



Universidad
Católica
de Valencia
San Vicente Mártir

**EL TRASTORNO POR DÉFICIT DE
ATENCIÓN CON HIPERACTIVIDAD EN EL
AULA DE EDUCACIÓN FÍSICA. PROPUESTA DE
INTERVENCIÓN PARA EL PROFESORADO.**

Presentado por:

D. Marc Cervera Tárrega

Dirigido por:

D^a Belén Palacios Gracia

Burjassot, a 28 de mayo de 2021

RESUMEN

El trastorno por déficit de atención e hiperactividad es un trastorno del neurodesarrollo presente en un número de niños cada vez mayor. El presente trabajo incluye una revisión bibliográfica sobre el tema, a partir de la cual se determina la necesidad de diagnosticar correctamente dicho trastorno. Para ello se utiliza el manual DSM-V como principal herramienta. Diferentes fuentes coinciden en que los síntomas como la mala de calidad de sueño, la falta de atención sostenida o las dificultades en las interacciones sociales pueden mejorar con la práctica regular de ejercicio y meditación. Es necesaria una intervención de carácter interdisciplinar si se quiere mejorar la calidad de vida de los alumnos y en la parte práctica de este trabajo se han querido destacar los beneficios del área de la Educación Física. La propuesta consiste en la creación de un manual con contenidos teóricos, pautas de actuación y una batería de actividades prácticas, orientado al profesorado de Educación Física de Primaria. El objetivo es capacitar a dicho profesorado y ofrecerle herramientas y conocimientos que les sirvan de ayuda para atender a los alumnos con este trastorno, al mismo tiempo que imparten los contenidos curriculares establecidos en la legislación vigente. La metodología escogida para completar la intervención es el porfolio. Éste incluirá información teórica para que el alumno pueda repetir los ejercicios propuestos en casa si lo desea, así como instrumentos para la reflexión personal y la autoevaluación. Las actividades propuestas han sido llevadas a la práctica antes de incluirlas en el trabajo.

Palabras clave: trastorno, déficit, atención, alumnos, intervención, diagnóstico.

RESUM

El trastorn per dèficit d'atenció i hiperactivitat és un trastorn del neurodesenvolupament present en un nombre de xiquets i xiquetes cada vegada major. El present treball inclou una revisió bibliogràfica sobre el tema, a partir de la qual es determina la necessitat de diagnosticar correctament aquest trastorn. Per a això s'utilitza el manual DSM-V com a principal eina. Diferents fonts coincideixen que els símptomes com la dolenta de qualitat de somni, la falta d'atenció sostinguda o les dificultats en les interaccions socials poden millorar amb la pràctica regular d'exercici i meditació. És necessària una intervenció de caràcter interdisciplinari si es vol millorar la qualitat de vida dels alumnes pel que en la part pràctica d'aquest treball s'han volgut destacar els beneficis de l'àrea de l'Educació Física. La proposta consisteix en la creació d'un manual amb continguts teòrics, pautes d'actuació i una bateria d'activitats pràctiques, orientat al professorat d'Educació Física de Primària. L'objectiu és capacitar a aquest professorat i oferir-li eines i coneixements que els servisquen d'ajuda per a atendre els alumnes amb aquest trastorn, al mateix temps que s'imparteixen els continguts curriculars establits en la legislació vigent. La metodologia triada per a completar la intervenció és el porfolio. Aquest inclourà informació teòrica perquè l'alumne pugua repetir els exercicis proposats a casa si ho desitja, així com instruments per a la reflexió personal i l'autoavaluació. Les activitats proposades han sigut portades a la pràctica abans d'incloure-les en el treball.

Paraules clau: trastorn, dèficit, atenció, alumnes, intervenció, diagnòstic.

ABSTRACT

Attention deficit hyperactivity disorder is a neurodevelopmental disorder present in an increasing number of children. This work includes a bibliographic review on the subject, from which the need to diagnose this disorder correctly is determined. For this purpose, the DSM-V manual is used as the main tool. Different sources agree that symptoms such as poor sleep quality, lack of sustained attention or difficulties in social interactions can be improved with regular exercise and meditation. An interdisciplinary intervention is necessary if we want to improve the quality of life of students, so in the practical part of this work we wanted to enhance the benefits of the area of Physical Education. The proposal consists of the creation of a manual with theoretical contents, action guidelines and a battery of practical activities, oriented to Primary Physical Education teachers. The objective is to train these teachers and to offer them tools and knowledges that will help them to help students with this disorder, while they teach the curricular contents established in the current legislation. The methodology chosen to complete the intervention is the portfolio. This will include theoretical information so that the student can repeat the proposed exercises at home if he/she wishes, as well as instruments for personal reflection and self-evaluation. The proposed activities have been put into practice before including them in the work.

Key words: disorder, deficit, attention, attention, students, intervention, diagnosis.

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Tabla de autoevaluación. Fuente: creación propia.....	117
---	-----

ÍNDICE

1. Justificación.....	1
2. Marco teórico.	4
2.1. Conceptualización y evolución del TDAH.	4
2.2. Subtipos del TDAH según el DSM y el CIE-11.	9
2.4 Intervención en niños diagnosticados con TDAH.....	15
2.5 Factores que influyen positivamente en el TDAH.	18
2.5.1 Deporte.....	18
2.5.2 El yoga y la meditación.	20
2.5.3 La alimentación.	23
2.5.4 Habilidades sociales y técnicas de estudio.....	26
3.Objetivos	29
4.Metodología	30
5. Propuesta.....	32
6. Conclusiones.	120
7. Referencias bibliográficas.....	122
8. Anexos	126

1. Justificación

El trastorno por déficit de atención e hiperactividad es un trastorno neurobiológico presente en muchas de las aulas de nuestro país.

La elección de este tema para el presente trabajo de fin de grado responde principalmente a tres motivos.

En primer lugar, existe una inquietud personal por profundizar en las circunstancias que rodean a los problemas relacionados con la atención y el exceso de actividad. Desde niño he padecido yo mismo este trastorno y he tenido que afrontar numerosas dificultades en diferentes ámbitos (académico, familiar, social...). Han sido muchas las experiencias que me han dejado huella y que, de un modo u otro, han contribuido a la formación de mi carácter y mi manera de ser. Las distintas estrategias abordadas a lo largo de mi vida (psicológicas, pedagógicas, etc.) me han ayudado a lograr una mayor calidad de vida. Desde mi posición como estudiante de último curso, me he propuesto el reto de realizar un trabajo en el cual pueda desarrollar una propuesta que de alguna manera resulte de utilidad para otros y poner así los conocimientos adquiridos al servicio de los demás.

En segundo lugar, durante la realización de las distintas prácticas, coincidí con varios alumnos con este trastorno. Especialmente en las últimas prácticas, tuve la oportunidad de colaborar con mi tutor ya que él estaba realizando un doctorado en este tema y surgió la posibilidad de aprender mucho acerca la intervención psicopedagógica. Mi tutor compartió conmigo muchos datos, materiales e información muy interesante. Todo ello contribuyó a aumentar mi interés por formarme profesionalmente en este ámbito.

Finalmente, he aprendido mucho a lo largo de la carrera en diversas asignaturas como psicología del desarrollo entre otras, lo cual ha contribuido a aumentar mi ya innato interés por el tema.

El trabajo va a comenzar con el marco teórico, en el veremos cómo se ha ido viendo el TDAH a lo largo de la historia y cómo ha ido evolucionando el concepto

hasta la actualidad. Posteriormente se presentarán el DSM-V y el CI-11. Estos dos manuales son los más actualizados que recogen ciertos aspectos de las enfermedades mentales y nos muestran una gran variedad de cosas con respecto al tratamiento de personas con TDAH, desde cómo realizar un diagnóstico a una persona con TDAH, pasando por la intervención a esta persona una vez haya sido diagnosticada y terminando por los subtipos de TDAH.

Una vez explicado esto, el trabajo muestra algunos aspectos positivos para niños con TDAH, como el deporte, el yoga o la meditación, la alimentación y las habilidades sociales y técnicas de estudio. Una vez detallados los beneficios de estos factores para los niños con TDAH se utilizarán algunos de ellos como son el deporte, la educación física, el yoga y la meditación para realizar un manual para profesores de sexto curso de Educación Primaria que incluya actividades que complementan los contenidos recogidos en el BOE.

Diferentes autores y profesionales defienden que actividades como el yoga o la meditación son beneficiosos para las personas que padecen un trastorno por déficit de atención. También se están estudiando los efectos de la una flexibilidad metabólica. Esta es la capacidad que tiene el cuerpo para utilizar el consumo de cada sustancia lo mejor posible en función del ejercicio físico realizado. Por ello, para una persona con déficit de atención (con o sin hiperactividad) será necesario o al menos conveniente hacer deporte para aumentar dicha flexibilidad metabólica. Dependiendo de la intensidad de dicho ejercicio, consumiremos unos nutrientes u otros. Por lo que tiene sentido pensar que la nutrición es también un tema importante.

Todos estos aspectos, entre otros que se revisarán a lo largo del presente trabajo, mejoran la concentración y contribuyen al control de la impulsividad. El deporte es un gran aliado para que aspectos tan relevantes para la vida de cualquier individuo como la impulsividad, la falta de sueño, la falta de concentración, la hiperactividad y otros problemas de conducta se vean mejorados.

A continuación, abordaremos el marco teórico, en el cual se verá la evolución del concepto del TDAH, es decir, como se ha conceptualizado a lo largo de la historia desde sus orígenes hasta ahora. Posteriormente se hablará del diagnóstico precoz y cuál es la mejor manera de realizarlo y su posterior intervención tanto fuera como

Marc Cervera Tárrega.

dentro del aula. Se expondrán brevemente los distintos subtipos del trastorno y se presentarán diferentes factores que influyen positivamente en el mismo.

2. Marco teórico.

Con el marco teórico se quiere dotar al lector de las herramientas conceptuales y los conocimientos teóricos necesarios para comprender el desarrollo del mismo. Vamos a comenzar por una pequeña revisión de la evolución histórica del concepto de Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (en adelante TDAH). Después pasaremos a explicar los tipos de TDAH y cuál sería la manera de evaluar a partir del Manual Diagnóstico y estadístico de los Trastornos Mentales (en adelante DSM) si un niño presenta esta patología o no. Para finalizar, hablaremos de cuál sería la mejor manera de intervenir con un niño con estas características y algunos aspectos que influirían positivamente en el alumno con TDAH a nivel escolar.

2.1. Conceptualización y evolución del TDAH.

A lo largo de la historia hemos visto que se ha ido dando forma al concepto y evolución del TDAH. En el presente documento abordaremos las principales posturas con respecto al TDAH empezando por Alexander Crichton, se considera uno de los padres de la psicología moderna, fue el primero en documentar los síntomas de un trastorno parecido a lo que hoy conocemos como TDAH, esto fue en 1798 en “An inquiry into the nature and origin of mental derangement”. Pasando por el DSM-V, que es el Manual Diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales más actual, terminando en el CIE- 11 2019 (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems) Es un sistema de clasificación de los trastornos mentales. Aunque el CIE-11 y el DSM-V son igual de válidos, el DSM-V es un poco más antiguo y donde solo participa Estados Unidos, mientras que el CIE-11 es un sistema dirigido y redactado por la OMS (Organización Mundial de la Salud) y se basa en los diagnósticos de clasificación europeos.

Veremos que a lo largo de los años el TDAH se ha ido considerando desde una enfermedad mental, pasando por un trastorno conductual hiperactivo donde solo se valoraba en el niño la hiperactividad, hasta el trastorno por déficit de atención e hiperactividad donde para que se diera el trastorno de manera segura el niño tendría que sufrir más de 6 síntomas establecidos por DSM-5 y en más de un contexto diferente. Así apoyándonos en algunos de los autores más destacados revisaremos el progreso del TDAH a lo largo de la historia.

Para García (2017), Alexander Crichton separó la obra en tres libros y es el segundo el más relevante a la hora de escribir sobre la historia del TDAH. En este libro Crichton muestra dos tipos de trastorno de atención: la incapacidad de atender constantemente y la suspensión total del cerebro. Según Crichton (1798) esta incapacidad por atender puede venir dada por dos razones. En primer lugar, puede nacer con la persona, en este caso se evidencia en una edad muy temprana y es muy negativo pues hace que el niño no pueda tener una atención sostenida. Como aspecto positivo, recalca que generalmente va desapareciendo con la edad. En segundo lugar, la falta de atención puede darse por enfermedades. En este caso el niño adquiere un alto grado de “inquietud mental”, esto es según Crichton un grado de desatención que casi alcanza el delirio que provoca vértigo entre otros síntomas. Cuando estas personas están en constante desatención, pendientes de diversas distracciones contantes, se dice que tiene inquietud mental. Así nace el concepto de inquietud mental que se relaciona con el actual TDAH. Crichton no relacionaba el fracaso escolar con el TDAH, sino que lo relacionaba con una mala intervención pedagógica y una mala educación.

El primero en describir las características del trastorno trabajando con 43 niños que tenían un carácter impulsivo, conductas que en la actualidad serían características de los niños con TDAH fue el Pediatra Sir George Still (1902). Still las relacionaba con el retraso mental y con el déficit de atención. Surgen así los problemas de autorregulación del comportamiento y atención sostenida que llama “problema de control moral” (Sánchez, Sarmiento, Riascos, Panqueva y Ruiz, 2014).

En la primera mitad del siglo XX surge el modelo médico, Lesión cerebral y Disfunción Cerebral Mínima. Se acuñó el término de “Síndrome postencefálico” para referirse al TDAH en el 1918 después de confirmarse la teoría de Tredgold (1908, citado en Sánchez et al., 2014) que decía que el daño cerebral podía tener consecuencias en el aprendizaje tras una epidemia de cefalitis letárgica.

En la segunda mitad del siglo XX surge el modelo conductual, se comienza a basar el trastorno del TDAH en una conducta observable del niño. Se comienzan a considerar como influencia en el trastorno algunos factores como los medioambientales o contextuales que si pudieran mantener cierta conducta observable en el tiempo serían relevantes para tenerlos en cuenta para intervenir, sosteniendo que

hay factores constantes biológicos que determinarán la conducta del niño respecto a otros. Fue entonces cuando se descubrió que el daño cerebral que se creía que tenían estos niños era mínimo y describieron los tres síntomas del TDAH: hiperactividad, desatención e impulsividad. Fue en esta época cuando Charles Bradley descubrió el famoso medicamento en los niños con TDAH, el metilfenidato (Sánchez et al., 2014).

Después de que varios autores intentaran explicar con claridad el trastorno con déficit de atención, no se alcanzó ningún acuerdo, ya que a lo largo de la historia se han ido considerando los factores clínicos, psicológicos, conductuales, mórbidos e incluso mentales. A partir de ahí hemos visto que han ido apareciendo nuevas versiones del Manual Diagnóstico y Estadístico de los trastornos Mentales (DSM) que se ha ido modificando en sus diferentes versiones (González y García, 2010).

El DSM-II (1968), fue el primer manual que utilizó el nombre de Trastorno de Reacción hiperkinética en la infancia para referirse al TDAH, como un trastorno conductual de la infancia y la adolescencia. Los niños diagnosticados presentaban mucha actividad, inquietud, distracción y lapso atencional corto, especialmente los niños pequeños. Esta conducta disminuía con la edad (Brophy, Pallarésy Llandrich, 2006).

Fue en 1987 cuando el DSM-III-R identificó el TDAH como Trastorno por déficit de atención con hiperactividad por lo que fue acusado de separarlo de manera prematura. Primero separó el TDAH en dos y trastornos, (TDA+H y TDA) el déficit de atención con hiperactividad y sin hiperactividad. En esta época también se valoraban otros síntomas como la agresividad, el negativismo, las alteraciones del lenguaje, la memoria etc. (González y García, 2010).

En el siglo XX después de la influencia de Barkley (1998) surge el DSM-IV donde se distinguen tres subtipos: (a) Subtipo predominante hiperactivo-impulsivo, (b) Subtipo predominante inatento y (c) Subtipo combinado. Es aquí donde se distingue que las manifestaciones que indican que un niño podría tener TDAH han de darse en diferentes contextos de la vida de la persona y no solo en uno.

Así surgen diferentes ítems en los diferentes DSM para diagnosticar a un niño con TDAH que se verán posteriormente. Veremos también que los síntomas como la impulsividad o la agresividad declinan con la edad (Barckley, 2006).

EL DSM-V (2013) junto el CIE-11 es hoy en día uno de los manuales de consulta más internacionales y válidos para identificar criterios y para diagnosticar patologías más actuales. Según el DSM-V (2013) nombrado en Quintero y Castaño de la Mota (2014):

El TDAH se caracteriza por un patrón de comportamiento y de funcionamiento cognitivo, que, presentándose en diferentes escenarios de la vida del paciente, provocaría dificultades en su funcionamiento cognitivo, educacional y/o laboral. La manifestación es evolutiva, de inicio en la infancia, aunque la disfunción asociada a los síntomas podría aparecer más tarde. Así mismo, marca la tendencia a oscilar en el tiempo y cambiar su expresión, tanto para mejorar como para empeorar (p. 7).

Por último, encontramos el CIE-11 (2019) que es la clasificación internacional de enfermedades más actualizada y global del mundo. Esta clasificación se renovará en enero de 2022. El TDAH aparece en esta clasificación internacional de enfermedades en la categoría general de “Trastorno del Neurodesarrollo”. Los síntomas siguen siendo la inatención, la hiperactividad y la impulsividad. Cada uno de estos síntomas está explicado en base a unos criterios que la persona debe cumplir. Pasaremos a explicar cuáles son los criterios que debe cumplir el niño, cuantos y donde se deben cumplir según los diferentes DSM y el CIE para poder diagnosticar TDAH en una persona en el apartado de Diagnóstico, evaluación e intervención.

Como conclusión de este apartado, podemos decir que el TDAH es un trastorno neurobiológico que aparece en la infancia, que presenta síntomas de hiperactividad, de inatención y o impulsividad y está asociado a otros factores comórbidos. Este trastorno afecta al niño en su día a día dificultando su autorrealización en más de un contexto. En la actualidad se entiende que el TDAH está condicionado o influido por factores genéticos, factores neurobiológicos, factores cognitivo-conductuales y factores familiares y ambientales.

Se puede afirmar en base a la revisión bibliográfica realizada que los niños con TDAH no están destinados al fracaso, tan solo es necesario realizar una intervención y guiarlos correctamente utilizando las herramientas necesarias para una correcta educación. Numerosas personalidades han reconocido públicamente que sufrían algunos síntomas del TDAH y han sido capaces sin embargo de alcanzar cotas de éxito considerables en su vida. Por ejemplo, Benjamin Franklin (1706-1790), famoso por su desorganización, Winston Churchill (1874-1965) famoso por su impulsividad y su distracción, John Lennon (1940-1980), Agatha Christie (1890-1976), Carl Lewis (1961) y Will Smith (1968) entre otros. Ello nos da a entender que, canalizando de la manera adecuada los síntomas del trastorno, podemos conseguir que el TDAH no impida la realización personal/profesional.

2.2. Subtipos del TDAH según el DSM y el CIE-11.

El DSM es el manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales que como su nombre indica, recoge los trastornos mentales, así como ciertos ítems para diagnosticarlos. En nuestro caso concreto veremos el DSM-IV-TR (2000), el DSM-5 (2013) y el CIE-11(2019) ya que son los 3 más actuales desde un punto de vista cronológico. Comenzaremos viendo donde se encuentra el TDAH, cuál es su prevalencia, cuáles son sus subtipos y cuáles son los Ítems y criterios que tiene que cumplir una persona para ser diagnosticada con TDAH según el DSM-IV-TR y posteriormente según el DSM-5.

EL DSM-IV-TR clasifica el TDAH en los trastornos de inicio en la infancia, niñez o en la adolescencia y luego en Trastornos por déficit de atención y comportamiento perturbador.

Según en DSM-V la prevalencia de niños con TDAH es de un 5% mientras que en adultos es del 2,5%. Esto quiere decir que el 5 % de los niños padecen este trastorno. Por otro lado, Carballal, Gato, Ares, Garma, García, Goicoechea y Peña (2018) realizaron un estudio en el que participaron 8.293 niños que acudían a consulta por diferentes patologías, el resultado fue que de estos niños en 5,36% presentaban TDAH. Ambos apuntan a que la prevalencia de los niños con TDAH se sitúa alrededor del 5%. Por otro lado, Salas, González, Araya, Valencia y Oyarce (2017) escribieron un artículo donde se mostraba que según el instrumento utilizado para medir la prevalencia de este trastorno, los datos varían entre el 3% y el 8,7% , independientemente de que la prevalencia está muy influenciada por el instrumento que uses para mediarla, todos coinciden en que el trastorno está ahí y por ello se realiza esta propuesta para atender correctamente sus necesidades.

Según en DSM-IV-TR vemos que existen tres tipos de trastorno dentro del TDAH. Los ítems por los cuales determinaremos si una persona padece una patología u otra vienen agrupados en función de cada uno de los 3 síntomas del TDAH:

- Déficit de atención.
- Hiperactividad.

- Impulsividad (tanto cognitiva como conductual).

Para que un niño sea diagnosticado tiene que cumplir los criterios de un mismo subtipo o varios según como se indique a continuación.

-El primero es el trastorno por déficit de atención con hiperactividad subtipo predominante hiperactivo-impulsivo. Debe cumplir 6 criterios de hiperactividad-impulsividad durante los últimos 6 meses.

-El segundo es el trastorno por déficit de atención con hiperactividad subtipo predominante inatento. Deben cumplirse 6 criterios de desatención en los últimos 6 meses.

- El tercero es el trastorno por déficit de atención con hiperactividad subtipo combinado. Tiene que presentar 6 criterios de desatención y 6 criterios de hiperactividad-impulsividad en los últimos 6 meses)

Los síntomas de hiperactividad disminuyen con la edad, así con la edad adulta o la adolescencia estos síntomas podrían desaparecer o atenuarse. La impulsividad, aunque tiende a disminuir, lo hace en menor grado y persiste en el tiempo. En cambio, la desatención no parece disminuir con la edad, así que un niño podría pasar de un subtipo al otro a lo largo del tiempo (Barkley, 2006). Así mismo, este autor propone que el diagnóstico debiese variar con la edad ya que los menores de 7 años presentan más síntomas y es más fácil identificarlos que los adultos.

DSM-5 Incluye el TDAH dentro de los trastornos del neurodesarrollo y más concretamente en trastornos disruptivos, del control de impulsos y conductuales.

El DSM-V es el manual más actual hasta el momento utilizado en España, así como el CIE-11. A continuación, presentaremos los criterios que debe de seguir el niño para diagnosticarse como TDAH y que se adjuntan a este trabajo ya que se considera que puede ser de gran ayuda para la revisión de futuros alumnos para futuros maestros.

CRITERIO A 1. Patrón persistente de inatención y/o hiperactividad-impulsividad que interfiere con el funcionamiento o el desarrollo, que se caracteriza por (1) y/o (2):

Inatención: Seis (o más) de los siguientes síntomas se han mantenido durante, al menos, 6 meses en un grado que no concuerda con el nivel de desarrollo y que afecta directamente las actividades sociales y académicas/laborales (los síntomas no son sólo una manifestación del comportamiento de oposición, desafío, hostilidad o fracaso en la comprensión de tareas o instrucciones. Para adolescentes mayores y adultos a partir de los 17 años, se requiere un mínimo de cinco síntomas):

a. Con frecuencia falla en prestar la debida atención a detalles o por descuido se cometen errores en las tareas escolares, en el trabajo o durante otras actividades (p. ej., se pasan por alto o se pierden detalles, el trabajo no se lleva a cabo con precisión).

b. Con frecuencia tiene dificultades para mantener la atención en tareas o actividades recreativas (p. ej., tiene dificultad para mantener la atención en clases, conversaciones o la lectura prolongada).

c. Con frecuencia parece no escuchar cuando se le habla directamente (p. ej., parece tener la mente en otras cosas, incluso en ausencia de cualquier distracción aparente).

d. Con frecuencia no sigue las instrucciones y no termina las tareas escolares, los quehaceres o los deberes laborales (por ejemplo, inicia tareas, pero se distrae rápidamente y se evade con facilidad).

e. Con frecuencia tiene dificultad para organizar tareas y actividades (p. ej., dificultad para gestionar tareas secuenciales, dificultad para poner los materiales y pertenencias en orden, descuido y desorganización en el trabajo, mala gestión del tiempo no cumple los plazos).

f. Con frecuencia evita, le disgusta o se muestra poco entusiasta en iniciar tareas que requieren un esfuerzo mental sostenido (p. ej., tareas escolares o quehaceres domésticos; en adolescentes mayores y adultos, preparación de informes, completar formularios, revisar artículos largos).

g. Con frecuencia pierde cosas necesarias para tareas o actividades (p. ej., materiales escolares, lápices, libros, instrumentos, billetero, llaves, papeles del trabajo, gafas, móvil).

h. Con frecuencia se distrae con facilidad por estímulos externos (para adolescentes mayores y adultos, puede incluir pensamientos no relacionados).

i. Con frecuencia olvida las actividades cotidianas (p. ej., hacer las tareas, hacer las diligencias; en adolescentes mayores y adultos, devolver las llamadas, pagar las facturas, acudir a las citas)

CRITERIO A 2. Patrón persistente de inatención y/o hiperactividad-impulsividad que interfiere con el funcionamiento o el desarrollo, que se caracteriza por (1) y/o (2):

2. Hiperactividad e impulsividad: Seis (o más) de los siguientes síntomas se han mantenido durante, al menos, 6 meses en un grado que no concuerda con el nivel de desarrollo y que afecta directamente a las actividades sociales y académicas/laborales.

- a.** Con frecuencia juguetea con o golpea las manos o los pies o se retuerce en el asiento...
- b.** Con frecuencia se levanta en situaciones en que se espera que permanezca sentado (p. ej., se levanta en la clase, en la oficina o en otro lugar de trabajo, o en otras situaciones que requieren mantenerse en su lugar).
- c.** Con frecuencia corretea o trepa en situaciones en las que no resulta apropiado. (Nota: En adolescentes o adultos, puede limitarse a estarse inquieto).
- d.** Con frecuencia es incapaz de jugar o de ocuparse tranquilamente en actividades recreativas.
- e.** Con frecuencia está “ocupado”, actuando como si “lo impulsara un motor” (p. ej., es incapaz de estar o se siente incómodo estando quieto durante un tiempo prolongado, como en restaurantes, reuniones; los otros pueden pensar que está intranquilo o que le resulta difícil seguirlos).
- f.** Con frecuencia habla excesivamente.
- g.** Con frecuencia responde inesperadamente o antes de que se haya concluido una pregunta (p. ej., termina las frases de otros, no respeta el turno de conversación).
- h.** Con frecuencia le es difícil esperar su turno (p. ej., mientras espera en una cola).
- i.** Con frecuencia interrumpe o se inmiscuye con otros (p. ej., se mete en las conversaciones, juegos o actividades, puede empezar a utilizar las cosas de otras

personas sin esperar o recibir permiso; en adolescentes y adultos, puede inmiscuirse o adelantarse a lo que hacen otros).

CRITERIO B. Algunos síntomas de inatención o hiperactivo-impulsivos estaban presentes antes de los 12 años.

CRITERIO C. Varios de los síntomas de inatención o hiperactivo-impulsivos están presentes en dos o más contextos (p. ej., en casa, en la escuela, en el trabajo, con los amigos o parientes, en otras actividades).

CRITERIO D. Existen pruebas claras de que los síntomas interfieren con el funcionamiento social, académico o laboral, o reducen la calidad de los mismos.

CRITERIO E. Los síntomas no se producen exclusivamente durante el curso de la esquizofrenia o de otro trastorno psicótico y no se explican mejor por otro trastorno mental (p. ej., trastorno del estado de ánimo, trastorno de ansiedad, trastorno disociativo, trastorno de la personalidad, intoxicación o abstinencia de sustancias).

Especificar si:

314.01 (F90.2) Presentación combinada: Si se cumplen el Criterio A1 (inatención) y el Criterio A2 (hiperactividad-impulsividad) durante los últimos 6 meses.

314.00 (F90.0) Presentación predominante con falta de atención: Si se cumple el Criterio A1 (inatención) pero no se cumple el Criterio A2 (hiperactividad-impulsividad) durante los últimos 6 meses.

314.01 (F90.1) Presentación predominante hiperactiva/impulsiva: Si se cumple el Criterio A2 (hiperactividad-impulsividad) y no se cumple el Criterio A1 (inatención) durante los últimos 6 meses.

En conclusión, existen varios criterios que deben seguirse para poder diagnosticar TDAH en un niño, estos criterios están recogidos en el DSM-V. Se considera que los maestros deben conocer este manual para poder estar en contacto con el psicólogo que evaluarán a los niños. Los psiquiatras que serán responsables de

tratamiento farmacológico y con las familias en todo momento para poder obtener un diagnóstico precoz, lo cual será necesario para poder tratar al niño desde bien pequeño (Barckley 2006).

Así se considera que lo que caracteriza la patología no serán los síntomas, sino la intensidad de los mismos, exagerada en relación con la edad de desarrollo y la educación recibida y el impacto que estos síntomas producen en el niño a nivel desadaptativo en su día a día.

Se ha comprobado que el TDAH afecta en mayor medida a los niños que a las niñas, y que en ellos se presenta un mayor grado de hiperactividad-impulsividad. Así las niñas presentan mayores síntomas ansiosos o depresivos. Sin embargo, algunos autores como (Biederman y Faraone, 2004) no distinguen ninguna diferencia entre niños y niñas.

Según Quintero, Pérez y Hernández (2021) el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) se caracteriza por un trastorno en el que están implicados diversos factores, es decir, no podría explicarse desde una sola causa ya que como hemos dicho antes son diversos los factores que están expuestos a diversas situaciones como podrían ser situaciones ambientales que perpetúan el trastorno. Este trastorno tiene repercusiones en el funcionamiento cognitivo, en la educación, en el ámbito social y en el ámbito familiar.

A continuación, pasaremos a explicar cuáles son las intervenciones que existen y cuál sería la posible mejor manera para intervenir en un niño con TDAH

2.4 Intervención en niños diagnosticados con TDAH

Como hemos visto en el apartado anterior, los síntomas de los niños con TDAH son: la falta de atención, la impulsividad y la hiperactividad. Existen tres subtipos del TDAH: el niño en el cual predomina la falta de atención, el niño en el cual predomina la hiperactividad y el tipo combinado donde se dan en igual medida la falta de atención y la hiperactividad (Carriedo, 2014).

El diagnóstico precoz del trastorno será crucial para realizar una buena intervención, para ello utilizaremos las herramientas necesarias que nos aporta el DSM-V. Así se tendrá que conocer el origen de la patología e información suficiente al respecto para poder realizar una buena intervención.

Según el DSM-V (2013) existen varios tipos de intervenciones. Por un lado, la intervención farmacológica, por otro lado, las psicosociales y las combinadas.

Una de las maneras de actuar en el niño es desde el tratamiento farmacológico, hablando del mismo, algunos autores como (Lora, 2006) defienden que el tratamiento de metilfenidato es el más adecuado debido a que es eficaz, seguro y económico. También existe otro medicamento por excelencia que es el concerta.

El tratamiento farmacológico se divide en estimulante y no estimulante, los estimulantes son los más utilizados, más concretamente el metilfenidato es el fármaco que tiene mayores beneficios a la hora de controlar los síntomas del niño y es el más utilizado actualmente. Este fármaco reduce el tiempo en el que el niño con TDAH recoge la información auditiva y visual, además mejora el déficit en el procesamiento cognitivo de la información con alteraciones en la memoria, así hay una mejora en las actividades en las que esté implicada la atención sostenida (Idiazábal, 2005).

Otros autores consideran que la intervención farmacológica debería de ser utilizada como última opción ya que puede traer consecuencias en un futuro. Las intervenciones farmacológicas pueden tener efectos secundarios; además los síntomas de algunas patologías vienen dados por situaciones familiares o sociales, incluso traumas, que han podido favorecer la aparición de los trastornos de atención. Por ello, antes de dar un fármaco deberíamos revisar su historial para ver dónde está el conflicto interno, indagando en su pasado para encontrar la clave de su futuro (Cañellas, 2020).

Será siempre más adecuado trabajar para mejorar los aspectos psicológicos, la mejora en habilidades sociales, la mejora conductual, la relajación, la intervención y formación familiar entre otras, antes de incluir los aspectos farmacológicos.

Cañellas (2020) afirma: “los medicamentos administrados a los niños con TDAH cuyo nombre comercial es Concerta (metilfenidato), o sea, derivados de las anfetaminas, producen entre otras cosas trastornos bipolares en aproximadamente un 10% de los menores que lo toman” (p.104).

Así nace la controversia entre unos autores y otros entre optar por la intervención farmacológica o no, por ello también existen otros tratamientos como los psicológicos (como el entrenamiento de las funciones ejecutivas), psiquiátricos, de modificación de conducta o de intervención a las familias.

Entre otras intervenciones aparecen las de autocontrol y relajación, donde el niño pueda favorecer su autoestima que será fundamental para sus beneficios escolares, familiares y sociales. Así el autocontrol y el deporte reducirán la tensión del niño y propiciarán el éxito en su vida (Cidoncha,2010).

Otros autores defienden que la intervención debe de ser multidisciplinar, donde se combine una terapia farmacológica con intervenciones conductuales y sociales. También se considera el ejercicio físico un recurso útil para combinar con el resto con niños con TDAH (Gapin, 2010).

Otra manera de intervenir es la intervención familiar, formando a los padres para que adquieran herramientas para intervenir con sus hijos y dotarlos de información para influir en el comportamiento del niño mediante la terapia de autocontrol.

Se pueden pasar algunos cuestionarios a padres y profesores (ver Anexos 1 y 2 respectivamente) para que sepan con certeza si su alumno o su hijo podrían tener TDAH y si es así, contactar con un especialista.

Los tests servirán de guía para los padres y familias para saber si tienen algún niño con TDAH dependiendo de los puntos obtenidos en el cuestionario.

En contraposición con los test, algunos autores como García (citada Cañellas 2016) dicen que el especialista tendrá que pasar un test al niño para ver su CI y medir otras cualidades, pero si un niño con TDAH va a hacerse un test de CI a una clase donde se escuchan ruidos que son molestos para él, o justo ese día ha discutido con su madre y no ha podido dormir bien. ¿Ese niño dará un resultado real en el test? la gran variedad de factores que pueden influir sobre el niño ese día se tiene que tener en cuenta y que una prueba que solo dura unos minutos pueda repercutir a lo largo de toda tu vida, llenando esa mochila. Pues estas serán las cosas que nos condicionarán para toda la vida. Por lo que es de vital importancia que se realice en un lugar adecuado a cada niño y diversas veces para contrastar los resultados.

En conclusión, se debe realizar un diagnóstico precoz en el niño utilizando las herramientas que nos aporta el DSM-V y el CI-11. Una vez diagnosticado el niño con TDAH el tratamiento más eficaz de los tres que se han visto, aunque algunos autores no están de acuerdo será el multimodal que incluiría fármaco e intervención psicopedagógica estando en contacto con las familias y el centro educativo para llevar una intervención multidisciplinar, para así poder atender a diversas áreas donde el niño se ve afectado, como los aspectos sociales, neurológicos, familiares o conductuales entre otros.

En el siguiente apartado se hablará de los aspectos que podrían influir positivamente en el niño.

2.5 Factores que influyen positivamente en el TDAH.

En el presente apartado explicaremos algunos aspectos que influirán en los niños con TDAH de manera directa o indirecta,

2.5.1 Deporte.

El deporte ha sido y será un gran aliado para el ser humano. Existe una gran variedad de literatura científica donde se recogen los innumerables beneficios que este aporta. Concretamente, queremos centrarnos en los posibles beneficios que el deporte y la educación física podrían tener para los alumnos con TDAH.

Hacer ejercicio, mejora la concentración en un niño o persona adulta, por consiguiente hacer deporte mejorara de forma indirecta en un niño con TDAH ya que mejorara su concentración entre otros aspectos positivos, además si conseguimos realizar ejercicio físico sin haber ingerido alimentos en unas 8 horas conseguiremos grandes beneficios, como por ejemplo la regeneración celular(autofagia), reducir la inflamación, reducir los triglicéridos, mejora la presión arterial, protegerte de sufrir enfermedades metabólicas, entre otras. En definitiva, Pérez y Sánchez (2020) dicen que si hacemos deporte en ayunas, nuestras células no están pendientes de regenerar nuestro cuerpo de la inflamación digestiva y pueden preocuparse por otras cosas. Así estaremos más lúcidos, y tendremos mayor capacidad creativa y de atención.

Así otros autores como Putman y Copans (citados en Carriedo, 2014) afirman que los niños que no hacen educación física suelen tener una mayor probabilidad para tener trastornos por déficit de atención, es decir, el deporte o el deporte realizado en un colegio de manera guiada ayudara a futuros niños con TDAH además de a los niños que aún no lo tienen.

Según Sánchez y Suárez (2015) los niños con TDAH pueden sufrir alteraciones en la calidad del sueño, así mismo una intervención mediante actividad física de 2 sesiones de 60 minutos cada semana en un estudio realizado en niños con TDAH mostraba que los que realizaban deporte tenían una mejora en la calidad del sueño, por esta razón se recomienda usar el deporte en diferente medida y con diferentes metodologías para hacer futuros estudios.

Según Sánchez y Suárez (2016) los niños con TDAH pueden sufrir trastornos asociados a la baja coordinación, por ello la realización de educación física dinámica y aeróbica de forma prolongada a media intensidad mejorara la coordinación de los niños.

Además, otros autores como Gapin, Labban y Etnier (2011) defienden que el ejercicio físico de intensidad media de forma prolongada influye positivamente en los trastornos conductuales y cognitivos de los niños con TDAH. Sugieren que el deporte se podría combinar con el tratamiento farmacológico.

Se realizó un estudio con 35 niños de entre 13 y 18 años. Aun grupo de niños les dieron medicamento para niños con TDAH (metilfenidato). Al otro grupo también les dieron el fármaco, pero además realizaban educación física cada día unos 30 minutos. Se observó que los que realizaban deporte obtenían mejores resultados que los que no lo hacían, por ello, llegaron a la conclusión que los niños con TDAH tienen mayores resultados si se combina el tratamiento farmacológico y con la actividad física. (Choi, Han, Kang, Jung y Renshaw, 2015). Por ello, se considera que es necesario seguir realizando estudios al respecto.

Por otro lado, si entramos en el ámbito educativo podemos decir que se buscan diferentes tipos de actividad física lúdicas, tanto en ámbitos formales como no formales. Se busca en el niño nivelar su problema conductual intra e interpersonal. Así se quiere ayudar a los niños con otras formas que no sean las farmacológicas, mediante la clase de educación física en el centro educativo donde los niños con TDAH pueden tener un escenario donde encajar y sentirse queridos por el resto del grupo. Hay evidencias científicas de que el ejercicio físico junto con otras personas puede ayudar a mejorar a nivel emocional, conductual, socioemocional y fisiológico en niños con TDAH (Quinteros, Pérez y Hernández, 2021)

2.5.2 El yoga y la meditación.

El yoga es un tipo de deporte que se realiza para calmar la mente entre otras cosas, conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Este deporte utiliza diversas posturas que se denominan asanas, ejercicios de respiración y otros de meditación. Las diversas posturas, ejercicios de respiración y de meditación tienen que realizarse observando el cuerpo y comprobando hasta dónde puede llegar, ya que algunos ejercicios serán demasiado duros para unas personas y no tanto para otras. Practicando el yoga de manera regular se pueden obtener diversos resultados. El yoga puede ayudar en la falta de concentración, agresividad y estrés. Además, también puede ayudar a controlar la impulsividad y mejorar la memoria y la motivación, aspectos que hemos visto que se ven afectados en los niños con TDAH (Estarriaga, 2010).

El yoga también contribuye a corregir la postura, lo que permite que la respiración fluya mejor y por lo tanto ayuda a reducir la ansiedad, esto a su vez estimula la circulación, que es muy importante para la concentración, de hecho, la mala higiene postural está relacionada con una actitud negativa, es decir, si mejoramos nuestra postura en el día a día podríamos tener una actitud más positiva. (Trinh, 2020).

Según Ricard (2009) la meditación es una práctica que sirve para desarrollar habilidades espirituales entrenándolas para que lleguen a ser una aptitud. Una de las diversas maneras de meditar es centrar la atención en un pensamiento, objeto externo o conciencia, algo exterior o un interior, así cuando dejas de pensar en esa cosa y te das cuenta vuelves a centrar la atención en el pensamiento o cosa inicial. De esta manera se trabaja la concentración y el controlar tus pensamientos de forma voluntaria. Así, esta práctica hará que el niño aumente su capacidad de concentrar su atención cada vez más sostenida en lo que el en ese momento considere más oportuno. Ya que una de las características de la meditación es el estado del momento presente, cuando la mente se dispersa con pensamientos del pasado o del futuro tú la rediriges al presente. Esto es una habilidad que se trabaja día a día.

La atención plena es llevar la mente dispersa hacia un estado de control. Para practicar la atención plena se expone un ejercicio que consiste en identificar la inspiración como inspiración y la espiración como espiración. Así, cuando se inspire, debes ser consciente de que se está inspirando y espirando y que esa es su respiración.

El objetivo de su atención plena es la respiración y en eso enfocas toda tu atención. (Trinh, 2020).

También encontramos ejemplos para la meditación con los más pequeños, Sainz (2015) nos muestra recursos para iniciar a los niños en la meditación, por ejemplo, utiliza el recurso de la visualización para que los niños puedan cerrar los ojos y visualizar un lugar tranquilo que les guste y en el cual estén tranquilos, a partir de ahí va formulándoles preguntas para encaminar su atención en ciertos aspectos como la respiración, caminar, bailar escuchando la música o intentar retener una imagen, así se intenta que los niños vayan conectando con el momento presente pero involuntariamente, así vamos acercando poco a poco a los más pequeños a la meditación.

Otros autores como Duch (2017) explican que la visualización creativa utilizada en el libro, por ejemplo la de visualizar una pared en blanco para calmarse, el libro define esta visualización como la herramienta para realizar cambios positivos en nuestra vida, este libro tiene los textos adaptados al nivel de los niños para iniciarlos en el mindfulness, el objetivo es transformar las emociones negativas en otras que no lo sean, esto es lo que el niño tendrá que realizar por si solo en un futuro, estas técnicas potencian la autoestima, la relajación, la creatividad, la calma, la imaginación, mejora las habilidades sociales y a encontrar un equilibrio emocional y tranquilidad.

Como vemos estos beneficios son precisamente muchos de los síntomas que muestran los niños con TDAH, por ello después de observar con cautela los posibles beneficios de la meditación, el yoga y el mindfulness, se puede destacar que estos ayudan a mejorar algunos de los síntomas como la hiperactividad ya que según los autores estas técnicas ayudan a relajarse, la calma, mejoran la autoestima y ayudan a potenciar las habilidades sociales. Por ello, podemos decir que faltan muchas investigaciones sobre este tema y se recomienda la realización de más estudios que verifiquen científicamente los efectos positivos del yoga, la meditación y el mindfulness en niños con TDAH. Aun así, se puede llegar a la conclusión de que estas técnicas tienen beneficios en aspectos que son inherentes a los niños con TDAH y por tanto tendrán posibles beneficios positivos en los niños con TDAH.

Hay que saber que existen varios tipos de meditación y que no todos son recomendables para todas las personas, así es considerable que se prueben con un especialista antes de comenzar para ver cual son las reacciones en el niño. Así, cada uno también puede observar cuáles son sus sensaciones. Esto está muy relacionado con lo que se verá a continuación, la educación emocional, el conocer tus emociones, la educación interna que tanto falta tanto en adultos como en niños, por ello se considera que se tiene que enseñar al niño primero a conocerse y por tanto a conocer a los demás.

2.5.3 La alimentación.

Según Cervera, Caplés y Rigolfas (2001) se debe basar la alimentación en una dieta equilibrada, variando los alimentos de los diferentes grupos, proteínas, vegetales y frutas, hidratos de carbono y grasas. Así combinaremos el ejercicio físico con una buena alimentación para obtener mejor rendimiento físico y por tanto mayores beneficios. Si aumentáramos la intensidad a una 2 o 3 horas por día, aspecto no recomendable para niños, tendríamos que aumentar entre 1500 o 2500 calorías nuestra dieta y así aumentar nuestra ingesta en hidratos de carbono y las proteínas, hasta un máximo de 2 gramos al día (Cervera et al., 2001).

Los alimentos ecológicos y biológicos serían los alimentos exentos de manipulación tecnológica, así como, frutas legumbres frescas no en conserva o aceite virgen pero no refinado. Los alimentos procesados son alimentos que no han sido tratados con productos químicos como insecticidas o alimentados mediante hormonas o estabilizantes. Este autor afirma que los beneficios de estos alimentos son sus vitaminas, minerales y composición química intacta, algunos de estos elementos serían destruidos por la tecnología cuando se conservan o se modifica su ciclo para aumentar su duración. Estos alimentos, sin la tecnología para conservarse y mejorarse no podrían ser comercializados, pues no podrían ser conservados en su totalidad macrobiótica (Cervera et al., 2001).

Pérez y Sánchez (2020) sostiene que, según diversos científicos constatados, el ayuno produce diversos beneficios, entre otros: mejora la lucidez mental y la concentración, potencia la inmunidad y regula los niveles de insulina en sangre. Por lo tanto, podría ayudar en algunos casos de manera indirecta a mejorar los síntomas de TDAH.

Cañellas (2020) escribió:

Así, comer productos procesados o con elevados niveles de azúcar, puede hacer que entres en un círculo de adicción a este. Este azúcar, genera una subida de endorfinas y de dopamina que produce una sensación placentera para el organismo, aunque perjudicial, tomar de vez en cuando alimentos con alta carga de azúcar es una cosa, pero necesitar cada día esa subida de endorfinas es un

problema. Sabemos que nuestros microorganismos mandan señales al cerebro para conseguir, sus sensaciones positivas. Por lo consiguiente el azúcar será recomendado con control y tomándolo puntualmente (p. 66).

