

Educación Física en inglés. Una propuesta para trabajar la higiene postural en Educación Primaria

Physical Education in English. A proposal for working postural hygiene in Primary Education

García Jiménez, J. V., García Pellicer, J. J., Yuste Lucas, J. L.

Universidad de Murcia

Resumen: En los últimos años, la Unión Europea ha contemplado como crecía la demanda en educación bilingüe como instrumento para preparar a los jóvenes en sus estudios y en el trabajo. Esta necesidad se ha reflejado en la legislación educativa de sus países miembros. En España desde el año 2006 se recoge una competencia básica relacionada con el aprendizaje de lengua extranjera. El área de Educación Física, se convierte así en el vehículo idóneo para facilitar el aprendizaje del inglés a través del juego y el movimiento. Para facilitar la labor de futuros docentes del área, este artículo aborda la docencia de la asignatura de Educación Física en Primaria en la modalidad bilingüe inglés. Se presentará la legislación actual que rige la implantación del bilingüismo en los centros educativos, al tiempo que se plantearán las consideraciones metodológicas más importantes a la hora de impartir nuestra asignatura en inglés. Por último, en el apartado de aplicaciones prácticas, mostramos un modelo de sesión para trabajar la higiene postural en Educación Primaria. Cada actividad presenta su descripción en castellano e inglés, así como el discurso del profesor (teacher speech) con las indicaciones específicas a realizar en cada uno de los ejercicios.

Palabras clave: Educación Física bilingüe; Educación Primaria; Actividad Física y Salud; Higiene postural; Innovación.

Abstract: In recent years, European Union has increased the demand for bilingual education as a tool to prepare young people in school and at work. This need has been reflected in the educational legislation of its member countries. In Spain, since 2006 there is a basic competency related to foreign language learning. The Physical Education area has become an ideal means to facilitate the learning of English through play and movement. In order to facilitate the work of future teachers in the area, this article examines the teaching of Physical Education in the bilingual English. Current legislation that governs the implementation of bilingualism in schools will be presented, along with the most important methodological considerations for teaching our subject in English. Finally, in the section about practical applications, we present a circuit of activities to work postural hygiene in Primary Education. Each activity has its description in Spanish and English, along with the «teacher speech», with specific instructions to carry out in each of the exercises.

Key words: Bilingual physical education; Primary Education; Physical Activity and Health; Postural Hygiene; Innovation.

1. Introducción

Este artículo aborda la docencia de la asignatura de Educación Física (en adelante EF) en la modalidad bilingüe inglés. Se hará referencia a las consideraciones metodológicas más importantes, y se plantearán una serie de actividades prácticas con el objetivo de desarrollar el Bloque de Contenidos 4: Actividad física y salud.

En el año 2002, la Comisión Europea reunida en Barcelona, adoptó el acuerdo por el que los jóvenes europeos finalizaran la enseñanza obligatoria conociendo, al menos, dos lenguas extranjeras además de la propia. En nuestro país, en los últimos cinco años, las autoridades educativas nacionales han incentivado el plurilingüismo en las aulas. La necesidad de una educación bilingüe ha quedado reflejada en la legislación nacional, ya que la Ley Orgánica de Educación (BOE, 2006, p.171-80) recoge una competencia específica en relación con el aprendizaje de lenguas extranjeras, la denominada «Competencia en Comunicación Lingüística».

En el caso de la enseñanza y el empleo del inglés como segundo idioma, el objetivo que se persigue conseguir es que dicho idioma constituya un elemento esencial en el proceso de construcción de la Unión Europea y en el fomento de la movilidad de sus ciudadanos, tanto en el contexto educativo como el profesional (Magdaleno, 2011, p.7). Se establece el inglés como un instrumento vehicular que guía el aprendizaje y en el que se basan la mayoría de las situaciones de enseñanza-aprendizaje del aula (Fernández-Muñoz 2010, p.160). Prueba de ello son los numerosos programas y proyectos educativos que desde las Administraciones Educativas se promueven para dicho fin (Comenius, Grundtvig, Leonardo, Erasmus, etc.).

