



**Facultad de  
Ciencias Sociales  
y Humanas - Teruel**  
**Universidad Zaragoza**

**TRABAJO DE FIN DE GRADO  
EN MAGISTERIO DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

**Título: “Pilates en la escuela: una columna para toda la  
vida“**

**Alumno/a: Cristina Muñoz Maqueda**

**NIA: 630095**

**Director/a: Tomás Martín Pérez**

**AÑO ACADÉMICO 2013-2014**

## INDICE

1. Resumen
2. Introducción y justificación
  - a. Antecedentes y estado actual del tema
  - b. Fundamentos teóricos sobre Pilates.
3. Unidad didáctica sobre Pilates
  - a. Características del alumnado
  - b. Objetivos generales de primaria
  - c. Objetivos específicos del área de educación física
  - d. Objetivos específicos de la unidad didáctica
  - e. Relación entre los objetivos generales de educación física y los objetivos específicos de la unidad didáctica.
  - f. Contribución a las competencias básicas
  - g. Contenidos
  - h. Metodología
    - i. Estilos de enseñanza
    - ii. Recursos
    - iii. Plan de trabajo
  - i. Alumnos con necesidades especiales
  - j. La interdisciplinariedad
  - k. Evaluación
    - i. Criterios de evaluación vinculados a la unidad.
    - ii. Criterios de evaluación específicos
    - iii. Relación entre los criterios de evaluación del curriculum con los específicos de la unidad didáctica
    - iv. Aspectos a tener en cuenta en la evaluación.
    - v. Instrumentos de evaluación utilizados.
    - vi. Evaluación a largo de las diferentes sesiones.
    - vii. Criterios de calificación de la unidad didáctica.
  - l. Desarrollo de las sesiones
    - i. Sesión 1
    - ii. Sesión 2
    - iii. Sesión 3
    - iv. Sesión 4

- v. Sesión 5
- vi. Sesión 6
- vii. Sesión 7
- viii. Sesión 8
- ix. Sesión 9
- x. Sesión 10

4. Conclusión y valoración personal

5. Bibliografía

## **1. Resumen**

Uno de los objetivos de la Educación Física, es el fomento de la práctica de actividad física. Para ello, pretendo aportar al alumnado destrezas para que tengan una buena conciencia corporal.

Planteo una Unidad Didáctica a través del método Pilates para 6º Educación primaria en el segundo trimestre del curso ya que así ya tienen suficientes conocimientos vistos al principio de curso para poder seguir atentamente las clases.

El Método Pilates aporta algunos beneficios como son la mejora de la fuerza, la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio entre otros; pero lo más importante es transmitir al alumno una buena alineación neutral y aumentar su autoestima. En definitiva un cuerpo y mente sana en el adolescente es imprescindible para que se acepten a sí mismos y a los demás como realmente son.

Además en el ámbito escolar existen una serie de problemas que inciden en la salud del alumnado entre los que se pueden destacar los dolores de espalda y hombros, con esta unidad didáctica ayudaremos a los alumnos a que cojan buenos hábitos de postura no solo en el colegio durante el desarrollo de las sesiones sino para la vida diaria y para un futuro.

Palabras Clave:

Educación Primaria, Unidad didáctica, Método Pilates, Actividad Física, Salud, Fuerza y mente.

## **2. Introducción**

El Trabajo de Fin de Grado que se expone a continuación, se basará en una propuesta de Unidad Didáctica para la Educación Primaria, en concreto en la materia de Educación Física.

He elegido este tema para mi trabajo fin de grado de magisterio de educación primaria ya que el Pilates es una técnica de elevada práctica en la sociedad, además se puede practicar a cualquier edad, aunque hay autores que nos indican que la mejor edad son los 8-9 años. Y ya que está tan de moda y lo pueden practicar niños en edad escolar por qué no introducirlo en la materia de educación física y así intentamos motivar al alumnado con contenidos novedosos y además les ayudamos a que conozcan su propio cuerpo y el de los demás.

La unidad didáctica que se presenta es para el curso de 6º de educación primaria, se plantea con el fin de que los alumnos reciban una visión de temas tan interesantes como son la educación postural, la conciencia del propio movimiento y postura, la prevención de malos hábitos etc. Podemos decir, que es una propuesta muy interesante, debido a que en la actualidad, tenemos que transmitir a nuestros alumnos lo importante que es empezar a cuidarse desde el principio y las lesiones que pueden producirse después si no nos cuidamos bien.

Además me he basado en el currículo de primaria que marca los objetivos, contenidos, criterios de evaluación...que hay que incluir en las unidades didácticas para garantizar que se trabajan los conocimientos que marca la ley y que son iguales para toda la Comunidad Autónoma de Aragón. En concreto esta unidad didáctica ayuda a trabajar el primer bloque de contenidos del tercer ciclo de la materia de Educación física que se llama “Imagen corporal y habilidades perceptivo motrices”, dónde se contemplan aspectos perceptivos implicados en el movimiento, desde la percepción y control del movimiento corporal al ajuste a los elementos perceptivos externos. Aunque también trabajemos otros bloques como el bloque 2 “habilidades motrices” y el bloque 4 “actividad física, salud y educación en valores”. El niño se descubre progresivamente a través de su actividad corporal y ésta le permite a su vez descubrir el mundo que lo rodea.

La Educación Primaria pretende favorecer mediante la intervención educativa sistemática el desarrollo integral de los alumnos/as de las edades de entre 6 y los 12 años, abarcando su dimensión física, afectiva, social e intelectual y ayudándoles a

construir una imagen positiva de sí mismos, una representación de sus propias posibilidades a través de los conocimientos y la experiencia adquiridos mediante diversas actividades. Consolidando los aprendizajes básicos y adquiriendo nuevos. Con ello se busca que obtengan una participación activa en la sociedad de acuerdo a sus capacidades.

Esta Unidad Didáctica está desarrollada según las directrices marcadas por:

- ORDEN de 9 de mayo de 2007, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.

Es muy importante el cuerpo de los niños, como lo tienen y como lo pueden llegar a tener en un futuro. He consultado algunos documentos que ayudan a ver el estado de los alumnos, los factores que propician el estado de los alumnos y las consecuencias de ello.

En un estudio publicado por Gómez Alonso, M.T.; Izquierdo Macon, E.; De Paz Fernández, J.A. y González Fernández, M. en 2002 sobre la influencia del sedentarismo en las desviaciones raquídeas de la población escolar de León que estudia la influencia de los factores que responden a un estilo de vida sedentario de escolares de 10 a 14 años con y sin desviación raquídea y comprobaron si hay diferencias significativas entre los dos grupos. Los resultados fueron que la mayoría de los niños ve la televisión todos los días en torno a las dos horas, y los fines de semana este tiempo se incrementa en relación con los días de la semana y el tiempo dedicado a ver la televisión de los niños que tienen desviación raquídea es mínimamente superior que los que no tienen. Por lo que ver en exceso la televisión puede afectar junto con otros factores a las malas posiciones en la estructura corporal del niño, favoreciendo la aparición de las desviaciones raquídeas, ya sea por contribuir a un perfil sedentario en el niño o por las malas posiciones adoptadas a la hora de ver la televisión.

Siguiendo en la línea anterior y consultando el estudio de Vidal, J.; Borràs, P.A.; Cantallops, J.; Ponseti, X.; Palou, P en 2010 sobre la propuesta de intervención para la prevención del dolor de espalda en ámbito escolar él expone un protocolo de intervención para la prevención del dolor de espalda en alumnos de primaria.

Lo primero que cabe destacar es que la educación postural empieza en el entorno familiar aunque el ámbito escolar también tiene un papel fundamental por las horas que pasan los alumnos en el centro escolar. También trata el tema de la formación básica que deberían tener todos y cada uno de los profesores sobre el tema de la educación para la salud y específicamente educación postural, seas maestro de cualquiera de las áreas; para además de poder poner remedio a los dolores de espalda de los niños, poder transmitirles estos conocimientos para que ellos vayan aprendiendo lo que se debe hacer y lo que no. También proponen en este estudio unas sesiones teóricas que se incluyen en el área de conocimiento del medio, seguidas de unas sesiones prácticas en el área de educación física para concienciar al alumnado y que aprendan cosas nuevas sobre este aspecto para una vida sana.

Es importante también tener en cuenta el escaso tiempo que tienen los alumnos en el área de educación física en el centro escolar, y que cada vez va siendo menos porque le quitan importancia a la salud de los alumnos. Con las pocas horas destinadas a esta área no podemos conseguir efectos positivos en la condición física o salud ya que el tiempo real de práctica es insuficiente y que del tiempo asignado al área hay que restarle el desplazamiento de los alumnos, la organización, la distribución, el aseo posterior a la sesión...

Con el tiempo que pasa el alumno en el centro escolar no realiza un volumen de actividad física que tenga repercusión en la prevención de factores de riesgo y efectos significativos para la salud. Pero teniendo en cuenta las enfermedades por falta de movimiento como son la obesidad y problemas de peso, trastornos músculo-esqueléticos, enfermedades cardiovasculares, etc., queda justificado que los centros educativos deberían dar más importancia a la salud de los alumnos desde la asignatura de educación física con más horas en el horario lectivo y proponiendo actividad física también fuera del horario lectivo pero en el mismo centro lo que ayudaría a conseguir más alumnos activos para que los alumnos conviertan esas actividades que practican en el colegio en su deporte cuando crezca y sea más mayor.

## **a. Antecedentes y estado actual del tema**

### Breve historia del pilates:

Joseph Hubertus Pilates (1880-1967) nació en Alemania, cerca de Dusseldorf. Como un chico joven y débil practicó deportes para llegar a ser más fuerte y posiblemente llegar a ser un deportista destacado (buceo, esquí, gimnasia y boxeo).

En 1912, Pilates se mudó a Inglaterra y fue elegido para enseñar boxeo y defensa personal a los detectives de Scotland Yard.

Con la llegada de la primera Guerra Mundial, fue internado por ser alemán. En el campo, desarrolló un sistema de ejercicios para ayudarse a sí mismo y a sus compañeros internos para estar en forma.

Joseph instaló muelles en las camas de los hospitales para posibilitar a los pacientes en cama hacer ejercicios con resistencias. Eso pasaría a ser más tarde las bases para el desarrollo de sus equipos.

Después de la guerra, Pilates volvió a Alemania. En los años 20 conoció a Rudolph Laban (bailarín, coreógrafo e inventor de un sistema de notación para la danza) y a través de él, el método de ejercicios de Pilates se ganó la admiración entre la comunidad de bailarines. A través de Rudolph Laban, él conoció a la bailarina y coreógrafa, Hanya Holo y ella incluyó elementos de su método en su trabajo.

Con la subida del partido nazi, Pilates fue llamado a entrenar al ejercicio alemán. Él lo rechazó y justo antes del comienzo de la segunda Guerra Mundial, voló a los Estados Unidos. En el barco conoció a Clara, quien posteriormente fue su esposa.

Pilates se estableció en Nueva York, en la misma calle que el Ballet de la ciudad de Nueva York. Muchos de los bailarines y coreógrafos más prestigiosos del momento, como George Balanchine y Ted Shawn, se convirtieron en avalistas de su trabajo y en sus amigos.

Tras su muerte a los 86 años, su esposa Clara continuó enseñando en el estudio hasta su propia muerte.

## **b. Fundamentos teóricos sobre Pilates.**

### Introducción al método Pilates:

La técnica corporal Pilates, también llamado, Método Pilates es un sistema de ejercicios de fuerza y flexibilidad, fue establecida por Joseph Pilates y ofrece el perfeccionamiento de la conciencia corporal, la correcta alineación corporal, la tonificación muscular y la recuperación de la flexibilidad general del cuerpo.

También es un buen entrenamiento que favorece la práctica de otros deportes ya que nos enseña a movernos correctamente, disminuyendo la posibilidad de lesiones y ayudándonos a realizar la mejor ejecución. En muchos casos es también un sistema de rehabilitación ya que los músculos se utilizan como un todo y no de forma aislada. Además trabajamos grupos musculares que en otros deportes los aislamos pero que es importante trabajarlos para nuestra salud.

