

TRABAJO DE FIN DE GRADO  
DE MAESTRO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

*NADAR ES TENER SALUD*

ANALÍA DÍAZ GONZÁLEZ

CURSO ACADÉMICO 2016/2017

CONVOCATORIA: JUNIO

TUTOR: MANUEL ABRIL VILLALBA

## NADAR ES TENER SALUD

### **Resumen:**

El proyecto de innovación diseñado, tal y como nos indica su título, se basa en la mejora de la salud, a través de la natación. A lo largo de este documento encontraremos los contenidos, criterios y estándares con los que vamos a evaluar; asimismo también encontraremos las competencias correspondientes. Para finalizar encontraremos una serie de tareas que se pondrán en marcha cuando se ponga en práctica este proyecto.

### **Palabras claves; abstract; key word:**

Proyecto, innovación, natación, salud, tareas.

## Índice

<b>Introducción</b> .....	4
<b>1. Aproximación conceptual</b> .....	5
1.1. <i>Los proyectos interdisciplinarios</i> .....	5
1.2. <i>Natación y salud</i> .....	6
1.3. <i>Relatos Pedro Díaz, revista Agüita</i> .....	8
<b>2. Mi proyecto de innovación</b> .....	9
2.1. <i>Conceptos teóricos</i> .....	9
2.2. <i>Justificación</i> .....	11
2.3. <i>Metodología</i> .....	11
2.4. <i>Concreción</i> .....	13
2.5. <i>Ejercicios, actividades, tareas y proyectos</i> .....	16
2.6. <i>Evaluación</i> .....	26
2.7. <i>Presupuesto</i> .....	27
<b>3. Conclusiones</b> .....	27
<b>Referencias</b> .....	29
1. <i>Bibliografía</i> .....	29
2. <i>Webgrafía</i> .....	29
3. <i>Documentos oficiales legislativos</i> .....	29
<b>Anexos</b> .....	30

## **Introducción**

El presente documento establece un proyecto de innovación para Educación Primaria. Se espera presentar a través de un método novedoso y lúdico los diferentes contenidos que nos podemos encontrar en primaria dentro del concepto de los “hábitos saludables”.

En el proyecto se tratarán las áreas de Ciencias Naturales y Educación Física, a través de una metodología basada en la integración con los compañeros del aula y con el profesorado; en definitiva utilizaremos una metodología integradora y participativa por parte del alumnado.

Debemos tener claro que una de las funciones principales del docente es la de ejercer de mediadores. El adulto tiene que tomar el rol de guía, ser el nexo de unión entre la materia impartida y la práctica.

Este trabajo pretende utilizar como recurso la natación para desarrollar y dar un aspecto lúdico al proceso de enseñanza-aprendizaje en la asignatura de Ciencias Sociales. Para ello, se realizarán 20 sesiones en las que se pondrán en práctica los contenidos establecidos en el currículo de la ley actual de educación (LOMCE). A través de la natación se espera que el alumnado sea capaz de comprender la importancia de realiza un ejercicio físico para mejorar la salud.

Las sesiones están diseñadas para alumnos de quinto de primaria, pudiéndose llevar a cabo este proyecto en cualquier curso. Para poder llevar este trabajo a buen puerto ha sido necesario apoyarme en autores conocidos en su especialidad, como por ejemplo Mario Loret o Montserrat Baqueró, cuyas ideas podemos ver a continuación.

## 1. Aproximación conceptual

### 1.1. Los proyectos interdisciplinarios

Los proyectos interdisciplinarios no son ninguna novedad, tal y como relatan Majó y Baqueró, pues en la actualidad se trabaja en los centros de enseñanza a través de proyectos. Como nos cuenta Domènech Francesch (Majó y Baqueró, 2014, pp.8-13) trabajar con ellos proporciona que los alumnos sean los protagonistas de su propio aprendizaje; además a través de ellos ponemos en práctica la idea de que el error es un medio para aprender, facilitamos la atención a la diversidad del alumnado, pues como se trabaja con varias áreas, se proporciona riqueza educativa. Por otro lado hacer un proyecto interdisciplinar conlleva que no tengamos un tiempo determinado para una parte de la materia, creando en el aula un ambiente positivo, de colaboración y de interés por aprender. Todo esto son ventajas positivas para poner en práctica un proyecto interdisciplinar tal y como voy a realizar a lo largo de este trabajo.

Como ya sabemos, la necesidad de trabajar por proyectos en el aula es debida a los currículos educativos actuales, pero ya hace años que estos proyectos se implantaban en las aulas, con lo cual no es una novedad, aunque actualmente los proyectos interdisciplinarios han evolucionado. Debo decir que este tipo de proyectos tienen que ser un instrumento útil para el alumnado y el profesorado, para alcanzar los fines educativos establecidos, asimismo el alumnado tiene que ser partícipe de el.

Tal y como nos dice Dewey (Majó y Baqueró, *ibídem*, p.22) es fundamental que el alumnado adquiera el hábito de conectar la información que obtiene de las actividades cotidianas de su vida, con las que se imparten en el aula, ya que se pretende que se aplique de una forma correcta para resolver “problemas” que se planteen los alumnos en la vida real.

Para lograr que la clase signifique algo más que una simple “nota de la libreta de calificaciones” (Majó y Baqueró, *ibídem*, p.36) tenemos que llegar al estudiante, teniendo en cuenta que cada alumno tiene distinta forma de aprender, con lo cual si la intención del profesorado es simplemente evaluar, los exámenes suponen para los estudiantes una carrera de obstáculos; pero si por lo contrario las clases que imparte el profesor sirven para satisfacer las inquietudes que presenten los alumnos, donde los obstáculos que se plantean son retos personales que desean alcanzar y que están seguros que los podrán superar, entonces la evaluación se convierte para el alumnado en una lucha para poder alcanzar sus propósitos.

En los proyectos, los alumnos deben colaborar de una forma activa, para poder llegar a comprender a sus compañeros y al profesorado. Por ello es fundamental que cada alumno se implique completamente.

El planteamiento de un proyecto multidisciplinar parte de una metodología activa tal y como nos relata el libro *Los proyectos interdisciplinarios* (2004), ya que estos engloban situaciones reales de la sociedad en la que vivimos, con lo cual el entorno cotidiano de nuestro día a día es a la vez un contexto de aprendizaje y producto de acción. Los proyectos interdisciplinarios deben acercarnos a la comprensión de los problemas y conceptos sociales de nuestro entorno, con lo cual tenemos que plantear los proyectos a partir de la interacción con el entorno próximo de los estudiantes, para conseguir una gran participación por parte del alumnado.

Este tipo de proyectos puede abarcar distintas metodologías, pero el libro propone y yo lo ratifico que es recomendable apoyarse en una metodología organizada en los equipos de trabajo cooperativos, ya que las interacciones y las habilidades sociales entre los estudiantes favorecerán el desarrollo de la cooperatividad con toda la sociedad. También el trabajar de forma cooperativa obliga a los alumnos que sean responsables con ellos mismos, ya que pertenecen a un grupo, con lo cual tenemos que aprender a cooperar con otros y esto puede ser un buen método para trabajarlo, tal y como nos dice Duran (Majó y Vaquerizo, *ibídem*, p.104).

Por otro lado, abarcando este método se utilizarán habilidades de diálogo y empatía, aportando cada miembro del grupo de una forma constructiva, teniendo que escuchar y respetar a sus compañeros, asimismo también tendrán que realizar tomas de decisiones de una forma colectiva.

Para la evaluación hay que abarcar todo el proceso de aprendizaje de una forma continua y dinámica.

## *1.2. Natación y salud*

Como bien nos comenta el libro *Natación y Salud* (2001), escrito por grandes conocedores de la natación, este deporte lo recomiendan muchos especialistas de la medicina, mandando a la sociedad que tiene dolencias o alguna deficiencia, a las instalaciones deportivas para llevar a cabo una ejecución de programas de actividades acuáticas para

mejorar la actividad física de las personas, ya que el medio acuático proporciona grandes beneficios para el ser humano.

