



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA



IMPLANTACIÓN Y DIFUSIÓN DEL PDB

Realizado por:
Gonzalo García Real

Tutorizado por:
Joaquín Peña-Toro

Curso 2016/2017

ÍNDICE

1. Resumen.....	3
2. Contenidos de los TFG.....	3
2.1. Contexto.....	3
2.2. Ámbito personal.....	4
2.3. Ámbito educativo.....	5
2.4. Ámbito universitario.....	5
3. Introducción.....	6
4. Justificación.....	6
4.1. Historia.....	6
4.2. Enseñanza.....	8
4.3. Marco legislativo.....	10
5. Proyecto de Intervención Autónoma.....	13
6. Propuesta de mejora.....	15
6.1. Ejercicios.....	16
6.2. Evaluación.....	17
7. Discusión y conclusión.....	18
8. Referencias.....	21

1. Resumen

El PDB (Programa de Desarrollo Básico de atención temprana) es una serie de ejercicios relacionados con la Educación Física mediante los cuales los alumnos mejoran sus habilidades motrices, además, previenen enfermedades y mejoran a nivel académico. Esta mejora facilita la enseñanza de las diferentes áreas de la educación. Con este programa he podido analizar la evolución de los alumnos con la realización de las diferentes actividades que el PDB recoge. También he podido indagar sobre la implantación que pudiera tener estos ejercicios en la educación española y la problemática que pudiese tener en un futuro.

Palabras clave: PDB, Educación Física, Enseñanza.

2. Contenidos de los TFG

Para comenzar con la revisión crítica de los Prácticum que he realizado durante mi periodo universitario, he analizado cada uno de ellos llegando a ciertas conclusiones:

2.1. Contexto.

Gracias al contexto vivido en el colegio de La Purísima he aprendido que todos los alumnos pueden llegar al objetivo pero cada uno de una manera muy diferente, ya que no podemos pretender que un alumno con algún trastorno realice en el mismo tiempo y de la misma manera que un compañero sin ningún trastorno. Estoy de acuerdo cuando decimos que todos somos capaces de conseguir lo que nos proponemos atendiendo a las características personales de cada alumno, este es el primer concepto que encuentro en esta revisión de mis vivencias, debido a que en el entorno en el cual he pasado mis etapas de Prácticum vivíamos situaciones que le daban la razón. Un niño con parálisis cerebral ganó en el juego del Veoveo, actuación de Noche de Paz llevada a cabo por alumnos con déficit auditivo, integración de alumnos de otros países, alumnos con TDH, alumnos con minusvalías e incluso, alumnos al borde de ser internados en centros de menores.

Como dijo Glenn Doman (1992, Inteligencias Múltiples en acción): "siempre es posible trabajar con todo tipo de alumnos porque todos son siempre modificables".

Estos son solo algunos ejemplos que he vivido y todos y cada uno de ellos lograron el objetivo marcado tanto por sus familias, por el profesorado y el más importante, por ellos.

Debo decir que también ha habido casos en los que no se han logrado el objetivo, me da cuenta que no era un fracaso el no conseguir el objetivo sino una lección de que el camino elegido no era el adecuado, ahí es donde los alumnos aprenden de verdad, con lo ya vivido tenían que seguir intentándolo hasta conseguir la meta.

Durante esta etapa en el Centro, he conseguido vivir situaciones reales de un profesor dentro de un aula, debido a que las características del Centro te llevan a tomar decisiones como las de cualquier otro profesor desde que llegué hasta que concluí mi periodo de prácticas. Todo esto provocado por el contexto del Centro, como dijo el director, "somos pocos bomberos para tantos incendios". Esta frase refleja el día a día vivido estos meses en los cuales los profesores necesitaban realmente una ayuda por las características de sus alumnos y las situaciones que se crean al juntar alumnos de tan diferente índole, además de proporcionarme la total libertad de actuar como si fuese uno más entre los profesores del colegio, permitiéndome en todo momento tomar decisiones y ser parte del proceso de formación de cada uno de los alumnos con los que compartía aula.

2.2. Ámbito personal.

Pienso que en ocasiones he dudado sobre el hecho de saber si lo que estaba haciendo ayudaba al alumno, gracias a los profesores del colegio los cuales me daban el empujón para actuar, he aprendido que si lo que tratamos de solucionar o arreglar lo realizamos con la mejor intención posible, en ningún caso perjudicaremos al alumno. Este aspecto fue importante para mí ya que provocó que mi participación en todas las actividades aumentara: para bien o para mal, pero actué. Por ello me he sentido realizado durante este periodo e, incluso, he sido útil tanto para los docentes como para los alumnos. He podido comprobar las necesidades del día a día de cualquier profesor como falta de tiempo en las clases y falta de recursos e instalaciones.

2.3. Ámbito educativo.