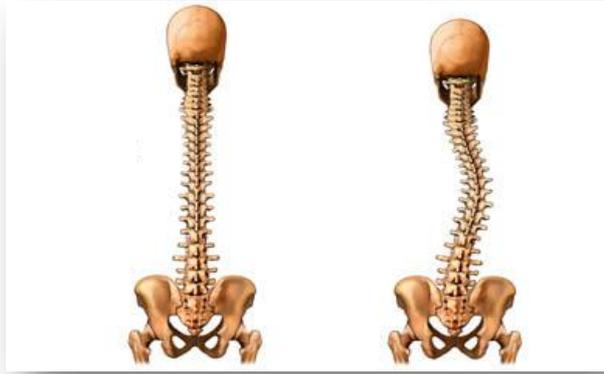
Además uno de los propósitos del método Pilates es el fortalecimiento de los músculos que estabilizan el torso y protegen la columna vertebral. Esto es muy importante sobre todo en los niños, trabajar con ellos el fortalecimiento de la zona central del cuerpo les ayudará a no tener lesiones de columna en un futuro y a tener buenos hábitos posturales los cuales le acompañarán durante toda su vida.

### Pilates en el estilo de vida diario:

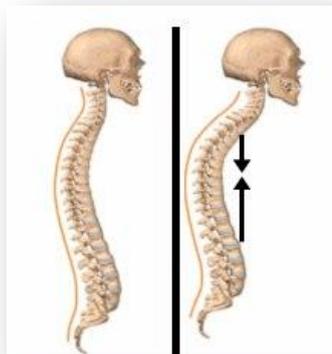
Las personas, durante su vida, van cogiendo poco a poco malos hábitos posturales y a causa de esto van encorvándose y descompensándose, porque el día a día y nuestras costumbres hacen que estemos continuamente trabajando unos grupos musculares y casi nada otros que, sin embargo, son igual de importantes, así que tenemos que pensar que el método Pilates puede ayudarnos en todo esto.

En la actualidad contemplamos un aumento de personas que sufren dolor de espalda, cada vez a edades más tempranas, y algunas de las lesiones que presentan y las más comunes son:

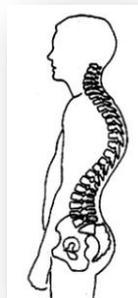
- Escoliosis: la espalda sufre una curvatura y por esta desviación puede darse: cadera más alta que otra, escápula más alta que otra, hombro más alto que otro, cabeza no centrada respecto a las caderas... Para ayudarle podríamos hacer que fortalezca todos los músculos de la espalda y zona lumbar, pero lo que más le va a servir será llevar un corsé.



- Hyperkyphosis: aumento de la concavidad anterior de la columna vertebral. Se produce por mantener de forma prolongada malas posturas. No causa dolor pero si es un aspecto estético. Minimiza y se corrige con la práctica de técnicas de corrección postural.



- Hyperlordosis: aumento de la concavidad posterior de la columna vertebral, en la mayoría de los casos en la zona lumbar aunque puede ser en la zona cervical. Tampoco causa dolor sino que es un aspecto estético. El ejercicio saludable disminuye el riesgo de padecer esta lesión.



Dentro del ámbito escolar y a nivel social se encuentran una serie de factores que inciden en la aparición de molestias en la columna vertebral por su relación tanto con la adopción de posturas incorrectas como con la debilidad muscular, como son el transporte inadecuado de mochilas escolares y el sobrepeso que contienen (Ruano, Palafox & García, 2007), o el escaso número de horas de actividad motriz al que tiene acceso el alumno en el centro educativo. Tampoco ayudan los hábitos sedentarios de los niños en su tiempo libre, fomentados por el interés por la inactividad lúdica (televisión, videojuegos) o por la necesidad de responder ante otras responsabilidades fuera del horario escolar como clases particulares, que también influyen en la aparición de problemas musculoesqueléticos.

Practicando el método Pilates usaremos el movimiento natural del cuerpo que nos permitirá una mejor circulación sanguínea, mejor oxigenación, mejor funcionamiento del sistema nervioso y un mejor funcionamiento de todo el cuerpo.

Nos gustaría conseguir que cuando una persona sale de una clase de Pilates camine con energía e impulso, sus pies reciban por igual el peso del cuerpo, las piernas se muevan libremente desde la pelvis, los hombros estén abiertos, y la columna flote por encima de la pelvis.

También nos gustaría que todo lo que hagamos en las clases lo transfieran a la vida diaria y les ayude a crecer con una columna sana. Y a los alumnos que puedan tener algún tipo de lesión de columna les podamos ayudar a mejorarla y desde el centro escolar abrirle a él y a su familia un camino que puedan seguir fuera del horario escolar. El método Pilates puede ser practicado desde los ocho o nueve años en adelante, llevando una progresión en los ejercicios. Tiene la ventaja de que la mayoría de los ejercicios no provocan presión sobre la columna, al contrario de muchos ejercicios de musculación, por lo que no existen contraindicaciones para su realización a estas edades tempranas.

Gracias a los ejercicios de relajación y de respiración de este método, el niño logra armonizar y reequilibrar su cuerpo con la mente, lo que lo hace muy recomendable incluso para niños hiperactivos o nerviosos.

Hay que resaltar que este método puede llegar a ser una actividad física un poco solitaria para el niño, por lo que en nuestras clases deberemos de incentivar su práctica en interacción con sus compañeros, realizando los ejercicios en diferentes agrupaciones como parejas, tríos o grupos medianos. Otro de los aspectos importantes es el uso de

material (balones grandes -fit-ball-, bandas elásticas, pelotas pequeñas), mediante el cual aumentamos el abanico de ejercicios y el interés de los alumnos en clase.

El método de trabajo que se puede seguir a la hora de trabajar con los alumnos puede ser el de aprender jugando y se transforma el juego en un beneficio físico y emocional.

Los niños tienen que aprender a controlar su cuerpo y lo hacen sin quererlo cuando juegan, por lo que podemos guiar dicho aprendizaje para que el control sea correcto y no dañino para su cuerpo. Tendremos que tener en cuenta que el pilates será beneficioso para los niños siempre que no sea sustituto a otras actividades sino que esté relacionado con otros deportes o juegos.

#### Beneficios del método Pilates:

- **Un cuerpo más firme:** Se produce un alargamiento muscular por causa del trabajo coordinado de fuerza y flexibilidad.
- **Aplanamiento, tono y fuerza abdominal:** Se logra con la constante estabilización del torso. El efecto estético es de abdominales planos.
- **Corrección postural:** Mejoraremos las curvaturas naturales de la columna logrando así unos movimientos más económicos y la mejora de las contracturas de la espalda.
- **Ayuda a relajar cuerpo y mente.:** Mediante la respiración, el movimiento controlado y la concentración en los ejercicios calmaremos tensiones del cuerpo y la mente.
- **Indirectamente:** mejora en el rendimiento deportivo, profesional, relaciones etc...

#### Principios del método Pilates<sup>1</sup>:

- **Concentración:** Nos concentramos en escuchar a nuestro cuerpo y en escuchar al propio movimiento. La concentración nos va a ayudar a conseguir la conciencia mental de nuestro cuerpo y su movimiento.
- **Estabilización:** Los músculos del tronco juegan un importante papel en estabilizar nuestro centro para incrementar la libertad de movimiento en las extremidades. Sin una buena estabilización no hay buen movimiento.

---

<sup>1</sup> Isacowitz, R.; Clippinger, k. (2011) *Anatomía del Pilates*. Madrid. Ed. Tutor S.A.

- **Precisión:** Un movimiento preciso es un movimiento fluido, económico y coordinado. Este principio referido a la precisión tiene relación también con la organización de la fuerza de un movimiento, y la coordinación, ya que un movimiento preciso y controlado nos permite conseguir un movimiento armónico y económico.
- **El centro (power):** Nos referimos al centro cuando hablamos del área comprendida entre la región inferior de la caja torácica y la zona superior de la pelvis. Un buen trabajo desde éste punto nos permite incrementar la libertad de movimiento en otras zonas corporales.
- **La respiración:** Una respiración correcta favorece la oxigenación de la sangre: durante el ejercicio, ayuda a relajar los músculos y a evitar tensiones innecesarias. La espiración profunda ayuda a activar la musculatura profunda. El objetivo es crear un patrón respiratorio en el que eliminemos tensiones innecesarias enfatizando el reclutamiento del transverso del abdomen. (García 2003).
- **La fluidez:** Un movimiento fluido es un movimiento coordinado, económico y rítmico, podemos controlarla a través del uso correcto de la respiración.

### Pasos en la enseñanza del método Pilates

- **Conciencia corporal:** debemos de dejar claro en las clases con los alumnos que si no nos concentramos no vamos a poder realizar correctamente el ejercicio, debemos de darnos cuenta de qué parte del cuerpo trabajamos.
- **Respiración:** como explicaremos en la primera sesión de la unidad didáctica nos tenemos que centrar en las partes de la respiración que son la inspiración que se dará cuando cojamos aire y la caja torácica se abra; y la espiración cuando soltamos el aire y la caja torácica se comprime. Cuando nos preparemos para el ejercicio inspiraremos y será en el momento en el que hacemos el máximo esfuerzo cuando espiraremos.
- **Correcta alineación**
  - Pelvis Neutral: en los ejercicios que llevaremos a cabo con los alumnos la pelvis estará en su posición normal, la que cada alumno tenga.

- Columna neutral: en todos los ejercicios los alumnos deberán de tener la columna recta y el cuello y la cabeza deberá de seguir la misma línea que la columna.
- Estabilidad de la escápula: las escápulas nos dan mucha información sobre posibles desviaciones de la columna y su estabilización nos ayuda a lograr un movimiento más coordinado y efectivo. Para que los alumnos tengan las escápulas bien colocadas les diremos que tienen que intentar que entre ellas haya mucho espacio.
- Alineación correcta de las piernas

### *Pasos a seguir con el alumno*

1. Entrevista con el alumno: la llevaremos a cabo con la evaluación inicial y nos servirá para saber de dónde partir nuestras clases, si hay algún alumno con dificultades, si los alumnos conocen el Pilates...
2. Seleccionar los ejercicios que no se realizarán y planificación de la clase: a través de la evaluación inicial sabremos qué problemas presentan los alumnos y a partir de ahí podremos pensar en los ejercicios que serán beneficiosos para ellos y cuales no.
3. Enseñanza a través del movimiento y no solo a través de la teoría de un ejercicio para sentir mejor el trabajo del cuerpo: los profesores tendremos que hacer demostraciones de los ejercicios para que entiendan mejor la explicación. También intentaremos hacer los ejercicios con ellos cuando los realicemos todos juntos.
4. Estimular a una actitud positiva, dinámica y de alegría: acudiremos a nuestras clases con una actitud que se contagie a los alumnos y ellos vengan contentos y con ganas de hacer muchas cosas en las clases.

### **3. Unidad didáctica**

#### **a. Características del centro, del aula y del alumnado.**

Una vez detallado la técnica del Pilates, sus correspondientes beneficios, principios y conceptos importantes, pasamos a describir un aspecto clave en la planificación de la Unidad Didáctica, la contextualización del centro, el aula y los alumnos donde se va a desarrollar.

Esta unidad se va a llevar a cabo en el colegio público Rector Mamés Esperabé que se encuentra en la población de Ejea de los Caballeros un pueblo de alrededor de 16.000 habitantes y que cuenta con otros 3 centros más de las mismas características.

El entorno socioeconómico que rodea al centro educativo es de clase media con trabajadores dedicados a la agricultura y ganadería y al sector servicios. También cuenta con personas inmigrantes de otros países por lo que hay gran riqueza cultural.

El centro cuenta con educación infantil, educación primaria y educación especial, con dos aulas de cada nivel y un ratio de 20 alumnos por aula. El alumnado es bastante heterogéneo ya que hay alumnos procedentes de lugares muy distintos. El horario del centro es de 10.00 a 13.00 y de 15.00 a 16.30.

