

2014 - 2015



Universidad
Zaragoza

**ANÁLISIS DE LOS CONTEXTOS PROFESIONALES
DEL TÉCNICO EN ACTIVIDADES FÍSICAS Y
DEPORTIVAS (TAFAD): INSTRUMENTOS PARA
OPTIMIZAR SU TRABAJO**

TRABAJO FIN DE GRADO

ALUMNA: SANDRA BORAO LAINEZ

TUTOR ACADÉMICO: MARÍA ROSARIO ROMERO MARTÍN

CURSO 2014-2015

INDICE

PRESENTACIÓN.....pg. 2

PRIMERA PARTE

1. INTRODUCCIÓN.....	pg. 2
2. INVESTIGACIÓN.....	pg. 8
2.1. Objetivo.....	pg. 8
2.2. Procedimiento e instrumento.....	pg. 9
2.3. Cuestionarios técnicos.....	pg. 9
2.4. Cuestionarios sobre la motivación de los usuarios.....	pg. 12
3. CONCLUSIONES.....	pg. 21

SEGUNDA PARTE

1. INTRODUCCIÓN.....	pg. 23
2. CONTEXTUALIZACIÓN Y UBICACIÓN.....	pg. 25
3. TEMPORALIZACIÓN.....	pg. 26
4. METODOLOGÍA.....	pg. 26
5. TÉCNICAS Y ESTILOS DE ENSEÑANZA.....	pg. 27
6. OBJETIVO.....	pg. 28
7. CONTENIDOS.....	pg. 29
8. EVALUACIÓN.....	pg. 30
9. ADAPTACIONES CURRICULARES.....	pg. 33
10. DESARROLLO DE LA UNIDAD ENSEÑANZA-APRENDIZAJE.....	pg. 35
11. CONCLUSIONES.....	pg. 55

AGRADECIMIENTOS.....pg. 56

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....pg. 57

WEBGRAFÍA.....pg. 60

ANEXOS

PRESENTACIÓN

El presente documento corresponde al Trabajo Fin de Grado (TFG) titulado “Análisis de los contextos profesionales del técnico en actividades físicas y deportivas (TAFAD): instrumentos para optimizar su trabajo” y que consiste en conocer el campo profesional de estos técnicos para, posteriormente, poder elaborar una unidad didáctica.

Este proyecto se ha dividido en dos partes. La primera parte va a tratar sobre las salidas profesionales de los Técnicos en Actividades Físicas y Deportivas (TAFAD) y las motivaciones que presentan los usuarios de éstos a la hora de practicar actividad físico-deportiva. Para ello, se ha elaborado un cuestionario personal que se les administró a estos trabajadores para saber en qué campo profesional se mueven. Desde el tipo de actividad que desarrollan con sus metodologías y estilos de enseñanzas hasta los tipos de contratos de trabajo y jornada laboral. Al igual, se les administró a los usuarios el cuestionario AMPEF elaborado por Capdevila, Niñerola y Pintanel (2004) para valorar la motivación de los participantes en la práctica deportiva. Con todos los resultados extraídos a través del programa Microsoft Excel 2010 se ha llegado a la conclusión de que la actividad que imparten con más frecuencia es la de “gimnasia de mantenimiento” y con unos objetivos de prevención y salud sin olvidarse del aspecto social que muchos de ellos demandan. Dado que el desarrollo profesional habitual es la simultaneidad de trabajos, en la segunda parte se expone una herramienta de trabajo en formato de unidad didáctica pensada para optimizar el tiempo de dedicación de estos profesionales.

PRIMERA PARTE

1. INTRODUCCIÓN

En los últimos años se ha visto un enorme crecimiento de las prácticas físico-deportivas en el ser humano y de las motivaciones de cada uno de ellos. El deporte a lo largo de los años ha asumido un papel importante. La mayoría de las personas realizan algún tipo de actividad físico deportiva. Por ello, destacamos a Maldonado con su trabajo “Los efectos sociales del deporte”, quien comenta que: “el deporte es uno de los

fenómenos más populares de nuestro tiempo. Es en él donde se producen y expresan algunos de los grandes valores de la sociedad contemporánea”.

Dice el mismo autor que, desde el punto de vista social, la práctica deportiva:

- Facilita las relaciones.
- Canaliza la agresión y la necesidad de confrontación.
- Despierta la sensibilidad y la creatividad.
- Contribuye al mejoramiento del clima social.

En relación a las nuevas prácticas, a las diferentes metodologías, modos de practicar, a los cambios de actitud de los participantes, han surgido nuevos campos profesionales, que poco a poco, han ido cogiendo protagonismo y creando formaciones académicas regladas. Por ello, aparecen los títulos de la “**Familia Profesional de Actividades Físicas y Deportivas**”.

La formación profesional reglada, en el ámbito del sistema educativo, está regulada por la L.O.G.S.E. El capítulo IV de dicha ley establece que la nueva Formación Profesional tiene como finalidad la preparación de los alumnos para la actividad en un campo profesional, proporcionándoles una formación polivalente que les permita adaptarse a las modificaciones laborales que pueden producirse a lo largo de su vida. Incluirá tanto la formación profesional de base como la formación profesional específica de grado medio y de grado superior.

La formación profesional específica comprenderá un conjunto de ciclos formativos (unos de Grado Medio y otros de Grado Superior) con una organización modular, de duración variable, constituidos por áreas de conocimientos teórico-prácticas en función de los diversos campos profesionales. Esta formación facilitará la incorporación de los jóvenes a la vida activa, contribuirá a la formación permanente de los ciudadanos y atenderá a las demandas de cualificaciones del sistema productivo.

Según la Orden 15-2-90 (B.O.E., 1990), se aprueba con carácter experimental, el módulo de “**Actividades Físicas y Animación Deportiva**”.

El perfil profesional del Técnico en Actividades Físicas y Animación Deportiva le permite ejercer su profesión en el sector servicios, en el área laboral de organización del ocio y del tiempo libre y de algunos deportes profesionales o semi-profesionales.

También, colaborará con técnicos superiores en el ámbito de la educación y otros espacios deportivos, en todo caso intervendrán de forma cualificada en actividades deportivas, recreativas, socioculturales y educativas. Estas actividades se inscribirán en la oferta deportivo-cultural-recreativa tanto de instalaciones públicas como privadas.

El currículo correspondiente al *Módulo Profesional “Actividades Físicas y Animación Deportiva”* se estructura en dos módulos formativos y que se desarrollan durante un solo curso académico, como se observa en la tabla 1.

Tabla 1. Distribución de las distintas áreas y horas correspondientes al Módulo Profesional “Actividades Físicas y Animación Deportiva” (M.E.C. 1990).

ÁREAS	HORAS
1. FORMACIÓN EN EL CENTRO EDUCATIVO	
Teoría y práctica de los deportes.	170
Fundamentos de Educación Física.	150
Actividades deportivo-recreativas y tiempo libre.	150
Fundamentos biológicos y primeros auxilios.	120
Introducción a las ciencias del comportamiento.	90
Formación y orientación laboral.	90
Proyecto.	30
2. FORMACIÓN EN CENTROS DE TRABAJO	
Formación en centros de trabajo.	380
TOTAL:	1180

De este módulo experimental surgirá el actual ciclo formativo de grado superior cuyo currículo corresponde al título de Técnico Superior en Animación Deportiva se establece en el Real Decreto 1262/1997, de 24 de julio (M.E.C. 1997).

La duración total de los estudios es de 2000 horas distribuidas en dos cursos académicos como puede observarse en la tabla 2. En cada módulo se indica la duración mínima requerida para el desarrollo de los contenidos mínimos exigibles.

Tabla 2. Distribución de los distintos módulos y horas asignadas a cada uno de ellos según el curso. Modificación (M.E.C. 1996).

MÓDULOS	Horas currículo		Curso	
	Total	Mínimo	1º	2º
1. Juegos y actividades físicas para recreación.	120	65	X	
2. Actividades físico-deportivas individuales.	220	130	X	
3. Actividades físico-deportivas de equipo.	315	160		X
4. Actividades físico-deportivas con implementos.	180	100	X	
5. Fundamentos fisiológicos y bases de acondicionamiento físico.	210	115	X	
6. Organización y gestión de una pequeña empresa de actividades de tiempo libre y socioeducativa.	95	65		X
7. Primeros auxilios y socorrismo acuático.	120	65		X
8. Animación y dinámica de grupos.	110	60	X	
9. Metodología didáctica de las actividades físico deportivas.	120	65	x	
10. Actividades físicas para personas discapacitadas.	65	30		X
11. Formación y orientación laboral.	65	35		X
12. Formación en centros de trabajo.	380	210		x
TOTAL:	2000	1130		

Este técnico ejercerá en el campo de la Actividad Física y Deportivas. Prestará servicios de programación, animación y dirección de grupos o usuarios en la realización de actividades físico-deportivas de carácter recreativo.

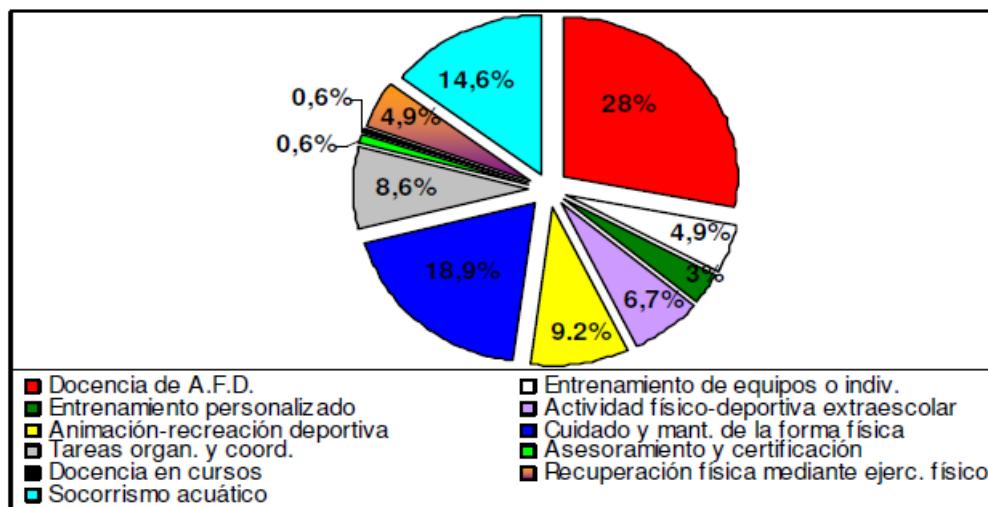
La competencia general de este profesional se puede resumir en “enseñar y dinamizar actividades físicas recreativas, juegos, actividades físico-deportivas de equipo, físico-deportivas con implementos, actividades básicas de acondicionamiento físico y, organizar y gestionar una pequeña empresa de actividades de tiempo libre y socioeducativas.

Martínez del Castillo (2000), nos dice: los dos grupos profesionales de mayor crecimiento absoluto y relativo que se registrarán serán los empleados de Monitor y de Técnico en Actividades Físicas y Animación Deportivas (TAFAD): 1.400 y 1.300 nuevos empleados, respectivamente. Por el contrario, y al igual que en otros mercados laborales, los grupos ocupacionales que requieren los mayores grados de cualificación (además de los docentes de Educación Física), es decir, los Directores y Técnicos Deportivos Superiores registrarán los menores crecimientos: 535 y 465 nuevos empleos, respectivamente.

Martínez del Castillo (2000) también nos dice que los empleados de TAFAD accederán a pocos empleos en las ciudades y provincias donde se encuentran las universidades de INEF, dado que una gran parte de su alumnado contabiliza sus estudios con empleos en esta ocupación o en la de monitor, o permanecerá en ellos hasta acceder a mejores situaciones profesionales en estos lugares o emigrar a otros.

Según Campos (2004) las personas que son titulados en los ciclos de formación profesional de la actividad física y del deporte en la actualidad realizan todos los tipos de funciones de actividad física y deporte, excepto la docencia de Educación Física y/o deportes e inspección sobre actividades física y deporte. Las funciones principales que realizan son la docencia de actividad física y/o deportes, el cuidado y mantenimiento de la forma física para grupos, el socorrismo acuático, la animación-recreación deportiva y las tareas de organización y coordinación de actividades física y deporte.

Gráfico 1. Funciones laborales de actividad física y deporte realizadas en la actualidad. Campos, A. (2004)



Del mismo modo, Martínez del Castillo (2000) nos relata que los Técnicos en Actividades Físicas y Animación Deportiva desarrollan los programas de mantenimiento Físico. Siendo la actividad de gimnasia de mantenimiento la más relevante y dejando en segundo lugar los empleos de animador turístico, de personas discapacitadas o de colectivos marginales. Tanto es así, que en las actividades de mantenimiento o de desarrollo físico corporal podemos encontrar dos perfiles de empleados:

1. Las personas que trabajan para empresas privadas: se caracterizan en llevar un tipo de grupo o actividad. Bien sea en atender los ejercicios individualmente realizados por los usuarios del equipamiento de los gimnasios o iniciar/perfeccionar grupos de Gym-Jazz, Aerobic, Strechting...
2. Las personas que trabajan para los ayuntamientos: se caracterizan por ser más polivalentes. Suelen preparar grupos de mantenimiento de adultos y de iniciación o perfeccionamiento deportivo.

Campos (2004) también nos dice que el 64,3% de estos titulados que desarrollan estas funciones las realizan con personas de la tercera edad, discapacidad física, psíquica y/o sensoriales, embarazadas, bebés, turistas y/o personas con disfunciones sociales (drogodependencias, población penitenciaria,...) y, de éstas, más de la mitad trabajan con varias de estas poblaciones.

El pluriempleo (46,4%) y la contratación temporal (93,2%) son muy elevados, a las demás titulaciones de la actividad física y del deporte de mayor rango y muy superior al porcentaje obtenido por el I.N.E. (2005).

Gráfico 2. Personas tituladas en los ciclos formativos de formación profesional que trabajan con varias relaciones laborales. Campos, A. (2004).