Uno de los aspectos a mejorar en este ámbito es el tiempo que se le dedica a la Educación Física y a la duración de dichas clases ya que he vivido clases de 30 minutos de la asignatura, algo impensable en otras materias. Pienso que todas las asignaturas tienen la misma importancia para los alumnos y no se debe caer en el menosprecio que tienen muchas asignaturas. También creo que la duración de las clases es excesiva, normalmente pueden durar unos 55 minutos y creo que si cambiamos la manera de enseñar, no tan teórico y sí más práctico esto ayudaría a los alumnos e incluso a los profesores, por ejemplo: de qué nos sirve a los profesores dictar durante 15 minutos en vez de proponer a los alumnos que escriban sobre cualquier tema. Este es un ejemplo de muchas actividades para mí obsoletas en el siglo XXI.

“Cuando el propósito de la enseñanza es la comprensión del alumno, el proceso es mucho más que una simple estimación del resultado, incluye una reflexión que contribuye significativa al aprendizaje de cada niño.” Corominas, Fernando. “Educar hoy” (1991).

El profesor de Educación Física del Centro no cumple ningún aspecto de la programación ni de los objetivos que se toman a principio de año. Durante mi Prácticum 3.2 el profesor me dio total libertad para realizar mis clases durante todo el periodo del Prácticum, en particular me pareció perfecto ya que durante más de un mes fui el profesor de Educación Física del colegio, por otro lado tuve demasiada responsabilidad sin olvidarnos de que, en ese momento, no era un docente, el cual de manera puntual llevaba a cabo las clases pero no de manera diaria durante mi Prácticum.

2.4. Ámbito universitario.

En mi opinión la mayor parte del tiempo en la Universidad lo perdemos en escuchar sin más a los docentes, en realizar tareas que en ningún momento he puesto en práctica en el Centro y a la hora de dar una clase no hemos tenido una formación más allá de fijarnos en nuestros tutores en los centros y alguna que otra indicación que nos realizaban en la Universidad a la hora de exponer algún que otro trabajo.

También tengo que decir que no todo ha sido pérdida de tiempo ni mucho menos ya que en muchas ocasiones he utilizado estrategias y recursos aprendidos en la Universidad.

3. Introducción

En primer lugar, quiero expresar la importancia que tiene la Educación Física en la escuela, además, de la evolución que está teniendo con nuevas programaciones como el PDB (Programa de Desarrollo Básico de estimulación temprana). Debemos tomar conciencia de la aportación de estas nuevas técnicas ya que completan aún más la enseñanza.

Actualmente el PDB no tiene un papel relevante en la educación de nuestro país, pero sí que muchos colegios de la península lo están incorporando en sus programaciones, poco a poco se va extendiendo las aportaciones que estas nuevas técnicas generan en los alumnos que las realizan. Esto significa que en un futuro próximo la implantación del PDB sea total en la escuela española.

Mi objetivo es dar a conocer esta programación con el fin de que se lleve a la práctica con la mayor brevedad posible, también, quiero formar parte de la difusión de esta técnica ya que pienso que es totalmente útil y enriquecedora para los alumnos de todo el país.

4. Justificación

4.1. Historia.

Para justificar la elección del tema elegido primero quiero enfocarlo desde el punto de vista histórico ya que todo se entiende a partir de un principio. Antiguamente la Educación Física consistía en ejercicios físicos para aumentar la agilidad, flexibilidad y la resistencia. Los griegos consideraban al cuerpo como un templo; que encerraba el

cerebro y el alma, y la gimnasia era un medio para mantener la salud y la funcionalidad del cuerpo.

En la Prehistoria, los motivos que movían al hombre a practicar el ejercicio físico, midiendo sus fuerzas con los demás, eran la búsqueda de la seguridad, de la subsistencia y de la potencia. La supervivencia del grupo dependía de que sus miembros poseyeran agilidad, fuerza, velocidad y energía.

En Grecia el fin supremo de la educación física era crear hombres de acción. A diferencia de Grecia, Esparta buscaba en el ejercicio físico, la combinación del hombre de acción y el hombre sabio; lo que evolucionaría en un programa educativo más intelectualizado denominado Palestra¹. La preparación física en Roma era parecida a la espartana. A diferencia de Atenas el deportista era el protagonista.

Galeno es el primero que propone ejercicios específicos para cada parte del cuerpo: ejercicios para dar tono muscular (cavar, llevar pesos, trepar la cuerda, fuerza y resistencia). Ejercicios rápidos (carrera, golpear, juegos de pelota, velocidad y reflejos). Galeno fue también el primero en utilizar el pulso como medio de detectar los efectos del ejercicio físico.