El centro está dotado de los siguientes recursos:

- Humanos:
  - 30 profesores
  - 21 personal laboral
  - Profesorado definitivo en el Centro
  - Profesorado de apoyo:
    - De pedagogía terapéutica
    - De logopedia
    - De fisioterapia
    - Auxiliar técnico educativa
    - Equipo psicopedagógico
    - De compensatoria
- Materiales:
  - Más de 4000 m<sup>2</sup> de pistas polideportivas y zonas verdes
  - Parque infantil de césped
  - Piscina de arena
  - Recreo cubierto para alumnos de 3 años

- 30 aulas espaciosas e iluminadas
- Gimnasio con suelo de parquet
- Sala de psicomotricidad con suelo de tatami y material diverso
- Sala de informática (13 ordenadores)
- Sala de audiovisuales, con material de reproducción, visionado, grabado, radio escolar, etc.
- Laboratorio de idiomas con 26 juegos de auriculares
- Sala de música, dotada de órgano eléctrico y otros instrumentos
- Biblioteca dotada con más de 3800 volúmenes
- Laboratorio y taller de manualidades
- Comedor
- Sala de juegos de salón
- Salón de Actos

El aula donde pondremos en práctica la unidad didáctica va a ser de 6º de primaria y se compone de 20 alumnos entre los cuales podemos encontrar diferentes nacionalidades y razas. Hay 3 alumnos de raza gitana, 2 rumanos y 1 marroquí, todos conocen perfectamente el idioma y además están perfectamente integrados entre los compañeros debido a que llevan desde la etapa de infantil juntos en clase.

Además hay un alumno con una discapacidad física importante pero que no le impide llevar el ritmo de la clase en las demás áreas. En educación física tiene un apoyo con un fisioterapeuta, por lo que esta unidad le vendrá bien para que el fisioterapeuta venga a nuestras clases de Pilates y el alumno pueda sentirse más incluido en la clase aunque haya ejercicios que no pueda realizar.

Para poder llevar a cabo una correcta intervención educativa es imprescindible tener en cuenta el desarrollo evolutivo y las características de los alumnos.

En 6º de primaria los alumnos se encuentran en edades comprendidas entre 11 y 12 años. Desde el punto de vista psicológico, el alumnado ha llegado al estadio de operaciones formales (PIAGET, J. 1998). Ello significa, que los estudiantes poseen una capacidad de abstracción en grado suficiente como para poder manejar ya todo tipo de conceptos sin necesidad de la concreción y manipulación.

Dentro de las clases hay que tener claro las características más importantes de los alumnos en esta etapa. Destacaremos las características de nuestro alumnado haciendo

referencia a cuatro ámbitos característicos del desarrollo evolutivo nombrados por (GARCÍA RAMOS, J.M. 1989)

- En relación al Desarrollo Físico-Motor:

- Esta fase trae consigo un deterioro cualitativo de sus funciones motrices, observándose una perturbación temporal del desarrollo motor, que se traduce en: tosquedad, disminución de la capacidad de control y aprendizaje de nuevas habilidades, una cierta inseguridad, poca eficiencia de movimientos, apatía,... Por tanto, durante este ciclo las actividades deben ser más variadas y multilaterales, donde predomine el componente cualitativo para prevenir las alteraciones motrices no evolutivas.
- Está predisposto a la realización de un gran número de actividades.
- Desarrolla de forma amplia las capacidades motrices de coordinación y equilibrio.
- Adquiere todo tipo de habilidades instrumentales con gran facilidad.
- Comienza el control cognitivo de las habilidades específicas.

- En relación al Desarrollo Socio-Afectivo:

- El niño consolida su identidad.
- Es consciente de sus posibilidades y limitaciones y de las de los demás.
- Pasa del egocentrismo a la descentralización.
- Hay una mayor independencia de los adultos.
- Se establecen plenas relaciones sociales en la escuela, con los amigos, fuera de su familia.
- La cooperación y el trabajo colectivo se desarrollan; por lo tanto, es buena la práctica de deportes de equipo.
- Aumenta el interés por la competición, sus normas y el sentido de la justicia.

- En relación al Desarrollo Neuromotor:

- Las proporciones corporales se aproximan a la de los adultos.
- La diferencia entre sexos se acentúa.
- Las actitudes posturales acarrear escoliosis, pies planos y genuvalgias.

- Sigue la maduración progresiva de la corteza, alcanzando un alto grado de perfeccionamiento perceptivo y mejora de capacidad de pensamiento repercutiendo en la capacidad de aprendizaje.
  - Se consigue el perfeccionamiento perceptivo y ello hace posible la estructuración espacio-temporal con un alto grado de coordinación.
- En relación al Desarrollo Psíquico:
- Aumenta la capacidad de abstracción a partir de la experiencia concreta.
  - Se desarrolla la aptitud para sintetizar y analizar la información.
  - Puede observar la realidad desde diferentes puntos de vista.
  - La curiosidad por las cosas es un aspecto primordial para la motivación.
  - Puede aprender diferentes códigos de señales.
  - Evoluciona desde el pensamiento sincrético y analógico al pensamiento lógico.
  - Es capaz de realizar un conocimiento sistemático.
  - Puede reflexionar antes y después de la actividad y establecer conclusiones.

### **b. Objetivos generales de primaria**

En este apartado veremos las capacidades que el alumno debe alcanzar al finalizar la educación primaria, propuestos en la ORDEN de 9 de mayo de 2007, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón:

**b)** Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje.

**d)** Conocer, comprender y respetar las diferentes culturas y las diferencias entre las personas, la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres y la no discriminación de personas con discapacidad.

**k)** 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.

**m)** 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 que suponga una discriminación entre hombres y mujeres.

### **c. Objetivos generales del área de Educación Física.**

La Educación física en la etapa de Primaria tendrá como objetivo contribuir a desarrollar en el alumnado las capacidades siguientes:

2. Apreciar la actividad física para el bienestar, mostrando responsabilidad y respeto hacia el propio cuerpo y el de los demás y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud.
3. Regular y dosificar el esfuerzo utilizando sus capacidades físicas, habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento en función de las propias posibilidades y de las circunstancias y naturaleza de cada actividad.
4. Adquirir y aplicar principios y reglas para resolver problemas motores y actuar de forma eficaz, segura y autónoma en la práctica de actividades físicas deportivas y artístico-expresivas.
5. Reconocer y valorar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, utilizándolos de forma estética y creativa para comunicar sensaciones, emociones e ideas.
6. Participar en juegos y actividades físicas compartiendo proyectos comunes, estableciendo relaciones de cooperación, desarrollando actitudes de tolerancia y respeto que promuevan la paz, la interculturalidad y la igualdad entre los sexos, y evitando, en todo caso, discriminaciones por razones personales, de sexo, sociales y culturales.
9. Emplear y reconocer los distintos lenguajes expresivos -corporal, plástico, musical y verbal- fomentando, en relación a este último, la comprensión lectora y la expresión verbal como medios de búsqueda e intercambio de información relativa a la Educación física y como instrumentos para comprender y saber comunicar los

contenidos del área y las propias emociones y sentimientos que la práctica motriz suscita.

**d. Objetivos específicos de la Unidad Didáctica.**

1. Reconocer el origen del Método Pilates.
2. Practicar ejercicios básicos del Método Pilates.
3. Identificar ejercicios básicos del Método Pilates.
4. Relacionar los ejercicios de fortalecimiento del tronco en el Método Pilates con sus efectos para la salud.
5. Reconocer los efectos del Método Pilates sobre las capacidades físicas.
6. Mantener una correcta respiración en el Método Pilates.
7. Vivenciar el calentamiento y vuelta a la calma en el Método Pilates.
8. Dar importancia a la postura, al gesto y al movimiento correcto en el Método Pilates así como a la conciencia corporal como primera pauta para la expresión corporal.
9. Valorar y respetar la importancia del conocimiento del cuerpo.

**e. Relación entre los objetivos generales de educación física y los objetivos específicos de la unidad didáctica.**

OBJETIVOS GENERALES	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<p>2. Apreciar la actividad física para el bienestar, mostrando responsabilidad y respeto hacia el propio cuerpo y el de los demás y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud.</p>	<p>4. Relacionar los ejercicios de fortalecimiento del tronco en el Método Pilates con sus efectos para la salud.</p> <p>8. Dar importancia a la postura, al gesto y al movimiento correcto en el Método Pilates así como a la conciencia corporal como primera pauta para la expresión corporal.</p>
<p>3. Regular y dosificar el esfuerzo utilizando sus capacidades físicas, habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento en función de las propias posibilidades y de las circunstancias y naturaleza de cada actividad.</p>	<p>5. Reconocer los efectos del Método Pilates sobre las capacidades físicas.</p> <p>9. Valorar y respetar la importancia del conocimiento del cuerpo.</p>
<p>4. Adquirir y aplicar principios y reglas para resolver problemas motores y actuar de forma eficaz, segura y autónoma en la práctica de actividades físicas deportivas y artístico-expresivas.</p>	<p>2. Practicar ejercicios básicos del Método Pilates.</p> <p>7. Vivenciar el calentamiento y vuelta a la calma en el Método Pilates.</p>

<p>5. Reconocer y valorar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, utilizándolos de forma estética y creativa para comunicar sensaciones, emociones e ideas.</p>	<p>3. Identificar ejercicios básicos del Método Pilates.</p>
<p>9. Emplear y reconocer los distintos lenguajes expresivos -corporal, plástico, musical y verbal- fomentando, en relación a este último, la comprensión lectora y la expresión verbal como medios de búsqueda e intercambio de información relativa a la Educación física y como instrumentos para comprender y saber comunicar los contenidos del área y las propias emociones y sentimientos que la práctica motriz suscita.</p>	<p>6. Mantener una correcta respiración en el Método Pilates.</p> <p>1. Reconocer el origen del Método Pilates.</p>

## **f. Contribución a las competencias básicas**

Durante el desarrollo de la presente unidad didáctica se trabajará de una manera u otra cada una de las competencias básicas.

\*En mayor medida las competencias:

### Competencia de aprender a aprender:

Supone disponer de habilidades para iniciarse en el aprendizaje y ser capaz de continuar aprendiendo cada vez más eficaz y autónoma. También trabajaremos dedicando unos minutos al terminar la sesión para comentarla y compartir sensaciones. Durante la sesión se intentara que el alumno tenga un aprendizaje significativo utilizando preguntas y explicaciones. El conocimiento de los principios básicos de Pilates, se podrán transferir a cualquier actividad física en la vida real.

### Competencia de autonomía e iniciativa personal:

A través de la U.D conseguiremos una adquisición de la conciencia y aplicación de unos valores y actitudes personales, como la responsabilidad, el control emocional etc. Otorgando protagonismo al alumnado en aspectos de planificación, se trabaja al hacer que cada vez los alumnos sean más autónomos tanto en la exposición de cara al resto de personas como en la realización de ejercicios alternativos y para obtener los suficientes conocimientos para que puedan practicarlos fuera de clase.

### Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico:

Permite adoptar una disposición a una vida física y mental saludable en un entorno natural y social saludable. A través de ella aumentará y mejorará la percepción del propio cuerpo, facilitando la interacción con el mundo físico y contribuyendo a una valoración positiva de la actividad física como medio para mantener la salud y la condición física. Además se trabajara el respeto hacia los demás y hacia uno mismo.

### Competencia artística:

Favorece la exploración y el conocimiento del propio cuerpo, el alumno puede utilizar su cuerpo como medio de expresión. A través del desarrollo de esta Unidad conoceremos, comprenderemos, apreciaremos y valoraremos nuestro cuerpo.

\*En menor medida, la presente Unidad didáctica también contribuirá a la adquisición del resto de competencias básicas, tales como:

Competencia lingüística:

Utilización del lenguaje como herramienta de comprensión de términos específicos como son suelo pélvico, Pilates, transverso etc. También esta competencia implica la capacidad del alumno de ponerse en el lugar de otra persona con espíritu crítico.

Competencia Social y ciudadana:

A través de ella, aceptaremos y practicaremos las normas de convivencia para afrontar la convivencia. Mantendremos una actitud responsable y solidaria.

Tratamiento de la información y competencia digital

La trabajaremos en el momento que algún alumno, lesionado o enfermo, grabe la sesión en video para luego realizar un power point.