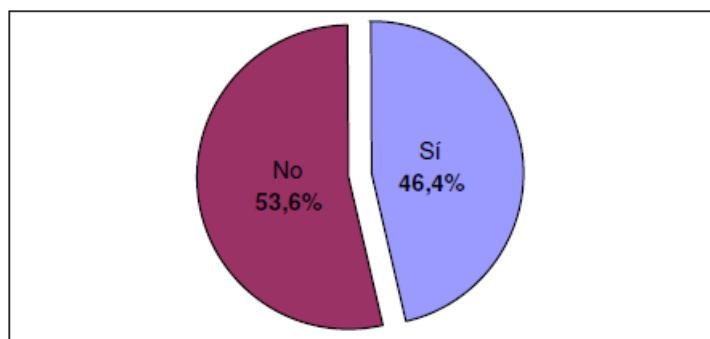
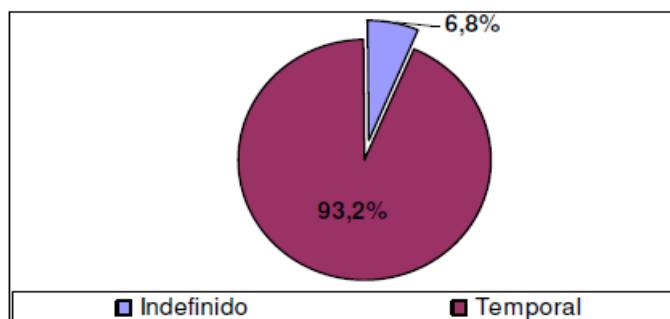


Gráfico 3. Distribución de la contratación temporal o indefinida.

Campos, A. (2004).



Asimismo, en el conocimiento de dicha realidad cabe exponer que las probabilidades de acceder a empleos que requieran alta cualificación y conllevan buenas condiciones laborales se irán reduciendo considerablemente. Por el contrario, las posibilidades de tener que emplearse en puestos de menor cualificación (monitor o TAFAD) y peores condiciones laborales (contrato temporal, dedicaciones parciales...) irán aumentando progresivamente (Martínez del Castillo, 2000).

Tanto Martínez del Castillo (2000) como Campos (2004), coinciden en que el perfil profesional de estos empleados son personas con edad inferior a 34 años; asalariados o autónomos y con un contrato temporal o indefinido.

2. INVESTIGACIÓN

2.1. Objetivo

El objetivo de la investigación es analizar los diferentes contextos profesionales en que puede trabajar un Técnico en Actividades Físicas y Animación Deportivas, con el fin de generar un programa multidisciplinar básico de actividad física con sus propias adaptaciones para permitir optimizar el tiempo de estos profesionales.

Para conocer los campos profesionales reales de los Técnicos en Actividades Físico Deportivas se procedió a aplicar un cuestionario personalizado. Para poder desarrollar la herramienta que sirviera de instrumento básico al técnico se consideró relevante la opinión de los usuarios de las actividades impartidas por técnicos en TAFAD a través del cuestionario AMPEF porque su aportación puede orientarnos en la elaboración de la herramienta.

2.2. Procedimiento e instrumentos

Para llevar a cabo los objetivos propuestos se utilizaron dos instrumentos: el primer instrumento es un cuestionario personalizado, que centra sus ítems en obtener información de los técnicos en su campo profesional. El segundo instrumento de obtención de información es el de Capdevila, Niñerola y Pintanel (2004), que centra su acción en la medición de las motivaciones que el cliente tiene sobre la práctica físico deportiva, en el que su valoración corresponde a una escala de cero (“nada verdadero para mí”) a diez (“totalmente verdadero para mí”).

- **Primer instrumento:** es un cuestionario personalizado que consta de 13 ítems donde los técnicos debían aportar la máxima información posible sobre tu campo profesional (metodologías utilizadas, material del que se dispone, contratos, etc.).
- **Segundo instrumento:** El cuestionario AMPEF está formado por 48 ítems que se agrupan en 11 dimensiones (peso e imagen corporal, diversión y bienestar, prevención y salud positiva, competición, afiliación, fuerza y resistencia, reconocimiento social, control del estrés, agilidad y flexibilidad, desafío y urgencias de salud).

2.3. Cuestionarios técnicos

Participantes: Participaron las 33 comarcas de Aragón. En cada una de las comarcas había una persona al menos que había cursado el Grado Superior en Actividades Físicas y Deportivas. Por lo tanto, un total de 33 empleados de TAFAD con una edad comprendida entre los 20 y 30 años.

La muestra representa el 21,2 % de los trabajadores ya que se les pasó el cuestionario a las 33 comarcas de Aragón. El bajo porcentaje de respuesta puede deberse a que las personas a cargo de ellas no se lo transmitieron o no quisieran ellos mismos completarlo.

Instrumento: El instrumento consistía en un cuestionario abierto de 13 ítems personales donde debían aportar la máxima información para conocer su campo de trabajo. Se recoge en el anexo 1 de este trabajo.

Para la realización de la investigación me puse en contacto con el responsable de las actividades deportivas de las diferentes comarcas y así solicitar permiso para poder pasar el cuestionario. Las encuestas se pasaron en el mes de septiembre y octubre por email.

En cada email expliqué el objetivo principal para que entendiesen el porqué de pasar mi cuestionario. No surgió ningún problema, aun así les facilite mi número de teléfono.

Resultados: Los resultados son los siguientes:

Gráfico 4. Tipos de actividad.



Como se observa en gráfico 4 las personas que han cursado el Grado Superior en Actividades Físicas y Deportivas pueden desarrollar diversas actividades deportivas. Desde actividades que se practican en una sala polivalente hasta aquéllas que se desempeñan en terrenos de juego reglamentado.

La actividad que imparten con más frecuencia es la de gimnasia de mantenimiento con el objetivo de mejorar las cualidades físicas básicas. Según Campos (2004) nos dice que el 18,4% de las personas que han cursado el TAFAD trabajan en este campo. A este porcentaje también se le incluye la actividad de gimnasia para mayores. Seguidamente se encuentra el socorrismo acuático y la natación con un 14,6%.

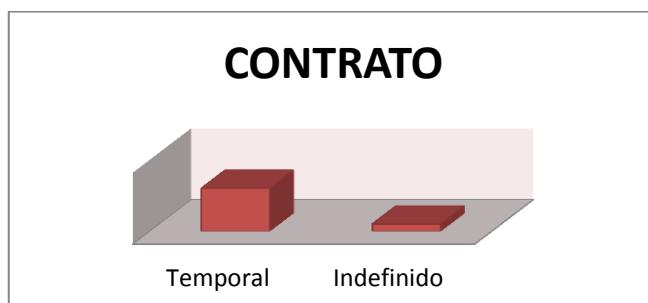
Las metodologías utilizadas para este tipo de actividades son el mando directo y la asignación de tareas:

- El mando directo para actividades con un contenido fijo y que representa una sola norma. El contenido se aprende por memoria inmediata y a base de repeticiones. Este mismo contenido puede verse dividido en partes, repitiéndose por el procedimiento de E-R (Castellar-Otín y Romero-Martín, 2013).
- La asignación de tareas es un estilo de enseñanza donde el monitor o profesor transmite las fases de pre-impacto y post-impacto y, en la fase de impacto el monitor traspasa al alumno algunas funciones como el ritmo aplicado, orden de las tareas, etc. (Castellar-Otín y Romero-Martín, 2013).

Los monitores se hacen cargo de 8 a 15 personas por grupo. Es un número de alumnos muy cómodo de llevar, pues se les puede dar un feedback individualizado. Según el tipo de actividad trabajan con grupos de edades más jóvenes o más adultos (cuatro años en adelante). El material que utilizan es muy variado y polivalente como balones de diferentes materiales, picas, cuerdas, conos, palas, gomas, raquetas, etc. y todo aquel material necesario para dar sentido a la actividad como bicicletas de spinning o radio casete.

Las actividades que desarrollan son variadas. Realizan juegos, ejercicios individuales para la mejora de la técnica, ejercicios más analíticos y repetitivos, circuitos para la mejora de la coordinación, agilidad y equilibrio, ejercicios de resistencia como en las clases de spinning dando mayor/menor pedaleo o subiendo/bajando montañas, entre otros.

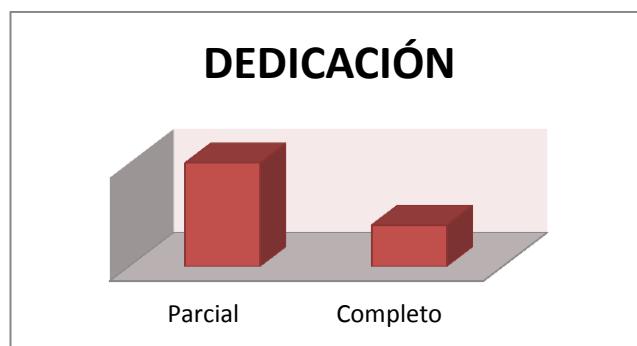
Gráfico 5. Contrato laboral.



La situación laboral que poseen estas personas es inestable. El 90% de los encuestados no tienen estabilidad laboral y cuentan con un contrato temporal la mayoría de septiembre/octubre hasta junio/julio (calendario escolar) y, solamente el 10% tiene

contrato indefinido. También hay que destacar que solamente un 20% trabaja a tiempo completo. El 80% de estos trabajadores lo hacen a tiempo parcial debido a que tienen que compaginar con los estudios el trabajo, no han encontrado más trabajo y por ello trabajan en más de una entidad.

Gráfico 6. Jornada laboral.



En la mayoría de los casos, estos trabajadores duran entre dos años y cuatro trabajando en la misma entidad a excepción de una persona que lleva diez años trabajados. Siendo este último trabajador de la comarca del Alto Gallego que opositó como Técnico en Actividades Deportivas con plaza fija.

2.4. Cuestionarios sobre la motivación de los usuarios

Conocer el grado de motivación de los usuarios de las actividades deportivas es imprescindible para mejorar, corregir fallos y seguir creciendo día a día, ya que el estudio de la motivación de los consumidores en los servicios deportivos es un elemento principal para poder desarrollar unas unidades didácticas adecuadas. Por ello, conocer las aportaciones de los usuarios en este trabajo puede orientarnos en la elaboración del diseño de la unidad didáctica (herramienta básica).

Además, el gran desarrollo que ha experimentado la actividad física y el deporte en los últimos años, ha hecho que se afronte la motivación como uno de los puntos de partida a la hora de desarrollar una unidad didáctica. Todo esto hace que cada vez sean más las investigaciones que tratan de identificar las motivaciones de los usuarios para sacarles en su práctica el máximo rendimiento.

Instrumento: Una de las aportaciones sobre el estudio de la motivación y actividad física es la realizada por Capdevila, Niñerola y Pintanel (2004) con AMPEF. Estos

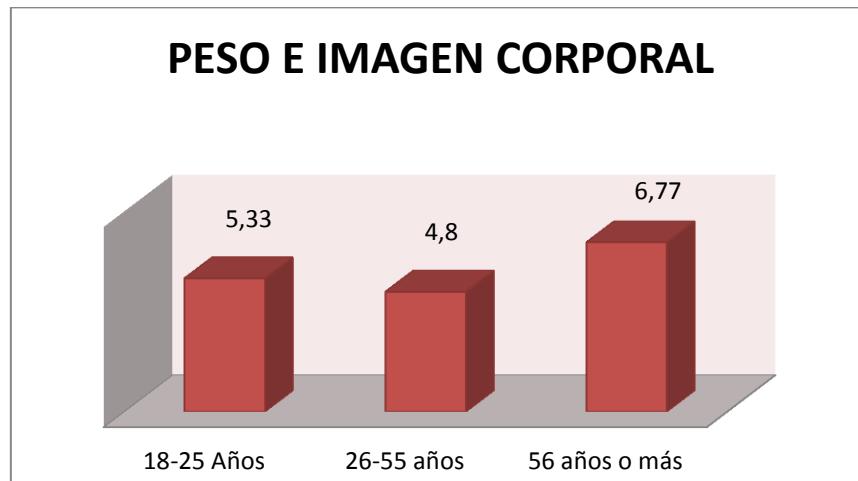
autores, desarrollan un modelo de encuesta sobre los motivos de la práctica de ejercicio físico. Este cuestionario está adaptado al castellano y proviene de la versión Exercise Motivations Inventory (EMI-2; Markland y Ingledew, 1997) que fue traducido al castellano por Capdvila en el año 2000. La versión original consta de 51 ítems, igual que el original, pero la única diferencia consiste en la utilización del método de evaluaciones sumarias (escala Likert). Mientras que la versión al castellano realizada por Capdevila (2000) consistía es una escala de 0 a 5. En este trabajo se ha utilizado AMPEF con una escala de 0 (“nada verdadero para mí) a 10 (totalmente verdadero para mí). En el anexo 2 se encuentra el cuestionario utilizado.

El cuestionario AMPEF de 48 ítems se agrupa en 11 dimensiones (peso e imagen corporal, diversión y bienestar, prevención y salud positiva, competición, afiliación, fuerza y resistencia, reconocimiento social, control del estrés, agilidad y flexibilidad, desafío y urgencias de salud). La motivación de los usuarios viene determinada por el promedio de los resultados de cada factor. Si la puntuación es alta (cerca de 10) es que el usuario tiene muchos motivos para realizar actividad física y por el contrario, si la puntuación es baja, el usuario tiene pocos motivos.

Participantes: En este estudio, participaron un total de 57 personas (hombres y mujeres), con una edad comprendida entre los 18 y 65 años que participaban en diferentes actividades deportivas (spinning, aerobic, gimnasia de mayores, Pilates, entre otros). A su vez se les dividió en tres grupos de edad (primero, entre 18 y 25 años; segundo, entre 26 y 55 años; tercero, de 56 años en adelante). Así, a la hora de desarrollar unidades didácticas se diferenciará las motivaciones que tiene cada grupo poblacional y se podrá atender a sus necesidades con mayor precisión.

