulto le corresponde proporcionar al niño un ambiente agradable y acogedor garantizando un lugar propicio para la meditación. Con espacio suficiente para no resultar agobiante, alejado de fuentes de ruido, con una temperatura agradable y bien ventilado y con la posibilidad de regular la entrada de luz, a ser posible natural.

3.- El momento.

Igualmente es necesario destinar un tiempo específico para meditar, convirtiendo esta práctica en algo rutinario. Procuraremos que la sesión coincida con un momento de calma: primera hora de la mañana, antes del recreo, previo a una actividad...Al principio bastarán 5 o 10 minutos para cada sesión, dos sesiones por semana, para ir aumentando el número de sesiones y su duración progresivamente.

4.-La postura.

No hay una postura concreta para meditar. El único requisito es que resulte cómoda, que sea correcta pero sin forzarla. Se puede meditar de pie, sentados en una silla, cruzando las piernas o tumbados boca arriba sobre una esterilla.

5.- La respiración.

El punto clave de la meditación es la respiración. Enseñaremos al niño a seguir su respiración, contando cada inhalación-expiración hasta llegar a diez. Al finalizar se le invita a comentar sus sensaciones durante el proceso: si algo le ha distraído, si ha sentido picor, calor o humedad al exhalar el aire...

6.- Otras técnicas.

Una vez que el niño se sienta cómodo al practicar la respiración se incorporarán otras técnicas de meditación como la relajación o la visualización de imágenes de manera progresiva. De esta forma se logra un **aprendizaje gradual** y se garantiza que cada una de ellas se realice correctamente.

7.- El juego.



La finalidad de este tipo de meditación es que el niño se relaje y concentre de una manera lúdica y que se sienta contento al hacerlo. Es fundamental adaptar las técnicas de meditación a la edad del niño mediante ejercicios sencillos, variados y lúdicos.

Por ejemplo:

Respiración mediante figuras: oler una flor, soplar las velas de cumpleaños, inflar un globo.

Relajación: visualizar una historia, realizar masajes entre compañeros, oír música.

Visualización de imágenes: contar cuentos cortos, realizar descripciones, tomar de conciencia del propio cuerpo.

En resumen, enseñar a meditar a un niño es acompañarle en los primeros pasos de la adquisición de hábitos de estudio. La práctica de la meditación predispone al niño a afrontar el estudio con una actitud sosegada y despierta a la vez. Le dota de la capacidad de percibir su entorno con una creciente consciencia y responder a él de forma creativa.

Elena Galarza Echaburu

Maestra de Educación Infantil

CEIP Santa Catalina - Castro Urdiales - Cantabria

LAS ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

La aplicación de la LOE modificada por la LOMCE en la Comunidad Autónoma de La Rioja se establece mediante el Decreto 24/2014, de 13 de junio, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria. Así, se entiende por currículo “el conjunto de objetivos, competencias clave, contenidos, métodos pedagógicos y criterios de evaluación”.

De este currículo se nutre la Programación Didáctica de Aula. Según De Pablo (1992), “es un proceso de toma de decisión a través del cual el maestro prevé su intervención educativa de forma consciente”. La etapa de Educación Primaria se desarrolla a través de diferentes áreas, entre las que se encuentra el área de Educación Física. La enseñanza de la Educación Física, ha de promover y facilitar que cada alumno llegue a comprender su propio cuerpo y sus posibilidades y a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas de modo que, en el futuro, pueda escoger las más convenientes para su desarrollo personal, disfrute y de relación con los demás.

El Gobierno de La Rioja, en el ámbito de sus competencias, establece mediante el Decreto 24/2014, de 13 de junio, el currículo del área de Educación Física en la Comunidad Autónoma de La Rioja. Teniendo en cuenta todo lo anterior las actividades complementarias favorecerán el desarrollo de los contenidos educativos propios del área, e impulsarán la utilización de espacios y recursos educativos diversos. Dichas actividades están estrechamente relacionadas con los contenidos de las unidades didácticas y orientadas a facilitar el aprendizaje de los mismos.

Las actividades complementarias se llevarán a cabo teniendo en cuenta lo expuesto en la Programación General Anual (PGA) y seremos nosotros los encargados de organizar dichas actividades, junto con el claustro de profesores y entidades públicas y privadas.

PRIMER TRIMESTRE

- Halloween (30 de octubre).
- Día de los derechos del niño (20 de noviembre).
- Día de la violencia de género (25 de noviembre).

SEGUNDO TRIMESTRE

- Día de la Paz (30 de enero).
- Día Mundial de la Bicicleta (19 de abril).
- Día Mundial de la Actividad Física (6 de abril).

TERCER TRIMESTRE

- Día del libro (23 de abril).
- Día de la Mujer (8 de mayo).
- Excursión a Sierra Cebollera (8 de mayo).

A continuación, os voy a hablar de algunas de las actividades complementarias que llevo a cabo con mis alumnos del CRA Alhama en La Rioja.



La celebración de **Halloween** aunque es una fiesta de origen celta y se celebra el 31 de octubre en países como Canadá, Estados Unidos, Irlanda y Reino Unido, en Educación Física la realizamos durante una semana para que los distintos grupos del CRA, puedan participar. Los alumnos vienen disfrazados al colegio y realizamos

distintas actividades como bailar la canción de The Experience Thriller de Michael Jackson y juegos en el polideportivo como a corre que nos persiguen, las brujas y los zombies, momias y vampiros, Halloween pañuelo, caras monstruosas, caza de brujas, el robacalabazas, el rescate de los esqueletos.... Todos los niños se lo pasan genial y disfrutan mucho con las actividades preparadas para ese día queriendo repetir el próximo año.

Con este tipo de actividades trabajamos muchos contenidos de Educación Física como la expresión corporal, distintas habilidades como los desplazamientos, los saltos, los lanzamientos...



Por segundo año consecutivo, hemos celebrado con los alumnos de Primaria del CRA Alhama, **la II MARCHA POR LA PAZ**. Se lleva a cabo durante una semana para que todos los grupos disfruten de la marcha y salimos por distintos sitios emblemáticos de la zona como la Vía Verde del Alhama en Cervera, nos acercamos a Contrebia Leucade en Aguilar, recorreremos los alrededores de Valverde... disfrutando de una jornada espectacular.



El Día 6 de abril, se celebra el **Día Mundial de la Actividad Física** y los alumnos del CRA, quisieron celebrarlo dándonos unos consejos saludables y deportivos para tenerlos en cuenta en nuestro día a día. Además, recientemente la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria en sus nuevas Guías de Alimentación señalan como ejes de un estilo de vida saludable: la actividad física diaria, equilibrio emocional, balance energético, técnicas culinarias sanas... como prevención también del sedentarismo.



El lunes 8 de mayo, fuimos a realizar el itinerario “La Trashumancia y la evolución del paisaje” por el Parque Nacional Sierra Cebollera, partiendo de la Venta de Piqueras para conocer las montañas que antiguamente recorrían cientos de miles de ovejas.

Acompañados por los educadores ambientales y un cuaderno de campo, fuimos descubriendo el cambio de paisaje de Cebollera desde los extensos pastos de la trashumancia hasta los

grandes bosques del actual Parque de pinos silvestres, hayedos y rebollar. Toda una jornada de convivencia donde pudimos disfrutar y descubrir el patrimonio natural y cultural que alberga este gran parque.

Además todas estas actividades también contribuyen al logro de los distintos elementos transversales que aparecen en el artículo 10 del **Real Decreto 126/2014** y en el artículo 8 **Decreto 24/2014**, como la comprensión lectora, expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual y las TIC, la educación cívica y constitucional... así como una serie de valores como la igualdad efectiva entre hombres y mujeres, desarrollo sostenible y el medio ambiente, educación y seguridad vial, educación para la paz, educación para la salud,...