Si a nivel nacional se fomenta el empleo del inglés en las aulas, a nivel autonómico las distintas Comunidades Autónomas también han legislado en materia educativa para integrar el bilingüismo en sus centros educativos. Así, en el año 2009 la Región de Murcia aprobó el «Programa Colegios Bilingües Región de Murcia», modificado y regulado en la actualidad por el Decreto del 28 de Marzo de 2011 (BORM, 2011), surge con la intención de dar respuesta a los cambios tecnológicos, sociales y económicos acaecidos en las dos últimas décadas y que han generado importantes expectativas de innovación, especialmente en el contexto de la educación, influyendo en la organización de los sistemas educativos. De este modo, se insta a los departamentos de las enseñanzas correspondientes a las áreas no lingüísticas (como es el caso de EF), a la planificación y programación de los contenidos en modalidad bilingüe. Como indica López-Mercader (2011, p.27), no se trata de la enseñanza «del» idioma extranjero, sino también de la enseñanza «en» idioma extranjero. Éste, pasa a ser una lengua de aprendizaje.

La adquisición de una segunda lengua supone aprender el idioma en situaciones comunes (Magdaleno, 2011, p.35). El área de EF, desde sus funciones de conocimiento, de comunicación y de relación, se presenta como el vehículo idóneo para facilitar el aprendizaje del inglés a través del juego y el movimiento (Rodríguez-Abreu, 2010, p.1). Además, si tal y como indica Pollard (1998), citado por Rodríguez-Abreu (2010, p.1): «la educación bilingüe puede ayudar a que las culturas se comprendan en lugar de separarlas», la EF en la enseñanza bilingüe juega un papel muy importante por el carácter integrador y social de los contenidos que la conforman.

Bloque de contenidos 4: Actividad física y salud

El desarrollo integral del ser humano conlleva ineludiblemente la inclusión en la formación de los jóvenes de aquellas enseñanzas que van a potenciar el desarrollo de sus conductas motrices, profundizando en el conocimiento de esa conducta como organización significativa del comportamiento humano y asumiendo actitudes, valores y normas con referencia al cuerpo y sus movimientos.

En el área de EF, los contenidos se encuentran estructurados por bloques y, aunque están clasificados por categorías (lo que se tiene que «saber» o los conceptos, lo que se tiene que «saber hacer» o procedimientos, y como hay que «ser o actuar» con lo que sabe o actitudes), se dan de modo interrelacionado (García-Pellicer, et al., 2011, p.39). Esta estructuración del currículo de Educación Primaria para los contenidos del área, «refleja cada uno de los ejes que dan sentido a la EF en la enseñanza primaria: el desarrollo de las capacidades cognitivas, físicas, emocionales y relacionales vinculadas a la motricidad; la adquisición de formas sociales y culturales de la motricidad; y la educación en valores y la educación para la salud» (BORM, 2007).

Los contenidos del área de EF están estructurados en cinco bloques:

- I. EL CUERPO: IMAGEN Y PERCEPCIÓN
- II. HABILIDADES MOTRICES
- III. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS
- IV. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
- V. JUEGOS Y DEPORTES

El presente artículo aborda el desarrollo del Bloque IV: Actividad Física y Salud. Este bloque toma como eje de referencia una educación corporal integral que se aplica al planteamiento de la EF para esta etapa educativa, y se organiza en torno a dos componentes íntimamente relacionados entre sí y, simultáneamente, con el resto de contenidos del área: la adquisición de hábitos de higiene y salud, así como la mejora de las capacidades orgánico-funcionales (condición física relacionada con la salud).

Los contenidos incluidos en este bloque tienen como finalidad responsabilizar al niño en el cuidado de su cuerpo, predisponiéndole hacia la adopción de conductas positivas para su salud (García Pellicer, et al., 2011, p.51). Por tanto, incide en la adquisición de conocimientos, actitudes y hábitos básicos para la defensa y promoción de la salud individual y colectiva. Estos contenidos van adquiriendo mayor protagonismo a medida que se avanza en los ciclos, porque es cuando el alumno va tomando conciencia de su cuerpo, de sus posibilidades y capacidades, comprendiendo las relaciones entre la higiene, el ejercicio físico y la salud (Mazón, et al., 2010, p.28).

Por tanto, nuestros escolares deberán desarrollar tareas motrices que incidan en la mejora de las cualidades físicas incluidas en la condición física-salud, a la vez que se trabajan conceptos y competencias que les permitan adquirir aprendizajes significativos y autónomos para el desarrollo de dichas cualidades (García-Pellicer, et al., 2011, p.52).

Los contenidos que desarrollan este bloque, contribuirán al desarrollo de las siguientes competencias básicas (Mazón, et al., 2010, p.29):

- Competencia matemática: Condición física
- Competencia en el conocimiento e interacción del medio físico: Actividad física saludable. Condición Física.
- Competencia social y ciudadana: Actividad física, fuente de bienestar.
- Competencia para aprender a aprender: Actividad física, fuente de bienestar.
- Autonomía e iniciativa personal: Creación de hábitos saludables

Este artículo pretende proporcionar recursos para, a través de los juegos y actividades orientados a desarrollar el bloque de contenidos 4: Actividad Física y Salud, colaborar también a la consecución del objetivo común de hacer que nuestros alumnos sean bilingües, utilizando el inglés como segundo idioma.

2. Consideraciones metodológicas

A la hora de impartir la asignatura de EF en una lengua extranjera, los contenidos a impartir serán los establecidos por los Reales Decretos de contenidos mínimos. No sólo se ha de cumplir la programación, sino que se refuerza e intensifica por las implicaciones de una enseñanza en otro idioma (López-Mercader, 2011, p.29).

En la integración de los contenidos lingüísticos en la EF bilingüe un aspecto determinante son las características propias del alumnado. En este sentido, recogemos las orientaciones metodológicas propuestas por Molero (2011, p.10):

- La progresión lingüística del alumnado determinará las actividades propuestas en lengua extranjera.

- No es necesario impartir la totalidad de la unidad didáctica en lengua extranjera, por tanto, se deben seleccionar aquellas actividades cuya realización en lengua extranjera por parte del alumnado sea posible.

- A la hora de integrar los contenidos lingüísticos se deberá partir de los conocimientos del alumnado, eligiendo temas con una relación directa con los contenidos que se están aprendiendo en la lengua extranjera.

- Se tendrá en cuenta la posibilidad del trabajo interdisciplinar durante el desarrollo de las unidades didácticas.

- Se trabajarán preferentemente temas que faciliten la interacción verbal en clase y que se limiten a un léxico específico de uso general.

- La mayor parte del trabajo será de comunicación oral, debido principalmente a las características de nuestra área.

Resulta evidente que el conocimiento del alumnado por el uso de la lengua extranjera condicionará nuestra intervención didáctica en la materia. En este sentido un aspecto clave a tener en cuenta en la integración de contenidos lingüísticos es la propia secuenciación llevada a cabo durante la planificación del área de lengua extranjera. Es a partir de ésta, donde desde el área de EF se trabajarán contenidos relativos al léxico específico y se aplicarán estructuras gramaticales ya aprendidas.