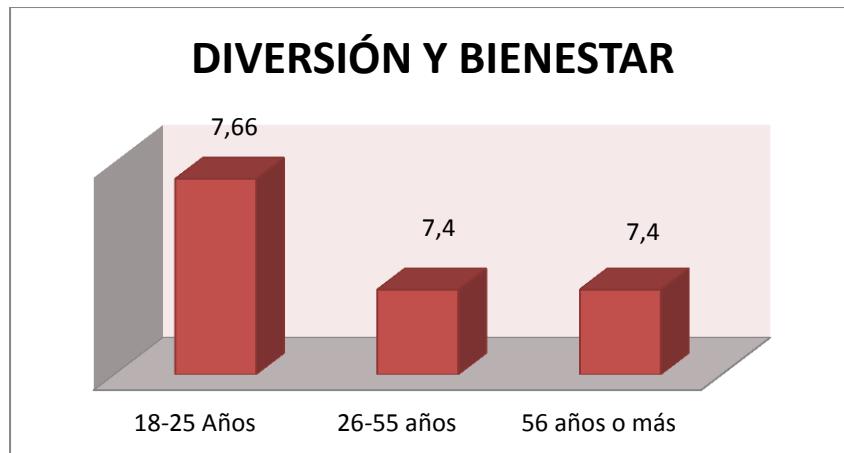
Resultados: A continuación se muestran las tablas de los resultados obtenidos a través del programa Microsoft Office Excel 2010 de Windows:

Gráfico 7. Peso e imagen corporal



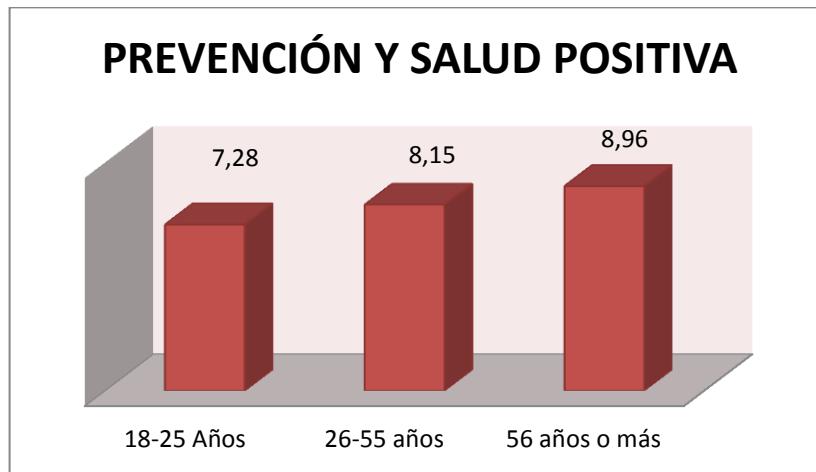
En el gráfico 7 se muestra los resultados obtenidos sobre el **peso e imagen corporal**. A primera vista, se observa que los resultados no tienen puntuaciones muy elevadas, llegando a la conclusión de que la prioridad de los usuarios no es tener un cuerpo que guste a los demás (esbelto y sin grasa). Las personas mayores de 56 años tienen mayor puntuación porque a partir de estas edades los problemas de salud son más elevados.

Gráfico 8. Diversión y bienestar



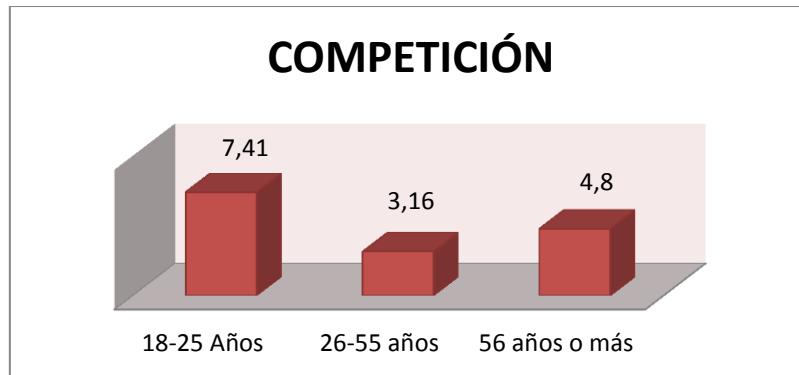
En los resultados obtenidos del factor de **diversión y bienestar** se observa que las puntuaciones son elevadas en los tres grupos, de tal modo que, para este segmento, el objetivo de la práctica deportiva deberá tener sensaciones de diversión, bienestar, autosatisfacción, sentirse bien, etc. Los más jóvenes necesitan el objetivo de pasárselo bien para seguir en la actividad.

Gráfico 9. Prevención y salud positiva



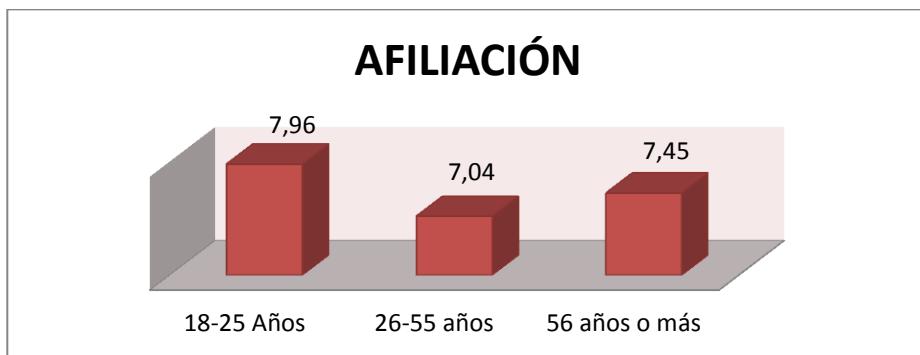
En el diagrama de **prevención y salud positiva**, por su parte, se observan puntuaciones altas. Todos los usuarios intentan llevar un estilo de vida saludable y activo, que les ayude a evitar problemas de salud y mantener o mejorar la salud actual. Se muestra que cada vez que avanza la edad las personas muestran mayor interés en prevenir problemas de salud y por ello, cada vez más personas están practicando actividad física.

Gráfico 10. Competición



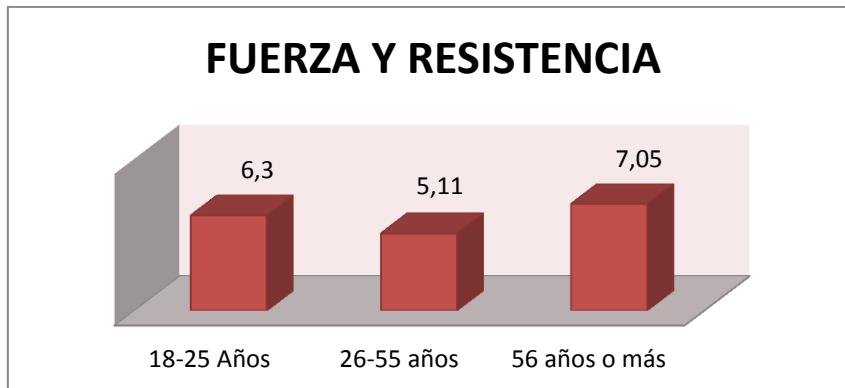
En el factor de la **competición** se muestra una gran diferencia en los tres grupos de edad. En este grupo, los más jóvenes dan mayor importancia a esta variable, ya que la mayoría de ellos realizan deporte federado y por lo tanto, compiten en alguna liga (baloncesto, fútbol, balonmano, etc.). Este sector de la población tiene la necesidad de mostrar sus habilidades físicas o deportivas a los demás y el deseo de ganar.

Gráfico 11. Afiliación



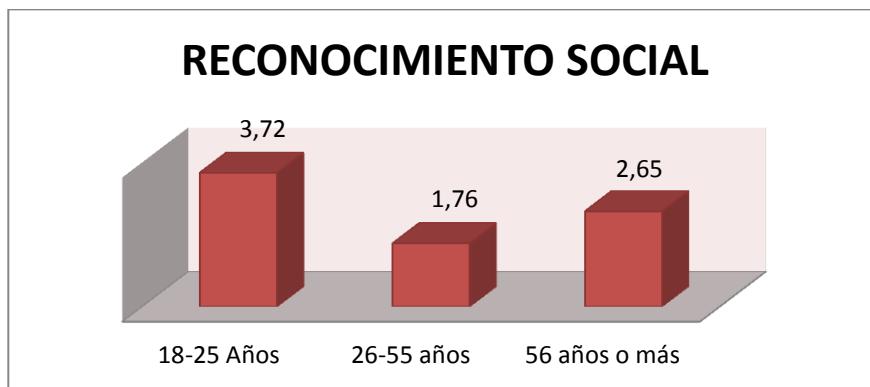
En el apartado de **afiliación** se muestran unas puntuaciones altas destacando a los más jóvenes. Todos los participantes tienen las necesidades de pertenecer a un grupo, club o servicio deportivo. Les gusta estar rodeados de gente nueva, compartir el deporte que les gusta, pasar un rato agradable con los amigos, etc. En definitiva, disfrutar de los aspectos sociales del ejercicio.

Gráfico 12. Fuerza y resistencia



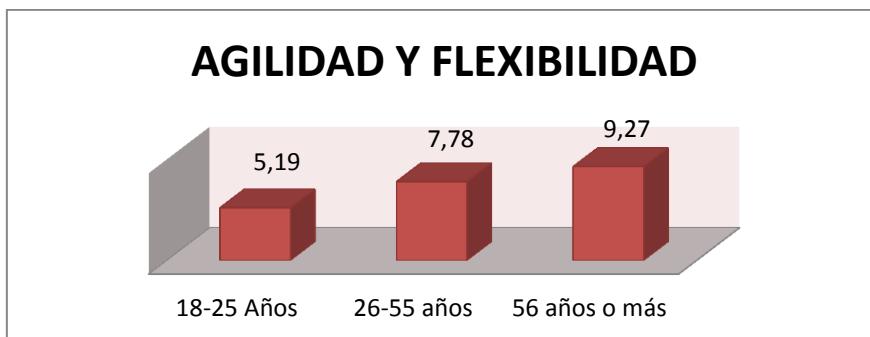
En el sector de **fuerza y resistencia** se ve una puntuación que proviene de las personas más mayores y más baja de los otros dos grupos poblacionales. El grupo de 56 años o más se ven muchos de ellos obligados a desarrollar más la fuerza y a aumentar su resistencia para su vida diaria. Muchos de ellos, observan que tras el paso de los años estos componentes físicos se van debilitando y necesitan hacer actividad física para mejorar o mantener su tono muscular o resistencia. Por el contrario, los otros dos grupos no le dan tanta importancia porque no necesitan para su vida diaria desarrollar estos factores. Aun así pienso que están muy equivocados porque si se trabaja desde bien joven mayor será la calidad de vida.

Gráfico 13. Reconocimiento social



En el gráfico 13 se observa que los valores obtenidos son bajos. Tanto es así, que ninguno de los usuarios buscan ser alabados o premiados por otras personas. Si se tiene que destacar a un grupo, sería a los más jóvenes. Es lógico, ya que muchos de ellos compiten en ligas federadas y ganar la liga sería un refuerzo positivo y un gran revulsivo para ellos.

Gráfico 14. Agilidad y flexibilidad

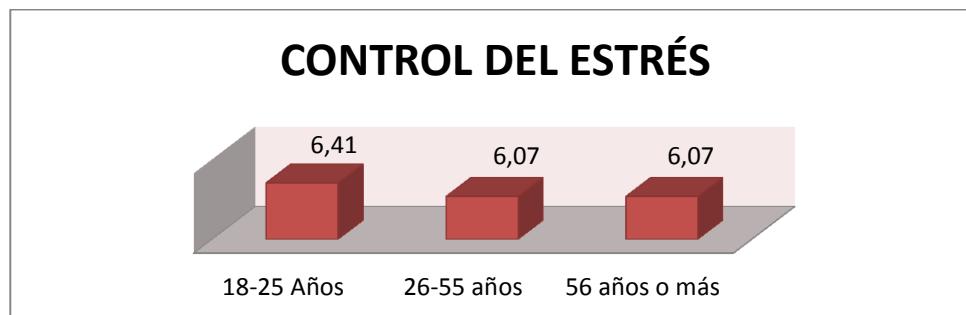


En el factor de **agilidad y flexibilidad**, por el contrario, se observan grandes diferencias entre los tres grupos poblaciones. Tras el paso de los años se le va dando mayor importancia. Siendo así, que las personas mayores (56 años o más) tienen una puntuación muy elevada de 9,27. Si se trabaja la agilidad y flexibilidad con diferentes ejercicios y teniendo un rutina de actividad física los beneficios pueden ser mayores aportando una mayor calidad de vida.

La flexibilidad y agilidad no solamente permite la realización de una gran cantidad de movimientos de la vida cotidiana, sino que además permite que los mismos sean ejecutados con mayor soltura. Ciertas habilidades como subir a un coche o una moto, subir unas escaleras, sentarse en el suelo, vestirse o desvestirse, etc. También otras

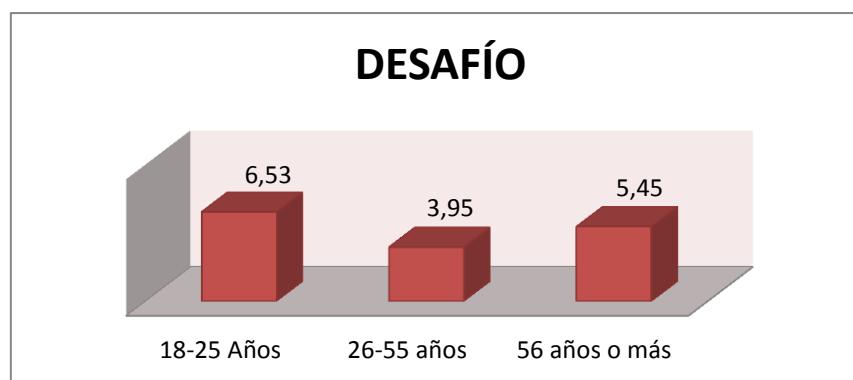
actividades como pueden ser pasear, correr, jugar... pueden tener mayor éxito si la amplitud de los movimientos es mayor.

Gráfica 15. Control del estrés



En el diagrama del **estrés** se observa puntuaciones medias por las tres partes. Gimeno (2013) define que “*el estrés es una respuesta del organismo, ante situaciones internas o externas, que le resultan amenazantes, que incluye la movilización de recursos fisiológicos y psicológicos para poder hacer frente a tales situaciones*”. Por lo tanto, estas personas a través del deporte reducen el estrés que la vida diaria les produce como pueden ser cambios relevantes en la vida cotidiana, cambios trascendentales, novedades, incertidumbres, conflictos, situaciones tanto positivas como negativas, eventos de gran importancia, etc.