Para ello se requiere una programación y un diseño específico de los ejercicios acuáticos a realizar para la mejora de la salud de una forma general. Una vez que este libro salió a la luz, pudimos y actualmente podemos decir, que la aplicación de la natación ha pasado a un primer plano en el mundo de la salud y del bienestar por los grandes beneficios que esta nos aporta, ya que la aplicación de las actividades acuáticas debidamente diseñadas pueden llegar a convertirse en grandes soluciones para todos los practicantes de este deporte, ya sea de una forma competitiva, o de una forma lúdica (como es en nuestro caso y que podremos ver a continuación) mejorando el estado de salud tal y como nos dice González García, director de la Escuela Nacional de Entrenadores de la RFEN en el libro *Natación y Salud* (2001, p.11).

Por otro lado este libro (al cual estamos haciendo mención para llevar a cabo el proyecto de innovación) nos cuenta que la palabra natación normalmente hace referencia a un deporte de competición, pero que hay un nuevo horizonte educativo y correctivo para las personas, siendo estas las actividades acuáticas para la salud, de las cuales vamos a hacer gran hincapié, como veremos posteriormente en el proyecto de innovación.

Una de las principales dolencias que tienen las personas son los dolores de espalda, constituyendo esto uno de los problemas más comunes de nuestra sociedad. Existe una gran variedad de dolores de espaldas de los cuales el más común es la escoliosis. La escoliosis afecta del 2 al 10% de la población juvenil y en mayor medida al sexo femenino. Para trabajar este problema de salud, la natación aporta una gran cantidad de ejercicios que son muy beneficiosos para ayudar a resolver esta dolencia.

Las personas que tienen escoliosis u otras enfermedades o lesiones frecuentes deberían realizar tareas acuáticas, es decir, practicar la natación de una forma educativa, controlada y progresiva para poder mejorar las dolencias y mejorar el estado de salud. Para ello es necesario realizar un programa de ejercicio con un monitor/a durante más de tres días a la semana durante 30 minutos como mínimo. Se ha realizado un estudio a niños y niñas que tienen problemas de escoliosis, mostrándose la eficacia que tiene la natación educativa en la salud de las personas. Todo este se debe complementar con una alimentación sana; de hecho existe una gran cantidad de problemas de obesidad en los niños y adolescentes en España,

según nos relata este libro, con lo cual la natación, como medio para la mejora de la salud alimentaria, también es efectiva en adolescentes.

Desde hace más de treinta años, el medio acuático es utilizado como un medio complementario a nivel terapéutico para las desviaciones de la columna (escoliosis) o para la mejora de la forma física junto a una alimentación sana. Tal y como nos dice Konlian (1999) las propiedades físicas del agua son determinantes principales para que este medio sea ideal para la rehabilitación de patologías de espalda o de la salud física.

### *1.3. Relatos Pedro Díaz, revista Agüita*

Según Pedro Díaz (entrenador superior de natación) en los relatos escritos en la revista *Agüita* (2016), nos cuenta que la natación es un deporte muy enriquecedor, desde el punto de vista de la salud, pues con ella podemos mejorar las condiciones físicas, asimismo también podemos mejorar la salud a nivel médico.

Hoy en día encontramos un número elevado de niños con problemas de espalda, los cuales vienen a nadar principalmente para mejorar las condiciones de vida que tienen, ya sea porque padecen alguna dolencia o porque necesitan cuidar de su cuerpo. Con lo cual muchos niños y niñas empiezan a nadar no por hacer un deporte (aunque hay que decir que muchos de ellos han empezado a realizar este deporte por problemas de salud y hoy en día son, o han sido, grandes nadadores y nadadoras) sino para cuidarse.

Tenemos que tener en cuenta que dependiendo de la edad y el nivel de los “nadadores” tenemos que trabajar una cosa u otra, ya que no es lo mismo trabajar con un niño de 10 años para mejorar los problemas de espalda, que trabajar con una persona de 25 años, con lo cual, cuando programamos las sesiones tenemos que tener en cuenta este punto.

Por otro lado, podemos decir que la natación es uno de los deportes más completos que hay, ya que hace que mejoremos nuestro estilo de vida y que la persona que practique este deporte se relaje durante la sesión.

Para mejorar la salud practicando este deporte, es fundamental que la persona que practique la natación esté preparada y concentrada en lo que hace, ya que tiene que tener en cuenta que va a exponer su cuerpo a una serie de ejercicios, los cuales ponen en algunas ocasiones a nuestro cuerpo en peligro, pues lo esforzamos sin darnos cuenta, además de cambiar constantemente el centro de gravedad. Tenemos que tener en cuenta que hay que



realizar una serie de ejercicios antes y después de la sesión para no lesionarnos, pues un mal o nulo calentamiento (o estiramiento) puede repercutir de una forma negativa, consiguiendo lo contrario a lo que buscamos.

Para finalizar el autor de los artículos nos dice que es fundamental trabajar con los niños y niñas hábitos de vida saludables, por medio de una buena alimentación y por medio del deporte, sea este cual sea, aunque recomienda la natación para tratar temas de salud como puede ser problemas de espalda, de gordura, de musculatura etc.

## **2. Mi proyecto de innovación**

### *2.1. Conceptos teóricos*

#### ➤ Salud

Tener buena salud se consigue practicando unos hábitos de vida saludables, con lo cual evitamos que aparezcan enfermedades. Los hábitos correctos que tenemos que llevar a cabo para tener una vida saludable son tener una buena higiene, descansar durante 7-8 horas al día, tener una dieta sana y variada y realizar ejercicio físico. Tener buena salud significa encontrarse bien físicamente, mentalmente y socialmente.

Una dieta equilibrada favorece al desarrollo del niño, adoptando unos correctos hábitos alimentarios para prevenir las enfermedades tal y como pueden ser la diabetes o la obesidad. Para realizar una dieta equilibrada es bueno tomar mucha agua en lugar de refrescos o zumos industriales, comer despacio y sin distracciones. La dieta ideal se basa en comer unas cantidades proporcionadas y una cantidad de alimentos concretos a la semana (*Anexo I*).

Cuando somos niños o adolescentes los huesos del cuerpo están creciendo, siendo esenciales para ellos el calcio y el fósforo, por lo que es fundamental consumir alimentos que contengan estos dos elementos. Para que el calcio se fije a los huesos y que estos se fortalezcan es necesaria la vitamina D.

Por otro lado el cerebro necesita nutrientes como la glucosa para poder desarrollar todas sus funciones. Siendo fundamental implementar en la dieta alimentos que aporten esta sustancia como es el azúcar o las papas, el gofio, la pasta etc. en cantidades adecuadas.

## ➤ Ejercicio físico

Cuando hablamos de ejercicio físico nos referimos a una actividad física que realizamos para mejorar la salud y nuestra calidad de vida. Esta actividad se programa con intensidad y con una duración adecuada a las personas que lo practique. El ejercicio físico ayuda a que los ligamentos sean elásticos y también a que nuestros músculos se fortalezcan.

Cuando practicamos un deporte tenemos que tener una rutina básica que evite lesionarnos, por ello es muy importante el estiramiento; este sirve para prevenir que tanto los músculos como las articulaciones no sufran lesiones ya que si el músculo no tiene elasticidad tiene mayor propensión a sufrir una rotura.

Antes de realizar cualquier deporte, podemos evitar numerosas lesiones si hacemos un calentamiento (*Anexo II*) previo antes de empezar la sesión de trabajo físico, para preparar los músculos para el ejercicio; también es fundamental hacer un buen estiramiento al finalizar la rutina ya que realizando estos estiramientos (*Anexo III*) podremos evitar lesiones actuales y futuras.

Tenemos que tener en cuenta que no es lo mismo un calentamiento (antes de hacer deporte) que un estiramiento (después de hacer deporte). Los ejercicios previos a una actividad física se encargan de preparar a los músculos para que reaccionen de forma correcta a la hora de realizar ejercicios, durante este momento los movimientos que debemos de hacer tienen que ser cuidadosos para que el músculo vaya aumentando de temperatura y que esté listo para un ejercicio “intenso”.

Por lo contrario los ejercicios de estiramientos sirven para eliminar las tensiones que podemos producir durante el tiempo en el que estamos practicando algún deporte, reduciendo el dolor muscular que podamos tener a lo largo de la sesión, además de regenerar el músculo después de haber pasado por un proceso de tensión.