3. Aplicaciones prácticas

A continuación presentamos una serie de actividades orientadas a trabajar la higiene postural en EF, en modalidad bilingüe, idioma inglés. Esta sesión estaría orientada al primer ciclo, dada la relación de los contenidos a desarrollar con los existentes en el Decreto 286/2007 de la Región de Murcia. Así, encontramos que durante este ciclo, en el bloque de Actividad Física y Salud el alumno trabajará la «Adopción de hábitos de higiene corporal y postural». Del mismo modo, la sesión presentada permite al docente plantear actividades que se relacionen con el criterio de evaluación número 8: «Mostrar interés por cumplir las normas referentes al cuidado del cuerpo con relación a la higiene y a la conciencia del riesgo en la actividad física». Se presenta un modelo de sesión, con actividades correspondientes a la parte inicial, principal y final o vuelta a la calma. Por último, junto con la descripción en inglés de la actividad se incluirá un apartado exclusivo, denominado «Teacher Speech», o discurso del profesor. Este apartado contiene las instrucciones o indicaciones puntuales que el profesor debería realizar en cada una de las actividades.

Por lo que respecta a la relación de las actividades planteadas con los contenidos propios del área de lengua extranjera, nuestra propuesta estaría asociada con el aprendizaje de vocabulario específico sobre higiene postural, hábitos saludables, componentes del entrenamiento, etc.

Higiene personal	Personal hygiene	Calentamiento	Warm-up
Ropa adecuada	Correct clothing	Estiramientos	Stretching
Nutrición equilibrada	Balanced nutrition	Resistencia	Endurance
Higiene postural	Postural hygiene	Fuerza	Strenght
Espalda	Back	Velocidad	Speed
Columna vertebral	Spine	Flexibilidad	Elasticity, Flexibility
Ejercicios para perder peso	Exercise for weight loss	Training	Entrenamiento
Abdominales y lumbares	Abdominals and lower back	Frecuencia cardiaca	Pulse Heart rate

PARTE INICIAL / INITIAL PART
ACTIVIDAD: “ATRAPA LA PALABRA”
OBJETIVOS: - Identificar diferentes partes del cuerpo relacionadas con la higiene postural.
ORGANIZACIÓN Y TIEMPO: Todo el grupo en la mitad de la pista. Duración 5’
DESCRIPCIÓN : Los alumnos se encuentran trotando de forma libre por el campo de fútbol sala. A la señal del profesor, nombrará una parte del cuerpo (huesos, músculos o articulaciones), y los alumnos deberán ir corriendo hacia la tarjeta que tenga dibujada con esa parte del cuerpo. Sólo habrá 6 tarjetas de cada parte, por lo los alumnos deberán ser rápidos para llegar a ellas. (Tarjetas: Columna vertebral, abdominales, lumbares, cuádriceps, isquiotibiales, rodillas, caderas). Tras cada repetición, preguntamos a los alumnos por la ubicación de ese dibujo en nuestro cuerpo.
ACTIVITY: “CATCH THE WORD”
OBJECTIVES: - To perform the activation before to the main activity - To identify different parts of the body related to postural hygiene.
ORGANIZATION AND TIME: The whole group in a half court. Duration 5’
DESCRIPTION: The children will be running around futsal half court, until they hear the word to find among all the cards spread on the floor (bones, muscles or joints). They will have to be fast because there are just 6 cards with each name, so the winners will be the quickest pupils. (Cards: Spine, abdominals, lumbar, quadriceps, hamstring, knees, hip). After every game, children must locate the picture of each card on their own bodies.
TEACHER SPEECH - Good morning! Today we’re going to work on postural hygiene, so we need to know a lot about our muscular and skeletal system. - Do you know what we have in our muscular and skeletal? - Very good. So in this activity you will have to prove that you know your body. - We have many cards on the floor with the name of different parts of our body. We have (<i>showing each card</i>): spine, abdominals, lumbar, quadriceps, hamstring, knees and hip. - And on the walls you can see some pictures. So you have to run in this half of the pitch and when I say a name you have to run to the right card. There are only 6 cards of each part of the body, so you have to be very quick. Those who pick the correct cards and run to the correct picture win 1 point. The winner will be the one who gets more points. - Are you ready? Start running! - Please tidy up the pitch and leave the cards on the table.

PARTE PRINCIPAL / MAIN PART
ACTIVIDAD 1: “ME SIENTO Y ME LEVANTO”
OBJETIVOS: - Conocer los hábitos de higiene postural en movimiento
ORGANIZACIÓN Y TIEMPO: Todo el grupo en la mitad de la pista. Por parejas. 7’
DESCRIPCIÓN : Los alumnos se desplazan por el espacio de distinta manera (trotando, corriendo, gateando, etc.). El profesor indicará cómo deben hacerlo, prestando atención a mantener la espalda recta. A la señal, cada alumno busca una pareja. Cada pareja se coloca espalda contra espalda. Los componentes de la pareja deben agacharse y levantarse realizando una “sentadilla”, ayudándose únicamente por la presión ejercida sobre las espaldas. Si lo consideran demasiado fácil la pareja puede sentarse en el suelo y levantarse sin usar las manos, sólo con la presión ejercida por la espalda.
ACTIVITY 1: “I SET AND GET UP”
OBJECTIVES: - To know the postural hygiene in motion
ORGANIZATION AND TIME: The whole group in a half court. In pairs. Duration 7’
DESCRIPTION: Pupils have to move around the space in different ways (jogging, running, crawling, etc.). The teacher would indicate how to do, paying attention to correct posture. When the teacher blows his whistle, each pupil has to find a partner. Each pair has to place their backs together. The members of the pair have to go down doing a squat helped only by their partners back. If they find this exercise too easy, they could sit down and try to stand up without using their hands by pushing his partners back.
TEACHER SPEECH Now it’s time to move. You have to move around this court (pointing to the correct part of the court). I’m going to say for example: Run with your straight or bent back (making a gesture with her hand or with her back)! When I blow my whistle you have to find a partner and you have to stand up without using your hands by leaning on your partners back. I need two volunteers to make an example. Perfect! Now, let’s jog with your bent back! (give them some time) Jog with your straight back. (Signal) Crawl with your straight back! (Signal) Crawl with your bent back. Run with your bent back. (Signal) Finally, run with your straight back.

ACTIVIDAD 2: “ATRAPA MI MANO”
OBJETIVOS: - Identificar los movimientos básicos asociados a la rotación de cadera (anteversión y retroversión).
ORGANIZACIÓN Y TIEMPO: Todo el grupo en la mitad de la pista. Por parejas. 7'
DESCRIPCIÓN : Los alumnos se sitúan por parejas y uno de los compañeros tumbado boca arriba rotará la pelvis hacia arriba (retroversión de cadera), generando un espacio en la curva lumbar, donde el otro compañero introducirá su mano. Progresivamente realizará el movimiento inverso hasta atrapar su mano.
ACTIVITY 2: “CATCH MY HAND”
OBJECTIVES: - To identify the basic movements associated with hip rotation (anteversion and retroversion).
ORGANIZATION AND TIME: The whole group in a half court. In pairs. 7'
DESCRIPTION: Pupils have to be in pairs and one of them has to lie down on the floor on his back. While he is on the floor he has to move his pelvis forwards (hip retroversion), this way he will create an empty space where his partner will put his hand. Then the pupil who is lying down on the floor has to move his pelvis backwards, this way he will trap his partner's hand.
TEACHER SPEECH Now we are going to do an activity in pairs, the same pair from the other activity, look for your pair! One of you has to lay down facing the ceiling. Then you have to move your pelvis. Do you know the word “pelvis”? Where is your pelvis? Well done! (The teacher points to her pelvis). Well, you have to move your pelvis forwards, like that (the teachers makes an example). This way you will create an empty space. Can you see this empty space? Well done! So here your partner has to introduce his hand. Then the person who is laying on the floor has to move his pelvis backwards, like that, this way he will trap his partner's hand. Although the usual position of your backbone is that one, you have to try and put your pelvis a little bit forwards, this way your backbone will be straighter. If you do it you will be able to avoid some problems in your backbone. You have to do it very slowly; don't try to be the fastest! ... (The teacher blows her whistle) Now change the role! The person who was laying on the floor now has to introduce his hand in the empty space, and the other person has to lay on the floor on his back. Ok, it's enough! Well done!