De la época Visigoda: conocemos algunos ejercicios físicos tales como saltos, esgrima, lanzar jabalinas y lucha. Pero la verdad es que los deportes actuales nacieron hace poco más de un siglo. La gimnasia moderna nació a principios del siglo XX, en Alemania y Suiza y se fundamentaba principalmente en salto, carreras y lucha al aire libre, suplementada con natación, escalamiento, trabajo de equilibrio, danza, esgrima y equitación. Los deportes hípicos también nacieron en Inglaterra, además de uno de los deportes más importantes, el fútbol, el rugby y el cricket.

Finalizando el siglo, la bicicleta y el automóvil estaban en total surgimiento, lo que trajo aparejado el nacimiento de los deportes de velocidad, como el ciclismo y el automovilismo, que a partir de allí, el deporte combinó la habilidad física con la eficiencia mecánica.

4.2. Enseñanza.

En cuanto a la enseñanza de la Educación Física y su evolución en la escuela. El análisis histórico hasta ahora realizado nos permite acercarnos a las diversas líneas existentes en el momento actual, observando que la corriente psico-socio-pedagógica ha dado lugar a un conjunto de saberes y prácticas, con diversas denominaciones, que a continuación pasamos a exponer. Psicomotricidad: este término fue utilizado por primera vez por el médico Dupre, a principios del siglo XX. Sus investigaciones en neuropsiquiatría infantil le llevaron a descubrir, en 1905, el paralelismo existente entre el desarrollo de las funciones motoras, las capacidades de acción y las funciones psíquicas. Se ha dicho, con razón, que el término psicomotricidad es impreciso y ambiguo, pues, como escriben Maigre y Destrooper (1976), toda acción humana es simultáneamente "uso de sí", "organización de sí" en el espacio y en el tiempo, por lo que se puede afirmar que toda acción es psicomotora.

A pesar de los abusos de que ha sido objeto y de su preexistencia en la práctica anterior a la teoría, hay que reconocer en la acción psicomotora una gran originalidad, ya que intenta integrar las aportaciones de la psicología genética, la neurofisiología, el psicoanálisis y la neuropsiquiatría en una aproximación corporal de la personalidad del niño, considerando el ser humano en su unidad y globalidad. Wallon coincidió con los trabajos de Guilmain en lo referente a las consecuencias reeducativas del paralelismo entre el comportamiento general del niño y el comportamiento psicomotor, expuestas ya en el libro de Guilmain (1935) *Fonctions psychomotrices et troubles du comportement*.

El psiquiatra infantil Ajuriaguerra (1973) describió la estrecha relación entre tono y motricidad a partir de ciertas perturbaciones psicomotoras. Establecía una asociación entre actividad motriz voluntaria y factores emocionales. Su principal aportación consistió en la articulación de los diferentes aspectos de la evolución psicomotriz normal y patológica, partiendo del estudio clínico y de la acción terapéutica. Se puede observar que el término psicomotricidad procede del campo de la reeducación, pero su utilización en la vertiente realmente psicopedagógica arrancó de la publicación de la obra de Picq y Vayer *La educación psicomotriz y el retraso mental* (1960). En este libro, sus autores escribieron que "la educación psicomotriz es una acción pedagógica y psicológica que utiliza los medios de educación física con el fin de normalizar o mejorar el comportamiento del niño" (ed. española, 1969). En su concepción, la psicomotricidad

es una acción educativa que tiene en cuenta el desarrollo psicobiológico del niño, considerándolo como una "unidad, que pretende lograr unos objetivos explícitos tales como la normalización y mejora del comportamiento general, la facilitación de los aprendizajes escolares y la participación activa del niño en su proceso de readaptación , no terapéutico". En esta misma línea psicopedagógica, hay que citar a Lapiere y Aucouturier.

La metodología de estos autores se centra, especialmente, en el paso de lo concreto a lo abstracto, utilizando como método de interiorización las situaciones vividas. En este sentido escribían (1972): "nosotros quisimos mostrar que, partiendo de un acto motor, de una situación vivida, es posible extraer una noción abstracta, percibiéndola, interiorizándola, generalizándola; después, mediante la simbolización espontánea, pasar a una expresión abstracta y después utilizando este descubrimiento de la abstracción, llegar a su utilización en el plano artístico, intelectual y escolar". Para estos autores es de suma importancia la interacción entre el niño y el educador. Incorporaron en su trabajo técnicas de la no-directividad, destacando la importancia de la observación del educador para suscitar en el niño el descubrimiento y la creación espontánea de diversas formas de expresión.

Una de las razones por las que he escogido este tema es la curiosidad que el autor Howard Gardner en su hipótesis de *Las Inteligencias Múltiples* (2010) generó en mí, estas inteligencias se definen como un modelo de concepción de la mente. Para él, la inteligencia no es un conjunto unitario que agrupe diferentes capacidades específicas, sino una red de conjuntos autónomos, relativamente interrelacionados.

