

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

Facultad de Educación y Trabajo Social

The seal of the University of Valladolid is a large, circular emblem in the background. It features a central shield with a crown on top, surrounded by a circular border containing the Latin motto 'SAPIENTIA OMNIVM +'. The shield is divided into four quadrants, each containing a different symbol: a book, a tree, a sun, and a cross. The seal is rendered in a light gray color.

**TRABAJO DE LA RESISTENCIA EN
EDUCACIÓN PRIMARIA: RECURSOS
TEÓRICOS Y PROPUESTA DE
INTERVENCIÓN**

Trabajo de Fin de Grado

Grado en Educación Primaria – Mención en Educación Física

Valladolid, 2017

Autor: Eduardo Bendito Seco

Tutores: Santiago Gutiérrez Cardeñosa

Antonio Diez Marqués

AGRADECIMIENTOS

Creo que no debiera acabar este trayecto de cuatro años, con cumbre en este trabajo, sin este importante apartado y, abriéndolo (como no) con la frase de un matemático, en este caso de Alfred North Whitehead:

Nadie que logra el éxito lo hace sin reconocer la ayuda de los demás.

Totalmente de acuerdo con él creo que, en primer lugar, debo agradecer a Santiago Gutiérrez Cardeñosa y a Antonio Diez Marqués por su tiempo y total predisposición para sacar adelante este trabajo en distintos momentos de su desarrollo.

También debo dar las gracias a Manuel Hernando y a Jorge Merlo por la ayuda en la puesta en marcha de este tema en la asignatura de Educación Física y Salud y, especialmente, a Christian Ampudia, por su total compromiso y ayuda tanto en esta asignatura como durante el desarrollo del prácticum a la hora de tomar notas, desarrollar sesiones y ponerlas en práctica.

Además, debo añadir en los agradecimientos a Luis Alberto Sanz Bastardo, maestro-tutor en el periodo de prácticas, por dejarme llevar con total libertad esta propuesta como por los innumerables consejos, recursos y apoyos ofrecidos.

Finalmente, también tengo que agradecer a Ana Santos esas revisiones finales tan tediosas que siempre hace buscando pulir el último detalle.

RESUMEN

Este Trabajo de Fin de Grado trata de presentar aquellos aspectos más importantes que debe conocer un profesor especialista en Educación Física que desee desarrollar la capacidad de la resistencia con un grupo de Educación Primaria.

Además de estos aspectos teóricos, acompaña una propuesta de intervención para realizar en tercero de Educación Primaria junto a unos análisis recogidos tras la puesta en práctica de la misma.

Estos análisis, y la presentación final de la propuesta que aquí aparecen, se dan tras la realización de las diferentes sesiones en tres grupos de tercero del C.E.I.P. Marina Escobar de Parquesol (Valladolid). Estas sesiones no tuvieron lugar a la vez, sino que se realizaron escalonadamente, lo que permitió un ajuste progresivo y una buena adecuación a los alumnos de este contexto.

Palabras clave: Resistencia, Salud, Educación Física, Primaria.

ABSTRACT

This Final Degree Project tries to present the most important aspects that must be known by a specialist teacher in Physical Education who wishes to develop the capacity of resistance with a group of Elementary Education.

In addition to these theoretical methods, there is a proposal of intervention to do in the third grade of Elementary Education with some analyses which were collected after the practical case.

These analyses and the final presentation of the proposal which appear here, they are given after the attainment of the different sessions in three groups of third C.E.I.P Marina Escobar, Parquesol (Valladolid). These sessions did not take place at the same time, but they were carried out step by step/ gradually, which allowed a progressive adjustment and a good adaptation to the students of this context.

Keywords: Endurance, Health, Physical Education, Elementary.

1.	INTRODUCCIÓN	7
2.	OBJETIVOS	8
3.	JUSTIFICACIÓN	9
	3.1 IMPORTANCIA Y NECESIDAD DEL TEMA ESCOGIDO.....	9
	3.2 VINCULACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO	9
4.	FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	12
	4.1 ANTECEDENTES	12
	4.2 ¿QUÉ DEBE SABER EL PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA ACERCA DE LA RESISTENCIA ANTES DE INTERVENIR EN UN GRUPO DE EDUCACIÓN PRIMARIA?	13
	4.2.1 Definición de resistencia	13
	4.2.2 Tipos de resistencia	14
	4.2.3 Resistencia aeróbica y anaeróbica	15
	4.2.4 Resistencia dinámica y estática	15
	4.2.5 Potencia y capacidad	16
	4.3 CONTENIDOS SUSCEPTIBLES DE SER ENSEÑADOS A LOS ALUMNOS CERCANOS A LA RESISTENCIA EN EDUCACIÓN PRIMARIA.....	17
	4.3.1 ¿Qué es la resistencia?.....	17
	4.3.2 Hábitos saludables	18
	4.3.2.1 Comida y bebida.....	18
	4.3.2.2 Higiene postural.....	19
	4.3.2.3 Zona de actividad física saludable.....	19
	4.3.3 Economía en la actividad física.....	20
	4.3.3.1 Sentido del ritmo	21
	4.3.3.2 Ejecución técnica.....	21
	4.3.3.3 Conocimiento del cuerpo.....	22
	4.3.3.3.1 Pulso	22
	4.3.3.3.2 Respiración	23
	4.3.3.3.3 Manifestaciones externas.....	24

4.3.4	Mercantilización de la resistencia	25
5.	PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	26
5.1	INTRODUCCIÓN.....	26
5.2	CONTEXTO	26
5.2.1	Alumnos	26
5.2.2	Espacios.....	27
5.2.3	Recursos materiales	27
5.3	TEMPORALIZACIÓN	28
5.4	OBJETIVOS.....	29
5.5	CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	29
5.6	COMPETENCIAS CLAVE.....	31
5.7	SESIONES	32
5.7.1	Sesión 1: Presentación y respiración	32
5.7.2	Sesión 2: Pulsaciones – Zona de Actividad Física Saludable	33
5.7.3	Sesión 3: Marcha y carrera	33
5.7.4	Sesión 4: El <i>running</i>	34
5.7.5	Sesión 5: Circuitos.....	35
5.7.6	Sesión 6: Resistencia isométrica	35
5.8	METODOLOGÍA	35
5.8.1	Estructura de la sesión.....	36
5.8.2	Empleo de materiales curriculares.....	36
5.9	ELEMENTOS TRANSVERSALES	37
5.10	INTERDISCIPLINAREIDAD	37
5.11	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS.....	37
5.12	EVALUACIÓN.....	38
6.	CONCLUSIONES	40
7.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	48
8.	ANEXOS	52

ANEXO I: HOJA DE REGISTRO DE PULSACIONES	53
ANEXO II: PRUEBAS DE LA CARRERA CON EL DADO	54
ANEXO III: ESTACIONES DE LOS CIRCUITOS.....	55
ANEXO IV: YOGA PARA NIÑOS	65
ANEXO V: LISTA DE CONTROL PARA LA EVALUACIÓN.....	76
ANEXO VI: CUESTIONARIO ACTUACIÓN DOCENTE	77
ANEXO VII: 3ºA COMENTARIOS PROPIOS	78
Sesión 1: Presentación y respiración	78
Sesión 2: Pulsaciones – ZAFS.....	79
Sesión 3: Marcha y carrera.....	81
Sesión 4: El <i>running</i>	82
Sesión 5: Circuitos.....	83
Sesión 6: Resistencia isométrica	84
ANEXO VIII: 3ºA COMENTARIOS COMPAÑERO	85
Sesión 1: Presentación y respiración	85
Sesión 2: Pulsaciones – ZAFS.....	86
Sesión 3: Marcha y carrera.....	87
Sesión 4: El <i>running</i>	89
Sesión 5: Circuitos.....	90
Sesión 6: Resistencia isométrica	90
ANEXO IX: 3ºA COMENTARIOS MAESTRO-TUTOR	91
Sesión 1: Presentación y respiración	91
Sesión 2: Pulsaciones – ZAFS.....	92
Sesión 3: Marcha y carrera.....	93
Sesión 4: El <i>running</i>	94
Sesión 5: Circuitos.....	95
Sesión 6: Resistencia isométrica	97
ANEXO X: 3ºB COMENTARIOS	99
Sesión 1	99

Sesión 2	99
Sesión 3	100
Sesión 4	101
Sesión 5	102
Sesión 6	102
ANEXO XI: 3°C COMENTARIOS	104
Sesión 1	104
Sesión 2	106
Sesión 3	107
Sesión 4	108
Sesión 5	109
ANEXO XI: EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DE RESISTENCIA AERÓBICA (3°A).....	110
ANEXO XII: EJEMPLOS DE HOJAS DE REGISTRO DE PULSACIONES REALIZADAS POR LOS ALUMNOS.....	111

1. INTRODUCCIÓN

Este Trabajo de Fin de Grado comienza presentando una serie de objetivos que se pretenden alcanzar tras la finalización del mismo, tanto en la elaboración del documento como en su desarrollo teórico y práctico.

Posteriormente nos encontramos con una justificación basada en las necesidades sociales del tema seleccionado, así como el apoyo en diversos autores de prestigio y en el propio currículo.

A continuación, se desarrolla una fundamentación teórica desarrollada tras la recopilación y análisis de diversos libros y artículos y se hace una distinción entre los contenidos que debe tener un maestro que quiera desarrollar la resistencia en un grupo de Educación Primaria y lo que deben conocer sus alumnos.

Tras este pilar teórico se pasa a lo que es la presentación de una propuesta práctica de intervención justificada y el desarrollo de la misma a través de seis sesiones en las que se han seleccionado una serie de puntos de interés sobre los presentados en la fundamentación teórica.

Puesto que la propuesta práctica ha sido llevada a cabo, se hace un análisis acerca de lo acontecido en la vivencia de la misma y sobre la coherencia y grado de consecución de los objetivos elegidos en un principio.

Para finalizar encontramos las referencias bibliográficas que apoyan el cuerpo del trabajo así como una serie de anexos que recogen los materiales utilizados en las sesiones así como el registro reflexivo de estas.

2. OBJETIVOS

Los objetivos que busco alcanzar con el desarrollo de este Trabajo de Fin de Grado son los siguientes:

- Investigar y profundizar en los aspectos relativos a la resistencia que como profesor de Educación Física debo saber.
- Diseñar una propuesta de intervención cuyo eje central sea el trabajo de la resistencia en Educación Primaria.
- Poner en práctica la propuesta de intervención anteriormente citada.
- Analizar y evaluar la puesta en práctica de dicha intervención.

3. JUSTIFICACIÓN

3.1 IMPORTANCIA Y NECESIDAD DEL TEMA ESCOGIDO

La Organización Mundial de la Salud (OMS) entiende la salud como el completo estado de bienestar físico, mental y social, y no sólo como la mera ausencia de enfermedad. El sobrepeso y la obesidad infantil y juvenil son dos problemas de salud de una gran incidencia social en la actualidad. Es sabido que las causas del problema son dos: la dieta inadecuada y el sedentarismo. La actividad física es la solución al sedentarismo, pero su implementación no es sencilla por lo que las miradas de políticos y expertos se dirigen hacia la escuela, más concretamente hacia la Educación Física, como ya nos indica Contreras (2007).

En nuestra propuesta, queremos introducir una mejora en la resistencia, pero no con el objeto inerte de la reducción del peso de los alumnos, que no es el verdadero objetivo de esta área, sino por la promoción de la salud y de hábitos saludables, finalidad ya señalada y compartida por diversos autores como Chillón, Tercedor, Delgado, y Carbonell (2007) y el propio Contreras (2007). Además, otros autores como Gallahue y Cleland (2003) nos guían hacia la búsqueda del acondicionamiento físico en edad escolar dirigido hacia un estado relativo de bienestar en vez de vincularlo a una habilidad atlética, que a su vez es presentado nuevamente por Derri y Loza (2006) posteriormente.

Además, creemos necesario la implementación de esta propuesta tras la consulta de los datos extraídos de los estudios presentados por Harris (1997) y Kahn (2002) en los que se observan los beneficios de la introducción temprana de los programas de actividad física saludable cuyos objetivos están dirigidos al incremento de la capacidad aeróbica, de la fuerza y resistencia muscular y la flexibilidad, y hábitos y estilos de vida saludable (alimentación).

Por último, y por si no fuera suficiente con lo expuesto anteriormente, la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE) y ya con anterioridad el DECRETO 40/2007, de 3 de mayo, por el que se establece el Currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León ya tratan la necesidad y obligatoriedad del tratamiento de lo aquí expuesto en el currículo de la Educación Primaria.

3.2 VINCULACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO

El Título de Grado Maestro en Educación Primaria cuenta con una serie de competencias generales exigibles para conseguir dicho título. Este Trabajo de Fin de Grado (TFG) trata de demostrar, por mi parte, la consecución de dichas competencias que son:

1. *“Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio –la Educación- que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio”.*

Esta competencia está estrechamente ligada con la elaboración de este trabajo puesto que, para el mismo, he tenido que utilizar diferentes términos del área de la Educación, y en especial de la Educación Física. Además, he diseñado una propuesta de intervención ajustada tanto a las características de los alumnos de tercero de Educación Primaria, en contexto concreto, como a las exigencias del currículo en dicho curso; utilizando para ello diferentes técnicas de enseñanza-aprendizaje.

2. *“Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio –la Educación-“.*

Durante la elaboración y puesta en práctica de este TFG he analizado y argumentado las decisiones tomadas, tratando de integrar la información obtenida (tanto de manera autónoma como por los observadores) en el propio proceso, realizando así un proceso de continua mejora y ajuste del mismo.

3. *“Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos esenciales (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas esenciales de índole social, científica o ética”.*

Para la elaboración de este TFG he utilizado diferentes fuentes de información que me han permitido reflexionar acerca del sentido y la finalidad del tema escogido, siendo así yo capaz de interpretar los datos obtenidos durante la puesta en práctica de la propuesta de intervención.

4. *“Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado”.*

Tanto para la elaboración como para la puesta en práctica de este TFG he tenido que comunicarme de manera eficaz con diferentes compañeros como tutores, así como con los alumnos, para la transmisión de diferentes ideas, problemas y soluciones a través de diferentes medios y canales, siendo este trabajo totalmente esencial para la finalización del trabajo. Además, la exposición oral de este trabajo acabará por completar la demostración de esta competencia.

5. *“Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía”.*

Este TFG me ha permitido poner en práctica estrategias y técnicas de trabajo autónomo a través de una temática innovadora como es el tratamiento de la resistencia en Educación Primaria. El carácter innovador ha sido el que ha hecho que haya tenido que investigar sobre este tema, actualizando los conocimientos que ya tenía sobre él.

6. *“Que los estudiantes desarrollen un compromiso ético en su configuración como profesionales, compromiso que debe potenciar la idea de educación integral, con actitudes críticas y responsables; garantizando la igualdad efectiva de mujeres y hombres, la igualdad de oportunidades, la accesibilidad universal de las personas con discapacidad y los valores propios de una cultura de la paz y de los valores democráticos”.*

Este trabajo trata de promover un acceso saludable al mundo de la resistencia de tal manera que haya un respeto tanto a las diferencias cualitativas y cuantitativas propias como a las ajenas, realizando y promoviendo un análisis crítico del mismo.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1 ANTECEDENTES

Tras la revisión de diferentes fuentes, me he encontrado con muchos autores que hablan acerca de la mejora de la resistencia, ya sea aeróbica o no, cuando hacen referencias a niños en edad escolar se refieren a una readaptación de los procesos que se utilizan con adultos para aplicarlos en ellos.

Generalmente, la resistencia se asocia a una serie de procesos ligados a la carrera, esto es debido a que, como nos dice Hornillos (2000), la carrera es un medio a través del cual los niños juegan además de ser la base de muchas actividades desarrolladas durante la vida adulta (actividades domésticas, recreativas y deportivas).

Las principales referencias que he encontrado respecto al trabajo de la resistencia en Educación Primaria son los artículos de:

Clemente, Generelo y García-González (2012) nos presentan una serie de estrategias para motivar la carrera de larga duración en la educación física escolar a través de la variedad en el diseño de las prácticas, agrupaciones y la implicación de los alumnos en el proceso de evaluación.

Contreras, González y Pastor (2006) nos hacen ver que si bien no hay referencias directas a la resistencia en el currículo de Educación Primaria, sí las hay implícitamente y de manera indirecta. Además, nos promueven a trabajarla de manera lúdica y en el rango aeróbico, de manera progresiva en complejidad, duración e intensidad.

Galera (2013a, 2013b, 2014) nos trae unas estrategias para el desarrollo de la resistencia en las que utiliza el canto como herramienta para trabajar la economía en la carrera.

Además, encontramos otra serie de artículos que pueden interesarnos como el de Cañada, D. y Cañada, M. (2013), donde nos presentan a la Educación Física como un medio para la mejora de la condición física de los niños (ya que es en la escuela el lugar donde más tiempo pasan) y trabajan la resistencia a través de juegos de persecución en una sesión de una unidad didáctica.

También es interesante el artículo de García y Suárez (1997) que trata de cómo la fatiga influye en la respiración y, por tanto, la importancia de trabajarla de manera voluntaria para llegar a alcanzar una respiración correcta involuntaria bajo fatiga.

Por último, Palau (2005) nos insta a trabajar la resistencia de manera continua (3-10 minutos) o de manera fraccionada (no más de 20 minutos en total), siendo el profesor el que debe fijarse en las manifestaciones externas de cansancio.

En cuanto a Trabajos de Fin de Grado, entre los compartidos digitalmente por la Universidad de Valladolid, tan sólo he encontrado uno con una temática parecida. Este trabajo pertenece a Álvaro de la Iglesia (2014) y consiste en un plan motivacional para la implementación de actividad física en alumnos de Primaria a través de la resistencia aeróbica.

4.2 ¿QUÉ DEBE SABER EL PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA ACERCA DE LA RESISTENCIA ANTES DE INTERVENIR EN UN GRUPO DE EDUCACIÓN PRIMARIA?

4.2.1 Definición de resistencia

Resistencia proviene, como nos indica Anders en su diccionario en línea, de la palabra latina *resistentia*, una forma verbal de *resistere* que tiene el significado de mantenerse firme, persistir, oponerse sin perder el puesto. A su vez es una forma compuesta del prefijo re- (intensificación de la acción, reiteración o vuelta atrás) y el verbo *sistere* (establecer, tomar posiciones, asegurar un sitio).

Si buscamos resistencia en el diccionario de la Real Academia Española, observamos que hace referencia a la acción o efecto de resistir o a la capacidad para ello. Si nos parasemos aquí ya veríamos que se hace referencia a la resistencia como una capacidad pero, ¿qué es resistir? Resistir viene recogido con los significados de tolerar, aguantar o sufrir; combatir las pasiones; oponerse a la acción o violencia de otro; pervivir; durar.

Si bien encontramos otra serie de acepciones que tienen que ver con las ramas de la física general, la electricidad o la mecánica (y todas ellas haciendo referencia a una oposición), en lo que a nosotros nos atañe que es la Educación Física ya tenemos con lo recolectado una vaga definición de resistencia que sería algo así como capacidad para oponerse, tolerar, aguantar o sufrir. En el ámbito de las capacidades físicas esta tolerancia u oposición se refiere a la fatiga como nos indican García Manso, Navarro Valdivieso, Legido Arce y Vitoria Órtiz (2006).

Otras definiciones que nos encontramos son las de Zintl (1991), que habla de la resistencia como la capacidad de enfrentarse al cansancio tanto psíquica como físicamente; Generelo Lanaspá y Tierz Gracia (1995), que la definen como “la cualidad que nos permite aplazar o soportar la fatiga, permitiendo prolongar un trabajo orgánico sin disminución importante en el rendimiento” (p. 25).

La fatiga, concepto que se opone a la resistencia, aborda tanto experiencias subjetivas como manifestaciones medibles, que “expresa la incapacidad de un órgano, tejido o sistema para responder normalmente a un estímulo o tarea... como consecuencia de esfuerzos” (García

Manso et al., 2006, p. 15). Además, yendo al mismo autor en una obra anterior, nos encontramos con la definición de fatiga que la entiende como la disminución transitoria de la capacidad de rendimiento (García Manso, Navarro Valdivieso y Ruiz Caballero; 1996). Se manifiesta de diversas maneras en los ámbitos relacionados con la actividad física y el deporte pudiendo aparecer aislados o conjuntos: fatiga muscular, fatiga nerviosa, fatiga cognitiva y fatiga endocrina.

4.2.2 Tipos de resistencia

La resistencia se nos presenta como una capacidad que tiene un registro sumamente amplio por lo que debemos diferenciar varios tipos en la misma, lo que nos hará más fácil la tarea de trabajar y desarrollarla. A continuación, se muestra una tabla con diferentes clases de resistencia que corresponden a diferentes criterios en su clasificación.

Tabla 1

Estructuración de la resistencia según diferentes criterios de clasificación.

Criterio	Nombre	Característica
Volumen de la musculatura implicada	- Resistencia local	<1/3 de la musculatura
	- Resistencia regional	1/3-2/3 de la musculatura
	- Resistencia global	>2/3 de la musculatura
	- Resistencia local	<1/6-1/7 de la musculatura
	- Resistencia general	>1/6-1/7 de la musculatura
Tipo de la vía energética mayoritariamente utilizada	- Resistencia aeróbica	Oferta suficiente de oxígeno
	- Resistencia anaeróbica	Sin participación del oxígeno
Forma de trabajo de la musculatura esquelética (tipo de contracción)	- Resistencia dinámica	En presencia de movimiento (contracción anisométrica)
	- Resistencia estática	En ausencia de movimiento (contracción isométrica)
Duración de la carga en caso de máxima intensidad de carga posible	Resistencia de duración:	
	- Corta	35 s – 2 min
	- Mediana	2 min – 10 min
	- Larga I	10 min – 35 min
	- Larga II	35 min – 90 min
	- Larga III	90 min – 6 horas
Relación con otras capacidades de condición física o bien situaciones de la carga	- Fuerza-resistencia	Porcentaje de fuerza máxima: 80-30%
	- Resistencia-fuerza explosiva	Realización explosiva del movimiento
	- Velocidad-resistencia	Velocidades submáximas
	- Resistencia de sprint	Velocidades máximas
	- Resistencia de juego deportivo/lucha	Fases de carga variables
	- Resistencia polidisciplinar	Densidad de carga elevada o bien interrelación mutua
Importancia para la capacidad de rendimiento específica del deporte practicado	- Resistencia de base (o general)	Posibilidades básicas para diferentes actividades motrices deportivas
	- Resistencia específica	Adaptación a la estructura de resistencia de una modalidad de resistencia

Nota. Adaptación de Fritz Zintl (1991): Entrenamiento de la resistencia. Fundamentos, métodos y dirección del entrenamiento.

4.2.3 Resistencia aeróbica y anaeróbica

La distinción entre resistencias que más nos va a interesar, debido al trabajo que se va a realizar, es el que se basa en la vía energética requerida para el trabajo muscular. Zintl (1991) nos diferencia entre ambas resistencias por la existencia o no de aporte de oxígeno suficiente para la oxidación del glucógeno y de los ácidos grasos. En la resistencia aeróbica, al existir este aporte, los depósitos energéticos se van degradando hasta quedar sólo agua y dióxido de carbono como productos finales; sin embargo, en la resistencia anaeróbica, al carecer del oxígeno necesario, adquieren especial importancia los procesos metabólicos en los que la degradación de los azúcares lleva a transformar estos en ácido láctico, lo que provoca una “hiperacidez” del músculo.

Si bien hasta ahora hemos hecho una clasificación dicotómica entre resistencia aeróbica y anaeróbica que nos permitiera un acercamiento a estos conceptos, las vías energéticas a utilizar en los diferentes casos no son vías cerradas. Además, se nos presenta que dentro de la resistencia anaeróbica, según el tiempo y la intensidad del esfuerzo, así como el de recuperación, nos encontramos otra división que nos permite diferenciar entre resistencia anaeróbica láctica y resistencia anaeróbica aláctica.

Tabla 2

Características de los distintos tipos de resistencia según la vía energética utilizada.

	RESISTENCIA AERÓBICA	RESISTENCIA ANAERÓBICA LÁCTICA	RESISTENCIA ANAERÓBICA ALÁCTICA
FRECUENCIA CARDIACA	120 a 170 ppm	140 a +200ppm	+180ppm
DEUDA DE O ₂	Mínima (5-10%)	50-80%	Grande (85-90%)
DURACIÓN DEL ESFUERZO	De 3-4min en adelante	Variable (20s a 3min)	Menor a 15s
RECUPERACIÓN	Casi no necesaria	Volver a las 90-100ppm	Llegar a las 120ppm
FATIGA	Gasto de las reservas existentes	Insuficiente consumo de O ₂ Acidosis por ac. láctico	Agotamiento de ATP Alteraciones en el SNC

Nota. Datos extraídos de Generelo y Tierz (1995): Cualidades Físicas I. Resistencia y Flexibilidad. Creación propia.

4.2.4 Resistencia dinámica y estática

Si bien Zintl (1991) ya nos presenta esta clasificación en las que relaciona estas con las formas de trabajo de mover o mantener. Ya Navarro (1998) nos cuenta que la resistencia estática y dinámica, además de por el tipo de contracción muscular, se diferencian por el riego sanguíneo que se produce, siendo menor en la resistencia estática. Sin embargo, dependiendo de la tensión muscular empleada, puede darse un trabajo anaeróbico o aeróbico (cuando no se sobrepasa el 30-

50% de la capacidad máxima de carga). Por tanto, el trabajo estático incidiendo en estas particularidades puede ser otra vía para el trabajo de la resistencia aeróbica.

4.2.5 Potencia y capacidad

Otros conceptos que nos pueden interesar son los de capacidad y potencia (García Manso et al.,1996 y 2006):

- Capacidad: indica el tiempo que se puede mantener una determinada intensidad de esfuerzo de manera continuada hasta que se agotan las reservas energéticas. Representa la cantidad total de energía que se dispone, las dimensiones de las reservas aprovechables de sustancias energéticas.
- Potencia: hace referencia a la cantidad de energía disponible por unidad de tiempo, lo que permitirá ir a una intensidad de trabajo elevada sin activar los procesos anaeróbicos. Refleja los cambios de velocidad de liberación de energía en los procesos metabólicos.

Además, otro concepto que está relacionado con estos anteriormente definidos es el de eficiencia, que tiene que ver con el aprovechamiento de la energía disponible.

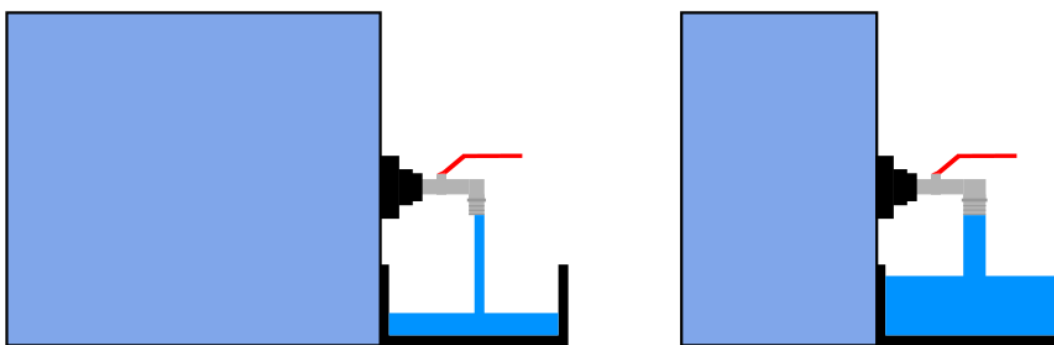


Figura 1: Esquema de los modelos representativos de los conceptos de capacidad y potencia. El dibujo de la izquierda representa un elemento de elevada capacidad y baja potencia. A la derecha vemos un ejemplo de baja capacidad y elevada potencia. Creación propia a partir de García Manso (2006): La resistencia desde la óptica de las ciencias aplicadas al entrenamiento deportivo.

Los conceptos de potencia y eficiencia se relacionan más con criterios de rendimiento, de ser capaces de hacer más cosas en menos tiempo o de hacerlo con menos esfuerzo. En el contexto que nos encontramos, con niños de Primaria en los que queremos desarrollar la resistencia para sus tareas del día a día, nos interesa más el desarrollo de la capacidad, en el que el aumento de las tareas que podemos hacer sea consecuencia de un aumento de las reservas energéticas de las que disponemos para nuestra utilización.

4.3 CONTENIDOS SUSCEPTIBLES DE SER ENSEÑADOS A LOS ALUMNOS CERCANOS A LA RESISTENCIA EN EDUCACIÓN PRIMARIA

A partir de aquí, se presentan cuatro centros de interés que considero que deben conocer los niños a través de su trabajo en el aula. Estos apartados son: *¿qué es la resistencia?*, *hábitos saludables*, *economía en la actividad física* y *mercantilización de la resistencia*.

Estos, a su vez, tienen diferentes subapartados, haciendo que la estructura final sea la siguiente:

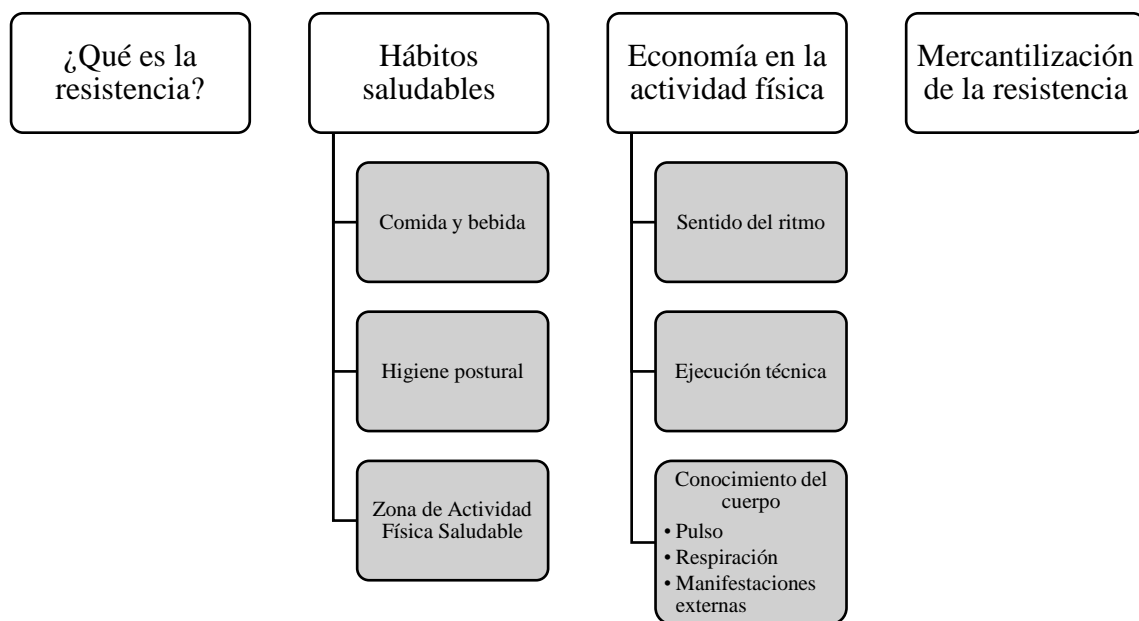


Figura 2: Esquema de la estructura del punto 5: *Contenidos susceptibles de ser enseñados a los alumnos cercanos a la resistencia en Educación Primaria.*

4.3.1 ¿Qué es la resistencia?

En primer lugar, parece interesante que el alumno sepa que es aquello que va a trabajar. Dependiendo del nivel esta noción puede ser más o menos extensa pero podemos partir de la definición de Zintl (1991) que habla de la resistencia como una capacidad para resistir una carga de trabajo durante un tiempo prolongado. Es importante que, a través de la práctica, el alumno vea diferentes formas de tratar la resistencia para que no la relacione con un solo tipo de trabajo.

4.3.2 Hábitos saludables

Puesto que nuestro principal objetivo para el conocimiento y desarrollo de la resistencia parte del ámbito de la salud y no del rendimiento parece lógico que vaya acompañado de una serie de conocimientos elementales que permitan que la práctica se ajuste a estos criterios.

4.3.2.1 Comida y bebida

En primer lugar, partimos de la preparación previa a la práctica aeróbica, que comenzaría sobre qué es aconsejable ingerir antes de una actividad física y, más en concreto, para el desarrollo de una actividad con un volumen tal que estuviera considerado de resistencia. Parece que lo más recomendable, como indica Vives (2012) son los carbohidratos de media y lenta asimilación como son el pan, los cereales, galletas,... tratando de evitar los productos ricos en azúcares, como madalenas y bollería, que provocan una aportación energética demasiado rápida para la realización de una actividad física prolongada.

Además, sería interesante que el alumno tuviera también recursos que le permitieran saber que comidas y bebidas son idóneas para una óptima recuperación. Estos alimentos, recomienda Vives (2014), son los que incluyen carbohidratos de media y alta asimilación como son las frutas, zumos, cereales, patatas y alimentos dulces. Además, es importante incluir alimentos proteicos que ayuden a reparar los músculos debido a los procesos catabólicos producidos.

Por último, también se ve importante unas adecuadas recomendaciones acerca de la ingesta de líquidos, cuáles serían recomendables para evitar caer en la fatiga y para conseguir una correcta hidratación. Para este punto, parece importante destacar que la hidratación no sólo parte del consumo de líquidos, sino también de la ingesta de alimentos, y que la recomendación de beber ocho vasos de agua no es más que un mito como nos indica Carroll (2015). Debido a que, como nos dice Mediavilla (2014) hasta un 18% de los niños de hasta 10 años consumen bebidas energéticas, siendo peligrosas para sus jóvenes organismos por los altos niveles de cafeína junto a otras sustancias, quizás también deberían tener su espacio en este apartado ya que muchas veces se las confunde con bebidas recuperadoras.

Debido al carácter teórico de este aspecto me parece necesario que sea tratado de manera superficial en el área (y más con el objetivo perseguido de movilización del alumnado). La solución puede pasar por ir haciendo pequeñas referencias a este tema a través de las diferentes sesiones o aprovechar para hacerlo de manera interdisciplinar a través del área de ciencias naturales a través de una propia tutorización o en colaboración con otros docentes. Una vez hecho esto se puede avisar a los alumnos cuando se va a trabajar la resistencia (u otro tipo de contenido) de tal manera que desayunen y almuercen acorde a ello. Se podría, incluso, organizar un desayuno o almuerzo en común.

4.3.2.2 Higiene postural

Otro aspecto destacable dentro de los aspectos saludables es la correcta ejecución de los diferentes ejercicios para evitar lesiones o molestias que nos impidan realizar con posterioridad la actividad física o que intervengan de manera negativa en nuestra vida diaria. Andújar, Santonja y Sainz de Baranda (2000) nos avisan que “en la infancia y adolescencia es donde una educación física bien orientada puede ejercer una influencia muy beneficiosa” (p. 1758) pero que esta no pasa por la rigidez, sino que “todos los ejercicios y las posturas correctas son todas las que respeten las curvas fisiológicas de la columna vertebral” (p.1768), aspecto interesante que nos debe guiar para evitar posturas forzadas en los trabajos de resistencia, así como nos dan consejos para el transporte de cargas.

Es necesario por tanto estar atentos a una realización idónea de las diferentes prácticas llevadas a cabo. Sin embargo, debido al ámbito educativo en el que nos encontramos, esta corrección sólo debe dirigirse si el movimiento que se realiza es realmente lesivo ya que las diferentes manifestaciones en la práctica darán pie a que la experiencia sea más rica para los alumnos. Esto se terminará de desarrollar más adelante dentro del apartado de *Ejecución técnica*.

Para trabajar esto se puede hacer a través de actividades que exijan el control del cuerpo y mantenimiento de posiciones, para ello la resistencia estática parece la más indicada. Ejemplos de este tipo de prácticas son juegos de persecución en los que para no ser pillado haya que mantener una posición (variaciones del *Stop*), desplazamientos manteniendo segmentos fijos, actividades de fuerza isométrica tradicionales, a través del yoga,...

4.3.2.3 Zona de actividad física saludable

La Zona de Actividad Física Saludable, Devís y Peiró (1992), es un rango de trabajo que nos permite el desarrollo de la resistencia dentro de unos niveles idóneos dentro de la perspectiva de la salud, permitiendo que permanezcamos dentro de los límites de la resistencia aeróbica.

Parece razonable que si queremos evitar entrar dentro de una práctica que exija al niño la utilización de una resistencia anaeróbica láctica, con la consecuente “hiperacidificación” del músculo, el alumno debe conocer la franja en la que se debe mover para permanecer dentro de una zona de desarrollo saludable de la resistencia.

El cálculo de la misma se hace de una manera bien sencilla, a través del cálculo del índice cardíaco máximo (ICM), que son las pulsaciones máximas teóricas que puede alcanzar un corazón en perfecto estado en pulsaciones/minuto.

$$\text{ICM (hombres)} = 220 - \text{Edad}$$

$$\text{ICM (mujeres)} = 226 - \text{Edad}$$

Esta zona de trabajo se encuentra en un rango que abarca del 50-60% al 75-85% del ICM, de tal manera que realizando una actividad física entre estos límites se está realizando un trabajo óptimo para el beneficio de nuestro organismo de manera segura.

Para que los alumnos identifiquen esta franja de trabajo sería interesante usar diferentes aspectos tanto cualitativos como cuantitativos como los tratados más adelante en el punto 4.3.3.3 *Conocimiento del cuerpo* para, a través de ellos, establecer los límites tanto máximos como mínimos de rango de trabajo.

Otros autores, como Isidoro Hornillos (2000), nos presenta la fórmula de Karvonen. Para la utilización de la misma debemos calcular la Frecuencia Cardíaca Máxima (FCM):

$$FCM = 220 - EDAD \text{ (Ej.: } 220 - 25 = 195)$$

A partir de la FCM y la Frecuencia Cardíaca en reposo (FCrep) podemos calcular la Frecuencia Máxima de Reserva (FCMR), que es la amplitud del rango de pulsaciones sobre el que podemos actuar:

$$FCMR = FCM - FCrep \text{ (Ej.: } 195 - 56 = 139)$$

Posteriormente calcularemos el porcentaje al que queremos trabajar sobre el FCMR y le sumaremos las FCrep para saber a cuantas pulsaciones equivale ese trabajo:

$$\% = \%FCMR + FCrep \text{ (Ej.: } 70\% = 0.7 \times 139 + 56 = 153)$$

Si bien encontramos diversidad en los rangos de acción para permanecer en la zona del trabajo aeróbico varían entre el 40-50% al 75-85%, Mora (1989) nos indica que en los niños los “esfuerzos de mediana intensidad no se cumple a un nivel de 120-140 ppm (especialmente en niñas). En casos puede ascender a 180 sin manifestación de fatiga. Esto nos muestra que, si por un lado es importante conocer aspectos mesurables y cuantitativos de la resistencia, actuando sobre niños de la etapa de la Educación Primaria priman los aspectos cualitativos de la misma.

4.3.3 Economía en la actividad física

Para que la actividad aeróbica sea significativa debe partir de una administración eficaz y razonable de las reservas energéticas. Si nuestro objetivo es el del desarrollo de la capacidad y no de la potencia parece razonable que, utilizando el símil de la *Figura 1*, sepamos controlar la salida de nuestro chorro de agua de manera que sean cuales sean nuestras reservas energéticas sepamos dosificarlas para que nos duren lo máximo posible.

Para ayudar al alumno en esta tarea abordaremos tres puntos: *Sentido del ritmo*, *Ejecución técnica* y *Conocimiento del cuerpo*. Cada punto tiene unos objetivos que se desarrollan a continuación.

4.3.3.1 Sentido del ritmo

El sentido del ritmo hace referencia a la facilidad para seguir una frecuencia concreta. Cabe preguntarse qué tiene que ver esto con la economía en la actividad física y es tan sencillo como que los diferentes cambios en el gasto energético con lo que, siguiendo con ejemplo anteriormente utilizado, estaríamos variando constantemente el caudal de nuestro grifo con lo que nuestra capacidad se iría gastándose de manera irregular. Para trabajar esto puede hacerse de diversas maneras, que van desde la utilización de elementos externos que ayuden a conocer el ritmo al que se está haciendo la actividad hasta la eliminación de estos elementos obligando al alumno que haga una estima del ritmo (a través de experiencias previas) y con una comprobación posterior. Como propuesta práctica encontramos el trabajo de Galera (2013a, 2013b, 2014) en torno a las actividades de resistencia con uso del canto.

4.3.3.2 Ejecución técnica

Como bien hemos dicho con anterioridad, la intervención en la ejecución de las diferentes habilidades sólo debe hacerse cuando nos encontremos ante riesgo de lesión o malestar; sin embargo, parece interesante dar algún tipo de consigna que ayude al alumno para conseguir esa regulación que buscamos que, a modo de descubrimiento guiado, le permita usar exclusivamente los músculos precisos.

Si bien, respecto a lo anteriormente dicho, se podría decir que la correcta ejecución técnica parte de la copia de un modelo biomecánico que permite el máximo rendimiento minimizando las posibilidades de lesión y maximizando el ahorro energético, no hay que olvidar que como Hornillos (2000) indica para la marcha y la carrera, el acto de realizarlas (y creo que sería aplicable para cualquier otra habilidad) es una interpretación propia por lo que refleja además el carácter de cada persona. Esto hace pensar que si seguimos un modelo holístico, en el que el sentido crítico del alumno también será desarrollado, no podemos partir de una práctica que vaya en contra del respeto de las propias individualidades.

Ejemplos para el tratamiento de esto serían los de utilizar comparaciones entre desplazamientos con mucho movimiento de los segmentos corporales frente a la mínima movilidad de los mismos para ver cómo nos cansaríamos más y, por tanto, cuál sería la mejor estrategia para aguantar más tiempo haciendo dicha actividad (resistir). Con cursos superiores podríamos utilizar imágenes para conseguir esto como el ejemplo de ir por un túnel muy estrecho a la hora de correr o estar metidos en una caja al hacer reptaciones; sin embargo, con cursos más bajos, necesitaremos de recursos físicos que permitan a los niños ver el límite real.

4.3.3.3 Conocimiento del cuerpo

Dentro de todos los aspectos corporales que se pueden estudiar relacionados con la práctica de cualquier actividad física, para ayudar al alumno a desarrollar una actividad física económica que permita dilatar su capacidad, nos quedaremos con tres: pulso, respiración y manifestaciones externas.

4.3.3.3.1 Pulso

En primer lugar, y dependiendo del curso en que nos encontremos, quizás haya que partir de qué es el pulso (bombeo de la sangre por parte del corazón) y cuál es su utilidad (dotación de oxígeno a los músculos como consecuencia de la demanda existente). Además, aprenderemos a localizarlo a través de diferentes lugares como el cuello (pulso carotideo), la muñeca (pulso radial) o directamente en el pecho; atendiendo que para ello no utilicemos el dedo pulgar puesto que tiene “pulso propio” que podría equivocarnos.

Normalmente, el pulso se pasará a latidos o pulsaciones por minuto por lo que deberemos jugar con como calcular esa cifra ya que si bien hacerlo durante mucho tiempo disminuirá el margen de error que sufrirá por el conteo del niño, se reducirá notablemente el número de pulsaciones tras una actividad; y si lo hiciéramos durante un periodo corto de tiempo, la disminución de las pulsaciones sería menos importante por el descanso pero, sin embargo, el posible error por multiplicación por factores más elevados se aumentaría.

Visto esto, y contando que normalmente no contaremos con un pulsómetro que nos permitiera evaluar a los alumnos a la vez, queda claro que el tiempo determinado para el cálculo de pulsaciones dependerá del grupo y su experiencia previa en esta tarea, así como su nivel y necesidad de inmediatez de los cálculos (será más fácil para el niño contar durante seis segundos y multiplicar por diez que no hacerlo durante cinco y tener que multiplicar por doce).

Para que los alumnos sepan identificar los latidos y cómo contarlos, especialmente en los cursos inferiores, es importante hacer una ejemplificación de los mismos. A partir de ahí, habrá que presentar diversas situaciones que varíen la intensidad de la actividad física para que los niños observen la variación del ritmo cardiaco. Una buena forma sería a través de una toma inicial (reposo), tras la actividad de calentamiento, tras varias actividades y tras la vuelta a la calma. Se podría hacer una sesión exclusiva con el desarrollo de este contenido, pero sería muy interesante que tras esto se volviera a utilizar más adelante.

Además, al ser el corazón uno de los principales órganos modificados como consecuencia de la actividad física, como indica Sánchez Bañuelos (1996) enumerando las transformaciones que sufre, nos abre la posibilidad de mostrar a los alumnos la comparación, y comprobación de

su propia evolución, al hacer el registro de las pulsaciones tras una misma actividad durante un transcurso suficientemente amplio de tiempo.

4.3.3.3.2 Respiración

La respiración es el proceso por el que introducimos oxígeno al organismo como elemento para reaccionar con los compuestos orgánicos y así producir energía y, además la eliminación del dióxido de carbono y la materia de desecho que se producen en ese proceso; diferenciándose respiración pulmonar y celular.

En la respiración pulmonar, el aire se introduce por la boca o la nariz, preferiblemente por esta última puesto que tiene la capacidad de preparar el aire para su inhalación (lo filtra y humedece, además de ser una respiración más amplia). Posteriormente, pasa a las vías respiratorias superiores para llegar a las vías respiratorias inferiores donde a través de los pulmones se producirá un intercambio de gases de manera que el oxígeno pasará a la sangre y el dióxido de carbono será expulsado del cuerpo.

Para que la inhalación y la exhalación del aire tengan lugar, la caja torácica debe aumentar y disminuir su tamaño a través de diferentes contracciones y elongaciones musculares, de manera que para que realizar una buena respiración se ve necesario tener un buen tono muscular y una conciencia de los músculos que van a intervenir. Con lo que, para lograr esto, se ve necesario un trabajo introspectivo que permita el desarrollo de esta capacidad; no pudiéndose realizar de manera pasiva o de manera inconsciente por los alumnos.

En cuanto a los tipos de respiración encontramos dos clasificaciones. La primera hace referencia a los grupos musculares que intervienen; según la cual podemos diferenciar respiración diafragmático-abdominal, respiración torácica y respiración integral (abdominal-torácica-diafragmática). La segunda clasificación hace referencia a la vía de entrada del aire, que puede ser nasal o bucal. Lo más idóneo sería el realizar una respiración diafragmática-abdominal con respiración nasal que evolucione a una respiración integral. (Conde y Viciano, 1997).

Tabla 3

Características de los diferentes tipos de respiración atendiendo a las zonas utilizadas y a la vía de entrada del aire..

Respiración diafragmático-abdominal	Respiración torácica
<ul style="list-style-type: none"> • La respiración se lleva a cabo predominantemente con movimientos del diafragma y músculos abdominales. • Se ensancha sobre todo la parte inferior del tronco. • Se mejora el riego sanguíneo. • La respiración nasal favorece la respiración diafragmático-abdominal. 	<ul style="list-style-type: none"> • La respiración se lleva a cabo predominantemente con movimientos de los músculos intercostales. • Se ensancha la caja torácica. • Provoca una mayor carga de circulación. • La respiración bucal favorece la respiración torácica.

Respiración nasal	Respiración bucal
<ul style="list-style-type: none"> • Hace que la respiración sea más amplia. • Calienta el aire antes de pasar a los pulmones. • Humidifica el aire. • Mejor coordinación entre el trabajo del corazón y los pulmones. • Por su repercusión en abdominales y diafragma, permite un mejor ajuste postural. • Facilita un mejor intercambio gaseoso. • Permite una mejor eliminación del dióxido de carbono en la espiración. • La velocidad del aire espirado ayuda a expulsar las secreciones acumuladas en los senos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hace que la respiración sea superficial y entrecortada. • El aire no entra a temperatura ni a humedad adecuada, además de arrastrar las bacterias del medio hacia las vías respiratorias. • No ayuda al corazón, ya que rompe la coordinación entre frecuencia respiratoria y cardíaca. • No favorece el tono de los músculos abdominales y del diafragma, por lo que no repercute en la buena postura. • No mejora el intercambio venoso. Si se da una hiperventilación, se produce hipoxia e hipercapnia, provocando fatiga. • El trasiego del aire por la boca, oxida la saliva y precipita las sales minerales, acentuando la deshidratación. • Se reseca la mucosa nasal.

Nota. Datos extraídos de Conde y Viciano (1997): Fundamentos para el desarrollo de la motricidad en edades tempranas.

Para el trabajo de este contenido parece indispensable hacerlo en un ambiente relajado que permita un trabajo introspectivo a través del cual visualizar las diferentes áreas pulmonares para que los alumnos comprueben que a través de diferentes técnicas se llenan unas u otras. En niveles bajos es posible que sirva con hacer una diferenciación entre respiración nasal y bucal, dando prioridad a la inhalación nasal (que permite una respiración más profunda) y a la expiración bucal. Una buena forma es la utilización de un globo, ya sea físicamente o como imagen, que para hincharse se debe coger aire por la nariz y echar por la boca.

Si bien esto es importante, ya que maximiza la entrada de oxígeno en el organismo, ante una actividad física de cierta intensidad lo que nos debe preocupar es que se respire más que el cómo (no nos encontramos en un ámbito de rendimiento), ya que la ausencia de este oxígeno hará que nos introduzcamos más rápidamente en un rango anaeróbico debido al déficit de oxígeno. Ante esto, Martínez (2015) nos presenta en su artículo las palabras del atleta Chema Martínez y otros especialistas en actividad física que recalcan que la inspiración nasal sólo se debe hacer cuando el esfuerzo es realmente bajo, sino debe primar la entrada de oxígeno, independientemente de por dónde se haga.

4.3.3.3 Manifestaciones externas

Debido al tratamiento que vamos a hacer de la resistencia, de manera que se va a desarrollar de forma saludable, implica que se realizará a una intensidad moderada.

Aznar y Webster (2006) nos presentan una serie de características que las personas que están realizando una actividad física de intensidad moderada que podemos observar y darnos cuenta de ellas de manera cualitativa como son el incremento del ritmo respiratorio y cardíaco y

una sensación de aumento de temperatura que vendrá acompañado de enrojecimiento y sudoración.

Además, nos presentan un método cualitativo que permitirá al niño valorar su nivel de esfuerzo a través de la palabra que les servirá para ellos mismos y sus compañeros: “el test de hablar”. Con él podemos medir la intensidad a través del habla de forma que si es capaz de hablar está realizando una actividad de intensidad leve, si la conversación se realiza con cierta dificultad la intensidad se eleva a moderada y si la persona jadea o se queda sin aliento ya ha entrado en el rango de vigorosa.

Debido a que estas manifestaciones se van a presentar tras la realización de diferentes actividades durante el desarrollo de las sesiones, sería interesante presentarlas *in situ* para que las relacionen directamente con el trabajo realizado, aprovechando el mismo momento de la práctica.

4.3.4 Mercantilización de la resistencia

Debido a la importancia que por las características de la sociedad actual están tomando las actividades relacionadas con la resistencia, cada vez van apareciendo más modas y prácticas que pueden influenciar a los alumnos y afectarles en su salud o economía, por lo que parece importante abordarlas de manera crítica. Autores como Tinning (2001) y Barbero (2006) ya abordan este mercantilismo creciente desde ese punto de vista crítico.

Por un lado nos aparecen modas tales como el *running*, el *retrorunning*, el *trailrunning*, el *natural-running*, el *paleotraining*,... que las marcas aprovechan para sacar nuevos productos que nos debe de hacer preguntarnos si para la práctica de esas actividades realmente necesitamos (ropa de diversos colores, aparatos electrónicos, aplicaciones para el móvil,...) . Por otro lado, cabe preguntarnos que si nuestro objetivo es mejorar nuestro estado de forma para estar más saludables si realmente el tratamiento competitivo que se hace de las mismas es lo más adecuado.

Nuestra principal tarea en la escuela es la emancipación y autonomía del niño, por lo que tenemos que tratar de que, ante esto o cualquier otro contenido, sea el niño el que reflexione. Por tanto, durante la realización de las sesiones será importante que demos herramientas para reconocer como se está tratando la resistencia (se pueden ver en los puntos anteriores). En cuanto a la mercantilización propiamente dicha basta con mostrar la no necesidad de aquello que nos quieren mostrar como indispensable. Esto se puede hacer, por ejemplo, repartiendo unas camisetas o algún otro elemento que llame la atención para la realización de una sesión y preguntar al final de la misma si era necesario para el transcurso de ella, además de preguntar qué es lo que necesitábamos de verdad.

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

5.1 INTRODUCCIÓN

Esta propuesta de intervención en forma de unidad didáctica tiene el objetivo de llevar a la práctica los contenidos abordados en la fundamentación teórica de este Trabajo de Fin de Grado.

La idea de realizar esta propuesta surge tras el diseño, en la asignatura de *Educación Física y Salud*, de una propuesta similar, de manera teórica y superficial. El comienzo de la búsqueda de información sobre este tema empieza entonces para continuar hasta mi llegada al centro, donde tras un periodo de observación comienza la intervención como docente.

En el centro, debido a que los tres grupos del mismo curso deben recibir la misma formación, se me dice que toda propuesta debe realizarse para todos ellos. Mi grupo de referencia será 3ºA y será con el que realice esta intervención; con 3ºB, previamente y con una serie de indicaciones más, realizará una intervención parecida mi compañero de prácticum y con 3ºC la realizaré yo pero partiendo del trabajo de mi compañero. De esta forma, la intervención aquí presentada parte de un trabajo previo teórico, dos intervenciones prácticas y un proceso de reflexión sobre cada una de ellas.

5.2 CONTEXTO

5.2.1 Alumnos

Esta propuesta de intervención está desarrollada para un grupo de alumnos de 3º de Educación Primaria del C.E.I.P. Marina Escobar, situado en el barrio de Parquesol (Valladolid). Las aulas de los diferentes grupos de este curso se encuentran en la segunda planta que la separa 40 escalones de la planta baja, y 10 más del patio, esto hace que a lo largo de la semana suban y bajen 1200 escalones (siendo la mitad de las veces con una carga, la mochila). La mayoría de los alumnos realizan alguna actividad deportiva reglada como actividad extraescolar y, debido a la construcción modelo de la zona constituida en parcelas, prácticamente todos realizan actividad física no reglada de manera regular. Esto hace que, si bien puede que no sea lo más común en estas edades, que el nivel de resistencia inicial con el que cuentan los grupos de 3º de este centro sea bastante alto.

Las capacidades psicomotrices de los alumnos son muy variadas, pero ninguno de los niños necesita de una adaptación curricular significativa. Cuentan con gran autonomía de trabajo y rutinas que agilizan el desarrollo de las diferentes sesiones como la forma de bajar al patio o gimnasio, las formas de entregar el material, donde situarse para escuchar al profesor,... También

cabe destacar lo respetuosos y cariñosos que son todos ellos (que aunque debería ser lo común por lo comentado con compañeros parece ser que no lo es).

5.2.2 Espacios

Para el desarrollo de la actuación docente tenía a mi disposición diferentes espacios disponibles: las aulas de los diferentes grupos de tercero y los espacios destinados para la práctica de la Educación Física. Estas zonas son tres: dos zonas cubiertas (gimnasio y comedor) y el patio.

Para la utilización del gimnasio tienen preferencia los alumnos de tercero, que tienen todas las horas asignadas. Posteriormente, la preferencia va pasando a los cursos superiores. El gimnasio es prácticamente cuadrado, con unos 260 m² de espacio utilizable. Cuenta con una dotación de bancos suecos, colchonetas, espalderas, plinto,... además de dos canastas y varios campos dibujados en el suelo con diferentes colores que están adaptados al espacio.

El otro espacio cubierto con el que cuenta el centro es el comedor, que sólo puede ser utilizado hasta las 12:00 puesto que posteriormente tiene que ser preparado para la función con la que fue diseñado. Esta zona tiene la particularidad de contar con unas mesas plegables y sillas que están situadas al fondo para después comer con lo que sus pocos más de 100 m² quedan escasos y, por ello, sólo se utiliza con los alumnos de 1º y 2º de Educación Primaria.

El patio es un espacio muy amplio que rodea el edificio de Educación Primaria de casi 4500 m² que cuenta en el cemento pulido con dos campos de fútbol sala con porterías subdivididos en tres campos de minibasket cada uno (uno de los campos sí que cuenta con las seis canastas pertinentes). Además encontramos dibujados diferentes rayuelas, tableros de siete y media, un circuito para jugar a las chapas y un tablero para jugar al tres en raya. También tiene un espacio de tierra con varios árboles para dar sombra.

Otros espacios que en un momento dado pudieran ser utilizados para la realización de Educación Física son el patio de Educación Infantil con más de 2 500 m² de espacio repartido más o menos a la mitad entre arena con columpios y cemento pulido, con unos interesantes 200 m² de zona cubierta, y el aula de psicomotricidad, que se encuentra dentro del edificio de Educación Infantil. Además, está proyectada la construcción de un polideportivo.

5.2.3 Recursos materiales

Por otro lado, los recursos materiales con los que cuenta el centro destinados propiamente a la Educación Primaria son muy amplios (en torno a los 12 000 euros) y variados. Estos recursos se reparten en material que se guarda en dos cuartos junto al gimnasio y en el propio gimnasio, en un armario junto al comedor y dentro del aula de psicomotricidad. Hay pelotas de diferentes materiales, conos, picas, colchonetas, cuerdas, zancos, aros, sogas, dados gigantes, botellas, tejos, chapas, fichas de juegos,...

5.3 TEMPORALIZACIÓN

El desarrollo de la propuesta de intervención se realizará con 3ºA de Educación Primaria, siendo este el grupo de referencia principal, los martes y los viernes en un formato de seis sesiones de acuerdo con el cuadro siguiente:

3ºA	
Martes 18/04 Sesión 1	Viernes 21/04 Sesión 2
Martes 25/04 Sesión 3	Viernes 28/04 Sesión 4
Martes 2/05 Sesión 5	Viernes 5/05 Sesión 6

Además, hemos contado con la posibilidad de hacer intervenciones muy similares (para terminar de dar forma a esta) tanto en 3ºB como en 3ºC, siendo su puesta en práctica los siguientes días:

3ºB	
Jueves 16/03 Sesión 1	Viernes 17/03 Sesión 2
Jueves 23/03 Sesión 3	Viernes 24/03 Sesión 4
Jueves 30/03 Sesión 5	Viernes 31/03 Sesión 6

3ºC	
Jueves 16/03 Sesión 1	Jueves 23/03 Sesión 2
Jueves 30/03 Sesión 3	Jueves 20/04 Sesión 4
Jueves 4/05 Sesión 5	

5.4 OBJETIVOS

Los objetivos conceptuales, procedimentales y actitudinales que se persiguen alcanzar con esta unidad didáctica son:

- Conocer y diferenciar diversas formas de trabajar la resistencia aeróbica.
- Controlar los ritmos en la actividad física con el objetivo de conseguir una autorregulación óptima.
- Desarrollar y aumentar la capacidad de la resistencia dirigida hacia la salud.
- Asumir las diferencias en las capacidades físicas, respetando a los demás y cooperando en su desarrollo.

Estos objetivos se podían englobar en uno global que sería mejorar la resistencia aeróbica de manera positiva y dirigida hacia la salud en alumnos de Educación Primaria.

5.5 CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

De acuerdo con lo expuesto por la Consejería de Educación en el DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León; que se encarga de concretar lo planteado por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte en el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria; encontramos una serie de contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje en el currículo que se relacionan con la temática de esta intervención como ya indicaban Contreras, González y Pastor (2006).

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
BLOQUE 2. CONOCIMIENTO CORPORAL		
Interiorización, y representación de las posibilidades y limitaciones motrices de las partes del cuerpo: análisis funcional de las relaciones intersegmentarias y de la intervención de las partes del cuerpo en el movimiento. Adecuación de la postura corporal a las necesidades expresivas y motrices.	1. Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz. 2. Conocer la estructura del cuerpo para adaptar el	1.3. Ajusta los desplazamientos a los cambios condicionados por la actividad. 1.5. Adapta el movimiento corporal a diferentes duraciones, ritmos y velocidades. 2.3. Identifica las posibilidades y limitaciones en el movimiento de

<p>Percepción, organización y estructuración espacio-temporal del movimiento en acciones y situaciones de complejidad crecientes: Ajuste de movimientos a diferentes ritmos de ejecución. Coordinación de trayectorias. Intercepción y golpeo-intercepción.</p> <p>Conciencia y control del propio cuerpo: en relación con la tensión y la relajación. Control de las fases, los tipos y los ritmos respiratorios.</p> <p>Valoración de la propia realidad corporal y las limitaciones inherentes a la misma, respetando la propia y la de los demás.</p>	<p>movimiento a cada situación, siendo capaz de representar mentalmente las acciones motrices de su cuerpo.</p> <p>3. Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva.</p>	<p>los principales segmentos corporales.</p> <p>3.1. Acepta sus posibilidades y limitaciones corporales y las de los demás.</p> <p>3.2. Respeta la diversidad de realidades corporales.</p>
---	---	---

BLOQUE 3. HABILIDADES MOTRICES

<p>Mantenimiento de la flexibilidad y ejercitación globalizada de la fuerza, la velocidad y la resistencia.</p> <p>Mejora de las capacidades físicas básicas orientada a la ejecución motriz. Frecuencia cardíaca.</p>	<p>1. Resolver retos tácticos elementales propios del juego y de actividades físicas, con o sin oposición, aplicando principios y reglas para resolver las situaciones motrices, actuando de forma individual, coordinada y cooperativa y desempeñando las diferentes funciones implícitas en juegos y actividades.</p> <p>2. Mejorar el nivel de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud.</p> <p>3. Aumentar el repertorio motriz con estructuras dinámicas de coordinación progresivamente más complejas, consolidando y enriqueciendo funcionalmente las ya adquiridas.</p>	<p>1.2. Combina acciones: desplazamientos, paradas, cambios de ritmo y saltos sin perder el equilibrio ni la continuidad en juegos de persecución individuales o de grupos.</p> <p>2.1. Muestra una mejora global con respecto a su nivel de partida de las capacidades físicas orientadas a la salud.</p> <p>2.2. Identifica su frecuencia cardíaca y respiratoria, en distintas intensidades de esfuerzo.</p> <p>2.3. Identifica las capacidades físicas básicas y las relaciona con los ejercicios realizados.</p> <p>2.4. Comprende la necesidad de regular el esfuerzo de acuerdo a la actividad a realizar.</p> <p>3.1. Se desplaza en carrera ejecutando diferentes acciones como: elevación de talones hacia atrás, rodillas, con zancadas,</p>
--	--	---

BLOQUE 6. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

<p>Adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables relacionados con la actividad</p>	<p>1. Reconocer la importancia de la actividad física, la higiene, la alimentación y los hábitos</p>	<p>1.1. Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física (horarios de</p>
--	--	--

física y consolidación de hábitos de higiene corporal.	posturales para la salud, identificando las situaciones de riesgo que se derivan de la práctica de la actividad física en la vida cotidiana.	comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc.).
Reconocimiento de los beneficios de la actividad física en la salud y en el desarrollo corporal.	2. Identificar e interiorizar la importancia de la prevención, la recuperación y las medidas de seguridad en la realización de la práctica de la actividad física.	1.2. Identifica los efectos beneficiosos de la dieta y del ejercicio físico para la salud.
Mejora general de la condición física orientada a la salud.		2.1. Conoce la importancia del calentamiento antes de iniciar las actividades físicas.

5.6 COMPETENCIAS CLAVE

De acuerdo con las exigencias del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte expuestas en la Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, a educación secundaria obligatoria y el bachillerato; toda intervención didáctica realizada en un centro de educación del territorio español debe estar relacionado con el desarrollo de alguna de las siete competencias clave que en ese mismo documento se citan y desarrollan. Cumpliendo con esto, las relaciones que se establecen entre esta intervención didáctica y estas competencias son:

- Aprender a aprender: Puesto que esta unidad tiene como uno de los objetivos principales la búsqueda de una autorregulación óptima se hace necesario que el alumno sea el protagonista de su propio proceso de aprendizaje y que, a través de ello, busque diferentes estrategias de planificación y supervisión del trabajo y evaluación de su propio resultado.
- Competencia en comunicación lingüística: El conocimiento de nuevos conceptos y terminología va a estar directamente relacionado con el aumento del vocabulario del alumno como con su capacidad para expresar esa nueva información asimilada en diferentes situaciones comunicativas. Además, las situaciones educativas van a exigir una escucha activa que le van a obligar a controlar sus respuestas y adaptarlas a los requisitos de la situación.
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología: El tratamiento usual de la resistencia va a hacer que se relacione con diferentes medidas (espaciales y temporales) además de a diferentes sistemas biológicos (en especial el sistema cardiorrespiratorio).
- Competencias sociales y cívicas: La visión crítica hacia el mercantilismo emergente relacionado con las actividades de resistencia hace que los alumnos comprendan códigos de conducta establecidos en los países del primer mundo así como provocar un interés por el desarrollo socioeconómico a pequeña escala.

- Conciencia y expresiones culturales: La utilización de la música partirá del conocimiento del origen de la misma, usando gran variedad en la misma (desde clásicos a música actual).
- Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor: Por último, esta unidad les exigirá saber comunicar a sus compañeros los conocimientos adquiridos a través del uso de la metodología de la enseñanza recíproca. También busca el autoconocimiento y autoestima del alumno a través del conocimiento de su propio cuerpo y de su capacidad y habilidad motriz.

5.7 SESIONES

Debido a las exigencias y posibilidades del centro y el desarrollo de los alumnos, decidí que la intervención debía durar seis sesiones repartidas en tres semanas (aprovechando las dos horas por semana que se tienen establecidas de Educación Física).

5.7.1 Sesión 1: Presentación y respiración

Espacio: Patio.

- Explicación en clase del concepto de resistencia en general (acción de aguantar) y en Educación Física (aguantar haciendo alguna actividad física).
- Correr por correr por el espacio, que sirva de exploración y contraste con las actividades posteriores (según lo que pida el grupo: 30s-2min).
- Correr acompañado de un compañero contando algo específico (intentar que sea más tiempo que el “correr por correr”).
- Reunir al grupo y comparar las dos actividades y cómo se les ha pasado el tiempo (se espera que sea más amena la segunda actividad por ir acompañado y regulando). Se explica que hablar te obliga a que vayas respirando y que la respiración es muy importante para la resistencia.
- ¿Cómo respirar? Utilizar imagen mental de hinchar un globo y que tenemos que coger aire por la nariz y expulsarlo por la boca. Posteriormente, hacerlo con un globo real (puesto que hay globos que serán complicados de hinchar darlos un poco de sí, no se rompen porque tienen resistencia).
- Juego de colaboración. Deben mantener el globo en el aire de manera que lo tiene que dar cada vez una persona del grupo. Posteriormente se puede añadir la dificultad de tratar de hacer un recorrido concreto. (Ojo con esta actividad al aire libre, da problemas con el control del globo y apenas consiguen ir a los diferentes

puntos; sin embargo, les parece sumamente divertido. Quizá al aire libre se puede sustituir por una pelota y que la vayan botando).

- Se puede hacer la misma actividad de manera individual, con o sin globo.
- Finalizar la sesión con una actividad de relajación que sirva para tomar conciencia de los ritmos y tipos de respiración.

Son actividades intensas con lo que el profesor debe estar muy atento al control del tiempo para dar suficientes momentos de descanso.

5.7.2 Sesión 2: Pulsaciones – Zona de Actividad Física Saludable

Espacio: Patio.

- En primer lugar, se hará una explicación de que son los latidos y por qué aumentan al hacer ejercicio físico (bombeo de la sangre), decir cuál es la zona de actividad física saludable y para qué sirve.
- Localización del pulso en reposo utilizando las diferentes vías para encontrarlo (muñeca, cuello, pecho), problemas con el pulgar. Registrar las pulsaciones.
- Levantarnos y andar por el espacio para aumentar las pulsaciones, registrarlas.
- Se hará el juego de *las colas* donde se tratará de pillar y quitar las colas al resto de los compañeros. Lo verdaderamente importante es plantear el juego y tratar de predecir si aumentarían o no las pulsaciones.
- Posteriormente se harán diferentes *gusanos* (pasando balón por arriba, por abajo, laterales,...) con el mismo objetivo que anteriormente.
- Para registrar las pulsaciones contamos con el anexo I.

5.7.3 Sesión 3: Marcha y carrera

Espacio: Patio.

- En primer lugar, se hará la actividad en la que se pedirá a los que se desplacen por el espacio de manera que imiten a un animal (debido a experiencias previas creo que sería mejor determinar que animal deben hacer todos a la vez: pájaros, león, canguro,... con consignas del tipo “¿cómo se mueven los monos?”, “vamos a movernos como un canguro”, “ahora un pájaro”).
- Posteriormente, y aprovechando lo trabajado en la actividad anterior, se llegará al desplazamiento natural del ser humano: la marcha y la carrera. Esto puede hacerse a través de preguntar cómo se desplazaban los animales que imitaban y, posteriormente, que reflexionen cómo lo hacen las personas.

- Utilizando sólo la marcha se jugará al *pilla-pilla* (lo denominaremos como el *anda-pilla*) y la *cadena* (*cadena camina*) en parejas. Reflexionar si para tratar de hacer desplazamientos rápidos es lo más idóneo.
- Para que se acostumbren a correr en grupos, utilizaré una cuerda atada en círculo para que vayan todos juntos corriendo sin soltarse de la misma en grupos de cuatro o cinco alumnos.
- Actividad de carrera en la que cuenta la regulación y la suerte. Carrera en grupos en la que todos los miembros de un equipo deben ir compactos, utilizando la técnica de la cuerda. Cada vez que se pase por una determinada zona podrán tirar un dado (siempre y cuando lleguen todos los miembros del equipo juntos). Cuando los equipos lleguen a su objetivo habrán finalizado (anexo II).
- Por último, harán unos minutos de carrera por parejas (unos tres minutos) en los que se conversarán acerca de algún tema (qué han hecho el día anterior, algo relacionado con la clase de Educación Física u otras áreas,...).

5.7.4 Sesión 4: El *running*

Espacio: Gimnasio y patio.

- La sesión comenzará con una presentación acerca del *running* y otras modalidades competitivas de resistencia a través de la carrera.
- Posteriormente, se tratará de hacer varias actividades que nos lleven a vivir la experiencia de ser runners desde un punto de vista crítico. En primer lugar, previo a la realización de todas las actividades, se repartirá un peto de color llamativo para cada alumno haciendo alusión a la necesidad del mismo para la práctica (al final se preguntará que si era necesario realmente y se hará una alusión a los últimos modelos de zapatillas, equipaciones,... de las diferentes marcas).
- Tras esto se pasa a un modelo totalmente directivo para la realización de la sesión: primero haciendo movilidad articular y luego unos estiramientos libre-balísticos.
- Como tarea siguiente se propondrá que los alumnos realicen un reto de aguantar corriendo 5 minutos sin parar, al ritmo que consideren que pueden aguantar mejor (si fuera necesario parar antes la actividad, hacerlo).
- Para que vayan autorregulándose, aprovecharé las líneas que encontramos disponibles en los campos de fútbol sala y baloncesto que hay en el patio. Para ello tendrán que ir corriendo por las líneas de color blanco y andando por las amarillas (o viceversa).

- Posteriormente, se tratará de correr a diferentes ritmos que serán estimulados a través de la música. Preguntar por qué creen que la gente usa música (te ayuda a marcar el ritmo, entretiene, paliar la soledad,...).
- Finalmente se reflexionará para qué servían los petos en pareja mientras corremos 3 minutos y se pondrá en común.
- Estiramientos finales.

5.7.5 Sesión 5: Circuitos

Espacio: Gimnasio.

- El objetivo de esta sesión es presentar el trabajo por estaciones a los niños. Si bien usualmente en este tipo de trabajo se desarrolla la fuerza-resistencia a través de ejercicios típicos de abdominales, flexiones y otros movimientos que se utilizan para el desarrollo de la fuerza, nosotros utilizaremos en estas estaciones diferentes tipos de desplazamientos y saltos.
- Ver anexo III con las diferentes estaciones.

5.7.6 Sesión 6: Resistencia isométrica

Espacio: Gimnasio.

- Esta sesión presenta un tipo de resistencia quizá menos utilizada, la que parte de oponerse al movimiento. Esto nos ayudará a tener, además, una buena higiene postural.
- En primer lugar, nos moveremos por el espacio siguiendo una serie de indicaciones que serán situaciones aditivas: andando, sin mover el tronco, manteniendo los brazos en ángulo recto. Como vemos, las posiciones se han ido adaptando para conseguir una buena técnica de carrera. Con anterioridad se pueden buscar otras partes que fijar para ir introduciendo a los alumnos en la actividad. Reflexión acerca de lo conseguido.
- Para seguir trabajando la resistencia isométrica realizaremos diferentes posturas de yoga adaptadas para los niños (anexo IV) extraídas del libro *Yoga para niños* de Kojakovik (2005).

5.8 METODOLOGÍA

La metodología a utilizar en el grueso de la unidad será la de la asignación de tareas como método directivo general con momentos de libre exploración. Si bien esta va a ser la tónica general, durante la última sesión primará el mando directo y la reproducción de modelos.

Para la resolución de las diferentes dudas que puedan surgir en los diferentes momentos de la práctica se utilizará el descubrimiento guiado como principal táctica, seguida de la reproducción de modelos o la enseñanza recíproca según se interprete su necesidad.

5.8.1 Estructura de la sesión

En el inicio se propondrán los retos e introducirán las actividades que nos ayudarán a conseguir los objetivos propuestos en cuanto a la formación de un esquema corporal y la adquisición de habilidades motrices. En el grueso de la clase, el desarrollo de las actividades irá encaminado al aprendizaje por descubrimiento por parte del alumno, siendo el profesor el que enuncie los retos y realice preguntas cualitativas, con la intención de provocar reflexiones en los alumnos que los conduzcan a los objetivos de la sesión, haciendo que busquen la mejor forma de realizar la actividad física propuesta.

La última parte de la sesión, la vuelta a la calma nos ayudará a recobrar el equilibrio físico y mental, recuperar nuestra frecuencia cardiaca adecuada y el control de la respiración. En esta parte el profesor realizará un *feedback* con el que se intentará resolver las dudas que hayan podido surgir a lo largo de la sesión y sentar así las bases de un conocimiento.

5.8.2 Empleo de materiales curriculares

El uso de materiales curriculares en nuestra propuesta es meramente el necesario para poder llevar un seguimiento continuo e individualizado, ya que las sesiones están planificadas para que la participación de los alumnos sea total contando con el apoyo de los materiales curriculares, que inciden de forma positiva en su aprendizaje motivando y organizando las sesiones.

La Propuesta de Intervención considera los materiales curriculares en función del destinatario: apoyan la planificación, el desarrollo y la evaluación de la enseñanza por parte del profesor y sirven de apoyo al aprendizaje del alumno. Estos materiales son:

SESIÓN	RECURSOS MATERIALES
Sesión 1: Presentación y respiración.	21 globos.
Sesión 2: Pulsaciones - ZAFS.	21 petos, 6 balones, 21 copias de anexos.
Sesión 3: Marcha y carrera.	4 copias anexos, 4 cuerdas, 4 dados, 4 conos.
Sesión 4: El running.	20 petos, altavoces.
Sesión 5: Circuitos.	4 conos, 11 cuerdas, 10 aros, colchonetas, espalderas.
Sesión 6: Resistencia isométrica.	Copias de los anexos.

5.9 ELEMENTOS TRANSVERSALES

Según el artículo 10 del Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, hay una serie de contenidos que deben abordarse en todas las áreas debido a su interés social. Estos contenidos son los conocidos como elementos transversales.

Esta intervención tratará que la actividad física forme parte del comportamiento infantil para garantizar una vida activa, saludable y autónoma a través del trabajo de la resistencia aeróbica de diferentes formas.

5.10 INTERDISCIPLINAREIDAD

De acuerdo con el Real Decreto 126/2014, es preciso favorecer una visión interdisciplinar de los contenidos. La relación de lo aquí abordado se presenta de la manera siguiente:

- Relación con el área de Ciencias Naturales: Esta Unidad Didáctica está estrechamente ligada con el área de Ciencias Naturales ya que en ella se desarrollan contenidos relacionados con el conocimiento del cuerpo humano, sus aparatos, sistemas y órganos y su funcionamiento.
- Relación con el área de Ciencias Sociales: El running es un aspecto social y cultural perteneciente al mundo actual que es interesante estudiar desde este punto de vista ya que nos sirve para conocer y entender diferentes aspectos de nuestra sociedad.
- Relación con el área de Educación Artística: Utilización de diferentes músicas para el desarrollo de alguna de las sesiones, desde clásicos a música actual.
- Relación con el área de Matemáticas: Utilización de procesos matemáticos para el cálculo de franjas cardíacas correspondientes a la Zona de Actividad Física Saludable.

5.11 ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Según Lange (1980), toda persona, independientemente de su sexo, edad y ocupación, debe dedicar entre media hora y dos horas, dos o tres veces por semana al ejercicio físico. La Educación Física no puede cubrir tal necesidad de forma íntegra por lo que es necesario fomentar la actividad física fuera del horario lectivo, en actividades regladas o tiempo libre o de ocio. A pesar de ello hay aspectos relacionados con el tema de la salud que se dejan de lado, priorizando sobre el rendimiento.

Mediante este programa se busca crear hábitos saludables, aficiones y recursos para obtener una práctica que se muestre liberadora y hedonista, y que suponga ninguno, o el mínimo gasto económico.

Como presentación de diferentes actividades complementarias se hará una relación con diferentes deportes y prácticas regladas relacionadas con la resistencia (atletismo, ciclismo, natación,...) como la posibilidad de realizar diferentes rutas de senderismo, marchas ciclistas o carreras competitivas.

También se propondrá la realización de una actividad física saludable de forma regular, sea o no reglada. Para ello, junto a las prácticas deportivas anteriormente mencionadas, se propondrán una serie de tareas que podrán realizar los niños como el desplazamiento al colegio a través de medios no motorizados, la utilización de las escaleras en sus casas frente al ascensor, la presentación de juegos que o no necesiten material o utilicen alguno que tengan ellos a lo largo de la asignatura,...

Además, debido al entorno donde se encuentra situado el centro, podremos proponer a los profesores de las otras áreas que aquellas salidas o visitas que se programen de acuerdo con el currículo se hagan, si pudieran ser, a lugares cercanos a los que se pueda ir andando.

5.12 EVALUACIÓN

La evaluación de los alumnos se hará durante el proceso de enseñanza-aprendizaje, para ello se utilizará la observación sistemática y el trabajo de los alumnos (anexo I).

Los instrumentos utilizados para llevar a cabo la observación sistemática será un registro anecdótico llevado a cabo mediante la triangulación del profesor, el profesor titular y un observador. Además, se utilizará una lista de control que permita valorar a los alumnos de manera objetiva (anexo V). Para comprobar los conocimientos registrados en el anexo V se utilizarán las preguntas en grupo y las entrevistas personales.

Si bien parece que las preguntas que aparecen en la lista de control son de respuesta demasiado cerrada (ej.: ¿Sabe dónde localizar el pulso?) estas preguntas sirven para valorar con un sí o un no ese ítem, sin embargo, las preguntas realizadas a los alumnos indagan más en sus conocimientos (¿dónde te cuentas las pulsaciones?, ¿sólo ahí?, ¿puedes utilizar cualquier dedo?,...). La evaluación del curso de referencia se puede ver en el anexo XI, que aparece con modificaciones respecto al original.

Las preguntas de ¿Sabe cómo respirar correctamente? y ¿Sabe dónde localizar el pulso? responden a la parte cognitiva, al saber; ¿Es capaz de regularse y aguantar la práctica entera? y

Ficha de pulsaciones corresponden al saber hacer, el conocimiento procedimental; y ¿Respeto a sus compañeros? y ¿Acepta las normas de juego y respeta el material? forma parte del saber ser. Los tres aspectos son importantes, pero quizás por la propia naturaleza de la asignatura parece necesario que aquellos aspectos del saber hacer sean valorados por encima de los otros dos, con lo que se valorarán con el 50% de la nota (40% para el primer ítem y 10% para la ficha). Los otros dos aspectos se valorarán con un 30% para el saber y 20% para el saber ser, repartiendo la nota equivalentemente entre ambos ítems de cada aspecto. El primer ítem se considera que cada sesión puede haberse aguantado perfectamente (1), a medias (0,5) o no haber aguantado nada (0). Esto nos daría una nota sobre 6 que se transforma en valoración sobre 10.

Para finalizar, la actuación docente se evaluará, una vez ya reflexionado la adecuación de los contenidos y justificados con el currículo, a través de un cuestionario que se pasará a los alumnos (anexo VI).

6. CONCLUSIONES

Las conclusiones finales aquí expuestas las desarrollaré tomando como referencia los objetivos iniciales planteados para este Trabajo de Fin de Grado.

En primer lugar, en cuanto al objetivo de *investigar y profundizar en los aspectos relativos a la resistencia que como profesor de Educación Física debo saber* creo que he alcanzado sobradamente. Más allá de profundizar en aspectos fisiológicos que se acercarían más a criterios de rendimiento he tratado de acercarme a aspectos más generales, como la diferenciación del tipo de resistencia que se está trabajando clasificándola según la vía energética utilizada y centrándome en la resistencia aeróbica que es la que, por los procesos madurativos del niño, se debe trabajar en Primaria.

En este apartado además añadiría todos los aspectos que he añadido bajo el punto 4.3. La búsqueda de información para estos apartados me ha llevado a reflexionar continuamente en cómo los trabajaría para desarrollarlos durante una sesión de Educación Física de Educación Primaria.

El segundo de los objetivos era el de *diseñar una propuesta de intervención cuyo eje central sea el trabajo de la resistencia en Educación Primaria*. Este objetivo está trabajado ya desde un momento anterior al comienzo de este TFG ya que fue una temática que desarrollé en un trabajo grupal durante el transcurso de la asignatura de *Educación Física y Salud*.

Posteriormente, y aprovechando las posibilidades que me daba el estar como profesor de prácticas junto a un compañero con el que desarrollé el trabajo de *Educación Física y Salud*, compartí a partir de algunas indicaciones más de lo que buscaba con la ampliación de conocimientos que había conseguido tras la lectura de diversos libros y artículos. Con esas nuevas indicaciones, y partiendo de lo que ya habíamos hecho con anterioridad, dejé que el desarrollase una unidad didáctica cuyo eje central fuera también el de trabajar la resistencia, de manera que el creyese conveniente, para utilizar aquello que me pareciera interesante con posterioridad (actuamos del mismo modo para la intervención que tenía que realizar él). Esto permitía que a través de mis observaciones, las suyas y las del maestro-tutor hiciéramos una reflexión por triangulación acerca de su actuación docente y, a partir de ella, yo seleccionar o desechar las diferentes actividades o su situación durante la sesión.

Tras este trabajo, tenía una ligera idea de qué y cómo quería hacer mi intervención, la cual llevé con el grupo de 3°C y tras un proceso similar, pulir aún más las diferentes sesiones a llevar a cabo con el grupo de 3ºA, el cual sería mi grupo de referencia y con el que llevaría a cabo la intervención aquí expuesta.

Por tanto, las sesiones aquí presentadas no son fruto de la mera teoría desarrolladas a partir de un marco teórico, sino que están perfeccionadas a través de varias reformulaciones y puestas en práctica previas.

La estructura seguida es la utilizar las dos primeras sesiones para introducir conceptos a través de la práctica y las cuatro siguientes para conocer diferentes formas de trabajo de la resistencia.

El tercero de los objetivos era el de *poner en práctica la propuesta de intervención anteriormente citada*. Este objetivo se desarrolló durante seis sesiones consecutivas que empezaron el 18 de abril y acabaron el 5 de mayo. El registro de las sesiones se puede encontrar en los anexos de tal manera que las relativas al grupo de referencia elegido, que se corresponde a 3ºA, se pueden ver en el anexo VII. Además, cuento con las observaciones hechas tanto por mi compañero (anexo VIII) como del maestro-tutor (anexo IX).

Tanto de la intervención con 3ºB como con 3ºC, sólo introduciré lo que registré yo personalmente puesto que no son objeto directo de la intervención aquí propuesta, sino de pasos anteriores. Se encontrarán en los anexos X y XI respectivamente.

Durante el desarrollo de esta intervención se buscaban cuatro objetivos propios para la intervención:

- Conocer y diferenciar diversas formas de trabajar la resistencia aeróbica.

Este objetivo creo que sí que se consiguió. Durante el principio de cada una de las sesiones hacía especial hincapié en decir que estábamos trabajando la resistencia, ya que era un aspecto necesario por la edad de los niños, ya que ellos con lo que se quedaban era con el medio utilizado y no tanto con el fin. Una vez entrados en esta dinámica de ver qué es lo que estábamos trabajando y el porqué, siempre hacíamos un repaso de qué medios y estrategias utilizábamos para el desarrollo de la resistencia a lo que respondían con actividades concretas que yo trataba de envolver como sistema de estrategias (juegos, desplazamientos,...).

- Controlar los ritmos en la actividad física con el objetivo de conseguir una autorregulación óptima.

Si bien este es un objetivo en el que durante el transcurso de las sesiones he tratado de abordar a través de muchas estrategias y tipos de agrupaciones creo que no se ha conseguido del todo. Si este objetivo se concretara como una autorregulación autónoma su consecución sería un rotundo no; sin embargo, a través de medios externos como la música o el tener que ir contando algo a un compañero y para los alumnos pareciera que el correr no es un fin sino el escuchar o

centrarse en la música sí que se consigue que aguanten todo el tiempo que se quiera establecer (dentro de unos límites).

- Desarrollar y aumentar la capacidad de la resistencia dirigida hacia la salud.

Este objetivo no tengo forma de demostrar que se haya conseguido de manera cuantitativa. Tras las diversas lecturas realizadas y mis experiencias propias puedo suponer que para aquellos alumnos que realicen una actividad física de manera regular esta intervención, en este sentido, no habrá sido significativa. Para los alumnos que no realicen una actividad física de manera regular, un tipo de intervención de este tipo puede ser un buen comienzo para que alcancen un nivel físico óptimo para su día a día, así como dotarles de una serie de recursos para su realización.

Para que el objetivo pudiera ser alcanzado habría que tratar de situar esta intervención lo más pronto posible para desarrollar durante el resto del curso actividades con un suficiente compromiso motor de manera que el desarrollo sea continuo. Además, sería interesante hacer un test previo y uno posterior para poder así comparar resultados.

- Asumir las diferencias en las capacidades físicas, respetando a los demás y cooperando en su desarrollo.

Si bien parece que este objetivo puede considerarse un “brindis al Sol”, puede ser de los más importantes a tratar de alcanzar debido a la condición de educadores y no de búsqueda de rendimiento que debe imperar en la educación física escolar. La principal preocupación es la de evitar que surjan sujetos frágiles en el aula como de los que habla Barbero (1996) por motivo de un desarrollo menor de sus capacidades físicas y su nivel de habilidad motriz. Este apartado, como se verá posteriormente, es uno de los que más ha influenciado en la evaluación posterior de los alumnos debido al buen nivel general de la clase en condicionantes físico-motrices.

En cuanto a los centros de interés desarrollados, para analizarlos, dividiré el análisis atendiendo a las diferentes sesiones desarrolladas, tomando para ello el grupo de referencia y utilizando para ello también las reflexiones acerca de los otros grupos.

En la sesión 1, que atendía a una presentación general de la resistencia y un tratamiento específico de la respiración en este ámbito, se pudo observar que el estado natural del niño a través de la libre exploración es la de correr sin regulación alguna pero que si dejamos claras algunas consignas que ayuden a regularse y algún medio para que se distraigan de la carrera misma como el de un compañero son capaces de aguantar durante más tiempo, venciendo esos impulsos (anexo VII, sesión 1: párrafos 3 y 4; anexo VIII, sesión 1, párrafos 3 y 4; anexo IX, sesión 1, 4.1 y 7.2). De 18 niños presentes, registré que hasta dos terceras partes de los mismos, yendo con un

compañero con el que hablar, aguantaban perfectamente sin pararse y de una manera bastante continua. De los seis restantes había un alto índice de niñas entre los alumnos que no aguantaban, siendo además destacable que alguno de estos, al preguntarles el porqué de no aguantar con el compañero contestaban que era porque se aburrían. Esto hace plantearme que quizás las agrupaciones realizadas en este caso, que buscan la distracción del alumno, deben partir de ellos mismos para que tengan afinidad con el compañero y, así, cumplir su objetivo.

En cuanto a la respiración, debido a la edad que tienen no he querido profundizar en aspectos teóricos y les he dado directamente la estrategia a seguir de favorecer la respiración nasal lo que favorece el intercambio gaseoso, eliminando así mejor el dióxido de carbono y evitando la oxidación de la saliva que acentúa la respiración. Todo esto en conjunto va a conseguir que la capacidad de resistencia sea más óptima. Para conseguirlo, la estrategia seguida es la de utilizar la imagen de un globo, y su utilización física, que consiguió ser un recurso significativo a lo largo de la intervención ya que se utilizó con posterioridad en múltiples ocasiones (anexo VII, sesión 1: párrafo 5; anexo VIII, sesión 1, párrafos 4 y 5; anexo IX, sesión 1, 1.3 y 7.3). Tras preguntar a todos los alumnos sobre cómo se ha de respirar (recordando que el trabajo realizado no es de alta intensidad), sólo dos alumnos del grupo de referencia no tuvieron respuestas que consideraría del todo idóneas en un principio pero que, tras una nueva explicación para ellos, supieron con posterioridad responder correctamente.

Respecto a la sesión 2 quise abordar el concepto de la Zona de Actividad Física Saludable (ZAFS) a través de las pulsaciones. Si bien el profesor me indicaba que la toma de pulsaciones en estos niños era bastante complicada (anexo IX, sesión 2, 8.7), con las explicaciones pertinentes se puede conseguir que todos consigan un conteo bastante acertado, como así sucedió. Sin embargo, el concepto asociado que perseguía transmitir de ZAFS se quedó abandonado por resultar ser demasiado complejo para ellos o por una mala transmisión del mismo (anexo VII, sesión 2, párrafo 2; anexo VIII, sesión 2, párrafo 1). Del grupo de referencia tengo que decir que excepto dos alumnos que tenían más dificultades, tanto el conteo como la representación la hicieron perfectamente a pesar de las dificultades que podían entrañar este tipo de tablas. Respecto a las ZAFS me quise meter en la utilización de la fórmula de Karvonen, algo que fue farragos y que tuve que abandonar finalmente. Se pueden ver ejemplos de la realización del anexo I en el anexo XII.

Para la sesión 3, se hace una distinción entre los dos medios más comunes de trabajo de resistencia que son los desplazamientos naturales del hombre: la marcha y la carrera. Si bien inicialmente los propios alumnos dan unas diferencias entre ambas según criterios de velocidad de desplazamiento, finalmente son capaces de entender todos el concepto de fase aérea, y así diferenciar entre ambos. En otros grupos esto se lo transmito yo a través de mi explicación (anexo

XI, sesión 2, párrafo 2); sin embargo, finalmente creo que es más significativo dar diferentes muestras de estos desplazamientos que choquen contra sus creencias y respuestas de manera que la diferencia la acaben sacando entre ellos (anexo VII, sesión 3, párrafos, 2 y 3; anexo VIII, sesión 3, párrafo 3; anexo IX, sesión 3, 1.2).

Antes de esta sesión final, la exploración de la marcha la hacen ellos libremente (anexo XI, sesión 2, párrafo 4) pero finalmente se hace de manera lúdica a través de juegos donde, paradójicamente, funcionan mejor en sus modalidades de marcha que en las de carrera (anexo X, sesión 2, párrafos 2 y 3).

Además, en esta sesión pude conseguir que los niños fueran capaces de correr en grupos, asunto que parece sencillo pero es hartamente complicado. Para ello, el material elegido es el de una cuerda atada en círculo, ya que es suficientemente maleable como para que cada alumno pueda situarse en un lugar y resistente como para aguantar los tirones que pueda haber por los diferentes ritmos. Este medio material, y las referencias a los grupos como equipos, hizo que el objetivo común que tenían se consiguiera en la mayoría de los casos (anexo VII, sesión 3, párrafos 3 y 4; anexo VIII, sesión 3, párrafos 6, 7 y 8; anexo IX, sesión 3, 7.3 y 7.4; anexo XI, sesión 2, párrafo 6). El principal problema que vi en esta sesión fue que, tras la realización libre de los grupos, para uno de ellos esta actividad no fue nada motivante. Este grupo era el que estaba formado exclusivamente por niñas y las actividades en grupo decidieron hacerlas andando, esto no era porque no pudieran hacerlas corriendo sino porque, según sus propias palabras, no les gustaba.

Aprovechando que las actividades físicas de resistencia están de moda, quise utilizarlas como herramienta sin abandonar un sentido crítico como hilo conductor de la cuarta sesión. Tras preguntar a varias personas las características de estos quise utilizar las características que tienen positivas y presentar los aspectos negativos. Los alumnos vieron distintos tipos de prácticas de carrera y utilizando diferentes imágenes conseguí un clima de motivación por el correr, siendo este *role playing* efectivo tanto con niños como con niñas. La música parece un buen aliado para el docente que busque implementar diferentes ritmos y contamos con el recurso de que ya hemos trabajado previamente con un ritmo (el latido del corazón), quizás funcione un poco peor con aquellos alumnos cuya condición física es más alta que el resto porque se sentían como limitados; sin embargo, con los alumnos que les costaba más mantener un ritmo eso resultaba bastante adecuado. Además, para esta sesión reutilizamos el ir acompañado como práctica reguladora bajo la excusa de que los *runners* suelen correr con más gente para no estar solos, esta vez se permitió que los alumnos eligieran su pareja e, incluso, que fueran en grupos de tres y todos consiguieron aguantar ya que iban con alguien que les entretenía (anexo VII, sesión 4, párrafos 3-6; anexo VIII, sesión 4, párrafos 2-5; anexo IX, sesión 4, 7.2, 7.3, 7.4 y 8.1; anexo XI, sesión 3, párrafo 2).

El aspecto negativo de estas modas parte del consumismo que producen y que hemos simulado con la estrategia del uso del peto. Tras su utilización muchos me decían que si eran para vernos mejor o para resguardarnos del frío. Pero si preguntaba que si se podía haber hecho la sesión sin ellos en seguida me decían que sí, al igual que sobre diferentes elementos que estas modas traen consigo (anexo VII, sesión 4, párrafo 7; anexo VIII, sesión 4, párrafo 6; anexo XI, sesión 3, párrafo 4).

Para la siguiente sesión, la quinta, utilicé los métodos fraccionados en forma de estaciones simulando los que generalmente se utilizan en los circuitos de fuerza-resistencia. Debido al desarrollo madurativo de los niños y a la falta de tiempo para enseñar ejercicios concretos, el recurso utilizado fueron los desplazamientos clasificados por Sánchez Bañuelos (1989) y saltos. Esta sesión funcionó muy bien desde el principio, con unas fichas que me liberaban para observar y atender las necesidades de los alumnos. Para los niños fueron muy atrayentes ya que hacían diferentes actividades sin llegar a dar tiempo a aburrirse y les dotaba de autonomía, además son actividades de gran compromiso motor por la cantidad de musculatura movilizada, siendo los propios alumnos los que expresaban que estas actividades cansaban (por lo que hay que regular bien el tiempo que se da para el descanso) (anexo VII, sesión 5, párrafo 1; anexo IX, 1.4, 3.2, 4.1, 7.1, 7.2, 7.3).

Además, surgen una serie de aspectos a tener en cuenta como son el velar por el control del grupo ya que al estar cada subgrupo haciendo una tarea pueden molestarse, lo que se puede solventar limitando las zonas de práctica; hay que dejar bien claro el orden en el que se hacen las tareas para no encontrarnos a grupos que se encuentran en la misma estación y cerciorarse de que las actividades planteadas realmente las saben hacer. Esto último surge a raíz de la estación de salto a la comba, la cual no todos sabían hacerlo de la forma más ortodoxa. Sin embargo, a mi parecer es que el objetivo es la movilización de grandes grupos musculares y no como se ejecuta, siempre y cuando esta ejecución no entre en conflicto con el bienestar del alumno (anexo VII, sesión 5, párrafos 3-5; anexo IX, 1.5). Esta sesión es la que tuvo mayor compromiso motor y un trabajo completo por parte de todos los alumnos, siendo yo el que controlaba los periodos de recuperación entre la parada y los cambios de estación.

La última sesión se ha utilizado para el desarrollo de una higiene postural desde el punto de vista de la resistencia y la utilización de la resistencia estática. El primer punto hace referencia a la necesidad de movilizar la menor cantidad de grupos musculares para reducir el gasto energético y que, así, se pueda mantener la actividad durante más tiempo. El concepto fue comprendido por los alumnos y de ellos mismos partía que moviendo los brazos aleatoriamente, o las piernas, mientras corrían hacía que se cansasen más (anexo VII, sesión 6, párrafo 2, anexo VIII, sesión 6, párrafo 1, anexo IX, sesión 6, 7.1).

En cuanto a la resistencia estática a través del yoga no era algo que me terminara de convencer hasta llevarlo a cabo. Sin embargo, tras realizarlo, fue una sesión que salió realmente bien. No estaba seguro acerca del compromiso motor alcanzado durante ella, por mi experiencia personal sabía que era alto debido a la gran cantidad de músculos que intervenían pero no sabía si con los niños lo conseguiría y si haría ver la relación que tenía con la resistencia tal como lo habían entendido. Finalmente, de los propios alumnos salió que eran actividades que cansaban bastante, de lo cual me sentí satisfecho (anexo VII, sesión 6, párrafo 3, anexo VIII, sesión 6, párrafo 2, anexo IX, sesión 6, 7.2). De haber contado con más tiempo me hubiera gustado haber profundizado sobre este tipo de trabajo aún más.

Como último objetivo planteado en un principio de este trabajo estaba el *analizar y evaluar la puesta en práctica de dicha intervención*. Esto tiene un triple análisis. Por un lado, están las observaciones de lo acontecido durante la intervención, aspecto que se ha desarrollado ya durante este punto así como durante el transcurso de la misma como se puede comprobar a través de los anexos VII a XI.

Otro aspecto es la evaluación de los alumnos, que parte de la necesidad de dar una calificación que sirva para hacer media con el resto de unidades del área de Educación Física con el objeto de que sirva para dar una nota en el boletín de notas del tercer trimestre.

La nota que debe aparecer debe de ser lo más objetiva posible, por ello la observación sistemática necesita del apoyo de diferentes registros que permitan la valoración posterior de lo acontecido en clase. Por ello podemos ver como en los anexos de la unidad didáctica de resistencia aeróbica hay una lista de control para la evaluación (anexo V) como también una ficha que deben realizar los alumnos (anexo I).

El ítem que pregunta acerca de cómo respirar se valora con un 10 si sabe cómo hacerlo y con un 7 si podría ser más exacta su contestación. No albergo la opción de menos nota puesto que aquellos que no han sabido como contestar se lo he tratado de explicar y se lo he vuelto a preguntar para asegurarme de que se quedaban con la noción. Debido al sistema que he seguido de preguntas, he preguntado directamente a aquellos alumnos que daban muestras de no saberlo y de todos los demás he seleccionado varios al azar de tal manera que de estos últimos han sabido responderme correctamente por lo que presupongo que todos los demás del grupo también lo harían.

Para el siguiente ítem, ¿sabe dónde localizar el sitio? he utilizado el mismo criterio que con el ítem anterior; mientras que para los dos últimos ítems he seguido el criterio de poner un 7 a todos aquellos que su comportamiento se considere correcto, un 10 a aquellos que además

tengan valoraciones positivas en esos apartados y valoraciones negativas para aquellos que haya registrado que no hayan sido respetuosos con sus compañeros o con el desarrollo de las sesiones.

Finalmente, la ficha es evaluada siguiendo varios criterios: que esté bien realizada, que las pulsaciones sean coherentes y la limpieza de la misma.

Con el conjunto de todas estas valoraciones, la nota media del grupo es de 8,5 (siendo la nota más baja un 7). Si bien creo que estas notas en ciertos casos son demasiado altas, las respetaré puesto que son los criterios que en un inicio he creído justos. Quizás los métodos de evaluación podrían ser más exactos y los objetivos de la unidad, junto con los criterios de evaluación, podrían ser más exigentes con lo tratado en clase.

El último de los aspectos sujetos a evaluación corresponde a la actuación docente. En primer lugar, en cuanto a los objetivos, su idoneidad en cuanto a la etapa y el área; en segundo lugar, en cuanto a los contenidos, la relación entre estos y los objetivos, así como su interdisciplinariedad. Además de este proceso previo se ha llevado a cabo un análisis y evaluación de mi actuación en cada sesión por mi parte y por la de mi compañero y mi maestro-tutor, realizándose una continua evaluación por triangulación que, si bien en un entorno real no podría haberse realizado, en esta situación me permitió darme cuenta de aspectos que, si no, no lo hubiera hecho.

Por último, había planificado entregar una ficha a los alumnos para ver sus opiniones (anexo VI) complementando las ya recibidas en clase; sin embargo, no fue entregada finalmente por falta de tiempo. Esto fue debido a que con las retroalimentaciones ya recibidas y las preguntas directas hechas a los propios alumnos sobre estos mismos aspectos hicieron que no considerará tan necesario el realizar estos cuestionarios como para solicitar un tiempo extra al maestro-tutor para ello.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Anders, V. et al. *Diccionario Etimológico español en línea*. Consultado en <http://etimologias.dechile.net/>
- Andújar, P., Santonja, F. y Sáinz de Baranda, P. (2000). Higiene postural en atención primaria. En J. M. Arribas Blanco (Ed.), *Cirugía menor y procedimientos en medicina de familia (1757-1768)*. Madrid: Jarpyo.
- Aznar, S. y Webster, T. (2006). *Actividad física y salud en la infancia y adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación*. Ministerio de Educación y Ciencia y Ministerio de Sanidad y Consumo.
- Barbero, J. I. (1996). Cultura profesional y currículum (oculto) en Educación Física. Reflexiones sobre las (im)posibilidades del cambio. *Revista de Educación*, 311, 13-49.
- Barbero, J. I. (2006). Ficción autobiográfica en torno a la cultura corporal y la vida cotidiana. *Educación física y deporte*, 25 (2), 47-63.
- Cañada, D. y Cañada, M. (2013). Actividad física y salud. *Aula de Innovación Educativa*, 219, 77-81.
- Carroll, A. E. (2015). No, no tienes que beber ocho vasos de agua al día. *El país*. Recuperado de http://elpais.com/elpais/2015/08/27/ciencia/1440668628_948933.html
- Chillón, P., Tercedor, P., Delgado, M. y Carbonell, A. (2007). La escuela como espacio saludable. *Tándem*, 24, 37-48.
- Clemente, J. A. J., Genereño, E. y García-González, L. (2012). Estrategias para fomentar un clima motivacional óptimo en el contenido de carrera de larga duración en la educación física escolar. *Tándem*, 40, 54-65.
- Conde Caveda, J. L. y Viciano Garófano, V. (1997). Fundamentos para el desarrollo de la motricidad en edades tempranas. Archidona (Málaga): Aljibe.
- Contreras, O. R., González, S. y Pastor, J. C. (2006). El trabajo de resistencia en educación primaria. *Tándem*, 22, 17-28.
- Contreras, O. R., González, S., Pastor, J. C. y Martínez, J. (2007). Los programas de salud en educación física. *Tándem*, 24, 25-36.

- De la Iglesia Fonseca, A. (2014). *Plan motivacional para la realización de Actividad Física y Salud a través de la resistencia aeróbica* (Trabajo de Fin de Grado). Valladolid: Universidad de Valladolid.
- Derri, V. y Loza, E. (2006). Acondicionamiento físico en edad escolar: recomendaciones para su evaluación, intervención y mejora. *Tándem*, 22, 7-16.
- DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León. BOCYL núm. 142, Consejería de Educación, Valladolid, España, 25 de julio de 2016.
- DECRETO 40/2007, de 3 de mayo, por el que se establece el Currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León. BOCYL núm. 89, Consejería de Educación, Valladolid, España, 9 de mayo de 2007.
- Devís, J. y Peiró, C. (1992). *Nuevas perspectivas curriculares en educación: la salud y los juegos modificados*. Barcelona: Inde.
- Gallahue, D. L y Cleland, F. (2003). *Developmentally physical education for all children*. USA. Human Kinetics. Recuperado de https://books.google.es/books?id=Emx7EjURqpcC&lpg=PR1&ots=xVX_scSSHf&dq=Developmental%20physical%20education%20for%20all%20children&lr&hl=es&pg=PR1#v=onepage&q&f=false
- García, A. M. y Suárez, M. B. (1997). La importancia del trabajo de la respiración en primaria. *Aula de Innovación Educativa*, 59, 66-68.
- García Manso, J. M., Navarro Valdivieso, F., Legido Arce, J. C. y Vitoria Ortiz, M. (2006). *La resistencia desde la óptica de las ciencias aplicadas al entrenamiento deportivo*. Madrid: Grada Sport Books.
- García Manso, J. M., Navarro Valdivieso, M. y Ruiz Caballero, J. A. (1996). *Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte. Evaluación de la condición física*. Madrid: Editorial Gymnos.
- Galera, A. D. (2013a). Iniciación educativa a la resistencia aeróbica. (I) La carrera económica. *Apunts*, 113, 77-83.
- Galera, A. D. (2013b). Iniciación educativa a la resistencia aeróbica. (II) Actividades asociadas: el canto en carrera. *Apunts*, 114, 72-78.
- Galera, A. D. (2014). Iniciación educativa a la resistencia aeróbica. (III) Canto en carrera: funciones y asignaciones. *Apunts*, 115, 82-89.

- Generelo Lanaspá, E. y Tierz Gracia, P. (1995). *Cualidades Físicas I (Resistencia y Flexibilidad)* (5ª ed.). Zaragoza: INO Reproducciones.
- Harris, J. y Cale, L. (1997). How healthy is school PE? A review of the effectiveness of health-related physical education programmes in schools. *Health Education Journal*, 56, 84-104.
- Hornillos, I. (2000). *Andar y correr*. Barcelona: INDE.
- Kahn, E. y otros. (2002). The effectiveness of interventions to increase physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 22, 73-107.
- Kojakovic, M. (2005). *Yoga para niños*. Santiago de Chile: Salesianos.
- Lange, K. (1980). Salud y forma física. Enciclopedia de Salvat de la Salud.
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE). BOE núm. 295, Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, Madrid, 10 de diciembre de 2013.
- Martínez, M. (2015). Cómo hay que respirar al correr (¡y parecía fácil!). *El País*. Recuperado de http://elpais.com/elpais/2014/11/26/buenavida/1417016003_745068.html
- Mora, J. (1989). *Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la resistencia*. Cádiz: Diputación de Cádiz.
- Navarro, F. (1998). *La resistencia*. Madrid: Gymnos.
- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por el que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato. BOE núm. 25, Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, Madrid, 29 de enero de 2015.
- Palau, X. (2005). Entrenabilidad de la resistencia en edades tempranas. *Efdeportes.com Revista digital*, 88. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd88/resist.htm>
- Real Academia Española. *Diccionario de la lengua española* (23ª ed.). Consultado en <http://dle.rae.es/?id=DgIqVCc>
- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. BOE núm. 52, Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, Madrid, España, 1 de marzo de 2014.
- Sánchez Bañuelos, F. (1989). *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte* (2ª ed.). Madrid: Gymnos.

- Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Tinning, R. (2001). Camisetas holgadas, reeboks, escolarización, cultura popular y cuerpos jóvenes (Lucio Martínez, trad.). *Ágora para la EF y el Deporte*, 1, 49-54.
- Vives, L. (2012). ¿Qué hay que comer antes de hacer ejercicio? *Sport*. Recuperado de <http://www.sport.es/labolsadelcorredor/comer-antes-ejercicio/>
- Vives, L. (2014). ¿Qué hay que comer después de hacer ejercicio? *Sport*. Recuperado de <http://www.sport.es/labolsadelcorredor/comer-despues-ejercicio/>
- Zintl, F. (1991). *Entrenamiento de la resistencia. Fundamentos, métodos y dirección del entrenamiento*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.

8. ANEXOS

ANEXO I: HOJA DE REGISTRO DE PULSACIONES

NOMBRE: _____

CURSO: _____

225					
200					
175					
150					
125					
100					
75					
50					
25					
0					
REPOSO					

Zona elegida para tomar el pulso:

- Cuello
- Muñeca
- Pecho

Actividades realizadas	PPM
REPOSO	

ZONA DE ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE

Mínimo: _____ Máximo: _____

$$220 - \text{EDAD} = 220 - \underline{\quad} = \underline{\quad}(1)$$

$$\underline{\quad}(1) - \text{REPOSO} = \underline{\quad}(1) - \underline{\quad} = \underline{\quad}(2)$$

$$50\% = 0.5 \times \underline{\quad}(2) + \underline{\quad}_{\text{reposito}} = \underline{\quad}$$

$$90\% = 0.5 \times \underline{\quad}(2) + \underline{\quad}_{\text{reposito}} = \underline{\quad}$$

ANEXO II: PRUEBAS DE LA CARRERA CON EL DADO

<p>PRUEBA DE LA CARRERA DEL DADO DE LA MUERTE</p> <p>El objetivo que tenéis que conseguir es:</p> <p>SUMAR 20 PUNTOS O MÁS UTILIZANDO SÓLO LOS PARES</p> <p>SI SALE IMPAR CAMBIO DE DIRECCIÓN</p>	<p>PRUEBA DE LA CARRERA DEL DADO DE LA MUERTE</p> <p>El objetivo que tenéis que conseguir es:</p> <p>SUMAR 25 PUNTOS O MÁS UTILIZANDO SÓLO LOS RESULTADOS IMPARES</p>
<p>PRUEBA DE LA CARRERA DEL DADO DE LA MUERTE</p> <p>El objetivo que tenéis que conseguir es:</p> <p>SACAR EN ORDEN 1-2-3-4-5</p> <p>SI SALE 6 VOLVÉIS A TIRAR</p>	<p>PRUEBA DE LA CARRERA DEL DADO DE LA MUERTE</p> <p>El objetivo que tenéis que conseguir es:</p> <p>SUMAR 10 PUNTOS O MÁS UTILIZANDO SÓLO 1-2-3</p> <p>SI SALE 4-5-6 VUELTA DE PORTERIA A PORTERIA</p>

ANEXO III: ESTACIONES DE LOS CIRCUITOS

ESTACIÓN 1



¡VAMOS A PRACTICAR LA CARRETILLA!

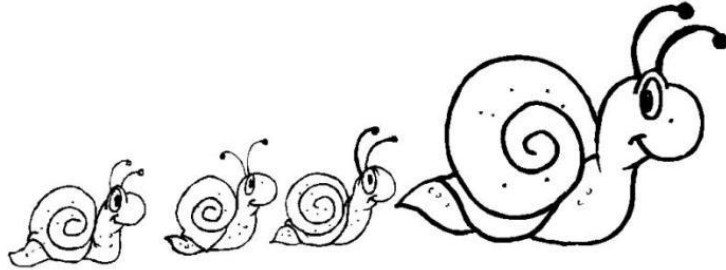
COLOCAD 4 CONOS EN LÍNEA A 3 PASOS DE DISTANCIA.

UNA VEZ COLOCADOS, ELEGID UNA PAREJA PARA IR ENTRE LOS CONOS HACIENDO ZIGZAG ENTRE LOS CONOS. AL ACABAR INTERCAMBIAD LA POSICIÓN.

SI SOIS IMPARES, HACED UN GRUPO DE 3 Y QUE UNO DESCANSE.

ANEXO III: ESTACIONES DE LOS CIRCUITOS

ESTACIÓN 1



¡A DESLIZARSE!

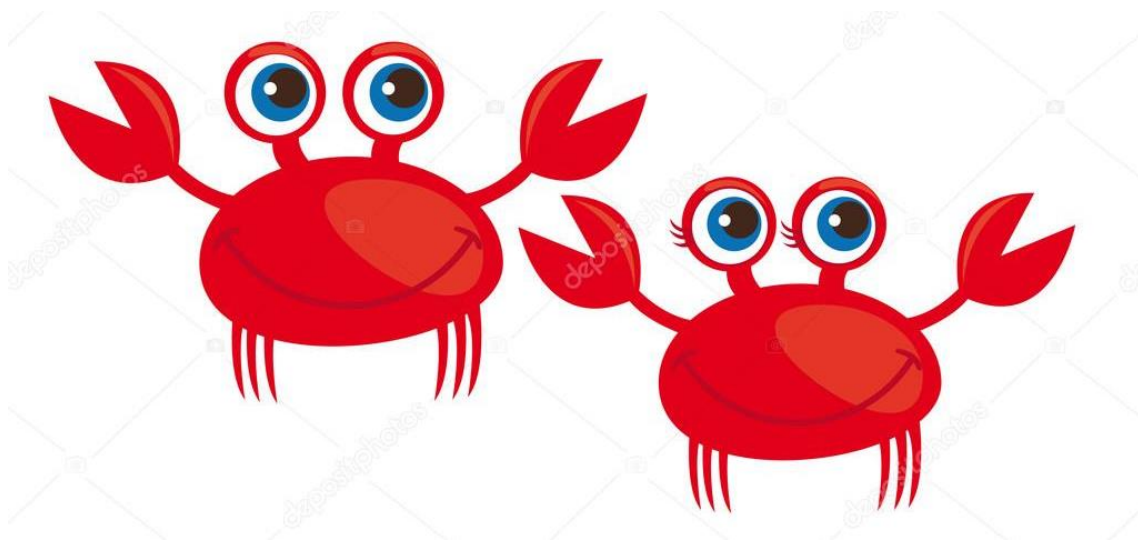
**COLOCAD 2 CONOS A 10 PIES DE DISTANCIA.
¿ESTÁN COLOCADOS? ¡PUES VAMOS A HACER LA
CARRERA DEL CARACOL!**

**VAMOS A DESLIZARNOS DE CONO A CONO CON EL
CULO APOYADO EN EL SUELO Y EMPUJANDO CON
LOS BRAZOS.**

**SALDREMOS DE UNO EN UNO, DESDE UNO DE LOS
CONOS. IREMOS HASTA EL OTRO CONO Y LE
DAREMOS LA VUELTA. REGRESAREMOS HASTA EL
CONO DE SALIDA. UNA VEZ QUE HEMOS LLEGADO
PODRÁ SALIR EL SIGUIENTE.**

ANEXO III: ESTACIONES DE LOS CIRCUITOS

ESTACIÓN 2



¡CANGREJOS!

AHORA VAMOS A SER CANGREJOS JUGANDO AL PILLA-PILLA (RECORDAD RIFAR QUIEN SE LA QUEDA).

¿SABÉIS CÓMO HACER EL CANGREJO? ¿NO? PUES NOS TENEMOS QUE COLOCAR ASÍ:



ANEXO III: ESTACIONES DE LOS CIRCUITOS

ESTACIÓN 2

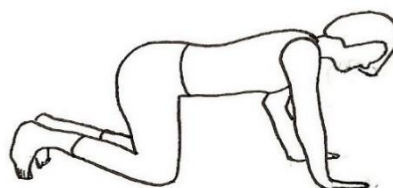


COMO PERROS Y GATOS.

VAMOS A RIFAR QUIEN VA A SER EL PERRO Y LOS DEMÁS SEREMOS GATOS.

EL OBJETIVO DEL PERRO ES PILLAR A LOS GATOS (CUANDO PILLE INTERCAMBIAN PAPELES).

¿CÓMO TENEMOS QUE IR?



ANEXO III: ESTACIONES DE LOS CIRCUITOS

ESTACIÓN 3



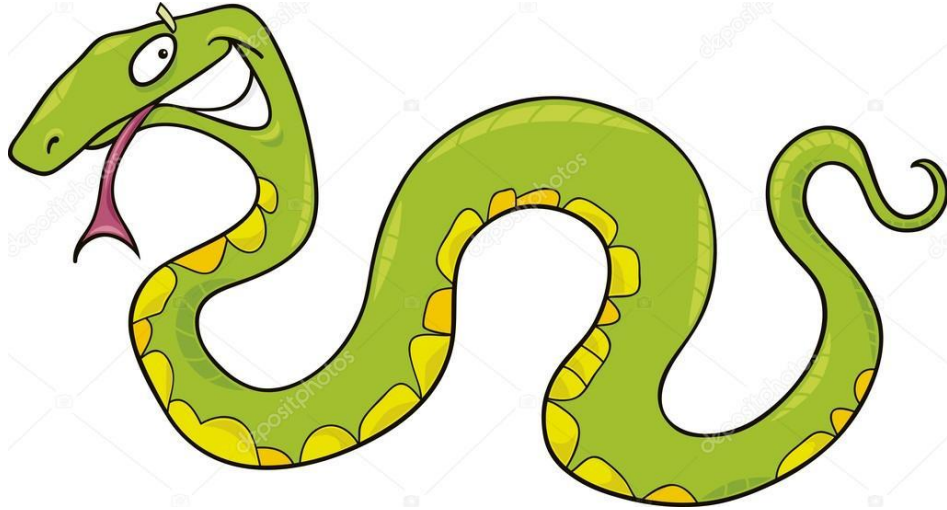
BUENAS, SOY UNA SERPIENTE Y AUNQUE ME VEAIS EN UN ÁRBOL NORMALMENTE ESTOY REPTANDO.

HOY VAIS A PRACTICAR LA REPTACIÓN, QUE ES ARRASTRARSE COMO UNA SERPIENTE. PARA ELLO COGERÉIS UNAS CUERDAS Y HARÉIS UN CIRCUITO CON CURVAS Y OS ARRASTRARÉIS POR ÉL.

SI ACABÁIS TODOS EL CIRCUITO, CAMBIADLO Y EMPEZAD DE NUEVO.

ANEXO III: ESTACIONES DE LOS CIRCUITOS

ESTACIÓN 3



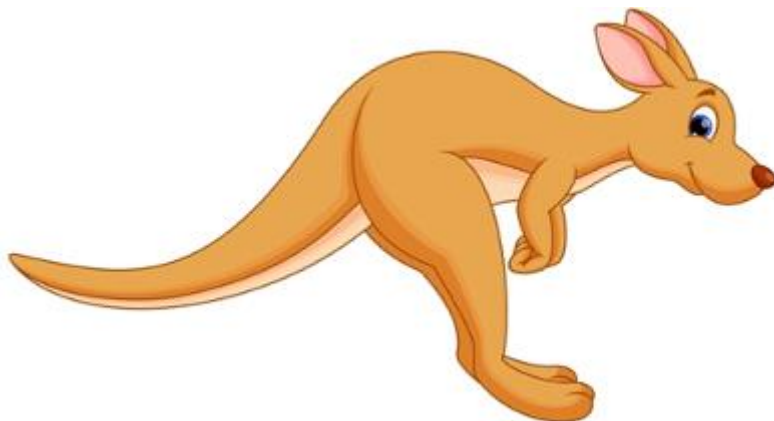
FIJAROS EN UN PUNTO AL QUE QUERÉIS LLEGAR Y HACED UNA FILA DE PIE CON LAS PIERNAS ABIERTAS.

EL ÚLTIMO DE LA FILA IRÁ ARRASTRÁNDOSE BOCA ARRIBA Y AL LLEGAR AL PRINCIPIO DE LA FILA SE PONDRÁ DE PIE CON LAS PIERNAS ABIERTAS. EL QUE AHORA ES ÚLTIMO HARÁ EL RECORRIDO.

EN CASO DE LLEGAR AL SITIO QUE QUERÍAIS, SI NO HA ACABDO EL TIEMPO, VOLVED A DONDE HABÉIS EMPEZADO.

ANEXO III: ESTACIONES DE LOS CIRCUITOS

ESTACIÓN 4



¡HOLA AMIGOS! ¡VAMOS A SALTAR A LA COMBA!

COGED UNA CUERDA CADA UNO Y TRATAD DE SALTAR CON LOS PIES JUNTOS.

EL OBJETIVO ES HACER EL MÁXIMO NÚMERO DE SALTOS SEGUIDOS QUE PODAMOS.

MI RECORD SON 102 SALTOS, ¿PODRÁS GANARME?

ANEXO III: ESTACIONES DE LOS CIRCUITOS

ESTACIÓN 4



¡HOLA! VAMOS A HACER MI ACTIVIDAD FAVORITA, SALTAR. NORMALMENTE LO HAGO DE HOJA EN HOJA EN MI CHARCA PERO COMO NO TENEMOS HOJAS UTILIZAREMOS LOS AROS.

COGED LOS AROS Y HACED UN CAMINO CON ELLOS PARA SALTAR DE UNO A OTRO COMO SI FUERAIS RANAS.

SI TODOS HACEIS BIEN EL RECORRIDO MOVED LOS AROS PARA HACERLO DIFERENTE.

ANEXO III: ESTACIONES DE LOS CIRCUITOS

ESTACIÓN 5



ESTAMOS JUNTO A LAS ESPALDERAS Y OS VOY A ENSEÑAR A TREPAR.

EN PRIMER LUGAR IREMOS DE UN LADO A OTRO DE LAS ESPALDERAS Y SÓLO SE PODRÁ PISAR EN LAS FILAS DONDE ESTÁN SITUADAS LAS PEGATINAS.

ADEMÁS, ES IMPORTANTE QUE CUANDO LLEGUEMOS A UN ESPACIO SIN ESPALDERA BAJEMOS CON CUIDADO PARA DESPUÉS VOLVER A SUBIR.

ANEXO III: ESTACIONES DE LOS CIRCUITOS

ESTACIÓN 5

ANTES MI PRIMO OS HA ENSEÑADO A HACER LA TREPA HORIZONTAL Y CONMIGO VAMOS A APRENDER A SUBIR UN POCO MÁS ALTO.



VAMOS A UTILIZAR SÓLO UNA ESPALDERA Y VAMOS A SUBIR DE UNO EN UNO.

LO MÁS IMPORTANTE ES QUE NO SE PODRÁ SALTAR EN NINGÚN MOMENTO Y HABRÁ QUE PISAR TODOS LOS BARROTES TANTO PARA SUBIR COMO PARA BAJAR.

CADA VEZ QUE SUBAMOS DEBEREMOS TOCAR EL COCO QUE HAY ARRIBA DEL TODO Y SOLO SE PUEDEN PISAR EN LOS BARROTES DONDE HAYA PEGATINAS.

ANEXO IV: YOGA PARA NIÑOS

1 Postura del indio (Sukhasana)

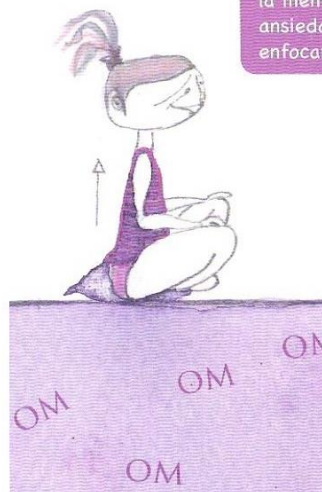
La práctica de yoga la iniciamos siempre en la postura del indio. Trata de permanecer un minuto o más en silencio y concentrado en tu respiración (inhalación y exhalación por la nariz).

Imagina que eres una roca gigante y no te puedes mover, trata de vaciar tu mente alejando los pensamientos. Para ello concéntrate en el sonido de tu respiración y en las sensaciones de tu cuerpo: si tienes frío o calor, cómo sientes tu espalda y qué partes de tu cuerpo están en contacto con el piso.



Paso a paso

1 Siéntate con las piernas cruzadas en el suelo o en el borde de una frazada doblada o de un cojín.



2 Estira tu espalda, lleva los hombros hacia atrás y abajo abriendo el pecho, hunde suavemente el ombligo.

3 Cierra los ojos y relaja todo tu cuerpo.

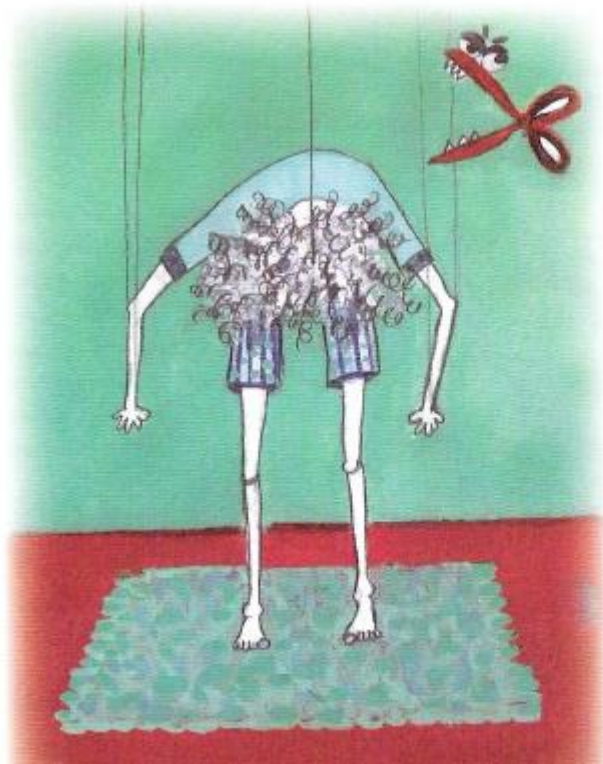


4 Junta tus manos al centro del pecho en namaste y canta tres veces el mantra OM.

Beneficios

Esta postura ayuda a preparar el cuerpo y la mente para la práctica de yoga. Elimina la ansiedad y relaja los músculos, además de enfocar la atención en la respiración.

ANEXO IV: YOGA PARA NIÑOS



4 Marioneta

(Urdhva Hastasana a Uttanasana)

Muévete igual que si fueras una marioneta. Siente cómo tu cuerpo es manejado por hilos invisibles que te hacen mover brazos, tronco, piernas y cabeza. De repente aparecen unas enormes tijeras que se encargan de cortar los hilos, lentamente comienzas a notar que la cabeza, el tronco y los brazos, se sueltan.



Paso a paso

1 Párate derecho con tus pies paralelos a tus caderas, tus brazos relajados a los lados del cuerpo y respira profundo un par de veces.



2 Inhala, llevando tus brazos sobre la cabeza y aprovecha de estirarte al máximo.



3 Exhalando por la boca con el sonido "Ja" empieza a bajar desde la cintura como si fueras una marioneta. Dobra las rodillas. Al llegar abajo deja que tus brazos, cabeza y tronco cuelguen relajadamente.

4 Sube muy despacio y repite tres veces más el ejercicio.

Este ejercicio es usado como una forma de calentamiento, ayuda a relajar el cuerpo y alivia tensiones. La respiración "Ja" relaja el estrés y ayuda a respirar mejor limpiando los pulmones.

ANEXO IV: YOGA PARA NIÑOS

5 Montaña (Tadasana)



La montaña es la postura principal de yoga, ya que nos enseña a estar derechos, tranquilos y centrados. Cierra los ojos y observa tu cuerpo como una gran montaña. Puedes sentir que estás lleno de rocas o de nieve. Puedes convertirte en una montaña en cualquier lugar donde estés, incluso en la fila del supermercado o en la que haces para entrar a clases.



ANEXO IV: YOGA PARA NIÑOS

6 Árbol (Vrksasana)

Ahora imagina que eres un árbol y estás en un bosque, tienes miles de años y sigues ahí estable, tranquilo y fuerte. Tus pies son las raíces que necesitan estar conectados con el piso para no caerse, tus piernas son el tronco y tus brazos las ramas en las que pueden crecer flores o frutas. Estírate y siente cómo tus ramas llegan hasta el cielo.



Paso a paso

1 Párate en la postura de la montaña.



2 Inhala y lleva tu pie derecho al interior del muslo izquierdo.



3 Junta tus manos al centro del pecho en Namaste.



4 Cuando sientas que te encuentras estable, lleva las manos arriba de tu cabeza, y mantén la postura durante 4 respiraciones.

5 Baja los brazos, luego la pierna derecha y repite con la pierna izquierda.



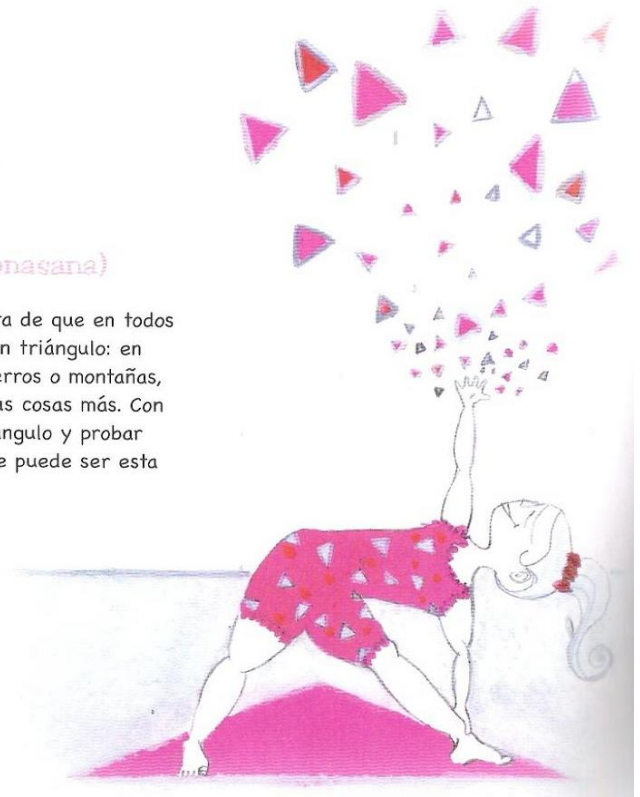
Beneficios

La postura del árbol ayuda a desarrollar el equilibrio, la concentración, además de generar una sensación de calma. Fortalece los pies y las piernas, flexibiliza caderas y rodillas, ayuda a abrir el pecho y a reducir el pie plano.

ANEXO IV: YOGA PARA NIÑOS

7 Triángulo (Utthita Trikonasana)

Si observas, te puedes dar cuenta de que en todos lados podemos ver la forma de un triángulo: en los techos de las casas, en los cerros o montañas, en las esquinas y en muchas otras cosas más. Con tu cuerpo puedes formar un triángulo y probar lo fuerte, estable y relajante que puede ser esta forma geométrica.



Paso a paso

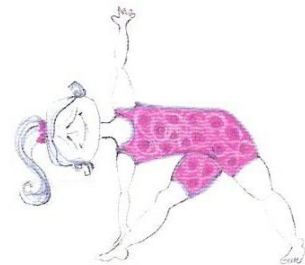
- 1 Párate en la postura de la montaña con las manos en el pecho.
- 2 Salta separando brazos y piernas.



- 3 Gira tu pie derecho hacia fuera. El arco de tu pie izquierdo debe quedar en línea con el talón del pie derecho.

Beneficios

La postura del triángulo ayuda a fortalecer y flexibilizar la espalda, las caderas, las piernas y los pies. Abre el pecho, estimula órganos abdominales ayudando a la digestión. Alivia el estrés y además puede ser usada como una postura terapéutica para la ansiedad y el pie plano.



- 4 Exhala y extiende tu cuerpo desde la cintura hacia el lado derecho. Con tu mano derecha toma el tobillo derecho y extiende tu brazo izquierdo hacia arriba.



- 5 Gira la cabeza hacia arriba para mirar tu mano izquierda. Respira suavemente tratando de mantener el pecho abierto y las piernas firmes.

- 6 Vuelve arriba y repite la postura hacia el lado izquierdo.

ANEXO IV: YOGA PARA NIÑOS

8 Guerrero II (Virabhadrasana II)

¿Quieres ser un verdadero guerrero? El guerrero en el que te tienes que convertir es fuerte, noble, valiente y lucha para que todos los seres que habitan el planeta estén en paz. Al convertirte en un guerrero no pienses que tienes que pelear, ya que el yoga es una actividad pacífica, no violenta.



Paso a paso

1 Párate en la postura de la montaña con las manos en el pecho. Salta separando brazos y piernas.

La postura del guerrero ayuda a fortalecer las piernas, la espalda, los hombros y los brazos. Abre el pecho y los pulmones, estimula los órganos abdominales, aumenta la circulación sanguínea y la resistencia.



2 Gira tu pie derecho hacia fuera, el arco de tu pie izquierdo debe quedar en línea con el talón del pie derecho.



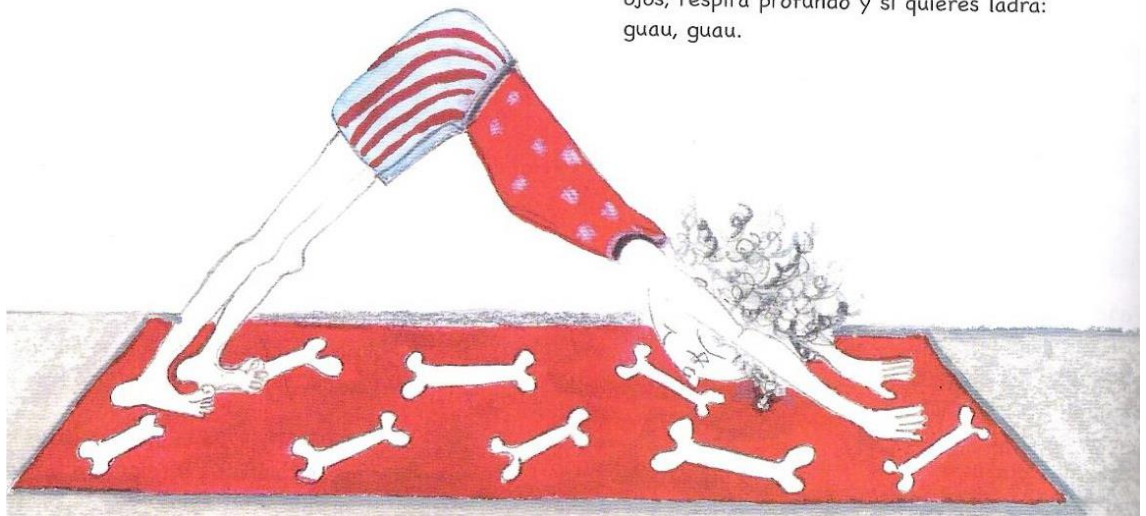
3 Exhalando, flexa tu pierna derecha, mantén tu rodilla derecha en línea con tu pie derecho, suavemente gira la cabeza llevando la mirada hacia tu mano derecha.

4 Para salir de la postura estira tu pierna derecha y relaja los brazos, cuando estés listo repite el Guerrero II hacia el lado izquierdo.

ANEXO IV: YOGA PARA NIÑOS

9 Perro (Adho Mukha Svanasana)

Imagínate que eres un perro. Puedes ser grande o chiquitito, peludo o no tanto, gruñón o amistoso. Tú eliges. Ahora levántate del piso y estírate, cierra los ojos, respira profundo y si quieres ladra: guau, guau.



1 Arrodíllate, separa las rodillas al ancho de tus caderas y las manos al ancho de tus hombros, con la espalda recta. Tu cabeza debe seguir la línea de la columna.



2 Apoya los dedos de los pies en el piso, inhala y presiona con las manos estirando los brazos y las piernas.



3 Al estirar piernas y brazos quedas en una V al revés. Mantén la postura y respira -inhala y exhala- por unos cuantos segundos.

4 Al bajar, quedas en la postura del niño (Balasana). Apoya la cola en los talones y la frente al piso. Los brazos pueden quedar estirados hacia adelante o a los lados del cuerpo.



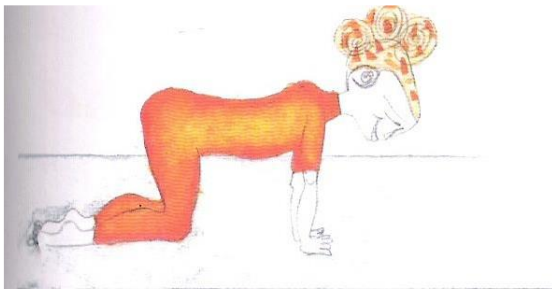
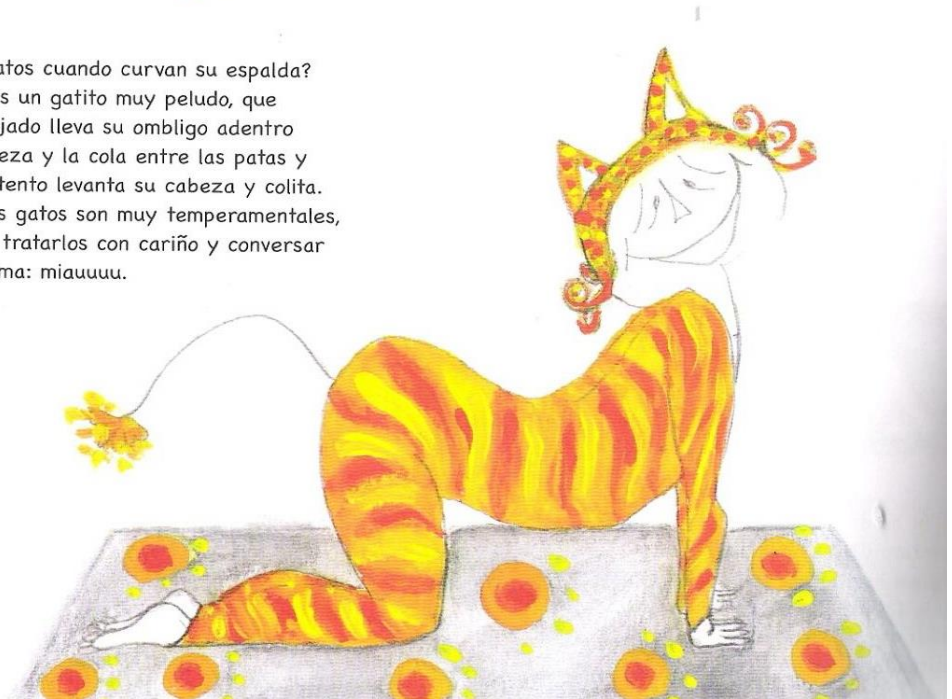
Beneficios

La postura del perro ayuda a relajar la mente y aliviar el estrés, además de entregar energía al cuerpo. Esta postura es rejuvenecedora, ya que aumenta la circulación de sangre en el cerebro. El perro estira los hombros, pantorrillas, arcos de los pies, manos, espalda, caderas.

ANEXO IV: YOGA PARA NIÑOS

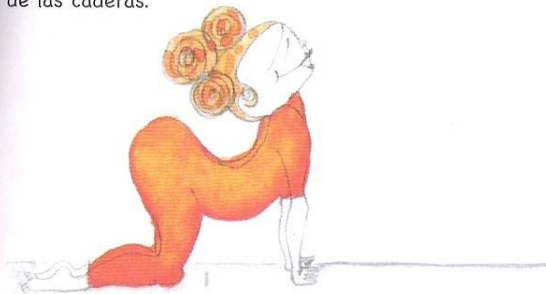
10 Gato I y II

¿Haz visto los gatos cuando curvan su espalda? Imagina que eres un gatito muy peludo, que cuando está enojado lleva su ombligo adentro metiendo su cabeza y la cola entre las patas y cuando está contento levanta su cabeza y colita. Recuerda que los gatos son muy temperamentales, así que hay que tratarlos con cariño y conversar en su mismo idioma: miauuuu.

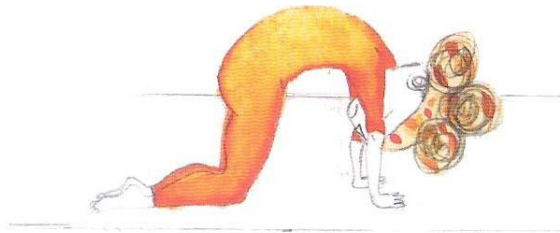


Paso a paso

1 Apoya tus rodillas y manos en el piso. Tu espalda tiene que quedar en línea con el suelo. Separa las manos al ancho de los hombros y los pies al ancho de las caderas.



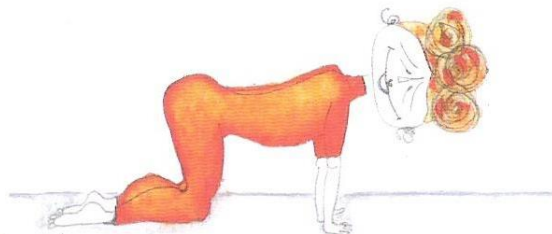
3 Al inhalar, curva tu espalda hacia el suelo, levantando tu cabeza y colita.



2 Exhalando, curva tu espalda hacia arriba y lleva tu cabeza y cola hacia adentro.

Beneficios

Este ejercicio ayuda a flexibilizar la columna, aumenta la circulación sanguínea, relaja el corazón, además de alinear correctamente los órganos del cuerpo.



4 Repite este ejercicio 4 veces más, coordinando movimiento con respiración. Al terminar, queda con tu espalda paralela al piso.

ANEXO IV: YOGA PARA NIÑOS

11 Mariposa (Baddha Konasana)

¿Has visto cómo las mariposas mueven sus alas para volar? Apuesto que sí. Entonces ahora cierra los ojos e imagina que tus piernas son las alas de una mariposa, ¿de qué color serían? Lleva tus dedos a la cabeza, convirtiéndolos en las antenas y muévelos si quieres. Las mariposas van de flor en flor oliendo sus distintos perfumes. Si quieres puedes hacerlo acercando tu nariz a los pies. UFFFFFF, no eran flores, eran pies....



La postura de la mariposa ayuda a abrir las caderas, flexibiliza la pelvis, mantiene el abdomen saludable y estira la espalda. Ayuda a aliviar la ansiedad y el cansancio.



Paso a paso

1 Siéntate en el piso con las plantas de los pies juntas. Mantén tu espalda larga.

2 Con tus manos, tómate los pies, y mueve las rodillas hacia arriba y hacia abajo varias veces.

3 Extiéndete suavemente hacia delante, manteniendo tu espalda derecha. Cuando no puedas más, curva un poco tu espalda tratando de llegar con tu nariz a los pies.

4 Vuelve arriba con tu espalda y estira las piernas.

ANEXO IV: YOGA PARA NIÑOS

12 Gaviota

(Urdhva Mukha Prasarita Padottanasana I)



Imagina que eres una gaviota, y estás todo el día volando sobre el mar. Al extender tus piernas hacia los lados de tu cuerpo, piensa que estás abriendo tus alas para comenzar el vuelo. ¿Hacia dónde irás esta vez?, ¿te has dado cuenta de lo entretenido que es volar?



Paso a paso

1 Siéntate en la postura de la mariposa, con la espalda recta, y tómate los dedos gordos de los pies.

2 Busca tu equilibrio sentándote sobre los isquiones (huesos de la cola) y lentamente estira las piernas.



La gaviota ayuda a desarrollar el equilibrio y estira la parte posterior de las piernas.

3 Si no puedes estirar completamente las piernas no importa. Trata de mantener tu equilibrio y tu espalda derecha.

4 Vuelve a la postura de la mariposa.

ANEXO IV: YOGA PARA NIÑOS

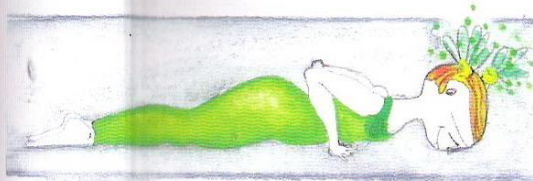
13 Cobra (Bhujangasana)

Conviértete en una cobra larga y llena de colores. Ahora que eres una serpiente, mira un poco más arriba del piso, levanta tu pecho y tu cabeza. Al hacer este movimiento puedes sacar la lengua y hacer el sonido ZZZZZZ. ¿Qué miran las cobras?



Paso a paso

1 Acuéstate boca abajo, con los pies juntos y la frente al piso.



2 Pon las manos en el piso debajo de los hombros, inhala profundo y estira los brazos dejando los codos doblados. Levanta la cabeza, el cuello, el pecho, llevando los hombros hacia atrás y abajo.



3 Respira en la postura y trata de llegar a tu máxima extensión (la mirada va al techo).



Beneficios

Esta postura abre el pecho, fortalece y flexibiliza la columna, los brazos y la espalda. Alivia problemas respiratorios como el asma, ya que fortalece el diafragma. Mejora la digestión, estimula la tiroides y los riñones. Elimina el estrés y la fatiga.

4 Al exhalar, baja y descansa con la frente en el piso. Repite la postura una vez más.



ANEXO V: LISTA DE CONTROL PARA LA EVALUACIÓN

Alumno	¿Es capaz de regularse y aguantar la práctica entera?	¿Sabe cómo respirar correctamente?	¿Sabe dónde localizar el pulso?	¿Reconoce diferentes formas de trabajar la resistencia?	¿Respeta a sus compañeros?	¿Acepta las normas de juego y respeta el material?	Observaciones	
Alumno 1								
Alumno 2								
Alumno 3								
Alumno 4								
Alumno 5								
Alumno 6								
Alumno 7								
Alumno 8								
Alumno 9								
Alumno 10								
Alumno 11								
Alumno 12								
Alumno 13								
Alumno 14								
Alumno 15								
Alumno 16								
Alumno 17								
Alumno 18								
Alumno 19								
Alumno 20								

ANEXO VI: CUESTIONARIO ACTUACIÓN DOCENTE

Se trata de rodear con un círculo la respuesta que consideres más adecuada. Por favor, intenta responder con sinceridad a todas las cuestiones para mejorar la enseñanza, muchas gracias.

1. Las clases estaban programadas de...

- a) Menor a mayor dificultad
- b) De mayor a menor dificultad

2. Cuando el profesor explica las actividades...

- a) Lo entiendo.
- b) Me cuesta entenderlo

3. ¿Cómo te has sentido en la clase?

- a) Cómodo.
- b) Incomodo.

4. ¿Cómo ha sido el vocabulario empleado por el profesor?

- a) Fácil
- b) Difícil

5. ¿El profesor aclaraba mis dudas?

- a) No.
- b) Sí
- c) A veces

6. Las clases se han organizado atendiendo por igual a chicos y chicas

- a) Sí
- b) No
- c) A veces

7- ¿Te corrige el profesor cuando haces mal un ejercicio?

- a) Sí
- b) No
- c) A veces

8- ¿Los juegos propuestos te parecen divertidos y motivantes?

- a) Siempre.
- b) A menudo
- c) Nunca

9. ¿Cómo ha sido la relación del profesor/a con el alumnado?

- a) Buena.
- b) Mala
- c) Regular.

10. La relación con tus demás compañeros/as ha sido...

- a) Buena.
- b) Mala
- c) Regular

11. ¿Te has divertido jugando?

- a) Sí
- b) No

¡Muchas gracias por tu colaboración!

ANEXO VII: 3ª COMENTARIOS PROPIOS

Sesión 1: Presentación y respiración

18/Abril/2017 – 9:00 a 10:00

[1] La sesión la he iniciado con la búsqueda a partir de las respuestas de los alumnos de lo que es la resistencia. Tras varias respuestas hemos llegado a que es aguantar y, en Educación Física, aguantar diferentes actividades físicas.

[2] Tras esto hemos bajado al patio para empezar la parte práctica de la sesión. Esta partía con el inconveniente de que una alumna estaba con muletas y un tapón en la nariz para evitar sangrados.

[3] La primera actividad consistía en correr tres minutos sin ninguna consigna más. Sabía que de esta manera la mayoría de los alumnos no iban a aguantar. Tras esto hemos hecho una reflexión que también he cronometrado para que sirviera de recuperación. En la reflexión hemos hablado de por qué no hemos aguantado todo el rato corriendo y cómo conseguirlos (no empezar tan rápido e intentar ir siempre más controlados).

[4] La segunda actividad consistía en ir corriendo con un compañero que ellos hubieran elegido para correr con él tres minutos y hablando acerca de los que habían hecho en la Semana Santa. Se suponía que yendo acompañados estarían más entretenidos y aguantarían más y lo que ha sucedido es que los que han elegido una pareja con los que se llevaban bien así ha sido (algunos alumnos no se han decidido en con quien ir por lo que finalmente se han aburrido y han acabado parándose). Hemos hablado acerca de que estar entretenidos hace que aguantemos más y que, además, el ir hablando permite respirar mejor.

[5] Hecho esto hemos encadenado con la siguiente actividad, cómo respirar. Esto ha de hacerse como si se tratase de hinchar un globo: inspirando por la nariz expirando por la boca. Primero lo hemos hecho simulando que tenemos un globo imaginario y, posteriormente, con uno de verdad el cual hemos tenido que dar de sí porque tiene resistencia. Esta actividad ha tenido el problema de que estaban más a jugar con el globo en algunos momentos que a las respiraciones con lo que finalmente he decidido que era mejor darla por finalizada y que guardaran el globo en su neceser.

[6] En lo que han ido a guardar el globo he aprovechado para ir preparando la siguiente actividad. En cuatro grupos (no eran iguales de tamaño ya que la alumna que tenía que irse por su estado la he dejado con sus amigas) debían de mantener el globo constantemente en el aire. La complicación de esta tarea partía del ligero viento que existía, lo cual dificultaba la tarea. Para que la niña que estaba en muletas pudiera participar la he sentado en las escaleras y he hecho que

el objetivo de ese grupo es que cada determinado número de pases ella debía tocar el globo al menos una vez. Como estaban junto a las escaleras y de vez en cuando se iba el globo al otro lado de la barandilla he puesto una encargada para ir a por el globo cuando se pasase con la norma de tener que ir andando a por él. Además, me he dado cuenta que esa misma alumna casi no participaba por lo que la he preguntado que qué sucedía y me decía que era que no la dejaban espacio para golpear. He hablado con sus compañeras para que también tirasen hacia donde estaba ella pero que ella también debía de hacer por moverse y no quedarse en el sitio, ya que el aire iba a impedir que si no golpeará al globo.

[7] La siguiente actividad, aprovechando los mismos grupos (la niña en muletas ya se había ido), debían recorrer el campo de fútbol sala de manera que les he colocado con el aire a favor de manera que si se caía el globo o se salía del campo deberían volver a empezar. Al grupo que lo ha hecho rápidamente (o eso han dicho ya que han hecho ciertas “trampas”) les he propuesto que lo hicieran en sentido contrario, con el aire en contra.

[8] Finalmente hemos hecho un repaso de lo que hemos hecho en la sesión y hemos visto que con esta última actividad, como estábamos aún más entretenidos, hemos aguantado más tiempo haciendo actividad física sin parar. Tras esto hemos hecho un recuerdo de como respirar que además servía como vuelta a la calma. Para ello hemos hecho diez inhalaciones por la nariz con sus exhalaciones correspondientes por la boca, haciéndolas de manera pausada y con los ojos cerrados.

[9] Tras esto la vuelta a clase con el paso por el baño previo para asearse.

Sesión 2: Pulsaciones – ZAFS

21/Abril/2017 – 9:00 a 10:00

[1] Para iniciar la sesión he querido hilar el uso del corazón, y sus latidos, con el tema anteriormente dado en la sesión anterior de la respiración.

[2] Tras la explicación dada en clase y viendo la complicación de la explicación del cálculo de la ZAFS, la he preferido dejar como una zona de trabajo donde se desarrolla la resistencia.

[3] Una vez ya en el patio con la hoja de registro y habiendo hecho el registro de las pulsaciones hemos hecho diferentes juegos para ver como con diferentes actividades variaban las pulsaciones.

[4] En primer lugar ha sido el juego de las colas, donde se debían de colocar un peto en forma de cola e ir a quitar las colas a los demás sin dejar que se las quiten. En este momento ha sucedido que en la bolsa de los petos no había los petos que debiera y durante la marcha he tenido

que decidir que tan solo unos pocos las llevaran. Una vez durante la práctica me he encontrado varias disputas como cuando dos discutían si la cola era para uno o para otro y he intervenido decidiendo que fuera para un tercero. Durante el desarrollo de esto han sucedido dos hechos notables. En primer lugar ha aparecido una niña que hasta entonces había estado en el médico, con lo que he tenido que hacer un volcado rápido de lo que eran las pulsaciones y como tomarlas para que pudiera jugar cuanto antes. La segunda, el profesor me ha dicho que como reto me introducía el hecho de que, sin previo aviso, esta sesión debía de durar hora y media en vez de la hora planeada. Tras la toma de pulsaciones correspondiente hemos pasado a la siguiente actividad.

[5] El gusano ha sido con dos variantes en las que la primera debía de ser menos intensa que la segunda. El primero consistía en que 6 balones, uno a uno, se debían pasar por debajo de las piernas de manera que al llegar al último de la fila este debía de ir corriendo hasta el primer lugar. La segunda cada fila tenía sólo un balón, pero cada fila contaba con 3 o 4 alumnos. Para evitar la competitividad en el segundo tipo de gusano he puesto que el objetivo era aguantar un tiempo y que podían ir por donde quisieran (esto último no lo ha hecho nadie y todos iban en paralelo). Durante el desarrollo de los gusanos me ha tocado pararlos varias veces con varios motivos (se iban los balones lejos, no se daban en la mano,...), sin dar más importancia que la que tenían he dado las consignas necesarias para retomar la práctica correctamente.

[6] La clase planeada para el día de hoy era hasta aquí; sin embargo, tras la modificación planteada por el profesor he pensado en qué se podía hacer con el material del que disponía y lo que se me ha ocurrido en ese momento ha sido el juego de los cañoneros (pillar lanzando la pelota). He visto que el espacio no era el idóneo porque era muy amplio y he decidido reducirlo. De todas maneras me he seguido dando cuenta de que no era el mejor sitio para realizar el juego ya que si en el gimnasio funcionaba muy bien porque las pelotas no se iban lejos al estar las paredes, esto en el patio no sucedía y paraba mucho el juego. Ha habido un inconveniente con dos alumnos que, sabiendo aspectos personales de ambos que habían acontecido en la última semana, he podido abordarlos de una manera que yo considero óptima.

[7] Finalmente, se ha hecho una reflexión final (que además servía de descanso) para hacer 3 minutos de carrera continua en pareja hablando de lo aprendido en la sesión. Si bien esto ha funcionado muy bien en otras sesiones, creo que para la siguiente sesión debería dejar que elijan parejas libres para hacer esto.

[8] Además, con una hoja de registro he podido ir comprobando que los alumnos se acuerdan de lo dado en la sesión anterior de manera que, tras las 6 sesiones de la UD seré capaz de comprobar si todos los alumnos se han quedado con lo aprendido.

Sesión 3: Marcha y carrera

25/Abril/2017 – 9:00 a 10:00

[1] En primer lugar hemos partido de una explicación en clase de lo que íbamos a hacer y repaso de lo anteriormente dado, además de aprovechar para recoger las fichas entregadas en el día anterior.

[2] En el patio, primero se han tenido que desplazar por el espacio de manera que tenían que imitar a diferentes animales con distintos tipos de desplazamientos para acabar preguntando cuales son los desplazamientos naturales del ser humano (correr y caminar) y en qué se diferencian. Esta actividad, por experiencias anteriores he decidido que animales se debían imitar para que no se dedicaran a hacer reptaciones o arrastres o perdieran el tiempo en pensar a que animal imitar; sin embargo, me he encontrado que ante dar el animal al que imitar había un alumno que no sabía cómo imitar a ninguno.

[3] Para practicar estos desplazamientos primero hemos jugado a la *cadeneta* (*cadencamina*) en parejas y posteriormente, para que se acostumbren a correr en grupos, utilicé una cuerda atada en círculo para que vayan todos juntos corriendo sin soltarse de la misma en grupos de cuatro o cinco alumnos. La primera no ha salido muy bien ya que la persona que ha salido con la rifa no ha puesto la intensidad necesaria para un juego de persecución por lo que tras el paso de un tiempo prudencial he decidido poner a un niño más para que se la quede, aun así la actividad no ha salido don el dinamismo que se esperaba por experiencias previas con otros grupos e, incluso, con este mismo. Para la actividad de la cuerda ha habido con grupos que ha funcionado, incluidos niños con los que no lo esperaba; sin embargo, con otros grupos no ha salido tan bien ya que iban todo el rato andando a pesar de animar a que corrieran despacio (recordando también las diferencias entre correr y andar).

[4] Para acabar se hizo *La carrera del dado de la muerte*, carrera en el que cuenta la regulación y la suerte. Carrera en grupos en la que todos los miembros de un equipo deben ir compactos, utilizando la técnica de la cuerda y los mismos grupos utilizados en la actividad anterior. Cada vez que se pasaba por una determinada zona podían tirar un dado (siempre y cuando lleguen todos los miembros del equipo juntos). Esta actividad ha pasado exactamente los mismo que en la actividad anterior con los mismos grupos, añadiendo además un conflicto con un niño que quería ser él el que tirase el dado todo el rato y que estaba discutiendo por ello.

[5] Para finalizar, me gustaría decir que si bien creo que la planificación de la sesión y el trabajo que llevaba era muy bueno creo que el momento de desarrollo de la misma (un martes a primera hora tras puente) ha perjudicado el desarrollo de la misma quedándose en menos buena de lo que realmente esperaba que fuera.

Sesión 4: El *running*

28/Abril/2017 – 9:00 a 10:00

[1] Esta sesión se inicia en la clase con una introducción a lo que es el *running* y otras modas actuales sobre la resistencia, para ello se utiliza una presentación con el ordenador y el proyector. En esta presentación sucede que por motivos que desconozco da ciertos fallos y alguna de las imágenes que contenía no aparecen; sin embargo, me sigue sirviendo para el fin que quería. Sería buena idea que para la próxima presentación que vaya a utilizar lleve una copia en un pincho encima o en formato pdf para que no me vuelva a suceder.

[2] Una vez en el gimnasio se reparten los petos de colores llamativos y hacemos un calentamiento dirigido por mí y para que el entrar y salir del gimnasio no se les haga extraño les pongo la imagen de que el gimnasio es como si fuera nuestra casa y que vamos a la calle a correr (para ello parto de hacerles preguntas que si fueran a correr que a dónde irían).

[3] Ya en el patio vamos a correr durante cinco minutos de forma que les recuerdo cosas que hemos estando aprendiendo para aguantar más (ritmo, respiración, hablar con un compañero,...). Viendo que a los tres minutos la mayoría están empezando a pararse los llamo para que me digan razones por las que se están parando, no a modo de reprimenda sino para que reflexionen como pueden remediarlo para siguientes sesiones y actividades.

[4] Pasamos a la actividad que, aprovechando las líneas del campo, hay que correr por las líneas blancas de manera rápida y las amarillas lentamente. Ahora, con un objetivo, aguantan mejor.

[5] Acabado esto les digo que volveremos a “nuestra casa” y nos dirigimos al gimnasio. En estos siete minutos que hemos ido fuera otro profesor ha aprovechado para meterse en el gimnasio y viendo todo el despliegue de colchonetas que había hecho, a pesar de su ofrecimiento para salir (el gimnasio lo teníamos asignado nosotros), creí que iba a ser mejor que nos fuéramos nosotros para perder el menor tiempo posible. Para ello cogimos los neceseres y demás cosas que teníamos en el gimnasio y lo sacamos fuera para ya no tener que volver.

[6] En el patio ya realizamos la última actividad programada, que era la de correr al ritmo de la música, la cual ya había estado ligando a través del pulso y ver que también era un ritmo. Debido a la no disponibilidad de tener ningún enchufe para conectar los altavoces la solución que se me ocurrió fue la de poner la música con el móvil y correr junto a ellos (lo que también serviría de reproducción de modelos, ya que les iría marcando al ritmo que tenían que ir). La estructura de la actividad, al contrario que la otra vez que la había llevado a cabo, fue primero una música movida que nos marcara un ritmo alegre como es *Gonna Fly Now* de la banda sonora de *Rocky*

para acabar con un ritmo suave que nos sirviera de vuelta a la calma, como es *Para Elisa* de Beethoven.

[7] Por último estuvimos reflexionando sobre el uso de los petos y lo uní a la necesidad de utilizar ciertos gadgets a la hora de hacer *running*, que no dejan de ser cosas que para la realización de la actividad física en sí no son necesarios.

Sesión 5: Circuitos

2/Mayo/2017 – 9:00 a 10:00

[1] La sesión de resistencia a través de circuitos donde se hacían distintos tipos de desplazamientos ya se había llevado varias veces a cabo con los distintos grupos, por lo que muchos aspectos ya están bastante pulidos.

[2] Sin embargo, debo decir que el control del tiempo no ha sido muy bueno. Si bien de estación a estación se daba el tiempo preciso, en el segundo bloque ha sido bastante acelerado a pesar de seleccionar las actividades que no necesitaban la colocación de material. La salida del aula se ha hecho a las 9:08 a pesar de no haber explicado nada ya que la subida del patio se ha hecho con tardanza. Esto ha hecho que los cinco minutos inicialmente pensados por posta se hayan reducido a entre cuatro o cuatro y medio y que en la segunda ronda a tan solo tres y, finalmente, a dos y medio.

[3] El control del grupo podía haber sido mejor, ya que ha habido un par de momentos en los que han sucedido cosas que han sido los propios niños los que me los han tenido que decir. Sin embargo, creo que la seguridad de las estaciones ha sido mejor en esta sesión que en las previas (estando más encima de la quinta estación que era la de las espalderas).

[4] Otro problema que tuve anteriormente fue el de las estaciones y que al no estar muy claras hubo un grupo que se las saltaba, hecho que he subsanado al poner números a cada una de gran tamaño y de colores (los colores coincidían con las fichas).

[5] El saltar a la comba puede dar problemas ya que hay niños que no saben hacerlo muy bien. Pensé en cambiar la actividad por ser dos los que dieran con una cuerda grande y que saltara sólo uno, pero me he dado cuenta que siendo la resistencia lo que se trabaja en esta unidad, había más esfuerzo y compromiso motor saltando malamente cada uno con su cuerda que no si hacen un salto y no les vuelve a tocar hasta dentro de cuatro turnos. Cabe la posibilidad de cambiar el ejercicio por algún otro en el que no sea con la comba.

[6] Estos son los principales problemas a los que me he enfrentado, a parte de otras situaciones de clase que creo que he sabido solventar.

Sesión 6: Resistencia isométrica

5/Mayo/2017 – 9:00 a 10:00

[1] En esta sesión bajo directamente a los niños al gimnasio, sin recogida de material, y les agrupo en el centro del mismo sentados para explicarles lo que vamos a hacer en la sesión. Como otros compañeros de prácticas están preparando en el gimnasio una sesión posterior los coloqué de tal manera que quedaran a su espalda para que no se distraigan.

[2] La primera actividad que hago es la de desplazarse por el espacio moviendo diferentes segmentos corporales hasta que el desplazamiento hay que hacerlo moviendo todo el cuerpo sin sentido. Posteriormente se hace moviéndose lo menos posible. Luego los reúno en el centro del gimnasio y mediante preguntas les hago ver la importancia de mover los menos segmentos posibles para que el trabajo de resistencia sea efectivo y permita aguantar el máximo tiempo posible.

[3] Luego pasamos al trabajo de la resistencia de manera isométrica a través de posturas de yoga en las que realizamos el indio, la montaña, el árbol y el perro, para finalizar con el indio nuevamente como actividad de vuelta a la calma.

[4] Las explicaciones fueron a través de una reproducción de modelos. Estábamos todos sentados en círculo de manera que podía ver a todos para ir dando explicaciones personalizadas a cada uno de los alumnos según lo necesitaban. En el indio repasamos la respiración a través de la imagen del globo.

[5] En el indio final, la inhalación y la exhalación la hacíamos en conjunto de manera que al echar el aire decíamos el número de la exhalación todos a la vez.

[6] Para esta sesión el tono de voz fue siempre muy bajo, dando mucha importancia a la necesidad de silencio, para conseguir un clima de tranquilidad. Lo que más me sorprendió es que, siendo una sesión totalmente nueva y funcionó muy bien a la primera.

ANEXO VIII: 3ºA COMENTARIOS COMPAÑERO

Sesión 1: Presentación y respiración

18/Abril/2017 – 9:00 a 10:00

[1] Con esta sesión se ha iniciado la unidad didáctica de resistencia, que es la referente de Eduardo y la que va a tener mayor peso en su evaluación.

[2] Para comenzar la unidad ha introducido el tema y mediante preguntas ha conseguido llegar a donde pretendía, el concepto de aguantar. A partir de ahí, ha sabido hilar bien los aspectos a trabajar en la sesión.

[3] Para comenzar, y como modo de observación ha cronometrado tres minutos mientras los alumnos corrían de forma individual. Durante este tiempo pocos alumnos han sido capaces de aguantar corriendo todo el rato parándose a andar. Después de los tres minutos, ha realizado una pequeña reflexión sobre sus experiencias. Así ha relacionado sus experiencias con la actividad posterior, correr por parejas, que se han formado a gusto de los alumnos. Durante esta actividad se ha podido observar como realmente había alumnos que regulaban la intensidad y el ritmo para aclimatarse al esfuerzo físico mientras se mantiene una conversación, por otro lado, otros alumnos no han sido capaces de regularse y han tenido que parar. Unos pocos, no han realizado la actividad correctamente al no mantener una conversación.

[4] Todas estas situaciones, Eduardo las ha utilizado para reflexionar y tanto para alumnos que habían realizado bien la actividad como los que no ha aprovechado sus experiencias para reflexionar acerca de la importancia de regular el esfuerzo físico. A partir de estas reflexiones, deduce el término de la respiración, y a partir de la imagen de un globo, a modo de descubrimiento guiado hace que los alumnos aprendan a respirar inspirando por la nariz y espirando por la boca. (en esta actividad la inclusión de los alumnos es total)

[5] Posteriormente, y tras el aprendizaje realizado, opta por una actividad relacionada con la anterior, esta vez con un globo de verdad, y a modo de reproducción de modelos, los alumnos han practicado lo aprendido minutos atrás.

[6] A partir de este momento, se divide a la clase en cuatro grupos, y cada grupo con un globo. El objetivo del juego es mantener el globo en el aire sin que toque el suelo. El viento ha jugado a favor de la actividad pues hacía que el globo cambiara de dirección bruscamente dificultando de forma divertida la actividad. Durante este juego, al principio muchos grupos, a consecuencia del viento, acababan en espacios peligrosos como escaleras y vallas, estas situaciones hay que evitarlas y Eduardo, con consignas claras las evitó en el momento que las vio.

Como aspecto a mejorar, decir las consignas antes del juego para evitar así las situaciones de conflicto.

[7] La actividad menos fuerte de la sesión ha sido la siguiente, que consistía en llevar el globo de un extremo del campo de fútbol sala al otro. El problema de este juego es que todos los grupos acaban en la misma zona debido al viento y además prácticamente se trataba del mismo juego. Se puede introducir variaciones como ir agarrados de la mano y evitar que caiga el globo.

[8] La última actividad, que además sirve como vuelta a la calma, es trabajar la respiración, para ello han cerrado los ojos y han realizado diez respiraciones para acabar la sesión.

Sesión 2: Pulsaciones – ZAFS

21/Abril/2017 – 9:00 a 10:00

[1] Para empezar la sesión Eduardo introduce el tema de las pulsaciones, para ello reparte a cada alumno una hoja de registro donde se irán anotando a lo largo de la clase las diferentes pulsaciones que se van a dar. Los alumnos aprenden a tomarse las pulsaciones en los diferentes lugares; cuello, muñeca y corazón. Y calculan las pulsaciones que tienen en reposo. Este tema es complicado, ya que es nuevo para ellos y hacer fórmulas nuevas siempre resulta difícil en estas edades.

[2] A las 9:26 se baja al patio, quizá un poco tarde para poder realizar el gráfico donde se represente las diferentes pulsaciones a lo largo de una sesión.

[3] El primer juego es el de las colas, que consiste en ponerse cada uno un peto o pañuelo en la parte trasera del pantalón e intentar coger el peto a los demás evitando que cojan el de uno mismo. Sin embargo, debido a una mala organización del material, de la que Eduard no es responsable, en la bolsa de los petos apenas había suficientes para la mitad de la clase. Aun así, el juego se pudo realizar con la variante de que los que no tenían petos se dedicaban simplemente a pillar. Mientras juegan, el profesor pregunta a determinados alumnos por la forma de respirar, concepto trabajado en la sesión anterior.

[4] Después de esta actividad los alumnos realizan otra toma de pulsaciones para después anotarlo.

[5] En este momento, entra el condicionante de alargar la clase una hora más en lugar de los 20 minutos que quedaban para terminar.

[6] La siguiente actividad es la del gusano 1, actividad grupal en la que no se trabaja demasiado la resistencia, aunque se introduzcan más balones. Además, si un alumno no participa de forma correcta influye en la actividad de todos. Para explicar la actividad Eduardo utiliza una

metodología de reproducción de modelos, aunque la sesión fluye a través del descubrimiento guiado.

[7] