

**UNIVERSIDAD DE OVIEDO**

**FACULTAD DE FORMACIÓN DEL PROFESORADO Y EDUCACIÓN**

Trabajo Fin de Máster en Enseñanza Integrada de la Lengua Inglesa y Contenidos:  
Educación Infantil y Primaria

**ESTUDIO COMPARADO DE LOS INTERCAMBIOS  
VERBALES EN EDUCACIÓN FÍSICA BAJO DOS  
PLANTEAMIENTOS DIDÁCTICOS**

**AUTOR: ELENA MONTE BROS**

**TUTOR: JAVIER FERNÁNDEZ-RÍO**

**JULIO 2015**

## INDEX

1. INTRODUCCIÓN/INTRODUCTION.....	1
2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	2
2.1. Aprendizaje cooperativo.....	2
2.2. Aprendizaje cooperativo en CLIL en el área de Educación Física.....	6
2.3. Ventajas y mitos del aprendizaje cooperativo.....	9
3. PROPUESTAS.....	14
3.1. Planteamiento tradicional en Educación Física.....	14
3.2. Planteamiento cooperativo en Educación Física.....	15
4. INVESTIGACIÓN.....	18
4.1. Descripción de la investigación.....	18
4.2. Participantes.....	18
4.3. Instrumentos de evaluación y recogida de datos.....	19
4.4. Análisis de los resultados.....	19
5. CONCLUSIONES /CONCLUSIONS.....	23
6. BIBLIOGRAFÍA.....	24
7. ANEXOS/APPENDIXES.....	27

## **1. INTRODUCCIÓN/INTRODUCTION**

The aim of the Project was to compare two teaching methodologies (direct instruction and cooperative learning) to assess which one helps students use English in class more.

Direct instruction was used to teach a unit of Fitness, while cooperative learning was used to teach a unit on Acrosport. Both methodologies applied Content and language Integrated Learning (CLIL) to physical Education. One of the bases of CLIL are the 4C's: content, communication, cognition and culture.

Regarding Communication, an effort was made to ensure that students were familiar with the vocabulary and expressions related to the contents of each lesson. Furthermore, we worked on Cognition skills such as memorising and remembering, understanding, comparing activities, and even higher order thinking skills like creating, analysing, and expressing opinions. Lastly, we also worked on Culture trying to create a good social environment, respecting each other.

The tools used for data collection were a video recorder and the teacher's diary. The results show that cooperative learning facilitates linguistic exchanges among students, while with direct instructions the student's role tends to be more passive.

## 2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

### 2.1. Aprendizaje cooperativo

El aprendizaje cooperativo ha tenido sus antecedentes en la historia de la pedagogía y ha ido asentándose de una manera más sistematizada y formal a lo largo del siglo XX. Si ya entre los griegos, en el siglo II, encontramos posiciones que abogan por dar al alumno un papel activo, llegamos a los siglos XVI, XVII y XVIII donde aparecen las primeras tendencias que establecen el aspecto grupal de educación. En el siglo XVI, algunos retóricos y pedagogos hablan sobre las ventajas de enseñar a otros. Entre ellos cabe destacar a Saint Simon, Robert Owen y Carlos Furier. En el siglo XVII tenemos a Comenius, como precursor de la didáctica moderna, que plantea desarrollar las capacidades mentales del alumno y pasa de la enseñanza individualizada a la grupal. Concibe la educación como un proceso que afecta al hombre y a su adaptación social.

*“Así, Ovejero, 1990, recuerda que Comenius, pedagogo del siglo XVII, creía firmemente que los estudiantes se beneficiarían tanto de enseñar a otros estudiantes como de ser enseñados por otros estudiantes” (Pujolás, 2004, p. 73).*

En el siglo XVIII sobresalen Joseph Lancaster y Andrew Bell, quienes introducen la práctica de grupos colaborativos. La difusión de las ideas de Lancaster, en E.E.U.U., culminó en 1800 con la aparición de la Escuela Común (Common School Movement) desde la que se promovió el aprendizaje común. En este último país, este modelo se vería continuado por Francis Parker y por John Dewey, quien utilizó el aprendizaje cooperativo, como un modelo en el proceso educativo.

Dyson apunta:

*“El aprendizaje cooperativo, surgió como una respuesta a la reforma educativa en psicología cognitiva (Dewey, 1916, Deutsch, 1949). Estos educadores progresistas crearon una base de investigación y literatura que inspiró muchos ejemplos de aprendizaje cooperativo para alinearlos al Constructivismo social o teorías del comportamiento” (Dyson, 2010, p. 100).*

En este sentido, Dewey merece una especial atención, pues creó una escuela experimental que se asentaba sobre la base de intereses y necesidades de cada periodo evolutivo y donde la dinámica del aula estaba presidida por la cooperación; así que

podemos decir que Dewey dispuso los elementos teóricos y empíricos para valorar la importancia de la cooperación en el proceso educativo. Se podría decir, por tanto, que el aprendizaje cooperativo es un proceso activo, donde todos los participantes deben aportar- no son participantes pasivos donde el profesor transmite y ellos reciben-. De esta manera, el constructivismo social sobre el que se apoya el aprendizaje cooperativo según Fernández resume sus principios en:

*“El aprendizaje es un proceso activo. Tiene mucha importancia el aprendizaje colaborativo. Los errores son importantes. Los grupos de discusión tienen sentido porque se constatan errores, se habla de ellos, se corrigen y se construye el conocimiento. Se debe atender a distintas capacidades, no sólo a las cognitivas. La evaluación no se hará sobre los productos, éxito en el aprendizaje, sino que tendrá en cuenta los progresos realizados de todo el proceso”* (Fernández, 2009, p. 228).

Aunque podríamos decir, y así lo corrobora Pujolás que:

*“El aprendizaje cooperativo en la educación escolar no es algo nuevo. En muchas clases unitarias se practicaba desde hacía mucho tiempo y aún se practica: unos alumnos- generalmente los mayores y los más avanzados-echan una mano al maestro y a otros alumnos, generalmente más pequeños o menos avanzados”* (Pujolás,2004, p. 73).

Si bien el aprendizaje cooperativo pasó por distintos momentos, a finales de la década de 1930 en Estados Unidos surgió la competición individual. Esto se reflejaría tanto en las escuelas americanas como en el mundo occidental, haciendo énfasis en el aprendizaje competitivo e individualista (Ovejero, 1990).

Posteriormente, vuelve el enfoque al aprendizaje cooperativo:

*“Hacia la mitad de la década de 1970, también en Estados Unidos, volvería a resurgir el interés por el aprendizaje cooperativo de la mano de investigadores, como los hermanos David y Roger Johnson y sus colaboradores en el Cooperative learning Center de la universidad de Minnesota, en Minneapolis; Elliot Aronson, creador de la famosa técnica de aprendizaje cooperativo conocida como “rompecabezas”(jigsaw), en la universidad de Santa Cruz (California) y Robert Slavin, de la Johns Hopkins University...”* (Pujolás, 2004, pp. 73-74).

Si bien es verdad que el aprendizaje cooperativo se está introduciendo en la educación, necesita una metodología adecuada que a veces no es fácil implementar porque puede haber cierta confusión.

*“De ahí que autores como Solé (1997) propongan que no basta que varias personas estén sentadas juntas realizando una determinada tarea (colaboración) para que se establezcan las adecuadas relaciones que potencien su aprendizaje y desarrollo personal”*(Fernández-Río, Rodríguez, Velázquez y Santos, 2014, p. 25).

En este sentido todos los profesores que busquen en sus clases esa colaboración, deben buscar: un compromiso motriz, una participación activa del alumnado, un clima afectivo agradable, el saber convivir y respetar a los demás, una cooperación que fomente la creatividad para que el aprendizaje cooperativo sea una realidad.

Aunque hay que contar que estudios llevados a cabo por Ennis y col. (1997) revelan una realidad distinta, pues los mencionados autores dicen que:

*“Se encontró que algunos estudiantes de Secundaria preferían recibir un suspenso antes que participar en programas de Educación Física, que encontraban: aburridos...intimidatorios... e irrelevantes para sus vidas.”*(Fernández-Río et al., 2014, p. 20).

Los profesores, en lo referido a la Educación Física, tenemos un largo recorrido que comienza con una autoevaluación para ser conscientes que quizá de una manera indirecta estamos promoviendo cierta discriminación en función de la habilidad motriz. Por lo tanto deberíamos buscar un modelo de acción docente que promueva los valores antes mencionados.

Igual que comenzamos el trabajo con el origen del aprendizaje cooperativo sería conveniente saber su etimología. En este sentido, Fernández-Río (2009) hace una diferenciación entre colaborar y cooperar. Así, señala:

*“El primer término, colaborar proviene del latín ‘‘co-laborare’’, ‘‘laborare cum’’, cuya raíz es el sustantivo ‘‘labor, -ris’’, que significa trabajo, de esta manera se podría traducir en ‘‘trabajar juntamente con’’ y cooperar proviene del latín ‘‘cooperare’’, ‘‘operare cum’’, cuya raíz es el sustantivo ‘‘opera-ae’ que también podría traducirse por ‘‘ayudarse juntamente con,... apoyarse mutuamente, interesarse uno por otro’’* (Fernández-Río et al., 2014, p. 24).

Es interesante esta aclaración terminológica para diferenciar que el trabajo conjunto por grupos puede no implicar una cooperación donde todo el grupo busca llegar a un objetivo común.

Una definición de aprendizaje cooperativo sería en palabras de Johnson y Johnson y Holubec (1999):

*“La cooperación consiste en trabajar juntos para alcanzar objetivos comunes. En una situación cooperativa, los individuos procuran obtener resultados que sean beneficiosos para ellos mismos y para todos los demás miembros del grupo. El aprendizaje cooperativo es el empleo didáctico de grupos reducidos en los que los alumnos trabajan juntos para maximizar su propio aprendizaje y el de los otros”* (Johnson y Johnson y Holubec, 1999, p. 14, citado en Pujolás, 2004, p. 75)

Esta definición está en la línea de que todos los alumnos aporten y haya una interdependencia positiva y que todos rentabilicen sus esfuerzos y lleguen al objetivo de la tarea propuesta. De alguna manera tratamos de reflejar el aprendizaje cooperativo en nuestro trabajo, aunque también es cierto que la edad para la que estaba planteada y el tipo de actividad facilitaron asumir este planteamiento cooperativo.

Otra definición sería la que nos dan otros autores:

*“El aprendizaje Cooperativo es un modelo instructivo que cambia el objetivo del aprendizaje hacia el alumno/a. Éste se convierte en un participante significativo en el aprendizaje trabajando en pequeños grupos heterogéneos y estructurados para dominar un contenido. Ellos/as no son sólo responsables de aprender el material, sino también de ayudar a los compañeros/as de grupo a aprender”* (Antil et al.; 1998; Putman, 1998 citado en Dyson 2010, pp. 100-101).

Aquí subraya la idea de responsabilidad individual dentro del trabajo cooperativo, cooperando con el grupo y contribuyendo a que los demás miembros desarrollen la tarea encomendada. Esta idea de ayudar a los demás miembros de una manera desinteresada puede resultar más difícil en el planteamiento cooperativo, pues siempre hay algún miembro menos hábil que puede perjudicar la evaluación del grupo. Aunque, desde un punto de vista más optimista, se empieza de una manera interesada, y se pasa a una ayuda desinteresada, después de ver que genera: una mayor cohesión de grupo, la satisfacción de haber ayudado y los logros obtenidos.

En esta otra definición encontramos quizá lo más difícil del aprendizaje cooperativo:

*“El aprendizaje cooperativo, por tanto, es algo más que poner a los estudiantes unos cerca de otros, es discutir el material entre los estudiantes, compartir el material entre ellos y conseguir alcanzar entre todos una meta común de aprendizaje”* (Moral, Rodríguez y Romero, 2009, p. 194).

El trabajar las habilidades sociales, aunar opiniones para llegar a un acuerdo, sin que el líder, que siempre hay, imponga su opinión, es uno de los aspectos más difíciles de trabajar y lo he visto en las sesiones prácticas. Por eso, entiendo que la labor del profesor es anticiparse a los pequeños conflictos y dar unas pautas-facilitando el intercambio de ideas, pautar el trabajo, dar información para llevar a cabo la tarea, sugerir ideas, fomentar la creatividad cuando surgen problemas- que van desde: la falta de miembros del grupo, desacuerdos entre ellos, poco compromiso de algunos...De hecho, Velázquez señala que los grupos pequeños son una manera de interpelar a la responsabilidad de los miembros en llevar cabo la tarea encomendada. (Velázquez, 2009). También pensamos que los grupos pequeños favorecen que sea más visible el trabajo de cada uno y se hace más evidente si algún alumno no realiza su parte y se evita lo que se ha llamado el “efecto polizón”. Es más fácil que el profesor pueda identificar conflictos y actuar con rapidez si fuera el caso.

Para finalizar, Fernández-Río define el aprendizaje cooperativo.

*“Como un modelo pedagógico en el que los estudiantes aprenden con, de y por otros estudiantes a través de un planteamiento de enseñanza-aprendizaje que facilita y potencia esta interacción e interdependencia positivas y en el que docente y estudiantes actúan como co-aprendices...”* (Fernández-Río, 2014, p.1).

## **2.2. Aprendizaje cooperativo en CLIL en el área de Educación Física**

Walqui analiza la teoría sociocultural de Vigotsky (1978) sobre la estrecha relación entre lenguaje, desarrollo y pensamiento humano, y resume el siguiente principio:

*“Dado que la interacción social se da a través del lenguaje, ése se convierte en elemento esencial de la mediación, dado que la interacción es la base del aprendizaje y del desarrollo de las capacidades, cualquier tarea debe ser co-construida para poder ser eficaz. Por tanto, el trabajo individual sólo tiene*



*sentido en el marco de un contexto colaborativo”* (Walqui, 2006, citado en Ramos y Ruiz, 2011, p. 28).

De alguna manera, viene a reforzar lo que es el núcleo de nuestro proyecto, pues la teoría sociocultural tiene en cuenta el papel del alumno en su propio aprendizaje, tanto a nivel individual como grupal y también tiene en cuenta el trabajo cooperativo.

Otra idea importante es la del andamiaje, que según Wood, Bruner, y Ross es:

*“el proceso de capacitación gradual del niño para que pueda llegar a resolver actividades o alcanzar metas que normalmente estarían fuera de su alcance si no fuese por la ayuda recibida durante el proceso”*(Wood, Bruner, y Ross (1976) , citado en Ramos y Ruiz, 2011, p. 28).

Estos andamiajes, entendidos como las estructuras lingüísticas, al principio cobran mucha importancia, y posteriormente se reducen a medida que el alumno se va familiarizando con ellas. Como aportación y reflexión del libro de Ramos y Ruiz (2011) parece claro que la teoría sociocultural, el andamiaje y el trabajo en grupos son claves esenciales a tener en cuenta, donde se busque el trabajo del alumno por encima del trabajo pautado del profesor

Coral y Lleixá, en un interesante artículo de 2014 que lleva por título: “La Enseñanza de la Educación Física mediante el enfoque educativo CLIL: la resolución de los dilemas profesionales surgidos durante un proceso de investigación- acción”, tratan de los intercambios lingüísticos y abordan la resolución de los dilemas profesionales surgidos durante un estudio de investigación- acción relativo a la enseñanza-aprendizaje de la Educación Física mediante el enfoque CLIL. En el proyecto de investigación se recoge diarios, grabaciones en vídeo y una observación externa durante la aplicación del programa de EF con el enfoque CLIL. Está dirigido a un grupo de 27 estudiantes de enseñanza primaria. Dentro del enfoque CLIL aborda tanto contenidos como lenguaje. También refleja la necesidad de andamiajes lingüísticos como recursos didácticos que facilitan la comunicación y una retirada progresiva a medida que el alumno es más autónomo lingüísticamente. Son muy interesantes las observaciones, pues una de las claves que analiza es el tipo de actividad, ya que se busca la efectividad desde el punto de vista lingüístico.

Así, se ven afectados los aspectos lingüísticos ante actividades eminentemente motoras, como por ejemplo, los juegos de persecución, que siendo muy dinámicos y atractivos para los alumnos, tienen escasa interacción verbal. Es muy interesante el problema que aborda la investigación, pues pretende la búsqueda de una tarea que englobe las 4C's y que no ponga en riesgo el aprendizaje motor y la actividad física prevista. Una de las evidencias que muestra es: *“que la organización en grupos cooperativos resulta recurrente en el diseño de tareas equilibradas”* (Coral y Lleixá, 2014, p. 1457). Los dilemas que se encontraron en dicha investigación fueron dos: tareas atractivas versus tareas efectivas y tareas equilibradas versus tareas desequilibradas.

En el primer caso se buscan *“tareas atractivas para el alumno, con aquellas no tan atractivas, pero más eficientes para alcanzar los objetivos previstos”* (Coral y Lleixá, 2014, p. 1460). El artículo señala la dificultad del idioma, pudiendo afectar negativamente al interés del alumnado para la Educación Física si no se toman las decisiones didácticas adecuadas. Así, propone el ejemplo de un juego como es el de las partes del cuerpo, una actividad que responde al Total Physical Response (Asher, 2003), muy dirigida al principio pero poco efectiva para adquirir vocabulario, estática y poco motivadora para los alumnos. Sin embargo, se resuelve el conflicto integrando dos actividades en una y usando los andamios lingüísticos oportunos:

*“En un primer momento propone distintos tipos de desplazamiento, en un segundo momento, se indican partes del cuerpo donde los alumnos se agrupan y ponen en contacto las partes del cuerpo que se mencionen. Finalmente, cada grupo comprueba la corrección de la tarea, verbalizando las partes del cuerpo implicadas. El juego se repite para diversificar desplazamientos y vocabulario. El mismo juego puede ser dirigido por los alumnos, utilizando un andamio lingüístico”* (Coral y Lleixá, 2014, pp. 1461-62).

Quizá una de los objetivos más difíciles en la asignatura de EF a través de una segunda lengua es combinar una tarea atractiva y que al mismo tiempo conlleve una exigencia lingüística. Pero ciertamente se puede llevar a cabo integrando tareas menos atractivas que se puedan transformar en atractivas y persigan los objetivos que se buscan. Es una tarea que exige pensar y diseñar muy bien las actividades.

En cuanto al segundo aspecto que aborda-tareas equilibradas versus tareas desequilibradas-busca afrontar el diseño de tareas y/o sesiones para que sean el máximo

de equilibradas. En el proceso de resolución del dilema tiene en cuenta las 4Cs (Coyle et al. 2010), los criterios de calidad para el diseño de tareas de CLIL de Meyer (2010) y la matriz CLIL (Coyle, 2006). Será más o menos equilibrada en función del peso que se le otorgue a cada una de las 4Cs. Se evidencia que:

*“Las actividades habituales de Educación Física no tienen un perfil equilibrado, que la prioridad de los aspectos lingüísticos o del propio contenido dependen del diseño y/o secuencia de la tarea”* (Coral y Lleixá, 2014 p. 1464).

De esta manera se vuelve a tomar una medida parecida a la anterior de transformar dos tareas en una integrada. Ante la dificultad de diseñar tareas que sean perfectamente equilibradas incorpora el concepto de:

*“Conjunto de tareas que ofrecen un marco equilibrado, que se definen como la combinación de diferentes tareas, con diversos grados de exigencia para cada uno de los componentes”* (Coral y Lleixá, 2014 p. 1467).

De esta manera se pueden diseñar sesiones de EF en CLIL equilibradas en conjunto. Dentro de este equilibrio de tareas incluimos la que se refiere a Citizenship/Culture, que se incrementaría si la actividad se propone de forma cooperativa.

### **2.3. Ventajas y mitos del aprendizaje cooperativo**

Entre las ventajas del aprendizaje cooperativo, proponemos algunas de las que apunta Pujolás. Se trataría de que:

*“Cada alumno llegue a saber tanto como pueda y se fomente la doble responsabilidad de aprender y ayudar a sus compañeros a aprender”* (Pujolás, 2004, p. 78).

Sería muy interesante crear esta responsabilidad en los alumnos porque supone educar para el futuro. Que ellos mismos tengan interés en aprender supone autonomía y que no sean insensibles a las limitaciones o dificultades que puedan tener los demás. Como dice Pujolás, *“crear comunidades de aprendizaje”* (Pujolás, 2004, p. 78) y estimular conductas de ayuda y una gran comunicación entre los miembros del grupo

(Fernández-Río et al., 2014). De esta manera hay una relación “*de igualdad entre todos los miembros de un mismo equipo, a pesar de las diferencias evidentes entre unos y otros*” (Pujolás, 2004, p. 78). Así, la diversidad no es un obstáculo sino que es algo positivo y enriquecedor. Esta idea la podríamos subrayar pues es importante para que los niños crezcan con una sana autoestima, que se sientan valorados y conscientes de que todos pueden aportar. Como dice Pujolás en una frase muy gráfica y formulada de manera positiva: “*todos dan y reciben, todos enseñan y aprenden*” (Pujolás, 2004, p. 79). No sólo aprendemos lo estrictamente académico, sino que hay otra clase de saberes como el saber convivir, saber enseñar, saber hacerse a las personas, que conlleva a establecer unas relaciones de igualdad entre sus miembros.

En un aprendizaje cooperativo se dan las circunstancias óptimas de interdependencia pues:

*“Los humanos, precisamente porque somos humanos, somos interdependientes, nos necesitamos mutuamente los unos a los otros para ser lo que somos, personas y alcanzar lo que pretendemos”* (Pujolás, 2004, p. 79).

Por lo tanto, un aprendizaje cooperativo supone que si alguien no progresa, los demás no pueden desentenderse de él. Precisamente esto es lo que diferencia entre otras cosas el aprendizaje cooperativo del competitivo, donde cada uno busca sus propios intereses y se compete por ser el mejor. Así, Johnson y Johnson corroboran esta idea: “*La cooperación es superior a la competición a la hora de fomentar el rendimiento y la productividad*” (Johnson y Johnson, 1990, p. 35). Entendemos que es superior porque implican adquisición de conceptos, solución de problemas, memoria, retención motriz y tareas de suposición.

Incluso, hay quien pudiera pensar que ayudar a otros perjudica al que enseña y que está fuera de la realidad. Como argumenta Pujolás:

*“Ayudar a otros a aprender no perjudica a quien da la ayuda, a quien enseña, porque esto le ayuda a aprender mejor lo que sabe y enseña. Las cosas se saben del todo cuando se es capaz de explicarlas a otro”* (Pujolás, 2004, p. 79).

Por todo lo dicho anteriormente concluimos que se crean unos vínculos afectivos, por la búsqueda de intereses comunes, un dar desinteresado, se valoran y respetan las

diferencias, preocupándose por el progreso de todos, y como dice Pujolás: “*que les lleve a celebrar los éxitos individuales de cada miembro del equipo como éxitos comunes*” (Pujolás, 2004, p. 80). Además se fomenta el sentimiento de pertenencia al grupo, incrementando la seguridad y confianza en sí mismo y en los demás.

En cuanto a los mitos del aprendizaje cooperativo podríamos pensar que si son tantas las ventajas del aprendizaje cooperativo: ¿por qué no se usa, por qué sigue siendo una metodología minoritaria? Quizá las desventajas están relacionadas con los mitos y falsas creencias y con ser una metodología reciente y desconocida.

Así, dice Velázquez que los estudios realizados hasta el momento son de la década de los noventa y los primeros años del siglo XXI (Velázquez, 2010). Comentaremos algunas de esas creencias señaladas por el autor mencionado que señala:

*“Los dos mitos más extendidos entre los docentes son: pensar que las escuelas deben educar competitivamente para promover personas adaptadas a nuestra sociedad competitiva y creer que el trabajo en grupo sólo beneficia a los estudiantes con menor rendimiento académico”* (Velázquez, 2010, p. 86).

Si hoy en día nos quejamos de una sociedad individualista y competitiva, desde la educación podemos ayudar a corregir estos defectos no a agudizarlos.

También está asociada la idea de competitividad con éxito profesional. Así, parece que se identifica la felicidad con el triunfo personal y no por la persona en sí misma. (Fernández-Río et al., 2014, p. 20).

Otro de los mitos es pensar:

*“Que los alumnos más aventajados salen perdiendo cuando trabajan en grupo...posiblemente cierto en el caso de pseudogrupos, donde se pueden manifestar efectos como el abandono, el ‘efecto polizón’, la distribución desigual de las partes, etc”* (Velázquez, 2010, p. 86).

Sin embargo, y como apunta Velázquez, es un beneficio para los alumnos el desarrollar aspectos relacionados con las habilidades sociales e interpersonales que ya de por sí justificarían el beneficio para todos los alumnos incluidos los más aventajados (Velázquez, 2010). Ciertamente, en el trabajo cooperativo, a pesar de pautar las condiciones para que todos tengan una responsabilidad, siempre puede haber alumnos

más comprometidos y otros menos o incluso nada. Sin embargo, el hecho de que ellos tengan que resolver estas dificultades, buscar una solución, aunar esfuerzos, prever dificultades ya es en sí mismo positivo. Conduce a una mayor comprensión y en cualquier caso, a un mayor esfuerzo.

La principal desventaja es la ausencia de una formación adecuada en el profesorado, relacionada con lo que comentábamos al principio, pues es una metodología novedosa y hay pocos estudios hasta el momento. Según apunta Velázquez, estadísticamente son menos los centros que trabajan con metodología cooperativa que los que lo hacen con metodologías tradicionales (competitivas o individualistas). Esto lleva a pensar que aunque se ofrecen cursos para formar de 20 o 40 horas, esa formación todavía es insuficiente (Velázquez, 2010).

Además, el profesor muchas veces identifica aprendizaje cooperativo con grupal, pensando que este último ya de por sí supone una cooperación (Velázquez, 2010). Ciertamente todo cambio supone un esfuerzo por parte del profesor que tiende a utilizar lo que ya conoce y domina. Es más reacio al cambio que conlleva: riesgos, falta de dominio, miedo a perder el control de la clase y en definitiva un esfuerzo añadido por parte del profesor para cambiar en beneficio de sus alumnos. A esto se le uniría la falta de experiencia por parte del alumnado con una metodología cooperativa.

En este sentido, dice Pujolás:

*“Hay alumnos que rechazan la propuesta de trabajar en equipo, alegando que hay compañeros que trabajan poco o mal y que, al fin y al cabo, les sale más a cuenta hacer el trabajo solos. También hay profesores que no acaban de confiar en esta manera de hacer trabajar a los alumnos porque cuando la han probado no ha funcionado lo suficientemente bien”* (Pujolás, 2004, p. 80).

Se vuelve a confundir de nuevo la manera tradicional de trabajar en equipo con el trabajo cooperativo, a pesar de ser grandes las diferencias entre ambos, pues vemos que en el trabajo en equipo no hay una interdependencia positiva, en este sentido el éxito del equipo a veces sólo depende de la contribución de uno o de algunos y se diluye la responsabilidad individual. Freinet nos aclara esta idea sobre ambos conceptos cuando dice:

*“Hay que reconsiderar la noción misma del trabajo en equipo y cooperativo. Trabajar en equipo o cooperativamente no significa necesariamente que cada miembro haga el mismo trabajo. Al contrario, el individuo ha de conservar hasta el máximo su personalidad, pero al servicio de una comunidad”* (Freinet, 1990, pp. 181-182, original de 1964, citado en Pujolás, p. 81).

Volvemos a la misma idea que incide en la responsabilidad individual dentro de un trabajo cooperativo, donde cada alumno es consciente de su trabajo para el éxito de la tarea grupal.

Al desconocimiento del que hablamos al principio se une la falta de recursos bibliográficos. Sin embargo, como apunta Velázquez, en los últimos diez años se ha producido un avance en este sentido:

*“Con la publicación de artículos especializados y libros de gran calidad aunque en número todavía insuficiente...la mayor parte de las referencias están escritas en lengua inglesa, publicadas generalmente en Estados Unidos y de difícil adquisición...”* (Velázquez, 2010 p. 87).

Por último, en relación con el tema de la evaluación, muchos profesores se plantean que no es bueno dar una única puntuación grupal a los miembros del grupo. Sin embargo, como nos dice Fernández-Río:

*“El trabajo cooperativo no conlleva necesariamente una misma nota para todos los componentes, sino que se puede individualizar en función del grado de esfuerzo, implicación e iniciativa de cada persona...Debemos conseguir que los participantes entiendan bien el sistema de recompensa grupal”* (Fernández-Río et al., 2014,p. 46).

De esta manera se valora el esfuerzo personal más que un hecho puntual-como puede ser un test de resistencia-que al final conlleva más esfuerzo porque es algo que tienen que trabajar a diario.

### 3. PROPUESTAS

#### 3.1. Planteamiento tradicional en Educación Física

La unidad didáctica a desarrollar fue la de Fitness, distribuida en ocho sesiones. Lo planteamos con una metodología directiva, propia de la metodología tradicional. Las sesiones empezaban con una explicación previa del objetivo a trabajar, a veces acompañado de material impreso. En la primera sesión y a lo largo de las siguientes se recordó cómo sería el sistema de Evaluación, consistente en dos partes:

- Un 30 por ciento la observación del profesor siguiendo una hoja de registro sobre los siguientes aspectos: escuchar lo que se explica, respeto a sus compañeras responsabilidad dentro del grupo y uso de la lengua inglesa en clase, tanto hacia sus compañeras como a la profesora.
- Un 70 por ciento la realización de un test escrito.

Pasaremos a comentar algunas características de esta metodología.

En este planteamiento, existen una serie de condiciones para hablar de metodología directa y hemos escogido las que nos señalan Muijs y Reynolds:

*“Dirigir. Indicar y compartir los objetivos de enseñanza con toda la clase: El profesor se asegura de que todos los alumnos conocen lo que tienen que hacer. Llama la atención sobre los puntos en los que los alumnos tienen que prestar una atención. El profesor indica y establece los niveles que se deben alcanzar, el grado de exactitud necesaria que deben conseguir, y cómo trabajar”* (Muijs y Reynolds, 2005, citados en Moral, Aznar e Hinojo, 2009, p. 179).

De esta manera las sesiones que se plantearon estaban dirigidas por la profesora y, sólo de una manera puntual, se dejaba a los alumnos intervenir: cuando se les preguntaba antes o después de la realización de una actividad o para dirigir el calentamiento. Asimismo la profesora tenía preparados todos los recursos materiales a utilizar. Los grupos, parejas, tríos...variaban en función de la actividad. Una vez explicada, la profesora comprobaba la realización de la misma: correcciones, enfados entre los participantes, fomentando el esfuerzo, entre otros muchos aspectos. También, y siguiendo a estos autores, se aseguraba de que todos los alumnos o la gran mayoría



participaran en la explicación, escucharan y se implicaran en cada sesión (Muijs y Reynolds, 2005, citados en Moral et al., 2009).

En las sesiones también utilizamos los juegos competitivos, que en general eran motivadores. Aunque como profesora, procuraba controlar cualquier actitud hostil por falta de habilidad de alguna alumna y que no hubiera eliminaciones. El aspecto negativo en cuanto a la competición está relacionado con el proyecto de investigación ya que en general, los juegos con más carga motora limitan la interacción lingüística primando a veces el ganar por encima de la corrección de la tarea.

Fernández-Río y colaboradores también reflejan esta idea cuando hablan del estatus de campeón:

*“Las personas más dotadas físicamente, acostumbradas a sobresalir en las actividades competitivas o individuales, no desean perder esa oportunidad de prestigiarse en cualquier actividad...máxime cuando para algunos de ellos la competición es una de las pocas oportunidades de ser admirados que tienen en la escuela”* (Fernández-Río et al., 2014, p. 38).

El sistema de Evaluación se planteó como un elemento continuo e integrado dentro del proceso de aprendizaje. Sería una evaluación, formativa y compartida que en palabras de López y colaboradores: *“entendemos todo proceso de evaluación cuya finalidad principal es mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje que tienen lugar”* (López, Vacas y Gonzalo 2010, p. 225). Nuestra finalidad no es la nota exclusivamente, sino informar al alumno, corregir sus errores y que también sirva al profesor para comprobar la evolución y mejorar su práctica docente.

### **3.2. Planteamiento cooperativo en Educación Física**

La unidad didáctica que desarrollamos fue Acrosport, en cinco sesiones que se alargaron a ocho. La elección nos pareció oportuna para utilizar la metodología cooperativa, pues exige al alumno, un desarrollo de actitudes de cooperación y participación activa según el rol que le corresponda en el grupo.

La primera sesión fue una breve explicación en power point de lo que era el acrosport, incidiendo en una parte actitudinal: trabajo en equipo, resolución de posibles problemas, dar soluciones a los mismos y que todos los miembros del grupo tengan una

responsabilidad. En la parte de dominio y control corporal se explicó lo que era un portor, un ágil, cómo debían ser los apoyos, los distintos tipos de presa, las formaciones por parejas, tríos, grupos de cuatro o más, y la preparación de una coreografía. También se les informó de cómo sería la Evaluación, consistente en dos partes:

- Primera: observación por parte del profesor, siguiendo una hoja de registro sobre los siguientes aspectos: escuchar lo que se explica, respeto a sus compañeras, responsabilidad dentro del grupo y uso de la lengua inglesa en clase, tanto hacia sus compañeras como hacia la profesora.
- Segunda: realización de una coreografía sobre lo realizado en clase o creación de nuevas formaciones. En todas las sesiones se intentaba que las alumnas fueran participantes activas, siguiendo la lectura de la presentación en power point, haciendo preguntas y, en las siguientes sesiones, con la lectura del material impreso o realización de actividades que se les proponían.

Las características de este planteamiento cooperativo al que hemos intentado ajustarnos lo comentaremos según distintos autores: según explica Pujolás, haciendo una comparación con el modelo tradicional y el funcionamiento de una empresa: *“Hay una cosa que une fuertemente a los trabajadores: el hecho de formar parte de un mismo equipo y de perseguir todos una misma finalidad”* (Pujolás, 2004, p. 76). Esto en acrosport es relativamente fácil de conseguir, pues se forma parte de un grupo y hay una finalidad a corto y a medio plazo.

Siguiendo con la comparación de Pujolás,

*“Hay interdependencia entre los trabajadores: lo que afecta a cada uno importa a todos. Todos dependen de todos, nadie puede ir a lo suyo. Todos se tienen que comprometer a hacer su trabajo, y a cumplir de un modo responsable sus compromisos”* (Pujolás, 2004, p. 76).

De esta manera se incide en la responsabilidad personal y evitamos lo que hablábamos en los apartados anteriores sobre el efecto “polizón”. Entre los compromisos está uno tan básico como traer el material, el chándal-que en bastantes ocasiones se olvida- y a comprometerse en las tareas asignadas. Las tareas podían ser: desde preparar el material, pensar la música o redactar la coreografía acompañada de dibujo explicativo. Y por supuesto el trabajo diario, en el que se incluye a todo el grupo.

Marín señala que en el enfoque cooperativo el liderazgo se comparte. A lo largo de las sesiones se procuraba que todas las componentes del grupo tuvieran una participación activa, teniendo cada componente un rol a desempeñar (*El aprendizaje cooperativo. Jornadas de Aprendizaje Cooperativo, Badajoz, 2005*).

Para procurar esa participación activa, el profesor debe tener en cuenta unas acciones a desarrollar referidas a explicar el objetivo a conseguir y lo que conlleva de implicación por parte del grupo, tales como observar a los grupos para adelantarse a posibles conflictos, dar solución cuando faltan varias componentes y evaluar a los componentes según las pautas acordadas (Fernández-Río et al., 2014). Desde nuestro punto de vista, aunque se den pautas de trabajo cooperativo y se explique, también es importante la labor del profesor para reconducir situaciones, sugerir ideas, animar, estimular el intercambio de ideas, saber escuchar a todos y procurar que los miembros más débiles del grupo se impliquen.

Finalmente, respecto al proyecto de investigación, el tamaño del grupo fue variando a lo largo de las sesiones. En un principio se hicieron de dos y tres, a iniciativa libre del alumno con restricciones por parte del profesor: una referida al peso y la altura (similares para poder equilibrarse en las formaciones) y la otra el trabajo. Si no se cumplían estas condiciones la profesora decidiría otra compañera o forma de trabajo.

A partir de la tercera sesión los grupos fueron a iniciativa del docente mediante selección. Nos pareció la más adecuada, pues como dice Fabra (1994) en “Técnicas de Grupo para la Cooperación”, esta medida facilita formar grupos equilibrados que no sean muy distintas para garantizar un rendimiento y posibilidades de éxito y asegurarse de que nadie quede aislado o marginado.

## **4. INVESTIGACIÓN**

### **4.1. Descripción de la investigación**

La intención de este trabajo fue analizar los intercambios lingüísticos con dos tipos de metodologías dentro del enfoque CLIL: la tradicional y la cooperativa, y ver cuál de ellas era la más efectiva para el alumno.

La investigación se llevó a cabo en dos momentos diferentes. Un momento fue a lo largo del primer trimestre: octubre y la primera semana de noviembre, donde se aplicó la metodología de mando directo, con ocho sesiones. Y el otro momento, en el segundo trimestre en el mes de febrero y primera semana de marzo, donde se aplicó la metodología cooperativa, con siete sesiones, siendo la última la coreografía de Acrosport.

La hipótesis de partida era que debería ser más efectiva la metodología cooperativa, pues por sus características facilita más los intercambios lingüísticos y genera dinámicas coherentes con el enfoque CLIL.

### **4.2. Participantes**

Este proyecto de investigación se desarrolló en un Colegio Concertado de Educación Diferenciada del concejo de Pola de Siero, concretamente en el grupo de sexto de Primaria. Este grupo constaba de 24 alumnas. Se trataba de un grupo bastante homogéneo, en el que no hay ninguna discapacidad. Sí podemos observar grupos de amigas diferenciados, sin que eso suponga distanciamiento entre ellas. En cuanto al nivel de inglés, también hay diferencias. Una de las alumnas estuvo en Inglaterra el curso académico 2010-11 y volvió prácticamente bilingüe; otras dos alumnas han estado durante el primer trimestre en Irlanda en este curso académico. Las demás alumnas han recibido clases de inglés desde Educación Infantil y algunas han tenido la posibilidad de hacer exámenes externos de Cambridge o del Trinity College. También están acostumbradas a tener clases de inglés en la clase de Educación Física desde el primer ciclo de Primaria. Las horas semanales de Educación Física son dos.

### **4.3. Instrumentos de evaluación y recogida de datos**

Los instrumentos utilizados a lo largo de las diferentes sesiones fueron:

- Cámara de vídeo
- Diario del docente/investigador

La cámara de vídeo, junto con el trípode, fue el principal instrumento de recogida de datos, así como un gran medio de autoevaluación para el docente. Es un recurso barato, asequible y objetivo. También hemos visto inconvenientes pues el sonido en un polideportivo es más difícil, la acústica no era buena, y por lo tanto los intercambios lingüísticos resultaban más difíciles de identificar en los vídeos. A esto se sumaba que el profesor tenía que estar pendiente de ubicar la cámara en el sitio exacto y dirigir a los alumnos simultáneamente en las sesiones. Explicar bien la actividad, animar, exigir y comprobar los mencionados intercambios. No siempre resultaba fácil.

El Diario del docente permitió recoger la información al día, que luego sirvió para hacer un análisis de la misma y comprobar qué metodología favorece los intercambios lingüísticos.

### **4.4. Análisis de los resultados**

Las dos metodologías a comparar fueron: la metodología directa y el aprendizaje cooperativo siguiendo el enfoque CLIL. En la primera, la clase está centrada en el profesor y a los alumnos se les pregunta sobre las actividades en momentos puntuales, teniendo ellas, lógicamente, la libertad de preguntar dudas o hacer propuestas de actividades coherentes con la sesión. En el aprendizaje cooperativo, las sesiones están centradas en el alumno siendo el profesor el que organiza los grupos, explica la tarea, observa y asiste, promueve que sean los alumnos los que hablen con ejercicios pautados.

A continuación, expondré los resultados de los intercambios lingüísticos de ambas metodologías.

En cuanto a los resultados con la metodología directa, los intercambios lingüísticos sobre fitness se pueden catalogar como “provocados casi exclusivamente por el docente”. Algunos ejemplos reflejados en el diario docente son los siguientes:

“En una actividad, una vez explicada, a la pregunta de la profesora: why do you must hold hands with the chaser? una alumna contestó: Because the chaser caught me”.

“Pregunté a otra alumna: ``What are you doing? `` Y contestó:”I try to roll my partner, who tries to avoid being rolled”.

“Pregunté el significado de speed y una alumna me contestó: “running from this wall to that one very quickly”. Otra me contestó para definirlo con: “sprint”.

Por el contrario, cuando el intercambio lo inicia la alumna, ésta comete errores básicos o produce muy poco:

“Una alumna se acercó a decirme: I haven´t pareja”

“El ejercicio consistía en un grupo de cuatro, una de ellas se ponía en el medio y tenía que hacer ejercicios para desarrollar la flexibilidad siguiendo este orden: hombros, brazos, cintura, piernas y tobillos y sus compañeras del círculo la imitaban. Lo hacía una vez cada una, haciendo ejercicios distintos. La alumna del medio hacía los ejercicios sin explicarlos en inglés, lo máximo que llegó a decir fue: shoulders, arms. En algún grupo oí: knees, feet”

“Después expliqué el circuito y les entregué unas cuartillas donde tenían que anotar el número de repeticiones de ejercicios en cada estación y sorprendentemente una alumna, me preguntó: Can we take the pencil?”. Esto es una muestra de que son conscientes de que deben utilizar una segunda lengua, pero este tipo de iniciativas por parte del alumno son infrecuentes.

Con respecto a la metodología cooperativa, los intercambios lingüísticos fueron más enriquecedores para el alumno. De hecho se produjeron en todas las clases. Así se refleja en las siguientes anotaciones:

“Una alumna decía: Marta and Catalina kneel down on all fours, Silvia lay face down, with her chin in her hands and Elisa stands on the hips of your partners”.

“Otro día distinto recogimos: Eugenia and Catalina kneel down on all fours, Silvia and Claudia put her hands on Catalina and Eugenia’s shoulders, Elena and I help to keep the up position”

A medida que avanzábamos en las sesiones, los grupos ya estaban familiarizados con las expresiones. Algunas se repetían en varias figuras como: kneel down on all fours, lay face down, put her feet on partner’s shoulders/thighs, stretch out your arms. En la penúltima sesión les propusimos montar una coreografía, escribiendo los ejercicios y la figura correspondiente. Cada grupo se organizaba para que dirigieran una o dos alumnas las figuras. Las anotaciones que recogimos en nuestro diario de intercambios verbales entre alumnas fueron las siguientes:

“Paula, Inés and Gabi kneel down on all fours, Mirechu and Lucía kneel down on all fours on partner’s back, I kneel down on all fours on partner’s back”.

“In the second figure: Inés and Paula, kneel down on all fours facing away from each other, Gabi and Lucía sit on partner’s back, Carmen puts on partner’s knees, I hold Carmen”

“In the third figure: Inés kneels down on all fours, Gabi does the handstand, Carmen stands up on partner’s back, Paula and Lucía support the partner, who is doing the handstand”

“In the fourth figure: Mirechu kneels down on all four, Paula and Lucía stand up, Carmen and Lucía sit on partner’s back, I stand up on Mirechu’s back”.

Incluso les salían con más naturalidad frases de iniciativa propia tipo: “we finish”, “we have to do”, “who reads now?”, “you read the instructions”, “come on”, “let’s go”, “Can I try?”, “we can’t do the figure”, “Paula is not here. Then we have a problem. We need help to form the figures”, “Can I pick up the chair?”, “Can we change the mat?”, “we can form a triangle”, “Can I switch places with Silvia?” o contar en inglés para mantener las figuras. Todas estas expresiones, aunque sean breves ayudan a mantener un clima de trabajo en la clase de EF a

través de otro idioma. También la metodología ayuda a dar protagonismo a la alumna y que no esté en la clase de una manera pasiva.

Las últimas sesiones produjeron más intercambios lingüísticos al tener dos tareas: verbalizar y escribir en inglés las figuras de la coreografía siguiendo el sistema de dirigir una alumna una o más figuras. Los intercambios lingüísticos eran beneficiosos tanto para la que dirigía como para la que escuchaba, pues suponía recordar vocabulario y ponerlo en práctica. Así lo recogimos en las siguientes notas:

“1st Figure: Number 1: Kneel down on all fours. Number 2: They put their knees on her partner’s shoulders. Number 3: They help number 2 to put their knees on her partner’s shoulders”.

“2nd Figure: Number 1: In pairs face to face. Number 2: Both lift different legs, keeping the balance”

“3rd Figure: Number 1: Kneel down on all fours. Number 2: Put her hands on the partner’s shoulders. Number 3: Places her partner’s feet up, helping her the up position”.

“4th Figure: Number 1: Kneel down on all fours. Number 2: Kneel on your partner’s shoulders. Number 3: Kneel on your partner’s shoulders, opening your arms”.



## 5. CONCLUSIONES /CONCLUSIONS

Regarding the linguistic interchanges, when using direct instruction:

-Students are not encouraged to interact with each other, since the teacher directs the linguistic exchanges, and the pupil has a passive role.

-These exchanges happen in punctual occasions, due to the previously mentioned reasons.

-The Students are not very involved in the subject.

On the contrary, when using cooperative learning:

-Linguistic interaction between students tends to be more abundant, both in the quantity (which means a larger number of spoken exchanges) and the quality (as regards to the precision on the vocabulary and the grammatical structures used).

-Students show more initiative.

-Students showed a better understanding of the concepts. They were even able to write short instructions matching them with a picture of the exercise they had to do.

## 6. BIBLIOGRAFÍA

- Antil, L.R.; Jenkins, J.R.; Wayne, S.K. & Vadasy, P.F. (1998). Cooperative learning: Prevalence, conceptualizations, and the relation between research and practice. *American Educational research Journal*, 35, 419-454.
- Asher, J. (2003). *Learning another Language through Actions*. (6th Ed). Los Gatos, CA: Sky Oaks Productions.
- Coral, J., & Lleixà, T. (2014). La enseñanza de la educación física mediante el enfoque educativo CLIL: La resolución de los dilemas profesionales surgidos durante un proceso de investigación-acción. *Movimento*, 20 (4), 1423-1445.
- Coral, J. (2013). *Physical Education Project*. Madrid, ES: Edelvives.
- Coyle, D., (2006) Developing CLIL: Towards a theory of practice. CLIL in Catalonia from theory to practice. In *APAC Monographs 6*, 5-29, Barcelona, ES.
- Coyle, D., Hood, P. & Marsh, D. (2010). *Content and Language Integrated Learning*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Del Cueto, C. & García, P. (1990). *Tu Hija de Doce Años*. Madrid, ES: Palabra.
- Dyson, B., (2010). Un modelo híbrido de instrucción en Educación Física: integrando los modelos de aprendizaje cooperativo y de los juegos tácticos, en Velázquez, C. (Coord.), *Aprendizaje Cooperativo en Educación Física*, 99-118. Barcelona, ES: INDE.
- Ennis, C. D., Cothran, D. J., Davison, K. S., Loftus, S. J., Owens, L., Swanson, L., & Hopsicker, P. (1997). What factors influence physical Education classes in urban high schools? *Journal of Teaching in Physical Education*, 17, 52-71.
- Fabra, M.L. (1994). *Técnicas de Grupo para la Cooperación*. Barcelona, ES: CEAC.
- Fernández, M .G. (2009). Enseñanza a partir de la indagación y el descubrimiento. In C. Moral & M. Pérez (Coord.), *Didáctica: Teoría y práctica de la Enseñanza* (pp. 211-238). Madrid, ES: Ediciones Pirámide.

- Fernández-Río, J. (2014). *Aportaciones del Modelo de Responsabilidad Personal y Social al Aprendizaje Cooperativo. Actas del IX Congreso Internacional de Actividades Físicas Cooperativas*. Málaga, ES.
- Fernández-Río, J., Rodríguez, J. M., Velázquez, C., & Santos, L. (2014). *Actividades y Juegos cooperativos para educar en la escuela y en el tiempo libre*. Madrid, ES: Editorial CCS.
- Freinet, C. (1990). *Per l'Escola del Poble*. Barcelona, ES: Eumo.
- Johnson, D. W., & Johnson, R. T., (1990). *Cooperation and competition: Theory and Research*. Hillsdale, NJ: Lawrence Elbaum.
- Johnson, D.W., Johnson, R.T, & Houbelec (1999). *El aprendizaje cooperativo en el aula*. Buenos Aires, AR: Paidós.
- Marín, S. (2005). *El aprendizaje cooperativo. Jornadas de Aprendizaje Cooperativo*. Badajoz, ES: Centro de Profesores y Recursos de Don Benito-Villanueva.
- Meyer, O. (2010). Towards quality-CLIL: successful planning and teaching strategies. *Pulso*, 33, 11-29.
- Moral, C., Rodríguez, M<sup>o</sup>.J., & Romero, M<sup>a</sup>.A., (2009). Enseñanza mediante trabajo en grupo colaborativo/cooperativo. In C. Moral & M. Pérez (Coord.), *Didáctica: Teoría y práctica de la Enseñanza* (pp. 193-208). Madrid, ES: Ediciones Pirámide.
- Moral, C.; Aznar, I; & Hinojo, J.F. (2009). Enseñanza directa con toda la clase. . In C. Moral & M. Pérez (Coord.), *Didáctica: Teoría y práctica de la Enseñanza* (pp.175-192). Madrid, ES: Ediciones Pirámide.
- Muijs, D., & Reynolds, D. (2005). *Effective teaching. Evidence and practice*. London, UK: SAGE Publications.
- Ovejero, A. (1990). *El Aprendizaje cooperativo. Una alternativa eficaz a la enseñanza tradicional*. Barcelona, ES: S.A. PPU.
- Olmedo, L., J.L (n.d.). Material AICLE, 5º y 6º de Primaria: Acrosport. Accessed November 14<sup>th</sup>, 2014 at <http://www.educacionfisicaenprimaria.es/physical-education.html>.

- Pujolás, P. (2004): *Aprender juntos alumnos diferentes. Los equipos de aprendizaje cooperativo en el aula*. Barcelona, ES: Eumo-Octaedro.
- Putnam, J.W. ;( 1998) *Cooperative learning and strategies for inclusion: celebrating diversity in the classroom*. (2nd Ed).Baltimore, MD: Brookes.
- Ramos, F., & Ruiz, J.V. (2011). La Educación Física en Centros Bilingües de Primaria Inglés- Español: De las singularidades propias del área de elaboración de propuestas didácticas prácticas con AIBLE. *Revista Española de lingüística aplicada*, 24, 153-170.
- Solé, I. (1997). Reforma y trabajo en grupo. *Cuadernos de Pedagogía*, 255, 50-53.
- Tharp, R.G., & Gallimore, R.G. (1988) *Rousing minds of life: Teaching, learning and schooling in social context*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Velázquez, C. (2010). Una aproximación al aprendizaje cooperativo. In Velázquez, C. (Coord.), *Aprendizaje Cooperativo en Educación Física* (pp. 17-98). Barcelona, ES: INDE.
- Velázquez, C. (2010). Aprendemos juntos a saltar a la comba. Una experiencia de Aprendizaje cooperativo en Educación Física. In C. Velázquez (Coord.)*Aprendizaje Cooperativo en Educación Física*, 201-224, Barcelona, ES: INDE.
- Villada Hurtado, P;Vizuet Carrizosa, M.;Whitely, A;(2009). *Primary Physical Education 6<sup>th</sup>*. ES:Anaya.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The development of higher psychological processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Walqui, A. (2006).Scaffolding instructions for English Language Learners: A conceptual framework. *The International Journal of Bilingual Education and Bilingualism*, 9(2), 159-180.
- Wood, D., Bruner, J., & Ross, G. (1976). The Role of tutoring in problem solving. *Journal of child Psychology and Psychiatry*, 17(2), 89-100.

## **7. ANEXOS/APPENDIXES**

### **1. Fitness lesson plans according to direct methodology**

- 1.1-First Lesson
- 1.2-Second lesson
- 1.3-Third lesson
- 1.4-Fourth lesson
- 1.5-Fifth lesson
- 1.6-Sixth lesson
- 1.7-Seventh lesson
- 1.8-Eighth lesson
- 1.9-Test /Exam

### **2. Acrosport lesson plans according to cooperative learning methodology**

- 2.1-First Lesson
- 2.2-Second lesson
- 2.3-Third lesson
- 2.4-Fourth lesson
- 2.5-Fifth lesson
- 2.6-Sixth to eighth lessons
- 2.7-Test

## 1. Fitness lesson plans according to direct methodology

### 1.1. First Lesson

**Unit: Fitness (direct methodology)**

**Lesson 1: Prevention better than cure**

#### Aims

- Review vocabulary related to prevention.
- Encourage Physical fitness through games.

#### Equipment and Resources

- Bibs, Big, flash cards with patterns.

#### Content

- Running for endurance.
- Directional changes to maintain or increase space between players.

#### Communication

- Vocabulary: Safety, safe, practices, tying, jewellery, clearing, avoid, ligament, injuries, prevent, metal, object, joint...
- Structures:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• The girl/boy in</li> </ul>	red	is	jogging in place. stretching. tying shoelaces. removing jewellery. clearing the obstacles.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tie your shoelaces</li> <li>• Clear any obstacles</li> <li>• Jog and stretch</li> <li>• Remove any jewellery</li> </ul>	to avoid		tripping over. muscle, joint or ligament injuries. injuries caused by metal objects.

#### Cognition

- Understanding, identifying, reviewing.

## Culture and citizens

- Identify safe practices.

### Activity one

➤ Today, we are going to review important practices to take into account when doing physical fitness. Safe, before doing physical activities, the teacher shows an image:



- Ask students to read the introductory text below

#### Introductory Text:

Safety is important in P.E. Many physical activities present risk, but with a few safe practices, we can prevent most injuries. As they say: **‘Prevention is better than cure’**

➤ The teacher says “Look at the task 1. Use the images to explain the safe/unsafe practices the students are doing. Follow the table below as a model.”. The teacher matches the first sentence in order to help students learn how they can prevent the injuries. The students repeat orally each safe practice.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tie your shoelaces</li> <li>• Clear any obstacles</li> <li>• Jog and stretch</li> <li>• Remove any jewellery</li> </ul>	to avoid	<p>tripping over.</p> <p>muscle, joint or ligament injuries.</p> <p>injuries caused by metal objects.</p>
--	----------	---

➤ The teacher ensures that everybody ties his/her shoelaces, that all jewellery is removed and that the playing surface is clear of obstacles.

### **Activity two**

➤ The teacher conducts the warm-up, giving the students direct instructions:

- Jog around the court.
- Make short runs lifting your knees. Do the same while lifting your heels.
- In a circle, move your arms forwards, backwards, your shoulders forwards, backwards.
- Pull your right knee to your chest, keeping your balance, then pull the other leg to your chest.
- Pull your right calf behind you, keeping the balance, then the other calf.
- Move your right ankle, keeping your toe in contact with the ground, then the other.

### **Activity three**

➤ Three players wear a bib and chase the others. If a chaser tags a student, this one must hold hands with the chaser and continue to chase the others. New players caught form a chain. Once everyone is caught, the game is over.

### **Activity four**

➤ Teacher chooses four chasers that carry a bib in their hands. They have to tag another player and give that player a bib in order to switch places. However five pupils have a ball, and they can save the others from being tagged by passing the ball to them before being tagged.

### **Activity five**

➤ Five pupils in the class are frogs and the rest are kangaroos. The kangaroos jump with a ball between their feet. Frogs can only jump and they have to steal the balls from the kangaroos, using their hands. When the kangaroo loses the ball, he becomes a frog. When all the animals are frogs, the game is over.



## 1.2. Second lesson

### Unit: Fitness (direct methodology)

#### Lesson 2: Increasing Endurance

##### Aims

- Improve endurance.

##### Equipment and Resources

- Gym, cones.

##### Content

- Running for endurance.
- Awareness of the position of body parts in relation to stationery objects.

##### Communication

- Vocabulary:., Four laps, goals, go up and down, ramp , save, chaser, tag, in a kneeling position, switch places, conduct, imitate.

- Structures:

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• I got into a stop position before being caught.</li><li>• Choose to stand up with legs apart or to kneel.</li><li>• Pass between her legs or jump over her head according to the position.</li></ul> |
|--|

##### Cognition

- Reviewing, understanding, identifying, analyzing.

##### Culture and citizens

- Respect for individual differences in Physical Performance.

##### Activity one

- The teacher introduces the lesson: “Today, we are going to learn how to set the pace while running”, and asks the students:

- “How should you run in order to strengthen your heart?”
- “How can you improve your cardiovascular endurance?”

➤ Teacher conducts the warm-up, while giving students direct instructions:

- Jog around the court.
- Make short runs lifting your knees. Do the same while lifting your heels.
- In a circle, move your arms forwards, backwards, your shoulders forwards, backwards.
- Pull your right knee to the chest, keeping your balance, and then pull the other leg.
- Pull your right calf behind you, keeping the balance, then the other calf.
- Move your right ankle, keeping your toe in contact with the ground, then the other.

### Activity two

➤ The students are given a path/route around the gym. They have to follow the same route:

- **Four laps**, jogging around the gym along the orange lines, behind the goals, up and down the ramp, along orange lines, up the stairs, up the stairs in the stands, down the stairs and repeat the circuit, doing the same route.
- **After jogging the four laps**, walk around the gym once.
- **Then, jog two laps**, repeating the circuit.
- **Walk once** around the gym.



### **Activity three**

➤ The students form pairs. Two pairs are it (they are the chasers) and have to chase the rest. If a classmate, who is being chased, gets into a stop position, before being tagged, remain. They must remain in the stop position until someone, passes under her partner's legs to free her. If the chaser tags, before that person gets into stop position, they switch places.

#### **Rules to keep:**

➤ You can only save somebody by passing under her legs, going from front to back.

➤ While a classmate is saving, the chaser can't tag them, until they are ready to run.

### **Activity four**

➤ The teacher lines up the class. Each student calls off 1 and 2.

➤ The teacher tells all the number ones to spread around the gym and choose a position, either standing with legs apart or kneeling. Then, the teacher tells all the number twos to slide under legs or jumps over the back of the number ones. When teacher whistles, they switch places.

### **Activity five**

➤ The students form a circle. They sit down on the floor. One pupil sits in the middle with eyes closed.

➤ Pupils, who are sitting on the circle, are an orchestra and they imitate their conductor. The pupil, who is in the middle doesn't know who is it. The concert begins and the student in the middle must discover who the conductor is. The students imitate the conductor as she changes, musical instruments. When she guesses correctly, they switch places, and the conductor sits in the middle.

### **1.3. Third lesson**

#### **Unit: Fitness (direct methodology)**

#### **Lesson 3: Develop strength**

##### **Aims**

- Identify throwing skills.
- Improve strength.

##### **Equipment and Resources**

- Tennis ball, soft balls.

##### **Content**

- Upper-body strength.
- Abdominal strength.
- Agility.
- Throwing for accuracy.

##### **Communication**

➤ Vocabulary: run away, throw, thrower, catch, drop, face in, face out, indicate, return, sit-ups, climb, bibs, taggers, lie down.

➤ Structures:

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Face in/out and do patterns</li><li>• I asked the players to...and...</li><li>• I hit a player while he/she was running.</li><li>• I am doing...</li><li>• Faces in/out .and do...sit ups, the bicycle, climb mountains.</li><li>• Push up.</li><li>• I score one point /I score one point less.</li></ul> |
|--|

##### **Cognition**

- Understanding, analysing, making predictions.

##### **Culture and citizens**

- Individual responsibility within a group.

### **Activity one**

- Teacher conducts the warm-up. Giving instructions.
  - Jog around the court.
  - Make short runs lifting your knees. Do the same while lifting your heels.
  - In a circle, move your arms forward, backward, your shoulders forward, backward.
  - Pull your right knee to your chest, keeping your balance, and then pull the other leg.
  - Pull your right calf behind you, keeping the balance, then the other calf.
  - Move your right ankle, keeping your toe in contact with the ground, then the other.

### **Activity two**

➤ Form pairs. One pupil behind the other. The pupil who is in the front places her hands on the mat and legs apart, and the pupil, who is behind takes her partner's legs and helps her to start walking. They will have a wheelbarrow race. Everyone stands behind the starting line. When teacher gives a signal, they race with their partner and try to be the first to reach the finishing line. Next time, switch places.

### **Activity three**

➤ In groups of 5, each group forms a line. The last pupil holds a ball and the rest lie face down. On the signal, the student standing jumps over his/her teammates. When she reaches the end of the line, she yells "**push-up**". The teammates perform a push-up maintaining the "**up position**", for the standing partner to roll the ball under their bodies. The student at the end of the line picks up the ball while their partners lie down again, and the process is repeated until the group reaches the goal area.

#### Activity four

➤ The class is divided into three groups. Two groups at the sides and the third one at the end of the playing area. On the signal, group at the end, must try to cross the area without being tagged with a foam ball, rolled by the other two groups along the sides. Every time a student from the sides tags a runner, she scores one point. The groups switch places.

#### Activity five

➤ Players form a circle around a thrower. On the signal, the thrower throws the ball up into the air, catches it, as quickly as possible, while his classmates run away .The thrower says: stop running and proposes two actions. Then she tries to hit someone with the ball. The thrower is allowed to advance three steps. If she hits somebody, that person becomes the new thrower .If not, the game goes on with the same thrower.

The thrower instructs the players following these patterns:		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Face in</li><li>• Face out</li></ul>	and	do sit-ups. do push-ups. bicycle. climb mountains.

## 1.4. Fourth lesson

### Unit 4: Fitness (direct methodology)

#### Lesson 4: Reinforcing Strength

##### Aims

- To define the concept of muscle and how muscles function.

##### Equipment and Resources

- Gym, mats, posts, long ropes, a handkerchief.

##### Content

- Physical activity related to how muscles contract and relax.

##### Communication

- Vocabulary: push, pull, movements, contraction, relax, muscle tone, posture...

- Structures:

- I will push you as hard as I can.
- I have to take my partner's legs and help her to start walking.
- I have to catch the tail before teacher whistles twice.
- I have to avoid being caught by the head.
- We have to pull as much as possible until the first player of the opposing team crosses the midcourt line.
- Everyone pulls back; and tries to avoid the post.

<ul style="list-style-type: none"><li>• Tug of war</li><li>• The circle</li></ul>	Involves the	Biceps Deltoids Quadriceps Calves	Which are located in the	Arms. Thighs. Legs. Waist.
---	--------------	--	--------------------------	-------------------------------------

##### Cognition

- Memorizing, understanding, identifying, analysing.

## **Culture and citizenship**

➤ Become aware of the importance to do exercise to maintain a good muscle tone.

### **Activity one**

- Teacher conducts the warm-up. Give students direct instructions:
  - Jog around the court.
  - Make short runs lifting your knees. Do the same while lifting your heels.
  - In a circle, move your arms forward, backward, your shoulders forward, backward.
  - Pull your right knee to your chest, keeping your balance, then pull the other leg.
  - Pull your right calf behind you, keeping the balance, then the other calf.
  - Move your right ankle, keeping your toe in contact with the ground, then the other.

### **Activity two**

- Make pairs, face to face. A rope is placed on the floor between them. They push each other above the rope, using only their hands, without moving the feet until one loses her balance. They push as hard as they can.
- Same exercise, but in a squatting position.

### **Activity three**

➤ The snake: Make groups of four, holding hands except, for those pupils at the ends, they hold one hand. The ends will be the tail and the head. When teacher gives them a sign, the head has to catch the tail before teacher whistles twice. Then they switch places and wait until teacher initiates the game again.

### **Activity four**

➤ Ask learners to look at the image carefully. The teacher forms groups of five. Teacher chooses a few students to demonstrate “tug of war”. Ask them to follow the steps, which are:



- Mark a middle of the rope with a handkerchief.
- Place the handkerchief over the midcourt line.
- One team is situated at each end of rope.
- At the teacher's call, each team pulls as hard as possible until the first player of the opposing team crosses the midcourt line, then they have to rotate positions.



### Activity five

➤ The teacher asks learners to look at the image carefully. Then, one student in each group collects the equipment they need, (a post/cone and a carabiner). The teacher will explain that a carabiner is used in climbing activities.

➤ The teacher asks them to follow the steps. They should form a big circle, with groups of five, using a long rope. The teacher places a post/cone, in the middle of the circle; everyone holds the rope and pulls backwards; they try to avoid the post/cone. If the rope between a student's hands touches the post, they score one point less. If the post touches the rope between two players, both players score one point less and the winner will be the student who has more points

➤ The teacher may divide the class into two or three circles.



➤ The teacher asks the students, to identify the location of the main muscles of the body, using the language patterns in the table:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tug of war</li> <li>• The circle</li> </ul>	<p>involves the</p>	<p>Biceps Deltoids Quadriceps Calves</p>	<p>Which are located in the</p>	<p>Arms. Thighs. Legs. Waist.</p>
--	-------------------------	--	-------------------------------------	---

### Activity six

➤ Now, students are going to learn how to relax after physical activities.

The teacher tells them:

➤ Lie on a mat in a comfortable position. Let your arms and legs fall loosely and relax.

➤ Observe how the air fills your lungs. You can start by breathing slowly and then continue breathing deeply.

➤ Concentrate on the sounds your heart and your breathing make. Little by little, the noise from the street will disappear.

➤ Learn how to control your breathing.

## 1.5. Fifth lesson

### Unit: Fitness (direct methodology)

#### Lesson: Speed II

##### Aims

- Physical Fitness keeps us healthy.
- Become familiar with speed.

##### Equipment and Resources

- Gymnasium, cones, court, lines.

##### Content

- Develop speed to endure the demands of different activities.
- Demonstrate good control of the body.
- Improving speed.

##### Communication

- Vocabulary: Run forwards, backwards, sprint up, to become, sideways, zig-zag up and down, reach, warm up.
- Structures:

- First, sprint up to cone 2.
- Run backwards to cone 3.
- Run sideways to cone 4.
- Zig-zag up and down the middle row of cones.
- Sprint to cone 8.
- Run backwards to cone 9.
- I became a lion, because I was caught by a tiger.
- I am a lion because I reached the finishing line without being caught.
- Pass/ one, two, three...
- Come on faster, more quickly, as quickly as possible.

##### Cognition

- Understanding, identifying, recognizing commands.

## **Culture and citizens**

- Identify safe practices during physical activity.

### **Activity one**

- Teacher conducts the warm-up, giving these instructions:
  - Jog around the court.
  - Make short runs lifting your knees. Do the same while lifting your heels.
  - In a circle, move your arms forward, backward, your shoulders forward, backward.
  - Pull your right knee to your chest, keeping your balance, then pull the other leg.
  - Pull your right calf behind you, keeping the balance, then the other calf.
  - Move your right ankle, keeping your toe in contact with the ground, then the other.

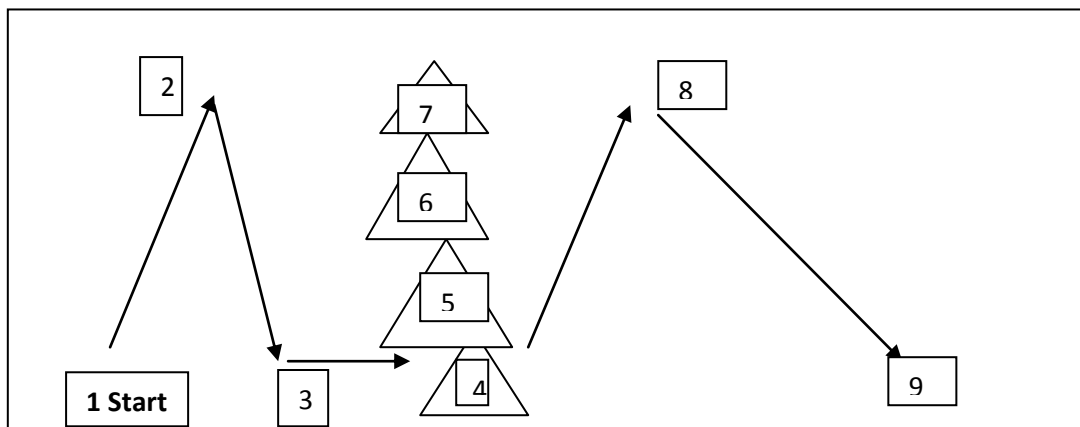
### **Activity Two**

- The teacher leads the class. Students start to run randomly around the gym. The teacher calls out the actions:
  - Run backwards.
  - Run forwards.
  - Run sideways.
  - Run in a zig-zag way.
  - Run on your heels.
  - Sprint to the green line.

### **Activity three**

- The teacher divides the class into groups, and sets up markers as shown in the picture.
- One person from each group runs at a time, following this route:
  - Sprint up to cone 2,
  - Run backwards to cone 3,

- Run sideways to cone 4,
- Zig-zag up and down the middle row of cones,
- Sprint to cone 8,
- Run backwards to cone 9 to finish.
- When you finish the circuit, return to the start.
- The next student waiting, begin the circuit, when the team member in front reaches cone 8.
- The first group with all their members finishing the circuit wins.



Teacher encourages students to memorize the circuit, asking what did you do?

- First, sprint to cone 2,
- Second, run backwards to cone 3,
- Then, run sideways to cone 4,
- Next, run in Zigzag up and down the middle row of cones,
- Finally, sprint to cone 8 and run backwards to cone 9 to finish.

#### Activity four:

➤ In pairs: Face to face. One member holds the stick vertically. The other member keeps 3 metres of distance. At the signal, they must switch places, trying to avoid that the stick falls on the floor.

➤ **Variation:** Same exercise, but instead of holding a stick, use a ball. In this case, one pupil bounces the ball, and at the signal, they switch places again and the pupil, who is bouncing the ball, leaves the ball bouncing and her partner has to run as quickly as possible in order to keep the ball bouncing.

➤ **Variation:** Increase the distance.

### Activity five

➤ The teacher forms two groups. Each one forms a row, back to back, keeping a distance of 2 meters marked by cones. One group is called *Tigers* and the other *Lions*. When the teacher calls out *lions*, they have to run to the last line without being caught. If they are caught by the opposite group, they join the opposing team. The group who has only 3 players left at any time is the loser.

➤ The teacher asks how they became lions/tigers. Students answer using these language patterns.

- I became a lion, because I was caught by a tiger.
- I am a lion because I reached the finishing line without being caught.

➤ **Variations:**

➤ Start from sitting down, lying face down/face up, in squatting position...

### Activity six

➤ The Spider: The teacher chooses a pupil, who is the spider; the spider stands in the middle of the gym.

➤ The rest of the pupils are behind the white line (or whatever line). When teacher says *go*, pupils who are behind the white line of the court, have to cross the middle line and the pupil who is in the middle, tries to catch the students crossing the line. If the student is caught, she stands on the middle line. A chain can only be formed, when they form a group of ten.

## 1.6. Sixth lesson

### Unit: Fitness (direct methodology)

#### Lesson: 6: Speed II

##### Aims

- Physical Fitness for Health (speed).
- Become familiar with speed.

##### Equipment and Resources

- Gymnasium, cones, court, lines.

##### Content

- Develop their speed to cope with the demands of different activities.
- Demonstrate good control of the body.
- Running for speed.

##### Communication

➤ Vocabulary: Run forwards, backwards, step, back to back, keep a distance, reach, opposite group, aloud, in the sense of the clockwise, against in the sense of the clockwise, score.

➤ Structures:

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• I have to run until the finishing line without being caught.</li><li>• I have to catch my partner before she reaches the finishing line.</li><li>• Pass/ one, two, three...</li><li>• Come on faster, more quickly, as quickly as possible.</li><li>• We scored 4 points/we scored 3 points/2 points/ 1point...</li></ul> |
|---|

##### Cognition

- Remembering, understanding, identifying.

##### Culture and citizens:

- Identify safe practices during physical activity.

### **Activity one**

- Teacher conducts the warm-up. Give students direct instructions:
  - Jog around the court.
  - Make short runs lifting your knees. Do the same while lifting your heels.
  - In a circle, move your arms forwards, backwards, your shoulders forwards, backwards.
  - Pull your right knee to the chest, keeping your balance, then pull the other leg.
  - Pull your right calf behind you, keeping the balance, then the other calf.
  - Move your right ankle, keeping your toe in contact with the ground, then the other.

### **Activity two**

- The teacher organises the group in pairs. Holding hands. Each one has to try to step her partner's feet and each one has to try to avoid being stepped by their partner.

### **Activity three**

- The teacher forms pair. Each pair places one's back behind to the other's, keeping a distance of four metres. At the signal GO, the student who is facing the ending line, starts to run and the other turns towards her partner in order to catch her before she reaches the ending line.

#### **Variation:**

- Instead of standing, the activity can be done sitting down

### **Activity four**

- The teacher forms two groups. One group forms a circle, the other forms a line in front of this one. When teacher says **go**, the group who forms a row has to run one by one, around the opposite group and gives the relays to the next. While the opposite group passes the ball to each other as quickly as possible, the



group who passes the ball has to pass the ball more times than laps of the other group.

- The group who is forming a circle has to say the number of passes aloud.
- The winner will be the group that gets more passes than laps done by the opposing group. Once, one group has finished, switches places.
- They can encourage each other, following the language patterns below:

- Pass/ one, two, three.
- Come on faster, more quickly, as quickly as possible.

### **Activity five**

➤ Groups of six people. Each one of the group has a number. At the signal GO, number 1 and number 2 hold hands and start to run to a cone, which is 20 metres away. When they reach the cone, they come back and number 3 and 4 holds hands and both run again to the cone, repeating the exercise until the whole group finishes.

### **Variation:**

➤ Same exercise, but at the signal GO, number 1 starts to run to a cone which is 2 metres away. When she reaches the cone, she comes back and holds hands with number 2 and both run again to the cone and come back. Then number 2, run without partner and when this one reaches the cone, comes back and holds hands with number 3, and both run again to the cone, repeating the exercise until the whole group finishes.

### **Activity six**

➤ There are four groups. Each group is placed in a line around an orange circle on the floor. Each one in the group has a number from 1 to 6. The teacher says a number. Those students with that number have to run clockwise as quickly as possible, around the rest of groups and get to their positions again. The winner scores 4 points, the second three points, the third 2 points and the last just one point.

- The teacher encourages students to speak, asking:
  - How many points did you score?

➤ They have to follow the language patterns below:

- We scored 4 points/we scored 3 points/2 points/ 1point.

### **Variation**

➤ The teacher can add to the number *more* or *less*. These words mean: *more*, the students run clockwise; on the other hand, if *less* is said, students run counter-clockwise.

## **1.7. Seventh lesson**

### **Unit: Fitness (direct methodology)**

#### **Lesson 7: Stretching**

##### **Aims**

- Work on developing basic stretching techniques.

##### **Equipment and Resources**

- Mats.

##### **Content**

- Develop a simple stretching routine.
- Work on flexibility.

##### **Communication**

➤ Vocabulary: stretch, increase, flexibility, calves, push, lay, limbs, as much as possible, limits, tag, immune, pose, call out, letter, hold, run after, stand, form, face to face, waist, high, instruct, bridges, obstacle, course, crawl.

- Structures:

- Each one has to pull to her partner to increase flexibility in legs and arms.
- Touch your nose and hold your toe to avoid being tagged.
- Form a letter of the alphabet with the body and keep this position for 3 seconds.
- Keep arms and legs stretched to increase flexibility.
- Crawl under bridge formed by partner's body.

##### **Cognition**

- Remembering, understanding, identifying.

##### **Culture and citizens**

- Identify how stretching helps us relax.

##### **Activity one**

- Teacher conducts the warm-up, giving these instructions:
  - Jog around the court.

- Raise your arms in front of you and over your head. Try to stretch your arms as high as possible.
- Knees straight, bend your waist and try to touch the floor with your hands. If you can't touch the floor, try to touch your knees or ankles. Do not over-extend the stretch.
- In a circle, move your arms forwards, backwards, your shoulders forwards, backwards.
- Pull your right knee to the chest, keeping your balance, then pull the other leg.
- Pull your right calf behind you, keeping the balance, then the other calf.
- Lay on your back, pull your right knee to the chest, keeping the left one straight.
- Lay on your back, pull your left knee to your chest, keeping the right one straight.
- Same exercise but pulling both legs to the chest during three seconds and then stretch them as much as possible.
- Lay on your back, Stretch out your arms (over the head) and legs straight, try to stretch as much as possible your limbs.

### **Activity two**

- In pairs: Face to face, sit down in front of each other, with feet in contact, holding hands and keeping legs straight. Take turns, pulling your partner towards you and then she pulls you towards her to increase the flexibility of legs and arms.

### **Activity three**

- Nose and Toe tag: Three players are it, who try to tag their classmates. You are only immune from the tag by touching your nose with one hand and holding your toes with the other. They can only hold this pose for three seconds. After that time, they must immediately start to run. When they are tagged they also become an "It".

#### **Activity four**

➤ Everyone spreads out in the gym: The teacher calls out a letter of the alphabet and the children have to form that letter with their body. Tell them to hold that position for three seconds. Choose five to six letters that they can do: U, L, C, O, and V.

#### **Variation:**

➤ The children have to do the same exercise in pairs.

#### **Activity five**

➤ The bottle: Work in threes. Two students stand face to face. The other student stands in the middle without moving her feet and the other two students push her back and forth. Pupil who is in the middle must keep straighten, forming a line with her body.

#### **Activity six**

➤ The Wheelbarrow, work in pairs: One pupil, stands up, hands on the mat and legs apart, and the other pupil, behind her. This one takes her partner's legs on her shoulders and help her walk, keeping arms and legs stretched. After ten steps, using her hands. They can switch places.

#### **Activity seven**

➤ Work in pairs: Students sit down, one behind her partner's back. Both put their arms out to the sides on the floor to support themselves. Make a "V" with her body but pupil, who is partner's back, places their ankles on her partner's shoulders. Keeping the arms and legs straighten for six seconds. Then switch places. Repeat the exercise four times.

#### **Variation:**

➤ Repeat the same exercise in groups of three.

#### **Activity eight**

➤ Work in pairs: Stand face to face. One raises her left leg up to the waist level and her partner does the same with the right leg. They both hold her partner's left/right leg, keeping the balance with your right/left hand. Finally,

stretch out your free arm and keep this position for six seconds. Then switch places.

### **Activity ten**

➤ The class is divided in two groups. One group forms bridges with their bodies. Ask the others in the group to crawl under bridges done. After completed the circuit, switch places and repeat the exercise.

## 1.8. Eighth lesson

### Unit: Fitness (direct methodology)

#### Lesson 8<sup>th</sup>: Circuit training

##### Aims

- Develop Fitness through circuit training.
- Develop strength, flexibility, speed and endurance.

##### Equipment and Resources

- Short ropes, benches, cones, mats, balls, hurdles, whistle, stopwatch.

##### Content

- Fitness circuit training.
- strength, flexibility, speed and endurance.

##### Communication

➤ Vocabulary: Circuit training, station, sit-ups, well-designed, circuit, develop, components of fitness: strength, flexibility, speed and endurance, bars, thighs, skip, rope, stretch, arms, chest high, rebounds, step up and down, bench, sprint up, sprint backwards, sideways, from front to back, vice versa, zig-zag, up and down, through, run backwards, finish.

- Structures

- I've done 45 sit ups for 1'30''.
- I've skipped.....for 1'30''.
- I have done step up and down the bench.....for.....
- I have sprinted up to cone 2, sprinted backwards to cone 3, and run sideways to cone 4 six times for .....
- Run in Zig-zag up and down through the cones.
- Then, Sprint to the next cone and run backwards to the next one to finish.

##### Cognition

- Remembering, understanding, identifying.

##### Culture and citizens

- Safe use of equipment.

### **Activity one**

➤ The teacher introduces the lesson: “Today’s main goal is to learn how a fitness circuit works. Before starting the circuit training, we are going to warm-up, following these instructions”

- Jog around the court.
- Make short runs lifting your knees. Do the same while lifting your heels.
- In a circle, move your arms forwards, backwards, your shoulders forwards, backwards.
- Pull your right knee to the chest, keeping your balance, then pull the other leg.
- Pull your right calf behind you, keeping the balance, then the other calf.
- Move your right ankle, keeping your toe in contact with the ground, then the other.

### **Activity two**

- In groups of three, the teacher assigns a letter to each one. There are 8 stations. They will have to follow the instructions:
  - The time at each station is 1’30’’. The training at each station would last 1’30’’.
  - Students work a t a time.
  - Repeat the task as many times as possible during 1’30’’.
  - The teacher blows the whistle, students start the training. After 1.30’’, the whistle is blown again and students move to another station clockwise.
  - In circuit training you move from one station to another. At each station you do a different activity for 1’30’’. A well-designed circuit develops all the primary components of fitness: strength, flexibility, speed and endurance.



➤ Before moving to the next station, they are asked to complete the students table, where they should write the number of they have repeated the training at the station.

Students Table:

Station	ACTIVITY	Number of Repetitions	Station	ACTIVITY	Number of Repetitions
A	Do sit-ups. Lie on your back with feet behind the bars, bending your knees. Cross your arms on your chest and bend up your body until touching your thighs		E	Step up and down the bench	
B	Skip using a rope.		F	Sprint up to cone 2 Sprint backwards to cone 3 Sideways to cone 4	
C	Standing position. Hold the ball with your hands. Then stretch your arms above your head and place your hands at chest and stretch your arms to the front and backwards you. Repeat it during 1'30''.		G	Holding a stick at the ends and pass from front to back and vice versa, the other way round, keeping your arms stretched as much as possible.	
D	Sit down on the mats. Keeping your legs stretch, bend your body to		H	-Run in Zigzag up and down through the	

	your right and left leg, without doing rebounds, keeping the stretching for 4 seconds in each leg.			cones.  -Then, Sprint to the next cone and run backwards to the next one to finish.	
--	--	--	--	---	--

**Variation:**

➤ Once they have completed the 8 stations. They can do it again counter-clockwise. When teacher blows the whistle, students start working on their new station and they should follow the same instructions, mentioned from the beginning.

**Activity three**

➤ Now, students are going to learn how to relax after physical activities:

➤ Lie on a mat in a comfortable position. Let your arms and legs fall loosely and relax.

➤ Observe how the air fills your lungs. You can start by breathing slowly and then continue breathing deeply.

➤ Concentrate on the sounds your heart and your breathing make. Little by little, the noise from the street will disappear.

➤ Learn how to control your breathing.

### 1.9. Test.

<b>Students</b>	<b>Observation</b> <b>30 %</b>	Listen to the teacher, is a respectful and responsible class member.  1 point	Support classmates and collaborates with group to achieve goals.  1 point	Use proper language to ask and answer questions.  1 point
	<b>Assessment instruments</b>	50% Identify capacities through games and exercises, 5 questions, 1 point per question.		
	<b>test</b> <b>70%</b>	20% Translation English structures, 4 questions, 0,5 per question.		

	<b>WRITTEN TESTS</b>	
Identify capacities through games and exercises, 5 questions, 1 point per question.	<p><b>Read this games or exercises and tick what capacity they are working</b></p> <p>1. <b>Teacher chooses four chasers that carry a bib in their hands.</b> They have to tag another player and give that player a bib in order to switch places. However five pupils have a ball, and they can save the others from being tagged by passing the ball to them before being tagged.</p>	Endurance Flexibility Strength Speed
	<p>2. <b>The teacher forms two groups.</b> Each one forms a row, back to back, keeping a distance of 2 meters marked by cones. One group is called <i>Tigers</i> and the other <i>Lions</i>. When the teacher calls out <i>lions</i>, they have to run to the last line without being caught. If they are caught by the opposite group, they join the opposing team. The group who has only 3 players left at any time is the loser.</p>	Endurance Flexibility Strength Speed
	<p>3. <b>In pairs:</b> Face to face, sit down in front of each other, feet in contact, holding hands and keeping legs straight. Take turns, pulling your partner towards you.</p>	Endurance Flexibility Strength Speed

	<p>4. <b>Four laps</b>, jogging around the gym along the orange lines, behind the goals, up and down the ramp, along orange lines, up the stairs, up the stairs in the stands, down the stairs and repeat the circuit, doing the same route.</p> <p><b>After jogging the four laps</b>, walk around the gym once.</p> <p><b>Then, jog two laps</b>, repeating the circuit.</p> <p><b>Walk once</b> around the gym.</p>	<p>Endurance Flexibility Strength Speed</p>
	<p>5. Teacher forms groups of five. They have to follow the steps, which are:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mark the middle of the rope with a handkerchief.</li> <li>➤ Place the handkerchief over the midcourt line.</li> <li>➤ One team is situated at each end of the rope.</li> </ul> <p>At the teacher's call, each team pulls as hard as possible until the first player of the opposing team crosses the midcourt line, then they have to rotate positions.</p>	<p>Endurance Flexibility Strength Speed</p>
<p>Translating English structures into Spanish, 4 questions, 0,5 per question.</p>	<p><b>Translate in Spanish.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. I push over the rope, using only my hands, without moving the feet until one loses her/his balance.</li> <li>2. Lie on his/her back, take the right knee to the chest, keeping the left one stretched.</li> <li>3. I have to step up and down for 1'.30''.</li> <li>4. First, sprint to cone 2, second run backwards to cone 3, then run sideways to cone 4, next run in zig-zag way up and down the middle row of cones five to seven and finally, sprint to cone 8 and run backwards to cone 9 to finish.</li> </ol>	

## 2. Acrosport lesson plans according to cooperative learning methodology

### 2.1. Lesson 1

**Unit: Acrosport (cooperative learning)**

#### **Lesson 1: Acrosport**

##### **Aims**

- Explanation about Acrosport.
- Be sensitive when working with others.

##### **Equipment and Resources**

- Gym and mats.

##### **Content**

- Consider body parts involved.
- Control of the body and keep the balance.
- Work in a cooperative way.

##### **Communication**

➤ Vocabulary: Lift, straight, height, free, arm, step, each other, hold, bend, leans, back, support, back, heels, together, holding, hands, face, Kneel down, lean forward, off, ground, both, out, sides.

- Structures:

• Partner in front of the other	lean back.		
• Keep the body straight	without moving her feet.		
• Partner at the back	support for 10''.		
• Back to back	heels together	holding hands	both lean forwards.
• Kneel down on one leg	lean forward	lift one leg back off the ground	both hold hands.
• Both arms out to	make a v with	student at the	puts her ankles on

the sides on the floor	the body	back	her partner's shoulders.
<ul style="list-style-type: none"> <li>One lies on the mat, with knees bent</li> </ul>	the second one sits on her partner's knees	with her feet over the first student head	the first one holds up partner's feet with her hands.

### Cognition

- Reviewing, understanding, identifying, analyzing.

### Culture and citizens

- Respect for individual differences in Physical Performance.

### Introduction

- Today, we are going to start an acrosport unit. The most important thing is to help each other. There are no winners or losers. The idea will be to work together. It is a cooperative activity. These slides show an idea of what

Acrosport is.

**It is a team sport that we can do in pairs or small groups. The object of the sport is to make formations with our bodies and keep them for 4 seconds.**



**We only need a few mats and some light music in the background.**

**When we do acrosport, the smallest person is always on top. The strongest people are the base and support the weight of their teammates.**



**The way we hold our hands is very important: There are several ways to hold hands:**

1. Hand to hand.



1. Hold hands with your fingers closed.



2. Hold on the wrist.



4. Hold onto the arm and make a square.



5. Hold on your partner's shoulders.



### In pairs



### In threes



### In fours



### In a big group



### Taking into account:

➤ All the members in each group have a responsibility. They will be examined according to their role within the group. Each group will need to solve problems, and give the solutions.

### The teacher

➤ Forms groups according to different characteristics, like height, weight, strength, flexibility, agility... so that all the members can form different figures. In the first three lessons, the groups are formed by two and three students. In lessons 4 and five, the groups are made of six. Each student has been assigned to a group. These ones must create a 1-2 minutes choreography that will be performed and evaluate in the eight lesson. You will have two lessons to prepare your choreography.



- The teacher will give tips and patterns to get students more involved in the subject and speaking in English.

Assessment is divided in two parts:

- **Observation by the teacher**, using a checklist: listen to the teacher, respectful and responsible class member, use proper language to ask and answer questions.

- **Evaluation of the choreography**, according to they have learned.

### **Activity one**

- One student is chosen to read the warm up and help the teacher explain the activity to the classmates.

- Jog around the court:

- Raise your arms in front of you and over your head. Try to stretch your arms as high as possible.

- Knees straight, bend your waist and try to touch the floor with your hands. If you can't touch the floor, try to touch your knees or ankles. Do not over extend the stretch.

- In a circle, move your arms forward, backwards, your shoulders forward, backwards.

- Pull your right knee to the chest, keeping your balance, then pull the other leg.

- Pull your right calf behind you, keeping the balance, then the other calf.

- Lay on your back, pull your right knee to the chest, keeping the left one straight.

- Lay on your back, pull your left knee to your chest, keeping the right one straight.

➤ The teacher explains:

“Form pairs take two or three mats”. Each pair is given a set of instructions, read each activity one by one, and identify each figure with the exercise in the box. They practice making each figure two or three times until perfecting it.

### Activity two



Instructions for figure 1:

Number 1:

- Partner at the back supports her for 10''.

Number 2.

- The other in front of the other, leans back, keep the body straight, without moving her feet.

### Activity three



Instructions for figure 2:

Number 1:

- Back to back.
- Heels together.
- Holding hands.

Numbers 2 and 3:

- Both lean forwards, keeping their bodies straight.

### Activity four



Instructions for figure 3:

Number 1:

- Face to face.
- Step each other different foot.

Number 2:

- Holding hands.

Number 3:

- Lean backwards.

### Activity five



Instructions for figure 4:

Number 1:

- One partner kneels on one leg.

Number 3:

- The other leans forward and lifts one leg back off the ground.

Number 2:

- Face to face.
- Both hold hands.
- Then switch places.

### Activity six



Instructions for figure 5:

Numbers 2 and 1:

- Sitting on the floor.
- Both put arms out to the sides on the floor.
- Make a V with the body.

Number 3:

- Student at the back puts her ankles on her partner's shoulders.

### Activity seven



Instructions for figure 6:

Number 1:

- One lies on the mat, with knees bent.
- Holds up partner's feet with her hands.

Number 2:

- The second one sits on her partner's knees, with her feet over the first student's head.

## 2.2. Lesson 2

### Unit: Acrosport (cooperative learning)

#### Lesson 2: Acrosport

##### Aims

- Construct Human Figures.
- Be sensitive when working with others.

##### Equipment and Resources

- Gym and mats.

##### Content

- Consider body parts involved.
- Control of the body and keep the balance.
- Work in a cooperative way.

##### Communication

- Vocabulary: Lift, straight, stretch, height crab, position, crosslinking, sequence, patterns.
- Structures:

• Lift	one leg	straight.	
• Hold	partner's	leg.	
• Keep	your free arm	stretched out.	
	a leg on the ground	straight.	
• Get into	a crab	position.	
• Put	your ankles	on my shoulders.	
• Crosslinking	arms.		
• Lift	one leg	straight	off the ground.

##### Cognition

- Reviewing, understanding, identifying, analyzing.

## **Culture and citizens**

- Respect for individual differences in physical performance.

### **Activity one**

➤ One student, different from the previous lesson, is chosen to lead the warm up to the classmates

- Jog around the court:
- Raise your arms in front of you and over your head. Try to stretch your arms as high as possible.
- Knees straight, bend your waist and try to touch the floor with your hands. If you can't touch the floor, try to touch your knees or ankles. Do not over extend the stretch.
- In a circle, move your arms forwards, backwards, your shoulders forwards, backwards.
- Pull your right knee to the chest, keeping your balance, then pull the other leg.
- Pull your right calf behind you, keeping the balance, then the other calf.
- Lay on your back, pull your right knee to the chest, keeping the left one straight.
- Lay on your back, pull your left knee to your chest, keeping the right one straight.
- After the warm-up, the teacher explains:

“In groups of three, take two or three mats”.Each group is given a set of instructions, read each activity one by one and identify each figure with the exercise in the box. Then the student who is waiting helps their partners to make the figure, reading the instructions, and their partners practice making each figure two or three times until perfecting it. They take turns.

## Activity two



Instructions for figure 1:

- One lifts one leg straight, keep the other one on the ground straight.
- Her partner holds the partners' leg.
- Both keep the free arms stretch out, at shoulder height.
- Switch places.

## Variation



Instructions for figure 2:

Number 1:

- Both lift different legs straight, right or left.

Number 3:

- Keep the other one on the ground straight.

Number 3:

- keep the free arms stretch out, at shoulder height
- Switch legs.

## Activity three



Instructions for figure 3:

Number 2:

- Both students get into a crab position.

Number 1:

- Student in front puts her ankles on the other student's shoulder.
- Switch places.

## Activity Four



Instructions for figure 4:

Number 1:

- Both crosslinking arms.

Number 2:

- Both lift one leg straight off the ground, each one different legs.

## Activity Five:

Look at the figures underneath. Do this sequence and follow the pictures and try to explain in English, reading the previous exercises' instructions:



### 2.3. Lesson 3

#### Unit: Acrosport (cooperative learning)

#### Lesson 3: Acrosport

##### Aims

- Construct human figures.
- Be sensitive when working with others.

##### Equipment and Resources

- Gym and mats.

##### Content

- Consider body parts involved.
- Control of the body and keep the balance.
- Three-person acrosport figures.

##### Communication

- Vocabulary: lean, backwards, thighs, kneeling, position, on all-fours, back, feet, up, handstand, balance.
- Structures:

• Lean	backwards.		
• In a kneeling	position.		
• Kneel down	on all fours.		
• Put	your feet/hands	on my shoulder/thighs	not my back.
• Help	me	to keep	my feet up.
• Do	the handstand	keeping your head	on the floor.
• Down	one leg	stretch out.	
• Stretch out	your arms.		
• Hold	your partner's leg.		



## **Cognition**

- Reviewing, understanding, identifying, analyzing.

## **Culture and citizens**

- Respect for individual differences in Physical Performance.

## **Activity one**

➤ One student, different from the previous lesson, is chosen to lead the warm up to the classmates.

- Jog around the court.
- Raise your arms in front of you and over your head. Try to stretch your arms as high as possible.
- Knees straight, bend your waist and try to touch the floor with your hands. If you can't touch the floor, try to touch your knees or ankles. Do not over extend the stretch.
- In a circle, move your arms forwards, backwards, your shoulders forwards, backwards.
- Pull your right knee to the chest, keeping your balance, then pull the other leg.
- Pull your right calf behind you, keeping the balance, then the other calf.
- Lay on your back, pull your right knee to the chest, keeping the left one straight.
- Lay on your back, pull your left knee to your chest, keeping the right one straight.
- The teacher explains:

“Groups of four, take two or three mats”. Each group is given a set of instructions, reads each activity one by one and identifies each figure with the exercise in the box. Then the student who is waiting helps her partners to make the figure by reading the instructions . Their partners practice making each figure two or three times until perfecting it. The three other partners, take turns.

### Activity two:



Instructions for figure 1:

Number 1:

- Pupil in the middle, stretch out the arms.

Numbers 2:

- Pupils at sides, holding both hands with the one, who is in the middle, leans backwards, keeping arms and legs straight.

### Activity three:



Instructions for figure 2:

Numbers 2 and 3:

- Face to face, in a Kneeling position.
- One arm keeps pupil standing.

Number 1:

- Put her feet on their partner's thighs.

### Activity four:



Instructions for figure 3:

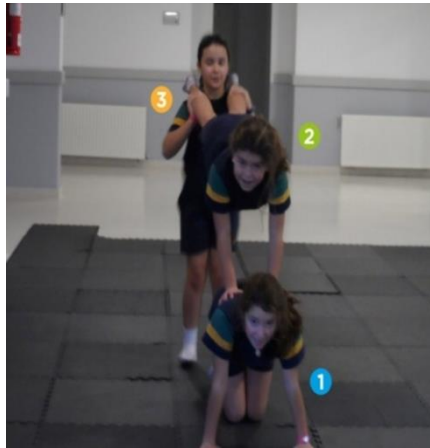
Numbers 1:

- Kneel down on all fours, touching their heads to each other.

Number 2

- Puts her feet on their partner's shoulders and not their backs.

### Activity five:



Instructions for figure 4:

Number 1:

- One kneels down on all fours, facing forward.

Number 3:

- Pupil standing, places her partner's feet up, helping her to keep the up position.

Number 2:

- Puts her hands on partner's shoulders.

### Activity six:



Instructions for figure 5:

Numbers 2 and 3:

- Pupils at the sides, stretch out their arms, and help to keep the balance to pupil in the middle.

Number 1:

- Does the handstand, keeping her head on the floor and hands in front of her.
- Down one leg stretched out.

## 2.4. Lesson 4

### Unit: Acrosport (cooperative learning)

#### Lesson 4: Acrosport

##### Aims

- Construct human figures.
- Be sensitive when working with others.

##### Equipment and Resources

- Gym and mats.

##### Content

- Consider body parts involved.
- Control of the body and keep the balance.
- Four-person acrosport figures.

##### Communication

- Vocabulary: Stand, heep, kneel, down, lay, face, down, chin, sit, hip, support.
- Structures:

• Stand	on the hips	on the two students	who are kneeling.
• Kneel down	on all fours	on both	sides.
• Lay	face down	with the chin	in the hands.
• Sit	on	my hips.	
• Stretch	out	the arms.	
• Hold	hands	on	partner's shoulder/my shoulder.
• Stand	on	the shoulders	of the second two students.
• Heads	touching.		
• Kneel	on the back /	of the first	student.

	on either side		
• Support	the one	who is	at the top.

### **Cognition**

- Reviewing, understanding, identifying, analyzing.

### **Culture and citizens**

- Respect for individual differences in Physical Performance.

### **Introduction before class**

- The teacher explains:

“Each student has been assigned to a group. The groups are....”

“Each group takes 8 mats and a set of instructions”.Each group reads each activity one by one and identifies each figure with the exercise in the box. One student reads the instructions. The others form the figure.

### **Activity one**

- One student, different from the previous lesson, is chosen to lead the warm up for the class.
  - Jog around the court.
  - Raise your arms in front of you and over your head. Try to stretch your arms as high as possible.
  - Knees straight, bend your waist and try to touch the floor with your hands. If you can't touch the floor, try to touch your knees or ankles. Do not over extend the stretch.
  - In a circle, move your arms forwards, backwards, your shoulders forwards, backwards.
  - Pull your right knee to the chest, keeping your balance, then pull the other leg.
  - Pull your right calf behind you, keeping the balance, then the other calf.
  - Lay on your back, pull your right knee to the chest, keeping the left one straight.

- Lay on your back, pull your left knee to your chest, keeping the right one straight.

### Activity two



Instructions for figure 1:

Number 3:

- Lays face down, with her chin in her hands.

Numbers 2:

- Kneel down on all fours.

Number 1:

- Stands on the hips of your partners.

### Activity Three



Instructions for figure 2:

Numbers 1:

- Kneel down on all fours.

Numbers 2 and 3:

- Sit on their partner's hips.
- Stretch out her arms.
- Hold hands on her partner's shoulder.

### Activity four



Instructions for figure 3:

Number 3:

- Lays face down

Numbers 2:

- Kneel down on all fours, with their heads touching each other.

Number 3:

- Stands on the shoulders of her partners.

### Activity five



Instructions for figure 4:

Number 3:

- Kneel down on all fours.

Numbers 2:

- Kneel on either side.
- Support the one who is on top.

Number 1:

- Kneels down on the hip of her partner.

### Activity six



Instructions for figure 3:

Number 2:

- Kneel down on all fours.

Number 4 and 3:

- Lie on their sides on either side.
- Feet touching the student's legs, who is on all fours.

Number 5:

- Hold hands, keeping the up position.

Number 1:

- Kneels down on her partner's hip.

## 2.5. Lesson 5

### Unit:Acrosport (cooperative learning)

#### Lesson 5: Acrosport

##### Aims

- Be sensitive when working with others.
- Construct human figures.

##### Equipment and Resources

- Gym and mats.

##### Content

- Consider body parts involved.
- Control of the body and keep the balance.
- Five-person acrosport figures.

##### Communication

- Vocabulary: standing, stretch, facing, each other, behind, support, bent, touch, all, on fours, kneel, down, under...
- Structures:

• Stand	on top	of the others		
		of the child	with one foot on the shoulder,	one foot on the hips of her partner.
	with one foot/each foot	on their /her partner's hips	and the other one	on her partner's shoulders.
• Kneel down	on one knee	and stretch the other leg out.		
• Hold	hands	with the children/child	who are standing/is standing	on their partner's hips and shoulders.
• Children will be	down	on all fours	facing at her partner.	
• They are			facing away	from each other.
• They put	one foot	on the shoulder	one foot	on the hips of the first two children.



• Children	are sitting	with knees bent,	arms out	behind them for support.
• Their knees	are under	the first student's heads.		
• Standing up	with her left hand	touching one of the two children	who is on all fours.	
• Facing	forwards.			
• Lays	face down	with the child	who is standing.	

### **Cognition**

- Reviewing, understanding, identifying, analyzing.

### **Culture and citizens**

- Respect for individual differences in Physical Performance.

### **Introduction before class**

➤ The teacher explains: "Each group takes 8 mats and a set of instructions. Read each activity one by one and identify each figure with the exercise in the box." One student reads the instructions and organizes the figure from the outside. The others form the figure using their bodies.

➤ The teacher says: "Pay close attention. As you can see, some of the activities do NOT have an image of the figure in the instructions". They should form the figures by reading the instructions. If your group achieves the correct figure, each member will receive a positive in this lesson."

### **Activity one**

➤ One student is chosen to read the warm up and help the teacher explain the activity to the classmates.

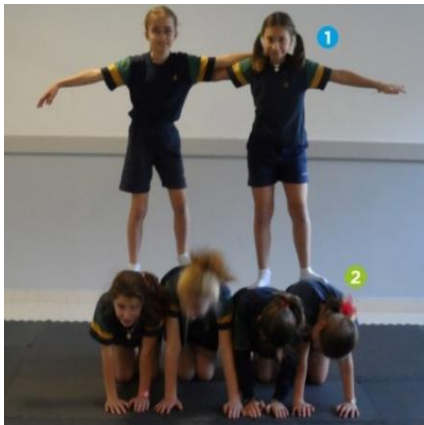
➤ Jog around the court:

➤ Raise your arms in front of you and over your head. Try to stretch your arms as high as possible.

➤ Knees straight, bend your waist and try to touch the floor with your hands. If you can't touch the floor, try to touch your knees or ankles. Do not over extend the stretch.

- In a circle, move your arms forwards, backwards, your shoulders forwards, backwards.
- Pull your right knee to the chest, keeping your balance, then pull the other leg.
- Pull your right calf behind you, keeping the balance, then the other calf.
- Lay on your back, pull your right knee to the chest, keeping the left one straight.
- Lay on your back, pull your left knee to your chest, keeping the right one straight.

### Activity two



Instructions for figure 1:

Numbers 2:

- Four children are down on all fours.

Numbers 1:

- Two children stand on top of the others with their feet on their classmates's hips.

### Activity three



Instructions for figure 2:

Numbers 1:

- Two children are down on all fours, facing away from each other.

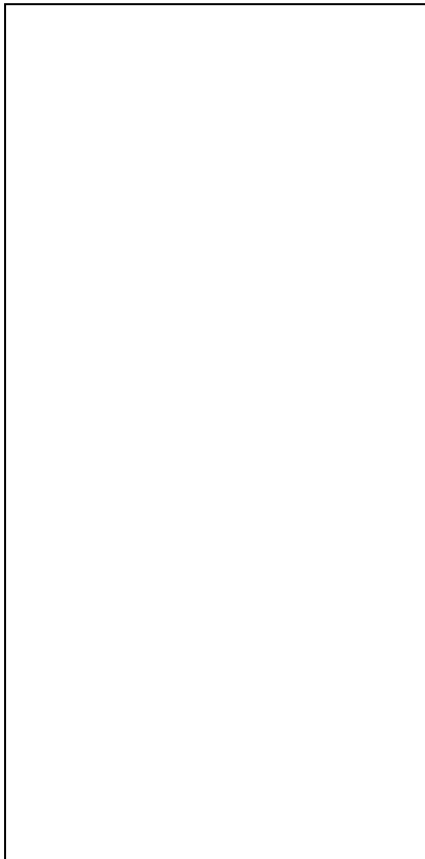
Numbers 3:

- Two children are sitting with knees bent and arms out behind them for support.
- Their knees are under the first student's heads.

Numbers 2:

- Two children put one foot on the shoulder and one foot on the hips of the children, who are on all fours.

### Activity four



Instructions for figure 3:

Numbers 4:

- They are down on all fours, facing away from each other.

Number 6:

- She is on all fours, facing the wall.

Number 5:

- Standing up and holding one hand with student who stands on top of the child.

Number 2

- Stand on top of the child with one foot on the shoulder and one foot on the hips of her partner.

Number 3:

- Stand on their partner's hips.
- Stretch out her arms.

### Activity five



Instructions for figure 5:

Numbers 3:

- They are on all fours, facing away from each other.

Numbers 2:

- Hold hand with the children who are standing on their partner's hips and shoulders.

Numbers 1:

- Stand with one foot on her partner's hips and the other one on her partner's shoulders.

### Activity six



Instructions for figure 5:

Numbers 2:

- They are on all fours, facing forwards, very close to each other.

Numbers 1:

- Stand on their partner's hips.
- Holding partner's shoulders.

The two others are standing up and holding hands with the students who are standing on top of their partners.

### Activity seven



Instructions for figure 6:

Numbers 4:

- Lay face down with her chin in her hands.

Numbers 2:

- They are on all fours, facing away from each other.

Numbers 5 and 3:

- Kneel down on one knee and stretch the other leg out.
- Hold hands towards the child who is standing up.

Numbers 1:

- Stand with each foot on their partner's hips.

## 2.6. Lessons sixth to eighth

### Unit: Acrosport (cooperative learning)

#### Lessons 6, 7, and 8: Acrosport

From the sixth to the eighth lesson, they worked on their own, following some examples of the worksheets:

#### **The teacher tells the students to take into account that:**

➤ All the members in each group have a responsibility. They will be examined according to their role within the group. Each group will need to solve problems, and give solutions.

➤ Each group takes 8 mats and a set of instructions. They read each activity one by one and identify each figure with the exercise in the box. One student reads the instructions and organize the figure. The others form the figure.

➤ Some activities do not have the images or instructions, then the group will have to form the figure by reading the instructions or write the instructions in the second case. If the group gets it, the students will have a positive in this lesson.

#### **Assessment is divided in two parts:**

➤ **Observation by the teacher (using a checklist):** The student listens to the teacher, she/he is a respectful and responsible class member, and he/she uses proper language to ask and answer questions.

➤ **Evaluation of the choreography,** according to what they have learnt.

#### **Activity one**

➤ One student is chosen to read the warm up and help the teacher explain the activity to the classmates.

➤ Jog around the court:

➤ Raise your arms in front of you and over your head. Try to stretch your arms as high as possible.

- Knees straight, bend your waist and try to touch the floor with your hands. If you can't touch the floor, try to touch your knees or ankles. Do not over extend the stretch.
- In a circle, move your arms forward, backwards, your shoulders forward, backwards.
- Pull your right knee to the chest, keeping your balance, then pull the other leg.
- Pull your right calf behind you, keeping the balance, then the other calf.
- Lay on your back, pull your right knee to the chest, keeping the left one straight.
- Lay on your back, pull your left knee to your chest, keeping the right one straight.

**Activity:**



**Instructions**

**Activity:**

Draw the figure:

Instructions for figure 2, groups of three:

Numbers 2 and 3:

- Face to face, in a Kneeling position.
- One arm keeps number 1 standing.

Number 1:

- Puts her feet on her partner's thighs.

**Activity:**

Draw the figure:

Instructions for figure 1, groups of six:

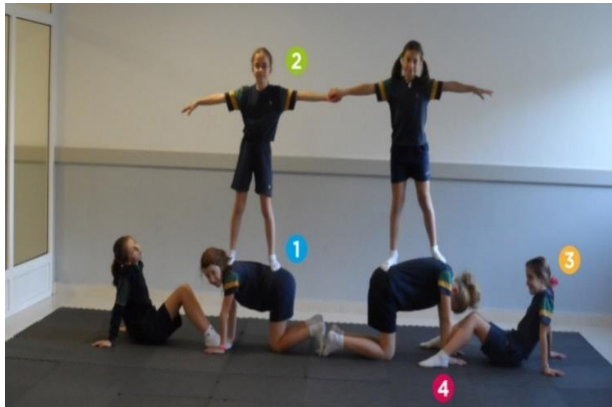
Numbers 2:

- Four children are down on all fours, facing forward.

Numbers 1:

- Two children stand on top of the others with their feet on their classmates' hips.

**Activity:**



Instructions:

**Activity:**



Instructions:

## 2.7. Test

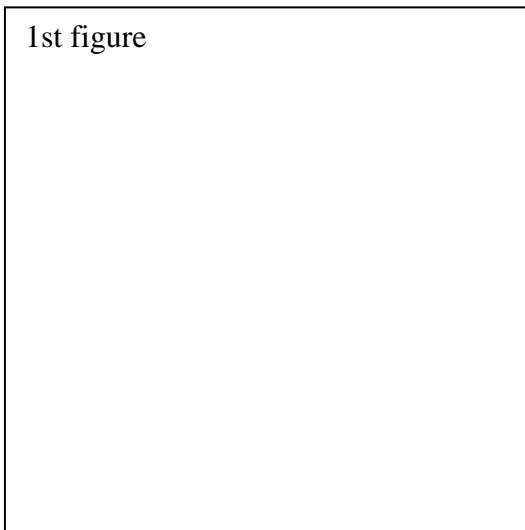
# Physical Education

### Take into account:

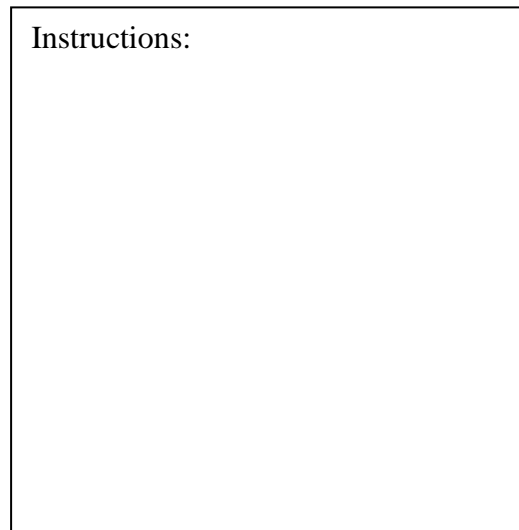
- Keep the figures, at least four, for 4'', **5p**
- Work in a cooperative way, **5p**
- You can use some light music in the background.

Draw four figures, and write the instructions, you can use the information, using the set of instructions, with numbers to indicate what each figure does.

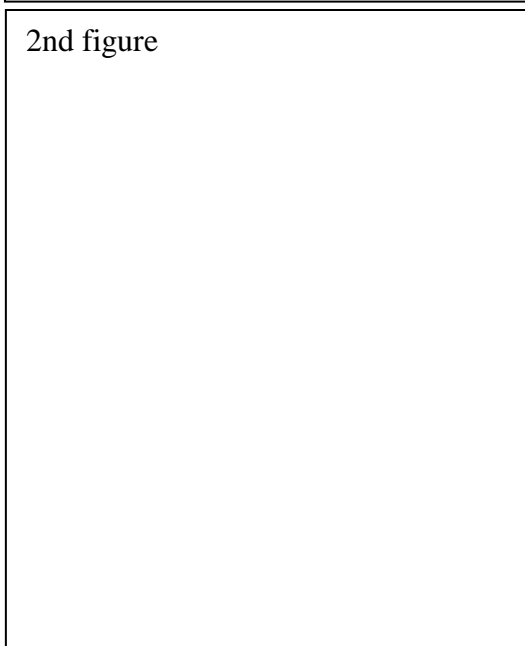
1st figure



Instructions:



2nd figure



Instructions:

