**Sesión de trabajo práctico**

1. **Curso:**

5º de Primaria

1. **Alumnado** (número de alumnos y especificar si hay algún acneae):

5ºA: 23 alumnos: 9 niños y 14 niñas.

5ºB: 21 alumnos: 13 niñas y 8 niños

1. **Objetivos:**

* Practicar ejercicios sencillos de Pilates.
* Ser capaz de relajarse.
* Tomar conciencia de la respiración.

1. **Contenidos:**

* El método Pilates.
* La relajación.
* La respiración.

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

* Explicación teórica de la clase.
* Todos descalzos, empezamos a estirar, empezando por los pies y acabando por la cabeza, todas las partes del cuerpo, a través de rotaciones.

1. *PARTE PRINCIPAL*

* Toma de conciencia de la respiración
* De pie, ojos cerrados. Colocamos las manos sobre las costillas y hacemos respiraciones intercostales. Notar como al inspirar las manos se separan y a espirar las manos se juntan. Han de ser profundas.
* Hacer lo mismo con la respiración abdominal y clavicular, colocando las manos en abdomen y encima del pecho.
* Tumbados boca arriba. Se explica cómo tiene que ser esta posición: boca arriba, piernas estiradas, brazos a los lados y la columna completamente apoyada en el suelo (poner la mano para ver que hay hueco y luego intentar que ese hueco disminuya). Una vez hecho esto, realizaremos los siguientes ejercicios (5 repeticiones):
* Inspiro, aguanto el aire y subo la pierna derecha. Suelto el aire y la bajo.
* Igual con la pierna izquierda.
* Igual con las dos a la vez (poniendo las manos debajo del culo)
* Colocar las rodillas en 90º. Inspiro, subo la barbilla al pecho, brazos a los laterales subirlos arriba y abajo 10 veces, soltando aire cada vez que bajamos brazos. Éstos no tocan el suelo. (3 repeticiones)
* Tumbados de lado. Les decimos que elijan donde poner el brazo: estirado bajo la cabeza, doblado y apoyando la cabeza… y el otro por delante del pecho apoyado en el suelo para que no se caigan. La respiración será igual que en el ejercicio anterior (5 repeticiones):
* Subo la pierna derecha y la bajo
* Subo las dos juntas
* Y repetir los ejercicios hacia el otro lado.
* Cuadrupedia: (5 repeticiones, mismo sistema de respiración)
* Subo la pierna derecha hacia arriba, que quede recta y la bajo hasta que el dedo gordo toque el suelo y vuelvo a subir.
* Estiro pierna, la bajo, la doblo hacia pecho y vuelvo a estirar, intentando no tocar el suelo.
* Levantar mano y pierna contraria
* Levantar la rodilla de lado.
* Repetir los ejercicios con la pierna izquierda (se irán alternando una pierna con la otra).
* Boca abajo
* Doblamos los brazos debajo de la cabeza y la apoyamos. Levantamos la pierna derecha y la bajamos sin apoyar. Repetir con la pierna izquierda.
* Apoyar la punta de la nariz (sin apretar) y sin levantar la cabeza, estiramos los brazos por delante, entrelazando los pulgares y subimos los dos brazos a la vez.

1. *VUELTA A LA CALMA*

* Para relajar un poco la espalda, acercamos rodillas al pecho, las agarramos con las manos intentando hacernos una bola y balanceamos la espalda.
* RELAJACIÓN
* Cerramos los ojos. Voy a contar hasta 3 y vamos a respirar profundamente. Vamos a pintar un cuadro. Imaginamos que estamos en una pradera. La hierba es verde y llega a la altura de las rodillas. Hay mucho rocío y se ven las gotitas en la hierba. En el medio de la pradera hay un espantapájaros. Lleva un sombrero negro, una camisa de cuadros rojos y blancos y unos pantalones marrones. A la derecha del espantapájaros, hay un árbol. Es un manzano. En él hay un pájaro negro. Y en el suelo un par de manzanas rojas. A la izquierda del espantapájaros, hay un caballo. Es de color negro. El aire ondea su crin. Se encuentra comiendo hierba. Al fondo, podemos ver cómo sale el sol. El sol se va moviendo a medida que pasa el día. Está anocheciendo. De nuestro cuadro, tenemos que borrar el caballo que ya se ha ido. En el cielo, quitamos el sol y dibujamos estrellas. En el centro del cielo, dibujamos la luna que nos indica que en 3, 2, 1…tenemos que ir moviendo poco a poco los pies, las piernas, movemos los dedos de las manos, los brazos, el tronco, abrimos los ojos. Poco a poco nos ponemos tumbados de lado. Y cuando estemos preparados, nos vamos levantando.

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

A lo largo de toda la sesión, el agrupamiento que vamos a emplear es el de gran grupo, aunque cada alumno trabajará de manera individual, prestando atención a su ejercicio y a su postura.

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

Al empezar la clase, preguntaremos de manera global, si alguno sabe lo que es el Pilates y si lo han practicado alguna vez. Una vez escuchados, explicaremos de manera breve en qué consiste el Pilates y la importancia que tiene el ser capaz de controlar nuestra respiración. Haremos hincapié en la necesidad de adoptar, en cada uno de los ejercicios, la postura corporal correcta. Además, les diremos que vamos a hacer la clase descalzos.

1. **Recursos** (espaciales y materiales)**:**

* Materiales: esterilla.
* Espaciales: aula de Judo del pabellón (puesto que tiene tatami).

1. **Metodología** (tipo/s de metodología empleada a lo largo de la sesión)**:**

La metodología será, principalmente, el mando directo, ya que en todo momento se guiará a los alumnos hacia la correcta ejecución de los ejercicios. También se usará el descubrimiento guiado, cuando queremos que sean los propios alumnos los que descubran las posibilidades de su respiración y su localización.

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

En ninguno de los dos grupos se requiere la elaboración de adaptaciones curriculares.

1. **Evaluación:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Estándares de aprendizaje evaluables** | **Rúbrica** | | |
| **0** | **1** | **2** |
| Está tranquilo y atento durante la sesión. |  |  |  |
| Es capaz de hacer una respiración profunda. |  |  |  |
| Mantiene la postura correcta en los ejercicios. |  |  |  |
| Es capaz de relajarse. |  |  |  |
| Distingue los 3 tipos de respiración. |  |  |  |

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)**:**

Empezamos a aplicar la sesión en 5º A, el jueves de 10:00 a 11:00 y después la hicimos de 12:15 a 13:15 con 5º B.

Los alumnos de esta clase de 5º A, partimos de que son más tranquilos, y también la hora ayuda, por eso la sesión fue mejor, que con el otro 5º que son más movidos, y venían del recreo, a pesar de que era la primera vez que la poníamos en práctica esta unidad.

Concretando, el calentamiento lo hicieron bien, sin hablar, a continuación empezamos con la respiración, les costaba estar con los ojos cerrados, y en las distintas explicaciones, íbamos corrigiendo posturas.

* Respiración profunda: bien.
* Cerrar los ojos: les cuesta.
* Los ejercicios tumbados boca arriba, les son difícil en la coordinación, más a los chicos que a las chicas.
* Los ejercicios de cuadrupedia: les gustaba y lo hacían bien.
* Los ejercicios tumbados de lado: les costaba mucho.
* Los ejercicios tumbados boca abajo: muy bien en la coordinación.
* El balancín: genial, todos con mucha agilidad.
* La posición del Gato, les cuesta mucho.

En cuanto a la relajación, del último ejercicio de pintar el cuadro, comentan algunos que les costaba imaginar sólo lo que les indicábamos, que también imaginaban otras cosas, y que les había gustado mucho. Algunos casi llegan a dormirse.

Analizando, nuestra intervención, decir, que al principio las explicaciones eran menos claras que cuando iba transcurriendo la sesión.