Algunos autores afirman que existen productos procesados, es decir, alimentos que han sido manipulados o mezclados con otros alimentos mediante un proceso. Existen también los alimentos no procesados que son los alimentos que no han sufrido un proceso de transformación, así la carne, el pescado, las verduras y frutas, las legumbres entre otras. Luego están los alimentos no procesados que son saludables y los que no son saludables. Por ejemplo, si ingerimos una carne de un pollo que ha sido criado en una caja y que no se ha podido mover y además ha sido hormonado e infiltrado para aumentar su tamaño, este pollo tendrá una gran cantidad de Omega 6. El Omega 6 sin el Omega 3 resulta inflamatorio para todo nuestro organismo y puede producir enfermedades como la artritis u obesidad. Así, las hormonas que se han utilizado para modificar los alimentos serán ingeridas por el consumidor y harán que algunas vitaminas no sean bien absorbidas por el organismo. En cambio, si se ingiere un animal criado en libertad y alimentado con vegetales, se obtendrá una cantidad de Omega 3 equilibrada entre otras, ya que estos animales disponen de espacio para moverse. Este Omega 3 es necesario para nuestro cerebro y para nuestro corazón. (Pérez y Sánchez, 2020).

Según el estudio realizado por Paniagua, Milena, Pérula de Torres, García y Alconada, (2014) se preguntaba a 1005 escolares con una precisión del 95%. En los resultados se observó que dependiendo de la clase social los alumnos reciben una alimentación u otra, en la cual se encuentra una gran diferencia. Se comprueba que los alimentos menos saludables se consumen en colegios públicos y familias de clase social baja y se encuentra un aumento del consumo general de zumos, refrescos y embutidos entre otros, productos que se conocen como no saludables, así por ejemplo el consumo de carnes de ave y rojas pasan a ser habitual en un 20% de los encuestados en cambio en el 80% restante los embutidos son ingeridos diariamente. En general los adolescentes encuestados no cumplen una buena alimentación, por ello se debe poner en marcha nuevas estrategias para modificar los hábitos de alimentación en niños ya que están en una etapa de su vida donde son primordiales los alimentos saludables para un adecuado crecimiento.

Es posible que se esté empezando a considerar todos los alimentos que se venden como algo normal, y se está generalizando una dieta donde abundan los productos procesados y las grasas saturadas. Esto puede incluso ponernos de mal humor, disminuir la calidad del sueño y aumentar el estrés, ya que no estamos cuidando de nuestro microbiota, que es todo el conjunto de microorganismos que habitan en nuestro intestino. Si no cuidamos de estos microorganismos con comida real, ecológica, no procesada y de calidad, estos microorganismos, al estar altamente relacionados con el cerebro, pueden hacer incluso que nuestras emociones cambien. Por ello, es posible que se considere necesario que se cuide la alimentación ya que esta mejorara diversos aspectos de nuestra vida como la calidad del sueño, el estrés, la ansiedad, enfermedades cardiovasculares, artritis, entre otras (Cañellas, 2020).

Hemos visto que diversos autores defienden una alimentación equilibrada basada en alimentos de calidad y que esto junto con el deporte puede ayudar indirectamente a disminuir algunos de los síntomas de los niños con TDAH. Se ha visto que una alimentación donde abunden los productos procesados y las grasas saturadas puede aumentar el estrés, disminuir la calidad del sueño o perjudicar nuestro intestino, por ello podemos decir que una buena alimentación basada en comida real, productos no procesados y frescos, ayudará a mantener la atención y conciliar el sueño, por tanto, podemos decir que la alimentación puede influir indirectamente en la calidad de vida de los niños con TDAH, ya que puede disminuir algunos de los síntomas más comunes como la calidad del sueño, la ansiedad o la concentración.

2.5.4 Habilidades sociales y técnicas de estudio.

Se ha visto que no tiene relación que un niño tenga TDAH con tener un CI bajo. El problema está en que estos niños no saben cómo utilizarlo, para ello es necesario que se haga una intervención donde se le enseñe al niño técnicas de estudio tales como subrayar, hacer resúmenes de los párrafos o utilizar colores para separar la información. Estas son algunas de las herramientas que se podrían enseñar para que el niño pueda ir sacándole partido a todo su potencial. Además, también se tienen que enseñar habilidades sociales, que son herramientas para vivir en la sociedad y para conocer las emociones de uno mismo y de los demás, así tendremos que aumentar su autoestima en algunas ocasiones. Sabemos que los niños con TDAH pueden presentar a veces alteraciones para desenvolverse en sociedad, pueden sentir que no encajan, por tanto, ayudarlos para que se manejen con acierto entre el resto puede suponer un progreso considerable en el niño.

Tras una revisión bibliográfica, se han encontrado algunas técnicas para llevar a cabo con niños con TDAH, así cabe decir que se debe profundizar más en este aspecto ya que la información es escasa, aun así se pueden considerar las siguientes aportaciones válidas para realizarlas con niños.

Como se ha visto anteriormente los niños con TDAH tienen alta probabilidad de tener una autoestima baja, o de tener ansiedad y no valorar sus cualidades, así nos explica esta autora como se debería de enseñar en la escuela y que podríamos hacer para que estos niños con TDAH tengan herramientas para disminuir estos aspectos.

Según García (citado en Cañellas, 2016) desde bien pequeños llevamos puesta una mochila que nos hemos ido formando a lo largo de nuestra vida llena de inseguridades y prejuicios. Cuando hay un niño con TDAH en el aula lo último que se tiene que hacer es decirle que no puede hacer algo, que no se le da bien las matemáticas, o que mejor no haga esa carrera que tanto le apasiona porque posiblemente no va a ser capaz de realizarla. Los profesores en ocasiones, con la mejor intención, instan a alumnos y familias a ser realistas, pero según su criterio. Puede ser que un niño con TDAH tenga el CI muy elevado pero que no tenga las herramientas para utilizarlo, esas pequeñas cosas van a ir creándole al niño inseguridades que van a

perseguirles toda la vida. En lugar de hacer esto el profesor tiene la obligación de ayudar al niño para que identifique el conjunto de habilidades que le permiten conocer sus emociones y poder expresarlas. Se tiene que enseñar al niño a reconocer las emociones de los demás, lo que se llama empatía. Así se dotará al niño de herramientas que le servirán para reconocer sus emociones e interpretar lo que sienten los ellos mismos y los demás. De esta manera se dejará al alumno que forme su propio futuro evitando prejuicios y enseñando inteligencia emocional.

Timoneda (2017) nos habla de algunas herramientas para maestros/as cuando se encuentran con niño con problemas relacionados con hablar en clase o hacer comentarios inoportunos. Esta autora dice que podremos dejar un espacio de cinco minutos al empezar la clase para que los niños hablen o digan todos los comentarios graciosos que ellos quieran, comenzando el maestro por algún chiste. Si alguien se ha quedado con ganas de más podrá intervenir en clase los últimos cinco minutos con algún comentario gracioso. De esta manera evitaremos que nos interrumpan en clase y que el profesor tenga que reñirles, con lo cual el malo es el niño que se siente atacado por su maestro. De esta manera les estamos dando a los niños la oportunidad de elegir, hacer las cosas bien y hablar cuándo se puede hablar o hacerlas mal e interrumpir la clase, pero si eligen esta última la elección habrá sido suya y habrá una consecuencia. Ya que se ha anticipado antes la conducta.

Otros aspectos que trabajar en el aula son la utilización de metáforas o símbolos para poder intervenir con el alumno, para incidir en su conducta desde su subconsciente. Timoneda (2017) habla de cómo actuar cuando tenemos un alumno en clase que no puede estar quieto, síntoma que vemos muchas veces en niños con TDAH. Ella nos da algunas estrategias: cuando un niño no se está quieto, se puede mantener con él una pequeña conversación para darle herramientas de una forma un poco más accesible, por ejemplo, le podemos decir que antes de que se descontrole la profesora le dará una herramienta para que pueda mantenerse tranquilo. El niño tendrá que salir de la clase y realizar ciertos movimientos específicos, desde dar 50 pasos hacia delante y 50 hacia detrás, hasta ir andando por las líneas de los azulejos del suelo hasta el baño y lavarse las manos. De esta manera nos centramos en su atención y relajamos su mente. Si el niño cuando vuelve a clase sigue igual le decimos que es porque no se ha intervenido suficientemente pronto y la “copia” le ha ganado la partida. La copia es un

recurso que se utiliza a lo largo del libro en diversas ocasiones para tratar otros problemas relacionados con los niños con TDAH.

En conclusión, el maestro de educación física tendrá que tener claro que un diagnóstico precoz será crucial para tratar a los niños con TDAH, para ello tenemos que apoyarnos en el DSM-V. Una vez diagnosticado el niño como alumno con TDAH, se tendrá que realizar una intervención multimodal donde se intervenga en el alumno de forma interdisciplinar apoyándonos con el resto de los maestros del centro y con la familia para llegar a todas las áreas donde el niño se mueve. Además, realizar algunas de las actividades que se presentan en el Manual para profesores de Educación Física de la propuesta ayudará a que el niño mejore.

3.Objetivos

Objetivo general

Redactar un manual teórico-práctico de apoyo al profesorado de Educación Física de Educación Primaria que facilite una atención de calidad a los alumnos con trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH).

Objetivos específicos

- Recopilar información útil y relevante a nivel teórico sobre el TDAH.
- Desarrollar una batería de actividades aplicables a las clases de Educación Física coherentes tanto con los alumnos con TDAH como con el Currículum oficial de primaria.
- Desarrollar instrumentos y criterios que posibiliten la evaluación de los alumnos acordes con el trabajo.
- Recopilar y combinar diferentes recursos metodológicos que faciliten el desarrollo de las sesiones desde un enfoque integral, dinámico y significativo.

4. Metodología

El presente documento es un trabajo de fin de grado de carácter cualitativo. Durante todo el trabajo se ha considerado el TDAH como un “todo”. El concepto y su abordaje desde un punto de vista educativo han ido evolucionando a lo largo del trabajo, en función de los libros, los estudios y los trabajos revisados, pero no se ha abordado de manera estadística. Este trabajo no ha constado de un método previo de recogida de información, sino que se ha ido transformando y configurando mediante el análisis y la comparación de la información.

Podemos decir por tanto que no es un trabajo de carácter cuantitativo ya que no se ha comprobado ninguna hipótesis, ni se ha utilizado la medición exhaustiva y controlada de datos estadísticos característica de una investigación.

Sí se llevó a cabo una exhaustiva búsqueda de literatura científica referente al TDAH, de cómo se tiene que intervenir y qué aspectos positivos pueden influir en los niños que lo padecen. Para ello se usaron las siguientes bases de datos: base de datos EBSCO, Dialnet y Google Académico. La revisión que se hizo se acotó entre el año 1990 hasta 2021. Cabe destacar que la gran mayoría de los documentos consultados son posteriores al año 2000, sin embargo, se ha considerado relevante destacar algunos autores anteriores debido a su gran peso a nivel académico en el tema escogido.

En lo referente a la revisión bibliográfica, esta se desarrolló en tres fases. Se crearon tres carpetas al inicio el trabajo.

En una primera carpeta estaban los documentos no leídos. Después de leer detenidamente diversos artículos ayudándonos de las conclusiones como herramienta para saber si el artículo era de nuestro interés o no, éstos eran seleccionados e incorporados en esta carpeta para su futura lectura comprensiva. Posteriormente se leían más exhaustivamente los documentos seleccionados, incluso se remarcaba los más importantes y se realizaban pequeñas anotaciones para futuras ocasiones.

Una vez leído cada documento era numerado y colocado en la segunda carpeta, la de los documentos leídos y seleccionados para el apartado de las referencias bibliográficas.

Por último, aparecía la tercera carpeta, en ella aparecía el número del documento y respectiva citación según las normativas APA, este documento se iba ordenando alfabéticamente para ayudar a realizar el trabajo en un futuro.

El trabajo comenzó a tener forma según se iban leyendo más documentos. Entonces se comenzó a elaborar un índice en el cual se remarcaron los objetivos del trabajo que posteriormente se irían mejorando. De forma paralela se redactaban los objetivos del Trabajo de fin de Grado y el primer borrador de la propuesta.

Se realizó una nueva lectura de documentos a partir de lo que el índice sugería. El índice presentaba la evolución histórica del término del TDAH y de cómo había sido visto a lo largo de la historia, después cómo diagnosticarlo según instituciones o autores de referencia para, posteriormente, analizar las posibles vías o estrategias de intervención en niños con TDAH. Una vez concluido esto se introdujeron en el trabajo aspectos positivos que influían en niños con TDAH, entre los que se destacaron el yoga, el deporte, la alimentación y las técnicas de estudio.

El Manual pretende plasmar estos aspectos que influyen positivamente en el niño con TDAH, en él se incluyen juegos y algunos ejercicios de Yoga donde están integradas la educación física y las técnicas de relajación, estos aspectos se utilizarán como herramientas para mejorar algunos de los síntomas de los niños con TDAH.

Finalmente se abordaron las conclusiones y los resúmenes.

El trabajo ha sido revisado en numerosas ocasiones antes de darlo por terminado, no sólo con la finalidad de corregir algunos errores ortográficos y sintácticos sino también para mejorar de forma progresiva aspectos muy importantes como por ejemplo, conferir un tono más formal y académico a la redacción, asegurar la claridad en la exposición de la información y definir un hilo argumental claro y directo, o también asegurar el cumplimiento de los requisitos formales de los apartados más técnicos.

5. Propuesta.

En los últimos años se han puesto en práctica intervenciones farmacológicas, sociales, educativas, conductuales y psiquiátricas para los niños con TDAH. También se ha escrito sobre la intervención mediante educación física y el yoga con niños con este trastorno.

Como hemos expuesto en puntos anteriores del presente trabajo, el ejercicio físico tiene un gran potencial para el tratamiento del TDAH. No se ha demostrado científicamente su influencia directa en la mejora de la calidad de vida de los niños. No obstante, los artículos revisados parecen coincidir en que, además de disminuir algunos síntomas y mejorar la calidad del sueño, el ejercicio mejora la condición física del alumnado. Con la práctica habitual de esta actividad, se logran una buena presión arterial y una disminución del sobrepeso.

El ejercicio físico tiene también según varios autores efectos positivos en las áreas cognitiva, conductual, socioemocional y fisiológica. Crear en clase de educación física un ambiente favorable para el niño donde pueda encajar y ser aceptado ayudará a que los niños que padecen de TDAH consigan los objetivos marcados a nivel académico, logrando que se organicen para llevar a cabo una tarea que en este caso es deportiva. De esta manera lograremos crear un ambiente óptimo para trabajar en el niño de forma multimodal, es decir, utilizar varios métodos para tratar los diferentes síntomas de los niños con TDAH, pero intentando hacerlo en el mismo escenario (Quintero, 2021).

La presente propuesta tiene como objetivo la creación de un manual sencillo y claro destinado a ofrecer a los profesores de Educación Física las nociones básicas sobre el TDAH, así como un plan de actuación que incluya una batería de actividades diseñadas para su asignatura.

El objetivo es formar, orientar y capacitar a aquellos profesores que, aún teniendo el interés y la vocación, en muchas ocasiones carecen de los conocimientos específicos necesarios para atender de manera eficaz a sus alumnos con TDAH.

El manual incluye un apartado teórico introductorio, seguido del mencionado programa de actuación, que tendrá una duración de dos meses y consistirá en una

programación coherente con los contenidos marcados por la legislación vigente para la asignatura. Dicha programación incluirá actividades propias de la educación física variadas, de manera que los alumnos tengan la posibilidad de practicar no sólo el ejercicio físico sino también yoga o meditación dos veces por semana.

La finalidad última de la presente propuesta es contribuir a la mejora en la calidad de vida de los niños con TDAH, disminuyendo sus síntomas a través de diferentes actividades, para que dichos síntomas tengan una menor incidencia en su vida diaria. Algo que no será posible si el docente no posee la formación o las herramientas adecuadas.

Aunque no es exigible de manera obligatoria, sí sería deseable una implicación por parte de las familias para poder trabajar en equipo con ellos y con el propio niño, influyendo de esta forma también en el ámbito doméstico y potenciando así los efectos de las actividades realizadas ya que la idea es que el alumno pueda seguir practicando en casa las destrezas adquiridas en el colegio.

Como hilo conductor de la propuesta, se utilizará la metodología del portafolio. Dicho portafolios recopila 16 sesiones de técnicas de yoga y de meditación, ejercicios físicos, juegos y documentos para la autoevaluación y la reflexión. De forma que el alumno no sólo dispondrá de la información necesaria para repetir las actividades fuera del contexto escolar, sino que se le facilitará la posibilidad de reflexionar sobre su propio rendimiento, así como sobre sus emociones, a través de distintas actividades escritas.

La idea es promover de forma progresiva en los niños la motivación por hacer algo nuevo, la dedicación de su tiempo para intentar mejorar, concentrarse, autorrealizarse y aprender nuevas destrezas. Con el paso de los días se presentarán a los niños estos conceptos de forma interesante y atractiva, para que ellos vean el sentido de su trabajo y se despierte en ellos la motivación por lo que están haciendo.

La intención de la propuesta (en base a todo lo estudiado y a experiencias previas) es que, a medida que vayan comprendiendo el propósito del trabajo y se vayan involucrando y percibiendo sus beneficios, dediquen más voluntad a realizarlo

correctamente y por tanto sean cada vez más competentes, obteniendo mejores resultados en relación con los objetivos de aprendizaje y mejorando así su autoestima.

Hay que señalar que esta propuesta didáctica se engloba dentro de los contenidos, criterios de evaluación e indicadores de logro de educación física de sexto de primaria. Puesto que las actividades y los contenidos presentes en este manual son coherentes con los contenidos que se muestran en el BOE, más concretamente en el decreto 108/2014 de la comunidad valenciana y el Real Decreto 126/2014, no solo se verán beneficiados los alumnos con TDAH, sino que el objetivo es que la propuesta resulte adecuada y beneficiosa para el conjunto del alumnado.

MANUAL PARA LA INTERVENCIÓN CON ALUMNOS CON TDAH EN EL AULA DE EDUCACIÓN FÍSICA

1. Algunos conceptos básicos sobre TDAH.

El TDAH es un trastorno del neurodesarrollo que afecta a la vida normal del niño y que cada vez más se da en las aulas de primaria, según el DSM-V la prevalencia de niños con TDAH es de un 5%.

Pueden existir diferentes tipos de TDAH:

- El TDAH subtipo predominante hiperactivo-impulsivo.
- El TDAH subtipo predominante inatento.
- El TDAH subtipo predominante combinado.

El subtipo predominante inatento puede ser difícil de diagnosticar. Por ello, es importante que el maestro se forme y tiene que según el DSM-V el niño tiene que cumplir 6 o más ítems dentro de cada criterio durante un periodo prolongado en el tiempo de 6 meses o más para poder ser diagnosticado con TDAH de algún subtipo. Cuando esto pase se debe consultar con el especialista para que confirme el diagnóstico y posteriormente se haga una intervención precoz. En esta fase sería lo más aconsejable el tratamiento multimodal donde se incluya el tratamiento farmacológico y un tratamiento psicopedagógico donde se enseñe al niño diferentes técnicas para mejorar su calidad de vida y técnicas de estudio o de relajación, además, se trabajarán en el niño las habilidades sociales y se tendrá que estar en contacto con las familias para realizar una intervención interdisciplinar donde se puedan atender todas las áreas donde el niño se ve afectado, aspectos sociales, neurológicos, familiares, conductuales entre otros.

Sabemos que algunos de los síntomas de los niños con TDAH son la falta de concentración, la hiperactividad, la falta de sueño, la falta de coordinación, trastornos conductuales y cognitivos y problemas de autoestima y de sociabilidad. Teniendo en cuenta estos síntomas, cabe decir que existen otros beneficios de la educación física

relacionados más directamente con la mejora de los síntomas de los niños con TDAH. El deporte, realizado de forma constante a una intensidad media ayudará a los niños a dormir mejor, mejorará su concentración, disminuirá la hiperactividad después de la realización del ejercicio, mejorará la calidad del sueño y su coordinación y aumentará su autoestima al conseguir objetivos. Mediante las sesiones de educación física, se creará un escenario donde el alumno pueda sentirse querido y aceptado por el grupo para mejorar su estado emocional y conductual encajando en un grupo de alumnos que se comprendan y ayuden entre ellos. Este escenario será creado a partir de juegos donde los alumnos tengan un papel que realizar o metas que cubrir con unos objetivos concretos.

El objetivo principal de este manual es, no sólo beneficiar a todos los alumnos, sino especialmente a los alumnos con TDAH. Es por ello que cada sesión tendrá un apartado destinado a la adaptación de algún punto o aspecto de la actividad de cara al trabajo específico con los niños con TDAH.

Para reconocer más fácilmente los síntomas de un niño con TDAH, se van a mostrar los criterios que nos muestra el DSM-V.

CRITERIO A 1. Patrón persistente de inatención y/o hiperactividad-impulsividad que interfiere con el funcionamiento o el desarrollo, que se caracteriza por (1) y/o (2):

Inatención: Seis (o más) de los siguientes síntomas se han mantenido durante, al menos, 6 meses en un grado que no concuerda con el nivel de desarrollo y que afecta directamente las actividades sociales y académicas/laborales:

Nota: Los síntomas no son sólo una manifestación del comportamiento de oposición, desafío, hostilidad o fracaso en la comprensión de tareas o instrucciones. Para adolescentes mayores y adultos (a partir de los 17 años de edad), se requiere un mínimo de cinco síntomas:

a. Con frecuencia falla en prestar la debida atención a detalles o por descuido se cometen errores en las tareas escolares, en el trabajo o durante otras actividades (p. ej., se pasan por alto o se pierden detalles, el trabajo no se lleva a cabo con precisión).

b. Con frecuencia tiene dificultades para mantener la atención en tareas o actividades recreativas (p. ej., tiene dificultad para mantener la atención en clases, conversaciones o la lectura prolongada).

c. Con frecuencia parece no escuchar cuando se le habla directamente (p. ej., parece tener la mente en otras cosas, incluso en ausencia de cualquier distracción aparente).

d. Con frecuencia no sigue las instrucciones y no termina las tareas escolares, los quehaceres o los deberes laborales (por ejemplo, inicia tareas, pero se distrae rápidamente y se evade con facilidad).

e. Con frecuencia tiene dificultad para organizar tareas y actividades (p. ej., dificultad para gestionar tareas secuenciales, dificultad para poner los materiales y pertenencias en orden, descuido y desorganización en el trabajo, mala gestión del tiempo no cumple los plazos).

f. Con frecuencia evita, le disgusta o se muestra poco entusiasta en iniciar tareas que requieren un esfuerzo mental sostenido (p. ej., tareas escolares o quehaceres domésticos; en adolescentes mayores y adultos, preparación de informes, completar formularios, revisar artículos largos).

g. Con frecuencia pierde cosas necesarias para tareas o actividades (p. ej., materiales escolares, lápices, libros, instrumentos, billetero, llaves, papeles del trabajo, gafas, móvil).

h. Con frecuencia se distrae con facilidad por estímulos externos (para adolescentes mayores y adultos, puede incluir pensamientos no relacionados).

i. Con frecuencia olvida las actividades cotidianas (p. ej., hacer las tareas, hacer las diligencias; en adolescentes mayores y adultos, devolver las llamadas, pagar las facturas, acudir a las citas)

CRITERIO A 2. Patrón persistente de inatención y/o hiperactividad-impulsividad que interfiere con el funcionamiento o el desarrollo, que se caracteriza por (1) y/o (2):

2. Hiperactividad e impulsividad: Seis (o más) de los siguientes síntomas se han mantenido durante, al menos, 6 meses en un grado que no concuerda con el nivel de desarrollo y que afecta directamente a las actividades sociales y académicas/laborales.

Nota: Los síntomas no son sólo una manifestación del comportamiento de oposición, desafío, hostilidad o fracaso en la comprensión de tareas o instrucciones. Para adolescentes mayores y adultos (a partir de los 17 años de edad), se requiere un mínimo de cinco síntomas:

- j.** Con frecuencia juguetea con o golpea las manos o los pies o se retuerce en el asiento...
- k.** Con frecuencia se levanta en situaciones en que se espera que permanezca sentado (p. ej., se levanta en la clase, en la oficina o en otro lugar de trabajo, o en otras situaciones que requieren mantenerse en su lugar).
- l.** Con frecuencia corretea o trepa en situaciones en las que no resulta apropiado. (Nota: En adolescentes o adultos, puede limitarse a estarse inquieto).
- m.** Con frecuencia es incapaz de jugar o de ocuparse tranquilamente en actividades recreativas.
- n.** Con frecuencia está “ocupado”, actuando como si “lo impulsara un motor” (p. ej., es incapaz de estar o se siente incómodo estando quieto durante un tiempo prolongado, como en restaurantes, reuniones; los otros pueden pensar que está intranquilo o que le resulta difícil seguirlos).
- o.** Con frecuencia habla excesivamente.
- p.** Con frecuencia responde inesperadamente o antes de que se haya concluido una pregunta (p. ej., termina las frases de otros, no respeta el turno de conversación).
- q.** Con frecuencia le es difícil esperar su turno (p. ej., mientras espera en una cola).
- r.** Con frecuencia interrumpe o se inmiscuye con otros (p. ej., se mete en las conversaciones, juegos o actividades, puede empezar a utilizar las cosas de otras personas sin esperar o recibir permiso; en adolescentes y adultos, puede inmiscuirse o adelantarse a lo que hacen otros).

CRITERIO B. Algunos síntomas de inatención o hiperactivo-impulsivos estaban presentes antes de los 12 años.

CRITERIO C. Varios de los síntomas de inatención o hiperactivo-impulsivos están presentes en dos o más contextos (p. ej., en casa, en la escuela, en el trabajo, con los amigos o parientes, en otras actividades).

CRITERIO D. Existen pruebas claras de que los síntomas interfieren con el funcionamiento social, académico o laboral, o reducen la calidad de los mismos.

CRITERIO E. Los síntomas no se producen exclusivamente durante el curso de la esquizofrenia o de otro trastorno psicótico y no se explican mejor por otro trastorno mental (p. ej., trastorno del estado de ánimo, trastorno de ansiedad, trastorno disociativo, trastorno de la personalidad, intoxicación o abstinencia de sustancias).

Especificar si:

314.01 (F90.2) Presentación combinada: Si se cumplen el Criterio A1 (inatención) y el Criterio A2 (hiperactividad-impulsividad) durante los últimos 6 meses.

314.00 (F90.0) Presentación predominante con falta de atención: Si se cumple el Criterio A1 (inatención) pero no se cumple el Criterio A2 (hiperactividad-impulsividad) durante los últimos 6 meses.

314.01 (F90.1) Presentación predominante hiperactiva/impulsiva: Si se cumple el Criterio A2 (hiperactividad-impulsividad) y no se cumple el Criterio A1 (inatención) durante los últimos 6 meses.

Es importante conocer estos criterios para poder estar en contacto con el psicólogo del centro para evaluar a los niños y con las familias ya que también podrán ayudar a su diagnóstico precoz mostrando si persisten estos síntomas en el núcleo familiar.

El maestro de educación física tendrá que estar en contacto con los otros profesores para saber si se presentan algunos de los síntomas en todas las asignaturas, y si es así trabajar de forma conjunta con el resto del equipo docente para realizar una intervención en todas las áreas y así actuar con la mayor efectividad posible, haciendo

saber al resto de los profesores cual es el problema del alumno para que puedan ayudarlo.

Es posible que algunos de los alumnos presenten un grado de actividad excesivo, por ello a continuación se muestran algunas técnicas de relajación para ayudar a estos alumnos.

2.Actividades físicas incluidas en la intervención y su significado

Las técnicas de yoga

Para poder realizar estas posturas (asanas) se debe fortalecer y flexibilizar el cuerpo. Los niños aprenderán a realizar movimientos con lentitud para mantener una postura estable. Así trabajaremos también el autocontrol, la relajación y la respiración al intentar mantener la postura.

La respiración

La respiración es una parte importante en el yoga, es la que relaja el cuerpo y el estado mental. Se trata de ayudar al niño a que la controle para poder relajarse voluntariamente y gestionar sus emociones. Existen dos vías para regular la respiración, la inspiración y la espiración. Es importante aprender a observarlas y dominarlas para respirar bien.

La meditación

Aunque este es un punto que se ha trabajado tradicionalmente en personas adultas, ya que requiere un alto grado de concentración y de implicación, se puede iniciar a los más pequeños en esta, y desde hace unos años ya se está haciendo. La visualización será una de las herramientas más importantes para utilizar con los niños. Consiste en colocar al niño en posición cómoda y relajado junto con los ojos cerrados. Se contará una historia sobre un paisaje o escena determinados. El niño tendrá que ir imaginando este paisaje y las cosas que el maestro le indique. Así mantendrá la atención centrada en imaginar algo y cuando se desconcentre podrá volver a imaginarlo. Además de trabajar la atención sostenida, mediante esta técnica se puede trabajar también la autoestima o la positividad, visualizándose a uno mismo respondiendo de forma positiva ante retos cotidianos.

El ejercicio físico

El ejercicio físico consiste en la realización de movimientos supervisados por un instructor, en este caso el maestro. Algunos de los posibles beneficios son que mejora la forma física y la resistencia cardiopulmonar, regula la presión arterial, fortalece

músculos, tendones, ligamentos y huesos y con ello hace que se eviten algunas lesiones, ayuda a perder peso y por tanto a evitar las enfermedades cardiovasculares y reduce el riesgo de padecer diabetes.

Los juegos

Los juegos son para el niño un camino para insertarse en la sociedad que le rodea, es decir, la clase, es una actividad donde puede destacar y sentir que encaja. Por ello, los juegos pueden ayudar a los niños con TDAH, además, de mejorar sus relaciones sociales entre los demás compañeros los juegos serán el escenario perfecto para que el niño vea los beneficios obtenidos en el resto de las áreas, pudiendo calmarse o mejorando las relaciones interpersonales. Así mediante el juego se intentará que el alumno vaya incorporándose al resto de sus compañeros de una forma progresiva.

3. Metodología

Para la ejecución de la intervención se recomienda utilizar el portafolios, esto es una herramienta de compilación de evidencias, colecciones y repertorios de documentos que capacitan a los alumnos en las competencias requeridas en cada momento del proceso.

Utilizaremos un portafolios como ya se ha comentado anteriormente para compilar todas las sesiones para que el alumno pueda realizarlas en un futuro y le sirvan como ayuda y para que los niños vayan recopilando reflexiones acerca de sus emociones y sentimientos, las progresiones que ellos hayan visto en sí mismos después de realizar cada sesión a través del diario de sesiones. Podrán acudir a este dossier cada vez que lo necesiten para ver el progreso realizado o consultar la información sobre las actividades y posturas de yoga que se les facilitarán para que puedan enseñarlas en casa y quizá practicarlas también con ayuda de sus padres.

El portafolios les ayudará a tener un seguimiento de las sesiones y a no perder de vista los objetivos principales de esta propuesta práctica que son la mejora de la condición física y del sueño, la mejora de la concentración, la disminución de la impulsividad, el aumento de la autoestima y ayudar a organizarse tanto sus emociones como sus tareas.

La evaluación se recogerá en una rúbrica, pero el portafolios constituirá una importante contribución a la recogida de evidencias de desarrollo en el proceso de aprendizaje. Por otra parte, a través de esta técnica podremos hacer del alumno un sujeto activo y participativo en su evaluación, puesto que el proceso que el alumno atraviesa para transformar sus debilidades en oportunidades de mejorar será clave cada vez que le demos la oportunidad de reflexionar sobre su aprendizaje. Una vez terminadas todas las sesiones, se les pasará a los niños una rúbrica para que ellos mismos vean cuales han sido sus puntos fuertes y sus progresos. Una vez el alumno ha reflexionado sobre su evaluación, se la entregará al maestro que la tendrá en cuenta a la hora de realizar la evaluación final.

El diario es una herramienta de reflexión, donde el alumno podrá escribir la parte más personal de su experiencia para ir dándose cuenta del progreso y conociéndose a sí mismo. El hecho mismo de escribir constituye una herramienta muy útil para auto observarse. Escribir sobre las emociones y sensaciones que se han tenido a lo largo de los días permitirá al alumno poder ver como progresa su cuerpo y podrán retomar el documento a posteriori y leer lo que sintieron y compararlo con cómo se sienten tras haber incorporado estas rutinas a su día a día si lo hacen, o al menos, tras haber llegado al final de la programación propuesta.

El maestro ayudará a los alumnos a realizar la tarea guiándoles y pautando las tareas escritas de manera que éstas sean actividades estructuradas y accesibles para los alumnos de sexto de primaria.

4. Algunas consideraciones prácticas durante las sesiones

Es recomendable que el alumno lleve una botella de agua para hidratarse en todo momento y ropa adecuada de deporte, el material deportivo necesario para cada sesión (esterilla, cuerdas, etc.) se entregará a cada niño al inicio de esta. Además de todo esto resultarán imprescindibles la motivación y las ganas de participar, que serán los principales objetivos para conseguir por el maestro en la fase inicial de la aplicación de la Unidad de Programación.

Se recomienda realizar las sesiones teniendo el estómago ligero, ya que algunos de los ejercicios y de las posturas de yoga podrían ser dinámicos y podrían resultar incómodos para la digestión. Se tendrá en cuenta el horario en el que se desarrolla la sesión en la programación de las actividades, evitando por ejemplo realizar posturas invertidas después de comer.

Todas las sesiones se adaptarán al nivel físico del alumno y a sus capacidades, nunca se forzará a ningún alumno a realizar algún ejercicio. El mismo ejercicio puede realizarse con distintos grados de intensidad, según el tiempo, la carga, la fuerza o el estiramiento. Así cada uno tiene un margen y un umbral en el cual se posiciona y nadie tiene que sobrepasarlo. Para ello el maestro estará constantemente ayudando a cada alumno a la ejecución de cada ejercicio para que todos lo puedan realizar con el menor riesgo posibles.

Es normal que los alumnos al principio pierdan la concentración o se dispersen, pero con el tiempo esto se irá mejorando ya que se facilitarán técnicas para conseguirlo.

Para realizar las sesiones de forma más segura, se realizarán calentamientos antes de cada sesión para prevenir lesiones. Estos constarán de diferentes ejercicios de movilidad articular de hombro, cuello, cadera, y tobillos. Se dedicarán 10 minutos de cada sesión para explicaciones y calentamientos.

Los estiramientos y la relajación al acabar se tendrán en cuenta dentro de todas las sesiones y ocuparán un total de 5 minutos. Estos estiramientos constarán de ejercicios de estiramientos estáticos con un grado de estiramiento leve para velar

siempre por la seguridad de los alumnos. También se harán pequeñas reflexiones grupales e individuales donde los niños expresaran lo que han aprendido y como se sienten y realizarán anotaciones en su portafolios.

5.Cronograma

A continuación, se presenta un cronograma donde se reflejan las actividades de juegos y las e yoga o meditación. Después de cada sesión se repartirá la ficha para reflexionar sobre la misma, y se realizará una observación directa y anotaciones pertinentes durante la sesión para la evaluación final, donde se realizará una pequeña reunión con cada uno de los alumnos para reflexionar sobre lo aprendido y sobre la calificación pertinente.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	SEMANA 1		SEMANA 2		SEMANA 3		SEMANA 4		SEMANA 5		SEMANA 6		SEMANA 7		SEMANA 8	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.Viajamos a Asia I	■															
2.Nos adentramos en el yoga		■														
3.Viajamos a América I			■													
4.Ejercicios de yoga				■												
5.Viajamos a Asia II					■											
6.Yoga en proceso						■										
7.Viajamos a Europa I							■									
8.Últimas posturas yoga								■								
9.Viajamos a Europa I (sesión II)									■							
10.Visualización										■						
11. Viajamos a América II											■					
12.Manualidades yoga												■				
13.Viajamos a África I													■			
14.Jugamos con el yoga														■		
15.Viajamos a África I (sesión II)															■	
16.autoevaluación y reflexión																■

■	Juegos de Educación Física
■	Yoga y meditación
■	Autoevaluación y reflexión

Contenidos trabajados en cada sesión.

1. VIAJAMOS A ASIA I: Coordinación y trabajo en equipo / Aceptación de las normas.
2. NOS ADENTRAMOS EN EL YOGA: Concentración y aceptación de sus límites.
3. VIAJAMOS A AMÉRICA I: Utiliza a sus compañeros para conseguir un fin común y valora su esfuerzo.
4. EJERCICIOS DE YOGA: Identifica sensaciones y sentimientos propios y de los demás.
5. VIAJAMOS A ASIA II: Trabajo en equipo y capacidad de esfuerzo.
6. YOGA EN PROCESO: I: Desarrollo emocional por medio de la expresión / Adaptación al equilibrio estático corporal.
7. VIAJAMOS A EUROPA I: Creación de normas en un juego y asumir un papel dentro de una la tarea.
8. ÚLTIMAS POSTURAS YOGA: Concentración y darse cuenta de los beneficios del yoga en cada uno.
9. VIAJAMOS A EUROPA II: Creación de normas en un juego, asumir un papel dentro de una tarea y respeto por los compañeros.
10. VISUALIZACIÓN: Práctica de actividades que fomenten la imaginación y la confianza en uno mismo / Identifica sentimientos y emociones suyos y respeto por los demás.
11. VIAJAMOS A AMÉRICA II: Ayuda acepta y trabaja con todos y aplicación de estrategias para el aprendizaje cooperativo.
12. MANUALIDADES DEL YOGA: Respeto y aceptación de las capacidades motrices de uno mismo y de los demás / Mostrar empatía por el trabajo de los demás / Capacidad de concentración y Constancia y hábito.
13. VIAJAMOS A ÁFRICA I (PUZZLE DE ARONSON): Mejora y utiliza los sentidos, desarrolla la coordinación y asume el papel del maestro.
14. JUGAMOS CON EL YOGA: Respeto y aceptación de los demás y de sus trabajos / Capacidad de concentración en la tarea.
15. VIAJAMOS A ÁFRICA II (PUZZLE DE ARONSON): Mejora y utiliza los sentidos, desarrolla la coordinación y asume el papel del maestro.
16. AUTOEVALUACIÓN, REFLEXIÓN Y PUESTA EN COMÚN.

6.Programación de la propuesta de intervención

FICHA DE SESIÓN DE TRABAJO	
Nº1	Título: VIAJAMOS A ASIA I
COMPETENCIAS CLAVE	
<ul style="list-style-type: none"> - Competencia Social y Cívica. (CSG) - Conciencia y expresión culturales. (CEC) 	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INDICADORES DE LOGRO (OBJETIVOS)
<ul style="list-style-type: none"> - El alumno es capaz de retener las normas del juego y llevarlas a cabo. - El alumno es capaz de respetar las normas del juego y a sus compañeros. 	<ul style="list-style-type: none"> - El alumno retiene las normas del juego y las lleva a cabo. - El alumno respeta las normas del juego y a sus compañeros.
CONTENIDOS	
<ul style="list-style-type: none"> - Coordinación y trabajo en equipo. - Concentración. - Capacidad de reacción. - Aceptación de las normas. 	
ACTIVIDAD (Indicad si se trata de una actividad dentro de la sesión de aula o fuera de ella)	
Tipo de trabajo	
<ul style="list-style-type: none"> - Coordinación y reacción. 	

Metodología empleada
- Organización grupal.
Desarrollo de la actividad
<p>La sesión estará dividida en dos juegos diferentes relacionados con Asia: Calentamiento específico. 5 minutos.</p> <p>- El primer juego se llama “cabeza de dragón”, este nombre hace referencia a los dragones de las leyendas y los mitos de China. Para poder jugar a este juego tendremos que dividir a los niños y niñas en grupos de 5 personas, el primero será la cabeza del dragón y el último será la cola. El objetivo es que la cabeza se coma a la cola sin que se rompa la fila. El niño que hace de cola tiene que decir (un, dos, tres, DRAGÓN) y comienza el juego. Cuando la cabeza pille al último o pasen 2 minutos la fila avanza uno hacia delante. Si se rompe la fila se vuelve a empezar. El juego tiene una pequeña explicación de la simbología del dragón en chino y de cómo es signo de buena suerte y buen augurio en la religión.</p> <p>- El segundo juego se llama “samurái”, los tradicionales guerreros japoneses. En este juego también haremos grupos de 5 personas, que tendrán que situarse en círculo y poner las manos en el centro, todos a la vez gritarán (¡un, dos, tres, samurái!), entonces tendrán que separarse y quedarse quietos, en la posición que haya surgido</p>

El juego avanza por turnos, y solo si te toca el turno te puedes mover con el objetivo de intentar tocar con una de tus manos la mano de un compañero, también podrás moverte si es el turno de otro y decide tocar tu mano. Los movimientos tienen que ser explosivos, rápidos y claros. El objetivo es tocar las manos de tus compañeros. Cada uno tiene 2 vidas que serán las dos manos, si te dan en una mano, esa mano desaparece y con ella una vida, tendrás que colocar la mano detrás de la espalda por lo que solo te quedará una mano, es decir, una vida. Cuando solo quedan 2 jugadores se acaba el juego.

Este juego también va con una explicación previa de los que son los samuráis y de las costumbres que tienen en este país.

Vuelta a la calma 5 minutos.

APORTE

En esta sesión se realiza ejercicio físico por lo que estamos ayudando al alumno con TDAH a mejorar su calidad del sueño, mejorar su concentración, mejoraremos su coordinación ya que se está realizando una sesión de educación física dinámica, por otro lado, se ayudará al niño a tener un escenario donde encajar y sentirse queridos, así que mejoraremos su autoestima. Ayudando así en aspectos conductuales, socioemocionales y fisiológicos en los niños con TDAH.

ORGANIZACIÓN

Del aula y los escolares (agrupamiento: individual, pequeño grupo, gran grupo)

- Pequeño grupo.

Duración/Tiempo estimado

- 50 minutos

Recursos (humanos y materiales)

- Alumnado y maestros.

EVALUACIÓN

Observación directa, Rúbrica y tabla que se muestra en el portafolio.

FICHA DE SESIÓN DE TRABAJO	
Nº2	Título: NOS ADENTRAMOS EN EL YOGA.
COMPETENCIAS CLAVE	
<ul style="list-style-type: none"> - Competencia Social y Cívica. - (CSG) Conciencia y expresión culturales. (CEC) - Competencia de aprender aprender. 	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INDICADORES DE LOGRO (OBJETIVOS)
<ul style="list-style-type: none"> - El alumno es capaz de mantener la atención en la tarea. - El alumno es capaz de respetar a sus compañeros y a la tarea. 	<ul style="list-style-type: none"> - El alumno mantiene la atención en la tarea. - El alumno respeta las normas del juego y a sus compañeros.
CONTENIDOS	
<ul style="list-style-type: none"> - Coordinación. - Concentración. - Capacidad de reacción. - Aceptación de los límites. 	
ACTIVIDAD (Indicad si se trata de una actividad dentro de la sesión de aula o fuera de ella)	
Tipo de trabajo	
<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo individual. 	
Metodología empleada	
<ul style="list-style-type: none"> - Organización grupal. 	

Desarrollo de la actividad

Descubrir tu respiración.

La respiración es muy importante para calmar tu cuerpo y ser consciente de ello, por ello es en lo que iniciaremos a los niños en la primera sesión.

La respiración es algo que se realiza sin pensar, pero es muy importante para nuestra vida, siempre se respira por la nariz en el yoga, a no ser que se diga lo contrario. Se pretende que el alumno se de cuenta de la importancia de la respiración y que tome conciencia de que esta regula la concentración y las emociones. El objetivo de esta sesión es que el alumno despierte la voluntad y el sentido de introducir el yoga a su vida para ayudarlo.

Este primer ejercicio es un ejercicio básico para el alumno, se trata de que el alumno se coloque sentado en una posición cómoda con las piernas cruzadas y las manos colocadas encima de las rodillas con las palmas apuntando hacia arriba. Relajando el cuerpo, este tendrá que colocar una mano en el abdomen y otra en las costillas. Ahora tendrá que coger aire por la nariz y soltarlo por la nariz, tendrá que contar hasta cuatro para coger aire y para soltarlo. Este ejercicio es un ejercicio de observación, donde el alumno mantendrá la atención en la respiración al contar cuatro segundos para espirar y expirar, además el alumno tendrá que notar el movimiento de su abdomen dándose cuenta de si una mano se mueve más que la otra.

El maestro tendrá que ir dando indicaciones para que los alumnos mantengan la atención, si alguno no lo consigue no pasa nada ya que el reto está en mantener la atención en la actividad sin dispersarse.

Se quiere despertar en el alumno el interés por controlar la respiración para que se motive él mismo por aprender, le hacemos entender que cuando está nervioso su respiración es más rápida, en cambio cuando está tranquilo es más lenta. Por tanto, si conscientemente conseguimos calmar la respiración, nos calmaremos de forma involuntaria.

A lo largo de la sesión se incidirá en que los alumnos respiren por la nariz y no por la boca, ya que es lo normal. Cuando el alumno vaya cambiando la atención de la postura a la respiración habrá dado un gran paso al introducir el respirar conscientemente a su práctica.

Se realizará una pequeña reflexión sobre lo que se ha sentido en la práctica, ya sea frustración o relajación.

APORTE

En esta sesión los alumnos tendrán que concentrarse para controlar la respiración por lo que mejoraremos la concentración en los niños con TDAH, así se trabaja en el niño para que controle su mente para retomar los pensamientos a la respiración. El niño está trabajando la atención sostenida en este momento en la respiración, ya que constantemente se dispersará, pero volverá con ayuda del maestro a pensar en la respiración. Más adelante el maestro irá dejando margen para que el alumno progrese solo y pueda tener una atención sostenida en lo que el crea más oportuno. Sabemos que a los niños con TDAH les cuesta mantener la atención en algo concreto, por ello esta tarea ayudará. Esta habilidad precisa de cierto entrenamiento, si se quiere mejorar hay que trabajarla con constancia para ver los resultados.

ORGANIZACIÓN

Del aula y los escolares (agrupamiento: individual, pequeño grupo, gran grupo)

- Gran grupo.

Duración/Tiempo estimado

- 45 minutos

Recursos (humanos y materiales)

- Alumnado, maestro y esterillas.

EVALUACIÓN

Observación directa, Rúbrica y tabla que se muestra en el portafolio.

FICHA DE SESIÓN DE TRABAJO	
Nº3	Título: VIAJAMOS A AMÉRICA I
COMPETENCIAS CLAVE	
<ul style="list-style-type: none"> - Sociales y Cívicas. (CSG) - Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. (SIEE) - Conciencia y expresión culturales. (CEC) 	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INDICADORES DE LOGRO (OBJETIVOS)
<ul style="list-style-type: none"> - El alumno es capaz de presentar una actitud positiva frente a posibles problemas o es capaz de pedir ayuda para solucionarlos. - El alumno es capaz de actuar junto con el resto de los compañeros, respetarlos y tener una actitud positiva. 	<ul style="list-style-type: none"> - El alumno presenta una actitud positiva frente a posibles problemas o pide ayuda para solucionarlos. - El alumno actúa junto con el resto de los compañeros, los respeta y tiene una actitud positiva.
CONTENIDOS	
<ul style="list-style-type: none"> - Participa en los juegos tradicionales. - Utiliza estrategias para llevar a cabo el juego con éxito. - Utiliza a los compañeros y valora su esfuerzo. 	
ACTIVIDAD (Indicad si se trata de una actividad dentro de la sesión de aula o fuera de ella)	
Tipo de trabajo	
<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo cooperativo. 	
Metodología empleada	

- Asignación de tareas.

Desarrollo de la actividad

Esta sesión constará de dos jugos, estos vendrán con una explicación previa sobre América. América fue el primer país en llegar a la luna.

ESTRELLA

Todos se colocan en forma de estrella, en grupos de 5. Forman un círculo en medio.

Los niños están sentados y están numerados de 1 al 5 en orden. El profesor dice un número y el niño que tenga ese número sale corriendo da una vuelta a la estrella y se vuelve a sentar, el primero que llegue su equipo se lleva un punto.

Se colocan de pie con las piernas abiertas, también están numerados. Dan una vuelta a la estrella cuando se diga su número igual que antes pero ahora tienen que pasar por debajo de las piernas de sus compañeros hasta llegar al círculo que forman las 4 filas donde se colocará un pelota. El primero que la coja se lleva un punto para su equipo.

Se pueden aplicar algunas variantes como en lugar de decir el número hacer una operación matemática que nos llevará a saber el número que tendrá que salir, entre otras.

INVASIÓN

Los juegos de invasión se utilizaban en el ejército para mejorar la condición física de los soldados americanos.

Se separará la clase en 2 grupos de 10, un equipo con peto y otro sin peto. Hay 2 campos, si te pillan te vas a la base del equipo contrario, en la base del equipo contrario solo pueden entrar los de tu equipo, los del equipo contrario no. Para poder salvarte uno de tu equipo tiene que entrar en la base del equipo contrario y salvarte. Mientras te salvan no puedes ser pillado. El juego comienza con dos personas de cada equipo “muertas” en la base del equipo contrario.

Gana el equipo que consiga que no haya nadie en la base del equipo contrario.

APORTE TDAH

En esta sesión se realiza ejercicio físico por lo que estamos ayudando al alumno con TDAH a mejorar su calidad del sueño, mejorar su concentración, mejoraremos su coordinación ya que se está realizando una sesión de educación física dinámica, por otro lado se ayudará al niño a tener un escenario donde encajar y sentirse queridos, así que mejoraremos su autoestima. Ayudando así en aspectos conductuales, socioemocionales y fisiológicos en los niños con TDAH.

ORGANIZACIÓN

Del aula y los escolares (agrupamiento: individual, pequeño grupo, gran grupo)

- Pequeño grupo y gran grupo.

Duración/Tiempo estimado

- 45 minutos

Recursos (humanos y materiales)

- Petos y pelotas.

EVALUACIÓN

Observación directa, Rúbrica y tabla que se muestra en el portafolio.

FICHA DE SESIÓN DE TRABAJO	
Nº 4	Título: EJERCICIOS DEL YOGA
COMPETENCIAS CLAVE	
<ul style="list-style-type: none"> - Sociales y Cívicas. (CSG) - Conciencia y expresión culturales. (CEC) 	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INDICADORES
<ul style="list-style-type: none"> - El alumno es capaz de presentar una actitud positiva frente a posibles problemas o es capaz de pedir ayuda para solucionarlos. - El alumno acepta su propia realidad corporal y la de los demás, mejorando las relaciones intra e interpersonales de forma respetuosa y empática con una actitud crítica y reflexiva. 	<ul style="list-style-type: none"> - El alumno presenta una actitud positiva frente a posibles problemas opide ayuda para solucionarlos. - El alumno acepta su propia realidad corporal y la de los demás, mejora las relaciones intra e interpersonales de forma respetuosa y empática y presenta una actitud crítica y reflexiva.
CONTENIDOS	
<ul style="list-style-type: none"> - Utiliza a los compañeros y valora su esfuerzo. - Actitud crítica y reflexiva. - Identifica sentimientos y emociones suyos y de los demás. - Aceptación de sus limitaciones físicas. - Habilidades sociales para resolver problemas. 	
ACTIVIDAD (Indicad si se trata de una actividad dentro de la sesión de aula o fuera de ella)	
Tipo de trabajo	

- Trabajo individual.

Metodología empleada

- Descubrimiento guiado y Mando directo.

Desarrollo de la actividad

Se buscará iniciar a los niños en las posturas del yoga, para ello el maestro hará de guía y los niños se ayudarán uno a otros para conseguir la meta. El objetivo propuesto es que realicen educación física mejorando la flexibilidad y la coordinación, que trabajen la respiración consciente y que todos los alumnos tengan una sensación de gratitud y aceptación grupal.

Se realizarán 2 posturas que ayudarán a coordinar los movimientos con la respiración en cuatro tiempos, aunque el objetivo de esta sesión no es la respiración.

La posición de salida de las dos posturas será en posición de cuadrupedia, apoyando las manos en el suelo a la altura de los hombros y las rodillas también en el suelo a la altura de la cadera, con la espalda alineada con el cuello.

POSTURA DE SUPERMAN

Desde la posición inicial, al inspirar el alumno levantará el brazo derecho y la pierna izquierda. Al espirar bajará los miembros y al inspirar el alumno subirá el brazo izquierdo y la pierna derecha de forma que siempre sea brazo y pierna contraria. Se apretarán glúteos y hombros.

El alumno repetirá este movimiento diez veces.

Encontraremos una coordinación corporal para conseguir estar en equilibrio, fortaleceremos el abdomen y estiraremos la columna.

IMAGEN

ANEXO III

POSICIÓN DEL CORREDOR

Desde la postura inicial, al inspirar los alumnos tendrán que levantar la pierna izquierda estirada hacia atrás, al espirar se debe hacer fuerza con el abdomen y tocar con la rodilla la cabeza, para ello el cuello tiene que estar en flexión. El alumno repetirá este ejercicio diez veces y cambia de pierna.

También trabajaremos la coordinación corporal para estar en equilibrio y trabajaremos la flexibilidad de la columna.

IMAGEN

ANEXO III

APORTE

En esta sesión los alumnos tendrán que concentrarse para controlar la respiración y las posturas al mismo tiempo por lo que mejoraremos la concentración en los niños con TDAH, así se trabaja en el niño para que controle su mente para retomar el pensamiento de la respiración, por ello el niño está trabajando la atención sostenida en este momento en la respiración, pero más adelante en lo que el crea más oportuno. Sabemos que a los niños con TDAH les cuesta mantener la atención en algo concreto, por ello esta tarea ayudará a estos niños. Esta habilidad es como un músculo, si se quiere mejorar hay que trabajarla con constancia para ver los resultados.

ORGANIZACIÓN

Del aula y los escolares (agrupamiento: individual, pequeño grupo, gran grupo)

- Pequeño grupo.

Duración/Tiempo estimado
- 40 minutos.
Recursos (humanos y materiales)
- Esterillas, alumnos y maestros.
EVALUACIÓN
Observación directa, Rúbrica y tabla que se muestra en el portafolio.

FICHA DE SESIÓN DE TRABAJO	
Nº5	Título: VIAJAMOS A ASIA II
COMPETENCIAS CLAVE	
<ul style="list-style-type: none"> - Sociales y Cívicas. (CSG) - Lingüística. (CL) - Conciencia y expresión culturales. (CEC) 	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INDICADORES
<ul style="list-style-type: none"> - El alumno es capaz de resolver problemas técnicos y tácticos elementales, propios del juego, aplicando principios para resolver las situaciones motrices. - El alumno es capaz de disfrutar del juego con el resto. - El alumno es capaz de demostrar un comportamiento personal y sociable responsable y utiliza el diálogo para alcanzar metas comunes y resolver conflictos. 	<ul style="list-style-type: none"> - El alumno resuelve problemas técnicos y tácticos propios del juego, y aplica principios para resolver las situaciones motrices. - El alumno disfruta del juego con el resto. - El alumno demuestra un comportamiento personal y sociable y utiliza el diálogo para alcanzar metas comunes y resolver conflictos.
CONTENIDOS	
<ul style="list-style-type: none"> - Capacidad de esfuerzo. - Trabajo en equipo. - Valoración de las tareas de los demás. 	
ACTIVIDAD (Indicad si se trata de una actividad dentro de la sesión de aula o fuera de ella)	
Tipo de trabajo	

- Trabajo cooperativo.

Metodología empleada

- Mando directo.

Desarrollo de la actividad

Esta sesión estará dividida en dos juegos relacionados con las costumbres y las creencias del continente asiático:

El primer juego se llama “*Futuka*”, que significa correr. En esta ocasión se dividirá la clase en grupos de 10 personas entre los cuales habrá que elegir a un “Samurái” que será el que intente pillar al “gato”. El resto estarán cogidos de la mano formando un círculo. Cuando el ladrón diga FU-TU-KA (que significa a correr) el Samurái podrá ir a pillar al ladrón, pero cuando el Sensey Samurái(profesor) diga “cerrar”, los que están en el círculo lo cerrarán y cuando diga “abrir” lo abrirán. Cuando pillen al ladrón cambiarán.

El segundo juego se llama “Arroz de soja” y la distribución del alumnado se hará en grupos de 10 personas. Con una tiza marcaremos en el suelo un círculo alrededor de todos los niños y niñas, serán sus “cuencos”, ellos serán granos de arroz, además, uno será la soja y estará de pie alejado del resto. Cuando la soja diga: ¡A contar cuencos ¡ los granos de arroz se levantarán e irán a una zona marcada que estará enfrente de donde se encuentra la soja. Cuando el niño soja diga: “¡ A comer ¡” todos los niños tendrán que volver a sus cuencos, pero si la soja consigue entrar en algún cuenco antes que el arroz, el arroz pasará a ser soja y la soja arroz. Si la soja cuando dice: A comer ¡” no es capaz de entrar en un cuenco antes que el arroz, podrá elegir a uno para hacer cosquillas durante 5 segundos, si se ríe intercambian los papeles.

APORTE

En esta sesión se realiza ejercicio físico por lo que estamos ayudando al alumno con TDAH a mejorar su calidad del sueño, mejorar su concentración, mejoraremos su coordinación ya que se está realizando una sesión de educación física dinámica, por otro lado se ayudará al niño a tener un escenario donde encajar y sentirse queridos, así que mejoraremos su autoestima. Ayudando así en aspectos conductuales, socioemocionales y fisiológicos en los niños con TDAH.

ORGANIZACIÓN
Del aula y los escolares (agrupamiento: individual, pequeño grupo, gran grupo)
- Gran grupo.
Duración/Tiempo estimado
- 45 minutos.
Recursos (humanos y materiales)
- Tizas y aros.
EVALUACIÓN
Observación directa, Rúbrica y tabla que se muestra en el portafolio.

FICHA DE SESIÓN DE TRABAJO

Nº6 | **Título: YOGA EN PROCESO**

COMPETENCIAS CLAVE

- Sociales y Cívicas. (CSG)
- Conciencia y expresión culturales. (CEC)

CRITERIOS DE EVALUACIÓN | **INDICADORES**

- El alumno es capaz de presentar una actitud positiva frente a posibles problemas o es capaz de pedir ayuda para solucionarlos.
- El alumno acepta su propia realidad corporal y la de los demás, mejorando las relaciones intra e interpersonales de forma respetuosa y empática con una actitud crítica y reflexiva.

- El alumno presenta una actitud positiva frente a posibles problemas opide ayuda para solucionarlos.
- El alumno acepta su propia realidad corporal y la de los demás, mejora las relaciones intra e interpersonales de forma respetuosa y empática y presenta una actitud crítica y reflexiva.

CONTENIDOS

- Utiliza a los compañeros y valora su esfuerzo.
- Actitud crítica y reflexiva.
- Identifica sentimientos y emociones suyos y de los demás.
- Aceptación de sus limitaciones físicas.
- Desarrollo emocional y personal por medio de la expresión corporal.
- Adaptación al equilibrio estático y dinámico en actividades físicas.

ACTIVIDAD (Indicad si se trata de una actividad dentro de la sesión de aula o fuera de ella)

Tipo de trabajo
- Trabajo individual.
Metodología empleada
- Mando directo y descubrimiento guiado.
Desarrollo de la actividad
<p>En la siguiente actividad se iniciará a los niños en dos posturas de yoga, para ello el maestro hará de guía y los niños intentarán seguirlo con ayuda de sus compañeros y del maestro.</p> <p>Se dedicarán 5 minutos para realizar un calentamiento de movilidad articular moviendo hombros, caderas, rodillas, cuello y tobillos.</p> <p>El objetivo al finalizar el diario de yoga es iniciar a los niños en el dominio de las asanas (posturas) y en el pranayama (control de la respiración).</p> <p>El objetivo es crear en el niño un hábito que introducir en su vida para organizarse para que vaya siendo consciente de cuando se pone nervioso y de cuando se comporta de forma involuntaria drásticamente. Se dirá a los niños que esta sesión la dedicaremos a intentar crecer hacia arriba ya que nuestra postura refleja nuestro estado de ánimo, además buscaremos estar estables en las dos posturas que vienen a continuación. Con ello, conseguiremos que el niño trabaje la atención sostenida en lograr el objetivo de la tarea, ya que cuando se disperse no pasará nada, se le ayudará a volver a concentrarse.</p> <p>ESTADO EN CALMA</p> <p>El alumno tiene que juntar los pies sobre la esterilla, con los pies tocándose entre ellos. El alumno tiene que darse cuenta de que las dos piernas están en equilibrio y que los dos soportan el mismo peso, se tendrán que llevar los glúteos hacia delante y estirar la espalda. El alumno tiene que mantener el cuello y la cabeza rectos y la barbilla paralela al suelo. Se tendrán que abrir los hombros y llevar los brazos hacia abajo con las palmas de las manos apuntando a sus piernas manteniendo los dedos de los manos juntos, pero sin hacer fuerza.</p> <p>Se tiene que realizar la postura durante 5 respiraciones con los ojos abiertos y 5 con los ojos cerrados.</p> <p>Esta postura utiliza todos los músculos del cuerpo para mejorar la postura corporal y mejora la concentración.</p>

GATO-VACA

Esta es una postura dinámica que estira la espalda.

El alumno debe colocarse apoyando manos a la altura de los hombros y rodillas en el suelo, también los empeines tocan el suelo y las piernas están alineadas con las rodillas.

Al inspirar el alumno mira hacia arriba y realiza una anteversión de la pelvis abriendo el pecho (postura de la vaca). Al espirar se debe rodear la espalda dirigiéndola hacia arriba junto con los omóplatos (postura del gato).

Se repetirá este movimiento 8 respiraciones.

Con este ejercicio estiraremos la espalda y el cuello y se mejorará la circulación sanguínea.

POSTURA VACA

Anexo IV

POSTURA GATO

Anexo IV

APORTACIÓN TDAH

En esta sesión los alumnos tendrán que concentrarse para controlar la respiración y las posturas al mismo tiempo por lo que mejoraremos la concentración en los niños con TDAH, así se trabaja en el niño para que controle su mente para retomar el pensamiento de la respiración, por ello el niño está trabajando la atención sostenida en este momento en la respiración, pero más adelante en lo que el crea más oportuno. Sabemos que a los niños con TDAH les cuesta mantener la atención en algo concreto, por ello esta tarea ayudará a estos niños. Esta habilidad es como un músculo, si se quiere mejorara hay que trabajarla con constancia para ver los resultados.

ORGANIZACIÓN

Del aula y los escolares (agrupamiento: individual, pequeño grupo, gran grupo)

- Pequeños grupos.
Duración/Tiempo estimado
- 45 minutos.
Recursos (humanos y materiales)
- Esterilla.
EVALUACIÓN
Observación directa, Rúbrica y tabla que se muestra en el portafolio.

FICHA DE SESIÓN DE TRABAJO**Nº7****Título: VIAJAMOS A EUROPA I****COMPETENCIAS CLAVE**

- Sociales y Cívicas. (CSG)
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. (SIEE)
- Conciencia y expresión culturales. (CEC)

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- El alumno es capaz de resolver los problemas del juego aplicando las normas o creando unas propias cuando es necesario con o sin ayuda del maestro.
- El alumno es capaz de trabajar en equipo para crear nuevas formas de juego y llevarlas a cabo.
- El alumno es capaz de participar en equipo realizando la parte de la tarea que le corresponde para alcanzar metas comunes confiando en las posibilidades de sus compañeros.
- El alumno es capaz de planificar la realización una tarea proponiendo un plan ordenado de acciones, seleccionar los materiales con ayuda de guías para la observación.

INDICADORES

- El alumno resuelve los problemas, aplica normas o crea unas propias cuando es necesario con o sin ayuda del maestro.
- El alumno trabaja en equipo, crea nuevas formas de juego y las lleva a cabo.
- El alumno participa en equipo, asume su parte de la tarea y confía en las posibilidades de sus compañeros para realizar las suyas.
- El alumno planifica una tarea y propone un plan para llevarla a cabo.

CONTENIDOS

- Organización y gestión de un juego.
- Creación de normas.
- Capacidad para asumir un papel y respetar el de sus compañeros.

ACTIVIDAD (Indicad si se trata de una actividad dentro de la sesión de aula o fuera de ella)

Tipo de trabajo

- Descubrimiento guiado.

Metodología empleada

- Trabajo cooperative.

Desarrollo de la actividad

En esta primera sesión dedicada a Europa se jugará a distintos juegos de algunos de los países que lo forman, pero se hará en forma de yincana, dejando paso a la imaginación del alumnado. Empezamos ya a aplicar las metodologías un poco más abiertas. Además del juego propuesto por el maestro que no será mostrado en su totalidad, podrán inventar nuevas formas de jugar con sus compañeros. El maestro presentará la yincana con todo el material montado, pero no explicará los juegos, solo dirá los nombres. Explicará que en grupos de 5 tendrásque ir pasando por todas las postas. Tendrán que crear unas normas nuevas o no, si el grupo necesita ayuda o quiere que se le explique uno de los siguientes juegos para jugar también será posible.

Bota Finlandesa.

Lanzamiento de bota, cada niño se tendrá que quitarse su bota y tendrán que lanzarla lo más lejos posible, el que consiga 20 puntos completa el juego.

Haremos una línea donde marcaremos según la distancia, los puntos que recibirá cada alumno. Marcaremos también un círculo desde donde tendrán que lanzar la bota.

Lucha canaria

De los grupos de 5, unos tendrán que ir en parejas y los otros en un grupo de tres. Los niños tendrán delimitado el campo con conos chinos en forma de círculo.

Cada niño tendrá un peto colocado en la parte trasera de su pantalón. Cuando alguien del equipo contrario consiga quitarte el peto ganará un punto, el que llegue a dos puntos gana y se cambia de rival.

Los niños tienen que ir siempre de cuclillas y pueden dar saltos.

Carrera de saco (sueco)

La carrera de sacos será una carrera donde los niños tendrán que pasar por diferentes sitios antes de llegar a la meta, por ejemplo, un zigzag de conos o un salto de pica. El primero y el segundo se llevan 2 puntos y los demás 1 punto. Cuando terminen vuelven a empezar.

Bolos escoceses.

Presentaremos los bolos con botellas de plástico con un poco de agua dispuestas en forma de pirámide, como en los bolos. Tendrán diferentes objetos con los que poder lanzar. Tendrán que tirar todos los bolos tirando una vez cada miembro del equipo.

Como ya hemos dicho estos juegos son una orientación por si algún grupo necesita ayuda para poner alguna norma o quiere que el maestro le diga un juego directamente. Pero el principal objetivo de esta sesión es que los niños trabajen en equipo para crear un juego con normas con las que estén de acuerdo todos los miembros del grupo. Surgirán debates, pero tendrán que ser resueltos mediante el diálogo.

ORGANIZACIÓN

Del aula y los escolares (agrupamiento: individual, pequeño grupo, gran grupo)

- Pequeño grupo.

Duración/Tiempo estimado

- 2 sesiones/ 1h y 45 minutos.

Recursos (humanos y materiales)

- Petos.

- Conos chinos.
- Sacos.
- Picas.
- Botellas de agua.

EVALUACIÓN

Observación directa, Rúbrica y tabla que se muestra en el portafolio.

FICHA DE SESIÓN DE TRABAJO

Nº8 **Título: ÚLTIMAS POSTURAS YOGA**

COMPETENCIAS CLAVE

- Sociales y Cívicas. (CSG)
- Conciencia y expresión culturales. (CEC)

CRITERIOS DE EVALUACIÓN **INDICADORES**

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">- El alumno es capaz de presentar una actitud positiva frente a posibles problemas o es capaz de pedir ayuda para solucionarlos.- El alumno acepta su propia realidad corporal y la de los demás, mejorando las relaciones intra e interpersonales de forma respetuosa y empática con una actitud crítica y reflexiva. | <ul style="list-style-type: none">- El alumno presenta una actitud positiva frente a posibles problemas opide ayuda para solucionarlos.- El alumno acepta su propia realidad corporal y la de los demás, mejora las relaciones intra e interpersonales de forma respetuosa y empática y presenta una actitud crítica y reflexiva. |
|---|--|

CONTENIDOS

- Utiliza a los compañeros y valora su esfuerzo.
- Actitud crítica y reflexiva.
- Identifica sentimientos y emociones suyos y de los demás.
- Aceptación de sus limitaciones físicas.
- Desarrollo emocional y personal por medio de la expresión corporal.
- Adaptación al equilibrio estático y dinámico en actividades físicas.

ACTIVIDAD (Indicad si se trata de una actividad dentro de la sesión de aula o fuera de ella)

Tipo de trabajo

- Trabajo individual.

Metodología empleada

- Mando directo y descubrimiento guiado.

Desarrollo de la actividad

En la siguiente actividad se enseñarán a los niños las últimas dos posturas de yoga, para ello el maestro hará de guía y los niños intentarán seguirlo con ayuda de sus compañeros y del maestro.

Se dedicarán 5 minutos para realizar un calentamiento de movilidad articular moviendo hombros, caderas, rodillas, cuello y tobillos.

El objetivo al finalizar las sesiones de yoga es iniciar a los niños en el dominio de los asanas (posturas) y en el pranayama (control de la respiración).

El objetivo es crear en el niño un hábito que introducir en su vida para organizarse para que vaya siendo consciente de cuando se pone nervioso y de cuando se comporta de forma involuntaria drásticamente. Se dirá a los niños que esta sesión la dedicaremos a intentar crecer hacia arriba ya que nuestra postura refleja nuestro estado de ánimo, además buscaremos estar estables en las dos posturas que vienen a continuación. Con ello, conseguiremos que el niño trabaje la atención sostenida en lograr el objetivo de la tarea, ya que cuando se disperse no pasará nada, se le ayudará a volver a concentrarse.

Estas serán las dos últimas posturas de yoga, luego haremos juegos con todas ellas con ayuda de un como-cocos y una oca.

PALMERA

El niño tiene que empezar de pie en una posición neutra, al inspirar tendrá que levantar los brazos por encima de la cabeza y las palmas de las manos tendrán que estar orientadas hacia dentro apuntándose una a otra. Hay que activar las piernas voluntariamente para realizar una contracción y mirar las manos, pero sin contraer el cuello. El niño tiene que aguantar esta postura 5 respiraciones, recordemos que una respiración consta de

una inspiración y una espiración.

Los beneficios de esta postura son que estiras el cuerpo y mejoras la digestión.

IMAGEN

Anexo V

SILLA

Para esta posición el niño tiene que partir desde la posición de palmera realizando todas las indicaciones anteriores, una vez alcanzada esta postura, al inspirar el alumno tiene que doblar las rodillas alineadas con los pies, pero ahora los brazos se mantienen cerca de las orejas sin tensar los hombros. El alumno tiene que mantener firme el abdomen para que no se doble su espalda y tiene que contraer las piernas. Se realizarán 5 respiraciones profundas intentando tocar con el sacro el suelo en cada una.

IMAGEN

Anexo V

ORGANIZACIÓN

Del aula y los escolares (agrupamiento: individual, pequeño grupo, gran grupo)

- Individual.

Duración/Tiempo estimado

- 60 minutos.

Recursos (humanos y materiales)

- Esterilla de yoga.

EVALUACIÓN

Observación directa, Rúbrica y portafolio.

FICHA DE SESIÓN DE TRABAJO**Nº9****Título: VIAJAMOS A EUROPA II****COMPETENCIAS CLAVE**

- Sociales y Cívicas. (CSG)
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. (SIEE)
- Conciencia y expresión culturales. (CEC)

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- El alumno es capaz de resolver los problemas del juego aplicando las normas o creando unas propias cuando es necesario con o sin ayuda del maestro.
- El alumno es capaz de trabajar en equipo para crear nuevas formas de juego y llevarlas a cabo.
- El alumno es capaz de participar en equipo realizando la parte de la tarea que le corresponde para alcanzar metas comunes confiando en las posibilidades de sus compañeros.
- El alumno es capaz de planificar la realización una tarea proponiendo un plan ordenado de acciones, seleccionar los materiales con ayuda de guías para la observación.

INDICADORES

- El alumno resuelve los problemas, aplica normas o crea unas propias cuando es necesario con o sin ayuda del maestro.
- El alumno trabaja en equipo, crea nuevas formas de juego y las lleva a cabo.
- El alumno participa en equipo, asume su parte de la tarea y confía en las posibilidades de sus compañeros para realizar las suyas.
- El alumno planifica una tarea y propone un plan para llevarla a cabo.

CONTENIDOS
<ul style="list-style-type: none"> - Organización y gestión de un juego. - Creación de normas. - Capacidad para asumir un papel y respetar el de sus compañeros.
ACTIVIDAD (Indicad si se trata de una actividad dentro de la sesión de aula o fuera de ella)
Tipo de trabajo
<ul style="list-style-type: none"> - Descubrimiento guiado.
Metodología empleada
<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo cooperativo.
Desarrollo de la actividad
<p>En esta primera sesión dedicada a Europa se jugará a distintos juegos de algunos de los países que lo forman, pero se hará en forma de yincana, dejando paso a la imaginación del alumnado. Empezamos ya a aplicar las metodologías un poco más abiertas. Además del juego propuesto por el maestro que no será mostrado en su totalidad, podrán inventar nuevas formas de jugar con sus compañeros. El maestro presentará la yincana con todo el material montado, pero no explicará los juegos, solo dirá los nombres. Explicará que en grupos de 5 tendrás que ir pasando por todas las postas. Tendrán que crear unas normas nuevas o no, si el grupo necesita ayuda o quiere que se le explique uno de los siguientes juegos para jugar también será posible.</p> <p>Bota Finlandesa.</p> <p>Lanzamiento de bota, cada niño se tendrá que quitarse su bota y tendrán que lanzarla lo más lejos posible, el que consiga 20 puntos completa el juego. Haremos una línea donde marcaremos según la distancia, los puntos que recibirá cada alumno. Marcaremos también un círculo desde donde tendrán que lanzar la bota.</p> <p>Lucha canaria</p>

De los grupos de 5, unos tendrán que ir en parejas y los otros en un grupo de tres. Los niños tendrán delimitado el campo con conos chinos en forma de círculo.

Cada niño tendrá un peto colocado en la parte trasera de su pantalón. Cuando alguien del equipo contrario consiga quitarte el peto ganará un punto, el que llegue a dos puntos gana y se cambia de rival.

Los niños tienen que ir siempre de cuclillas y pueden dar saltos.

Carrera de saco (sueco)

La carrera de sacos será una carrera donde los niños tendrán que pasar por diferentes sitios antes de llegar a la meta, por ejemplo, un zigzag de conos o un salto de pica. El primero y el segundo se llevan 2 puntos y los demás 1 punto. Cuando terminen vuelven a empezar.

Bolos escoceses.

Presentaremos los bolos con botellas de plástico con un poco de agua dispuestas en forma de pirámide, como en los bolos. Tendrán diferentes objetos con los que poder lanzar. Tendrán que tirar todos los bolos tirando una vez cada miembro del equipo.

Como ya hemos dicho estos juegos son una orientación por si algún grupo necesita ayuda para poner alguna norma o quiere que el maestro les diga un juego directamente. Pero el principal objetivo de esta sesión es que los niños trabajen en equipo para crear un juego con normas con las que estén de acuerdo todos los miembros del grupo. Surgirán debates, pero tendrán que ser resueltos mediante el diálogo.

ORGANIZACIÓN

Del aula y los escolares (agrupamiento: individual, pequeño grupo, gran grupo)

- Pequeño grupo.

Duración/Tiempo estimado

- 2 sesiones/ 1h y 45 minutos.

Recursos (humanos y materiales)

- Petos.

- Conos chinos.
- Sacos.
- Picas.
- Botellas de agua.

EVALUACIÓN

Observación directa, Rúbrica y tabla que se muestra en el portafolio.

FICHA DE SESIÓN DE TRABAJO	
Nº10	Título: VISUALIZACIÓN
COMPETENCIAS CLAVE	
<ul style="list-style-type: none"> - Sociales y Cívicas. (CSG) - Conciencia y expresión culturales. (CEC) 	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INDICADORES
<ul style="list-style-type: none"> - El alumno es capaz de interpretar las demandas de las tareas de aprendizaje, mantener la concentración mientras las realiza, mostrar perseverancia y flexibilidad ante los retos y dificultades, esforzándose y manteniendo la calma y la motivación. - El alumno es capaz de captar el sentido de la tarea y de observar sus beneficios extrayendo conclusiones. 	<ul style="list-style-type: none"> - El alumno interpreta las demandas de las tareas de aprendizaje, mantiene la concentración, muestra perseverancia y flexibilidad ante los retos y dificultades, se esfuerza y mantiene la calma y la motivación. - El alumno capta el sentido de la tarea y observa sus beneficios extrayendo sus propias conclusiones.
CONTENIDOS	
<ul style="list-style-type: none"> - Práctica de actividades que fomenten la imaginación y la confianza en uno mismo. - Identifica sentimientos y emociones suyos y de los demás. - Respeto por los demás. 	
ACTIVIDAD (Indicad si se trata de una actividad dentro de la sesión de aula o fuera de ella)	
Tipo de trabajo	
<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo individual. 	

Metodología empleada
- Mando directo.
Desarrollo de la actividad
<p>En esta sesión se intentará calmar la mente de los niños, para ello se utilizarán varias historias, estas historias ayudarán a fomentar en los niños la capacidad de relajarse de forma práctica y cómoda.</p> <p>Cada una de estas historias consiste en visualizaciones guiadas para los niños, donde ellos tienen que cerrar los ojos e imaginar lo que les estas leyendo.</p> <p>El maestro tendrá que leer estas palabras a los niños.</p> <p>DE VIAJE A LA PLAYA</p> <p>Voz del maestro:</p> <p><i>Imagina que estas en una playa. Estas caminando por la arena. Siente la arena en los dedos de los pies. Siente la suave brisa acariciando tu cara. Siente el sol como calienta tu cuerpo. Siéntate en la arena, frente al mar. Huele el suave aroma del océano. Escucha las olas del mar. Ahora siente tu respiración, siente como sube y baja tu barriga, estas tranquilo, estas a gusto. Siente como coges aire y como lo sueltas. Disfruta de estar en la playa, tranquilo, con tu cuerpo relajado. Tumbate en la arena. Enfoca tu atención en tus pies, están relajados muy relajados. Ahora presta atención a tus piernas, el peso que hacen contra el suelo. Tu barriga y tu espalda están totalmente tranquilas y relajadas. Has dejado de hacer fuerza con tu cuello y con tu cabeza y están totalmente relajados. Siente como todo tu cuerpo está relajado, en calma, en paz. Disfruta unos minutos de la tranquilidad. Ahora mueve poco a poco tus pies, mueve tus piernas y tus manos. Abre los ojos y piensa en cómo te sientes. ¿Te sientes tranquilo? ¿Cómo está tu cuerpo? Observa los beneficios que has obtenido tras haber hecho esta visualización.</i></p> <p>VIAJE A LA MONTAÑA</p> <p>Voz del maestro:</p>

En esta historia piensa en las cosas malas que te hayan pasado en el día, ¿Tu hermano te ha hablado mal? ¿Tu amigo se ha enfadado contigo? ¿Tienes miedo de salir de noche? ¿Hoy te duele mucho la cabeza? Todas estas cosas malas afectan a que estés estresado, que no te relajes, hacen que en tu interior haya algo que no va bien sin que te des cuenta. En esta historia todas estas cosas se van a convertir en rayos.

Imagina que estas en la montaña, ves árboles verdes y grandes. Ves un prado, con flores rojas. Siéntate en el prado. Siente el tacto de las flores, son suaves, te tranquilizan. Escucha el aire, mira hacia arriba, ves unas nubes bancas y blanditas. Empieza a hacer frío y ves una cabaña. Andas con tranquilidad hacia esa cabaña de madera. Cuando entras hay un fuego agradable, siéntate frente a él y disfruta de la sensación de calor y tranquilidad que te produce el fuego. Ahora empieza a llover y los rayos empiezan a caer. La cabaña tiene un pararrayos que hace que los rayos entren en la cabaña y se pongan dentro de una bolsa. Esos rayos son tus cosas negativas que te han pasado hoy. Con amabilidad tiras esa bolsa al fuego y los rayos desaparecen y con ellos las sensaciones que no te dejaban tranquilizarte. Sale el sol y te sientas frente a la ventana a verlo, transmite calor. Ahora ya puedes relajarte frente a la ventana observando que ves pasar frente a ella. Ves un pajarito con un canto increíblemente bonito. Te quedas reposando frente a la ventana unos minutos. Ahora con amabilidad ves abriendo los ojos poco a poco y observa tu cuerpo, observa cómo te sientes. ¿Estas tranquilo? ¿Tu mente esta relajada? Observa los beneficios que has obtenido con esta visualización para que vuelvas a hacerla.

Después de realizar estas visualizaciones se mantendrá una pequeña charla con los niños antes de que realicen la ficha final para preguntar cómo se han sentido, de este modo cada niño hablará al resto de compañeros para comentar su experiencia.

APORTE TDAH

Esta visualización ayudará a los niños con TDAH a mejorar su concentración y su atención sostenido en la historia, además disminuirá la negatividad y aumentará su autoestima ya que las metáforas de los rayos ayudarán a los niños a soltar esas preocupaciones interiores sin necesidad de compartirlas, aunque si quieren podrán hacerlo. Además, mejorará su autocontrol al intentar mantener su atención en la tarea y aunque se dispersen no hay problema se les ayudará amablemente a volver a entrar en la visualización.

ORGANIZACIÓN

Del aula y los escolares (agrupamiento: individual, pequeño grupo, gran grupo)
- Trabajo individual y en gran grupo.
Duración/Tiempo estimado
- 50 minutos.
Recursos (humanos y materiales)
- Concentración y una historia.
EVALUACIÓN
Observación directa, Rúbrica y tabla que se muestra en el portafolio.

Tipo de trabajo
- Cooperativo.
Metodología empleada
- Mando directo y asignación de tareas.
Desarrollo de la actividad
<p>INVASIÓN EUROPA MODIFICADA(TESOROS)</p> <p>Ahora además de personas para salvar también hay tesoros para rescatar, gana el equipo que consiga sacar todos los tesoros y personas de campo contrario.</p> <p>NORMAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> -No se puede coger más de un tesoro -No se puede coger un tesoro y una persona -No se puede entrar en la cárcel del rival. <p>ATRAPA LA BANDERA.</p> <p>Hay una bandera en la base rival, donde solo podrán entrar los de tu equipo, si entras en el campo contrario y te pillan vuelves a tu campo y vuelves a intentarlo. Una vez entras en la base rival donde se encuentra la bandera ya no puedes ser pillado, una vez cojas la bandera y salgas para volver a tu campo, te podrán pillar, si esto ocurre, uno del equipo rival volverá a dejar la bandera en su base. Si consigues llevar la bandera de equipo rival a tu campo ganas un punto y se vuelve a empezar.</p> <p>APORTE</p> <p>En esta sesión se realiza ejercicio físico por lo que estamos ayudando al alumno con TDAH a mejorar su calidad del sueño, mejorar su concentración, mejoraremos su coordinación ya que se está realizando una sesión de educación física dinámica, por otro lado se ayudará al niño a tener un escenario donde encajar y sentirse queridos, así que mejoraremos su autoestima. Ayudando así en aspectos conductuales, socioemocionales</p>

y fisiológicos en los niños con TDAH.

ORGANIZACIÓN

Del aula y los escolares (agrupamiento: individual, pequeño grupo, gran grupo)

- Gran grupo.

Duración/Tiempo estimado

- 60 minutos.

Recursos (humanos y materiales)

- Conos.
- Petos.
- Picas.

EVALUACIÓN

Observación directa, Rúbrica y tabla que se muestra en el portafolio.

FICHA DE SESIÓN DE TRABAJO	
Nº12	Título: MANUALIDADES YOGA
COMPETENCIAS CLAVE	
<ul style="list-style-type: none"> - Sociales y Cívicas. (CSG) - Competencia de aprender a aprender. 	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INDICADORES
<ul style="list-style-type: none"> - El alumno es capaz de planificar la realización de un producto o una tarea final, es capaz de proponer un plan ordenado de acciones para alcanzarlo, seleccionar los materiales y estimar el tiempo para cada paso, evaluar y utilizar el producto final con ayuda de los profesores. - El alumno es capaz de demostrar un comportamiento personal y sociable responsable, actuar de modo eficaz en equipo y utiliza el diálogo igualitario para resolver conflictos. Es capaz de aceptar sus responsabilidades y animar a los demás a realizar sus tareas. 	<ul style="list-style-type: none"> - El alumno planifica la realización de un producto final, propone un plan ordenado de acciones para alcanzarlo, selecciona los materiales y estima el tiempo par cada paso, evalúa y utiliza el producto final con ayuda del profesor. - El alumno demuestra un comportamiento personal y sociable responsable, actúa de forma eficaz en equipo y utiliza el diálogo igualitario para resolver conflictos. Acepta sus responsabilidades y anima a los demás a realizar sus tareas.
CONTENIDOS	
<ul style="list-style-type: none"> - Respeto y aceptación de las capacidades motrices de uno mismo y de los demás. - Mostrar empatía e incorporar las intervenciones de los demás respetando sus sentimientos. - Capacidad de concentración. 	

- Constancia y hábito de trabajo.

ACTIVIDAD (Indicad si se trata de una actividad dentro de la sesión de aula o fuera de ella)

Tipo de trabajo

- Trabajo cooperativo.

Metodología empleada

- Mando directo

Desarrollo de la actividad

Una vez terminados todos los días en los que se ha enseñado ha realizar correctamente las posturas de yoga, pasaremos a practicarlas de una forma más dinámica y lúdica. Para ello, formaremos 5 grupos de 4 niños en clase, cada grupo tendrá que realizar una Oca para practicar con ella en la siguiente sesión.

OCA

Se repartirá a cada niño un tablero de madera con las medidas exactas para que no tengan que cortar, además el tablero tendrá dibujo con rotulador negro 31 casillas en blanco en disposición de Oca, estas casillas tendrán que ser rellenadas por los alumnos.

Se repartirá a cada grupo un listado, este listado contendrá los números de las casillas con sus respectivas directrices para rellenar cada casilla. Las posibilidades que podemos encontrar en cada casilla son:

POSTURAS YOGA: Postura de supermán / Postura del corredor / Postura de estado en calma / Postura Gato / Postura Vaca / Postura gato-vaca / Postura palmera y Postura silla.

Se escribirá el nombre de la postura y se decorará como se crea pertinente.

CASILLA EN BLANCO

Se escribirá la palabra blanco en color blanco y se decorará la casilla como se crea pertinente.

CASILLA DE OCA

Se escribirá Oca y se dibujará una

CASILLA DEL PUENTE

Se escribirá puente y se dibujará uno

CASILLA MEDITACIÓN

Se escribirá la palabra meditación y se decorará como se crea pertinente.

CASILLA EN NEGRO OLVIDAR LA ESTERILLA

Se pintará de color negro la palabra olvidar.

CASILLA EN VERDE

Se pintará la casilla de color verde

CASILLA EN ROJO

Se pintará la casilla de color rojo.

El listado de casillas con sus respectivas directrices es el siguiente.

1. Blanco
2. Postura supermán
3. Postura del corredor
4. Oca
5. Postura en calma
6. Puente
7. Oca
8. Postura del gato
9. Puente

10. Postura de la vaca
11. Verde
12. Postura Gato-vaca
13. Rojo
14. Postura de meditación
15. Oca
16. Postura de la palmera
17. Puente
18. Oca
19. Postura de la silla
20. Blanco
21. Puente
22. Rojo
23. Postura de supermán
24. Verde
25. Negra olvidar la esterilla
26. Postura del estado en calma
27. Postura de la meditación
28. Rojo
29. Postura del corredor
30. Postura del Gato-vaca

- 31. Puente
- 32. Postura de la palmera
- 33. Postura de la silla
- 34. Verde
- 35. Puente
- 36. Final.

Una vez pintado el tablero se procederá a jugar en la siguiente sesión donde se explicarán las normas del juego.

El juego original de la Oca consta de 63 casillas, pero se ha reducido para aumentar el éxito de los alumno y que puedan jugar más veces para que cada vez gane uno.

ORGANIZACIÓN

Del aula y los escolares (agrupamiento: individual, pequeño grupo, gran grupo)

- Pequeños grupos.

Duración/Tiempo estimado

- 90 minutos.

Recursos (humanos y materiales)

- Tableros de madera
- Rotuladores
- Colores
- Pintura
- Fichas
- Dados

- Hojas

EVALUACIÓN

Observación directa, Rúbrica y tabla que se muestra en el portafolio.

FICHA DE SESIÓN DE TRABAJO**Nº13****Título: VIAJAMOS A ÁFRICA I****COMPETENCIAS CLAVE**

- Sociales y Cívicas. (CSG)
- Conciencia y expresión culturales. (CEC)
- Aprender a aprender. (CAA)

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- El alumno es capaz de asumir diferentes tipos de rol estableciendo un plan ordenado para realizar un juego dividido en acciones y normas para conseguir un resultado específico.
- El alumno es capaz de presentar una actitud positiva frente a posibles problemas o pide ayuda para solucionarlos en caso necesario.
- El alumno es capaz de trabajar la diversidad y respetar a personas diferentes a uno mismo y utilizar los sentidos.

INDICADORES

- El alumno asume diferentes tipos de rol para realizar un juego y consigue un resultado específico.
- El alumno presenta una actitud positiva frente a posibles problemas y pide ayuda para solucionarlos en caso necesario.
- El alumno trabaja la diversidad y respeta a personas diferentes a él mismo.

CONTENIDOS

- Diversidad.
- Los sentidos.
- Coordinación.

- Asumir el papel de maestro.

ACTIVIDAD (Indicad si se trata de una actividad dentro de la sesión de aula o fuera de ella)

Tipo de trabajo

- Trabajo en equipo.

Metodología empleada

- Descubrimiento guiado y asignación de tareas.

Desarrollo de la actividad

Puzle de Aronson

Esta es la última metodología que utilizaremos que constará de dos sesiones.

Se separan los niños en grupos de 4 grupos de 4, se le explica un juego a cada grupo, cada grupo será el experto de ese juego. Una vez explicados los juegos se vuelven a hacer otros 4 grupos donde en cada grupo tienen que haber un experto de cada juego. Así solo uno personadel grupo sabrá jugar a cada juego. Los niños van pasando de juegos a modo yincana y cada juego lo va explicando un miembro del equipoque asumirá el papel del maestro.

Como hemos visto, hay 5 juegos porque hay 20 niños, al hacer 4 grupos de 4 sobran 4 niños, a los cuales se les explicará el último juego que jugarán en grupos de 10 donde se separará la clase en 2 grandes grupos y habrá 2 maestros por grupo.

Una vez finalizada la actividad se les hará una pequeña reflexión sobre cómo se han sentido cuando han explicado el juego, si se han sentido respetados o por el contrario ignorados entre otros.

Cazador y el tigre.

Dos personas se tapan los ojos, un es el cazador y el otro el tigre.

El cazador tiene que pillar al tigre, pero los dos tendrán los ojos vendados.Cada uno tiene un ayudante que le ayudara desde fuera con la voz.

El campo está delimitado.

Si el tigre sale de la zona delimitada estará pillado.

1 x 2

Los niños golpean una pelota con la mano hacia arriba, sin bote o con bote.

El primer niño que la toca tiene que decir 1, el segundo x y el último 2. Además, este último tiene que decir dos y coger la pelota, si la cogetiene que intentar golpear un compañero con bote o sin bote. Cuando el que dice 2 la empoma la pelota, el resto tienen que correr hasta una zona antes de que sean pillados.

Pies Quietos

Los niños empiezan todos dentro de un círculo, y uno de ellos sostiene una pelota.

Este niño lanza la pelota al aire y dice el nombre de otro. Por ejemplo: Mario, pues Mario tiene que coger la pelota antes de que de 2 botes.

Cuando Mario coge la pelota tiene que decir pies quietos, en ese momento todos tienen que parar los pies, Mario puede dar 3 pasos e intentar dar a alguien con la pelota. Si el otro la empoma no vale.

Si Mario le da a otro jugador ese jugador será quién tire la pelota hacia arriba en el círculo. El campo está delimitado.

La Bamba Negra

Se crea un cuadrado grande, y los niños no pueden salir de él.

Uno de los niños es la serpiente e intenta pillar a los otros niños, si pilla a alguien ese alguien le coge de los hombros y no podrá soltarse porque formará parte del cuerpo de la serpiente.

Solo puede pillar la cabeza de la serpiente.

Si se suelta el cuerpo la serpiente no puede pillar.

El Fútbol Sensorial

Dos equipos, uno enfrente del otro. Se juega con la pelota de cascabel (pelota para ciegos).

Creamos dos porterías, una enfrente de la otra. Hay un portero que tiene los ojos vendados, cada portero tiene un guía que ayuda al portero con la

voz para que este pare los goles y lance la pelota.

ORGANIZACIÓN

Del aula y los escolares (agrupamiento: individual, pequeño grupo, gran grupo)

- Pequeño grupo y Gran grupo

Duración/Tiempo estimado

- 2 sesiones/ 1h y 45 minutos.

Recursos (humanos y materiales)

- Antifaces.
- Pelota para ciegos.
- Pelotas.
- Conos chinos.

EVALUACIÓN

Observación directa, Rúbrica y tabla que se muestra en el portafolio.

FICHA DE SESIÓN DE TRABAJO**Nº14****Título: JUGAMOS CON EL YOGA.****COMPETENCIAS CLAVE**

- Sociales y Cívicas. (CSG)
- Competencia de aprender a aprender.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- El alumno es capaz de demostrar un comportamiento personal y sociable responsable, actuar de modo eficaz en equipo y utiliza el diálogo igualitario para resolver conflictos. Es capaz de aceptar sus responsabilidades y animar a los demás a realizar sus tareas.
- El alumno es capaz de utilizar un diálogo igualitario frente a posibles conflictos.
- El alumno es capaz de trabajar en equipo respetando a sus compañeros y las reglas del juego.

INDICADORES

- El alumno demuestra un comportamiento personal y sociable responsable, actúa de forma eficaz en equipo y utiliza el diálogo igualitario para resolver conflictos. Acepta sus responsabilidades y anima a los demás a realizar sus tareas.
- El alumno utiliza el diálogo igualitario frente a posibles conflictos.
- El alumno trabaja en equipo y respeta a sus compañeros y las reglas del juego.

CONTENIDOS

- Mostrar empatía e incorporar las intervenciones de los demás respetando sus sentimientos.
- Capacidad de concentración
- Desarrollo de trabajo en equipo asumiendo su parte del trabajo.
- Respeto por los demás.

ACTIVIDAD (Indicad si se trata de una actividad dentro de la sesión de aula o fuera de ella)
Tipo de trabajo
- Trabajo en equipo.
Metodología empleada
- Mando directo
Desarrollo de la actividad
<p>Una vez realizado el tablero de la Oca con sus respectivas casillas, volveremos a juntar a los alumnos en los mismos grupos de 4 formando 5 grupos. Cada grupo tendrá el tablero que haya hecho. Ahora jugarán a la Oca y pondrán en práctica las diferentes posturas yoga que han aprendido con ayuda de los compañeros para hacerlas correctamente. Las indicaciones para jugar son las siguientes.</p> <p>Para jugar a este juego se necesita el tablero y un dado, todos los jugadores del equipo tienen una ficha de diferente color que se les repartirá a cada uno, todos empiezan desde la casilla de salida y tendrán que llegar hasta la casilla de final, para ello tendrán que tirar una vez los dados cada uno y el que obtenga el mayor número siendo el 1 el más bajo y el 6 el más alto es el que comienza el juego. Se tiene que avanzar en concordancia con el número que el alumno obtenga al tirar el dado, si tira un 2 avanzará dos casillas. Las normas de las casillas creadas en la sesión anterior son las siguientes.</p> <p>CASILLAS DE POSTURAS YOGA</p> <p>El alumno que caiga en una postura yoga tendrá que realizarla con ayuda de los demás compañeros y del maestro, cuando la realice correctamente se continuará el juego y este alumno permanecerá encima de esta casilla hasta que le vuelva a tocar el turno.</p> <p>CASILLA EN BLANCO</p> <p>En esta casilla no ocurre nada, el alumno deja su ficha en esta casilla y cambia el turno.</p> <p>CASILLA DE LA OCA</p> <p>Si el alumno cae en esta casilla tiene que desplazar su ficha a la siguiente Oca más cerca, pero siempre hacia delante, nunca hacia atrás.</p>

CASILLA DEL PUENTE

Si el alumno cae en esta casilla tendrá que mover su ficha al puente más cercano, ya sea hacia delante o hacia detrás.

CASILLA DE LA MEDITACIÓN

El alumno se quedará meditando durante un turno sin poder tirar y permaneciendo en esta casilla hasta que le vuelva a tocar el turno.

CASILLA NEGRA DE OLVIDAR LA ESTERILLA

El alumno tendrá que volver a comenzar desde el principio ya que habrá olvidado la esterilla en la salida y tendrá que volver a por ella

CASILLA VERDE

En esta casilla el alumno debe avanzar su ficha una casilla.

CASILLA ROJA

El alumno debe llevar hacia atrás una casilla su ficha.

ORGANIZACIÓN

Del aula y los escolares (agrupamiento: individual, pequeño grupo, gran grupo)

- Pequeño grupo

Duración/Tiempo estimado

- 50 minutos.

Recursos (humanos y materiales)

- Tableros de madera
- Rotuladores
- Colorines
- Pintura

- Fichas
- Dados
- Hojas

EVALUACIÓN

Observación directa, Rúbrica y tabla que se muestra en el portafolio.

FICHA DE SESIÓN DE TRABAJO

Nº15 | **Título: Viajamos a ÁFRICA II. Repetida.**

COMPETENCIAS CLAVE

- Sociales y Cívicas. (CSG)
- Conciencia y expresión culturales. (CEC)
- Aprender a aprender. (CAA)

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

INDICADORES

- El alumno es capaz de asumir diferentes tipos de rol estableciendo un plan ordenado para realizar un juego dividido en acciones y normas para conseguir un resultado específico.
- El alumno es capaz de presentar una actitud positiva frente a posibles problemas o pide ayuda para solucionarlos en caso necesario.
- El alumno es capaz de trabajar la diversidad y respetar a personas diferentes a uno mismo y utilizar los sentidos.

- El alumno asume diferentes tipos de rol para realizar un juego y consigue un resultado específico.
- El alumno presenta una actitud positiva frente a posibles problemas y pide ayuda para solucionarlos en caso necesario.
- El alumno trabaja la diversidad y respeta a personas diferentes a él mismo.

CONTENIDOS

- Diversidad.
- Los sentidos.
- Coordinación.

- Asumir el papel de maestro.

ACTIVIDAD (Indicad si se trata de una actividad dentro de la sesión de aula o fuera de ella)

Tipo de trabajo

- Trabajo en equipo.

Metodología empleada

- Descubrimiento guiado y asignación de tareas.

Desarrollo de la actividad

Se repite la misma sesión.

Puzle de Aronson

Esta es la última metodología que utilizaremos que constará de dos sesiones.

Se separan los niños en grupos de 4 grupos de 4, se le explica un juego a cada grupo, cada grupo será el experto de ese juego. Una vez explicados los juegos se vuelven a hacer otros 4 grupos donde en cada grupo tienen que haber un experto de cada juego. Así solo uno persona del grupo sabrá jugar a cada juego. Los niños van pasando de juegos a modo yincana y cada juego lo va explicando un miembro del equipo que asumirá el papel del maestro.

Como hemos visto, hay 5 juegos porque hay 20 niños, al hacer 4 grupos de 4 sobran 4 niños, a los cuales se les explicará el último juego que jugarán en grupos de 10 donde se separará la clase en 2 grandes grupos y habrá 2 maestros por grupo.

Una vez finalizada la actividad se les hará una pequeña reflexión sobre cómo se han sentido cuando han explicado el juego, si se han sentido respetados o por el contrario ignorados entre otros.

Cazador y el tigre.

Dos personas se tapan los ojos, un es el cazador y el otro el tigre.

El cazador tiene que pillar al tigre, pero los dos tendrán los ojos vendados. Cada uno tiene un ayudante que le ayudara desde fuera con la voz.

El campo está delimitado.

Si el tigre sale de la zona delimitada estará pillado.

1 x 2

Los niños golpean una pelota con la mano hacia arriba, sin bote o con bote.

El primer niño que la toca tiene que decir 1, el segundo x y el último 2. Además, este último tiene que decir dos y coger la pelota, si la coge tiene que intentar golpear un compañero con bote o sin bote. Cuando el que dice 2 coge en el aire la pelota, el resto tienen que correr hasta una zona antes de que sean pillados.

Pies Quietos

Los niños empiezan todos dentro de un círculo, y uno de ellos sostiene una pelota.

Este niño lanza la pelota al aire y dice el nombre de otro. Por ejemplo: Mario, pues Mario tiene que coger la pelota antes de que de 2 botes.

Cuando Mario coge la pelota tiene que decir pies quietos, en ese momento todos tienen que parar los pies, Mario puede dar 3 pasos e intentar dar a alguien con la pelota. Si el otro la empoma no vale.

Si Mario le da a otro jugador ese jugador será quién tire la pelota hacia arriba en el círculo. El campo está delimitado.

La Bamba Negra

Se crea un cuadrado grande, y los niños no pueden salir de él.

Uno de los niños es la serpiente e intenta pillar a los otros niños, si pilla a alguien ese alguien le coge de los hombros y no podrá soltarse porque formará parte del cuerpo de la serpiente.

Solo puede pillar la cabeza de la serpiente.

Si se suelta el cuerpo la serpiente no puede pillar.

El Fútbol Sensorial

Dos equipos, uno enfrente del otro. Se juega con la pelota de cascabel (pelota para ciegos).

Creamos dos porterías, una enfrente de la otra. Hay un portero que tiene los ojos vendados, cada portero tiene un guía que ayuda al portero con la voz para que este pare los goles y lance la pelota.

ORGANIZACIÓN

Del aula y los escolares (agrupamiento: individual, pequeño grupo, gran grupo)

- Pequeño grupo y Gran grupo

Duración/Tiempo estimado

- 2 sesiones/ 1h y 45 minutos.

Recursos (humanos y materiales)

- Antifaces.
- Pelota para ciegos.
- Pelotas.
- Conos chinos.

EVALUACIÓN

Observación directa, Rúbrica y tabla que se muestra en el portafolio.

FICHA DE SESIÓN DE TRABAJO

	Nº16	Título: AUTOEVALUACIÓN Y REFLEXIÓN.
--	-------------	--

Esta sesión se dedicará íntegramente a que los alumnos realicen las reflexiones que les falten por acabar, que revisen el portafolios para que observen cuales han sido los resultados en las fichas de sesión y que reflexionen sobre si han mejorado en algo lo largo del programa o no. Posteriormente el profesor llamará uno por uno a cada niño para tener una pequeña reflexión con él y para ayudarlo a reflexionar leyendo sus fichas. Además, el alumno en esta sesión rellenará una rúbrica y junto con ella, el portafolios, la reflexión final del alumno con el maestro, la observación directa a lo largo de las sesiones y la rúbrica de cada alumno que el maestro realizará, se formará una evaluación haciendo participe de la misma al alumno y se obtendrá una calificación.

7.Evaluación

7.1. Rúbrica

La rúbrica es un instrumento de evaluación con el cual vemos en qué punto se encuentra nuestro alumno, se desglosan los criterios de evaluación para comprobar si se han conseguido, están en proceso o por el contrario no se han conseguido. Con la rúbrica vemos de una manera más detallada la evolución de nuestros alumnos, pudiendo incidir más en los aspectos en los que el niño presenta dificultades.

Esta rúbrica la utilizará el maestro y servirá de apoyo para futuros maestros para ver donde se encuentran sus alumnos. Esta rúbrica junto con el portafolios y la reflexión final con el alumno conformarán las evidencias de aprendizaje que utilizará el profesor para la evaluación final.

A la izquierda vemos el criterio de evaluación y a continuación cuatro columnas más. Cada columna representa ese mismo criterio desde conseguido hasta no conseguido. Se deberá hacer una rúbrica para cada niño y sombrear en cada criterio la columna que se considere.

CRITERIO	CONSEGUIDO POR ENCIMA DE LAS ESPECTATIVAS	CONSEGUIDO CON CONFIANZA	CONSEGUIDO CON CIERTAS DIFICULTADES	NO CONSEGUIDO
El alumno es capaz de respetar las normas del juego y a sus compañeros y tiene una actitud positiva.	El alumno siempre respeta las normas del juego y siempre respeta a sus compañeros teniendo una actitud positiva, por ejemplo, cuando hay un conflicto en el aula el siempre actúa con respeto y no trata mal nunca a ningún compañero.	El alumno normalmente respeta las normas del juego y a sus compañeros teniendo una actitud positiva, aunque algunas veces no respeta las normas del juego y es el profesor quien puntualmente le ayuda para que vuelva a hacerlo.	El alumno tiene dificultades para respetar las normas del juego y a sus compañeros, tiene una actitud positiva con la ayuda del maestro o de otros compañeros. Es necesario que el maestro este junto con el para que respete el juego y a sus compañeros.	El alumno no respeta las normas del juego ni respeta a sus compañeros, además, tiene una actitud negativa. No entiende los objetivos del juego y no se esfuerza por aprenderlos.
El alumno es capaz de captar el fin de la tarea y observar sus beneficios obteniendo conclusiones.	El alumno siempre capta la finalidad de la tarea y observar sus beneficios obteniendo conclusiones, por ejemplo, cuando se realiza una actividad, él siempre sabe cuál es el objetivo y en qué enriquece esta tarea a la clase, además comparte sus conclusiones con sus compañeros.	El alumno casi siempre capta la finalidad de la tarea y normalmente observa sus beneficios obteniendo conclusiones, aunque en algunas ocasiones es el maestro el que tiene que ayudarlo para reflexionar sobre la actividad.	El alumno presenta dificultades para captar la finalidad de la tarea y pocas veces observa sus beneficios obteniendo conclusiones. Necesita un constante apoyo durante toda la sesión por parte del profesor para entender la tarea y sus beneficios.	El alumno no es capaz de captar la finalidad de la tarea, tampoco es capaz de observar sus beneficios y nunca obtiene conclusiones con respecto a cualquier tarea.

<p>El alumno es capaz de interpretar las demandas de las tareas, mantener la concentración mientras las realiza y mostrar perseverancia y flexibilidad ante los retos y dificultades, esforzándose y manteniendo la calma y la motivación.</p>	<p>El alumno siempre interpreta correctamente las demandas de las tareas, siempre mantiene la concentración mientras las realiza y muestra perseverancia y flexibilidad ante los retos y dificultades, tiene una capacidad para esforzarse excelente y siempre que se presenta un conflicto lo resuelve con calma y motivación, por ejemplo, cuando hay alguna tarea larga que presenta alguna dificultad el alumno mantiene la concentración en ella y se esfuerza para resolver esta dificultad con precisión y éxito.</p>	<p>El alumno normalmente interpreta las demandas de las tareas, suele mantener la concentración mientras las realiza y casi siempre muestra perseverancia y flexibilidad ante los retos y dificultades, esforzándose y manteniendo la calma y la motivación. De manera ocasional el maestro tiene que ayudarlo para mantener la concentración en la tarea reconduciendo su atención.</p>	<p>El alumno interpreta correctamente las demandas de las tareas sólo de forma ocasional, casi nunca mantiene la concentración mientras las realiza y pocas veces muestra perseverancia y flexibilidad ante los retos y dificultades, es poco frecuente que se esfuerce y mantenga la calma y la motivación. Solo es capaz de mantener la atención y esforzarse en la tarea en contadas ocasiones y suele hacerlo con ayuda de otros compañeros o del maestro.</p>	<p>El alumno no es capaz de interpretar las demandas de las tareas, tampoco mantiene la concentración mientras las realiza ni muestra perseverancia y flexibilidad ante los retos y dificultades, nunca se esfuerza ni mantiene la calma ni la motivación. Nunca mantiene la atención en la tarea ni se esfuerza por conseguirlo.</p>
<p>El alumno es capaz de aceptar su propia realidad corporal y la de los demás, mejorando las relaciones intra e interpersonales de</p>	<p>El alumno siempre acepta su propia realidad corporal y la de los demás, siempre mejora las relaciones intra e interpersonales de forma respetuosa y empática, por ejemplo, cuando se esta realizando una actividad que</p>	<p>El alumno suele aceptar su propia realidad corporal y la de los demás, normalmente mejora las relaciones intra e interpersonales de forma respetuosa y empática y aunque de manera puntual</p>	<p>El alumno presenta dificultades para aceptar su propia realidad corporal y la de los demás, casi nunca mejora las relaciones intra e interpersonales de forma respetuosa y es muy poco</p>	<p>El alumno nunca acepta su propia realidad corporal ni la de los demás, no mejora las relaciones intra e interpersonales de forma respetuosa ni empática, no realiza nunca la tarea con</p>

<p>forma respetuosa y empática.</p>	<p>presenta dificultad para algún compañero, lo acepta y siempre busca la manera de ayudarlo para que su compañero mejore, así siempre se comporta de manera excelente y respetuosa con sus compañeros y con él mismo.</p>	<p>necesita ayuda para ayudar a los demás y a veces no reflexiona para encontrar la mejor solución al problema de forma respetuosa.</p>	<p>frecuente que tenga con una actitud bondadosa hacia los demás. Casi siempre actúa de forma individual sin pensar en los demás y necesita de una supervisión constante para que realice con éxito la tarea.</p>	<p>éxito aún con supervisión del profesor</p>
<p>El alumno es capaz de participar en equipo realizando la parte de la tarea que le corresponde para alcanzar metas comunes confiando en las posibilidades de sus compañeros.</p>	<p>El alumno siempre participa en equipo realizando la parte de la tarea que le corresponde y siempre alcanza las metas comunes confiando en las posibilidades de sus compañeros, por ejemplo, cuando se realiza una actividad en equipo él siempre sabe cual es su papel y lo realiza siempre con éxito, además, ayuda a los demás compañeros del equipo de forma respetuosa para que alcancen sus objetivos y así poder sacar adelante la tarea con éxito.</p>	<p>El alumno casi siempre participa en equipo, suele realizar la parte de la tarea que le corresponde para alcanzar metas comunes y es frecuente que confíe en las posibilidades de sus compañeros, aunque algunas veces no consigue realizar su parte de la tarea y ayudar a su equipo a conseguir los objetivos sin ayuda del profesor</p>	<p>El alumno presenta dificultad para participar en equipo y le cuesta realizar la parte de la tarea que le corresponde, ocasionalmente alcanza metas comunes y solo confía en las posibilidades de sus compañeros si hay una supervisión constante durante toda la sesión por parte del maestro.</p>	<p>El alumno no participa en equipo, no siendo capaz de realizar la parte de la tarea que le corresponde para alcanzar metas comunes, tampoco confía en las posibilidades de sus compañeros. Aún con ayuda del maestro nunca realiza las tareas que le corresponde cuando trabaja en equipo y no es capaz de ayudar a sus compañeros para alcanzar un objetivo común.</p>

<p>El alumno es capaz de asumir diferentes tipos de rol estableciendo un plan ordenado para realizar un juego dividido en acciones y normas para conseguir un resultado específico</p>	<p>El alumno es capaz de asumir siempre diferentes tipos de rol estableciendo un plan ordenado para realizar cualquier juego dividido en acciones y normas que siempre utiliza para conseguir un resultado específico, por ejemplo, cuando el alumno tiene que hacer el papel del maestro y explicar alguna actividad a sus compañeros lo hace de forma excelente sin necesidad de ayuda.</p>	<p>El alumno suele asumir diferentes tipos de rol y normalmente establece un plan ordenado para realizar un juego dividido en acciones y normas para conseguir un resultado específico, aunque de forma puntual el alumno necesita la ayuda del maestro para asumir el rol que le corresponde ya que de forma esporádica no entiende lo que se le pide.</p>	<p>El alumno tiene dificultades para asumir diferentes tipos de rol y establecer un plan ordenado para realizar un juego dividido en acciones y normas para conseguir un resultado específico, normalmente el alumno tiene la necesidad de que el maestro este pendiente de él y le ayude para entender cual es su papel y en que consiste.</p>	<p>El alumno no asume diferentes tipos de rol, tampoco establece un plan ordenado para realizar un juego dividido en acciones y tiene una actitud negativa frente al resto. Aunque el profesor le ayude para que entienda cual es su papel el alumno no responde y no consigue su objetivo.</p>
<p>El alumno es capaz de mantener la atención en la tarea y pide ayuda cuando tiene problemas para hacerlo.</p>	<p>El alumno siempre mantiene la atención durante toda la ejecución de la tarea y siempre pide ayuda cuando tiene problemas para hacerlo, por ejemplo, preguntando las normas del juego que no ha entendido. También colabora con el desarrollo de la actividad explicando de nuevo las normas a los compañeros que lo necesitan.</p>	<p>El alumno mantiene la atención en la tarea prácticamente todo el tiempo y suele pedir ayuda cuando tiene problemas para hacerlo (aunque excepcionalmente no lo hace y es el profesor quien ha de estar pendiente).</p>	<p>El alumno tiene dificultades para mantener la atención en la tarea. Sólo en ocasiones pide ayuda cuando tiene problemas para hacerlo y es necesario realizar un seguimiento cercano de su participación durante la actividad. Es consciente de los objetivos de aprendizaje pero le cuesta asimilar las instrucciones de la sesión y sólo es capaz de</p>	<p>El alumno apenas es capaz de mantener la atención durante la tarea. No pide ayuda cuando tiene problemas para hacerlo y su participación es escasa o nula. No es consciente de los objetivos de aprendizaje de la actividad ni asimila las instrucciones que ha de seguir durante la sesión.</p>

			trabajar de forma independiente en contados momentos o con recordatorios externos del adulto o los compañeros.	
El alumno es capaz de trabajar la diversidad y respetar a personas diferentes a uno mismo.	El alumno siempre trabaja de manera excelente la diversidad y el respeto hacia personas diferentes a uno mismo, por ejemplo, cuando se realiza una tarea en la que algún alumno presenta dificultades porque es diferente a él, le ayuda lo comprende y lo respeta para realizar la tarea sin ayuda.	El alumno suele trabaja de manera notable la diversidad y el respeto hacia personas de diferentes a uno mismo, aunque en algunas ocasiones necesita el apoyo del maestro para que surja de él esa ayuda hacia los demás.	El alumno tiene dificultades para trabajar la diversidad y el respeto hacia personas diferentes a uno mismo. Normalmente es necesaria la supervisión de un profesor para que el alumno no falte al respeto a personas diferentes a él.	El alumno no trabaja la diversidad ni el respeto hacia personas diferentes a uno mismo. Aunque haya supervisión constante del profesor e alumno no muestra respeto por personas diferentes a él y tampoco muestra que quiera hacerlo.
El alumno es capaz de trabajar en equipo para crear nuevas formas de juego y llevarlas a cabo resolviendo los problemas que	El alumno siempre trabaja en equipo de forma excelente para crear nuevas formas de juego y es el solo quien siempre las lleva a cabo resolviendo los problemas que surjan y para ello el alumno siempre es capaz de utilizar un diálogo igualitario, por ejemplo, el	El alumno suele trabajar en equipo para crear nuevas formas de juego aunque a veces necesita ayuda para llevarlas a cabo resolviendo los problemas que surjan utilizando un diálogo igualitario. En ocasiones no	El alumno tiene dificultades para trabajar en equipo para crear nuevas formas de juego y nunca es capaz de llevarlas a cabo resolviendo los problemas que surjan utilizando un diálogo igualitario por si mismo, solo	El alumno no trabaja en equipo para crear nuevas formas de juego y llevarlas a cabo resolviendo los problemas que surjan utilizando un diálogo igualitario. Aunque el profesor tenga una

<p>surjan utilizando un diálogo igualitario.</p>	<p>alumno es perfectamente capaz de crear solo nuevas normas y además cuando surge algún conflicto de opiniones utiliza un lenguaje igualitario para resolver los conflictos.</p>	<p>utiliza un lenguaje igualitario para resolver conflictos pero con ayuda del maestro si lo consigue.</p>	<p>con supervisión constante del maestro el alumno es capaz de realizar con éxito la tarea y de resolver conflictos.</p>	<p>constante supervisión sobre él, nunca resuelve los conflictos y presenta una actitud opuesta a la correcta.</p>
---	---	--	--	--

7.2 Instrumentos de recogida de información.

7.2.1 La observación directa.

La observación directa la realizará el maestro, habiendo establecido previamente cuáles son los criterios de evaluación. Él tomará nota de todos aquellos aspectos de relevancia que observe durante la ejecución de las sesiones.

El maestro reconducirá a los alumnos que no hayan conseguido algún objetivo antes de que termine el programa para poder realizarlo con éxito.

La observación directa y las anotaciones también servirán al maestro para utilizar la rúbrica en la evaluación de las sesiones.

7.2.2 El portafolio

El portafolios será una herramienta para recopilar información. Se creará una carpeta para cada alumno. En ella estarán detalladas todas las sesiones explicadas para que ellos las puedan realizar en otro momento si así lo desean. Además, también encontraremos todas las hojas de autorreflexión que tendrán que rellenarse después de cada sesión y guardarse en la carpeta. Cuando termine el programa las fichas servirán para que el alumno se de cuenta de en qué punto estaba cuando empezó y donde se encuentra cuando termina, si ha obtenido algún beneficio o le ha servido de algo el programa, los nuevos conocimientos adquiridos y las emociones y reflexiones experimentadas durante las sesiones.

Además, estas fichas servirán al maestro para utilizar la rúbrica, ya que en ellas se pueden ver patentes muchos de los aspectos a valorar, tales como la implicación, las ganas de mejorar y las progresiones realizadas a lo largo de las sesiones.

Al final de cada sesión se le repartirá a cada uno una ficha para que marquen donde creen que están en este momento y puedan así reflexionar sobre la actividad para dar mayor profundidad a su aprendizaje. Estas fichas junto con la observación directa y las notaciones pertinentes y la rúbrica final formarán los instrumentos de evaluación que servirán para seguir más detalladamente el trabajo de nuestros alumnos.

Ficha

Esta batería de preguntas será una guía para el alumno para cuando acabe cada sesión. No es necesario contestar a todas las preguntas, esto solo es una ayuda que podrá encaminar a los alumnos a que reflexionen sobre el trabajo realizado. A partir de ahí cada uno tendrá que escribir lo que crea pertinente e intentará reflexionar sobre que se ha hecho en la sesión, los posibles beneficios y cuales han sido sus emociones o sentimientos durante estas. También se puede escribir sobre cualquier otra cosa que el alumno crea oportuna para su reflexión y el maestro siempre estará a disposición de los alumnos que requieran su ayuda.

1. ¿Como te has sentido durante la sesión?
2. ¿Como te sientes al finalizarla?
3. ¿Qué has aprendido en esta sesión?
4. ¿Qué destacarías personalmente de esta sesión?
5. ¿Qué incluirías en tu día a día de este programa y por qué?

En la siguiente tabla se muestran unas preguntas, el alumno tiene que marcar con una x la casilla que crea pertinente siendo 1 el nivel más bajo y 5 el más alto.

Tabla 1
Tabla de autoevaluación. Fuente: creación propia.

PREGUNTAS	1	2	3	4	5

¿Estas más relajado en clase?					
¿Has notado alguna mejora en tu día a día desde que comenzó el programa?					
¿Duermes mejor por las noches?					
¿Has notado algún cambio en ti mismo?					
¿Has aprendido a calmarte mediante el control de la respiración?					
¿Sientes que puedes controlarte un poco cuando vas a enfadarte o cuando estas enfadado?					
¿Has mejorado tu relación con tus compañeros?					
¿Has mejorado tu condición física?					

¿Has incorporado alguna de las estrategias trabajadas en tu día a día?					
--	--	--	--	--	--

6. Conclusiones.

Se ha analizado que los niños con TDAH pueden presentar problemas como la falta de concentración, la hiperactividad, la falta de sueño, la falta de coordinación, trastornos conductuales y cognitivos o problemas de autoestima y de sociabilidad. A lo largo del presente trabajo, se ha expuesto la evolución del concepto del TDAH y de cómo este se ha ido viendo a lo largo de la historia desde una enfermedad mental hasta la actualidad, donde se reconoce como un trastorno de neurodesarrollo. Los alumnos con TDAH tienen que ser diagnosticados de forma precoz. Resulta clave realizar un diagnóstico lo antes posible. Una vez se ha diagnosticado el niño con TDAH, se debe realizar una intervención multimodal utilizando el fármaco cuando sea necesario, pero también realizando otras intervenciones conjuntas. Es necesario intervenir de forma interdisciplinar para actuar en todas las áreas donde el niño se desenvuelve.

A partir de las fuentes consultadas, se ha concluido que utilizar un programa de educación física y de yoga junto con una buena alimentación y técnicas de estudio podrían mejorar estos síntomas y en general la calidad de vida de los niños con TDAH.

El objetivo principal del trabajo ha consistido en la creación de un manual teórico-práctico para profesores de Educación Física para Primaria recopilando información útil, así como una batería de actividades e instrumentos de evaluación acordes con el trabajo. La intención es poder ofrecer herramientas que el profesor pueda llevar al aula para mejorar la calidad de vida de los niños con TDAH a través de su asignatura, a la vez que atiende al resto de alumnos. Este manual contiene actividades para realizar durante dos meses, teniendo en cuenta de la forma más realista posible el tiempo del que dispone un profesor de educación física. Se considera que el objetivo se ha cumplido. Para lograrlo, previamente se han abordado ciertos objetivos específicos.

Uno de ellos ha sido la recopilación de información a nivel teórico con respecto al TDAH. Se considera que este objetivo se ha conseguido en cuanto a que se ha realizado una búsqueda bibliográfica sobre concepto del TDAH, su evolución histórica, su diagnóstico, o los aspectos que influyen positivamente en niños con este trastorno como pueden ser la educación física, la alimentación, el yoga o la meditación y las intervenciones psicopedagógicas.

Marc Cervera Tárrega

No ha sido posible llevar a la práctica la propuesta, sin embargo, se ha contado con el apoyo de otros trabajos que, si se han llevado a la práctica previamente y muchas de las actividades propuestas se han llevado a la práctica en primera persona, por lo que se dispone de información suficiente como para afirmar que los resultados podrían ser positivos.

Con este trabajo se ha aprendido a seleccionar artículos y textos optimizando el tiempo, se ha realizado una lectura de las partes más relevantes. También se han aprendido formas para desenvolverse mejor dentro de un trabajo tan extenso donde se ha tenido que ajustar el nivel del lenguaje a cada situación. Por otro lado, se han aprendido muchas cosas sobre el TDAH que antes se desconocían. Aunque el escritor estaba implicado de forma directa en el tema, pero aun así se ha mantenido la objetividad basándose en artículos científicos y no en sus opiniones. Por ello en estos artículos se han ido conociendo peculiaridades sobre el TDAH y de cómo intervenir con niños que lo padezcan. Se han comprendido las necesidades que pueden llegar a tener estos alumnos y las de los maestros pudiendo ver la dificultad para intervenir a un niño con estas características por cuestiones de tiempo y factores externos.

A nivel personal, se han superado las expectativas iniciales sobre este trabajo que en un principio se entendía como un reto inabarcable. Con mucho trabajo y esfuerzo y numerosas revisiones, poco a poco se ha ido dando forma a un trabajo que refleja todas las inquietudes padecidas y los aprendizajes realizados durante los últimos años. Se considera oportuno llevar este material a la práctica para comprobar sus datos, así como la efectividad de la propuesta.

El TDAH es una realidad en el aula y en la actualidad contamos con diversas técnicas para tratar a los niños con este trastorno en las aulas. Consideramos que se debe seguir investigando y trabajando para ofrecer aportaciones significativas desde distintos ámbitos educativos para poder seguir ayudando a estos niños. Este es el motivo por el cual, desde la humildad y con el principal objetivo de seguir aprendiendo y creciendo a nivel personal y profesional, se ha creado este manual para que lo utilicen los maestros y que conozcan mejor a sus alumnos con TDAH.

7. Referencias bibliográficas

Barkley, R. (2006). Attention-Deficit Hyperactivity Disorder. A Handbook for diagnosis and treatment. New York: The Guilford Press.

Cañellas, X. (2020). *Tu primer cerebro*. Barcelona, España: Plataforma editorial.

Cañellas, X. y Sanchis, J. (2016) *Niños sanos adultos sanos*. Barcelona, España: Plataforma Editorial.

Capdevila-Brophy, C., Pallares-Artigas, J. y Llandrich-Obiols, J. E. (2006) Tempo cognitivo lento: ¿síntomas del trastorno de déficit de atención/hiperactividad predominantemente desatenta o una nueva entidad clínica? *Revista de neurología*, (42), 127-134.

Capdevila-Brophy, C., Navarro-Pastor, J. B., Artigas-Pallarés, J. & Obiols-Llandrich, J. (2007). Complicaciones obstétricas y médicas en el Trastorno de Déficit Atencional/Hiperactividad (TDAH). *Asociación Española de Psicología Conductual*, 7(3), 679-695.

Carriedo, A. (2014). Beneficios de la Educación Física en alumnos diagnosticados con Trastorno por Déficit de atención con Hiperactividad (TDAH). *Journal of Sport and Health Research*, 6(1), 47-60.

Cervera, P., Clapés, J., y Rigolfas. R. (2001). Alimentación. *McGraw-Hill Interamericana*, (1), 1-18.

Chidoncha Delgado, A. I. (2010). Niños con Déficit de Atención por Hiperactividad TDAH: Una Realidad Social en el Aula. *Revista Autodidactica*, 1 (4), 31-36.

Choi, J. C., Han, D. H., Kang, K. D., Jung, H. Y y Renshaw, P. F. (2015). Ejercicio aeróbico e hiperactividad por déficit de atención: investigación del cerebro. *Biblioteca Nacional de Medicina de EE. UU*, (1), 33-39.

Marc Cervera Tárrega

Corbatón Martínez, R., Moliner Miravet, L., Martí Puig, M., Gil Gómez, J., y Chiva-Bartoll, Ó. (2015). Efectos académicos, culturales, participativos y de identidad del Aprendizaje-Servicio en futuros maestros a través de la educación física.

Duch Guridi, M. (2017). *Relajaciones, grandes herramientas para pequeños guerreros*. España. Flambovant.

Estarriaga, L. I. (2012). Yoga para niños: beneficios, metodología y aplicación práctica. *Revista arista digital*, (25), 2172-4202.

Gapin, J. & Etnier, J. L. (2010). The relationship between physical and executive function performance in children with attention-deficit hyperactivity disorder. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, (6), 753-763.

García- Castellar, R., Representación-herrero, M.J., Sledenthaler-Hierro, R., y Miranda-Casa, A. (2006). Estado Sociométrico de los niños con trastorno por déficit de atención con hiperactividad subtipo combinado. *Revista de Neurología*, 42, 13-18.

García, F. (2017) Prehistoria del TDAH: aditivos para un diagnóstico insostenible. *Papeles del Psicólogo / Psychologist Papers*, 38(2), 107-115.

González Navarro, M. I. y García- Villamisar, D. A. (2010) El concepto de hiperactividad infantil en perspectiva: Breve análisis de su evolución histórica. *Revista de historia de la psicología*, (31), 23-36.

Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5 / *American Psychiatric Association*. (2013). Médica Panamericana.

Idiazábal-Alecha, M. A., Rodríguez-Vázquez, S., Guerrero-Gallo, D., y Vicent-Sardinero, X. (2005) Utilidad de los potenciales evocados cognitivos en la valoración de la efectividad del trastorno con metilfenidato en niños con trastorno de déficit de atención con hiperactividad. *Revista de neurología*, (1), 37-42.

López Sánchez, G. F., López Sánchez, L. y Díaz Suárez, A. (2015). Efectos de un programa de actividad física en la calidad de sueño de escolares con TDAH. *Revista Euroamericana de Ciencias de Deporte*, (5), 19-26.

Marc Cervera Tárrega

López Sánchez, G. F., López Sánchez, L. y Díaz Suárez, A. (2016). Efectos de un programa de actividad física en la coordinación dinámica general y segmentaria de niños con TDAH. *Journal of Sports and Heal Research*, 8(2), 115-128.

López, G.F., López, L. & Díaz, A. (2015). Trastornos por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) y actividad física. *EmásF: Revista digital de educación física*, (32), 53-65.

Lora Espinosa, A. (2006). El tratamiento del niño y adolescente con TDAH en Atención Primaria desde el punto de vista de la euidadencia. *Revista Pediatría de Atención Primaria*, 8(4), 69-114.

Palenzuela Paniagua, S. M., Pérez Milena, A., Torres, L. A., Fernández García, J. A. & Maldonado Alconada, J. (2014). La alimentación en el adolescente. *In Anales del sistema sanitario de Navarra* , (37), 47-58.

Pérez, C. & Sánchez, N. (2020) *El ayuno intermitente*. Navarra, España: URANO.

Quintero, J., & Castaño de la Mota, C. (2014). Introducción y etiopatogenia del trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH). *Pediatría integral*, 9, 600-608.

Quintero-Olivas, D. K., Pérez, E. M. R., & Hernández-Murúa, J. A. (2021). Calidad de vida familiar & TDAH infantil. Perspectiva multidisciplinar desde la educación física y el trabajo social. *Ciencias de la Actividad Física UCM*, 22(1), 1-17.

Ramos-Quiroga, J. A. (2009). TDAH en adultos: Factores genéticos, evaluación y tratamiento farmacológico. Tesis Doctoral de la Universidad de Barcelona.

Ricard, M. (2009). *El arte de la meditación*. Navarra, España. Urano.

Rivera, A. L., & Remón, Á. L. C. (2017). Beneficios de la actividad físico-deportiva en niños y niñas con TDAH. *EmásF: revista digital de educación física*, (44), 63-78.

Marc Cervera Tárrega

Roca Rodríguez, P. (2014). Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) y potenciales evocados cognitivos: Relación del componente P300 con los perfiles neuropsicológicos (Doctoral dissertation, Universitat Jaume I).

Saiz, V, R. (2015). *Mindfulness para niños*. España: Editorial Planeta.

Salas, S., Gonzalez, M., Araya, A., Valencia, M., Oyarce, S. (2017). Uso del Test de Rendimiento Continuo de Conners para diferenciar niños normales y con TDAH en Chile. *Terapia psicológica*,(35).

Sances Masero, C. (2009). Intervención Familiar Grupal en Niños con Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH). *Tesis de Licenciatura*. Universidad Abat Oliva CEU.

Sánchez Solano, N, J., Sarmiento Acuña, K, S., Riascos Rosero, M, S., Panqueva Centanaro, O, P. y Ruiz Morales, A. (2014). Asociación de las alteraciones del sueño con el déficit de atención e hiperactividad en pediatría. *Pontificia Universidad Javeriana Bogotá*, Colombia, (55), 183-199.

Timoneda, C. (2017). *Eduquem-nos per educar*. Girona, España: Documenta Universitaria.

Trinh, X, L. (2020). *Mi diario de yoga*. Barcelona, España: Penguin Random Hause Grup.

8. Anexos

Anexo I: Cuestionario para profesores

Cuestionario de conducta de CONNERS para PROFESORES (C.C.E.; Teacher's Questionnaire, C. Keith Conners). Forma abreviada

ÍNDICE DE HIPERACTIVIDAD PARA SER VALORADO POR LOS PROFESORES				
	Nada	Poco	Bastante	Mucho
1. Tiene excesiva inquietud motora.				
2. Tiene explosiones impredecibles de mal genio.				
3. Se distrae fácilmente, tiene escasa atención.				
4. Molesta frecuentemente a otros niños. .				
5. Tiene aspecto enfadado, huraño.				
6. Cambia bruscamente sus estados de ánimo.				
7. Intranquilo, siempre en movimiento.				
8. Es impulsivo e irritable.				
9. No termina las tareas que empieza.				
10. Sus esfuerzos se frustran fácilmente.				
TOTAL.....				

Instrucciones:

- Asigne puntos a cada respuesta del modo siguiente:

NADA = 0 PUNTOS.
 POCO = 1 PUNTO.
 BASTANTE = 2 PUNTOS.
 MUCHO = 3 PUNTOS

- Para obtener el **Índice de Déficit de Atención con Hiperactividad** sume las puntuaciones obtenidas.

- Puntuación:

Para los **NIÑOS** entre los 6 – 11 años: una puntuación >17 es **sospecha** de DÉFICIT DE ATENCIÓN CON HIPERACTIVIDAD.

Para las **NIÑAS** entre los 6 – 11 años: una puntuación >12 en Hiperactividad significa **sospecha** de DÉFICIT DE ATENCIÓN CON HIPERACTIVIDAD.

Cuestionario de conducta de CONNERS para PADRES
(C.C.I.; Parent's Questionnaire, C. Keith Connors). Forma abreviada.

INDICE DE HIPERACTIVIDAD PARA SER VALORADO POR LOS PADRES				
	Nada	Poco	Bastante	Mucho
1. Es impulsivo, irritable.				
2. Es llorón/a.				
3. Es más movido de lo normal.				
4. No puede estarse quieto/a.				
5. Es destructor (ropas, juguetes, otros objetos).				
6. No acaba las cosas que empieza.				
7. Se distrae fácilmente, tiene escasa atención.				
8. Cambia bruscamente sus estados de ánimo.				
9. Sus esfuerzos se frustran fácilmente.				
10. Suele molestar frecuentemente a otros niños.				
TOTAL				

Instrucciones:

- Asigne puntos a cada respuesta del modo siguiente:

NADA = 0 PUNTOS

POCO = 1 PUNTO

BASTANTE = 2 PUNTOS

MUCHO = 3 PUNTOS

- Para obtener el **Índice de Déficit de Atención con Hiperactividad** sume las puntuaciones obtenidas.

• Puntuación:

Para los **NIÑOS** entre los 6 - 11 años: una puntuación >16 es **sospecha** de DÉFICIT DE ATENCIÓN CON HIPERACTIVIDAD.

Para las **NIÑAS** entre los 6 - 11 años: una puntuación >12 en Hiperactividad significa **sospecha** de DÉFICIT DE ATENCIÓN CON HIPERACTIVIDAD.

<p align="center">SI SU HIJO/A PRESENTA UNA PUNTUACIÓN SUPERIOR A LA INDICADA ES CONVENIENTE QUE LO VEA UN ESPECIALISTA.</p>

Anexo III. Posturas de yoga Sesión 4.



Postura 1. Superman.



Postura 2. Corredor

Anexo IV. Posturas yoga sesión 6.



Postura 3. Vaca.

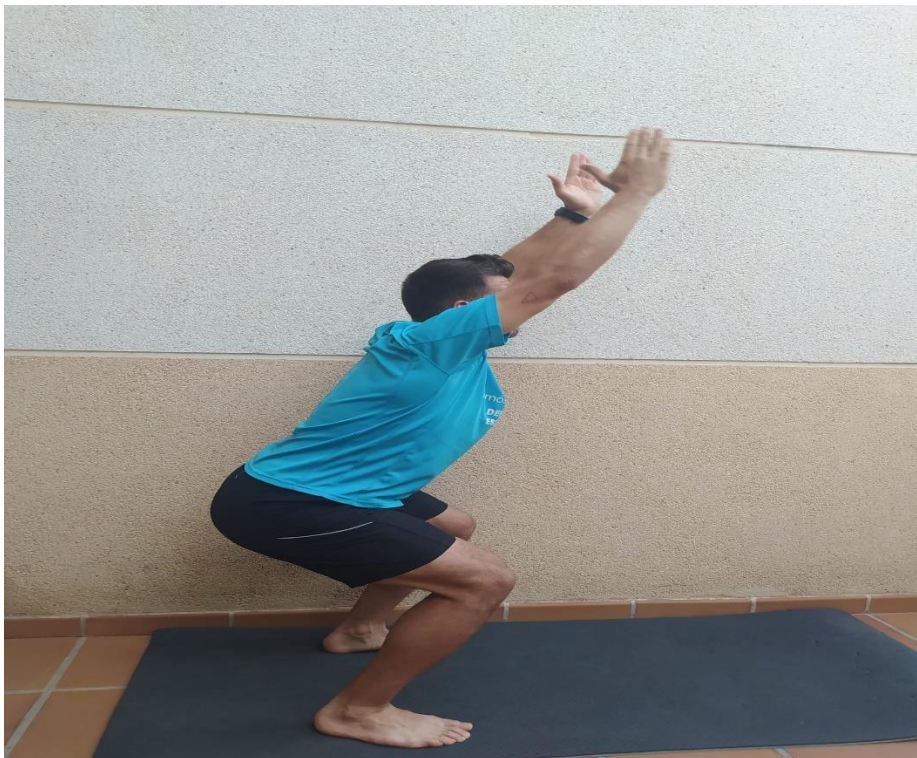


Postura 4. Gato.

Anexo V. Posturas yoga sesión 8:



Postura 5. Palmera.



Postura 6. Silla.