**Relación con competencias básicas.**

COMPETENCIAS BÁSICAS	NADA	POCO	BASTANTE	MUCHO
Competencia en comunicación lingüística		X		
Competencia matemática		X		
Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico			X	
Tratamiento de la información y competencia digital		X		
Competencia social y ciudadana			X	
Competencia cultural y artística			X	
Competencia para aprender a aprender				X
Autonomía e iniciativa personal.				X

## **g. Contenidos**

A continuación se exponen los contenidos que se corresponden con el tercer ciclo de educación primaria que están relacionados con la unidad didáctica que trabajaremos:

### *Bloque 1: Imagen corporal y habilidades perceptivo motrices*

- Elementos orgánico-funcionales relacionados con el movimiento: sistemas circulatorio y respiratorio, elementos básicos del aparato locomotor (huesos, músculos, ligamentos y tendones).
- Conciencia y control del cuerpo en reposo y en movimiento. Aplicación de técnicas de relajación global y segmentaria.
- Aplicación del control tónico y respiratorio al control motor.
- Adecuación de la postura a las necesidades expresivas y motrices de la tarea, de forma económica y equilibrada.
- Ejecución de movimientos de cierta complejidad con los segmentos corporales no dominantes.
- Reconocimiento de la izquierda y derecha de los demás en movimiento.
- Equilibrio estático y dinámico en situaciones complejas o cambiantes.
- Estructuración espacio-temporal en acciones y situaciones motrices complejas que impliquen variaciones de velocidad y trayectoria, interceptación, previsión de movimientos, evoluciones grupales (agrupamientos, dispersiones, cruces, interposiciones).
- Aceptación y valoración de la propia realidad corporal y la de los demás mostrando una actitud crítica hacia el modelo estético-corporal vigente.
- Seguridad, confianza en sí mismo y en los demás.
- Autonomía personal: autoestima, expectativas realistas de éxito.

### *Bloque 2: Habilidades motrices*

- Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices a situaciones de práctica de complejidad creciente, con eficiencia, seguridad y creatividad.
- Control y dominio motor y corporal desde un planteamiento previo a la acción.
- Mejora de las capacidades físicas básicas de forma genérica y orientada a la ejecución de las habilidades motrices, reconociendo la influencia de la condición física en la mejora de éstas.
- Valoración del esfuerzo y el trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor como base para la propia superación.

#### Bloque 4: Actividad física, salud y educación en valores

- Autonomía en la higiene corporal (vestimenta y aseo tras el ejercicio) y adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables (incluida la correcta hidratación durante y después del ejercicio).
- Reconocimiento de los beneficios de la actividad física en la salud integral de la persona e identificación crítica de las prácticas poco saludables (sedentarismo, abuso del ocio audiovisual, adicción a las nuevas tecnologías, consumo de tabaco o alcohol...). Valoración del juego y el deporte como alternativas a los hábitos nocivos para la salud.
- Mejora de la condición física orientada a la salud en función del desarrollo psicobiológico.
- Adquisición de hábitos de calentamiento (global y específico), de dosificación del esfuerzo y recuperación, necesarios para prevenir lesiones.
- Práctica de la relajación para la mejora del equilibrio emocional, calmar la mente y descansar el cuerpo.
- Reconocimiento y aplicación de las medidas básicas de prevención y seguridad en la práctica de actividad física en relación con la ejecución motriz, al uso de materiales y espacios.
- Valoración de la actividad física como factor esencial en el mantenimiento y mejora de la salud. Aprecio, gusto e interés por el cuidado del cuerpo.

- Actitudes de aceptación, respeto y valoración hacia uno mismo, hacia los compañeros y el medio.

#### **h. Metodología**

En general el planteamiento metodológico de la Unidad didáctica se hará en virtud a los estilos que favorezcan multitud de situaciones para que las respuestas a los problemas surgidos puedan resolverse de forma variada. Ello propiciará altos niveles de transferencia en futuras situaciones motrices y psicomotrices. Por otra parte, se intenta que el alumno participe en todas las actividades, y que experimente por sí mismo las dificultades que engloba esta modalidad deportiva.

Para que los alumnos/as aprendan, además de estar motivados, deben tener conocimiento de qué saben y qué necesitan aprender, en qué actividades tienen más dificultades y en cuáles mayor posibilidad. Se hará que los alumnos sean paulatinamente más conscientes de sus posibilidades y dificultades para que busquen estrategias que compensen la situación en que se encuentren y se sientan capaces de realizar cualquier actividad. Progresivamente se logrará que los alumnos adquieran autonomía en el aprendizaje.

Al principio de la unidad didáctica daremos una pequeña reseña teórica a los alumnos sobre lo que es el Pilates, sus beneficios y los principios sobre los que se sustenta. Esto nos ayudará a la hora de hacer los ejercicios y es algo que iremos recordando en cada sesión para que lo vayan aprendiendo poco a poco.

A la hora de trabajar con todos los alumnos lo que se intentará en las primeras sesiones es trabajar cosas sencillas que puedan realizar todos sin la ayuda del profesor y en conjunto todo el grupo, en las últimas sesiones cuando el niño controle un poco más su propio cuerpo es cuándo podremos trabajar ejercicios más complejos y mientras el profesor ayuda a uno a coger la posición adecuada los demás alumnos podrán realizar ejercicios de sesiones anteriores que controlen a la perfección como pueden ser los más sencillos de respiración.

Trabajarán de forma individual y por parejas en mayor medida, aunque también propiciaremos la cooperación realizando ejercicios todos juntos en grupo (en círculo) de manera que todos puedan verse entre sí.

En éste método, es más importante la calidad que la cantidad. Es mejor 3 repeticiones de un ejercicio bien hecho que 10 de cualquier manera o descompensando. Los ejercicios se repiten 8 veces como norma general pero nosotros decidimos si alguien necesita repetir menos y variar más de ejercicios o el contrario. Por lo que la práctica se adecúa a las características del alumnado y se individualiza la enseñanza. Todos los alumnos son diferentes entre sí por lo que cada uno demandará un tipo de ejercicio y unas determinadas repeticiones de cada ejercicio.

Algunas de las herramientas que podemos utilizar para la enseñanza en las clases de Pilates pueden ser:

1. **La voz:** habrá que hacer cambios de ritmo en la voz para que no sea muy uniforme y así aburra a los alumnos. Tendremos una música relajante muy suave y hablaremos suavemente para favorecer la concentración y la relajación.
2. **El tacto:** no cambiaremos o modificaremos un ángulo a la fuerza, simplemente daremos una dirección, guiaremos a los alumnos para que sean ellos conscientes de lo que tienen que cambiar para que salga bien el ejercicio.
3. **Presencia:** nos colocaremos cerca del alumno y siempre tendremos una correcta postura porque somos un ejemplo para ellos y lo que vean que hacemos ellos lo harán igual.
4. **Observación:** observaremos al alumno desde diferentes ángulos para poder ver su postura siempre que sea posible. Lo más normal es que estemos todos en círculo y el profesor en medio, por lo que podremos ver al alumno desde un ángulo solamente.

Aquellos alumnos que algún día no pudieran hacer actividad física, por enfermedad o lesión ayudará al profesor a la hora de sacar y recoger el material y además podrá grabar a los compañeros en vídeo o hacer una serie de fotos de los compañeros haciendo diferentes ejercicios.

Los alumnos que por lesión o enfermedad no puedan realizar actividad física durante varios días o durante toda la unidad deberán presentar justificante médico y se

encargarán de grabar como he comentado anteriormente, pero estos también llevarán uno de los tablets de clase y tendrán que hacer un power point con los videos de los compañeros (ya saben hacer power point porque han aprendido en informática). También ayudarán al profesor siempre que sea posible. Los exámenes teóricos los realizarán a la vez que los demás compañeros, el cuaderno de clase lo llevarán al día como todos y la actitud se valorará en la misma medida que al resto de alumnos.

### **i. Estilos de enseñanza**

Los distintos estilos de enseñanza, extraídos de los estudios de *Muska Mosston* nos abren un amplio abanico de posibilidades. La Unidad Didáctica se centrará en los siguientes:

- *La instrucción directa* se usará principalmente para la adquisición de gestos específicos de la técnica Pilates y una correcta postura. Se llevará a cabo en muchos de los ejercicios de cada sesión aunque no solo utilizaremos este estilo de enseñanza porque si no los alumnos no se sienten libres y al final se acaban aburriendo.
- *La asignación de tareas y enseñanza recíproca* se dará principalmente en el desarrollo y perfeccionamiento de habilidades específicas menos desarrolladas por el alumno. Uno de los alumnos hace el ejercicio y otro lo ayuda o simplemente lo mira como lo hace. Uno de los objetivos es que los alumnos se sepan ayudar unos a los otros ya que el profesor no puede estar pendiente de todos en todo momento por lo que así se ayudan unos a los otros y acaban haciéndolo bien todos.
- *Programas individualizados* como último escalón hacia la plena autonomía del alumno. El alumno ha de ser capaz de elaborar sus propias tareas para su correcto desarrollo físico. Este modelo de enseñanza se llevará a cabo en el momento del examen práctico donde de manera individual el alumno deberá saber realizar un ejercicio concreto visto en clase.

### **ii. Recursos**

Los recursos que creemos necesarios para el correcto desarrollo de la unidad serán:

- Instalación deportiva (gimnasio o sala de psicomotricidad)
- Tecnológicos: Radio-dc y cd de música natural
- Recursos materiales por parte del centro: fitball, colchonetas, pelotas de foam, pelotas de tenis, globos.
- Recursos materiales por parte del alumno: ropa adecuada para la práctica de deporte, cuaderno del alumno, neceser con jabón, toalla pequeña y colonia.
- Recursos impresos: ficha de control, exámen teórico.

### **iii. Plan de trabajo**

La estructura de las sesiones será:

1. Lo primero de todo iremos a buscar a los alumnos a su aula y todos en fila bajarán las escaleras para llegar al gimnasio que se sitúa en la planta calle.
2. Colocación de las colchonetas de la forma que se necesite según cada sesión. Y preparación del material.
3. Al principio de las sesiones se hará un breve resumen sobre lo que se va a trabajar en clase y sobre la teoría que se va a dar a lo largo de la unidad para que vayan recordándola.
4. Siempre realizaremos un calentamiento o adaptación al medio.
5. La parte principal que consistirá de la práctica de los ejercicios propuestos para la consecución de los objetivos de cada sesión.
6. Al finalizar los ejercicios propuestos se realizará una vuelta a la calma con estiramientos y relajación.
7. Para terminar la clase habrá un tiempo de reflexión en el que el alumno junto con el profesor realizarán un resumen sobre lo trabajado en clase apuntando en el cuaderno los ejercicios realizados y un comentario de cada uno de ellos para que puedan mirarlos antes del exámen práctico.
8. Justo antes de entrar al aula cada alumno se aseará en el baño con su neceser y el profesor controlará quien lleva neceser y quien no y además que lleven a cabo el aseo.

## **i. Alumnos con necesidades especiales**

En la realidad escolar observamos cómo llegan alumnos de muy diversas características, que necesitan una atención individualizada. Son alumnos que no siguen el ritmo de la clase, bien por inmadurez evolutiva, problemas lingüísticos, perceptivos, rítmicos, corporales significativos o bien por desconocimiento de la lengua. Desde el centro, la tendencia es apoyarlo dentro del aula, pero sin descartar la atención fuera del aula (rehabilitación, programas de ayuda para adquisición lingüística, etc.)

El departamento de Educación Física, en su momento y según las características propias de los alumnos realizará las adaptaciones curriculares pertinentes. No obstante, dadas las características del área, la evaluación inicial permite una continua adaptación según el nivel de partida con la posibilidad de modificación del grado de superación de los objetivos mínimos. Para establecer las adaptaciones lo primero que tenemos en cuenta es el criterio de adaptación, es decir sabremos que un alumno es motivo de adaptación cuando a pesar de los esfuerzos efectuados, no alcance los objetivos mínimos. Existen adaptaciones curriculares no significativas en las que para atender a la diversidad dentro del aula se utilizan metodologías y actividades diversas; materiales didácticos alternativos; tiempo, organización y secuenciación flexible; priorización de contenidos. Este tipo de adaptaciones las podremos llevar a cabo con alumnos con algún problema físico o psíquico mínimo o simplemente aquellos que por mucho esfuerzo que pongan el profesor sabe que no pueden seguir a los demás, tanto por falta de madurez como por falta de capacidades. En el aula a la que va destinada esta unidad didáctica tenemos 3 alumnos que poseen una adaptación de este tipo, dos de ellos tienen obesidad y el otro alumno tiene poca coordinación sobre todo óculo-manual. Todos pueden hacer lo mismo que los demás pero a veces no se les puede pedir lo mismo que al resto sino que lo intenten y se esfuercen.

Por otro lado están las adaptaciones curriculares significativas las cuales se aplicarán en el momento en que se detecten dificultades importantes o como continuación de un programa de adaptación. Suponen la posibilidad de eliminación de contenidos esenciales y objetivos básicos y la codificación de los criterios de evaluación. En nuestro aula hay un alumno con estas características ya que tiene un problema físico severo y no puede realizar las actividades que realizan los demás alumnos, como he comentado antes suele irse a fisioterapia cuando hay educación física pero si hay alguna

unidad didáctica que la puede trabajar se integra con los demás alumnos ya que en la mayoría de las clases está con ellos. Esta unidad es perfecta para que venga y con ayuda del fisioterapeuta intente hacer ejercicios como los demás.

Aunque la organización de los recursos materiales y personales corresponde al departamento de orientación, desde el área de E.F, se requieren de medidas específicas según los tipos de necesidades:

- Para alumnos con discapacidades visuales: Evitar cambios en la ubicación del material y en la organización del espacio, procurando la familiarización, Así mismo, modificar los canales de información.
- Para alumnos con discapacidades auditivas: absorción de los ruidos en la mayor medida posible, vigilar si siguen las intervenciones (colocarse de frente)
- Para alumnos con discapacidades físicas: deben facilitárseles recursos materiales y adaptaciones curriculares significativas: adaptación de objetivos, priorización, secuenciación, ajustes en la evaluación...
- Para alumnos con enfermedades crónicas que les dificultan seguir el ritmo de sus compañeros, siendo el asma, la diabetes y la epilepsia las más frecuentes. Es posible abordarlas con conocimiento y previsión.

#### **j. La interdisciplinariedad**

Una de las características de la mayor parte de los contenidos de la Educación Física es la interdisciplinariedad. De entre todos los contenidos claramente interdisciplinarios destacamos los siguientes contenidos junto con las áreas con las que más estrechamente se relacionan:

<b>CONTENIDO</b>	<b>ÁREA RELACIONADA</b>
El cuerpo humano: Representación gráfica.	Ed. Plástica y visual
El deporte: fenómeno social y cultural	Ciencias Sociales
Confección de material alternativo	Ed. Plástica y Tecnología
El origen de la técnica Pilates	Historia
El cuerpo: Anatomía y fisiología, Nutrición, salud, lesiones, higiene...	Ciencias Naturales

## **k. Evaluación**

### **i. Criterios de evaluación vinculados a la unidad.**

Los siguientes criterios de evaluación son los que van predominar en esta unidad didáctica:

- 4.** Mostrar conductas activas para incrementar globalmente la condición física, ajustando su actuación al conocimiento de las propias posibilidades y limitaciones corporales y de movimiento.
- 7.** Manifestar actitudes de colaboración, tolerancia, respeto de las diferencias, ausencia de discriminación y resolución de conflictos de forma pacífica en todos los ámbitos del área.
- 10.** Consolidar hábitos saludables relacionados con la actividad física, identificando algunas de las relaciones que se establecen entre la práctica correcta y habitual de ejercicio físico y la mejora de la salud, y actuar de acuerdo con ellas.

### **ii. Criterios de evaluación específicos**

- 1.** Muestra interés por la materia y en especial por la unidad didáctica y los ejercicios de los que se compone
- 2.** Realiza correctamente los ejercicios dentro de sus posibilidades
- 3.** Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia el profesor.
- 4.** Sabe expresar de forma escrita en qué consiste el método Pilates y sus beneficios para la salud
- 5.** Identifica algún ejercicio del método Pilates.
- 6.** Tiene conciencia de las partes de su propio cuerpo y de los demás
- 7.** Está concienciado de que el aseo es una parte importante de la clase de educación física.

**iii. Relación entre los criterios de evaluación del curriculum con los específicos de la unidad didáctica**

Criterios de evaluación del curriculum	Criterios de evaluación específicos
<p><b>4.</b> Mostrar conductas activas para incrementar globalmente la condición física, ajustando su actuación al conocimiento de las propias posibilidades y limitaciones corporales y de movimiento.</p>	<p><b>1.</b> Muestra interés por la materia y en especial por la unidad didáctica y los ejercicios de los que se compone</p>
	<p><b>2.</b> Realiza correctamente los ejercicios dentro de sus posibilidades</p>
	<p><b>6.</b> Tiene conciencia de las partes de su propio cuerpo y de los demás</p>
<p><b>7.</b> Manifestar actitudes de colaboración, tolerancia, respeto de las diferencias, ausencia de discriminación y resolución de conflictos de forma pacífica en todos los ámbitos del área.</p>	<p><b>3.</b> Muestra respeto hacia sus compañeros y hacia el profesor.</p>
<p><b>10.</b> Consolidar hábitos saludables relacionados con la actividad física, identificando algunas de las relaciones que se establecen entre la práctica correcta y habitual de ejercicio físico y la mejora de la salud, y actuar de acuerdo con ellas.</p>	<p><b>4.</b> Sabe expresar de forma escrita en qué consiste el método Pilates y sus beneficios para la salud</p>
	<p><b>5.</b> Identifica algún ejercicio del método Pilates.</p>
	<p><b>7.</b> Está concienciado de que el aseo es una parte importante de la clase de educación física.</p>

**iv. Aspectos a tener en cuenta en la evaluación.**

Lo más valorado en esta unidad va a ser el esfuerzo y el empeño que el alumnado muestra hacia la actividad, ya que tendremos muy en cuenta que todos los alumnos son diferentes entre sí y tienen unas características especiales, por lo que no podremos pedir lo mismo a todos los alumnos sino que habrá que conocerlos a la hora de empezar la unidad didáctica para saber cómo evaluarlos conforme a sus capacidades.

La evaluación de esta unidad la dividiremos en:

- Evaluación inicial: donde haremos una serie de preguntas a los alumnos que nos servirán para tener un punto de partida en la unidad. Además tendremos que saber si algún niño tiene alguna patología de columna vertebral o algo similar para tratar de mejorar esa pequeña lesión. (ver anexo I)
- Evaluación formativa: donde evaluaremos la práctica diaria, mediante una lista de control valorando la asistencia, puntualidad, material (cuaderno), aseo (camiseta, neceser y calzado para la sala polideportiva) y actitudes de respeto al profesor, compañeros o materiales
- Evaluación sumativa: va a consistir en dos exámenes, uno teórico con aspectos importantes del método Pilates y uno práctico al final de la unidad donde los alumnos deberán realizar un ejercicio de los trabajados en clase que el profesor elegirá.

#### **v. Instrumentos de evaluación utilizados.**

Los instrumentos que vamos a utilizar para evaluar a cada alumno van a ser:

- Instrumento 1: el cuaderno del alumno donde deberán aparecer los ejercicios que hemos hecho en cada una de las sesiones. El profesor puede ayudarles a la hora de resumirlo.
- Instrumento 2: lista de control del profesor donde anotaremos todo lo ocurrido en clase tanto aspectos positivos como negativos de los alumnos y su comportamiento y actitud.(ver anexo III)
- Instrumento 3: Exámen teórico sobre lo básico trabajado en clase.(ver anexo II)
- Instrumento 4: Examen práctico de un ejercicio realizado en clase delante de los compañeros.

#### **vi. Evaluación a lo largo de las diferentes sesiones.**

La ficha control nos servirá para anotar las conductas de cada alumno, tanto positivas como negativas, ya que el comportamiento va a ser algo fundamental a la hora de poner la nota referente a esta unidad didáctica.

También el cuaderno del alumno donde irán apuntando los ejercicios diarios. Lo revisaremos al final de la unidad y veremos si ha prestado atención a la clase o no.

#### **vii. Criterios de calificación de la unidad didáctica.**

La evaluación inicial que hacemos al alumnado no servirá para la nota final de la unidad ya que simplemente nos sirve para saber de dónde partir, qué ejercicios hacer y cuáles no hacer, por lo tanto no tendrá una nota reflejada en la calificación final de la unidad.

La evaluación formativa la llevaremos a cabo durante la unidad y constará del cuaderno del alumno y la lista de control.

El *cuaderno del alumno* lo revisaremos al terminar la unidad y tendrá que tener los ejercicios realizados durante la unidad, lo ponderaremos sobre 10 y tendrá que tener un mínimo de 5 puntos para aprobar esta parte de la unidad.

La *lista de control* está formada por 4 ítems los cuales valen exactamente la misma puntuación. Para aprobar esta parte de la unidad no podrán tener mas de 3 ítems con “NO”, si pasa de esos ítems tendrá suspensa esta parte de la unidad.

El total de esta evaluación será el 50% del total. Para poder aprobar la unidad didáctica tendrá que tener al menos una nota de 3.5 sobre 5 o lo que es lo mismo un 7 sobre 10 ya que en esta unidad es imprescindible un buen comportamiento por parte del alumno.

Y por último la evaluación final la podremos en práctica al finalizar la unidad didáctica, constará del exámen teórico y el exámen práctico y tendrá un valor del 50% del total.

El *exámen teórico* constará de 3 preguntas muy sencillas que hemos explicado en clase y hemos ido recordando durante la unidad. La primera pregunta solamente es una pequeña definición por lo que valdrá 2 puntos, la segunda pregunta que es la más importante y lo que es imprescindible que sepan valdrá 5 puntos y por último la tercera pregunta que simplemente hay que nombrar aspectos valdrá 3 puntos del total; haciendo un total de 10 puntos.

Para aprobar será suficiente con un 2.5 sobre 5 o bien un 5 sobre 10.

Y el *exámen práctico* tratará de que cada alumno realice un ejercicio realizado anteriormente en clase y que será expuesto en el momento del exámen por parte del profesor. Para aprobar tendrá que saber por él solo ejecutar el ejercicio, no les pediremos que el ejercicio esté perfecto pero sí que esté correcto.

La calificación final la realizaremos sumando la evaluación formativa mas la evaluación final siempre que la evaluación formativa tenga alcanzada la mínima nota que antes se ha detallado.

<u>Instrumento de evaluación</u>	<u>% de la nota final</u>
Cuaderno del alumno	20%
Lista de control	30%
Exámen teórico	20%
Exámen práctico	30%

\*La evaluación del alumno con discapacidad física no la realizamos los profesores de educación física, si no que como siempre suele salir de clase con un fisioterapeuta es él el que decide la nota de ese alumno en concreto

## I. Sesiones

### SESIÓN NÚMERO 1

#### OBJETIVOS

- Reconocer el origen del Método Pilates.
- Practicar ejercicios básicos del Método Pilates

#### CONTENIDOS

- Concepto Pilates.
- Respiración.

#### MATERIAL

- Colchoneta
- Globos

PARTE DE LA SESIÓN	MINUTOS	DESCRIPCIÓN	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
PARTE INICIAL	10 min	<p><b>1. <u>Resumen</u></b> del trabajo que vamos a realizar en las sesiones de esta unidad didáctica, además de comentarles que el funcionamiento de la clase va a consistir en que al principio todos vamos a realizar lo que manda el profesor y más tarde podrán realizar ejercicios con más autonomía. También comentarles que el comportamiento es algo</p>	

		<p>esencial en estas sesiones ya que requieren concentración, saber estar y silencio. Advertirles los castigos que tendrán si no cumplen las normas que vaya marcando el profesor y también hablarles a cerca del material que tendrán que traer (ropa deportiva, zapatillas deportivas, cuaderno de clase) y como se les va a evaluar.</p>	
	15min	<p><b>2. <u>Explicación</u></b> a los alumnos del método Pilates, la información que le vamos a dar para que luego se estudien para el exámen va a ser la siguiente:</p> <p>El método Pilates es un sistema de ejercicios de fuerza y flexibilidad que ofrece el perfeccionamiento de la conciencia corporal, la correcta alineación corporal, la tonificación muscular y la recuperación de la flexibilidad en todo el cuerpo.</p> <p><u>Beneficios del método Pilates:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un cuerpo más firme: Se produce un alargamiento muscular por causa del trabajo coordinado de fuerza y flexibilidad.</li> <li>• Aplanamiento, tono y fuerza abdominal: estabilización del torso</li> </ul>	

- |  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Corrección postural: mejoraremos las curvaturas naturales de la columna logrando así unos movimientos más económicos y la mejora de las contracturas de la espalda.</li><li>• Ayuda a relajar cuerpo y mente: mediante la respiración, el movimiento controlado y la concentración en los ejercicios</li></ul> |  |
|--|--|--|--|

*Principios del método Pilates*

- Concentración
- Estabilización
- Precisión
- El centro (power)
- La respiración
- La fluidez

<b>PARTE PRINCIPAL</b>	10 min	<p>Explicación de la respiración adecuada: comenzaremos tumbados boca arriba y relajados, intentando apoyar bien todo el cuerpo relajando la espalda el cuello y los hombros. Ponemos las manos sobre nuestro pecho, cogemos aire y sentiremos como se expande, a eso le llamamos inspiración, cuando soltamos el aire notamos como se reduce lo llamaremos espiración.</p>	
	5 min	<p>Cuando ya hayamos cogido la técnica de la respiración y seamos conscientes de ella, jugaremos. El juego va a consistir en llenar un globo de aire, solo podemos llenarlo sin separar la boquilla del globo de nuestra boca, para ello tendremos que coger el aire por la nariz y soltarlo por la boca. Lo repetiremos unas cuantas veces hasta que a todos nos salga perfecto</p>	
	10 min	<p>Luego, con el globo hinchado, lo intentaremos llevar por el suelo con la respiración adecuada. Y para terminar la clase haremos una carrera a ver quien lleva antes el globo de un lado al otro del gimnasio.</p>	

<b>VUELTA A LA CALMA</b>	10 min	Les preguntaremos a los alumnos cuales han sido sus sensaciones en la clase, si se han sentido cómodos y si les ha gustado.	
		Recogemos el material entre todos	

## SESIÓN NÚMERO 2

### OBJETIVOS

- Mantener una correcta respiración en el método Pilates.
- Vivenciar el calentamiento y vuelta a la calma en el método Pilates.
- Valorar y respetar la importancia del conocimiento del cuerpo.

### CONTENIDOS

- Respiración.
- Calentamiento y vuelta a la calma.
- Hábitos correctos de postura

### MATERIAL

- Colchonetas
- Pelotas pequeñas de tenis
- Globos

<b>PARTE DE LA SESIÓN</b>	<b>MINUTOS</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>REPRESENTACIÓN GRÁFICA</b>
-------------------------------	----------------	--------------------	-------------------------------

<b>PARTE INICIAL</b>	20 min	<p>Calentamiento dirigido por el profesor, todos en círculo e imitan lo que el profesor hace. Vamos a hacer movilidad, todos de pie con la espalda recta cogemos aire y mientras lo soltamos subimos los brazos frontalmente hasta arriba, una vez allí cogemos aire y mientras lo soltamos bajan los brazos. Lo repetimos varias veces. Hacemos lo mismo pero los brazos suben y bajan lateralmente.</p>	
		<p>Trabajamos respiraciones con el globo del día anterior, lo llevamos por el suelo, por el aire sin que se caiga...</p>	
		<p>Por último para terminar el calentamiento hacemos respiraciones en el suelo, tumbados boca arriba y relajados intentando apoyar bien todo el cuerpo relajando la espalda el cuello y los hombros. Notamos como hacemos correctamente la respiración.</p>	

<b>PARTE PRINCIPAL</b>	10 min	Twist: sentados en la colchoneta con piernas estiradas, columna bien colocada y recta, brazos abiertos haciendo un ángulo de 90° con el cuerpo. Cogemos aire y al soltarlo rotamos el cuerpo hacia un lado, repetimos hacia el lado contrario.	
	10 min	Puente sobre los hombros: nos ponemos por parejas uno de la pareja tumbado boca arriba, rodillas flexionadas y pies paralelos y a la anchura de las caderas. Brazos paralelos al cuerpo con las manos hacia abajo; coge aire y lo suelta mientras levanta la cadera hacia arriba apoyando todo el peso en las escápulas y los pies, el compañero tiene que intentar pasar rápidamente por el hueco entre el suelo y su cuerpo (el puente). Luego se cambian los papeles uno lo ejecuta y el otro pasa por el puente.	
	10 min	Una vez que nos sale a todos el último ejercicio haremos un círculo y con música relajante y con las órdenes del profesor lo realizaremos todos a la vez.	

<b>VUELTA A LA CALMA</b>	10 min	Por parejas de nuevo cogemos una pelota de tenis y uno se tumbará boca abajo en la colchoneta y el compañero le hará un pequeño masaje llevando la pelota de lado a lado de la espalda suavemente. Recogemos el material entre todos	
--------------------------	--------	---	--

### SESIÓN NÚMERO 3

#### OBJETIVOS

- Identificar ejercicios básicos de Pilates.
- Relacionar los ejercicios de fortalecimiento del tronco en el método Pilates con sus efectos para la salud.

#### CONTENIDOS

- Fortalecimiento de la musculatura.
- Ejercicios de Pilates.

#### MATERIAL

- Colchonetas

PARTE DE LA SESIÓN	MINUTOS	DESCRIPCIÓN	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
PARTE INICIAL	5 min	Calentamiento de movilidad pero la llevará a cabo uno de los alumnos elegidos al azar repitiendo los ejercicios de la sesión anterior.	
	5 min	Empezamos realizando los ejercicios del día anterior todos a la vez con señas del profesor de cómo hacerlo y cuando tenemos que hacer cada cosa. Primero el ejercicio de respiración y luego pasaremos al ejercicio del puente.	

**PARTE  
PRINCIPAL**

10 min

El gato: nos colocamos en cuadrupedia sobre la colchoneta con la espalda recta, cogemos aire y mientras lo expulsamos arqueamos la espalda hacia abajo. Repetiremos varias veces el ejercicio volviendo a la posición inicial. Una vez practicado pasamos a hacer el arqueado de la espalda hacia arriba y lo repetimos también varias veces. Luego podemos intercalar los dos arqueos pasando por la posición inicial. Luego lo realizaremos todos a la vez con música y con indicaciones del profesor.



	10 min	<p>Pirámide: partiendo también de cuadrupedia, apoyamos bien las puntas de los pies, cogemos aire y lo soltamos mientras elevamos la pelvis hasta arriba para hacer una pirámide apoyándonos solamente en las manos y las puntas de los pies. Y volvemos a la situación inicial.</p>	
	10 min	<p>Por último como juego haremos un círculo, uno del círculo se pondrá en posición de pirámide y el de su izquierda pasará por debajo suya y se pondrá al lado en posición de pirámide también y así sucesivamente con todos los alumnos hasta que estén todos en posición de pirámide.</p>	
<p><b>VUELTA A LA CALMA</b></p>	10 min	<p>Estiramientos en parejas, nos ponemos uno en frente de otro estiramos las piernas y colocamos juntas las plantas de los pies, sin doblar rodillas hay que intentar coger las manos del compañero.</p> <p>Recogemos el material entre todos</p>	

## SESIÓN NÚMERO 4

### OBJETIVOS

- Dar importancia a la postura, al gesto y al movimiento correcto en el Método Pilates así como a la conciencia corporal como primera pauta para la expresión corporal.
- Conocer materiales nuevos.

### CONTENIDOS

- Aplicación del control tónico y respiratorio al control motor.

### MATERIAL

- Colchonetas y pelota de foam

PARTE DE LA SESIÓN	MINUTOS	DESCRIPCIÓN	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
PARTE INICIAL	5 min	Calentamiento dirigido por otro de los alumnos elegidos al azar	
	5 min	Respiraciones dirigidas por un alumno distinto	

<b>PARTE PRINCIPAL</b>	10 min	Cada alumno posee una pelota de foam, sentados, con las piernas abiertas y estiradas sin doblar las rodillas, cogemos aire y al soltarlo llevamos el balón rodando por el suelo sin soltarlo hasta el sitio más lejano que se pueda, aguantamos 3 segundos y repetimos pero al revés, cogemos aire y al soltarlo el balón vuelve hacia nosotros.	
	10 min	Sentados con las piernas abiertas y estiradas como anteriormente espalda recta y los brazos estirados hacia arriba, sosteniendo la pelota, tenemos que tener una posición perfecta para que si nos ponen algo encima de la pelota no se caiga.	

	10 min	Largos sobre la colchoneta, piernas estiradas y entre ellas a la altura de los tobillos una pelota, cogemos aire y al soltarlo hay que subir las piernas lo más alto posible sin que se caiga la pelota y sin doblar las piernas, para bajar lo mismo cogemos aire y soltamos al bajar.	
<b>VUELTA A LA CALMA</b>	5 min	Estiramientos	
	10 min	Con un fitball ponemos la espalda sobre él e intentamos tocar con las manos el suelo. Recogemos el material entre todos	

## SESIÓN NÚMERO 5

### OBJETIVOS

- Reconocer los efectos del Pilates sobre las capacidades físicas.
- Práctica de ejercicios y de posiciones de seguridad para evitar lesiones.

### CONTENIDOS

- Ejecución de movimientos de cierta complejidad con los segmentos corporales no dominantes.
- Buenos hábitos

### MATERIAL

- Colchonetas
- Pelota de foam

PARTE DE LA SESIÓN	MINUTOS	DESCRIPCIÓN	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
PARTE INICIAL	15 min	Calentamiento que constará de movilidad de brazos y tronco dirigido por el profesor para enseñar ejercicios nuevos de calentamiento.	
PARTE PRINCIPAL	10 min	Cada niño contará con una pelota de foam. Ponemos la pelota sobre el suelo y nuestra tripa encima de la pelota, cogemos aire y mientras lo soltamos hacemos que nuestro cuerpo ruede por la pelota echándonos hacia	

Pelota de foam

		<p>adelante. Intentaremos que los pies mientras estamos rodando por la pelota no toquen el suelo y así las piernas estén totalmente rectas. Repetiremos varias veces el ejercicio tanto echándonos hacia adelante como hacia atrás.</p>	
10 min		<p>Roll up con pelota: se ponen enfrentados dos niños sentados y las piernas abiertas y estiradas juntando sus pies. Uno está largo con la pelota en las manos y el otro está sentado sin pelota. El que está largo deberá levantar el tronco para darle la pelota al que está sentado. Cuando reciba la pelota se echará largo y hará el mismo proceso anterior.</p>	

	10 min	<p>Lumbar: largos sobre la colchoneta mirando hacia el suelo. Apoyamos brazos doblados y cabeza por la frente y con las piernas rectas a la anchura de las caderas elevamos las piernas hacia arriba.</p>	
<p><b>VUELTA A LA CALMA</b></p>	10 min	<p>Estiramientos</p> <p>El caracol: de rodillas en el suelo vamos agrupándonos lo mejor que podamos y cuando ya no podamos mas aguantamos y nos relajamos.</p> <p>Recogemos el material entre todos</p>	

			 A photograph of a person with long dark hair, wearing a bright pink t-shirt and black leggings, performing a yoga pose on a grey mat. The person is in a deep forward bend, with their head resting on the floor and their arms extended forward. The background shows a wooden floor and a white wall.
--	--	--	---

## SESIÓN NÚMERO 6

### OBJETIVOS

- Dar importancia a la postura, al gesto y al movimiento correcto en el Método Pilates así como a la conciencia corporal como primera pauta para la expresión corporal.
- Valorar y respetar la importancia del conocimiento del cuerpo.
- Reconocer los efectos del Método Pilates sobre las capacidades físicas.

### CONTENIDOS

- Trabajamos el centro del cuerpo (abdomen y lumbar)
- Recordamos las partes de la clase de educación física (calentamiento, parte principal y vuelta a la calma)

### MATERIAL

- Colchonetas

<b>PARTE DE LA SESIÓN</b>	<b>MINUTOS</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>REPRESENTACIÓN GRÁFICA</b>
<b>PARTE INICIAL</b>	15 min	Calentamiento por parte de los alumnos de lo aprendido anteriormente	

**PARTE  
PRINCIPAL**

10 min

Círculos: consiste en tumbarse boca arriba con una pierna doblada y otra pierna estirada hacia arriba. Una vez con la pierna arriba hacemos círculos amplios con esa pierna mientras soltamos el aire. Un círculo hacia la derecha y otro círculo hacia la izquierda.