Tenemos que tener en cuenta que hacer un sobre calentamiento o un sobre estiramiento puede ser muy malo ya que podemos lesionarnos también, siendo esta la razón por la que no debemos superar 10 minutos tanto de calentamiento como de estiramiento. Por último decir que para realizar el estiramiento es muy importante que el músculo no se enfríe ya que podríamos hacernos mucho daño.

## *2.2. Justificación*

Esta propuesta de proyecto está programada para los alumnos de 5° de primaria, aunque tengo que decir que se puede llevar a cabo con todos los cursos de primaria siempre y cuando estos sepan desenvolverse en el agua. Si hay alumnos que no saben nadar, podríamos hacer unas clases de iniciación a la natación o realizar las actividades con un profesor dentro del agua y material adecuado a estos alumnos.

Este proyecto de innovación se ha propuesto debido a que actualmente en la sociedad infantil y juvenil, podemos observar que existen diversos problemas de salud, tanto físicos como es la alimentación, o médicos, como es la escoliosis. Por ello se ha creado este proyecto, ya que la natación es un deporte que nos aporta muchos beneficios para solucionar estos problemas.

Los únicos inconvenientes que vamos a tener es que se necesita una piscina donde poder desarrollar este proyecto, para ello la solución está en desarrollar este proyecto de innovación en un colegio que tenga piscina, como puede ser el colegio Dominicas Vistabella o el Luther King, o bien trasladarnos unos días a la semana a una piscina como puede ser el Pabellón de deportes (Piscina David González Rodríguez) o la Piscina Municipal de Santa Cruz (Acidaliao Lorenzo). Pero si elegimos esta opción tenemos que tener en cuenta el medio el cual nos va a transportar, ya sea mediante guaguas, caminando etc.

Este proyecto nos puede resultar muy interesante, ya que con el ayudamos a los alumnos y alumnas a que mejoren y conozcan la salud y los medios que existen para desarrollar una buena salud.

## *2.3. Metodología*

El maestro/a tendrá en cuenta las capacidades de cada alumno/a para que las tareas que se programen sean acordes con la realidad de cada uno/a, valorando el proceso de la actividad.

El modo que se llevará a cabo en este proyecto, es de tipo didáctico, puesto que comprende tanto la teoría como la práctica desde un punto de vista donde el propio alumno/a, con la ayuda del docente intervenga en su propia enseñanza.

En la puesta en práctica de este proyecto, para conocer las ideas previas de los alumnos, el profesor/ra hará unas preguntas antes de comenzar con algunas actividades y los estudiantes

las tendrán que contestar. Esta es una estrategia importante, desde el punto de vista emancipativo, para el aprendizaje, ya que podemos generar al alumnado una pequeña motivación desde el inicio.

Es importante que el alumno intervenga en la toma de decisiones, establezca una mayor comunicación con los compañeros etc. Por ello se considera oportuno seguir una estrategia de enseñanza participativa. No obstante, en otras ocasiones debe ser el maestro quien establezca de forma más fija ciertas pautas, llevando a cabo por tanto, una estrategia de enseñanza instructiva.

Sin embargo desde el punto de vista participativo se realizarán actividades en grupos, lo que conllevará que los alumnos se ayuden entre sí, adquiriendo conocimientos entre ellos, siendo uno de los aspectos más ricos que podemos encontrar cuando realizamos este tipo de trabajo. Además, se promoverán valores como el respeto a los demás compañeros, la tolerancia hacia la diversidad de respuestas, la puesta en común, el reparto de tareas consensuadas, etc.

También se harán actividades de manera individual donde el alumno fomentará la autonomía, la responsabilidad a la hora de enfrentarse a las tareas, la motivación, etc.

En las sesiones que se expondrán a continuación se utilizarán diversas técnicas de enseñanza:

- Técnica de enseñanza dirigida. El maestro explicará en cada una de las sesiones a todo el grupo, pero evaluará los resultados de manera individual, ya que la manera de aprender de cada alumno es diferente y por consiguiente, la ejecución de las actividades será diversa.  
Esta técnica da lugar, por tanto, a un estilo de enseñanza instructiva evaluando individualmente como se ha explicado anteriormente.
- Técnica de enseñanza de investigación. Debido a que algunas sesiones promueven el descubrimiento y la acción cooperativa; donde los alumnos tendrán que buscar soluciones a los problemas que se plantean. Por ello, los estilos de enseñanza que ejecutarán son la resolución de problemas y también la investigación-acción.

#### *2.4. Concreción*

Con todas las ideas de los diferentes autores recogidas y expuestas anteriormente, tenemos que tener en cuenta que este proyecto se puede llevar a la práctica con todo tipo de alumnado, siempre y cuando estos sepan nadar, aunque tengo que decir que en este caso se ha diseñado el proyecto para los alumnos de 5º de primaria, ya que creo que puede ser un buen curso para implementar y profundizar todos los conocimientos de salud que este proyecto propone.

Por ello, se presenta a continuación la relación de este curso con el currículo, los objetivos tanto didácticos como curriculares, las competencias, los contenidos, los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje.

#### **OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA**

La Educación Primaria contribuirá a desarrollar en los niños y niñas las capacidades que les permitan:

- Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.
- Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.
- Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.

#### **OBJETIVO DIDÁCTICO PRINCIPAL**

- Concienciar a los alumnos de la mejora de la salud, a través del deporte y una alimentación sana.

## COMPETENCIAS

A continuación se exponen las competencias que se trabajan en este proyecto así como una breve descripción de la misma:

- Competencia en comunicación lingüística, ya que esta competencia se refiere a la habilidad para utilizar la lengua, asimismo como expresar nuestras ideas e interactuar con los demás tanto de forma escrita como de forma oral.
- Aprender a aprender. Es una competencia primordial ya que implica que el alumno desarrolle las capacidades que tiene para iniciar el aprendizaje e insistir en él, trabajando de una manera individual o colaborativa para conseguir el objetivo.
- Competencia social y cívica. Esta competencia nos hace referencia a las capacidades que tenemos que utilizar para relacionarnos con las personas, y asimismo a la de participar de una forma activa y participativa de una forma correcta, en la vida social y cívica.
- Sentido de la iniciativa y del espíritu emprendedor. Implica las habilidades necesarias para transformar las ideas en actos, utilizando la creatividad. Afrontando las capacidades que tenemos para asumir riesgos para planificar.

## RELACIÓN CON EL CURRÍCULO

### A) Currículo de Ciencias de la Naturaleza

Criterio de evaluación:

2. Identificar y localizar los principales órganos implicados en la realización de las funciones vitales, haciendo hincapié en la función de nutrición, sus aparatos y características, y establecer algunas relaciones fundamentales con determinados **hábitos de salud** así como describir algunos **avances de la ciencia que mejoran la salud con la finalidad de adoptar comportamientos responsables**, a partir de la búsqueda y tratamiento de información, individual y en grupo, de fuentes de diverso tipo con el apoyo de las tecnologías de la información y la comunicación para aprender y comunicar.

Contenido:

5. **Reconocimiento de la importancia de tener hábitos saludables para prevenir riesgos y enfermedades relacionadas con la alimentación.**
6. **Aplicación de estrategias para la resolución de conflictos a través del diálogo (la empatía, la escucha, la asertividad...).**

Estándares:

19. **Reconoce estilos de vida saludables y sus efectos sobre el cuidado y mantenimiento de los diferentes órganos y aparatos.**
20. **Identifica y valora hábitos saludables para prevenir enfermedades y mantiene una conducta responsable.**
21. Identifica y adopta hábitos de higiene, cuidado y descanso.
22. Conoce y explica los principios de las dietas equilibradas, **identificando las prácticas saludables para prevenir y detectar los riesgos para la salud.**

## **B) Currículo de Educación Física**

Criterio de evaluación:

5. **Realizar la actividad física incorporando hábitos preventivos relacionando sus efectos sobre la salud y el bienestar y valorando críticamente los mensajes que se aparten de una imagen corporal sana.**

Contenido:

1. **Autonomía en los hábitos preventivos relacionados con la actividad física.**
2. **Efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables.**

Estándares:

17. **Tiene interés por mejorar las capacidades físicas.**

18. **Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc.).**
19. **Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud.**
36. **Explica y reconoce las lesiones y enfermedades deportivas más comunes, así como las acciones preventivas y los primeros auxilios.**
42. **Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo.**
43. **Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases.**

#### *2.5. Ejercicios, actividades, tareas y proyectos*

Como ya he explicado anteriormente, voy a realizar un proyecto de innovación sobre los beneficios que aporta la natación a los niños para mejorar la salud. Todo esto, empezará a tener sentido cuando sepamos diferenciar los ejercicios, las actividades, las tareas y los proyectos; ya que con los ejercicios se pretende que el alumnado nos demuestre que domina “el saber” correcto, con las actividades que el alumno aplique el conocimiento adquirido, con las tareas que sepa realizar un conjunto de actividades aplicando estrategias correctas, mientras que con el proyecto se pretende que el alumno sea capaz de realizar tareas distintas, las cuales están conectadas para lograr un objetivo común con lo cual, una vez hecha esta definición, puedo decir que me encuentro ante un proyecto, el cual se compone por una multitud de tareas.