Para Howard Gardner, la inteligencia es un potencial biopsicológico de procesamiento de información que se puede activar en uno o más marcos culturales para resolver problemas o crear productos que tienen valor para dichos marcos. Indica que las inteligencias no son algo que se pueda ver o contar: son potenciales —es de suponer que neurales— que se activan o no en función de los valores de una cultura determinada, de las oportunidades disponibles en esa cultura y de las decisiones tomadas por cada persona y/o su familia, sus enseñantes y otras personas. Dentro de todas las inteligencias destaco la inteligencia cinestésico-corporal que se utiliza en la ejecución de deportes, de bailes y en general en aquellas actividades donde el control corporal es esencial para obtener un buen rendimiento. Las habilidades corporales y motrices que se requieren

para manejar herramientas o para expresar ciertas emociones representan un aspecto esencial en el desarrollo de todas las culturas de la historia.

La habilidad para usar herramientas es considerada inteligencia corporal cinestésica. Por otra parte, hay un seguido de capacidades más intuitivas como el uso de la inteligencia corporal para expresar sentimientos mediante el cuerpo. Son especialmente brillantes en este tipo de inteligencia bailarines, actores, deportistas, y hasta cirujanos y creadores plásticos, pues todos ellos tienen que emplear de manera racional sus habilidades físicas.

4.3. Marco Legal.

Según el Real Decreto 126/2014 de 28 de febrero, el área de Educación Física tiene como finalidad principal el desarrollo de la competencia motriz orientada a la puesta en práctica de procesos, conocimientos y actitudes motrices para realizar actividades y ejercicios físicos, representaciones, escenificaciones, juegos y deportes. La enseñanza de la Educación Física ha de promover y facilitar que alumnos y alumnas se sientan bien con su cuerpo, que adquieran una comprensión significativa del mismo y de sus posibilidades, a fin de conocer y dominar actuaciones diversas que les permitan su desenvolvimiento de forma normalizada en el medio, mejorar sus condiciones de vida, disfrutar del ocio y establecer ricas y fluidas interrelaciones con los otros. De igual manera, se debe resaltar la importancia educativa del conocimiento corporal vivenciado y de sus posibilidades lúdicas, expresivas y comunicativas; así como la importancia de la aceptación del propio cuerpo y de utilizarlo eficazmente.

En la sociedad actual, que progresa hacia la optimización del esfuerzo intelectual y físico, se hace imprescindible la práctica de la actividad física, pero sobre todo su aprendizaje y valoración como medio de equilibrio psicofísico. Esta situación de constante aprendizaje debe estar presente durante toda la vida como una actitud ante los retos físicos o de otra índole que se les presente a nuestro alumnado. Para ello hemos de buscar el desarrollo de procesos reflexivos que nos inviten a percibir, analizar, decidir y finalmente evaluar los patrones puestos en acción; todo ello, teniendo en cuenta el entorno, el momento, las personas, nuestro desarrollo real y potencial de competencia motriz.

Proporcionar un estilo de vida saludable es un elemento esencial del área de Educación Física. Es cierto que son muchos los beneficios que genera la sociedad del conocimiento, pero también ha sido pródiga en costumbres poco saludables desde la infancia, donde el sedentarismo y la obesidad pueden llegar a convertirse en problemas graves para la salud. Desde esta perspectiva, la Educación Física ha de tratar de mantener el equilibrio entre actividad y reposo haciendo que la máxima “mens sana in corpore sano” siga teniendo validez. Por ello, la Educación Física se debe centrar en plantear propuestas para el desarrollo de planos competenciales relacionados con la salud, y que tendrían como finalidad tanto la adquisición de hábitos saludables en virtud a una práctica regular de actividades físicas como una actitud crítica ante aquellas prácticas sociales ya asentadas o emergentes que resulten perjudiciales. Se trata de que cada alumna o alumno adquieran hábitos saludables que posibiliten sentirse satisfechos con su propia identidad corporal, la cual será vehículo de expresión y comunicación consigo mismo y con los demás.

El Consejo de Europa a través de *La Carta Europea del Deporte* adoptó la resolución relativa a los principios que deben imperar las políticas y la planificación deportiva. Entre las directrices que se establecen cabe destacar la importancia de velar porque todos los escolares disfruten de programas de práctica de deportes, de actividades recreativas y de Educación Física.

Fomentar el deporte escolar como práctica deportiva que se programa y desarrolla desde el centro educativo requiere el fomento de esa práctica desde un enfoque lúdico-recreativo, donde predomina el desarrollo de valores educativos como la cooperación-colaboración, la coeducación, la solidaridad, la igualdad de oportunidades. A partir del diseño, desarrollo y evaluación de juegos y actividades de carácter cooperativo y de cooperación-oposición aumentaremos la participación del alumnado en condiciones de igualdad de sexo, reduciendo la competitividad y aumentando el grado de autonomía del alumnado, así como la creatividad en los juegos y actividades que se desarrollan.

