

MÉTODO PILATES Y RELAJACIÓN

1.- INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

Desde el **IES MANUEL MARTÍN GONZÁLEZ** se puso en práctica una unidad didáctica de gran importancia para la vida de los alumnos ya que contribuye a la mejora de la flexibilidad y del tono muscular; además de conocer un método de relajación que nos ayudará a la correcta higiene postural y a la mejora de la salud y calidad de vida, minimizando los niveles de estrés provocados por el ritmo de vida de la sociedad actual.

Esta U.D. forma parte de la programación didáctica, tomando como referencia el decreto 127/2007 de 24 de Mayo por el que se establece el currículo de la E.S.O. en la comunidad autónoma de canarias.

He elegido esta U.D. porque el alumnado de estas edades empieza a dar una gran importancia a la imagen corporal, y por medio del Pilates, además de desarrollar una postura corporal correcta, se mejora el tono muscular; mejorando de esta manera el autoconcepto. Además, tendrán una herramienta para relajarse en las diversas situaciones de estrés que se les presentan en ésta etapa de su vida (conflictos familiares, conflictos entre iguales...). En cuanto al centro la puesta en práctica de esta U.D. no supone ningún inconveniente ya que el material y las instalaciones requeridas son mínimas y disponemos de ellas (sala cubierta, esterillas y radio cd).

Y en cuanto al entorno el alumnado podrá continuar con la práctica de lo aprendido ya que existe un centro público en las que podrá aumentar los conocimientos.

Es la segunda U.D., como continuación de los contenidos de “el cuerpo: estructura y funcionalidad”. Se sigue buscando el desarrollo de capacidades físicas relacionadas con la salud, pero con otro tipo de contenido que pone el acento en el aprendizaje de la relajación y la mejora de la higiene corporal.

Esta U.D. se desarrolló durante 4 sesiones, aunque esto puede variar en función del ritmo de aprendizaje y adquisición de las capacidades planteadas.

Por medio del desarrollo de ésta U.D. se intenta contribuir al logro de las **competencias básicas** (CCBB) en general insistiendo de forma específica a la consecución de la **competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico**, proporcionando conocimientos sobre el funcionamiento del cuerpo y los hábitos saludables. Además contribuiremos al **tratamiento de la información y competencia**

digital con el uso de internet para recabar y analizar la información y para la realización de una Webquest.

Esta U.D. guarda relación con otras materias como por ejemplo biología y geología, ya que se trabaja sobre el conocimiento del propio cuerpo a nivel anatómico-funcional y música por medio de la utilización de la misma como medio de relajación.

El grupo al que fué dirigida la U.D. presentaba las siguientes características:

- . Se trata de un 3º eso (edades comprendidas entre 14-15 años).
- . El grupo está formado por 25 alumnos (15 chicas y 10 chicos).

2.- OBJETIVOS

Los objetivos expresan las capacidades que los alumnos deben adquirir como resultado del proceso de enseñanza-aprendizaje.

En el desarrollo de esta U.D. nos planteamos la consecución de los siguientes objetivos didácticos:

- Conocer los aspectos básicos del Pilates como sistema para el desarrollo de la flexibilidad y el tono muscular.
- Reconocer el método Pilates como medio de relajación y mejora de la postura corporal.
- Realizar de forma autónoma la secuencia de ejercicios de iniciación al método Pilates.
- Valorar la práctica de actividad física como medio de mejora de salud y la calidad de vida.

3.- CONTENIDOS

Según el currículo canario, la educación física posee dos grandes bloques de contenidos:

- a) El cuerpo: estructura y funcionalidad.
- b) La conducta motriz: habilidad y situación motriz.

Los contenidos didácticos por medio de los cuales voy a tratar de desarrollar las capacidades formuladas en los objetivos fueron los siguientes:

- Importancia del calentamiento.
- Historia del método Pilates y situación actual.

- Principios básicos del Pilates (respiración, centro de energía, control, concentración, fluidez y precisión).
- Acondicionamiento físico de la flexibilidad y del tono muscular mediante el método Pilates.
- Reconocimiento del efecto positivo que el método Pilates tiene sobre el aparato locomotor.
- Adopción de una actitud postural saludable a través del método Pilates.
- Aplicación del método Pilates como medio de relajación.
- Realización de la secuencia de ejercicios de iniciación al método Pilates.

4.- METODOLOGÍA

El estilo de enseñanza que se utilizó durante el desarrollo de esta U.D fue la instrucción directa, ya que el profesor será el modelo a imitar tanto para el aprendizaje de los principios básicos como para el aprendizaje de los ejercicios que componen la secuencia de iniciación al método Pilates.

Durante el desarrollo de las actividades se trató otros aspectos de la metodología como pueden ser: espacio, tiempo, recursos, adaptaciones y agrupamientos.

Utilizamos el gimnasio cubierto con radio cd y esterillas, también el aula de informática. Se entregó unas fotocopias con la secuencia de ejercicios de iniciación para que cada uno siga practicando en casa.

El agrupamiento fue siempre en gran grupo excepto el último día que se realizó pequeños grupos para la realización de la prueba práctica.

Con la finalidad de maximizar la eficacia del tiempo libre disponible para la sesión se han establecido una serie de rutinas que el alumno debió cumplir. Dichas rutinas son las siguientes:

- El alumno tenía cinco minutos para cambiarse de ropa y desplazarse hacia hasta el lugar de la sesión (excepto en casos en que la clase fuese a primera hora o después del recreo).
- Una vez en el lugar de la sesión se agrupan para la asamblea inicial donde pasaremos lista y haremos un breve comentario sobre lo que se va a trabajar en clase.

5.- ACTIVIDADES: SECUENCIACIÓN.

Se desarrolló en cinco sesiones, establecidas de la siguiente manera:

- Sesión 1: Introducción teórica y video explicativo..
- Sesión 2: Principios básicos y secuencia de ejercicios I (8 pasos).
- Sesión 3: Secuencia de ejercicios II (repaso anterior más 8 nuevos).
- Sesión 4: Realización de la secuencia completa (prueba práctica)

6.- EVALUACIÓN.

Los criterios de evaluación suponen una formulación evaluable de las capacidades expresadas en los objetivos:

- Valorar y mantener un hábito postural correcto durante la práctica de actividad física.
- Incrementar sus niveles de flexibilidad y tono muscular.
- Valorar el método Pilates como medio de relajación y mejora de la calidad de vida.
- Realizar de forma autónoma la secuencia de iniciación al método Pilates.

7.- CONCLUSIÓN.

Al finalizar ésta U.D. nuestro alumnado ha descubierto una forma diferente de mejorar su flexibilidad, su tono muscular y su actitud postural. Esto supondrá una mejora de la autoestima y una mayor aceptación de su propio cuerpo que tantos cambios experimenta en esta edad. Además, dispondrán de una herramienta muy valiosa que podrán utilizar para reducir los niveles de ansiedad provocados por los frecuentes conflictos que se producen en su vida cotidiana.

Héctor Manuel Rodríguez Reyes

Profesor de Educación Física