A continuación podremos ver las actividades que se van a realizar a lo largo del proyecto:



**Título:** Conocemos la salud

**Sesión:** 1

**Asignatura:** Ciencias Naturales.

**Competencias:**

- Aprender a aprender.
- Competencia social y cívica.

**Material:**

- Bolígrafos.

**Temporalización:** 45 minutos divididos de la siguiente forma:

- 5 minutos explicación de la sesión.
- 10 minutos para ideas previas.
- 10 minutos para entrega y recogida de cuestionario.
- 10 minutos para la explicación de la pirámide.
- 10 minutos para la realización de la ficha.

**Descripción de la actividad:**

El profesorado en un primer lugar realizará las siguientes preguntas:

- ¿Qué es la salud?
- ¿Qué es una alimentación sana?
- ¿Creen que ustedes que llevan una adecuada alimentación?
- ¿Qué prevenimos si tenemos una buena salud?

Una vez debatidas en clase, el profesorado les entregará a los alumnos un cuestionario (*Anexo IV*), para comprobar los hábitos alimentarios que los alumnos poseen. Una vez entregado el cuestionario, el profesor/ra explicará la pirámide alimenticia, para posteriormente realizar una ficha (*Anexo V*) sobre la explicación.

**Título:** Creamos nuestra pirámide

**Sesión:** 2 y 3

**Asignatura:** Ciencias Naturales.

**Competencias:**

- Aprender a aprender.
- Sentido de la iniciativa y del espíritu emprendedor.
- Competencia social y cívica.

**Material:**

- Cajas de cartón.
- Alimentos reciclados (tetrabrik de leche, caja de huevos...)

- Alimentos de plástico.
- Cartulina.
- Cartón.
- Pinturas acrílicas.
- Pinceles.

**Temporalización:**

- 2 sesión:
  - 10 minutos para la explicación de la actividad.
  - 35 minutos para la creación de la pirámide.
- 3 sesión:
  - 40 minutos para creación de la pirámide.
  - 5 minutos para colocar la pirámide en su lugar.

**Descripción de la actividad:**

Para el desarrollo de esta actividad, el profesorado en un primer momento les explicará a los alumnos la actividad que van a realizar, siendo esta la creación de una pirámide alimenticia con materiales reciclados y creados. Para ello les pedirá a los alumnos que en grupos de 5 trabajen la sesión de la pirámide que le haya tocado. Posteriormente se juntará y se colocará en la clase.

**Título:** Creamos nuestro menú

**Sesión:** 4

**Asignatura:** Ciencias Naturales.

**Competencias:**

- Competencia en comunicación lingüística.
- Aprender a aprender.
- Sentido de la iniciativa y del espíritu emprendedor.
- Competencia social y cívica.

**Material:**

- Ficha.

**Temporalización:**

- 20 minutos para la explicación de la sesión y de las actividades.
- 15 minutos para elaboración menú saludable.
- 10 minutos para compartir menús.

**Descripción de la actividad:**

El profesorado le explicará a los alumnos como podemos realizar un menú saludable y como podemos complementarlo con actividades físicas.

Posteriormente el profesorado les entregara al alumnado una ficha (*Anexo VI*) para realizar un menú saludable.

Una vez realizada esta ficha lo pondremos en común con toda la clase.

**Título:** Creamos nuestro menú parte II

**Sesión:** 5

**Asignatura:** Ciencias Naturales.

**Competencias:**

- Competencia en comunicación lingüística.
- Aprender a aprender.
- Sentido de la iniciativa y del espíritu emprendedor.
- Competencia social y cívica.

**Material:**

- Bolígrafos.
- Cartulina.

**Temporalización:**

- 5 minutos explicación de la sesión.
- 25 minutos para crear un menú saludable.
- 15 minutos para la exposición de los menús.

**Descripción de la actividad:**

Nada más llegar a la clase, el profesorado dirá que en esta sesión vamos a seguir trabajando con los menús saludables, para ello se pedirá elaborar grupos de 5 alumnos, los cuales realizarán entre todos los miembros del grupo un menú saludable en la cartulina. También les dirá que el menú puede ir complementado con alguna actividad física si ellos lo creen conveniente.

Posteriormente los alumnos tendrán que explicar que es para ellos un menú saludable, si creen que lo elaborado es un menú saludable y finalmente como han elaborado el menú.

**Título:** Empezamos con el deporte

**Sesión:** 6

**Asignatura:** Ciencias Naturales.

**Competencias:**

- Aprender a aprender
- Competencia social y cívica.

**Material:**

- Bolígrafos.

**Temporalización:**

- 15 minutos explicación de la sesión y de la materia.
- 20 minutos realización ficha.
- 10 minutos realización cuestionario.

**Descripción de la actividad:**

El profesorado explicará en un primer lugar qué es una actividad física, para posteriormente explicar que debemos hacer antes y después de realizar deporte. Posteriormente se entregará a los alumnos una ficha (*Anexo VII*). Para finalizar la clase se les pasará a los alumnos un cuestionario relacionado con la actividad física (*Anexo VIII*).

**Título:** Aprendemos a calentar y a estirar**Sesión:** 7**Asignatura:** Educación física.**Competencias:**

- Aprender a aprender.
- Competencia social y cívica.

**Material:**

- Proyector.

**Temporalización:**

- 5 minutos para explicar la sesión.
- 15 minutos para explicar los ejercicios que hay para calentar y estirar.
- 25 minutos para realizar de forma práctica los ejercicios explicados.

**Descripción de la actividad:**

El profesorado explicara los diferentes ejercicios que hay para calentar y estirar (*Anexo IX*) para posteriormente realizar esos ejercicios de una forma práctica.

**Título:** Contacto con el agua

**Sesión:** 8

**Asignatura:** Educación física.

**Competencias:**

- Aprender a aprender.
- Sentido de la iniciativa y del espíritu emprendedor.
- Competencia social y cívica.

**Material:**

- Churros.
- Tablas.

**Temporalización:**

- 10 minutos explicación de la sesión.
- 10 minutos de calentamiento.
- 15 minutos clase natación.
- 10 minutos de estiramientos.

**Descripción de la actividad:**

En un primer momento se les explicará a los alumnos las sesiones que vamos a llevar a cabo en los días siguientes. Posteriormente tendrá lugar el calentamiento, el cual le diremos a los alumnos, que siempre tendrán que realizar los mismos ejercicios para después tirarse al agua.

Una vez explicado esto, pasaremos a la parte práctica de la sesión (*Anexo X*), la cual consistirá en tener un primer contacto con el agua. Posteriormente a un estiramiento, que también le explicaremos a los alumnos que siempre será el mismo para no lesionarse.

**Título:** Contacto con el agua II y contacto con el agua III

**Sesión:** 9 y 10

**Asignatura:** Educación física.

- Aprender a aprender
- Sentido de la iniciativa y del espíritu emprendedor.
- Competencia social y cívica.

**Material:**

- Churros
- Tablas
- Objetos que se hundan.
- Pullboy

**Temporalización:**

- 10 minutos de calentamiento.
- 25 minutos clase natación.
- 10 minutos de estiramientos.

**Descripción de la actividad:**

Para comenzar esta sesión, le diremos a los alumnos que realicen el calentamiento de la sesión anterior, este en un primer momento estará guiado por el profesor, pero lo que queremos es que el alumno aprenda a calentar de una forma autónoma para un futuro.