10 min

Toques: tumbados boca arriba con las manos en la cabeza para apoyarlas y las piernas haciendo un ángulo de 90°. Mientras soltamos el aire bajamos una pierna con el mismo ángulo hasta que toca el talón el suelo y vuelve a subir, la otra pierna se queda quieta donde estaba y

		cuando llega la pierna que ha bajado esta otra baja y sube.	
10 min	Lumbar brazo-pierna:	tumbados boca abajo las piernas y los brazos totalmente estirados y la cabeza mirando al suelo con la nariz tocando la colchoneta. Levantamos la mano derecha y la pierna izquierda mientras soltamos el aire y volvemos a bajarlos, una vez que llegan abajo suben la mano izquierda y pierna derecha. La cabeza se queda quieta con la nariz apoyada en la colchoneta.	

			
<b>VUELTA A LA CALMA</b>	15 min	Estiramientos dirigidos por los alumnos de lo que han aprendido anteriormente en la unidad y en el trimestre anterior. Recogemos el material entre todos.	

## SESIÓN NÚMERO 7

### OBJETIVOS

- Dar importancia a la postura, al gesto y al movimiento correcto en el Método Pilates así como a la conciencia corporal como primera pauta para la expresión corporal.
- Valorar y respetar la importancia del conocimiento del cuerpo.
- Reconocer los efectos del Método Pilates sobre las capacidades físicas.

### CONTENIDOS

- Trabajamos el centro del cuerpo como es el abdomen y lumbar.
- Tenemos siempre en cuenta la respiración en el método Pilates.

### MATERIAL

- Colchonetas

<b>PARTE DE LA SESIÓN</b>	<b>MINUTOS</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>REPRESENTACIÓN GRÁFICA</b>
<b>PARTE INICIAL</b>	10 min	Respiraciones dirigidas por el alumnado para preparar el cuerpo para la sesión.	

**PARTE  
PRINCIPAL**

10 min

Oblicuos: nos ponemos de lado con la mano de abajo estirada y apoyamos en ella la cabeza. Piernas estiradas. Cogemos aire y lo soltamos mientras sube la pierna hacia arriba y vuelve a bajar a su sitio inicial. Se repite unas cuantas veces y luego se cambia de lado y se hace lo mismo con la otra pierna.



10 min

Preparación para la brazada: tumbados hacia abajo con los brazos doblados y codos pegados al cuerpo. Cabeza mirando a la colchoneta y nariz pegada a ella. Piernas estiradas y apoyadas en la colchoneta también. Cogemos aire y mientras lo soltamos subimos el tronco un poco con la cabeza mirando hacia abajo y volvemos a la posición inicial. Los brazos se quedan pegados a la colchoneta pero sin hacer fuerza hacia arriba para subir el tronco.





10 min

El huevo: nos colocamos sentados sobre la colchoneta con las piernas flexionadas y el tronco lo más recto posible. Las manos agarran los tobillos y empezamos a redondear la espalda y rodamos hacia atrás dejándonos caer y subimos de nuevo a la posición inicial.



<b>VUELTA A LA CALMA</b>	20 min	Estiramientos y relajación con música Recogemos el material entre todos.	
------------------------------	--------	---	--

## SESIÓN NÚMERO 8

### OBJETIVOS

- Practicar ejercicios básicos del método Pilates.
- Identificar ejercicios básicos del método Pilates.

### CONTENIDOS

- Saber ejecutar de una forma correcta diferentes ejercicios vistos en las sesiones anteriores.
- Recordar lo que el profesor contó sobre el Pilates en la primera clase de la unidad didáctica.

### MATERIAL

- Colchonetas.

PARTE DE LA SESIÓN	MINUTOS	DESCRIPCIÓN	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
PARTE INICIAL	5 min	<p>Recordatorio de la teoría de la unidad con una serie de preguntas orales dirigidas hacia el alumnado.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Cómo definirías el método Pilates</li><li>- Entre todos los alumnos tienen que nombrar todos los beneficios que tiene el método Pilates para la salud y tratar de explicarlo un poco</li><li>-Y también entre todos los alumnos tendrían que intentar decirme los principios del método.</li></ul>	

	5 min	Calentamiento con movilidad y respiraciones que llevaremos a cabo todos juntos para ir recordando cosas que ya hemos visto en sesiones anteriores para que no se nos olviden	
<b>PARTE PRINCIPAL</b>		La sesión de hoy va a consistir en recordar entre todos ejercicios que hemos ido viendo poco a poco en las clases anteriores para que cuando llegue el examen se acuerden de todos. Y también así les vamos dando una pista de cuáles serán los ejercicios que pueden salir en el exámen práctico de la unidad. <u>Algunos de los ejercicios serán :</u>	
	5 min	Twist: sentados en la colchoneta con piernas estiradas, columna bien colocada y recta, brazos abiertos haciendo un ángulo de 90° con el cuerpo. Cogemos aire y al soltarlo rotamos el cuerpo hacia un lado, repetimos hacia el lado contrario.	

	5 min	<p>Puente sobre los hombros: nos ponemos por parejas uno de la pareja tumbado boca arriba, rodillas flexionadas y pies paralelos y a la anchura de las caderas. Brazos paralelos al cuerpo con las manos hacia abajo; coge aire y lo suelta mientras levanta la cadera hacia arriba apoyando todo el peso en las escápulas y los pies, el compañero tiene que intentar pasar rápidamente por el hueco entre el suelo y su cuerpo (el puente). Luego se cambian los papeles uno lo ejecuta y el otro pasa por el puente.</p>	
	5min	<p>El gato: nos colocamos en cuadrupedia sobre la colchoneta con la espalda recta, cogemos aire y mientras lo expulsamos arqueamos la espalda hacia abajo. Repetiremos varias veces el ejercicio volviendo a la posición inicial. Una vez practicado pasamos a hacer el arqueado de la espalda hacia arriba y lo repetimos también varias veces. Luego podemos intercalar los dos arqueos pasando por la posición inicial. Luego lo realizaremos todos a la vez con música y con indicaciones del profesor.</p>	

	5 min	<p>Pirámide: partiendo también de cuadrupedia, apoyamos bien las puntas de los pies, cogemos aire y lo soltamos mientras elevamos la pelvis hasta arriba para hacer una pirámide apoyándonos solamente en las manos y las puntas de los pies. Y volvemos a la situación inicial.</p>	
	5 min	<p>Círculos: consiste en tumbarse boca arriba con una pierna doblada y otra pierna estirada hacia arriba. Una vez con la pierna arriba hacemos círculos amplios con esa pierna mientras soltamos el aire. Un círculo hacia la derecha y otro círculo hacia la izquierda.</p>	



5 min

Toques: tumbados boca arriba con las manos en la cabeza para apoyarlas y las piernas haciendo un ángulo de 90°. Mientras soltamos el aire bajamos una pierna con el mismo ángulo hasta que toca el talón el suelo y vuelve a subir, la otra pierna se queda quieta donde estaba y cuando llega la pierna que ha bajado esta otra baja y sube.



	5 min	<p>Lumbar brazo-pierna: tumbados boca abajo las piernas y los brazos totalmente estirados y la cabeza mirando al suelo con la nariz tocando la colchoneta. Levantamos la mano derecha y la pierna izquierda mientras soltamos el aire y volvemos a bajarlos, una vez que llegan abajo suben la mano izquierda y pierna derecha. La cabeza se queda quieta con la nariz apoyada en la colchoneta.</p>	
<p><b>VUELTA A LA CALMA</b></p>	15 min	<p>Relajación de los alumnos: largos sobre las colchonetas con los ojos cerrados y tratando de poner la mente en blanco. Con música relajante.</p> <p>Recogemos el material entre todos.</p>	

## SESIÓN NÚMERO 9

### OBJETIVOS

- Practicar ejercicios básicos del método Pilates.
- Identificar ejercicios básicos del método Pilates.

### CONTENIDOS

- Saber ejecutar de una forma correcta diferentes ejercicios vistos en las sesiones anteriores.
- Recordar lo que el profesor contó sobre el Pilates en la primera clase de la unidad didáctica.
- Recordar que una sesión tiene tres partes: calentamiento, parte principal y vuelta a la calma.

### MATERIAL

- Colchonetas
- Pelotas de tenis
- Pelota de foam

<b>PARTE DE LA SESIÓN</b>	<b>MINUTOS</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>REPRESENTACIÓN GRÁFICA</b>
<b>PARTE INICIAL</b>	5 min	Calentamiento dirigido por los alumnos solamente, el profesor no hace nada solamente observa como lo hacen los alumnos. Además seguiremos con el repaso como en la clase anterior de los ejercicios que hemos realizado durante las sesiones.	

<b>PARTE PRINCIPAL</b>	5min	Cada alumno posee una pelota de foam, sentados, con las piernas abiertas y estiradas sin doblar las rodillas, cogemos aire y al soltarlo llevamos el balón rodando por el suelo sin soltarlo hasta el sitio más lejano que se pueda, aguantamos 3 segundos y repetimos pero al revés, cogemos aire y al soltarlo el balón vuelve hacia nosotros.	
	5min	Sentados con las piernas abiertas y estiradas como anteriormente espalda recta y los brazos estirados hacia arriba, sosteniendo la pelota, tenemos que tener una posición perfecta para que si nos ponen algo encima de la pelota no se caiga.	
	5min	Largos sobre la colchoneta, piernas estiradas y entre ellas a la altura de los tobillos una pelota, cogemos aire y al soltarlo hay que subir las piernas lo más alto posible sin que se caiga la pelota y sin doblar las piernas, para bajar lo mismo cogemos aire y soltamos al	

		bajar.	
5min	Cada niño contará con una pelota de foam. Ponemos la pelota sobre el suelo y nuestra tripa encima de la pelota, cogemos aire y mientras lo soltamos hacemos que nuestro cuerpo ruede por la pelota echándonos hacia adelante. Intentaremos que los pies mientras estamos rodando por la pelota no toquen el suelo y así las piernas estén totalmente rectas. Repetiremos varias veces el ejercicio tanto echándonos hacia adelante como hacia detrás.	 <p>Pelota de foam</p>	

	5min	<p>Roll up con pelota: se ponen enfrentados dos niños sentados y las piernas abiertas y estiradas juntando sus pies. Uno está largo con la pelota en las manos y el otro está sentado sin pelota. El que está largo deberá levantar el tronco para darle la pelota al que está sentado. Cuando reciba la pelota se echará largo y hará el mismo proceso anterior.</p>	 
	5min	<p>Lumbar: largos sobre la colchoneta mirando hacia el suelo. Apoyamos brazos doblados y cabeza por la frente y con las piernas rectas a la anchura de las caderas elevamos las piernas hacia arriba.</p>	

			
5 min	<p>Oblicuos: nos ponemos de lado con la mano de abajo estirada y apoyamos en ella la cabeza. Piernas estiradas. Cogemos aire y lo soltamos mientras sube la pierna hacia arriba estirada y vuelve a bajar a su sitio inicial. Se repite unas cuantas veces y luego se cambia de lado y se hace lo mismo con la otra pierna.</p>	 	

	5 min	<p>Preparación para la brazada: tumbados hacia abajo con los brazos doblados y codos pegados al cuerpo. Cabeza mirando a la colchoneta y nariz pegada a ella. Piernas estiradas y apoyadas en la colchoneta también. Cogemos aire y mientras lo soltamos subimos el tronco un poco con la cabeza mirando hacia abajo y volvemos a la posición inicial. Los brazos se quedan pegados a la colchoneta pero sin hacer fuerza hacia arriba para subir el tronco.</p>	
	5 min	<p>El huevo: nos colocamos sentados sobre la colchoneta con las piernas flexionadas y el tronco lo más recto posible. Las manos agarran los tobillos y empezamos a redondear la espalda y rodamos hacia atrás dejándonos caer y subimos de nuevo a la posición inicial.</p>	

			
<b>VUELTA A LA CALMA</b>	10min	Recordatorio de ejercicios de vuelta a la calma:	
		El caracol: de rodillas en el suelo vamos agrupándonos lo mejor que podamos y cuando ya no podamos mas aguantamos y nos relajamos. Recogemos el material entre todos	 

Con un fitball ponemos la espalda sobre él e intentamos tocar con las manos el suelo.