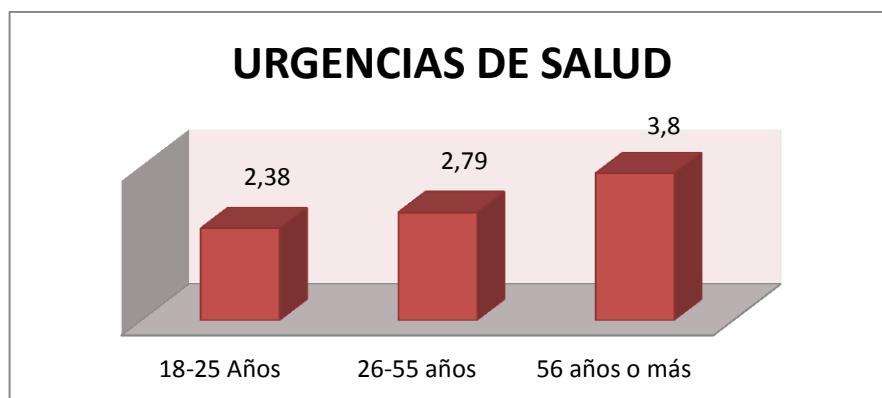
Gráfica 16. Desafío



En este apartado se quiere observar que el objetivo de estos usuarios de hacer ejercicio físico no se va a desarrollar en un pequeño periodo de tiempo para tener un modo de vida activo durante una pequeña temporada. En la gráfica 16 se muestra el desafío con unos resultados medios por los dos extremos y bajos en la franja de edad comprendida entre los 26 y 55 años.

Aunque los más jóvenes y más mayores hayan obtenido puntuaciones medias no significa que el objetivo de hacer ejercicio vaya a perdurar poco tiempo. Los monitores deben plantearles pequeños objetivos que poco a poco vayan superando para así transmitirles que tener un modo de activo es saludable.

Gráfica 17. Urgencias de salud

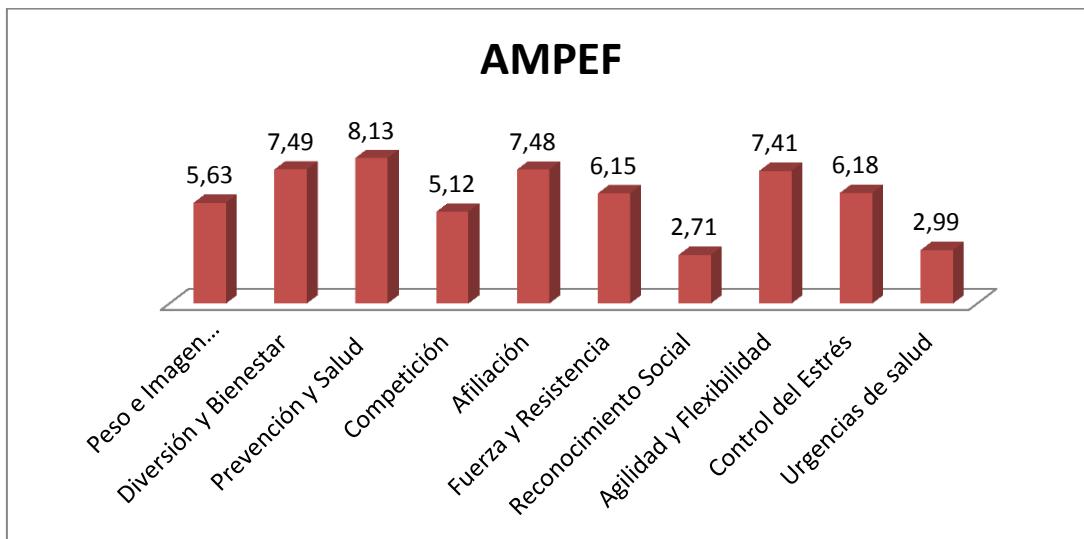


En el diagrama de **urgencia de salud** se observan puntuaciones bajas pero con un incremento de los resultados con el paso de los años. Esto es debido, a que el facultativo hace una prescripción médica a los usuarios de práctica deportiva. Casajús y Vicente-Rodríguez (2011) definen la prescripción de ejercicio físico como “*el proceso mediante el cual se recomienda a una persona un régimen de actividad física de manera sistemática e individualizada para obtener los mayores beneficios con menor riesgos*”. También nos redactan los objetivos a alcanzar:

- Ayudar a sus practicantes a mejorar su estado de salud.
- Reducir el riesgo futuro de padecer determinadas enfermedades.
- Mejorar su calidad de vida y el nivel de condición física.

Por lo tanto, los programas de práctica deportiva deben desarrollarse a trabajar los componentes de la actividad física: composición corporal, resistencia cardiorrespiratoria, fuerza y resistencia muscular y flexibilidad.

Gráfica 18. El autoinforme de motivos para la práctica de actividad ejercicio físico (AMPEF)



Por último, se ha desarrollado un promedio de todos los factores juntando los tres grupos poblacionales. Así pues, a modo de resumen, en la gráfica 18 se observa que al **factor de prevención y salud positiva** se le da mayor importancia con una **puntuación de 8,13**. Todos los usuarios están de acuerdo en que uno de los aspectos a destacar del deporte es tener un modo de vida saludable y activo, evitando los problemas de salud.

Con puntuaciones altas de siete tenemos los factores de diversión y bienestar, afiliación y agilidad y flexibilidad. Se puede decir que las palabras diversión, bienes y afiliación pueden estar unidas en el ámbito deportivo. Todos los usuarios practican deporte para divertirse y estar a gusto, formar o pertenecer a un grupo, hacer amistades, etc...; por el contrario, agilidad y flexibilidad es un factor que se debe trabajar en clase y estar bajo la labor del monitor o monitora.

Si se observan los resultados medios como peso e imagen corporal, competición, fuerza y resistencia y control del estrés, se puede decir que los usuarios manifiestan un pequeño interés hacia estos factores. Por lo tanto, a la hora de realizar una unidad didáctica se deberá desarrollar algún ejercicio en cada sesión para la mejora de la fuerza y resistencia a través de una pequeña competición, sobre todo para los más jóvenes, que contribuirá a su vez a reducir el estrés y a tener un aspecto físico saludable.

Por último, en el extremo contrario, mencionar los factores con menor puntuación que son reconocimiento social y urgencias de salud.

3. CONCLUSIONES

A lo largo de los años la actividad física ha ido cogiendo protagonismo y por lo tanto, han surgido formaciones académica regladas y no regladas sobre el deporte. Una de las formaciones más conocida es el Grado Superior en Actividades Físicas y Animación Deportiva (TAFAD) que en Aragón se puede cursar en diferentes centros como:

- Obra Diocesana Santo Domingo de Silos (Zaragoza).
- IES Ítaca (Zaragoza).
- IES Pirámide (Huesca).
- IES Francés de Aranda (Teruel).
- IES Reyes Católicos (Ejea de los Caballeros).

Esta formación reglada se divide en dos cursos académicos por asignaturas o módulos hasta contemplar las 2000 horas. Una vez concluido, el titulado podrá dedicarse a enseñar y dinamizar actividades físicas recreativas, actividades físico-deportivas con implemento, físico-deportivas de equipo, actividades básicas de acondicionamiento físico y, organizar y gestionar una pequeña empresa de actividades de tiempo libre y sociocultural.

Coincidiendo con Martínez del Castillo (2000) y Campos (2004), se observa que los Técnicos en Actividades Físicas y Deportivas (TAFAD) pueden impartir cualquier actividad físico-deportiva (aerobic, natación, baloncesto, spinning, etc.) exceptuando la docencia de Educación Física.

La gimnasia de mantenimiento con grupos es una de las actividades que estos titulados suelen impartir habitualmente. Coincidimos, por lo tanto, con Martínez del Castillo (2000). Debido a esta aportación, la segunda parte de este trabajo va a tratar de proporcionar a este sector un plan disciplinar básico para que lo puedan emplear con cualquier grupo poblacional.

Campos (2004) y Martínez del Castillo (2000) coinciden en que los TAFAD son pluriempleados e intentan dedicarse a campos profesionales diversos como la

coordinación y organización de actividad física y el deporte o docencia de educación física, que pertenece a otra titulación (Graduados en Ciencias de la Actividad Física y Deportiva). Este sector presenta un alto grado de altruismo. Aun así, en aquellas localidades o ciudades donde se encuentran las universidades suelen tener problemas para la búsqueda de trabajo, ya que los estudiantes de la universidad suelen compaginar sus estudios con trabajos de monitor deportivo.

Sánchez y Rebollo (2000), por su parte, argumentan la necesidad de crear un marco de competencias para las diferentes titulaciones y también asignar funciones en los diferentes campos profesionales en función de la formación recibida, las necesidades del mercado laboral y los cambios propuestos en la formación de titulados. **Es preciso, por ello, definir un marco de competencias de cada una de las titulaciones.**

Los técnicos deportivos tienen una situación laboral inestable. La mayoría tienen un contrato temporal y parcial que para tener mayores ingresos suelen estar trabajando en varias entidades. Las causas son diversas, entre ellas se destaca el no encontrar más trabajo y el compaginar trabajo y estudios. En este apartado coincidimos con Campos (2004) y Manrique Arriba (2011).

Campos (2004) nos relata que los titulados en Actividades Físicas y Deportivas realizan formaciones complementarias. No obstante, en este trabajo no podemos afirmar lo mismo. Ninguno de los técnicos encuestados ha cursado otras formaciones para poder enriquecer sus conocimientos.

Para concluir con este apartado, se debe hablar de las motivaciones de los usuarios de las actividades deportivas.

Gracias a los estudios realizados por Capdevilla, Niñerola y Pintanel (2004) podemos extraer los datos a través del cuestionario AMPEF. Con este cuestionario se ha podido desarrollar un buen plan disciplinar de gimnasia de mantenimiento llegando a conocer los objetivos que persiguen los usuarios, inquietudes,... y así sacarles el máximo rendimiento deportivo.

En definitiva, se deberá desarrollar una unidad didáctica teniendo como objetivos el trabajo de las cualidades físicas básicas con ejercicios atractivos, divertidos, lúdicos, recreativos y, de vez en cuando, se podrá incluir una pequeña competición.

Si se cumple con lo anterior los usuarios tendrán un modo de vida saludable y activo, obtendrán beneficios a corto y largo plazo y el estrés se verá reducido.

SEGUNDA PARTE

INTRODUCCIÓN

Una vez constatado que los técnicos simultanean la impartición de sesiones muy diversas tanto por su contexto físico como de participantes, y que los usuarios están motivados especialmente por aspectos de salud y relacional pasamos este capítulo a diseñar una unidad didáctica o herramienta que pueda aplicarse, con las aportaciones oportunas a distintas sesiones. Los aspectos relacionales se tendrán en cuenta en la metodología y el diseño de las tareas y sesiones con actividades y ejercicios lúdicos y de cooperación y lo de la salud se basará en las recomendaciones mundiales sobre la actividad física que dicta la OMS.

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que el 21-25% de los cánceres de mama y de colon, 27% de los casos de diabetes y el 30% de la carga de cardiopatía isquémica derivan de esta falta de actividad física o sedentarismo.

Con estos datos quiero decir, reflejar y exponer que un nivel adecuado de actividad física regular en adultos reduce el riesgo de hipertensión, problemas coronarios, depresiones, etc. y que a veces con tan solo caminar o trotar durante treinta minutos al día pueden tener efectos beneficiosos a corto y largo plazo.

En referencia a lo que manifiesta la OMS acerca de las recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud debemos centrarnos en el contexto que abarca nuestro cometido, que son adultos de 18 años en adelante. Destacando:

- Se crearán actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie, o en bicicleta), actividades ocupacionales, tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

- Se deberán acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
- Crear actividades con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT (Enfermedades No Transmisibles) y depresión.
- Al menos dos veces por semana deberán realizar actividades o ejercicios de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.

No debemos olvidarnos del aspecto social: muchos adultos tienen necesidad en construir a su alrededor nuevas amistades o ambientes y gracias al deporte esto es una realidad actual. La actividad física realizada en grupo puede ser un nexo común entre personas adultas que fomente la interacción entre ellos y mejore directa o indirecta la calidad de vida de los mismos.

El cometido de elaborar esta unidad didáctica es darles un instrumento básico a los Técnicos de Actividades Físicas y Deportivas que les pueda servir para sus clases y que con pequeños cambios o variantes puedan emplearlo con diversos grupos poblacionales atendiendo a las necesidades de los usuarios.

La unidad didáctica constará de diez sesiones tipo de mantenimiento físico que cada monitor o monitora podrá hacerlas suyas y variarlas según el tipo de usuarios, objetivos a conseguir, etc. Las diez sesiones son las siguientes:

- Primera sesión: Mueve las Picas.
- Segunda sesión: Conoce tu cuerpo.
- Tercera sesión: Balones locos.
- Cuarta sesión: Juega al bádminton.
- Quinta sesión: Baile latino.
- Sexta sesión: Tonifica tu cuerpo.
- Séptima sesión: Juega si te atreves.
- Octava sesión: Sube al step.
- Novena sesión: Oriéntate y gana.
- Decima sesión: Mueve el esqueleto.

CONTEXTUALIZACIÓN Y UBICACIÓN

¿Por qué gimnasia de mantenimiento?

La respuesta a esta pregunta la encontramos en las propias características de esta actividad, que pone de manifiesto lo que se quiere conseguir. Un programa multidisciplinar para todos los grupos poblacionales.

La gimnasia de mantenimiento consiste en realizar cualquier tipo de actividad que requiera cierta movilidad corporal para que la personas se mantenga sana. Para ello, deberemos trabajar todas las cualidades físicas. La unidad está planteada para realizar actividad física moderada o vigorosa asociada a los componentes de la condición física dentro del ámbito de la salud (fuerza, resistencia muscular, resistencia cardiorrespiratoria, flexibilidad y composición corporal). No es coherente introducir un deporte o actividad demasiado lesivo que propiciara más pérdidas de salud que beneficios. Por todo ello, se decidió que la gimnasia de mantenimiento era una actividad donde se podría trabajar todos los componentes físicos y es el campo de trabajo donde más se mueven los Técnicos en Actividades Físico y Deportivas (TAFAD).



La instalación donde se impartirán estas actividades será en un pabellón polideportivo o una sala polivalente, que se deberá ajustar al número de participantes.

TEMPORALIZACIÓN

La duración de esta unidad didáctica será de diez sesiones sin contar la de evaluación inicial y final y que se podrá realizar en cualquier época del año. Los usuarios al realizarla obtendrán unos beneficios tanto a nivel cognitivo, motriz y perceptual.

Los objetivos se encuentran distribuidos a lo largo de la unidad, contando cada sesión con varios objetivos principales. Los contenidos de cada sesión no han sido enlistados, debido a que son principales en otra sesión.

De las diez sesiones en total podemos considerar la inicial como una toma de contacto de familiarización con diferentes tareas y materiales que se suelen utilizar en una clase de gimnasia de mantenimiento y la última clase será una máster class.

METODOLOGÍA

En este apartado se exponen la metodología empleada durante las diez sesiones de gimnasia de mantenimiento que componen la unidad. En primer lugar, comentar una serie de principios fundamentales que se deben tener en cuenta a la hora de plantear la metodología a llevar a cabo durante las sesiones.

Principios básicos

- Proceder de lo global a lo específico: partir de conocimientos que involucren a la totalidad del alumnado y progresivamente ir hacia movimientos más específicos.
- Aprovechamiento del tiempo de práctica: dedicar el mayor tiempo posible a la actividad física.
- Ordenar de forma progresiva las tareas en función de su complejidad y dificultad.
- Conseguir con el menor tiempo posible (60 minutos de sesión) el máximo rendimiento.
- Aumento progresivo de la carga de trabajo.
- Proponer tareas que supongan un esfuerzo para el alumno pero con posibilidades de éxito.
- Valoración continua del rendimiento y actitud de los alumnos.

TÉCNICAS Y ESTILOS DE ENSEÑANZA

En cuanto a los estilos de enseñanza se deberán emplear en esta unidad didáctica diferentes estilos. Los que más van a prevalecer durante las sesiones serán el mando

directo para el calentamiento y, en alguna tarea específica, la asignación de tareas (mayoría), mientras que la resolución de problemas es utilizada durante alguna actividad cooperativa.

Se emplea fundamentalmente la asignación de tareas, ya que se intentan enseñar varias actividades y muchas de ellas desde cero y esta metodología es la idónea para ir incluyendo los contenidos a trabajar de forma progresiva y así cumplir los objetivos fijados anteriormente, por lo tanto es muy complicado utilizar estilos de enseñanza muy cognitivos al alumnado sin una base.

El mando directo se utilizará en las sesiones principalmente para el calentamiento y los estiramientos en las primeras sesiones, luego los alumnos deberán tener mayor autonomía a la hora de realizar estiramientos (fomentando así la higiene corporal y la autosuficiencia) aunque también variarán de unas sesiones a otras.

En ciertas sesiones específicas también se utilizará el mando directo. Por ejemplo en las clases de aerobic. Este estilo es característico en actividades analíticas donde el contenido es fijo y el alumno no piensa lo que ejecuta sino que se limita a reproducir el modelo marcado por el monitor de la actividad.

La resolución de problemas es otro estilo de enseñanza que se utiliza en alguna de las sesiones, se usará principalmente en las tareas con carácter cooperativo.

Otro aspecto a tener en cuenta es que los estilos de enseñanza no son fijos sino que son flexibles y adaptables, y debido a la diferencia de estilos personales es difícil realizar las sesiones utilizando los estilos de enseñanza teóricos sino que son adaptables tanto al monitor como al grupo al que va dirigida la clase para maximizar el rendimiento de la sesión.

OBJETIVOS

Dado que es una unidad didáctica tipo los objetivos son muy generales necesitando ser adaptados al contexto real. Por lo tanto, a la hora de adaptarlos a la realidad se deberá tener en cuenta los conceptos, conocimiento o saberes, procedimientos, destrezas o saber hacer y actitudes, valores o saber estar.

Según lo establecido anteriormente se redactan los siguientes **objetivos generales**:

- I. Estimular gradualmente las funciones vitales y favorecer cualidades físicas como la flexibilidad, la velocidad, la fuerza y la resistencia, aumentando la competencia motriz.
- II. Aumentar un estado óptimo de autismo y valoración personal, potenciando la capacidad de esfuerzo, el trabajo en equipo y la motivación por la práctica deportiva.
- III. Adquirir, elegir y aplicar los principios y las reglas necesarias para resolver problemas motores y actuar de forma eficaz y autónoma en la práctica de actividades físico deportivas.
- IV. Mejorar la condición física del individuo a través de diferentes ejercicios.
- V. Alcanzar el bienestar psíquico del individuo experimentando nuevas sensaciones, rompiendo la monotonía diaria y disfrutando de la práctica deportiva a través de un clima distendido, donde poder liberar el estrés y las tensiones diarias.
- VI. Desarrollar actitudes y valores a través del deporte: respeto, tolerancia y aceptación hacia los demás.
- VII. Fomentar la cohesión del grupo, el trabajo en equipo y la comunicación motriz como base de los deportes de equipo.
- VIII. Estimular el compañerismo, la deportividad y la diversión como pilares fundamentales de la práctica deportiva, para favorecer el buen funcionamiento del grupo y la integración de todos los miembros.
- IX. Enseñar e insistir sobre aspectos de higiene postural y aprender ejercicios con transferencia a la vida cotidiana con el objetivo de corregir malos hábitos, compensar zonas dañadas y prevenir lesiones asociadas a una incorrecta higiene postural y/o a una práctica deportiva inadecuada.

CONTENIDOS

Los contenidos de la unidad didáctica de gimnasia de mantenimiento se encuentran estructurados de la siguiente manera:

Bloque de contenidos (Gimnasia de mantenimiento):

- Salud y conocimiento del cuerpo humano:
 - Esquema corporal.
 - Control corporal.

- Relajación.
- Acondicionamiento físico: Mejora de las cualidades físicas básicas.
 - Ejercicios aeróbicos.
 - Flexibilidad.
 - Fuerza.
 - Resistencia,
- Cualidades motrices:
 - Agilidad.
 - Equilibrio.
 - Ritmo.
 - Coordinación senso-motora.

Se dividirán los contenidos en las sesiones de la siguiente forma:

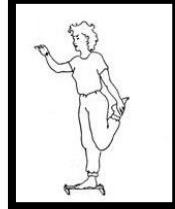
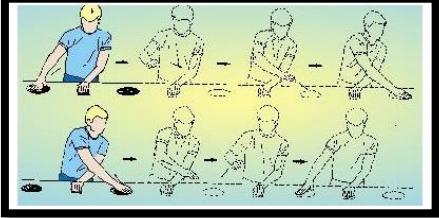
SESIONES	CONTENIDOS
1. MUEVE LAS PICAS	Desarrollo de la fuerza muscular.
2. CONOCE TU CUERPO	Esquema y control postural.
3. BALONES LOCOS	Fuerza resistencia.
4. JUEGA AL BÁDMINTON	Desarrollo de las cualidades motrices (agilidad, coordinación) y resistencia aeróbica.
5. BAILE LATINO	Desarrollo de las cualidades motrices (ritmo, coordinación) y resistencia aeróbica.
6. TONIFICA TU CUERPO	Fuerza resistencia y control y esquema corporal.
7. JUEGA SI TE ATREVES	Cualidades físicas y motrices. Cooperación.
8. SUBE AL STEP	Resistencia aeróbica y fuerza muscular.
9. ORIÉNTATE Y GANA	Cualidades físicas y motrices. Cooperación.
10. MUEVE EL ESQUELETO	Desarrollo de las cualidades físicas básicas, coordinación y ritmo.

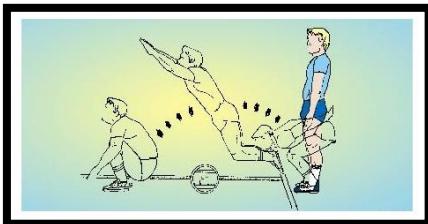
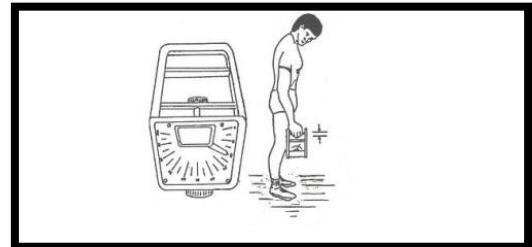
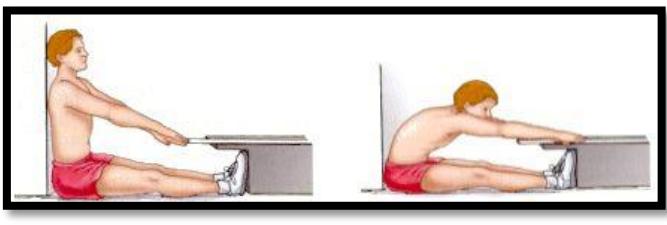
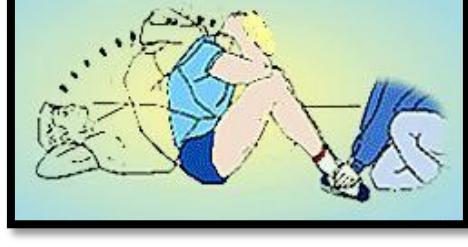
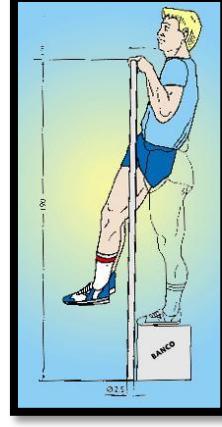
EVALUACIÓN

Las características de los participantes, unidas al carácter lúdico-recreativo, determina de forma obvia la forma de evaluar la consecución de los objetivos. El público al que va dirigida la unidad de aprendizaje es adulto. Es una población que viene a realizar una actividad que le aporte salud, bienestar, diversión y una vía de escape para descargar las tensiones y el estrés que acumula en su vida diaria. No puede considerarse adecuado realizar una evaluación numérica o criterial, pues no les aportaría ningún tipo de información útil. Sí que le sería útil a nuestro alumno/a decirle que al comienzo de la actividad no era capaz de hacer diez abdominales y al finalizar consigue incluso superar esos diez abdominales, por ejemplo.

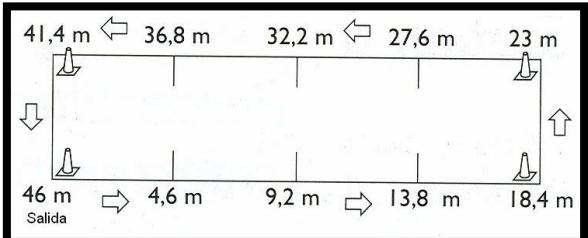
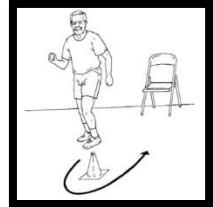
Atendiendo a lo previamente argumentado, ha sido considerado oportuno aplicar una evaluación cuantitativa, llevada a cabo por el monitor, de referencia personalizada para que se comparan los progresos de cada participante al final de la unidad didáctica con respecto al nivel mostrado al inicio de la misma. En ambas evaluaciones se aplicarán los mismos tests y ejercicios. Para ello, se utiliza la “batería Eurofit (batería de tests para la valoración de la condición física)” para las personas menores de 65 años y la batería “Senior Fitness Test” para las personas mayores de 65 años. Se han escogido estos tests porque son simples de realizar y están basados en el principio de “deportes para todo”.

Batería Eurofit

Equilibrio Flamenco	
Golpeo de placas	

Salto de longitud pies juntos.	
Dinamometría manual	
Flexión de tronco sentado.	
Abdominales 30 segundos.	
Velocidad 5x10 metros.	
Flexión mantenida de brazos	

Senior Fitness Test

Fuerza de piernas.	
Fuerza de brazos.	
Resistencia aeróbica.	
Flexibilidad de piernas.	
Flexibilidad de brazos.	
Agilidad.	

Se pretende que con este tipo de evaluación permita a los usuarios tomar conciencia tanto de los aprendizajes adquiridos, como de la progresión con respecto al inicio. Esperando también que les permita valorar si la actividad ha cumplido con sus expectativas previas y si se han sentido satisfechos con lo aprendido durante la misma.

ADAPTACIONES A LOS CONTEXTOS

Género:

Se encuentran diversas investigaciones sobre la atención a la diversidad en el género. Son las siguientes:

- “Las chicas están implicadas menos activamente en las situaciones mixtas que en las de un solo sexo; en aquellas situaciones los chicos molestan a las chicas y les limitan el comportamiento a menudo ridiculizando su esfuerzos... los chicos dominan papeles de líder y las chicas asumen los subordinadas en las situaciones mixtas” (Kari Fasting, 1990 en Benilde, 2000:321).
- “Si no hay intervención positiva sobre las chicas en las clases mixtas de EF, el protagonismo de los chicos impide la participación espontánea de las chicas” (Scranton, 1992, en Benilde, 2000:321).
- “Los profesores demuestran mayor interacción con los chicos que con las chicas...” (Pat Griffin, 1984, en Benilde, 2000:321).
- Los muchachos participan más en los deportes y juegos colectivos privando a las niñas de acceder a la práctica.
- Chicos y chicas interactúan según modelos tradicionales estereotipados.
- Docentes han conservado percepciones sobre el potencial físico de unos y otras basadas en el sexo.
- Que los profesores refuerzan más a los niños que a las niñas... (Vázquez, Fernández y otros, 2000).
- No existen evidencias científicas de que un sexo esté mejor dotado que otro para el aprendizaje de habilidades motoras... (Ruiz Pérez, 1992).

Teniendo en cuenta estos aspectos, todas las actividades se adaptarán, sobre todo las de cooperación, para que las mujeres consigan implicarse más en el juego.

Debe darse feedback positivo a todo el grupo en la zona de impacto, pero especialmente a las mujeres, consiguiendo así que tengan una mayor confianza, se impliquen y cooperen más.

Alumnos sin necesidades específicas:

Deberán trabajarse los intereses, motivaciones, aptitudes y expectativas que tienen cada alumno. Por ello, hemos adaptado cada actividad a un grupo poblacional específico. Se ha utilizado la división realizada en el apartado uno del proyecto (entre 18 – 25 años, entre 26 – 55 años y 56 años en adelante). Estas adaptaciones se encuentran más explicadas en el anexo tres.