En segundo lugar pasaremos al agua, a realizar la sesión, siendo tanto la sesión nueve (*Anexo XI*) como la diez de contacto con el agua (*Anexo XII*) ya que es fundamental que los alumnos y alumnas se familiaricen en ella. Una vez que terminemos pasaremos a realizar los estiramientos los cuales también serán los mismos.

**Título:** Experimentando**Sesión:** 11 y 12**Asignatura:** Educación física.**Competencias:**

- Aprender a aprender.
- Sentido de la iniciativa y del espíritu emprendedor.
- Competencia social y cívica.

**Material:**

- Tablas.
- Pullboy.
- Colchonetas.

**Temporalización:**

- 5 minutos explicación de la sesión.
- 10 minutos de calentamiento.
- 20 minutos clase natación.
- 10 minutos de estiramientos.

**Descripción de la actividad:**

En un primer momento se les explicara a los niños y niñas en qué consisten estas sesiones. Posteriormente pasaremos al calentamiento, en el cual dejaremos que los propios alumnos elijan a un guía y este sea quien lleve el calentamiento.

Una vez finalice el calentamiento pasaremos al agua, estas sesiones se basan en experimentación por parte del alumnado con el medio acuático. Para ello vamos a realizar una serie de ejercicios que se basan en este principio (*Anexo XIII* y *anexo XIV*). Cuando terminemos la sesión práctica pasaremos a la parte de los estiramientos, la cual será llevada también por el alumnado.

**Título:** Nadando

**Sesión:** 13, 14 , 15, 16, 17

**Asignatura:** Educación física.

**Competencias:**

- Aprender a aprender.
- Sentido de la iniciativa y del espíritu emprendedor.
- Competencia social y cívica

**Material:**

- Tablas.
- Pullboy.

**Temporalización:**

- 5 minutos de calentamiento.
- 35 minutos clase natación.
- 5 minutos de estiramientos.

**Descripción de la actividad:**

En estas sesiones, se llevarán a cabo calentamientos y estiramientos, los cuales serán más cortos, pues necesitamos más tiempo para desarrollar las sesiones en el agua. Estas consistirán en empezar con unas clases de natación (*Anexos XV, XVI, XVII, XVIII, XIX*), explicando la técnica, los movimientos y como se realizan los virajes.

Tenemos que tener en cuenta que el calentamiento y el estiramiento se van a reducir cinco minutos cada uno, siendo este tiempo suficiente para “preparar” o “despejar” al cuerpo.

**Título:** Saltando

**Sesión:** 18

**Asignatura:** Educación física.

**Competencias:**

- Aprender a aprender.
- Sentido de la iniciativa y del espíritu emprendedor.
- Competencia social y cívica.

**Material:**

- Churros.
- Tablas.

- Altavoz para la música.

**Temporalización:**

- 5 minutos de calentamiento.
- 35 minutos clase natación.
- 5 minutos de estiramientos.

**Descripción de la actividad:**

Esta sesión, consistirá en realizar en una parte, donde los alumnos y alumnas hagan pie, una clase divertida. Para ello vamos a realizar aquagym (*Anexo XX*), estará dirigido en todo momento por el profesorado.

**Título:** Mis últimas brazadas

**Sesión:** 19

**Asignatura:** Educación física.

**Competencias:**

- Aprender a aprender.
- Sentido de la iniciativa y del espíritu emprendedor.
- Competencia social y cívica.

**Material:**

- Churros.
- Tablas.
- Aros.
- Palos.
- Pullboy.
- Palas.
- Música.
- Colchonetas.

**Temporalización:**

- 5 minutos de calentamiento.
- 35 minutos clase natación.
- 5 minutos de estiramientos.

**Descripción de la actividad:**

Esta será la penúltima sesión del proyecto y la última a desarrollar en una piscina. En ella realizaremos dos partes, una primera parte donde el alumnado nadará de una forma guiada por el profesorado y una segunda parte, la cual el profesorado le dejará que los alumnos realicen las actividades que quieran, siempre y cuando tengan un orden (*Anexo XXI*), ya que la intención es crear la llamada piscina divertida. Decir que los alumnos



podrán utilizar todo el material que crea conveniente en esta parte de la clase.

No nos podemos olvidar de realizar el calentamiento y el estiramiento en las partes correspondientes.

**Título:** Y... terminamos

**Sesión:** 20

**Asignatura:** Educación física.

**Competencias:**

- Aprender a aprender.
- Sentido de la iniciativa y del espíritu emprendedor.
- Competencia social y cívica.
- Competencia en comunicación lingüística.

**Material:**

- Proyector.
- Ficha.
- Lápices.

**Temporalización:**

- 5 minutos explicación de la sesión.
- 10 minutos para realización del cuestionario.
- 30 minutos para realizar preguntas y debatir.

**Descripción de la actividad:**

Para terminar con el proyecto de *Nadar es tener salud*, se les entregará a los alumnos un cuestionario (*Anexo XXII*) el cual lo tendrán que rellenar. Por otro lado le preguntaremos a los alumnos la siguientes preguntas, para debatir en el aula:

- ¿Cómo se sienten?
- ¿Cuál ha sido su experiencia con el proyecto?
- ¿Les ha parecido interesante?
- ¿Sabes los hábitos que tenemos que llevar a cabo para tener una buena salud?
- ¿Sabemos realizar un menú saludable?
- ¿He bajado, he subido o me he mantenido en el mismo peso?
- ¿Tienen menos dolores en el cuerpo? (Cervicales, lumbares etc.)
- ¿Qué es lo que más les ha gustado?

## 2.6. Evaluación

El método de evaluación que se utilizará en este proyecto será el de observación. Para ello se ha realizado una lista de control, la cual contiene una serie de aspectos. El profesorado tendrá que observar esos rasgos en los alumnos para comprobar si los estudiantes los realizan o no, después de cada sesión o a lo largo de las mismas, los ira apuntando.

<b>LISTA DE CONTROL</b>		
<b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE.....</b>	<b>VALORACIÓN</b>	
	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>
Comprende las características principales de una alimentación saludable.		
Sabe diferenciar los hábitos saludables.		
Sabe que es el ejercicio físico.		
Desarrolla adecuadamente la creatividad.		
Utiliza los materiales adecuados.		
Cuida el material.		
Trabaja correctamente en grupo.		
Respeto el turno de palabra y la opinión de los demás.		
Transmite las ideas de una forma clara.		
Responde correctamente a las preguntas.		
Recuerda las ideas principales.		
Realiza la práctica de forma correcta.		
Se esfuerza en la piscina.		

## 2.7. Presupuesto

El presupuesto de este proyecto de innovación puede ser nulo, ya que si se realiza en un colegio que tenga piscina esta tendrá todos los materiales necesarios para llevar a la práctica este proyecto. Si este no fuera nuestro caso, se podría barajar la posibilidad de acudir a una piscina caminando; si no es posible, tendríamos que alquilar una guagua cuyo coste es aproximadamente de 150 € para desplazamientos de 30 alumnos. Con lo cual pienso que el coste sería muy elevado, ya que es precio por día.

Por otro lado el único coste (si no optamos por la opción de guagua) sería las fotocopias que se realizan en el colegio.

## 3. Conclusiones

Este proyecto de innovación lo he realizado con mucha ilusión, ya que creo que es fundamental que los alumnos sepan perfectamente cuáles son los hábitos saludables y cómo pueden mejorarlos; para ello he creado un proyecto que pone en marcha estos contenidos, pero enseñándolos de una forma distinta; ya que se complementa con una actividad física, en este caso la natación, para poder demostrar que realizando cualquier tipo de ejercicio físico podemos mejorar nuestra salud.

Para empezar a elaborar este proyecto de innovación he empezado recopilando información de diversos autores, los cuales me han aportado mucho a lo largo de este proyecto, también tengo que decir que me han enseñado diferentes conocimientos que yo aun no tenida adquiridos, con lo cual puedo decir que a lo largo del proceso de elaboración, he aprendido “cosas” nuevas.

Creo que este proyecto puede ser de gran utilidad para los alumnos, ya que pienso que tenemos que concienciarlos de que la salud es muy importante y que la actividad física, junto con los hábitos alimenticios, forma la clave de esto. Si conseguimos que los estudiantes se sientan interesados por este tema, estaremos consiguiendo que mejoren notablemente su salud, ya que esto conllevará que se cuiden correctamente, con lo cual podré decir en este momento que el objetivo de mi proyecto se ha cumplido.

A lo largo de todo el proceso de elaboración me he sentido apoyada y respaldada por los autores que he mencionado a lo largo del trabajo, ya que muchos de ellos piensan igual que yo, pues para mí la natación es vida, pues te relaja, hace que disfrutes, pero sobre todo aporta grandes beneficios, que bajo mi punto de vista muy pocos deportes lo hacen, pues

cuando uno entra en el agua, la densidad de la misma hace que el cuerpo se relaje a pesar de estar esforzándolo.

Finalmente, quiero decir, que me alegro de haber podido crear este proyecto de innovación que lleva por título "*Nadar es tener salud*", ya que he podido implementar los conocimientos que me ha aportado la carrera, con los conocimientos de una de mis grandes pasiones, la natación. Aunque me quedará la pena de no haberlo podido llevar a la práctica en estos momentos, pero estoy segura que en un futuro lo podre poner en práctica.

## Referencias

### 1. Bibliografía

- Abril, M. (2016). *Aula virtual asignatura Didáctica de la Literatura*. Educación Primaria.
- Díaz, P. (2016). *Revista Agüita*. Tenerife.
- Gosálvez, M., Joven, A., Fuentes, F., Conde, E., Peral, F. y Daguerre, J. (2006). *Curso de monitor*. Madrid: S.A
- Lloret, M., Benet, I., León, C., Querol, E. (2001). *Natación y Salud. Guía de ejercicios y sesiones*. Madrid: GYMNOS
- Majó, F. y Baqueró, M. (2014). *Los proyectos interdisciplinarios, 8 ideas claves*. Barcelona: GRAÓ
- Suárez, P. y Suárez, F. (1999). *Vuelta a la calma. Ejercicios para la recuperación después del esfuerzo*. Madrid: GYMNOS

### 2. Webgrafía

- <http://www.educacionrespuntocero.com/recursos/recursos-para-llevar-una-alimentacion-sana/25562.html>
- <http://www.eduinnova.es/nov2010/nov12.pdf>
- <http://www.i-natacion.com/articulos/nutricion/agua.html>

### 3. Documentos oficiales legislativos

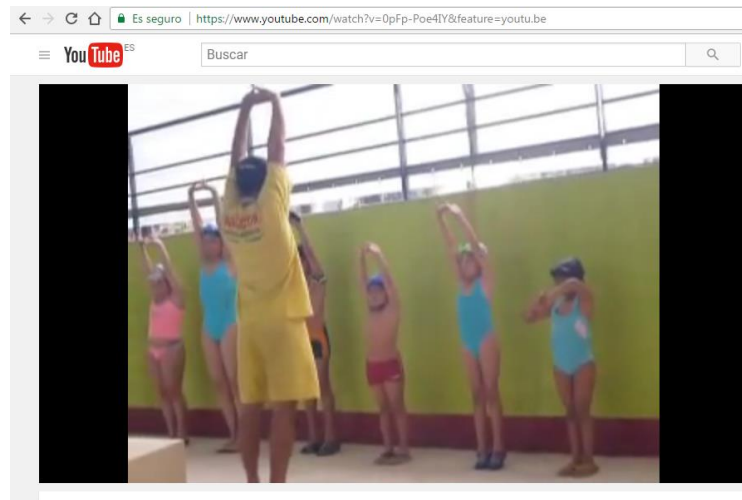
- Decreto 89/2014, de 1 de agosto, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Canarias.

# Anexos

## Anexo I



## Anexo II



<https://youtu.be/0pFp-Poe4IY>

## Anexo III



<https://youtu.be/N64RabgUJbQ>



## Anexo IV

### CUESTIONARIO HÁBITOS SALUDABLES

**Responde a este cuestionario de la forma más sensata posible, respondiendo lo que se te pregunta. Que sepas que es anónimo.**

1. ¿Cuántas comidas realizas al día? ¿Cuáles son?

---

---

2. Por la mañana desayuno...

---

---

3. Al medio día almuerzo...

---

---

4. Por la noche ceno... (Indica la hora en la que cenas)

---

---

5. ¿Realizas deporte? Si la respuesta es sí, indica el deporte que realizas y el tiempo que le dedicas.

---

---

## Anexo V

### FICHA

#### 1. Completa y contesta a las siguientes preguntas:

¿Cómo conseguimos tener buena salud?

---

---

---

¿Di cuáles son los hábitos que tenemos que llevar a cabo para tener una vida saludable?

---

---

---

¿Cuál es el nombre del alimento que más consumes?

---

¿Cuántas veces a la semana consumes este alimento?

---

¿Crees que es saludable comer este alimento? ¿Por qué?

---

---

---

---

---

¿En qué piso de la pirámide alimenticia se encuentra el alimento?

---

2. Busca en la sopa de letras las siguientes palabras:

Carne, fruta, hortalizas, huevos, leche, pescado, verduras



¿Cuál de estos alimentos se encuentra o se encuentran en lo más alto de la pirámide alimenticia?

---

---

**Anexo VI**

**1. Crea tu propio menú saludable.**

<b>COMIDAS</b>	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERENES</b>	<b>SABADO</b>	<b>DOMINGO</b>

## Anexo VII

### FICHA

#### 1. ¿Qué es ejercicio físico?

---

---

---

---

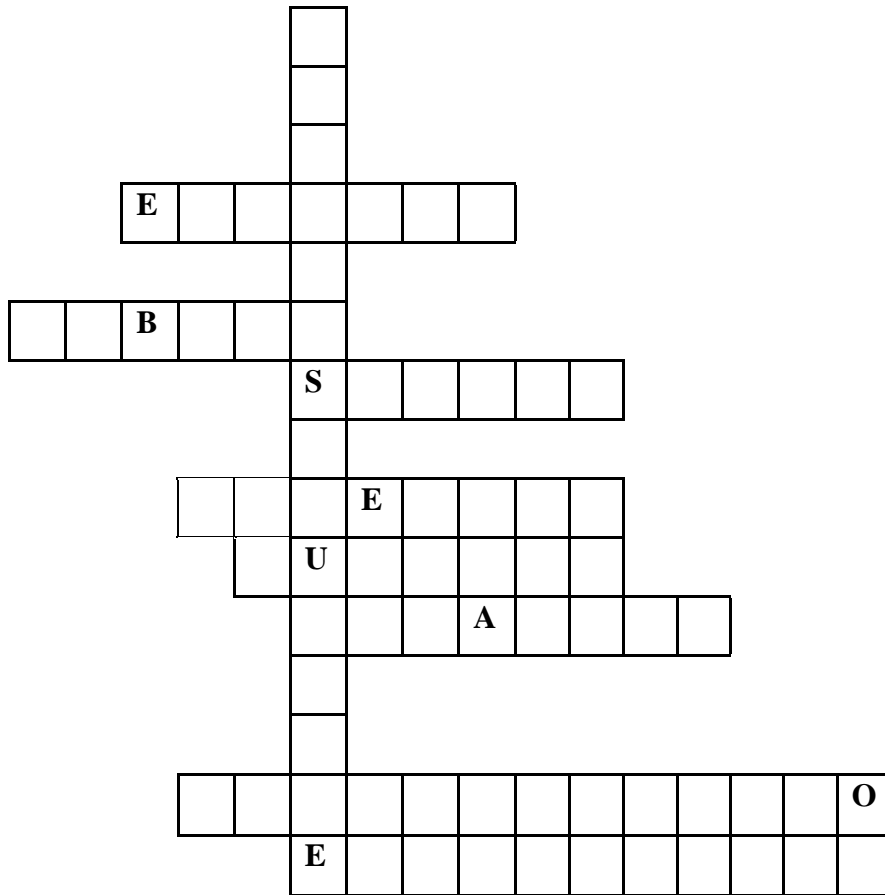
---

#### 2. Responde verdadero o falso.

- a) El ejercicio físico ayuda a que los ligamentos sean más fuertes ( )
- b) Es importante calentar antes de realizar deporte y de estirar cuando terminemos ( )
- c) Si calentamos antes de realizar ejercicio físico nos podemos lesionar ( )
- d) El ejercicio físico no se puede realizar todos los días ( )
- e) El ejercicio físico contribuye a tener una buena salud ( )

#### 3. Rellena los huecos con las palabras correspondientes y utilízalas para realizar el crucigrama.

- a) El ejercicio físico fortalece el \_\_\_\_\_ y da \_\_\_\_\_ a los ligamentos.
- b) Tenemos que \_\_\_\_\_ después de hacer deporte.
- c) Para no hacernos daño hay que \_\_\_\_\_
- d) Tenemos que coger el \_\_\_\_\_ de hacer ejercicio físico.
- e) Los estiramientos y los calentamientos \_\_\_\_\_ para no hacernos daño.
- f) Es muy malo realizar un sobre \_\_\_\_\_
- g) La actividad física tiene una \_\_\_\_\_ adecuada a la persona que la practique.



