**Sesión de trabajo práctico – Rubén Gómez González**

1. **Curso:** 1º E.S.O.
2. **Alumnado** (número de alumnos y especificar si hay algún acneae):

**HEMOS JUNTADO DOS GRUPOS Y LA SESIÓN HA DURADO DOS PERIODOS.**

36 alumnos. 4 alumnos diagnosticados con TDAH, medicados y controlados.

1. **Objetivos:**

* Conocer y practicar diferentes ejercicios y actividades de reeducación postural basados en el método Pilates.
* Experimentar diferentes tipos de respiración y vivenciar sus efectos e importancia para la relajación física y mental.

1. **Contenidos:**

* Juegos y actividades de concienciación sobre la importancia de la higiene postural o ergonomía.
* Actividades de interiorización y experimentación de diferentes sensaciones: apertura, “crecimiento” o alargamiento axial, alineación y estabilidad postural, equilibrio-desequilibrio, fluidez de movimientos, control corporal, precisión motora, control respiratorio, relajación progresiva.
* Ejercicios de observación y corrección de malos hábitos posturales del compañero (por parejas).
* Experimentación de diferentes tipos de respiración. Relajación progresiva a través de la respiración y de técnicas de visualización.

1. **Actividades** (puede ser con parte inicial, principal y vuelta a la calma)**:**

**PARTE INICIAL:**

1. Información inicial por parte del docente. “Evaluación oral” de los conocimientos previos: ergonomía, corrección postural, método Pilates, relajación, respiración…

2. Percepción del movimiento y la postura: los alumnos se mueven caminando libremente por todo el espacio, observándose entre ellos. Tras dos minutos, paramos y cada uno comenta algo que le haya llamado la atención. El docente realiza alguna observación sobre los “vicios” posturales y las peculiaridades de la posición erguida y la bipedestación, la alineación y el equilibrio.

**PARTE PRINCIPAL:**

1. Por parejas, uno dice un animal y el otro tiene que moverse o caminar como dicho animal. Comentan brevemente las características observadas de cada uno.

2. Intentamos movernos con diferentes limitaciones: sin doblar apenas las rodillas, de puntillas, con los talones, con el tronco inclinado hacia delante… Sensaciones experimentadas. Comentario acerca de las cadenas cinéticas y la fluidez de movimientos.

3. Uno hace de “marioneta de hilos” y el compañero la mueve tirando de esos hilos imaginarios. Comentario acerca del alargamiento axial.

4. En cuadrupedia, los alumnos se colocan una pelota de tenis sobre la zona lumbar y la hacen rodar hasta el cuello con movimientos del tronco, encorvando y arqueando la columna, tratando de que no se caiga al suelo. Comentario del docente acerca del control postural, curvaturas de la columna, disociación de movimientos, precisión…

5. Por parejas, uno se coloca en cuadrupedia y otro le coloca una pica sobre la columna, indicándole la posición correcta del tronco para mantener una buena alineación y estabilidad postural que le permita hacer ejercicios en esa posición, soportar cargas…Cuando esté estable, el compañero se sube de pie sobre él, apoyando un pie en la cintura pélvica y otro en la cintura escapular. Sensaciones.

5. Uno sujeta con una mano una pica pegada a la espalda, paralela a la columna, intentando tocar con ella de forma simultánea la nuca, la curvatura dorsal y la zona del coxis. Con una ligera flexión de rodillas, mantiene esta posición mientras se desplaza botando el balón. Sensaciones de estabilidad, corrección postural… El compañero le corrige si pierde la posición. Comentario del docente acerca de la ergonomía. Justificamos la posición básica defensiva en muchos deportes colectivos.

6. El compañero hace de “carga”: se apoya con las dos manos sobre la cabeza del otro, se sube a su espalda, por delante… El otro le transporta o se desplaza intentando mantener una buena alineación de la columna. Sensaciones de cada uno.

7. Ejercicios clásicos de Pilates: Hundred, roll over, leg stretch, shoulder bridge y teaser, acompasando la respiración con los diferentes movimientos, siguiendo las indicaciones del docente y coordinando la fase respiratoria con cada movimiento.