Alumnos con necesidades específicas:

Deberán trabajarse los intereses, motivaciones, aptitudes y expectativas que tienen cada alumno al igual que en el apartado anterior. Por ello, se deberá adaptar las sesiones y las tareas al grupo o a la persona en concreto. Algunos de los consejos prácticas que nos redacta Asún-Dieste y Chivite-Izco (2013) son:

- Metodologías diversas mejor que una única.
- Métodos que tengan en cuenta diferentes ritmos de aprendizaje.
- Métodos que favorezcan la capacidad de aprender por sí mismos.
- Métodos que promuevan el trabajo en equipo.
- Actividades que permitan su variación en grado de dificultad y nivel de ejecución.
- Medidas especiales de atención a la diversidad: adaptaciones curriculares.
- Aprendizaje cooperativo.
- Aprendizaje por proyectos.

DESARROLLO DE LA UNIDAD ENSEÑANZA APRENDIZAJE

ACTIVIDAD	Gimnasia de Mantenimiento	Nº de sesión	1
Nivel	Adultos	Nº de alumnos:	12 alumnos
Materiales	Picas		
Objetivo	Mejorar la fuerza del tren superior y la resistencia aeróbica.		
Agrupación	Individual y parejas	Metodología	Asignación de Tareas
CALENTAMIENTO 10'			
<p>Corre que me quedo sin aro: Todos los jugadores van andando, trotando o corriendo por la pista a la señal del director deberán meterse dentro de un aro.</p> <p>Material: Aros.</p> <p>Disposición: Todos los miembros juntos.</p> <p>Escenario: Pista polideportiva.</p> <p>Variante: 1. Todos botando el balón. 2. Conduciendo el balón con el pie.</p> <p>Los Aros: A la señal del director del juego, los jugadores de los aros deberán cambiar de aro evitando que el jugador del centro ocupe alguno de éstos cuando queden libres. Si lo logra, el jugador que quede fuera del aro se colocará en el centro del cuadro y se seguirá con el juego.</p> <p>Material: Aros.</p> <p>Disposición: Todos los miembros juntos.</p> <p>Escenario: Pista polideportiva.</p> <p>Variante: 1. Todos botando el balón. 2. Conduciendo el balón con el pie.</p>			
PARTE PRINCIPAL 40'			
<p>Pica Aragonesa: Se dibuja en el suelo un círculo con una tiza. Los participantes se colocan la pica en la axila y la cogen con fuerza. Se trata de empujar al otro hasta sacarlo del recinto. Vence el que consiga expulsar del terreno de juego al contrario. Se debe hacer tres veces y cambio de pareja.</p> <p>Variante: Es el mismo juego variando la posición de la pica. Se coge con ambas manos en la línea paralela al eje de los hombros.</p> <p>Material: Picas lastradas o normales.</p>			

Disposición: Por parejas.

Escenario: Pista polideportiva, pabellón.

Duelo: Los jugadores sostienen con una mano un extremo de la pica e intentan desarrollar al contrario sin tocarlo ni utilizar la mano libre.

Material: Picas lastradas o normales.

Disposición: Por parejas.

Escenario: Pista polideportiva, pabellón.

Lucha por la bayoneta: La pareja se coge con ambas manos a la pica. A la señal del profesor, forcejean para apoderarse del fusil. No están permitidos ni golpes ni zancadillas.

Material: Picas lastradas o normales.

Disposición: Por parejas.

Escenario: Pista polideportiva, pabellón.

Tracción con picas: Cada miembro de la pareja, con la pica cogida con ambas manos, tira de ella hacia atrás. Pierde aquel que sobrepase con los dos pies una línea central.

Variantes: 1. Igual, la pica en sentido anteroposterior. 2. Igual, ambos participantes de espaldas y cogidos a la pica.

Material: Picas lastradas o normales.

Disposición: Por parejas.

Escenario: Pista polideportiva, pabellón.

Garrote extremeño: Ambos participantes se sientan y oponen las plantas de los pies. Cogidos a la pica con ambas manos, tiran del contrario para levantar sus posaderas del suelo. Vence el que eleve al contrario cinco veces. No está permitido soltarse de la pica.

Material: Picas lastradas o normales.

Disposición: Por parejas.

Escenario: Pista polideportiva, pabellón.

Que no caiga la pica: Todos los jugadores poseen una pica que colocan en círculo. A la señal del animador, todos los jugadores deben cambiar una posición a la derecha o a la izquierda, según las indicaciones. Los jugadores a los que se les cae la pica van formando aparte otro círculo de juego.

Material: Picas lastradas o normales.

Disposición: por parejas.

Escenario: Pista polideportiva, pabellón.

VUELTA A LA CALMA 10'

Estiramientos:



ACTIVIDAD	Gimnasia de Mantenimiento	Nº de sesión	2
Nivel	Adultos	Nº de alumnos:	12 alumnos
Materiales	Colchonetas, fitballs, música		
Objetivo	Mejorar el esquema corporal, control postural y la coordinación.		
Agrupación	Individual	Metodología	Asignación de Tareas

CALENTAMIENTO 10'

Círculo suma: A propuesta del animador, los participantes deberán realizar mientras se desplazan diferentes movimientos de la cabeza y del tren superior: desplazamiento hacia delante y círculos de brazos hacia adelante-atrás, desplazamiento hacia atrás y círculo de brazos adelante o atrás, añadir movimientos de la cabeza en los tres planos, un brazo gira hacia adelante y el otro hacia atrás con desplazamiento adelante, atrás, lateral, círculos con la cadera en desplazamiento, etc.

Variante: Lo mismo en cuadrupedia. Se puede preparar un círculo en donde haya tramos en los que se especifique qué tipo de desplazamiento y de movimiento se deben realizar.

Material: Terreno despejado y limpio.

Disposición: Individualmente.

Escenario: Pista polideportiva, pabellón.

PARTE PRINCIPAL 35'

Ejercicios de Pilates:

- Siéntate en la colchoneta, flexiona las piernas y apoya los pies sobre la colchoneta. Mantén la espalda recta y mirada fija al frente. Baja los hombros y coloca las manos sobre las pantorrillas. Importantísimo mantener la espalda recta.



- Arrodíllate y coloca las manos sobre la colchoneta. Empieza el ejercicio estirando a la vez el brazo izquierdo y la pierna derecha. Mueve la pierna derecha y brazo izquierdo hacia fuera y vuelve a llevarlos a la posición inicial, al centro. Repite el ejercicio con la pierna izquierda.

- Túmbate de espaldas sobre la colchoneta y coloca los brazos lateralmente. Flexiona piernas en un ángulo de 45°. Levanta los glúteos pero mantén la cabeza apoyada en la colchoneta. Levanta una pierna y pásala por encima de la otra. Devuelve la pierna a la posición inicial y repite el ejercicio con la otra pierna.



- Siéntate en la colchoneta y flexiona la pierna de la derecha 45°. Pisa con el pie derecho sobre la colchoneta. Estira la pierna izquierda y levántala. Flexiónala y colócala entre la pierna derecha. Estira el brazo izquierdo y pégalo a la pierna izquierda. Estira el brazo derecho y llévalo hacia atrás. Mantén la vista al frente. Eleva ligeramente el tronco de la colchoneta. Realiza el mismo ejercicio pero al revés.

- Túmbate boca abajo sobre la colchoneta. Lleva los brazos hacia delante y estira todo el cuerpo. Apóyate sobre las manos y ve levantando el cuerpo poco a poco. Mantén la cabeza recta durante todo el ejercicio. Estira hasta que sientas tensión en los músculos del abdomen.



- Siéntate con la espalda sobre la pelota apoyando los pies sobre el suelo en un ángulo de 90°. Echa el cuerpo lentamente hacia atrás pero manteniendo la mirada fija. Mantén los brazos levantados en posición horizontal y llévalos al centro. Una vez ahí gira el cuerpo hacia un lado acompañando el movimiento con el brazo de ese lado. Vuelve a la posición inicial y repite el ejercicio en el otro sentido.

VUELTA A LA CALMA 15'

Relajación progresiva de Jacobson:

- **Primera fase:** Tensión –relajación (relajación de cara, cuello y hombros).
- **Segunda fase:** Revisar mentalmente los grupos musculares.
- **Tercera fase:** Relajación mental.

Material: Esterillas.

Disposición: Individual.

Escenario: Pista polideportiva, pabellón.

ACTIVIDAD	Gimnasia de Mantenimiento		Nº de sesión	3		
Nivel	Adultos	Nº de alumnos:		12 alumnos		
Materiales	Pelotas blandas					
Objetivo	Mejorar la resistencia aeróbica, fuerza del tren inferior, agilidad, coordinación y esquema corporal.					
Agrupación	Individual y grupos.	Metodología	Asignación de Tareas			

CALENTAMIENTO 10'

Andar o correr y movilidad articular: Los participantes a la señal del director empiezan a andar o correr según la persona. Mientras se anda o se corre el director mandará diferentes ejercicios a realizar. Estos ejercicios se realizaran cada 20 pasos.

- Movimiento de la cadera de un lado a otro.

- Movimiento de la cadera con las manos arriba.
- Nos tocamos los pies con la mano contraria (piernas abiertas).
- Sentadillas.
- Bajamos y subimos de puntillas.
- Rotación de hombro hacia delante y después, atrás.
- Rotación de los hombros hacia los lados.
- Lunch.

Material: Terreno despejado y limpio.

Disposición: Individual.

Escenario: Pista polideportiva, pabellón.

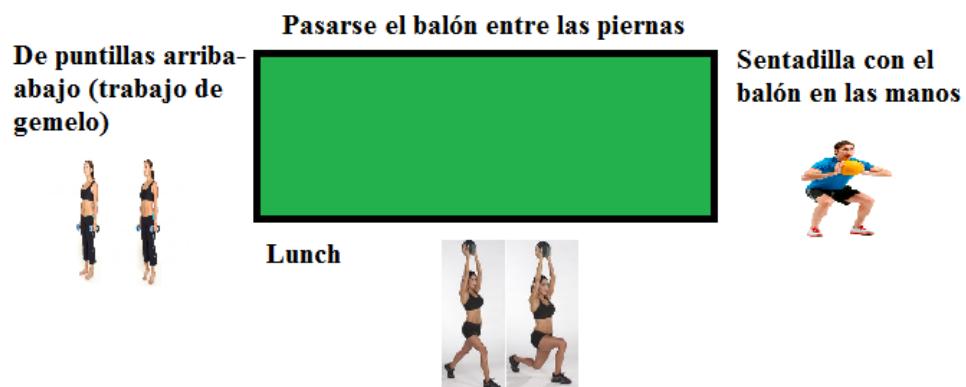
PARTE PRINCIPAL 40'

Pelota blanda: Cada uno de los participantes, deberá tener una pelota blanda. Alrededor de la pista polideportiva deberán realizar diferentes ejercicios. Solamente darán tres vueltas.

Material: Balones blandos.

Disposición: Individualmente.

Escenario: Pista polideportiva, pabellón.



Sin manos: Llevar el balón entre dos compañeros con diversas partes del cuerpo y en carrera, sin utilizar las manos: con la espalda, con la frente, en cuadrupedia, etc.

Material: Balones blandos.

Disposición: Por parejas.

Escenario: Pista polideportiva, pabellón.

Lanza y corre: Un jugador de la pareja se coloca más adelantado. El juego consiste en llevar el balón a un lugar prefijado mediante pases, pero el jugador que posee el balón no puede correr, sólo pasar el balón. Si tras un pase, el compañero recibe al vuelo, el lanzador se adelanta tantos metros como estime oportuno sobre pasando al receptor y en dirección a la meta. Está permitido todo tipo de pases. Si el balón cae al suelo se vuelve a empezar.

Material: Balones blandos.

Disposición: Por parejas.

Escenario: Pista polideportiva, pabellón.

Balón loco: Se forma un círculo alrededor de la pista y los participantes se ponen uno con balón y otro sin balón. De forma alterna. Se deberán pasar el balón de diferentes formas: por la derecha, izquierda, arriba, abajo, por encima de la cabeza, por debajo de las piernas, etc.

Variantes: 1. Cambio de sentido. 2. Se forman equipos y deberán ir de un extremo a otro de la pista pasándose la pelota y corriendo la persona hacia delante. Gana el equipo que llega antes.

Material: Balones blandos.

Disposición: En círculo todo el grupo.

Escenario: Pista polideportiva, pabellón.

VUELTA A LA CALMA 10'

Estiramientos:



ACTIVIDAD	Gimnasia de Mantenimiento	Nº de sesión	4
Nivel	Adultos	Nº de alumnos:	12 alumnos
Materiales	Conos, raquetas de bádminton y red.		
Objetivo	Mejorar la resistencia aeróbica, velocidad, coordinación y agilidad.		
Agrupación	Individual, parejas y grupos.	Metodología	Asignación de Tareas y Descubrimiento guiado.

CALENTAMIENTO 10'

Tula: A la señal del director del juego, los portadores de un cono intentan tocar a sus compañeros. Cuando consiguen tocar a uno de ellos dejan pagarla, pasando a ser tocado.

Material: Conos.

Disposición: Por parejas.

Escenario: Pista polideportiva, pabellón.

Variante: 1. Tula en alto. 2. Todos con balón botando o conduciendo.

La mancha contagiosa: A la señal del director del juego, los portadores de la mancha intentan tocar a sus compañeros. Cuando consiguen tocar a uno de ellos dejan de ser perseguidos, pasando a ser el tocado. Este jugador deberá llevar una mano pegada a la zona de su cuerpo en la que fue tocado por el perseguidor hasta que toque a otro jugador con la mano libre.

Material: Ninguno.

Disposición: Por parejas.

Escenario: Pista polideportiva, pabellón.

PARTE PRINCIPAL 40'

Bádminton:

- Se trata de mantener el volante en el aire el mayor tiempo posible mediante golpeos con la raqueta.
- Los jugadores, con una raqueta en cada mano, deben mantener el volante en el aire el máximo número de toques posible siendo obligatorio un toque con cada raqueta. Gana el jugador que más veces seguidas consiga impulsar el volante.

- Cada jugador se desplaza por el terreno limitado, golpeando su volante con la raqueta y evitando que la pluma caiga al suelo. Si esto ocurre, quedará eliminado momentáneamente. Al cruzarse con otro participante tratarán de dificultar su labor intentando tirar su volante al suelo, mientras se controla el propio. Gana el último jugador que quede en juego.
- Relevos golpeando volantes.
- Pases por parejas.
- Partido de 2x2.