**4. Del ejercicio anterior, coge cuatro palabras y realiza un pequeño texto, explicando que hay que hacer para tener hábitos saludables.**

---

---

---

---

---

## Anexo VIII

### CUESTIONARIO SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA

**Responde a este cuestionario de la forma más sensata posible, respondiendo lo que se te pregunta. Que sepas que es anónimo.**

1. ¿Realizas algún deporte? Si lo haces di cual y con que frecuencia lo practicas.

---

---

2. ¿Crees que es bueno realizar deporte? ¿Por qué?

---

---

---

---

3. ¿Qué deporte te gustaría practicar?

---

**4. Practicarías deporte:**

- a) Todos los días
- b) Tres o cuatro veces a la semana.
- c) Una o dos veces a la semana
- d) Otro: \_\_\_\_\_

**5. Si realizas estas opciones ¿estas practicando algún tipo de ejercicio físico? Marca las que creas que sí.**

- a) Hacer natación
- b) Hacer fútbol
- c) Jugar al baloncesto
- d) Caminar

- e) Hacer atletismo
- f) Saltar a la comba
- g) Hacer sur
- h) Con todas realizas ejercicio físico



## **Anexo IX**

### **BATERÍA DE EJERCICIOS QUE PARA REALIZAR ANTES Y DEPUÉS DE LAS SESIONES DE NATACIÓN**

#### **1. Ejercicios de calentamiento:**

- De pie y con el cuerpo completamente estirado movemos la cabeza hacia delante y hacia atrás
- De pie y con el cuerpo completamente estirado, elevo un brazo, lo cruzo por detrás de mi cabeza y llevo las puntas de los dedos al hombro contrario, elevo el otro brazo y hago un poco de presión en el codo del brazo opuesto. Este ejercicio se realizará con los dos brazos.
- De pie y con el cuerpo completamente estirado me agarro la parte inferior del hombro (realizando un ángulo recto con el brazo) posteriormente realizo giros hacia delante y después hacia atrás. Posteriormente cambiamos de brazo y repetimos el ejercicio.
- De pie, flexiono una pierna y con ayuda de mi mano, la intento acercar el talón al glúteo. Después cambiamos de pie. Este ejercicio se puede hacer con ayuda de un compañero (como apoyo) para no perder el equilibrio, posicionándome contra la pared, o buscando un punto fijo e intentar no desequilibrarme.
- De pie, con una pierna extendida, con el empeine mirando hacia el suelo, mantengo la otra pierna flexionada. Repito esto con el otro pie.

#### **2. Ejercicios de estiramiento:**

- De pie y con el cuerpo completamente estirado, elevo un brazo, lo cruzo por detrás de mi cabeza y llevo las puntas de los dedos al hombro contrario, elevo el otro brazo y hago un poco de presión en el codo del brazo opuesto. Este ejercicio se realizará con los dos brazos.
- Sentado en el suelo, abro las piernas, una de ellas la extiendo y otra la dejo flexionada de tal forma que llevemos la planta de los pies al abductor, me llevo la mano a los dedos de los pies, de la pierna que tengo estirada. Repito esto con el otro pie.
- De pie frente a una pared apoyo las manos y los codos, estiro una de las piernas hacia atrás, mientras que flexiono la otra. Posteriormente cambio de pierna.

- Me coloco decúbito supino (boca arriba) , coloco los brazos en cruz y flexiono una pierna (aproximar la rodilla al suelo) hacia el lado opuesto y la otra la deajo estirada. Me puedo ayudar de una de las manos. Hacerlo con los dos pies.
- Me pongo en el suelo boca abajo (decúbito prono), empiezo a elevar el cuerpo arqueándome, ayudándome de las manos. No separo la cadera del suelo.

## **Anexo X**

En esta sesión, nada más empezar la parte de agua, nos aseguraremos que todos los alumnos saben nadar, para ello el monitor o el profesor se tirará al agua. Uno a uno los alumnos irán bajando por las escaleras para que el profesor pueda comprobar que sabe nadar. Si existe algún caso en el que el alumno no sabe nadar, se le asignará un monitor y realizara los ejercicios con el y con material complementario como son los manguitos o los churros. Decir que en estas edades esto no es lo normal.

Las actividades a realizar en esta sesión de contacto con el agua, después de comprobar que saben nadar son las siguientes:

- Andamos por la piscina.
- Nos hundimos y bajamos a coger los objetos que se encuentran en el fondo de la piscina.
- Nos estiramos boca arriba para flotar (sin dar a los pies), posteriormente después del silbato del monitor o profesor movemos los pies.
- Nos estiramos boca abajo y aguantamos la respiración lo más que podamos.

## Anexo XI

Esta sesión la cual llamamos “*Contacto con el agua II*” realizaremos los siguientes ejercicios una vez que los alumnos se tiren al agua:

- Se colocarán los estudiantes boca arriba, hasta escuchar el silbato del monitor o profesor.
- Realizaremos diez saltos, para ello hay que hundirse a tocar el suelo con los pies y empujarnos del verticalmente.
- Con la tabla, realizaremos dos piscinas dándole a los pies, con la cabeza dentro del agua.
- Nos colocaremos en parejas. Para ello nos daremos la mano y nos estiraremos boca arriba.
- Nos colocamos boca abajo y nos ponemos el pullboy en la barriga para realizar dos piscinas dándole muy fuerte a los pies.
- Finalmente apoyamos la nuca en la colchera y los brazos los colocaremos pegados al cuerpo. El monitor/profesor dirá que cierren los ojos y que esperen a escuchar el silbato para quitarse.

## **Anexo XII**

En esta sesión seguimos tomando una primera toma de contacto con el agua. Con lo cual haremos los siguientes ejercicios:

- Nos tiramos al agua y nos colocaremos un churro entre los pies, de forma de caballito, el cuerpo lo tenemos que dejar lo más recto posible. Tenemos que realizar dos piscinas subido/a encima del churro. Para ello podemos mover los pies y las manos como queramos.
- Seguimos con el churro, pero esta vez nos lo tenemos que poner en la espalda. Movemos los brazos a la vez hacia atrás. Realizamos dos piscinas.
- Estiramos los brazos y nos colocamos el churro en la mano. En posición estática, tenemos que estirar y encoger los brazos, de tal forma que acercamos y alejamos el churro de nuestro cuerpo. Realizar dos grupos de diez repeticiones.
- Nos estiramos boca arriba, con los brazos en horizontal y sin mover los pies, intentamos aguantar hasta que el monitor/profesor toque el silbato.
- Realizamos dos piscinas buceando (como queramos).

### **Anexo XIII**

En esta sesión cambiamos el sentido de las actividades acuáticas, ya que esta y la sesión siguiente serán de experimentación, para ello vamos a realizar estos ejercicios:

- Realizaremos dos piscinas nadando crol.
- Cogeremos la tabla y nos sentaremos sobre ella lo más recto posible, remaremos (con las manos) para realizar una piscina de este modo.
- Ahora nos sentamos pero en el borde de la tabla, de tal forma que el glúteo sobresalga de ella, con lo cual tenemos que tener más equilibrio, con las manos remamos para realizar una piscina.
- Nos colocaremos en parejas, para ello nos daremos la mano y nos estiraremos boca arriba. Tenemos que mover mucho los pies, para intentar que nuestro compañero se desplace más que nosotros.
- Realizaremos dos piscinas nadando a crol.
- Nos colocamos en horizontal. Una mano estirada, en la cual apoyaremos la cabeza y la otra estirada sobre el muslo, moveremos muy fuerte los pies. Realizaremos dos piscinas de esta manera.
- Realizamos veinte respiraciones.