La Educación Física permite al alumnado indagar en sus cualidades y destrezas motrices y las lleva a la práctica en situaciones de enseñanza-aprendizaje variadas. Las experiencias individuales y colectivas permiten adaptar las respuestas a los diferentes contextos, de esta forma atiende a las dimensiones de la personalidad: sensorial, cognitiva, afectiva, comunicativa, estética, de la salud, moral, social y creativa. Este

área es un verdadero motor de formación integral y permanente, ya que a partir de propuestas de tareas competenciales dinámicas y variadas servirá para instrumentalizar en otras áreas actitudes que ayuden a afrontar los retos que en ellas se destilen, sobrepasando su plano motriz inicial. La actividad física tiene un valor educativo muy importante, tanto por las posibilidades de exploración que propicia como por las relaciones lógicas que el sujeto establece en las interacciones con los objetos, el medio, los otros y consigo mismo. Así, por ejemplo, los alumnos y alumnas construyen sus primeras nociones topológicas, temporales, espaciales o de resolución de problemas en actividades que emprende con otros en diferentes situaciones motrices.

La Educación Física debe contribuir al desarrollo integral del alumnado partiendo del desarrollo de la motricidad humana y las características propias a través del desarrollo corporal, el aprendizaje instrumental básico, la autonomía y la socialización. Las propuestas deben conocer y partir del contexto inmediato del alumnado y deberán permitir adaptarlas a sus condiciones personales y sus posibilidades. En este área, los alumnos y alumnas son los protagonistas de su proceso de enseñanza aprendizaje. El autoaprendizaje permite que sea capaz de resolver planteamientos motrices, organizar su propio trabajo, constatar y comprobar en sí mismo la mejora, tanto en sus actitudes como en sus habilidades y destrezas que a su vez estimularán la creatividad, huyendo de modelos fijos o estereotipados.

Será un área de acción y reflexión, donde en las actividades debe valorarse más los procesos que los resultados.

El aspecto lúdico y deportivo favorece el trabajo en equipo, fomentando el compañerismo y la cooperación. El conocimiento y práctica de juegos populares, tradicionales y alternativos, contribuirán a enriquecer su identidad cultural. Como línea de acción se integrarán en las propuestas aspectos tales como la colaboración, el juego limpio, la autonomía personal, el autoconocimiento, la superación de dificultades, los hábitos de vida saludable y la resolución de problemas-conflictos.

El desarrollo del área tratará de gestionar progresiones lógicas en las distintas tareas, actividades y ejercicios que la configuran. Se establecerá como punto de partida los aprendizajes previos del alumnado para progresar en virtud a cada uno de ellos y sus capacidades.

Para valorar el desarrollo de las competencias se crearán situaciones variadas, de tal forma que el alumnado pueda transferir lo aprendido y poner en práctica sus aptitudes para solucionar y tomar decisiones en las distintas circunstancias que le surjan

La evaluación debe girar en torno a su planteamiento más formativo basada en los procesos que quedan definidos en los objetivos del área. Trataremos de considerar el esfuerzo y el trabajo realizado además del resultado. Entendiendo que deben existir distintos niveles de exigencia en las destrezas, se atenderá al proceso y todos los elementos que intervienen con una evaluación continua y flexible que favorezca realizar mejoras, adaptándose a la realidad educativa en la que se inserta el alumnado y haciendo partícipe de esta a sus protagonistas.

La riqueza del tratamiento del área, los aspectos que intervienen en el desarrollo del individuo, el aspecto lúdico como recurso didáctico y la transversalidad con las demás áreas y competencias, hacen posible que el desarrollo de sus objetivos e intereses vayan más allá de un contexto fijo y formal educativo.

5. Proyecto de Intervención Autónoma

Mi Proyecto de intervención autónoma en el Centro se llamó PDB. Este programa se basa en una serie de ejercicios que los alumnos realizan desde su etapa Infantil hasta el segundo ciclo de Primaria.

“El programa físico, llevado a cabo con rigor y de manera sistemática, ayuda a conseguir una buena organización neurológica que no solo es capaz de ayudar al niño a alcanzar la excelencia sino que, además, posee la facultad de prevenir posibles dificultades en los aprendizajes futuros.” Campbell D. Dickenson. *Inteligencias Múltiples* (2000).

El programa trata de una serie de ejercicios que se van modificando conforme los alumnos avanzan en su etapa escolar. No son los mismos ejercicios ni tienen la misma duración en los diferentes cursos, pero sí siguen la misma estructura.

PDB Infantil. Los alumnos de Infantil realizan este programa todas las mañanas, realizan una serie de desplazamientos como son: el gateo, el arrastre y la braqueación. Cuando los alumnos van acabando sus ejercicios se disponen a rodar sobre su eje en una colchoneta de manera que se tumban en ella y con su propio cuerpo, sin utilizar los brazos, tienen que rodar hasta el final de dicha colchoneta.

Una vez terminado el último ejercicio los alumnos se dirigen hacia el patio, en el cual tienen que dar vueltas corriendo por la línea del campo de fútbol, el número de vueltas va relacionado con la edad de cada alumno y en el curso en el que se encuentran, el número de vueltas va subiendo desde Infantil a Primaria de manera escalonada.

En mi opinión, es un programa de fácil implantación y ejecución tanto por parte de los alumnos como de los profesores responsables de la actividad ya que sigue un plan muy sencillo. En ningún momento los alumnos se ven en situaciones que no son capaces de superar, además, en el primer año el profesor se centra en la técnica para realizar cada ejercicio. Con este primer año enfocando la atención a la técnica se elimina el riesgo de lesiones. Los materiales necesarios para la realización de dicha actividad son de fácil obtención ya que en todo colegio existe un patio en el que realizar la carrera, un pasillo en el cual los alumnos realicen los diferentes desplazamientos, una colchoneta y lo que sí es más complicado de encontrar es la escalera de braqueación, pero lo podemos suplir con un barra fija en la que los niños puedan agarrarse sin apoyar los pies en el suelo.

El problema que puede tener estas actividades lo encuentro en los alumnos de Primaria ya que los ejercicios los realizan en la hora de Educación Física, dejando poco tiempo a la clase en sí. Por otro lado, estos ejercicios se deben realizar diariamente, este aspecto se ve afectado porque los alumnos solo realizan la actividad dos días a la semana.

Durante la realización del PDB me he encontrado diferentes problemas:

Alumnos: al estar en un centro en los que la mitad de los alumnos son de Educación Especial y muchos de ellos con problemas que hacen que realizar todas las actividades con normalidad sea extremadamente complicado, por ello debíamos reducir el número de ejercicios, ayudarlos para que los realicen de manera correcta e incluso en la carrera continua estar a su lado para que sigan las líneas.

Profesores: muchos de los profesores ponían quejas al realizar la actividad sobre todo en Infantil ya que estos practicaban los ejercicios en la primera hora de la mañana y decían

que perdían mucho tiempo, además, cuando los alumnos se desplazaban hacia la zona del PDB generan el ruido normal en unos niños de infantil, los profesores no opinaban que fuese aceptable y detenían las clases según los propios profesores.

6. Propuesta de mejora

Como consecuencia de la realización de esta actividad podemos observar los siguientes beneficios en nuestros alumnos tal y como indica Del Pozo, Monserrat (2011). “Cuando sabemos que llevar a cabo todas estas actividades físicas, y sobre todo, hacerlo de acuerdo a un programa y siguiendo unas pautas, no solo satisface a un niño, que disfruta con ellas, sino que además lleva consigo grandes ventajas tales como: le ayuda en su organización neurológica, mejora su sistema respiratorio, favorece su equilibrio, estimula los dos hemisferio de su cerebro, desarrolla adecuadamente la lateralidad, facilita su convergencia ocular- que le permitirá leer en su momento-, le prepara para poder escribir, desde su dominio de la pinza,... sería incomprensible no desarrollar un buen programa físico que ayude a cada niño a desarrollar todo su potencial.”

Apoyándome en el párrafo anterior creo que la práctica de este tipo de ejercicios en edades tempranas tiene la misma importancia que cualquier otra actividad escolar, solo puede mejorar las habilidades de los niños y en ningún caso entorpecer su evolución tanto física como intelectual. Por lo cual, el resultado de la realización de este tipo de dinamos nos genera un mayor rendimiento físico que a la larga nos generará un mayor rendimiento deportivo, ya que trabajaremos con los futuros deportistas desde una edad muy temprana. Finalmente no solo hay que ver la finalidad a nivel educativo o deportivo si no de salud, previene enfermedades respiratorias y musculares, pensar que un simple programa físico nos puede proporcionar tantos beneficios nos conlleva que la implantación del PDB sea de inmediato.

Realizando los ejercicios de braqueación, arrastre y gateo posibilitamos que el lado derecho del cerebro sepa lo que quiere hacer el izquierdo y viceversa según Marcelino Vaca (1995).

La intención de este tipo de ejercicios no es otra que transferir el trabajo del PDB a situaciones reales donde el alumno pueda poner de manifiesto su cuerpo en movimiento, afianzar su auto-concepto y llegar a tener una autoestima fuerte que le permita enfrentarse a situaciones próximas con la seguridad y fortaleza de que puede superarlas con garantías de éxito.