ACTIVIDAD 3: “BUEN EQUILIBRIO”
OBJETIVOS: - Consolidar la adquisición de la adecuada postura corporal propia y del compañero.
ORGANIZACIÓN Y TIEMPO: Todo el grupo en la mitad de la pista. Por parejas con una pelota. 7'
DESCRIPCIÓN : Los alumnos se colocan por parejas distribuidos por todo el espacio. Cada pareja llevará una pelota entre sus espaldas. A las indicaciones del educador se desplazarán intentando que la pelota no se caiga al suelo. La complejidad de esta tarea se adaptará al ciclo en que nos encontremos.
ACTIVITY 3: “GOOD BALANCE”
OBJECTIVES: - To consolidate the acquisition of appropriate about own posture and partner.
ORGANIZATION AND TIME: The whole group in a half court. In pairs with a ball. 7'
DESCRIPTION: Pupils will set up in pairs and will spreads out over the room. Each pair will carry a ball between their backs. When the teacher says, the pairs will move trying to not let the ball falls down to the floor. The level of difficulty will be fixed to the year of the class.
TEACHER SPEECH Next exercise is called “good balance”. You have to set up in pairs and spread out using this space (teacher shows them the space by pointing to the lines or saying “you can not pass the red/blue/green line”). Once you have your partner, you have to take a ball and put it between your partner's back and yours. So we have a sandwich: back, ball, back. Then, when you are ready, I'll tell you some instructions for you to move. For instance: I want you to move to the basket or I want you to move to me. Everybody must follow my instructions but the ball cannot fall down to the floor. If that happens you'll get a point, so at the end of the game the pair that has fewer points is the winner. Do you understand it? Are you ready? The time is over children, let see who is the winner. How many of you have 3 points or more? Two? One? None? Congratulations!

ACTIVIDAD 4: “QUE NO CAIGA MI PELOTA”
OBJETIVOS: - Conocer los hábitos de higiene postural en posición de cuadrupedia
ORGANIZACIÓN Y TIEMPO: Todo el grupo en la mitad de la pista. Por parejas con una pelota. 7’
DESCRIPCIÓN : Los alumnos se sitúan por parejas y uno de los compañeros en cuadrupedia adoptará una posición en retroversión pélvica. El compañero colocará una pelota sobre la zona lumbar para que se desplace intentando que la pelota no caiga al suelo. A la señal del profesor, dicho alumno realizará un movimiento de retroversión para que la pelota ruede por su espalda y caiga, para que realice el ejercicio el compañero.
ACTIVITY 4: “DON’T LET MY BALL FALLS DOWN”
OBJETIVES: - To know the postural hygiene in quadruped position
ORGANIZATION AND TIME: The whole group in a half court. In pairs with a ball. 7’
DESCRIPTION: Children, set up in pairs, one of them with his hands, knees and feet touching the floor will move his pelvis forward (Hip retroversion). His partner will put a ball in the lower back zone and he has to crawl trying to not let the ball fall down. Each time the teacher blows the whistle, the child on the floor will move his pelvis back so that the ball cover his back and falls down, then the will change the role.
TEACHER SPEECH In this activity we’ll still work in pairs, the same pairs as before. Now, one of the members has to put his hands, knees and feet touching the floor. Then, the one on the floor has to move the pelvis forward so your back-bone will has a convex form, like this (you show it with your hand, like a bridge). Once you are in this way, your partner will place the ball on the lumbar zone, at the end of your backbone. When I blow the whistle you will start crawling forward or backwards trying to not let the ball falls down, if that happens you change the role with your partner so the one who was in the floor has to be stood up and viceversa. If your ball doesn’t fall down, you have to keep on moving till I blow the whistle again. In that moment you have to change your position moving the pelvis backwards so that the ball will cover your backbone and you will be aware of the form of your backbone. Once you have done it, you change the role so that both members of the pair do it. Is it clear?
ACTIVIDAD 5: “PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS”
OBJETIVOS: - Realizar movimientos cotidianos adoptando una correcta postura corporal. - Identificar hábitos saludables de alimentación.
ORGANIZACIÓN Y TIEMPO: Grupos de 6-8 alumnos. 10’
DESCRIPCIÓN : Por grupos los alumnos realizarán una carrera de relevos (saltar conos, esquivar aros...) y tras superar estos obstáculos deberán ir rellenando en un folio en la pared la pirámide alimenticia de forma correcta, para esto usarán unas tarjetas que encontrarán al final del circuito con nombres de alimentos. Gana el primero que la rellene de manera correcta. El circuito de fortalecimiento de los grupos musculares posturales consiste en: Primera parte: Con la espalda recta deben llevar un frisbee en la cabeza y andar sin que se le caiga. Si se les cae deben regresar a la salida. Segunda parte: Misma posición. Atravesar un banco subiendo y bajando. Tercera parte: En cuadrupedia, transportar un frisbee sobre la espalda hasta el final del circuito con la espalda recta y sin que se caiga.
ACTIVITY 5: “FOOD PYRAMID”
OBJETIVES: - To making daily movements adopting a correct posture. - To identify healthy eating habits.
ORGANIZATION AND TIME: Groups of 6-8 students. 10’
DESCRIPTION: In groups, the pupils will do a relay race. At the end of the circuit they’ll find some cards with some vocabulary of food written on them. Children will have to fill in an empty food pyramid with the cards. When the first pupil finishes the circuit, the second one starts and so on. The winners will be the ones who put more cards on their right position. The circuit consists on three parts: First part: the pupil has to carry a frisbee on his head avoiding it to fall down to the floor (his back must be straight) If it falls down he has to go back to the start point. Second part: the pupil has to through a bench by sitting and standing up at least three times. Third part: the pupil has to crawl and carry the frisbee on his back. When he reaches the end of the circuit he has to take a card and place it on its right position in the food pyramid.
TEACHER SPEECH In groups of 8 you have to do a relay race. When the first person does the circuit, he’ll have to fill in the food pyramid properly which is on the wall. To do it, you’ll have to take a card at the end of the circuit where there will appear the name of a food written on it. Then the second person starts and so on. In this part of the circuit you have to carry a frisbee on your head avoiding it to fall down to the floor. If it falls down you have to go back to the start point. In the second section you have to through a bench by sitting and standing up (at least three times). Finally, in the third section you have to crawl and carry a frisbee on your back. When you reach the end of the circuit you have to take a card and place it on its right position in the food pyramid. The winners will be the ones who put more cards on their position. Have you understood the exercise? Are you sure?

PARTE FINAL /FINAL PART	
ACTIVIDAD: “RESPIRA”	
OBJETIVOS:	
- Identificar diferentes tipos de respiración. - Experimentar el control de la respiración en situaciones estáticas.	
ORGANIZACIÓN Y TIEMPO: Todo el grupo en la mitad de la pista. Por parejas. 6’	
DESCRIPCIÓN :	
Un alumno se tumba en el suelo mientras que su compañero se sienta a su lado con una mano sobre el estómago. El alumno que está en el suelo tiene que respirar primero normalmente y después más profundamente. Al finalizar, el profesor tratará los distintos tipos de respiración, y cómo ello puede influir en la relajación.	
ACTIVITY: “BREATH”	
OBJETIVES:	
- To identify different types of breathing. - To experience the breath control in static situations.	
ORGANIZATION AND TIME: The whole group in a half court. In pairs. Duration 6’	
DESCRIPTION:	
One student lays down on the floor and their partner sits down next to them with one hand on their stomach. The student who is lying down has to breath normally, at first, and deeper the next time. After that, the teacher will do a little reflection about different types of breathing, and how this may influence relaxation.	
TEACHER SPEECH	
Finally, we are again with our partner. One of you lay down on the floor and the other sits down next to him or her. Do it please. Well, now the only thing you have to do is breath normally. Put one hand in your partner’s stomach and the other hand in his chest. What do you feel? Do you think that he is moving his stomach or his chest? ... Is he using only his lungs or also his diaphragm? Ok. Now, when I say “breath in” you take as much air as you can and when I say “Breath out” you release it. Breathe in! Well, what happened this time? ... Your partner filled with air his lungs and he moved his shoulders. However, what happened the first time? Did he fill his chest so much? No. That’s good, because when we breathe normally we should fill our stomach more than our chest...	

4. Consideraciones finales

La enseñanza de la EF en inglés debe partir de las peculiaridades del alumnado. El docente debe ser consciente de que será el nivel de inglés o la progresión lingüística de nuestros alumnos la que determinará en buena parte las actividades propuestas y el nivel de dificultad de las mismas.

El docente de EF en modalidad bilingüe debe combinar un vocabulario básico durante todo el curso junto con un vocabulario específico relacionado con la Unidad Didáctica en la que se esté trabajando. Por este motivo consideramos primordial que los contenidos lingüísticos que se deseen integrar en la planificación de la docencia se encuentren en consonancia con la programación seguida en el área de lengua extranjera. Resulta evidente, por tanto, que la coordinación interdisciplinar entre ambas áreas será imprescindible.

5. Referencias

- Castañer, M., & Camerino, O. (2001). *La educación física en la enseñanza primaria*. Barcelona: Inde.
- Orden de 28 de Marzo de 2011, por la que se regula el programa de secciones bilingües en centros de educación secundaria de la Región de Murcia. Consejería de Educación, Formación y Empleo. Región de Murcia.
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de Mayo de 2006, de Educación (LOE). En Boletín Oficial del Estado Nº 106. Gobierno de España.
- Fernández-Muñoz, F. A. (2010). Programación de Educación Física en una sección bilingüe. *Tech Training Revista Digital*. Recuperado de http://www.techtraining.es/revista/numeros/PDF/2010/revista_7/159.pdf
- García Pellicer, J. J., Alonso Roque, J. I., García Jiménez, J. V., & López Miñarro, P. A. (2011). *Educación Física en Educación Primaria I*. Murcia: Diego Marín.

- López-Mercader, M. P. (2011). Proyectos de innovación – Secciones bilingües. Enseñanza de la Educación Física en Francés. *Materiales. Revista Española de Educación Física y Deporte*, nº 393, pp. 5-10.
- Magdaleno Viejo, V. M. (2011). *Cómo enseñar Educación Física en inglés*. Sevilla: Wanceulen.
- Mazón Cobo, V., Sánchez Rodríguez, M. J., Santamarte Pérez, J. E., & Uriel González, J. R. (2010). *Programación de la Educación Física basada en competencias. 1º Primaria*. Barcelona, INDE.
- Molero Clavelinas, J. J. (2011, mayo). La planificación de la Educación Física bilingüe: aspectos a tener en cuenta en la integración de los contenidos lingüísticos. *Emasf. Revista Digital de Educación Física*. Recuperado de <http://emasf.webcindario.com/>
- Recuperado de Decreto 286/2007, de 7 de Septiembre de 2007. En Boletín Oficial de la Región de Murcia Nº 211. Región de Murcia.
- Rodríguez Abreu, M. (2010, abril). El área de Educación Física en la enseñanza secundaria bilingüe. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>