## Anexo XIV

Esta sesión será la última de experimentación, para ello se van a realizar los siguientes ejercicios:

- Se realizarán dos piscinas nadando a crol.
- Nos colocamos en pareja uno delante del otro, el compañero que se encuentra detrás le agarrará las manos al de delante y tendrán que realizar una piscina caminando los dos juntos. Después realizaremos otra al contrario.
- Nos pondremos un pullboy en la cabeza y tendremos que realizar dos piscinas con la cabeza por fuera, sin que el pullboy se caiga.
- Repartiremos a cada alumno una pelota y tendrá que realizar dos piscinas a crol, nadando con la pelota entre las manos.
- En grupos de dos, los alumnos se tirarán la pelota y tendrán que impulsarse del suelo para cogerla, realizando un salto en vertical.
- Colocaremos una gran colchoneta en el borde de la piscina. Los alumnos tendrán que realizar una voltereta en ella (cayendo al agua).
- Realizaremos una pasarela con las colchonetas. Los alumnos tendrán que correr sobre ellas hasta llegar al final, donde se tirarán e irán nadando hasta el final de la piscina.

Con estos ejercicios daremos por finalizadas las sesiones de experimentación.

## **Anexo XV**

En esta sesión ya empezaremos a “nadar” de una forma más “intensa” que en las sesiones anteriores. Trabajaremos la técnica de crol, para ello vamos a realizar los siguientes ejercicios:

- Comenzamos realizando cuatro piscinas nadando crol.
- Realizaremos dos piscinas nadando a crol con los dedos abiertos.
- Realizaremos dos piscinas nadando a crol (normal) tocándonos la axila cuando doblemos el codo.
- Seguidamente se realizarán otras dos piscinas a crol con los puños cerrados.
- Repartiremos tabla, para realizar dos piscinas a pies de crol, con la cabeza por fuera del agua.
- Con la tabla, realizaremos dos piscinas moviendo el brazo derecho y practicando la respiración de este estilo, mientras que el otro brazo lo dejamos extendido en la tabla. Posteriormente realizaremos lo mismo con el otro brazo.
- Repartiremos pullboy y realizaremos dos piscinas con el pullboy entre las piernas (no se pueden mover las piernas, solo los brazos).



## **Anexo XVI**

En esta sesión trabajaremos el estilo de espalda, para ello se realizarán los siguientes ejercicios:

- Para comenzar se realizarán cuatro piscinas a crol.
- Realizaremos dos piscinas a espalda.
- Se repartirá una tabla y con esta estirada sobre la cabeza realizaremos los pies de espalda (el cuerpo tiene que estar totalmente estirado).
- Realizaremos dos piscinas a espalda con los brazos pegados al cuerpo, el ejercicio consiste en realizar el movimiento de los brazos sin sacarlos, con lo cual estaremos realizando el rolido de este estilo.
- Con un brazo pegado al cuerpo, haremos dos piscinas a espalda (moviendo un brazo). Haremos lo mismo con el otro brazo.
- Realizaremos dos piscinas nadando suave (dos piscinas como quieran).

## **Anexo XVII**

Esta sesión toca trabajar el estilo de braza y de mariposa (tener idea de como se nada la mariposa), con lo que los ejercicios que he propuesto son los siguientes:

- Realizaremos cuatro piscinas nadando a crol.
- Repartiremos las tablas y realizaremos dos piscinas a pies de braza.
- Repartiremos los pullboy y realizaremos dos piscinas a brazos de braza.
- Ahora haremos dos piscinas nadando braza.
- Nos agarramos al borde de la piscina y hacemos los pies de mariposa.
- Repartiremos de nuevo las tablas, se agarrarán con una mano en ella y con la otra, realizarán el movimiento de las manos del estilo de mariposa. Haremos dos piscinas con cada mano.
- Haremos dos piscinas buceando de la siguiente forma:
  - La primera con pies de mariposa.
  - La segunda con pies de braza.

## **Anexo XVIII**

En estas sesión trabajaremos de nuevo el crol y la espalda, asimismo también realizaremos algún ejercicio a otro estilo. Los ejercicios son los siguientes:

- Dos piscinas a crol.
- Dos piscinas a espalda.
- Dos piscinas a braza.
- En pareja y agarrados de la mano, tendrán que realizar dos piscinas nadando a crol. Realizaremos este ejercicio igual pero a espalda.
- Realizaremos dos piscinas de la siguiente forma: haremos cinco brazadas de espalda, nos giramos sobre nosotros mismos y realizamos cinco brazadas de crol, así hasta completar las dos piscinas.
- Se realizará dos piscinas en las cuales tenemos que dar una voltereta y diez brazadas a crol, una voltereta y veinte brazadas de braza, así sucesivamente.
- Los alumnos para finalizar harán diez respiraciones.

## Anexo XIX

Los ejercicios que vamos a trabajar en esta sesión son los siguientes:

- Dos piscinas nadando a crol.
- Una piscina nadando a mariposa.
- Una piscina nadando a braza.
- Dos piscinas nadando a espalda.
- Los alumnos se pondrán en pareja y se pondrán boca abajo. Uno de ellos agarrará al compañero por los talones, teniendo este que mover fuerte los brazos de crol, mientras que el compañero moverá muy fuerte los pies de crol. Realizaremos dos piscinas de esta forma, cambiando de lugar cuando se llegue a la pared.
- Con la misma pareja que en el ejercicio anterior vamos a realizar lo siguiente:
  - Uno se colocara boca abajo y moverá los pies.
  - El otro compañero le agarrará los pies.

Cuando este último escuche el silbato soltará al compañero, teniendo el otro que realizar un esprín hasta el final de la piscina. Posteriormente se cambiarán de lugar con el compañero para realizar el ejercicio de nuevo.

- Repartiremos la tabla y los alumnos realizarán una piscina a cada estilo (mariposa, espalda, braza y crol).

## **Anexo XX**

En esta sesión realizaremos diferentes ejercicios de aquagym, para ello pondremos música. Decir que esta sesión solo se puede realizar en la parte que se haga pies, ya que consta de los siguientes ejercicios. Estos pueden sufrir modificaciones dependiendo de cómo se encuentren los alumnos, ya que son ejercicios intensos y hay que ir al ritmo de la música.

- Correr en el agua.
- Caminar con las rodillas levantadas.
- Agarramos el churro a la altura de nuestros hombros y lo tenemos que levantar (hasta estirar los brazos) y después bajarlo hasta llegar a la altura del cuello.
- Los alumnos harán lo mismo que el ejercicio anterior, pero en vez de subirlo, lo tendrán que hundir, quedándose con los brazos totalmente estirados.
- Realizar diferentes tipos de saltos.
- Caminar de un lado a otro cruzando los pies.
- Boca arriba dejarse llevar.
- Boca abajo dejarse llevar.

## **Anexo XXI**

Esta será la última sesión de piscina, con lo que se realizará una pequeña clase de natación y posteriormente se dejará a los alumnos que realicen lo que quieran, siempre con vigilancia. Los ejercicios llevados por el monitor/profesor son los siguientes:

- Seis piscinas, dos a crol, una a mariposa, una a espalda, una a braza, una a crol.
- Dos piscinas a pies de crol con tabla.
- Dos piscinas a espalda con puños cerrados.
- Dos piscinas nadando a espalda con los dos brazos a la vez.

Una vez realizado esto, se pasará al juego libre.

## Anexo XXII

### CUESTIONARIO SOBRE LA EXPERIENCIA

**Responde a este cuestionario de la forma más sensata posible, respondiendo lo que se te pregunta. Que sepas que es anónimo.**

1. ¿Después de la experiencia vivida crees que realizando deporte, en este caso natación, mejoras tu salud?

---

---

---

2. ¿Te ha gustado lo que hemos realizado durante estas veinte sesiones?

---

---

3. ¿Qué es lo que más te ha gustado? ¿Y lo que menos?

---

---

---

4. Marca con un círculo las opciones que creas que has logrado (puedes marcar las que creas conveniente):

- He bajado de peso.
- Se alimentarme mejor.
- Sé cómo puedo mejora mi salud.
- Me duele menos el cuerpo.
- He mejorado los problemas que tenia (solo personas que tengan problemas de salud, como por ejemplo escoliosis)