Y para finalizar...

*“Nunca consideres el estudio como una obligación, sino como una oportunidad para penetrar en el bello y maravilloso mundo del saber.” **Albert Einstein***

Cristina Ortega Hernández

Subdirectora de la revista.

Maestra Especialista de Educación Física

<http://valverdeando.blogspot.com.es/>

¿Qué entorno escolar estamos creando? ¿En qué sociedad estamos educando?

Teacher:

No puedo decir quién soy, me pegan y me insultan lloro mucho y no se lo digas a nadie. (Bueno en realidad estaba escrito así: No puedo decir quien soi me pegan y me insultan yoro mucho y no se lo digas a nadie. Pero de eso hablaré otro día...).

Esta nota la encontré encima de mi mesa después de un recreo. Pensé que era una broma. Pregunté si habían visto a alguien entrando en el aula. Nadie vio nada. Pensé en mil cosas pero el peor pensamiento fue darme cuenta de que ese alumn@ necesitaba ayuda.

¡Qué lástima no saber quién es! ¡Qué pena que no sepa cómo pedir ayuda! ¡Qué indignación por ver en qué se está convirtiendo la escuela!

El bullying o acoso escolar es una realidad a la que debemos mirar de frente obviándola no conseguimos que cese. Es un cáncer que se ha instaurado en nuestra sociedad y avanza sin fronteras. Viendo esta nota de un alumn@ de primaria me doy cuenta de lo enferma que está la sociedad. ¿Las causas? Pueden ser muchas y muy variadas pero la principal es la falta de valores. Pisamos al de al lado para conseguir ser el número uno ¿Dónde quedó el compañerismo? Insultamos y vejamos para sentirnos más fuertes ¿Dónde se esconde la premisa de tratar al otro como te gustaría que te trataran a ti? Mentimos si es necesario ¿Y el valor de la verdad? Despreciamos al diferente, eso sí celebramos un día para celebrar cada diferencia que si no lo celebramos nos tachan de intransigentes, y eso no, que nos tachan de algo que no nos gusta no, aunque seamos nosotros mismos los que estemos tachando a lo demás.

¿Y en qué lugar se encuentran los alumnos? ¿En qué escuela los estamos educando? En muchos centros miran para otro lado porque no se puede hacer nada, la sociedad es así.... Yo les diría que en la

escuela estamos para crear personas, no autómatas corriendo en pos de una óptima calificación académica, no, personas que puedan convivir y coexistir en nuestra sociedad.

En otros centros se siguen los protocolos. Interesante palabro: PRO-TO-CO-LO, es decir, hacer lo que se supone que está bien siguiendo la legislación vigente y que nos asegura un lavado de manos en caso de cualquier problema.

Por último descubrimos unos tímidos centros en los que se ponen medidas reales pero que se encuentran con la mayor cortapisa con la que nos podamos topar: la ley sólo contempla unas medidas demasiado suaves y que en la mayoría de los casos benefician al acosador. No siempre, pero en muchas ocasiones. Y eso no se puede permitir. Los docentes tenemos una labor que va más allá de los dogmatismos, de los libros y de mil filigranas burocráticas que nos impiden avanzar... Somos creadores de personas junto con las familias: JUNTO CON LAS FAMILIAS, repito y no contra ellas.

Si la familia falla a esos alumn@s, si los valores no se encuentran ni debajo de las piedras, si la labor docente está en el total descrédito.... ¿Qué podemos hacer? Pues yo seguiré indagando sobre quién es el emisor o emisora de la nota y le daré todo mi apoyo. Ni una muerte más, ni más dolor, ni traumas ni desazón...

Soy docente ¿Y tú qué eres? Detengamos el bullying, eduquemos en valores y no pongamos un valor a la educación...

Ah, por cierto que sepáis que ya sospecho de la identidad de la personita que necesita ayuda... y trataré de ayudarle...

Patricia Piñeiro Barreiro.

Licenciada en Filología inglesa.

EL HÁBITO, LA CLAVE DE TODO ÉXITO.

La vida de los seres humanos se basa en una serie de hábitos que se van adquiriendo con el paso del tiempo: El vaso de café por la mañana, el recorrido para el trabajo, el paseo con los amigos, etc. El hombre es un “Homo Hábitus”, es decir, un ser racional que por las acciones repetidas y voluntarias es capaz de realizar proyectos existenciales superiores.

Sin embargo, tomando el vocablo “hábito” en sentido restringido, debemos referirnos a las habilidades cognoscitivas del ser humano. Restringiéndolo aún más al proceso educativo del alumno, resulta imprescindible desarrollar algunos hábitos como disciplina y regularidad:

- A través del hábito, el hombre progresa como hombre y eleva su voluntad.
- El hábito como medio para conocer, se adquiere a través del esfuerzo y la voluntad.
- El hábito es una facultad de la inteligencia que se fundamenta en la repetición de actos.

En la enseñanza, el ámbito que a nosotros nos atañe, la formación de los hábitos

comienza con la capacidad de hacerse preguntas, de provocar la curiosidad. En mi área de Religión Católica, su mayor exponente es Jesús cuando inspiraba a sus interlocutores para responder a sus preguntas: “Y vosotros... ¿Quién decís que soy yo?”.

Cada alumno tiene su propio camino para aprender las cosas: dibujos, esquemas, etc. y cuanto mayor número de métodos de aprendizaje, mayores son las posibilidades de recordar lo aprendido.

Estos métodos y hábitos ayudan a construir la personalidad del alumno en ámbitos como la responsabilidad, la fuerza de voluntad, el esfuerzo, el orden, la autodeterminación, etc. es decir, sentando unos sanos hábitos de estudio y de trabajo, sentaremos las bases de futuros adultos con capacidad para afrontar cualquier situación que se les plantee. Los niños nacen con un bagaje natural, con disposiciones y capacidades innatas pero necesitan unas normas para fomentar sus potenciales. El hábito desarrolla esas capacidades innatas y estas capacidades permiten al alumno enfrentarse a la realidad.

Desarrollar hábitos en nuestros alumnos es una buena forma de ayudar en la formación de mejores personas: Los hábitos en el estudio son el primer escalón que nos llevará hasta hábitos posteriores: hábitos sociales, hábitos familiares, etc. así como la adquisición de las normas que esos hábitos llevan implícitas.

Es nuestra labor como maestros el ayudar a los alumnos a construir esos hábitos

que serán clave en su desarrollo personal. De esa forma, todos seremos partícipes en la construcción de una sociedad mejor.

Mercedes Garijo Cruz.

Maestra de Religión del CRA Alhama.



Uno de tantos retos docentes de cada año escolar es descubrir, mantener o avivar la pasión por la lectura entre nuestros alumnos y alumnas. Podríamos darles numerosas razones con todos los beneficios que genera su práctica y que ellos mismos irán integrando de manera formal e informal a lo largo de su aprendizaje (atención, concentración, fluidez verbal, vocabulario, ortografía, reflexión, etc.). Sin embargo, la emoción de devorar libros y dejar volar la imaginación con diferentes historias no se habrá activado en ninguno ellos. Y es que, no podemos olvidar que no es lo mismo la lectura por placer que aquella que se realiza por pura obligación para cumplir un determinado fin educativo.

Le temen tanto al fracaso, pero se niegan a probar cosas nuevas.