Recogemos el material entre todos



Estiramientos en parejas, nos ponemos uno en frente de otro estiramos las piernas y colocamos juntas las plantas de los pies, sin doblar rodillas hay que intentar coger las manos del compañero.

Recogemos el material entre todos



Por parejas de nuevo cogeremos una pelota de tenis y uno se tumbará boca abajo en la colchoneta y el compañero le hará un pequeño masaje llevando la pelota de lado a lado de la espalda suavemente.

		Recogemos el material entre todos	
--	--	-----------------------------------	--

## SESIÓN NÚMERO 10

### OBJETIVOS

- Vivenciar el método Pilates a través de una sesión.
- Valorar y respetar las normas de convivencia.

### CONTENIDOS

- Hacer un ejercicio de Pilates que mande el profesor

### MATERIAL

- Colchonetas
- Balones de foam
- Globos

<b>PARTE DE LA SESIÓN</b>	<b>MINUTOS</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>
<b>PARTE INICIAL</b>	15 min	Calentamiento con movilidad como en todas las sesiones con respiraciones y con una batería de ejercicios que irán recordando los alumnos que de cara al examen les vendrá muy bien.
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	30 min	Exámen práctico. Cada alumno le será asignado un ejercicio practicado en clase y él lo tendrá que representar delante de todos los compañeros.
<b>VUELTA A LA CALMA</b>	5 min	Estiramientos y relajación
	10 min	Exámen teórico de 3 preguntas muy sencillas

#### **4. Conclusiones**

En primer lugar me gustaría explicar la elección de este tema para el Trabajo Fin de Grado de Magisterio de Primaria.

Después de pensar en muchos temas y equivocarme sobre cuál sería el mejor tema para el trabajo, llegué a la conclusión de que lo mejor sería innovar e investigar sobre algo que no se hubiera visto hasta ahora en las aulas, que está tan de moda en la sociedad, y que además aporta numerosos beneficios físicos y psicológicos en los niños y jóvenes. Este es un tema que además de ser innovador es motivador tanto para mí, como para los posibles alumnos a los que podría aplicarles esta unidad didáctica y creo que eso es un criterio importante que tenemos que tener en cuenta los profesores a la hora de hacer nuestras clases, que los alumnos se motiven y que estén predispuestos a realizar los ejercicios que se les proponen. “Las experiencias de las clases de educación física serán determinantes para la adquisición de un estilo de vida donde la actividad física sea un hábito más para el alumnado y por tanto en sus hábitos de forma positiva” (Coakley y White, 1992).

Al principio me dio un poco de reparo el empezar con este tema que apenas conocía pero que llevaba en mente conocerlo tarde o temprano, y creo que era el momento de documentarme y sacarle partido a las ganas que tenía de aprender cosas nuevas.

Además creo que todo el esfuerzo que he puesto sería recompensado si algún día pudiera poner en práctica esta unidad didáctica en un colegio y que los alumnos se lo pasasen bien, disfrutasen y se vieran beneficiados físicamente y psicológicamente en un futuro.

También he podido poner en práctica conocimientos aprendidos durante los cuatro años de la carrera de magisterio en educación primaria. Por ejemplo la unidad didáctica la he podido construir gracias a las diferentes unidades didácticas que hemos hecho en todos estos años y que cada profesor nos ha ido aportando un granito de arena para que nos salgan lo mejor posible. También he relacionado mi trabajo fin de grado con el currículum de primaria (Orden de 9 de mayo de 2007, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón), este se compone de los objetivos, contenidos, criterios de evaluación, competencias básicas y orientaciones didácticas de cada una de las áreas y cada uno de los ciclos.

Todas las unidades didácticas tienen que estar vinculadas a esta orden ya que es la que regula que en todos los colegios de Aragón se estén impartiendo los mismos conocimientos. Por lo tanto mi unidad didáctica está convenientemente vinculada a esta orden de la cual he extraído objetivos, contenidos y criterios de evaluación generales del área de educación física y del tercer ciclo de educación primaria.

La unidad didáctica expuesta anteriormente la podemos llevar a cabo tanto en 6º de primaria, como es el caso, como en algún curso anterior o también en los cursos siguientes de la ESO, solamente deberíamos cambiar la Orden que regula los objetivos, contenidos y competencias básicas de la educación secundaria (ORDEN de 9 de mayo de 2007, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón. BOA 1/06/07). A partir de aquí lo demás podría ser igual, se pueden complicar un poco los ejercicios de cada sesión o hacer otros distintos que sean más difíciles pero haciendo bien los que ya están sería suficiente para trabajar con estos alumnos ya que los ejercicios son igual para una clase de adultos como para una clase de niños, lo único que hacemos son adaptarlos un poco para que los niños tengan más facilidad para hacerlo.

Como hablamos anteriormente, el dolor de espalda de los niños y adolescentes está en aumento, entre las razones señaladas podría estar el crecimiento y la deficiencia de la calidad y cantidad de actividad física, ya que el niño que antes solía andar y correr ahora tiende a estar sentado. Es posible que en la edad escolar los hábitos de postura y las actividades físicas sean una parte importante en la prevención de los dolores de espalda. En la actualidad se considera que los factores que aumentan el riesgo de padecer patologías raquídeas en el niño y el adolescente son: la talla, la cantidad y tiempo de repercusión del estrés en la espalda y la capacidad de resistir la tensión, lo cual muchas veces depende de factores individuales (Balagué y cols., 1999). Sin embargo no está claro qué cantidad de carga y de qué forma es necesaria, posible y efectiva para que esos factores sean influyentes. Parece que ya algunos individuos en edad escolar necesitan un tratamiento individual y un seguimiento y otros en sus mismas condiciones, no.

Algunos estudios publicados demuestran que, a diferencia de lo que se creía antiguamente, muchas alteraciones raquídeas no empeoran por sí solas, mientras que sí influyen algunos hábitos asociados con determinados estilos de vida, como la actividad

competitiva en algunos deportes y una gran cantidad de tiempo dedicado a ver la televisión.

Como he citado al comienzo del trabajo, todos los dolores de espalda y problemas físicos que acarrear los niños en edad escolar surgen sobretodo del sedentarismo que tenemos hoy en día en nuestro país, porque los niños en lugar de estar jugando en la calle están sentados en el sofá jugando a la videoconsola.

También podríamos hablar, siguiendo en la misma línea anterior, de las pocas horas de actividad física que tienen a la semana en relación con el total de horas que pasan en el colegio. Ya que esto está provocando que los alumnos cada vez cojan peores posturas y que las mantengan durante largos ratos lo que acarrea los dolores de espalda y las desviaciones de columna.

Tras ver el resultado del trabajo creo que hay aspectos que mejorar en él y me gustaría reseñar:

- La insuficiente experiencia como investigadora me ha llevado en ocasiones a elegir información no válida y que no se relacionaba con lo que yo había elegido
- En las sesiones a lo mejor sería conveniente dejar reflexionar a los alumnos y que ellos construyeran sus propios aprendizajes, pero como el número de sesiones tiene que ser limitado he visto oportuno darles una batería de ejercicios para que fueran experimentando y cogiéndole el gusto al método Pilates.
- Creo que a la hora de poner en práctica estas sesiones seguramente haya cosas que modificar y mejorar pero es algo que hay que improvisar en el momento que das la clase y que al igual que puede pasar en esta unidad puede suceder en otras.

Ahora, después de terminar el trabajo, he de decir que he obtenido un gran enriquecimiento personal con toda la búsqueda bibliográfica de estudios interesantes que, estoy segura, me servirán tanto para la vida diaria como a la hora de enfrentarme a unos alumnos, porque he podido darme cuenta de diversas cosas sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje que en otras situaciones o trabajos no podría haber descubierto. Me gustaría que este trabajo sólo sea el principio de un camino y a partir de aquí siga formándome en este tema en concreto y otros temas similares en general.

## 5. Bibliografía

- Adamany, K (2006) *Pilates: Guía para la mejora del rendimiento*. Badalona: Paidotribo.
- Anderson, B. (2010). *Fitting Pilates into a Rehabilitation Practice*. The interdisciplinary journal of rehabilitation, 23(5), 24-26.
- BALAGUÉ, F. DUTOIT G., WALDBURGE, M. (1988). “Low back pain in schoolchildren. An epidemiological study”. *Scand. J. Rehab. Med.* 20:175.
- Coakley, J. y White, A. (1992). *Making decisions: gender and sport participation among British adolescent*. *Sociology of sport journal*, 9, 20-35
- Contreras, O.R (1998). *Didáctica de la Educación Física. Un enfoque constructivista*. Barcelona: Inde
- Delgado, M.A (1991). *Los estilos de enseñanza en la Educación Física. Propuestas para una reforma de la enseñanza*. Granada: ICE
- Fraile, A. (2000). *La educación física saludable: tema transversal en educación primaria*. En actas del II Congreso Internacional de la Educación Física (105-124). Jerez: FETE-UGT.
- GARCÍA RAMOS, J.M. (1989) *Bases pedagógicas para la evolución*. Ed: Síntesis. Madrid”.
- Gómez Alonso, M.T.; Izquierdo Macon, E.; De Paz Fernández, J.A. y González Fernández, M. (2002). Influencia del sedentarismo en las desviaciones raquídeas de la población escolar de León. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, vol. 2 (8) pp. 244-252  
<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista8/SED1.htm>
- Gómez, M.T., Izquierdo, E., De Paz, J.A., y González, M (2002). Influencia del sedentarismo en las desviaciones raquídeas de la población escolar de León. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 2(8), 244-252.
- Isacowitz, R.; Clippinger,k. (2011) *Anatomía del Pilates*. Madrid. Ed. Tutor S.A.

- MOSSTON, M. (1978). *La enseñanza de la educación física*. Paidós. Buenos Aires.
- ORDEN de 9 de mayo de 2007, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.
- Peris, E. (2009) *Pilates: Un nuevo enfoque de la actividad física, donde prima la reeducación postural y una apertura a las prácticas cuerpo y mente. IV Jornadas de intercambio de experiencias de Educación Física*. Cefire de Castellón, 16,17 y 18 de septiembre de 2009.
- PIAGET, J. (1998), *Seis estudios de psicología*. Ed: Ariel. Buenos Aires
- Ruano, J.M., Palafox, R., y García, N. (2007). *Las mochilas en los escolares y su asociación con dolor de espalda*. Acta Médica Grupo Ángeles, 5(4), 225-227.
- Santonja, F; Rodríguez, PL., Sainz de Baranda, P. y López Miñarro PA (2004). *Papel profesor de educación física ante la desalineación de la columna vertebral*. Selección 13 (1), 5-17.
- Vidal, J.; Borràs, P.A.; Cantallops, J.; Ponseti, X.; Palou, P. (2010). Propuesta de intervención para la prevención del dolor de espalda en ámbito escolar. Trances, 2(6):536-551.
- Villa, E. (2010). *Aplicación del Método Pilates en clases de Educación Física en edades tempranas*. Revista digital ciencia y didáctica, 32, 174-181.

## ANEXO I

### EVALUACION INICIAL

NOMBRE: \_\_\_\_\_ FECHA \_\_\_\_\_

¿Has oído hablar del Pilates? ¿dónde?

¿Alguien de tu familia práctica Pilates?

¿Te duele la espalda mucho en algún momento del día?

¿Tienes alguna lesión en la espalda que te haya visto un médico?

## ANEXO II

- Instrumento de evaluación 3

### EXÁMEN TEÓRICO. UNIDAD DIDÁCTICA DE PILATES

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

¿Qué es el Pilates?

¿Qué beneficios tiene para mi cuerpo?

Nombra tres principios estudiados del método Pilates:

**ANEXO III**

- **Instrumento de evaluación 2**

**LISTA DE CONTROL: UNIDAD DIDÁCTICA DE PILATES**

NOMBRE DEL ALUMNO	REALIZA TODAS LAS ACTIVIDADES CON INTERÉS	RESPETA AL PROFESOR Y A SUS COMPAÑEROS	SE ASEA AL TERMINAR LA CLASE	TRAE EL MATERIAL NECESARIO
A	SI / NO	SI / NO	SI / NO	SI / NO
B				
C				
D				
E				
F				
G				
H				
I				
J				
K				
L				