Material: Volantes, raquetas de bádminton y red.

Disposición: Individual, por parejas, en grupos.

Escenario: Pista polideportiva, pabellón.

VUELTA A LA CALMA 10'

Estiramiento:



ACTIVIDAD	Gimnasia de Mantenimiento		Nº de sesión	5		
Nivel	Adultos	Nº de alumnos:		12 alumnos		
Materiales	Equipo musical					
Objetivo	Mejorar las cualidades físicas y motrices.					
Agrupación	Individual y parejas.		Metodología	Mando Directo		

CALENTAMIENTO 10'

Movimiento y estiramientos de calentamiento, repeticiones de 8 y 4 tiempos.

1. Cabeza, cuello (delante, detrás, lados).
2. Hombros (círculos hacia delante y hacia atrás).
3. Tronco (inclinaciones delante, detrás, círculos).

4. Espalda, brazos (estiramientos laterales, frontales, bíceps).
5. Cadera (inclinación derecha e izquierda, rotaciones y retroversión/antroversión de pelvis).
6. Piernas (fondos laterales, frontales, estiramientos).
7. Saltos suaves, saltos altos.
8. Respiraciones finales.



Material: Ninguno.

Disposición: Individual.

Escenario: Pista polideportiva, pabellón.

PARTE PRINCIPAL 40'

Bailes latinos:

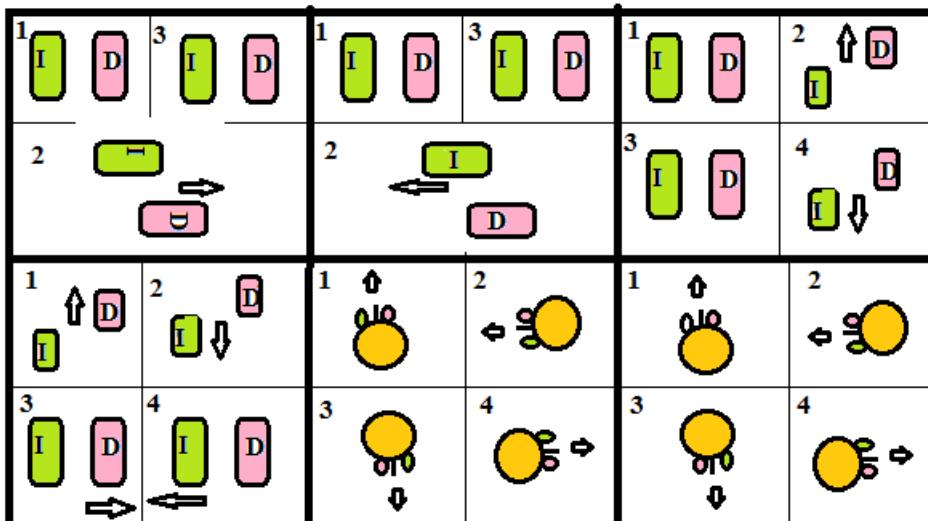
Ejercicios de técnica de ejecución.

- Bloque 1. Desplazamientos frontales de pies.
- Bloque 2. Desplazamientos hacia atrás de pies.
- Bloque 3. Desplazamientos (frontales + hacia atrás) → Básico.
- Bloque 4. Desplazamientos (Básico 1 + (laterales derecha + izquierda) → Básico 2) en cruz.
- Bloque 5. Desplazamientos en cruz girando 4 puntos.
- Bloque 6. Desplazamientos en cruz girando introduciendo cadera.

Ejercicios de técnica de Ejecución por parejas.

- Bloque 1. Desplazamiento frontal de pies, coordinado con la pareja.
- Bloque 2. Desplazamientos hacia atrás de pies, coordinado con la pareja.
- Bloque 3. Básico 1, coordinado con la pareja.

- Bloque 4. (Básico 1 + Básico 2) → Cruz, coordinado con la pareja.
- Bloque 5. Cruz con giro a 4 puntos, coordinado con la pareja.
- Bloque 6. Cruz con giro, añadiendo cadera, coordinado con la pareja.



Material: Equipo de música.

Disposición: Individual.

Escenario: Pista polideportiva, pabellón.

VUELTA A LA CALMA 10'

Estiramientos:



ACTIVIDAD	Gimnasia de Mantenimiento	Nº de sesión	6
Nivel	Adultos	Nº de alumnos:	12 alumnos
Materiales	Bossus, fitball y esterillas.		
Objetivo	Mejorar la fuerza y control postural.		
Agrupación	Individual	Metodología	Asignación de Tareas
CALENTAMIENTO 10'			

Andar o correr y movilidad articular: Los participantes a la señal del director empiezan a andar o correr según la persona. Mientras se anda o se corre el director mandará diferentes ejercicios a realizar. Estos ejercicios se realizarán cada 20 pasos.

- Movimiento de la cadera de un lado a otro.
- Movimiento de la cadera con las manos arriba.
- Nos tocamos los pies con la mano contraria (piernas abiertas).
- Sentadillas.
- Bajamos y subimos de puntillas.
- Rotación de hombro hacia delante y después, atrás.
- Rotación de los hombros hacia los lados.
- Lunch.

Material: Terreno despejado y limpio.

Disposición: Individual.

Escenario: Pista polideportiva, pabellón.

PARTE PRINCIPAL 40'

Círculo de tonificación: Se ha desarrollado un circuito abierto donde se les indican a los integrantes la forma en la que se va a realizar el ejercicio, el atleta ejecutará el ejercicio de acuerdo a sus condiciones físicas.

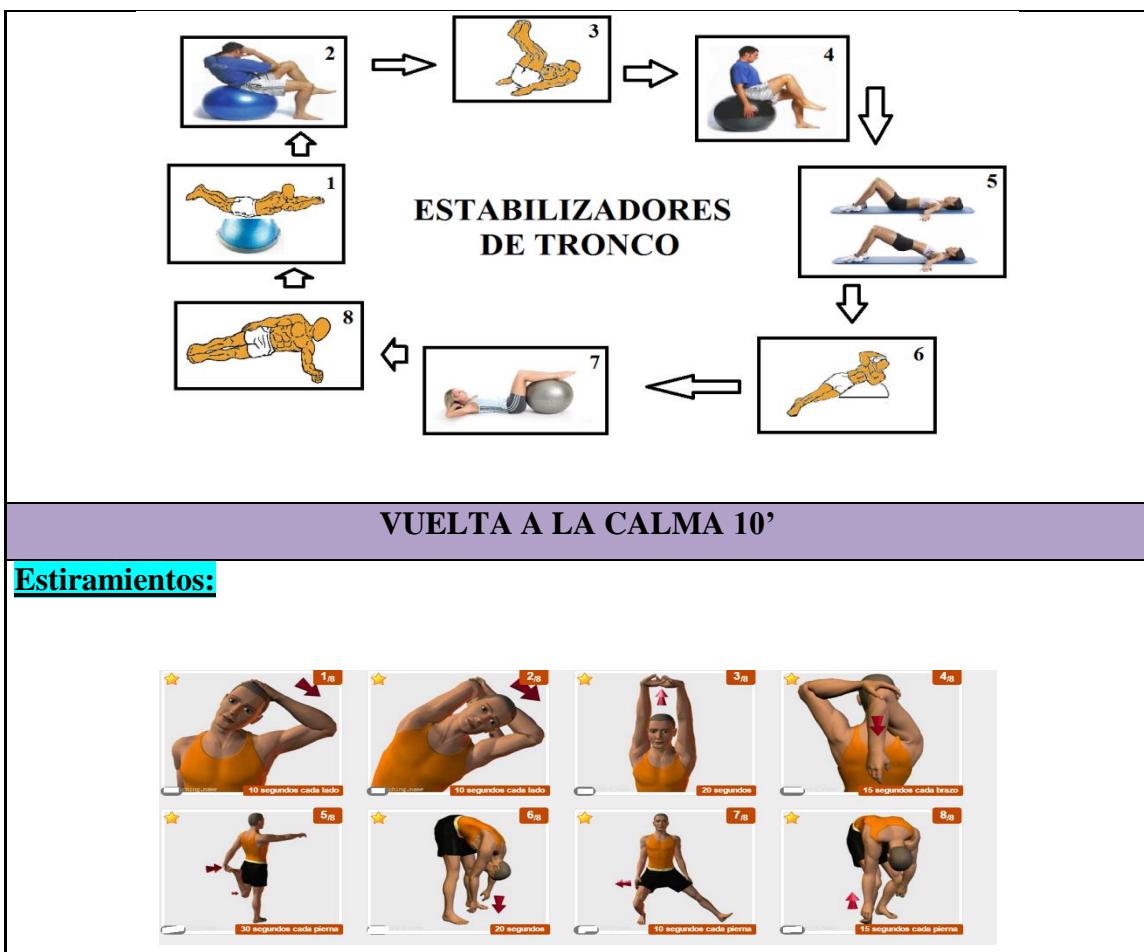
Consta de 8 ejercicios con 1,15'' de trabajo y con una recuperación de unos 20''. El circuito constará de dos o tres vueltas completas, dejando 3' de descanso entre cada una de ellas.

Los cambios de estación, recuperación y trabajo marcarán los cambios del tipo de música.

Material: Equipo de música, esterillas, bossus.

Disposición: Individual.

Escenario: Pista polideportiva, pabellón.



ACTIVIDAD	Gimnasia de Mantenimiento	Nº de sesión	7
Nivel	Adultos	Nº de alumnos:	12 alumnos
Materiales	Conos, pelotas, skis, globos, etc.		
Objetivo	Mejora de las cualidades físicas y motrices.		
Agrupación	Por grupos de tres o cuatro personas.	Metodología	Resolución de problemas

CALENTAMIENTO 5'

Andar o trotar: Los participantes y monitor trotarán hasta el parque donde se va a desarrollar la gymkana. Posteriormente, nada más llegar se realizarán ejercicios de movilidad articular (tobillos, rodillas, caderas, brazos, cuello, etc.).

PARTE PRINCIPAL 45'

Gymkana: Consiste en realizar la carrera más rápido que el resto de los equipos. La carrera se divide en diferentes tramos en cada uno de los cuales, los participantes deberán realizar alguna pequeña prueba.

- **Pista Española:** Consiste en una pista de obstáculos donde demostrarán los participantes sus mejores habilidades. Deberán pasar todos los miembros del equipo.
- **Apunta a la diana:** Todos los miembros del equipo deberán tirar dos dardos. Para poder seguir en el recorrido deberán sumar 60 puntos.
- **Sky:** Carrera por parejas en la que tendrán que moverse sobre unos skis un tanto peculiares.
- **Traslada la bola:** Todos los miembros del equipo deberán hacer un recorrido de 20 metros botando dos balones de baloncesto al mismo tiempo.
- **Explota el globo:** Cada miembro del equipo deberá ir corriendo o andando para coger un globo e hincharlo hasta explotarlo con el culo.
- **Traslada el globo:** Cada pareja deberá tener un globo, lo deberán poner en la frente, sosteniéndolo mientras bailan durante un minuto.

VUELTA A LA CALMA 10'

Estiramiento:



ACTIVIDAD	Gimnasia de Mantenimiento	Nº de sesión	8
Nivel	Adultos	Nº de alumnos:	12 alumnos
Materiales	Balones de goma espuma, equipo de música, steps y tobilleras lastradas.		
Objetivo	Mejorar la resistencia aeróbica y la fuerza muscular.		
Agrupación	Individual y grupal	Metodología	Asignación de Tareas y mando directo.

CALENTAMIENTO 15'

Andar o correr y movilidad articular: Los participantes a la señal del director empiezan a andar o correr según la persona. Mientras se anda o se corre el director mandará diferentes ejercicios a realizar. Estos ejercicios se realizarán cada 20 pasos.

- Movimiento de la cadera de un lado a otro.
- Movimiento de la cadera con las manos arriba.
- Nos tocamos los pies con la mano contraria (piernas abiertas).
- Sentadillas.
- Bajamos y subimos de puntillas.
- Rotación de hombro hacia delante y después, atrás.
- Rotación de los hombros hacia los lados.
- Lunch.

Material: Ninguno.

Disposición: Individual.

Escenario: Pista polideportiva, pabellón.

Dachball: Se divide al grupo en dos equipos (uno en cada cancha), por lo tanto no existe el contacto directo y el riesgo de lesión mínimo. Se podrán tres balones en mitad del campo y a la señal del director los jugadores deberán ir a coger la pelota y lanzar a los jugadores del equipo contrario. Gana el equipo que elimine a todos los miembros del otro bando. Para ello, basta con golpearles con la pelota sin que lleguen a cogerla con las manos antes de que toque el suelo. El jugador golpeado abandona el campo de juego. Volverá a la cancha cuando un miembro de su equipo coja un balón en el aire.

Material: Pelotas de goma-espuma.

Disposición: Por equipos de entre cinco y diez personas.

Escenario: Pista polideportiva, pabellón.

PARTE PRINCIPAL

Clase de Step con pesas: Cada participante deberá coger un step y tobilleras lastradas.

Se colocarán en filas alternativamente. Los pasos son los siguientes:

1. Paso de step.
2. Tijeras con step (cambio de pie) → mambo + cuadrado.
3. Tijera + mambo + caja
4. Mambo + giro.
5. Mambo normal.
6. Paso de step normal subiendo pierna al glúteo.
7. Twis + subir pierna al glúteo.

Material: Steps.

Disposición: Individual.

Escenario: Pista polideportiva, pabellón.

VUELTA A LA CALMA

Estiramientos:



ACTIVIDAD	Gimnasia de Mantenimiento	Nº de sesión	9
Nivel	Adultos	Nº de alumnos:	12 alumnos
Materiales	Un mapa, brújula y balizas.		
Objetivo	Mejorar la resistencia aeróbica		
Agrupación	En grupos de tres o cuatro personas.	Metodología	Resolución de problemas

CALENTAMIENTO 5'

Andar o trotar: Los participantes y monitor trotarán hasta el parque donde se va a desarrollar la carrera de orientación. Posteriormente, nada más llegar se realizarán ejercicios de movilidad articular (tobillos, rodillas, caderas, brazos, cuello, etc.).

PARTE PRINCIPAL 50'

Orientación en la naturaleza (parque): Los equipos cuentan con un mapa donde se han apuntado los lugares en los que se encuentran las balizas. Deberán llegar a ellas interpretando correctamente el mapa buscando los caminos más cortos y accesibles para apuntar en una hoja los códigos de las balizas.

Variante: 1. En esta ocasión cada grupo dispone de un tiempo para interpretar y memorizar el mapa donde se ha señalado el recorrido que lleva el tesoro. Despues saldrán en su búsqueda sin ningún tipo de ayuda más que su memoria.

Material: Un mapa, brújula y balizas.

Disposición: Por parejas o grupos.

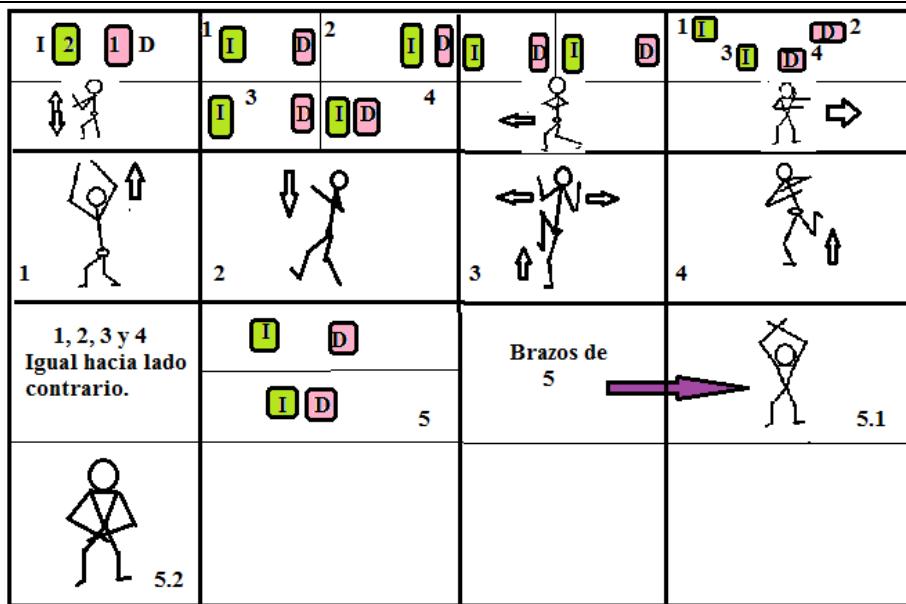
Escenario: En la naturaleza o parque.

VUELTA A LA CALMA 5'

Estiramientos:



ACTIVIDAD	Gimnasia de Mantenimiento	Nº de sesión	10
Nivel	Adultos	Nº de alumnos:	12 alumnos
Materiales	Esterillas y equipo de música		
Objetivo	Mejorar la resistencia aeróbica y las cualidades motrices		
Agrupación	Individual	Metodología	Mando directo
CALENTAMIENTO 10'			
Calentamiento latino: Evolución del contenido, añadiendo más pasos sucesivamente, hasta completar una serie de pasos completa. La distribución será:			
<ul style="list-style-type: none"> • Pies = Primer paso. • Primer paso + brazos y manos = Segundo paso. • Pies = Tercer paso. • Tercer paso + mano y pies = Cuarto paso. • Repeticiones en conjunto. • Unión de conjuntos. 			
Pasos de la serie completa: <ul style="list-style-type: none"> • Marcha (sitio, desplazamiento, brazos). • Step (simple, con brazos; doble, con brazos). • Step touch (simple, con brazos en varios niveles). • Uve (simple, con brazos). 			
Final de la serie: <ul style="list-style-type: none"> • Hacia la derecha: <ul style="list-style-type: none"> ○ Punta talón (simple, con brazos). ○ Posición fija (estiramos brazos). ○ Posición fija (estiramos, elevamos rodillas, elevamos talones). • Repetimos igual la izquierda. • Pies twist (simple, doble velocidad, con brazos). 			
Material: Ningún material.			
Disposición: Individual.			
Escenario: Pista polideportiva, pabellón.			



Estiramientos aerobic con repeticiones controladas en tiempo y música, siguiendo una evolución continua de arriba hacia abajo.

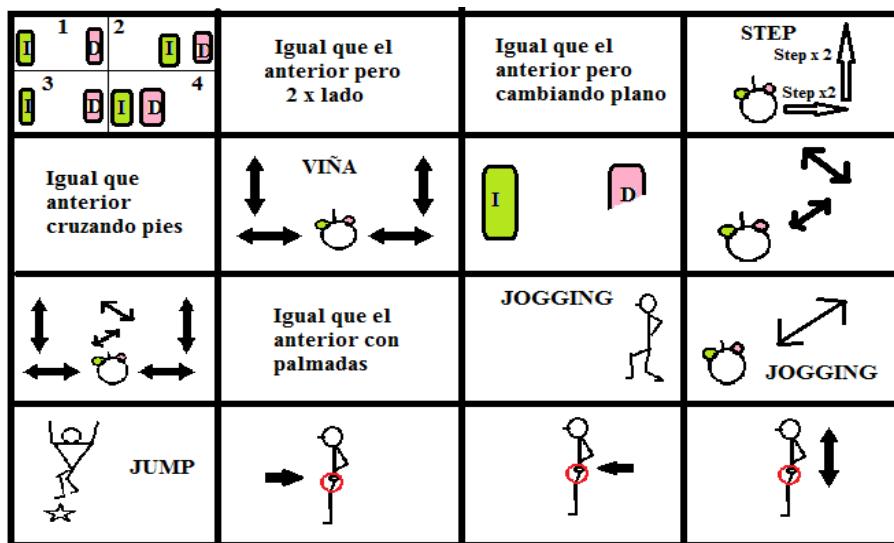
- Cuello (8 repeticiones en 2 direcciones distintas, círculos uno a cada lado en tiempos de 4).
- Hombros (8 repeticiones en círculos hacia delante y hacia atrás, discontinuos).
- Tronco (8 repeticiones en inclinación hacia delante y hacia atrás, derecha e izquierda, círculos uno a cada lado de tiempos de 4).
- Estiramientos laterales (derecha e izquierda en tiempos de 4).
- Cadera (8 repeticiones en inclinación hacia delante – anteversión y retroversión de pelvis – y hacia atrás, derecha e izquierda, círculos uno a cada lado en tiempos de 4).
- Fondos (8 repeticiones laterales – derecha e izquierda – y frontales – derecha e izquierda-).

PARTE PRINCIPAL 40'

Coreografía aerobic latino: Se comenzará con un paso simple y se irá añadiendo pasos con repeticiones hasta la obtención de la coreografía final. Pasos de la serie completa:

- Step simple.
- Step doble (derecha e izquierda).
- Step doble (delante y atrás).
- Unión de dos tandas de step doble → L

- L con viña.
- L hacia el lado contrario.
- Step touch.
- Step touch en desplazamientos diagonales.
- U con variación intermedia.
- U con variación intermedia y brazos.
- Jogging.
- Jogging diagonales.
- Jumps.
- Círculos cadera simples.
- Círculos de cadera con cambio de nivel.



Tonificación:

- Abdominales (piernas estiradas, piernas 90° y piernas arriba).
- Abdominales laterales (2x10).
- Glúteos (2x10).
- Flexiones (2x10).
- Lumbares (2x10).

VUELTA A LA CALMA 10'

Estiramientos:

The grid contains 8 images of stretching exercises:

- 1_B: Head and shoulders, 10 seconds each side.
- 2_B: Neck and back, 10 seconds each side.
- 3_B: Arms above head, 20 seconds.
- 4_B: Arms behind back, 15 seconds each arm.
- 5_B: Side bend, 30 seconds each side.
- 6_B: Seated forward bend, 20 seconds.
- 7_B: Standing side bend, 10 seconds each side.
- 8_B: Standing forward bend, 15 seconds each side.

CONCLUSIONS

This teaching unit is presented as a multidisciplinary program for helping the TAFAD with the optimizing their working time, having as a reference a combination of exercises and activities for the development of the different physical and motor abilities.

Taking also under consideration the motivations that the users of this activities present, and its interest as a social aspect.

The considerations of the OMS about the importance of the physical activity as a way of illness prevention and a way of active life, were taken as a beginning point. As well as the OMS recommendations, the targets of the users were also took under consideration for the development of the teaching unit.

The results obtained from the first part of the project were the basis for choosing the program of "maintenance gymnastic".

The chosen equipment is multi-use, so the student get to know their different uses. As well the practice spaces and rules are adapted to the participants, promoting this way their interest in doing exercise in any place or with any equipment.

The teaching unit is made up of ten sessions in which physical and motor abilities are developed through exercises and games. Equally cooperation and social aspects are developed through cooperative activities. In "Anexo 3" every activity of each session is deeply explained, including their aim, graphic outline, etc.

Several evaluation tests (Eurofit or Senior Fitness Test) should be done at the beginning and end of each program, with the purpose of evaluate the improvement of the participants at the end of their physical sporty activities.

This teaching unit was not done due to a lack of time, and for could not get access to this professional area in the classroom.

In the future, a third part of the project could be expounded on, analyzing and putting into practice this multitasking program, giving at the end of each session some test and/or surveys about helping and development of the teaching unit to the coach, and accomplish goals or satisfaction surveys to the users.

GRATITUD

And at last, but not least important, I would like to express my most deeply gratitude to all those who have collaborated with me. Without them I could not be done this project.

I specially would like to thank my tutor “María Rosario Romero Martín”, for her effort, patience and dedication. Her knowledge, guidance, persistence, motivation and working example have been essential in my academic education, and in this particular paper.

Finally, I would like to thank my family for their education and helping me become who I am today.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ❖ Asún-Dieste, S. (2010). Procesos de enseñanza-aprendizaje en la actividad física y el deporte. Manuscrito, Universidad de Zaragoza, Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Huesca.
- ❖ Asún-Dieste, S.; Chivite-Izco, M.T. (2013). Diseño y evaluación en la enseñanza de la actividad física y del deporte. Manuscrito, Universidad de Zaragoza, Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Huesca.
- ❖ Campos, A. (2004). Situación profesional de las personas que trabajan en funciones de actividades física y deporte en la Comunidad Autónoma Valenciana. (Tesis Doctoral). Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport, Universitat de València, Valencia.
- ❖ Capdevila, L.; Niñerola, J.; Pintanel, M. (2004). Motivación y actividad Física: el autoinforme de motivos para la práctica de ejercicio físico (AMPEF). Revista de Psicología del Deporte 2004. Vol. 13, núm. 1, pp. 55-74. ISSN: 1132-239X.
- ❖ Casajús, J.A.; Vicente-Rodríguez, G. (2011). Ejercicio Físico y salud en poblaciones especiales. EXERNET. Consultado en Noviembre de 2015 de http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/naos/ficheros/investigacion/Ejercicio_y_salud_en_poblaciones_especiales.pdf.
- ❖ Castellar-Otín, C.; Romero-Martín, M.R. (2013). Acción docente en actividades físicas y deportivas. Manuscrito, Universidad de Zaragoza, Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Huesca.
- ❖ Cayuelas Maldonado, M.José (1997). Los efectos sociales del deporte: ocio, integración, socialización, violencia y educación (artículo en línea). Barcelona: Centre d'Estudis Olímpics UAB. Consultado en Noviembre de 2015 de http://olympicstudies.uab.es/pdf/wp060_spa.pdf.

- ❖ Ley Orgánica de Ordenación General del Sistema Educativo 1/1990, de 3 de Octubre.
- ❖ Gimeno, F. (2013). Psicología de la actividad física y el deporte. Manuscrito, Universidad de Zaragoza, Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Huesca.
- ❖ Manrique Arribas, J.C.; Gea Fernández, J.M.; Álvaro Garzon, M. (2011). Perfil y expectativas del técnico de deporte escolar en el municipio de Segovia. Consultado en Octubre de 2015 de http://www.researchgate.net/profile/Juan_Carlos_Manrique_Arribas/publication/265509561_PERFIL_Y_EXPECTATIVAS_DEL_TCNICO_DE_DEPORTE_ESCOLAR_EN_EL_MUNICIPIO_DE_SEGOVIA/links/541098a80cf2d8daaad3d448.pdf.
- ❖ Martínez del Castillo, J.; Hernández Vázquez, J.L. (2000). Estructura ocupacional y mercado laboral en el deporte. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte – Consejo Superior de Deportes. Investigaciones en Ciencias del Deporte NÚM. 4
- ❖ OMS. Diez datos sobre la actividad física. Obtenido de Organización Mundial de la Salud. Consultado en Noviembre de 2015 de http://www.who.int/features/factfiles/physical_activity/facts/es/index.html.
- ❖ OMS. Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. Obtenido de Organización Mundial de la Salud. Consultado en Noviembre de 2015, de http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/.

- ❖ Markland, D.; Ingledew, D. K. (1997). The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory. British Journal of Health Psychology (1997), 2, 361-376. Consultado en Octubre de 2015 de http://pages.bangor.ac.uk/~pes004/exercise_motivation/downloads/markland%20ingledew%20emi-2%20bjhp%201997.pdf

- ❖ M.E.C. (1990). Orden Ministerial de 15 de Febrero de 1990 Por la que se aprueba, con carácter experimental, el modulo profesional de Actividades Físicas y Animación Deportiva, entre otros.

- ❖ M.E.C. (1996). Desarrollo curricular del ciclo formativo de grado superior: Animación de actividades físicas y deportivas. Secretaría General de Educación y Formación Profesional.

- ❖ Sánchez, A.; Rebollo, S. (2000). Situación del mercado laboral actual en el ámbito de la actividad física y deportiva. Consultado en Septiembre de 2015 de <file:///C:/Users/Sandra/Downloads/Dialnet-SituacionDelMercadoLaboralActualEnElAmbitoDeLaActi-2278408.pdf>.

WEBGRAFÍA

- ❖ <http://www.enfemenino.com/bienestar/pilates-metodo-pilates-som475.html>
- ❖ <http://www.planetapilates.com/ejerciciosbasicospilates.html>
- ❖ <http://www.juegostradicionalesaragoneses.com/site/>
- ❖ <http://www.estiramientos.es/>
- ❖ <http://www.gincanaland.com/gincana-la-loca-carrera/>
- ❖ <http://www.comarcas.es/index.php/mod.comarcas/mem.listado/chk.991b10c247d5217f79c94dfabd596b23.html>