En consonancia con lo anterior, puedo recordar con claridad aquellos días en los que se acababa el verano y aún tenía pendiente el libro de lectura obligatorio que nos había mandado el maestro en el área de Lengua Castellana y Literatura. Siempre era la misma tarea, leer el libro que él escogía para nosotros y después, realizar un resumen “perfecto”. Por aquel entonces no tenía muy claro el concepto de perfecto, ya que jamás nos detuvimos a aprender a seleccionar las ideas más importantes para después plasmarlas en nuestro cuaderno. Resultará raro, pero persistentemente tenía detrás a mis padres recordándome que el trabajo aún estaba incompleto mientras yo disfrutaba de otros libros que había cogido en la biblioteca municipal de mi localidad. Al convertirme en maestro, entendí que aprendemos a leer para ser felices y cada uno nosotros encontramos nuestra paz interior en los libros que, por alguna extraña razón, nos mantienen vivos. Asimismo, tampoco podemos olvidar a Jorge Luis Borges, y es que “el verbo leer, como el verbo amar y el verbo soñar, no soporta el modo imperativo.”

De este modo, uno de los principales objetivos que intento conseguir en el ámbito de la animación a la lectura con mi alumnado, consiste en que dicho acto se mantenga de por vida, es decir,

que no se entierre con el tiempo. Sí, puede sonar a utopía, puede disminuir la frecuencia de lectura, pero en definitiva consiste en guiarles a descubrir que todos podemos disfrutar leyendo además de recibir indirectamente todos los beneficios que ello conlleva y que siempre transportaremos en nuestra mochila personal. Los libros que leemos y escogemos dicen mucho sobre nuestra personalidad. En gran parte, nos definen.

En los últimos años, he sido tutor en los niveles superiores de Primaria. Podemos decir que, la lectura es una actividad que por lo general comienza a adquirirse muy lentamente desde temprana edad, pero por diferentes razones, se pierde en muchas ocasiones a medida que los alumnos y las alumnas van superando cursos. Por ello, los docentes y el contexto familiar desempeñan un rol clave, ya que el verdadero ejemplo es una lección que todos los hombres y mujeres pueden leer.

Con dichas premisas, me propuse dar un cambio a las actividades que desarrollaba en el aula ya que tengo presente que el ejemplo es un idioma muy persuasivo, pero no siempre influye a todos por igual. Por ello, incorporé proyectos nuevos, únicamente con la intención de disfrutar con los libros. Parece simple, pero encender el motor de la curiosidad implica escuchar al alumnado para dirigir las actuaciones posteriores.

El primer proyecto se llama “los investigadores”. De manera generalizada, mis alumnos y alumnas estaban cansados de los libros de la biblioteca de aula, de los libros que había en el centro, de los lotes de lectura que llevaban para su edad y en general, de leer libros para después crear un resumen. ¿Recordáis el resumen perfecto? Bien, pues me sentí muy identificado con todos ellos y a pesar de comentarles que había muchos otros libros y géneros que podíamos descubrir, la negativa hacia los libros de lectura era más que evidente. Un nuevo rumbo debía llegar ya que ninguna actividad motivaba.

Tras varias semanas de reflexión, decidí crear un panel en clase llamado “la zona de investigación”. Era grande, colorido, atractivo y ocupaba prácticamente toda la pared trasera. La

principal razón de dicha inspiración me llegó al pensar cómo era mi grupo-clase. Sí, charlatanes e inquietos a partes iguales. Les encantaba contar “batallitas”.

Al día siguiente, nada más entrar a clase, el murmullo de todos los chavales era intenso. Era una buena señal. Nadie quedó indiferente y las preguntas empezaban a brotar por el ambiente entre una mezcla de emoción y desconcierto. Una vez que logramos mantener la calma, arrancamos un proyecto de animación a la lectura que mantuvimos durante todo el año. De algo simple, nació un proyecto cargado de lectura sin usar los libros.

El proyecto, en pocas palabras, consistía en dar absoluto protagonismo al alumnado con sus lecturas. La idea era convertirles en investigadores e investigadoras de noticias, curiosidades, hechos y todo aquello que removiera su interior y desearan a su vez exponerlo al resto de compañeros y compañeras. Así, utilizamos la lectura a través de periódicos nacionales y locales, periódicos digitales, revistas variadas, folletos informativos, internet e incluso recogían por escrito reseñas transmitidas por otros medios de comunicación para después exponerlas y narrarlas como auténticos periodistas.

De esta manera, dedicábamos varias horas semanales para exponer todo aquello que habían recopilado. Al principio, estipulé un número mínimo de noticias por trimestre para dar formalidad a la actividad. Sin embargo, superamos con éxito las expectativas. Asimismo, mejoramos muchísimo las habilidades comunicativas, la expresión oral y escrita, el vocabulario, la ortografía, la crítica constructiva, la reflexión y sin duda, romper la barrera de disfrutar con la lectura desde cualquier medio que nos pueda resultar interesante. Además, pudimos trabajar la educación emocional con el gran abanico de sensaciones, impresiones y valores que íbamos descubriendo con cada noticia o hecho relatado. Imaginad la gran heterogeneidad de contenidos, todo un mundo de emociones, todas ellas diferentes pero unidas por el vínculo lector.

Por otro lado, el presente año nos embarcamos en el proyecto “lánzate a la lectura” aprovechando el fenómeno viral de Pokémon GO. Dicho juego, estaba muy presente entre mi alumnado,

por lo que decidí convertirnos en cazadores de libros a medida que íbamos superando diferentes pruebas. El objetivo era claro, millones de personas no podían parar de jugar al nuevo éxito de Nintendo, y yo buscaba que un grupo-clase no parara de leer libros. Sí, demasiado ambicioso, pero no imposible.

El primer paso, fue crear una biblioteca de aula variada y estructura. Durante el primer mes de curso, antes de comenzar con el proyecto, hablamos sobre qué tipo de libros les motivaban y entusiasmaban. Ellos mismos me ayudaron en la selección y preparación de libros visitando de manera asidua la biblioteca escolar e incluso, les ofrecí otros ejemplares personales que aceptaron con mucho interés y entusiasmo. Además, representamos de manera visual y clara las normas para cuidar todos los libros que íbamos a ir llevando a casa y que manejaríamos en clase.

Antes de arrancar, también preparamos una hoja de registro personal. En una cara, apuntan los datos típicos de los libros para realizar el préstamo y llevar un claro orden. Por la otra, realizan un seguimiento personal de sus lecturas. De esta manera, observan cómo están evolucionando de nivel y van viendo su progreso. Hasta aquí, no difiere mucho de las típicas actividades y control de libros que se realiza en las aulas, pero ¿qué ocurre cada vez que leen un libro?

Bien, cada vez que leen un libro elegido gustosamente, deben pasar una prueba para poder superar el nivel y seguir evolucionando. Los niveles se superan leyendo libros y consiguiendo el reto que conlleva cada una de las pruebas. Las pruebas están metidas en un cofre secreto que tenemos en clase y van cambiando cada mes. Son muy dispares y abarcan diferentes campos. Al meter la mano en el cofre podemos encontrar:

-Escribir un “TE RECOMIENDO”. Se trata de una pequeña cuartilla que posteriormente pegamos en un mural en la que se recomienda o no, el libro leído. En ella, deben aportar diferentes razones coherentes para el resto de compañeros y compañeras.

-Hacer un dibujo de la escena del libro que más te ha gustado y explicar por qué.

- Explicar oralmente el libro a los compañeros y compañeras contestando a sus curiosidades.
- Describir detalladamente a los personajes.
- Escribir otro final para el libro.
- Crear una portada nueva con otro título alternativo.
- Dibujar el personaje que más te ha gustado y explicar por qué.
- Escribir una carta para el autor dándole su opinión personal sobre el libro.
- Leer en voz alta el fragmento o parte del libro que más te ha gustado.
- Contar a los compañeros y compañeras las enseñanzas del libro.

Actualmente, metidos en el tercer trimestre, seguimos activos en la caza de libros. Creo que acabaremos el curso con un gran sabor de boca. La calidad de un proyecto está marcada por el rumbo que toman los actos del alumnado y hasta momento, sigue habiendo pasión por leer y por mejorar. Es evidente que, el ritmo no es igual en todos los chicos y chicas. No obstante, me quedo con los pequeños logros y es que, de manera general todos ellos cuidan su biblioteca, su hoja de registro y de logros, leen disfrutando y además, son muy exigentes siendo conscientes que deben pasar una prueba secreta que implica haber leído con calma, atención e interés. Y es que, leer sin reflexionar es similar a comer sin digerir. Los libros están creados para ser disfrutados, no debemos ir con prisa.

Evidentemente, es solo una pequeña muestra de actividades que se pueden hacer para salir de rutina. No funcionará en todos los grupo-clase ya que están basadas en diferentes centros de interés. Asimismo, la animación a la lectura está abierta a muchas posibilidades, pero jamás podemos dejar de lado el ingrediente de la emoción y los centros de interés. Reflexionad, escuchad y trabajad en el mismo barco junto a vuestro alumnado.

Álvaro Sacristán Muñoz

CEIP Santa Brígida – Pozo de Guadalajara.

Blog: <http://coneftadosconalvaro.blogspot.com.es/>

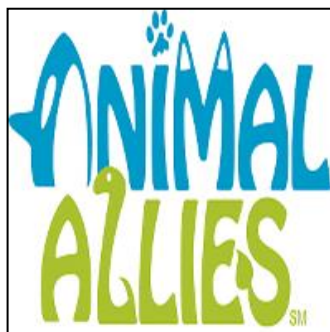
FIRST LEGO LEAGUE: UNA FORMA DIVERTIDA DE AFRONTAR LAS MATEMÁTICAS Y FOMENTAR EL CARÁCTER INVESTIGADOR

Venía rondando por mi cabeza la idea de darle un "aire nuevo" a mis clases y poder sugerir a mis alumnos nuevos proyectos e ideas para aprender de manera más amena. Pues bien, la oportunidad surgió este año escolar 2016-2017. Se llamaba "First Lego League" o más bien conocida por los alumnos como la Liga Lego.



Quisiera contaros cómo surgió la idea de apuntarnos a la "First Lego League" y nuestra experiencia, desde sus comienzos hasta la finalización de la fase clasificatoria (celebrada en La Rioja el 22 de Enero). Además, claro está, de cómo las matemáticas han sido introducidas en este evento que ahora nos ocupa.

Ya a finales del curso pasado una muy buena compañera me habló de la posibilidad de poder apuntarme a la "First Lego League". Así que este año le dije que como podía apuntarme a dicho evento y me dio toda la información necesaria para apuntarme. Básicamente consiste en ir a la FRPI (Fundación Riojana Para la Innovación) y ellos te ayudan a gestionar toda la inscripción.



Para mediados de octubre tuvimos la primera reunión en la que colegios e institutos de toda La Rioja recibiríamos las nociones básicas para desarrollar todo el proyecto de la First Lego League (FLL). He de comentar que la FLL es un proyecto de innovación científica que se viene desarrollando por el mundo entero desde hace ya 12 años. Puede consultarse todos sus desafíos, que cada año cambian, en la siguiente dirección:

<http://www.firstlegoleague.es/que-es-jr-first-lego-league/historia-y-crecimiento-jr-first-lego-league/>

Este año el desafío se llamaba "Animal allies". Es decir, el centro de interés de este año iba a versar sobre las interacciones que se pudieran dar entre diferentes clases de animales. A partir de esta premisa los alumnos (equipos de entre 3 y 10 personas y edades desde 5º de Primaria a 4º de la ESO) que se embarcaban en el proyecto de la FLL, tendrían que desarrollar sus investigaciones en tres ámbitos de actuación:

- El primero de ellos era el "Juego Robot". En él se tenía que programar a un robot de Lego que te cede durante un año la FRPI, junto con todos sus componentes, y desarrollar una serie de misiones en una mesa de 244x122 cm, que tiene un tapete igual para todos los equipos participantes.

- El segundo de los ámbitos era el "Proyecto Científico". Como, he dicho anteriormente, el desafío estaba relacionado con las interacciones entre animales. Pues bien, los alumnos tendrían que pensar soluciones innovadoras para que estas interacciones fueran lo más positivas posibles.

- El tercer apartado a desarrollar era la parte de "Valores". Como todo trabajo en equipo hay unos valores que afloran y que son necesarios para llegar a buen puerto. Pues en esto consistía esta parte. Tenían que hacer un mural destacando los aspectos que les habían llevado a trabajar en equipo de la mejor manera posible.

Estos tres apartados terminarían o se verían culminados en la competición, a nivel de la comunidad de La Rioja, el 22 de enero del 2017. Defenderían todos los ámbitos trabajados delante de unos jueces, preparados para valorar de manera rigurosa todos los aspectos trabajados en la FLL.

Explicado de manera general en qué consiste la FLL, quisiera explicar en las siguientes líneas como fue el proceso en mi centro educativo en el que me encuentro, el CRA Entrevalles.

Ante todo destacar que la FLL es un proyecto en el que nos hemos adentrado tanto profesores, como alumnos y padres de la localidad de Anguiano (una de las 4 localidades que componen el CRA Entrevalles), de manera totalmente voluntaria.

Previo presentación del proyecto de la FLL en el claustro de profesores y aceptación de la misma, me dispuse a comentar a los alumnos en qué consistía la FLL. Les dije que sería una forma divertida de trabajar en equipo, de ver las matemáticas y de jugar con los robots que ellos mismos iban a diseñar y que gracias a sus cálculos matemáticos se iban a mover para desarrollar las 15 misiones que nos habían encomendado.

La verdad que les encantó la idea, a sabiendas de que íbamos a tener que estar más horas de las "oficiales" en el cole. Requería un esfuerzo extra que aceptaron de buen grado todos y cada uno de los 5 alumnos, de 5º y 6º de Primaria, que finalmente compondrían nuestro equipo investigador.

Comenzamos por lo más atrayente para los alumnos, el proyecto o juego robot. A lo largo de 3 meses estuvieron programando el robot, previa construcción del mismo. Para ello tuvieron que interpretar las instrucciones que nos daban para montarlo. Después a través de un programa de software, llamado EV3, tenían que manejar los motores que movían las ruedas y sensores que el robot tenía en su diseño. Esto les llevaba a tener que programar las distancias a las que tenía que moverse el robot por segundos, por rotaciones o por grados que giraban las ruedas.

También calculaban los grados de giro (negativos o positivos) que debía hacer el robot para la realización de las pruebas, o se les ocurría que poniendo diferentes revoluciones a los 2 motores giraba hacia uno u otro lado. Todo esto de manera divertida. ¿No pensáis que es una manera más amena de afrontar las mates? Ellos si lo creyeron.

No sólo fue el juego robot donde trabajaron los alumnos. También el proyecto científico les ayudó a investigar, a utilizar las tecnologías de la información (internet) y contrastar sus resultados. En nuestro caso las interacciones que propusieron los alumnos, y visto que estamos en Anguiano, se planteó la problemática de como poder proteger los cultivos de alubia roja (famosa a nivel nacional) de los animales que venían a comérselas y que no fueran dañados. Es decir, que la interacción con los mismos fuera lo más positiva posible.

Con estas ideas fuimos trabajando todos los lunes, martes y jueves a lo largo de 3 meses y ayudados en todo momento, si fuera requerido, por los padres de los alumnos de la localidad. El resultado tuvo su culminación en el encuentro con los 34 colegios que competimos en la FLL en enero.

A medida que se acercaba el torneo clasificatorio de la FLL y que iba dar 3 plazas para la FLL nacional, los alumnos estaban más nerviosos, pero a la vez más implicados en el proyecto. Fuimos cerrando todos los pequeños flecos que teníamos tanto en el juego robot, proyecto científico y valores. Definiríamos nuestras estrategias de presentación de los 3 ámbitos delante de los jueces (como una pequeña oposición que los docentes ya conocemos y hemos realizado alguna vez en nuestras vidas) y como afrontaríamos también cada una de las 3 partidas del juego robot de 2'5 minutos de duración.

Por fin llegó el día esperado. Desde las 8:30 hasta las 5:30 fuimos los participantes de un proyecto que desbordaba entusiasmo por todos los sitios a donde mirabas en el Palacio de Congresos de Logroño (Riojaforum), lugar donde tuvo lugar el encuentro de los jóvenes investigadores. Durante el mismo pudimos compartir espacio con otros colegios, ver sus ideas y mostrar las nuestras. Fue un estupendo día que lo fuimos desgranando con las primeras partidas del juego robot. Después presentamos el robot y su construcción a los jueces, entrenamos un poco alguna partida y finalmente expusimos el proyecto científico y los valores a los jueces.



Ya relajados pudimos disfrutar de la ceremonia de clausura y recibir algún que otro premio por el trabajo desarrollado. Comentar que todos los equipos participantes tenían medalla por participar. Fue una experiencia magnífica que pretendemos desarrollar, ya a nivel de centro, en cada una de las localidades del CRA Entrevalles: Anguiano, Badarán, San Millán de la Cogolla y Viniegra de Abajo. Esto es posible debido a que disponemos del material durante un año entero gracias al acuerdo de colaboración con la FRPI (Federación Riojana Para la Innovación).

Héctor Martínez Martínez

Maestro especialista en Educación Física.

CRA Entrevalles -Badarán, San Millán, Anguiano y Viniegra de Abajo- (La Rioja)

<http://craentrevalles.larioja.edu.es/index.php/114-first-lego-league>

10 IDEAS PARA LEER EN EDUCACIÓN FÍSICA.

Érase una vez... un mundo maravilloso de posibilidades para animar a nuestros alumnos a leer en el área de Educación Física.

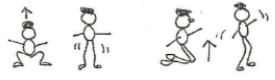
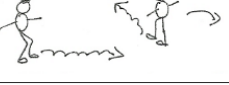
¿Por qué? Porque leer es un placer y un hábito saludable para nuestro cerebro que es quien guía a nuestro cuerpo en nuestra área, gracias al cual, viajaremos a donde queramos.

Con la lectura contribuiremos al desarrollo motor, resolución de problemas motrices, de la creatividad, la imaginación y la diversión.

Os propongo estas ideas para animar a la lectura desde el área de Educación Física:

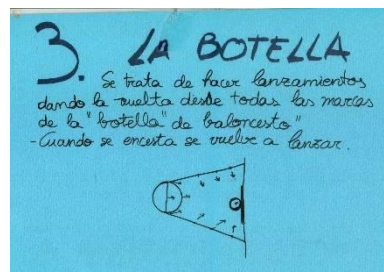
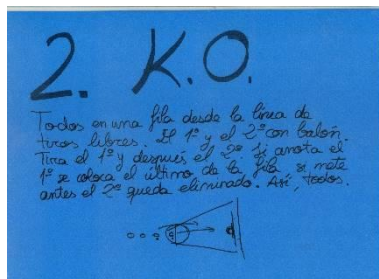
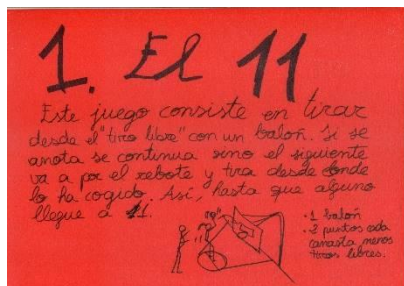
1. LISTA DE TAREAS

- Con ellas los alumnos deben leer la tarea motriz y ejecutarla autónomamente.
- Son responsables y protagonistas de su aprendizaje.
- Puede ser individual, en parejas, tríos, grupos reducidos.

U.D.7: "Somos equilibristas II"	
SESIÓN 5/7: "SAQUITOS EQUILIBRISTAS"	CURSO: 2º FECHA:
NOMBRES:	
OBJETIVO: Realizar las TAREAS MOTRICES que están en la ficha para EXPERIMENTAR el EQUILIBRIO con OBJETOS. Además, evaluaremos el estándar de aprendizaje EF 1.2.1. Participa en actividades disfrutando y con desinhibición, toma iniciativas en el planteamiento de los juegos y actividades.	
¿CÓMO?: Siguiendo las instrucciones que a continuación se detallan.	
ORGANIZACIÓN: estáis distribuidos por parejas. Cada una con una ficha.	
MATERIALES: saquitos, ficha.	
LEER ATENTAMENTE LAS SIGUIENTES INSTRUCCIONES:	
1. Rellenar los datos necesarios. 2. Ir leyendo y realizando cada tarea motriz en orden. 3. Si alguno no se hace escribir el porqué. 4. Controlar el tiempo de ejecución. 5. Preguntar a la muestra todas las dudas que surjan. 6. Ante todo SOIS COMPAÑEROS. 7. Intentar hacerlo lo mejor posible, así os conoceréis más. 8. Recordad que tenéis que hacerlo los dos. 9. No se pueden hacer comentarios despreciosos.	
¡AYUDAROS Y ANIMAROS!	
TAREAS MOTRICES	
1. EXPERIMENTAR CON EL SAQUITO COLOCADO SOBRE LA CABEZA	
1.1. ¿Podéis levantaros sin que se os caiga el saquito? ¿Y agacharos y levantaros? ¿De rodillas y volver a levantaros? 	1.2. ¿Podéis sentados mover los brazos y el tronco? 
1.3. ¿Podéis colocaros de pie y mover brazos sin que se caiga? ¿Y las piernas? ¿Y el tronco? 	1.4. ¿Podéis mantener el equilibrio sobre una pierna? ¿Y la otra? 
2. EXPERIMENTAR CON EL SAQUITO EN OTRAS PARTES DEL CUERPO	
2.1. ¿Sois capaces de mantener en equilibrio el saquito sobre la espalda? ¿Y la rodilla? ¿Y en el empeine? 	3.1. ¿Sois capaces de desplazarnos hacia delante con el saquito en la cabeza? ¿Y hacia atrás? ¿Y hacia un lado? 
3.2. ¿Podéis caminar rápido? ¿Y cambiar de dirección al oír el silbato? 	3.3. ¿Podéis caminar de puntillas? 
3.4. ¿Podéis caminar sobre las líneas del campo? 	¿SE OS OCURRE OTRA FORMA DE EQUILIBRIO? DIBÚJADLA.
¿OS HA GUSTADO LA SESIÓN?  	¿OS HA PARECIDO DIFÍCIL?  

2. CIRCUITO MOTRIZ

- Al pasar de una posta a otra deben leer la tarea motriz y/o juego para ejecutarlo.



3. CUENTO MOTRIZ

- Los alumnos van jugando siguiendo el hilo conductor de una historia.
- De ejemplo, os pongo la sesión “En un campamento indio” con la que trabajamos los lados corporales, la motricidad fina, la expresión y comunicación, la escucha de historias. La maestra además, se disfraza de Jefa India. (Primero de primaria.)

MET	ACTIVIDADES	T	OBSERVACIONES
E.V.V.	Hoy vamos a jugar con nuestros lados corporales a través de un cuento motriz: EN UN CAMPAMENTO INDIO. Yo, como jefa india, os iré guiando en nuestra aventura. Empecemos jugando a...	3 min	Los recogemos en el aula. Dejan neceser. Sentados en el carro central de la SUMA. Me disfrazo para darle más motivación.
CALEN M.M.D.	"SALUDAMOS AL SOL" "En un campamento indio, los indios están durmiendo, sale el sol y se despiertan. Empezan con un ritual, "el SALUDO AL SOL" (de YOGA)."	2 min	Estamos en círculo y siguen las indicaciones de la jefa india. Una vez.
M.M.D.	"LAS PINTURAS DE GUERRA" "Los indios van al río, se lavan la cara y se ponen las pinturas de exploradores"	4min	Con mímica. Hacen que se mueven. Hacemos cuatro grupos. Cada grupo de un color.
P.P. A.T.	"LAS 4 PLUMAS" "La jefa india, ordena ¡a! A los caballos (aros) que nos vamos a buscar las 4 plumas. Vamos a explorar. " Las cuatro plumas nos dan FUERZA- SALUD- COMPANERISMO- y ALEGRÍA. Debemos ir juntos "Ubuntu" todos juntos sale mejor.	2 min	Repasamos un aro a cada uno y salimos al exterior. Podemos hacer que vamos al almacén como si fuere el establo y al final de sesión volver y guardar las aros (caballos).
A.T.	"AL GALOPE" Los indios montan y empiezan a galopar, despacio, más rápido... Pasamos un río (líneas amarillas de las filas del porche). Seguimos galopando... Miramos al horizonte y llegamos a las montañas.	4 Min	En el porche cada uno corre libremente con su caballo. Zona de las mesas y el huerto.
A.T.	"SOGA-TIRA" Debemos buscar, la primera pluma en esta zona. Indios, dejamos los caballos y a rastrear. Aquí, está. Esta pluma simboliza la FUERZA, por eso vamos a jugar a la sogatira. Grupo rojo y azul, contra amarillo y verde.	4min	Cuando encuentran la pluma hacemos el juego. Después utilizamos los aros como piedras y saltan dentro de ellos.
A.T.	"CRUZAMOS UN RÍO" Cruzamos el río por las piedras (aros en el suelo) y después...	1min	
A.T.	"PUENTE DE COMPANEROS" Los indios se colocan en fila con las piernas abiertas y van pasando por debajo de ellas, desde el último hasta el primero. ¡A! A los caballos. Volvemos a mirar al horizonte, vamos al bosque. Y empezamos a galopar	4min	Podemos hacer dos filas con los grupos anteriores o una sola.
A.T.	"CUATRO ÁRBOLES" Dejamos los caballos. En este bosque hay otra pluma. A rastrear mis indios. Esta pluma representa la SALUD. Por eso, vamos a jugar a los CUATRO ÁRBOLES. Cada árbol es una	6min	Nos vamos a los 5 árboles de la valla esquina izquierda. Modificación del juego de los cuatro esquinas.

A.T.	casa, debemos ir a tocarlos sin que el virus (un indio con peto) que está en centro nos toque.	7min	
R.P.	"STOP-ABRAZO" Volvemos a galopar hacia el prado (pista polideportiva), dejamos los caballos (fuera de la línea amarilla) y rastreamos el lugar en busca de la 3ª pluma. Esta representa el COMPANERISMO, por eso vamos a jugar AL STOP-ABRAZO. Se la quedan cuatro indios con un peto cada uno. Para no ser pillados y que te den el peto, debemos decir Stop y colocarnos con los brazos formando un círculo. Para volver a correr, un compañero se mete dentro de los brazos y nos da un abrazo.	4min	Se la quedan cuatro indios con peto identificativo cada uno. Mueven los aros rodando por la pista polideportiva. Llegamos a la zona del balón quemado.
M.M.D.	"DISPARAR FLECHAS" De pronto aparece una caravana, y la jefa ordena ¡a! Al ataque. Los indios cogen su caravana y lo convierten en una flecha y las disparan. ¿Cómo Podéis disparar vuestra flecha a ras del suelo? Cogemos los caballos y volvemos a galopar por la zona de balón quemado. Buscamos la 4ª pluma que representa la ALEGRÍA.	3min	Vamos a la zona de balón quemado.
V.C. A.T.	"HACEMOS LAS PLUMAS" Ahora cada indio, se arregla su plumaje antes de ir a dormir. A cada indio se le reparte una pluma y la cinta. Ésta la decoran y la pluma sólo la recortan. A medida que van terminando se van al aseo.	10 min	Al que le dé tiempo puede decorar la pluma.
A.T.	Recoger material ASEO PERSONAL	2 min	Lo hacemos en el pasillo al lado de los aseos, para estar cerca. Cada uno se toma su tiempo.
REF A.T.	"LA CACERÍA" Indios, nos vamos de cacería. Debemos atrapar búfalos para la cena. Dos se colocan en los extremos del campo y tratan de dar a los que están en el centro.	4 min	Aprovechamos que estamos en el campo de balón quemado. Podemos hacer dos grupos como los de la sogatira y así jueguen más.

4. CUENTOS E HISTORIAS AL PRINCIPIO DE LA UNIDAD.

- Elegimos un hilo conductor de la unidad que motiva y guía en la misma.

- Por ejemplo, en quinto de primaria para trabajar las capacidades físicas básicas utilizo a Los Increíbles: les presento la aventura en PowerPoint, tenemos un circuito con dibujos de los increíbles, cada día recibimos una carta con lo que vamos a trabajar hasta conseguir nuestra misión, tenemos las reglas del Buen Aprendiz de Increíble...



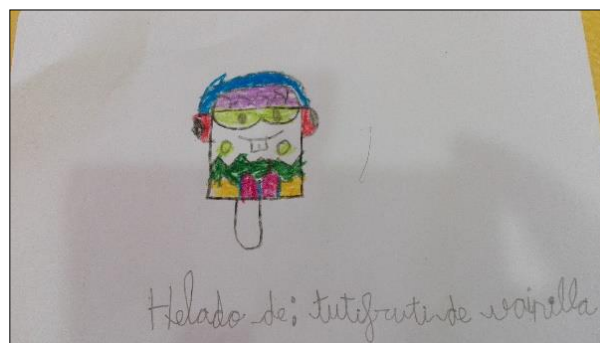
Tarjeta de Energía explicada en la presentación de la aventura.



Posta 1 del circuito para ser aprendiz de increíble.

5. CUENTOS E HISTORIAS AL FINAL DE LA SESIÓN

- Nos ayudan a tratar cualquier tema que nos interese, invitar a la relajación, hablar de un conflicto de aula, de las emociones...
- Por ejemplo, en segundo de primaria utilizamos el libro ¿Qué te gustaría ser? Después de leerlo, cada alumno se imaginó que quería ser y éste fue alguno de los resultados:



6. CUENTOS POR PARTES

- Cada día leemos una parte del libro y/o del cuento que nos acompaña durante varias sesiones.
- Por ejemplo, utilizo el libro de María Villegas y Jennie Kent: **“Yoga para niños”** Villegas Editores. Colombia. 2011.



Leemos la lectura, hacemos las posturas y en un mural a modo de mapa conceptual vamos colocando los principales asanas. Lo tenemos colocado en un corcho grande, en el lugar en el

que hacen la fila del aseo. Así, pueden leer y repasar lo aprendido. Otros cursos, también lo leen y practican.

7. CUENTOS PUZZLE.

- Nos ayudamos de una historia para realizar las tareas motrices de la sesión y cada vez que las realizan en grupo les premiamos con una pieza de la historia. Al final de la sesión, reúnen las piezas y pueden leerla para contestar a 2 ó 3 preguntas de comprensión lectora.
- Por ejemplo, con tercero de primaria hago la lectura “Las piernas que no paraban”



UNIDAD DIDÁCTICA: "NÓMADAS"	
SESIÓN 6/7: Las piernas que no paraban.	CURSO: 3º
LECTURA	
Las piernas que no paraban — Fíjate, estoy rota —le dijo la pierna izquierda de Julito a su compañera.— Hoy llevamos más de ocho horas andando, corriendo, saltando y, además, me he caído un par de veces y tengo una herida en la rodilla. — Peor es lo mío —respondió la otra pierna—. Como soy la derecha, se apoya en mí al saltar y me llevo todos los golpes cuando se arroja para jugar. Tú te apoyas después, pero yo soy la primera que entra en contacto con el suelo. — ¡Estamos hechas polvo! —dijeron las piernas a coro—. ¡Cómo nos gustaría ser como aquellas piernas gorditas que casi no se mueven! Su dueño no corre ni salta ni se tira al suelo; es pacífico como un abuelo. Solo se nutren de grasas y de dulces. ¡Así están ellas de relucientes, sonrosadas y redondas! ¡Qué lujo! —añadieron las piernas musculosas y enflaquecidas. Las piernas gorditas las miraron asombradas. — ¿Vosotras os quejáis? —preguntaron las dos a la vez, llenas de asombro—. Nosotras no jugamos, pesamos demasiado, ni siquiera podemos doblarnos por las rodillas. Nuestro único trabajo es llevar a cuestas a una barriga que rebosa y a unos pulmones que resoplan en cuanto hacen un poco de esfuerzo. ¡Estamos aburridas! Nos han dicho que van a tener que ponernos a dieta: no más comidas grasas, no más dulces, no más refrescos... ¡Qué horror! Las piernas flacas se miraron y se vieron sanas y alegres, con unas ganas enormes de saltar y de continuar siendo felices. La derecha le guiñó el ojo a la izquierda y dijo: — ¿Qué te parece si hacemos una carrera y unos saltos entre el colegio y nuestra casa? — ¡Fantástico! —respondió su compañera—. Así podremos descansar después, comiendo nuestros alimentos favoritos.	

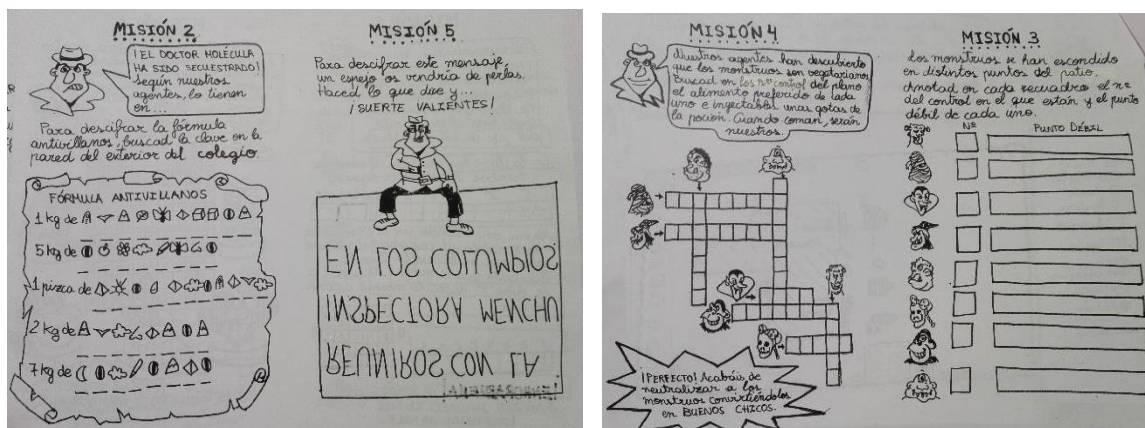
8. JUEGOS DE PISTAS Y/O RASTREO

- Deben buscar en su plano rastrear por el espacio para encontrar las pistas que se les pide y escribirlas en su hoja de control o señalizarlas.
- Aquí, leen y/o escriben en función de la edad.
- Por ejemplo, en primero de primaria les hago buscar las normas de clase por el patio y que escriban el número.

ESCRIBE EL NÚMERO DE LAS NORMAS DE EDUCACIÓN FÍSICA QUE HAS ENCONTRADO	
☐	Debo ser buen deportista: no me comportaré de forma violenta ni haré entradas duras.
☐	Lo más importante a la hora de jugar es DIVERTIRSE.
☐	Jugar es una buena forma de hacer amigos.
☐	Gane o pierda siempre hay que respetar al contrario.
☐	Tengo que respetar las normas de los juegos y deportes, son necesarias.
☐	No escupiré, no diré palabrotas, no insultaré, no gritaré.
☐	Cuando juego me esfuerzo al máximo para mejorar.
☐	Tampoco alborotaré en pasillos, filas, baños, polideportivo, en el aula,...

9. LIBRILLOS DE AVENTURA

- Con estos librillos los alumnos juegan, leen y escriben para completar la aventura.
- Por ejemplo, con cuarto de primaria trabajamos una aventura sacada del libro de Martín Pinos Quílez: **"Juegos de aventura"**. He adaptado una de sus aventuras y he hecho un librillo para que sea más cómodo.



10. BÚSQUEDA DE INFORMACIÓN CON LAS TIC'S

- Deben buscar, leer y escribir la información necesaria.
- Por ejemplo, con quinto de primaria buscamos información sobre la salud.

M ^º DEL CARMEN NARCISO		PROGRAMACIÓN 5	
UNIDAD DIDÁCTICA: ¡NOS CUIDAMOS!		CURSO: 5º	
SESIÓN "Buscamos información en internet"			
JUSTIFICACIÓN: para poder evaluar el ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE 3.9.1 debemos utilizar las nuevas tecnologías. Por eso, durante el primer trimestre cuando se pueda o las condiciones meteorológicas impidan la práctica haremos esta sesión.			
¿QUÉ EVALUAREMOS? Lo siguiente:			
CRITERIOS		ESTÁNDARES	
EF 3.2. Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.		EF 2.2.2. Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc.). <i>CL/CMCT/CSC/CSIE</i>	
		EF 3.2.3. Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud. <i>CMCT/CSC/CSIE</i>	
		EF 3.2.4. Describe los efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada y del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias. <i>CMCT/CSC/CSIE</i>	
EF 3.9. Extraer y elaborar información relacionada con temas de interés en la etapa, y compartirla, utilizando fuentes de información determinadas y haciendo uso de las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de apoyo al área.		EF 3.9.1. Utiliza las nuevas tecnologías para localizar y extraer la información que se le solicita. <i>CB/CAA/CSIE</i>	
¿CÓMO? A través de la recopilación de la información solicitada en grupos cooperativos de 4-5 componentes. A cada estándar se le aplicará esta rúbrica:			
SB	NT	BI	SU
Bien realizada: información concreta y clara. Con limpieza.	Realizada pero falta algún dato o información es extensa aunque clara.	Realizada pero falta más de un dato y/o la información es poco clara.	Presentada pero no está bien contestada. y/o realizada fuera de tiempo.
IN			
No presentada y/o no realizada.			
¿CUÁNDO? Durante el primer trimestre.			
TAREAS			
EF 3.2.2. Busca información sobre Hábitos de alimentación relacionados con la actividad física: ¿Cuándo debemos comer (antes, durante, después del ejercicio físico)?			
¿Cuándo debemos beber y el qué?			
¿Qué alimentos debemos tomar?			
Alguna otra información de interés:			

EF. 3.2.3. Busca 5 efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud: 1. 2. 3. 4. 5.
EF 3.2.4. Describe los efectos negativos de: 1. El sedentarismo: 2. La dieta desequilibrada: 3. Consumo de alcohol: 4. Consumo de tabaco y otras sustancias:
NOMBRES DE LOS COMPONENTES DEL GRUPO Y SUS ROLES: COORDINADOR (encargado de leer las tareas y hablar en representación del grupo): SECRETARIO (encargado de escribir): 2-3 AYUDANTES (encargados de buscar la información en la red): RECORDAR QUE ES UN TRABAJO EN GRUPO. TODOS DEBÉIS COLABORAR. COMENTARIOS: podéis reflejar aquí vuestra opinión, conflictos en el grupo, dificultades...

Estas son algunas de las actividades que hago en mis clases. Espero que os sirvan y os animen a poner un poco de lectura en vuestras clases.

Recuerda que cualquier opción es válida. Lo importante es que nuestros alumnos lean. Además, en Educación Física es necesario que comprendan lo que leen para poder ejecutar las acciones motrices.

M^a del Carmen Narciso Castejón.

Maestra especialista en Educación Física.

RECURSOS DIDÁCTICOS ADECUADOS PARA EL DESARROLLO DE LA LÓGICA – MATEMÁTICA–

Desde su nacimiento, el niño entra en contacto con los números, las medidas, los conjuntos..... y aunque harán falta unos años para que llegue a una verdadera comprensión de éstos, no se puede decir que hasta entonces permanezca impasible ante ellos, así, sabe que prefiere dos galletas a una, sabe que su padre tiene un coche, que tiene dos hermanos, etc. La educación infantil deberá contribuir al desarrollo de estas capacidades lógico – matemáticas apoyándose principalmente en el ámbito de la práctica, la observación y la experimentación, partiendo siempre de objetos concretos y familiares para el niño. Y echando manos, en ocasiones, de otros materiales específicos que facilitaran en el niño el desarrollo de la lógica –matemática–.

Para una mejor organización de los recursos utilizados para el desarrollo de la lógica – matemática, me parece necesario establecer una clasificación que permita ir nombrándolos sin limitarlo a una mera enumeración de materiales. Por eso, veremos primero algunos ejemplos de recursos materiales, luego algunos ejemplos de recursos no materiales y, por último, hablaremos de los recursos audiovisuales e informáticos.

Los **recursos materiales** van a ser básicos en todas las etapas pues el niño necesitar manipular, tocar, experimentar para llegar a diversos conocimientos. Existen materiales que, aunque no específicos pueden ser utilizados para el desarrollo de la lógica – matemática–. Así piedras, palillos, tapones, frutos nos van a permitir trabajar el conteo, la suma, la resta, la clasificación y el desarrollo de diversos conceptos que se trabajan por contraste: largo – corto, grande – pequeño, etc.

Así mismo, existen gran cantidad de materiales pensados específicamente para el desarrollo de la lógica – matemática y que toda clase de Educación Infantil debe tener. He realizado una selección de aquellos que me parecen más interesantes y que, aunque clásicos, son interesantísimos y muy motivadores para los niños.

Bloques lógicos

Este es un material creado por el matemático Dienes que consta de 48 piezas organizadas respecto a cuatro variables:

- Color: azul, amarillo y rojo.
- Forma: triángulo, rectángulo, cuadrado y círculo.
- Tamaño: grande y pequeño.
- Grosor: grueso y delgado.

Las actividades que podemos realizar con los bloques lógicos son muy variadas, así, se pueden realizar actividades de construcción libre con las que se pretende familiarizar al niño con los bloques lógicos, que experimenten y que vayan conociendo sus atributos. También pueden realizarse actividades dirigidas y planificadas como, por ejemplo, realizar series de grande a más pequeños, agrupar respecto a los atributos, buscar objetos de la clase que tengan la misma forma, etc.

Regletas de Cuissinare

Cada regleta tiene adjudicada un número, la regleta del número 1 es blanca, dos blancas hacen una regleta roja, que es la regleta del número dos. y así sucesivamente hasta diez.

Actividades como darle un número y reconocer su regleta, buscar entre las regletas una menor que la verde (equivale al número tres). Buscar dos regletas que sumen cuatro, ordenar las regletas de mayor a menor, etc... son muchas de las actividades que se pueden realizar.

Balanza de brazos iguales

Se trata de una balanza de cuyos brazos se pueden colgar placas o cartones con números. La balanza se equilibra cuando el valor total de las cifras en los dos brazos es el mismo. Las

actividades que pueden realizar los niños son múltiples, por ejemplo, nosotros pondremos una placa en un lado de la balanza y los niños tendrán que equilibrar la balanza poniendo dos placas en el otro lado de la balanza. Dependiendo del momento del proceso de enseñanza – aprendizaje que se encuentre el niño, facilitaremos el ejercicio, utilizando números fáciles ó lo dificultaremos, pidiendo que en lugar de dos placas para equilibrar utilicen tres placas. Es decir, nos va a servir para trabajar operaciones, composición y descomposición de materiales y para comprobar las propiedades de las operaciones. Además, permite una comprobación visual, en todo momento, de los resultados.

Abaco.

Formado generalmente por un soporte de madera y un orden de varillas que representan un orden de unidades. Las bolitas de cada varilla suelen ser de diferente color. Sirve para iniciar al cálculo, realizar agrupamientos de dos en dos, de tres en tres...

Hablaremos, a continuación, de los **recursos no materiales**. Entre ellos, destacaremos principalmente los cuentos y las canciones por la motivación que proporcionan a los alumnos. Cuentos como *Ricitos de oro y los tres osos* hacen referencia a tamaños, temperaturas, texturas..., así mismo, los *Tres cerditos* nos sirven para trabajar conceptos de tamaño, de números ordinales, etc. Además, canciones “Soy uno cuando estoy solo”, “Los diez perritos”, “Un elefante se balanceaba”, “Era un gato grande” son ideales para la introducción de diferentes conceptos.

Será el momento de conocer ejemplos de **materiales audiovisuales e informáticos**.

En el mercado existen gran cantidad de software educativos para el trabajo de las matemáticas como *Pipo y las matemáticas* de Cibál Multimedia o bien creador por diferentes editoriales como *Papelillos* de Ediciones Algaida o *Juega con Vaca La Paca* dirigida a los alumnos de 3 años de la Editorial SM. Que tiene sus respectivas aplicaciones para 4 años y para 5 años. Son aplicaciones interactivas interdisciplinarias que pueden servirnos para reforzar los conceptos trabajados.

También a través de la www.plataformaagrega.es podemos acceder a contenido educativo multimedia de calidad, así como a actividades educativas digitales. Vienen agrupadas en función de diferentes criterios por lo que nos permite una búsqueda rápida según sean nuestros propósitos.

Dependiendo de qué sea lo que pretendemos desarrollar, dependiendo de las necesidades y desarrollo de nuestros alumnos, elegiremos unos u otros recursos. Lo importante es contar con un amplio abanico que nos permita lograr los objetivos planteados con nuestros alumnos.

Vanessa Martínez Ruiz

Maestra de Educación Infantil

LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA.

El concepto de programación didáctica proviene del campo de la educación y se refiere al fenómeno por el cual los educadores de diferentes niveles y tipo programan u organizan la didáctica del proceso de enseñanza y aprendizaje¹. La programación didáctica es justamente poner un sentido lógico a los conocimientos, las tareas y actividades a realizar, los objetivos mínimos a cumplir, los recursos a usar y otros datos de interés. Todos ellos en conjunto permiten tener una visión más nítida del proceso de enseñanza y analizar de mejor modo los resultados a medida que estos se vayan obteniendo.

Todo esta hace de las programaciones una herramienta fundamental para la docencia en su sentido más amplio, sin desmerecer a las diversas etapas educativas: Infantil, Primaria, Secundaria, Bachillerato, Ciclos Formativos y Universidad.

No hay que olvidar que la programación es un trabajo didáctico de evaluación continua y una manera de tener siempre presente lo que se quiere hacer con nuestros alumnos y hasta dónde podemos llegar en su proceso de aprendizaje. Programar no es sólo planificar, organizar o concretar objetivos, actividades o recursos didácticos, es también una forma de aprendizaje para el docente que nunca debe olvidar en su tarea educativa como formador, orientador y educador.

Manuel Ortuño Arregui

Director de la revista.

Profesor de Secundaria.

Doctor en Filología Latina.

¹ <https://www.definicionabc.com/social/programacion-didactica.php>