8. En equilibrio sobre una pierna, el compañero le da pequeños “toques” para provocarle un desequilibrio. El otro intenta reequilibrarse continuamente. Lo mismo, pero con los ojos cerrados. Lo mismo, lanzando y recepcionando una pelota. Luego, intercambian sus roles / posiciones.

**VUELTA A LA CALMA:**

1. Ejercicios de respiración individuales: respiración clavicular/alta, respiración torácica/media y respiración abdominal/baja. Colocando una pelota sobre el pecho y/o abdomen, comprueban como van cambiando de tipo de respiración, al ver como sube y baja la pelota en las diferentes zonas. Comentario sobre la respiración consciente.

2. Relajación progresiva con técnicas de visualización, a través de una historia guiada.

3. Reflexión grupal final sobre los contenidos tratados y las sensaciones individuales.

1. **Organización** (tipos de agrupamientos de las actividades)**:**

-En la parte inicial realizaremos los diferentes ejercicios y propuestas de actividades de forma individual.

-En la parte principal realizaremos tareas por parejas (en su mayoría) y otras de nuevo de forma individual.

-La parte final la realizarán de forma individual para conseguir que las diferentes sensaciones sean vivenciadas y percibidas por cada uno de forma autónoma, regulando su propia respiración sin una interferencia, guía o ayuda externa; tan solo se pretenderá que sigan las instrucciones del profesor adaptándose a las características y peculiaridades de cada uno según sus propias sensaciones.

1. **Información inicial** (información que damos al alumnado antes de comenzar la sesión)**:**

-Daremos información al alumno sobre los objetivos de la sesión y sobre los principios y fundamentaciones del método Pilates. Les hablaremos también de la importancia del control de la respiración para conseguir una relajación efectiva.

-Además se aportará, durante el desarrollo de la sesión, feedback o conocimiento de los resultados cada vez que sea preciso de manera clara, concisa y sencilla. Utilizamos en este caso los tres canales de comunicación: visual, auditivo y kinestésico-táctil, en función de las necesidades.

1. **Recursos** (espaciales y materiales)**:** Gimnasio cubierto y cerrado de 36 x 18 m. Colchonetas (una por alumno), pelotas blandas, pelotas de tenis, picas, bancos suecos, reproductor de CD-MP3, música chill-out o de relajación.
2. **Metodología** (tipo/s de metodología empleada a lo largo de la sesión)**:**

La técnica o metodología de enseñanza será “mixta”: instrucción directa en bastantes momentos, y técnicas de enseñanza mediante la búsqueda y el descubrimiento guiado en otros. En tareas en las que se necesite dar unas pautas más precisas utilizaremos fundamentalmente los estilos tradicionales, mientras que en otras situaciones de experimentación, vivenciación y adaptación a las circunstancias y características personales se recurrirá a estilos que impliquen cognoscitivamente al alumno.

1. **Adaptaciones** (en el caso de tener acneae que la requieran)**:**

Los cuatro alumnos diagnosticados con TDAH no precisan de ningún tipo de adaptación para realizar esta sesión, es más, este tipo de contenidos les pueden venir muy bien para “obligarles” a centrar su atención en la tarea, la postura a adoptar y el ejercicio a realizar, y la parte dedicada a la respiración y su control como medio para favorecer una adecuada relajación física y mental les proporcionará, como a los demás, técnicas para poder trabajar la relajación y la vuelta a la calma de una forma autónoma en situaciones estresantes o en las que se precise una catarsis o una “pausa” tras una actividad previa más o menos intensa o que les genere un “desequilibrio” físico, psíquico o emocional.

1. **Evaluación:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Estándares de aprendizaje evaluables** | **Rúbrica** | | |
| **0** | **1** | **2** |
| 1. Conoce el origen, los fundamentos y los ejercicios básicos del método Pilates. |  |  |  |
| 2. Practica los ejercicios básicos propuestos respetando las posiciones y aplicando las correcciones posturales indicadas. |  |  |  |
| 3. Acompaña en cada momento los diferentes movimientos con la fase respiratoria correcta, según corresponda. |  |  |  |
| 4. Es capaz de aislar y disociar la acción e intervención de distintos grupos musculares o cadenas cinéticas en la realización de diferentes ejercicios de control postural. |  |  |  |
| 5. Conoce y practica los diferentes tipos de respiración utilizados en las técnicas de relajación basadas en el Yoga. |  |  |  |
| 6. Es capaz de realizar las acciones musculares necesarias para practicar correctamente cada tipo de respiración. |  |  |  |
| 7. Valora la importancia del control respiratorio y su aplicabilidad para trabajar la relajación y la vuelta a la calma. |  |  |  |

1. **Análisis de la sesión** (tras la puesta en práctica de la sesión con el alumnado realiza un breve análisis de los resultados de la misma incluyendo modificaciones si lo crees conveniente)**:**

Una vez llevada a cabo esta sesión, tras haber participado en la misma como “guía” y observador, y valorando las aportaciones y reflexiones finales de los alumnos, puedo concluir que la impresión general ha sido bastante positiva. Ya solo viendo sus caras y observando su implicación y participación durante la misma, era evidente que los contenidos les interesaban y les resultaban amenos. Pese a ser una clase larga (más de hora y media en total) en ningún momento han mostrado apatía o cansancio. Al principio me costó centrar su atención en lo que les estaba explicando, y en las primeras propuestas de ejercicios y juegos. Pero poco a poco se fueron “metiendo” más en la clase, y tomándose en serio las tareas menos lúdicas, en las que se les pedía un grado de atención, concentración y “seriedad” mayor que en las más “divertidas”. Costó un poco que mantuviesen el silencio en la parte final de trabajo de la respiración y en la relajación mediante técnicas de visualización, y fue ahí donde tuve que llamar más la atención a los alumnos disruptivos (alguno de ellos, los ya mencionados con TDAH). Finalmente se tranquilizaron y siguieron la actividad con normalidad.

Así pues, las mayores dificultades fueron:

- La sala (gimnasio) tiene muy mala acústica, lo que dificulta las explicaciones y el “entendernos” cuando no guardan un completo silencio, tarea aún más complicada si tenemos en cuenta que habíamos juntado a dos grupos (36 alumnos en total, de 1º de ESO).

- Les cuesta entender alguno de los términos un tanto “abstractos” que utilizamos en las diferentes propuestas: alargamiento, apertura, “crecimiento”, fluidez…

- La falta de fuerza, flexibilidad, amplitud articular y tono muscular en algún caso, dificultaba la ejecución de algunas tareas y propuestas de ejercicios con ciertos alumnos. Lo intenté solucionar proponiendo variantes, ejercicios alternativos y ciertas ayudas (apoyos, disminución de amplitudes o rangos articulares, etc.)

- La diferencia de peso entre alumnos dificultaba algún ejercicio (transportes), por lo que tuve que modificar temporalmente algunas parejas para juntar a “iguales”.

- La temperatura del gimnasio no es la idónea para las tareas más estáticas (respiración y relajación), pues apenas está a 17-18º, por lo que hubiese sido conveniente decirles que se trajesen una pequeña manta para cada un@ ese día.

- Varios se tomaron “a risa” la actividad de relajación, molestando a los demás. Al estar finalizando la sesión no quise expulsarles del gimnasio, pero para otra ocasión, ante contenidos y tareas de este tipo, creo que es conveniente dejar muy claro desde el principio que cualquier interferencia hace imposible lograr el objetivo de ese tipo de ejercicios, y que en caso de que se produzca, el profesor podrá expulsar del aula/gimnasio al causante o culpable con solo una discreta indicación, sin tener que interrumpir la actividad para no perjudicar a los demás.

Los dos objetivos básicos propuestos creo que se han conseguido, y la valoración de los alumnos, realizada de forma oral al finalizar la sesión y en la siguiente clase, fue en general bastante positiva, con pocas críticas y sin propuestas de cambios o mejoras, aunque desde mi punto de vista creo que teniendo en cuenta todo lo expuesto para otra ocasión se podrían mejorar esos puntos “conflictivos”.

Creo que estos contenidos se pueden adaptar a cualquier curso de secundaria, desde 1º de la ESO hasta 1º de Bachillerato (en E.F.) e incluso 2º de Bachillerato en otras asignaturas (se podría e incluso cabe decir que se debería de trabajar contenidos de relajación en todos los cursos). Por lo tanto, la experiencia la considero positiva, muy justificable dentro del currículo y plenamente aplicable al aula en cualquier contexto y nivel educativo.

Rubén Gómez González

Noviembre de 2015