

## SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

### "Acción-relajación"

#### Datos técnicos

**Autoría:** Alfredo García Hernández  
**Centro educativo:** CEP GC Noreste  
**Tipo de Situación de Aprendizaje:** Tareas  
**Estudio:** 4º Educación Secundaria Obligatoria (LOE)  
**Materias:** Educación Física (EFI)

#### Identificación

**Justificación:** La preparación del organismo antes durante y después de la actividad física, además de la respiración y la relajación, contribuyen a potenciar estilos de vida saludables entre toda la comunidad educativa. A través de la realización de talleres para integrar y compartir los aprendizajes adquiridos con el resto de alumnado, profesorado y familias, se fomentarán valores de inclusividad, integración y atención a la diversidad. El apoyo de las nuevas tecnologías será muy importante en todo el proceso educativo y fomentará la competencia de iniciativa y autonomía del aprendizaje y la de aprender a aprender.

#### Fundamentación curricular

##### Criterios de evaluación para Educación Física

Código	Descripción
SEFI04C04	<p><b>Aplicar con autonomía técnicas de respiración y métodos de relajación, adoptando posturas correctas en la realización de la práctica físico-motriz, reconociendo su utilidad y beneficios como liberadoras de tensiones, reductoras de desequilibrios y reguladoras de los sistemas orgánicos funcionales.</b></p> <p>Este criterio pretende constatar si el alumnado es capaz de utilizar adecuadamente técnicas de respiración y diferentes métodos de relajación, así como aplicarlos de forma autónoma en diferentes situaciones motrices y en otros contextos. Se verificará si es capaz de identificar los beneficios de estas técnicas y métodos y de utilizarlos para liberar tensiones, para recuperarse tras la actividad físico-motriz o para regular su organismo durante la realización de esta. También se comprobará si adopta posturas correctas y corrige las incorrectas ajustándolas a la ejecución de los ejercicios o al desarrollo de las tareas físico-motrices, y si es capaz de transferir estas actitudes a otras situaciones de su vida cotidiana.</p>

#### Fundamentación metodológica/concreción

**Modelos de Enseñanza:** Investigación Grupal, Enseñanza directiva, Enseñanza no directiva

**Fundamentos metodológicos:** Aprendizaje colaborativo, enseñanza directiva y no directiva e investigación grupal. Se atenderá a la diversidad, conformando grupos de trabajo heterogéneos, con asignación de roles que faciliten la atención a la diversidad y la inclusividad. (Secretario, portavoz, moderador, responsable de material y grabación) y facilitando el trabajo con recursos TIC.

##### Actividades de la situación de aprendizaje

#### [1]- Nos situamos y marcamos la ruta

- El profesorado muestra un video sobre la importancia del trabajo cooperativo.
- Debate sobre el contenido del vídeo.

## SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

### "Acción-relajación"

#### [1]- Nos situamos y marcamos la ruta

- c. A continuación se proyectará otro vídeo en el que se observan la tensión, nervios y estrés que provocan ciertas situaciones en encuentros deportivos.  
d. El alumnado en grupos de cuatro heterogéneos debatirá sobre las causas que generan las respuestas negativas visualizadas en el vídeo.  
e. Se realizará una puesta en común de las propuestas del alumnado.

Crterios Ev.	Productos/Inst.Ev.	Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios/contex.	Observaciones.
	- Puesta en común	- Grupos Heterogéneos	1	<a href="http://youtu.be/JLrYY__doVk">http://youtu.be/JLrYY__doVk</a> . <a href="https://www.youtube.com/watch?v=YNH3y_KyB0g">https://www.youtube.com/watch?v=YNH3y_KyB0g</a> . <a href="https://www.youtube.com/watch?v=K5G8gRvx7nQ">https://www.youtube.com/watch?v=K5G8gRvx7nQ</a>	Gimnasio	

#### [2]- Nos organizamos.

Toda la sesión se dedicará a organizar, elegir y explicar el trabajo a desarrollar.

- a. El profesorado agrupará al alumnado de cuatro en cuatro de acuerdo a su capacidad de prestar ayuda siguiendo las recomendaciones de Pere Pujolàs que se adjuntan en un gráfico en la carpeta de recursos.  
b. El profesorado entregará un folleto a cada alumno y alumna, quienes con la técnica del 1-2-4 conocerán y reflexionarán sobre el trabajo que van a desempeñar durante la situación de aprendizaje. El folleto explicará que se investigará sobre una técnica de respiración o relajación como pueden ser el Tai-chi, yoga, técnica de relajación de Shultz, técnica de relajación de Jacobson, masaje, alguna técnica de respiración, meditación u otra iniciativa del alumnado previa consulta con el profesor o profesora, para posteriormente preparar una presentación usando recursos TIC que expondrán a sus compañeros y compañeras. Seguidamente realizarán una puesta en práctica con sus compañeros y compañeras de clase. Más adelante las expondrán y pondrán en práctica en un taller con el profesorado y las familias que quieran realizarlo. Se grabará y se visualizará en una sesión posterior para entre, otras cosas, observar la corrección de las posturas, realizar una valoración de lo trabajado y valorar la actitud y colaboración de los compañeros y compañeras durante el desarrollo de la misma.

Crterios Ev.	Productos/Inst.Ev.	Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios/contex.	Observaciones.
		- Grupos Heterogéneos - Gran Grupo	1	Ordenadores e internet.	Aula medusa	Se intentará conformar grupos heterogeneos, asi como finalizar el proceso de elección de temática y roles asumidos en cada uno de los grupos. Se establecerá un tiempo límite para la presentación y puesta en práctica de la sesión por grupos.

#### [3]- Calentamos y volvemos a la calma con música e imágenes.

- a. El profesorado propone un calentamiento específico, repasando la importancia del mismo para el organismo, se acompañará de música e imágenes estimulantes.  
b. Posteriormente se realizará una vuelta a la calma, utilizando igualmente una música e imágenes que faciliten la recuperación del organismo.  
c. El alumnado propondrá un ejercicio de estiramiento distinto a los practicados y explicará la finalidad del mismo en grupos de cuatro. El profesorado irá por cada grupo para valorar la puesta en práctica de la actividad y la correcta postura en la ejecución del mismo..  
d. El profesorado explicará la importancia de la regulación de la respiración durante las distintas fases de la actividad física, y de cómo influye en el organismo.

## SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

### "Acción-relajación"

#### [3]- Calentamos y volvemos a la calma con música e imágenes.

- e. Posteriormente, se explicará mientras se practica con el alumnado un tipo de respiración que permita la vuelta a la calma y la relajación.  
f. Se termina la clase reuniendo al alumnado para tratar de la importancia de las condiciones en que se debe realizar la actividad física y una sesión de relajación (estímulos, música y espacios) y sobre sus sensaciones tras realizar sesión.

Crterios Ev.	Productos/Inst.Ev.	Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios/context.	Observaciones.
- SEFI04C04	- Ejercicios de estiramiento	- Grupos Heterogéneos - Gran Grupo	1	Cañón. PC, altavoces. Material deportivo necesario. <a href="http://youtu.be/5nGzAH_OofY">http://youtu.be/5nGzAH_OofY</a> <a href="http://youtu.be/fx-hFuGAjZU">http://youtu.be/fx-hFuGAjZU</a>	Gimnasio.	El video utilizado para la vuelta la calma, tiene más de una hora de duración, por lo que se podría aprovechar para más de una sesión, puesto que todo su contenido es similar.

#### [4]- Empezamos a relajarnos.

- a. El profesorado explica la importancia de saber hacer uso de las técnicas de relajación y de respiración vinculándola con sus beneficios y con estilos de vida saludables.  
b. Tras realizar un calentamiento y vuelta a la calma y tras la toma de pulsaciones, antes durante y después del mismo, el profesorado explicará cómo se manifiestan los cambios en el organismo a través de la toma de pulsaciones. Asimismo, recordará la importancia de mantener posturas correctas durante la realización de cualquier ejercicio físico .  
c. Como tarea de casa se les encomendará la realización de una presentación digital sobre la técnica de respiración o relajación elegida para posteriormente exponerla y llevarla a la práctica en el aula.  
c. El profesorado explicará lo útil que nos pueden ser los recursos TIC para la corrección postural grabándonos, o el uso de otros medios como la App que se va a usar a continuación. Posteriormente, el profesorado da el enlace de una app sobre yoga para que se la descargue el alumnado y practiquen Yoga durante 7 minutos. Este ejercicio se realizará por parejas.  
d. Como tarea de casa se les encomendará a cada grupo la realización de una presentación de la técnica de respiración y relajación elegida para posteriormente exponerla y llevarla a la práctica con sus compañeros y compañeras de aula.

Crterios Ev.	Productos/Inst.Ev.	Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios/context.	Observaciones.
--------------	--------------------	--------------	----------	----------	-------------------	----------------

## SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

### "Acción-relajación"

[4]- Empezamos a relajarnos.						
	- Ejercicios de yoga con APP	- Grupos homogéneos - Grupos Heterogéneos - Gran Grupo	1	Aplicación para practicar yoga: Teléfonos móviles. <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fitnessworld.sevenminutesyoga&amp;hl=es">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fitnessworld.sevenminutesyoga&amp;hl=es</a>	Gimnasio	- Hay que limitar a unos 20 minutos las intervenciones. - El profesorado controlará los grupos que se fomentando la inclusividad, participación y atención a la diversidad y realizando ajustes si lo considera necesario respecto a los grupos formados anteriormente. - Se realizarán grabaciones por lo que es necesario que haya autorización para poder realizarlo. - Se facilitará el uso de instalaciones como el aula medusa, para la búsqueda de información, desarrollo y realización de estas sesiones. - Se puede sugerir esta otra app para trabajar en la clase <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.tinymission.dailyyogafree&amp;hl=e">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.tinymission.dailyyogafree&amp;hl=e</a>

### [5]- MOSTRAMOS LO TRABAJADO

- a. Los grupos realizarán su exposición a través de la presentación realizada, donde se explicarán los fundamentos de la técnica elegida.  
b. A continuación se llevará a la práctica cada una de las técnicas propuestas dirigidas por cada grupo mientras se realiza una grabación.

Crterios Ev.	Productos/Inst.Ev.	Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios/context.	Observaciones.
- SEFI04C04	- Exposición teórica y práctica.	- Grupos Heterogéneos - Gran Grupo	2	Cañón, ordenador, altavoces. Grabador vídeo.	Gimnasio.	Se controlarán los tiempos y se grabará a cada uno de los grupos. Debería existir el rol de la persona que realice la grabación. Esta puede ser a través de móviles, puesto que las intervenciones son limitadas en el tiempo.

## SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

### "Acción-relajación"

[6]- Valoramos nuestro trabajo.						
Se dedicará una sesión a la visualización de las grabaciones y se realizará un Debate-coloquio en torno a la valoración que se hace de la misma (beneficios, sensaciones, dificultades...), actitudes y correcto seguimiento de las posturas y pautas transmitidas a los compañeros y compañeras.						
Criterios Ev.	Productos/Inst.Ev.	Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios/context.	Observaciones.
	- Debate-coloquio	- Gran Grupo	1	Reproductor de grabación	Aula o aula medusa	
[7]- ÚNETE A NUESTRA CLASE						
El alumnado se repartirá en distintos espacios para llevar a la práctica con los asistentes, las distintas prácticas aprendidas, dentro de unas Jornadas deportivas abierta a toda la comunidad educativas.						
Criterios Ev.	Productos/Inst.Ev.	Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios/context.	Observaciones.
- SEFI04C04	- Exposición práctica	- Grupos Heterogéneos	1	Reproductores de música y colchonetas.	Aulas y gimnasio.	Esta jornada de mañana abarcará desde las 9:00 hasta las 14:00 y se dará la posibilidad de participar a toda la comunidad educativa.

#### Referencias, Observaciones, Propuestas

**Referencias:** "La relajación en EF.Secuenciación de contenidos".Fco. José Castro Blanco.Revista efdeportes.com.

"La relajación y respiración en la EF y el deporte"Bernal.R.J. A Edit,wanceulen. Sevilla.

"Actividad física deprote y salud"Devis,J.Edit.Inde. Barcelona.

"Técnicas de relación"Payné.R. Edit. Paidotribo.Barcelo".

"9 ideas Clave.El aprendizaje cooperativo"Pere Pujolás

**Observaciones:** Las herramientas y recursos TIC, serán relevantes en esta SA para la investigación grupal, exposición, análisis de los realizado y difusión .

Es conveniente que el alumnado aprenda las ventajas del trabajo en equipo y de forma cooperativa, para poder desarrollar los trabajos que se les propondrán, por lo que el profesor/a deberá tener en cuenta la formación de grupos y el trabajo que se realiza en ellos. En función de número de alumnos/as, se establecerán un máximo de integrantes de los grupos. La exposición y puesta en práctica de lo elaborado puede requerir que se limite el tiempo de exposición.

**Propuestas:** Esta SA es apropiada para trabajarla vinculada a otros criterios de evaluación de este curso, interdisciplinariamente con otras áreas o desde tutorías. Permite el trabajo de todo el alumnado, pudiendo integrarlos a todos y todas, pudiendo colaborar y participar independientemente de sus habilidades y capacidades físicas. Facilitando la inclusión, la atención a la diversidad y la igualdad.