La mejora que realizaría en esta actividad estaría enfocada en varios aspectos. El primer aspecto que tendría en cuenta sería el lugar donde realizar los ejercicios. Por suerte vivimos en una ciudad en la que su temperatura media ronda los 18 °C, así que, en vez de realizar los ejercicios en el aula se realizarían en el patio, además, conseguiremos que los alumnos salgan de la monotonía de las clases y puedan tener un gran espacio y así realicen las actividades todos los alumnos al mismo tiempo. Con ello también conseguiremos ahorrar tiempo.

El segundo aspecto a mejorar sería con el tiempo, los ejercicios se realizarían en tres fases: los primeros 15 minutos de la mañana los alumnos realizarían los ejercicios de gateo, caminar y el arrastre. Antes de ir al recreo los alumnos realizarán otros 15 min de actividad como puede ser la escalera de braqueación y al final de la mañana otros 15 minutos en los cuales se realizará la carrera continua. Con esta organización los alumnos tendrán la opción de desconectar por un momento de la monotonía de las clases y, por otro lado, los profesores tendrán que ajustar sus clases teniendo en cuenta que la duración de las mismas no serían como en los demás centros, es decir, se reajustarían los horarios para que todas las materias tuvieran el mismo tiempo a lo largo de la jornada escolar.

6.1. Ejercicios.

Partiendo de la base de que el PDB recoge una serie de ejercicios inamovibles (gateo, arrastre y escalera de braqueación), estas son mis propuestas de complementación del PDB:

1. El pillapilla.

Todos los alumnos se colocaran en una zona determinada delimitada por conos y jugaran al pillapilla. El profesor indicará las diferentes formas de desplazamientos que

los alumnos deberán utilizar para escapar o perseguir a los compañeros (gateo y arrastre).

2. Carreras de relevos.

Los aprendientes realizaran por grupos carreras de relevos desplazándose mediante el arrastre.

3. Un, dos, tres, pollito inglés.

Los niños jugarán al pollito inglés con la variante de que solo se podrán desplazar mediante el gateo.

4. El pañuelito.

Los discentes jugarán al pañuelito dividiendo la clase en dos equipos. Los alumnos solo podrán moverse

5. Los conos.

Los conos se colocarán formando un círculo. Se necesitarán tantos conos como alumnos haya menos uno. Cuando suene la música, los alumnos se deberán desplazar (gateando o arrastrándose según indique el profesor) alrededor de los conos, sin tocarlos, sin empujones y sin adelantarse los unos a los otros. Cuando el profesor pare la música, los niños tendrán que colocarse cada uno en un cono, quedando siempre un niño sin cono el cual será el eliminado en cada ronda.

6.1. Evaluación.

Elementos	Apto*	No Apto*
Arrastre.		
Gateo.		
Cooperación, compañerismo.		
Respeto.		
Participación, implicación.		
Asistencia.		

*Apto: se considera apto al alumno que realiza los movimientos de manera adecuada, coordinándose y utilizando las técnicas dadas en el gateo y el arrastre. En cuanto al resto de elementos se entenderán como aptos según el criterio del profesor.

*No apto: se considera no apto al alumno que no realice de manera adecuada los diferentes movimientos a realizar en los ejercicios. En cuanto al resto de elementos se entenderán como no aptos al desobedecimiento de los requisitos a cumplir.

7. Discusión y Conclusión

Para comenzar con mi conclusión y discusión de TFG primero quiero comparar los objetivos que recoge el Real Decreto 126/2014 de 28 de febrero, sobre la Educación Física con los objetivos que he logrado en mi proyecto. Los objetivos que recoge el Decreto son:

O.EF.1. Conocer su propio cuerpo y sus posibilidades motrices en el espacio y el tiempo, ampliando este conocimiento al cuerpo de los demás.

O.EF.2. Reconocer y utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para el desarrollo motor, mediante la adaptación del movimiento a nuevas situaciones de la vida cotidiana.

O.EF.3. Utilizar la imaginación, creatividad y la expresividad corporal a través del movimiento para comunicar emociones, sensaciones, ideas y estados de ánimo, así como comprender mensajes expresados de este modo.

O.EF.4. Adquirir hábitos de ejercicio físico orientados a una correcta ejecución motriz, a la salud y al bienestar personal, del mismo modo, apreciar y reconocer los efectos del ejercicio físico, la alimentación, el esfuerzo y hábitos posturales para adoptar actitud crítica ante prácticas perjudiciales para la salud.

O.EF.5. Desarrollar actitudes y hábitos de tipo cooperativo y social basados en el juego limpio, la solidaridad, la tolerancia, el respeto y la aceptación de las normas de convivencia, ofreciendo el diálogo en la resolución de problemas y evitando discriminaciones por razones de género, culturales y sociales.

O.EF.6. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas como propuesta al tiempo de ocio y forma de mejorar las relaciones sociales y la capacidad física, teniendo en cuenta el cuidado del entorno natural donde se desarrollen dichas actividades.

O.EF.7. Utilizar las TIC como recurso de apoyo al área para acceder, indagar y compartir información relativa a la actividad física y el deporte.

Pienso que muchos de estos objetivos los he conseguido alcanzar ya que mi proyecto trataba de englobar todos ellos. He de decir que me siento reforzado al comprobar que dichos objetivos han sido alcanzados en mi TFG, he ido comprobando cada apartado y me enorgullece haber cumplido con todos ellos. Por otro lado pienso que los alumnos tienen que aprender y saber que ejercicios realizan y el porqué lo hacen, este es uno de los objetivos que me propuse al iniciar este proyecto y no lo veo reflejado en el Real Decreto 126/2014 de 28 de febrero. En mi opinión que los alumnos sepan la utilidad de los ejercicios que realizarán a lo largo de un año es de vital importancia porque, además de completar su formación, aumenta el grado de involucración por parte de los alumnos, lógicamente esta información se irá transmitiendo a los alumnos de manera gradual, teniendo como objetivo final en el segundo ciclo la comprensión y realización de cada actividad de manera adecuada y completa.

Respecto a lo leído en diferentes libros y documentos relacionados con el PDB e Inteligencias Múltiples, creo que es uno de los mayores avances a nivel educativo de la última época. En el caso del PDB recoge muchos ámbitos diferentes y los engloba en una programación que realizándola mejora todos estos ámbitos, lo cual nos facilitará la enseñanza de los alumnos debido a las aportaciones de dicho procedimiento.

En cuanto a las Inteligencias Múltiples es importante tomar conciencia de que existen muchas formas de inteligencia, debemos olvidar el pensamiento arcaico que se tiene sobre dicho tema ya que durante mucho tiempo se pensaba que el que era inteligente era la persona que fuese capaz de aprender un tema de manera rápida, pudiese memorizar grandes textos o pudiese resolver problemas de difícil comprensión. Gracias al estudio realizado por Howard Gardner podemos comprobar que existen diferentes formas de inteligencia y pienso que cada persona tiene una de estas inteligencias más desarrollada que las otras, lo único que debemos conseguir es saber cuál es nuestra inteligencia más potenciada.

Al iniciar mi proyecto de PDB en las aulas del Centro me propuse comprobar que dicha realización de las actividades que comprenden el proyecto tienen una repercusión a nivel académico, quise informarme con los profesores de los alumnos sobre la evolución que estos han tenido desde que se inició este programa hasta finalizar dicho curso. Las mejoras según los docentes son significativas a nivel académico, también estas mejoras las reconocen las familias de los alumnos, he tenido la oportunidad de hablar con familiares de muchos de los alumnos que se ejercitaban a través del PDB y estos me han apoyado y animado en seguir con esta técnica.

Creo que la clave de la implantación del PDB la tienen los propios centros educativos, ellos son los que pueden mejorar las infraestructuras para la realización de la actividad, acoplar los horarios, organizar la utilización de los espacios en los que se realicen los ejercicios y mantener al tanto a las familias sobre todo los aspectos que tengan que ver con el programa educativo.

8. Referencias

- Campbell, B., Campbell, D. y Dickenson (2000). *Inteligencias Múltiples*. Buenos Aires: Troquel S.A.
- Carvajal, N., Rauseo, R. y Rico, H. (1998). *Educación Física*. Venezuela: Romor.
- Corominas, F. (1991). *Educación hoy*. Madrid: Ediciones Palabra.
- Del Pozo Resello, M. (2011). *Inteligencias Múltiples en acción*. Barcelona: Fundación M. Pilar Mas.
- Doman, G. (1997). *Cómo enseñar a su bebé a ser físicamente inteligente*. México: Diana S. A.
- Gardner, H. (2010). *La Inteligencia reformulada: Las Inteligencias Múltiples en el siglo XX*. Madrid: Paidós Ibérica.
- Gardner, H. (1998). *A Reply to Perry D. Klein's 'Multiplying the problems of intelligence by eight'*. *Canadian Journal of Education* 23 (1): 96–102. doi:10.2307/1585968. JSTOR 1585790.
- Guerri, M. (2015). *Inteligencias Múltiples*. Recuperado de: <https://www.psicoactiva.com/blog/las-inteligencias-multiples/>
- Gutierrez, D. y Orlando, S. (1986). *Educación Física. Nociones Fundamentales*. Venezuela: Larense.
- Pérez Ramírez, C. (1993). *Evolución Histórica de la Educación Física*. Madrid: Apunts.
- Real Decreto 126/2014 de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria*.
- Scarr, S. (1985). *An authors frame of mind [Review of Frames of mind: The theory of multiple intelligences]*. *New Ideas in Psychology* 3 (1): 95–100. doi:10.1016/0732-118X(85)90056-X.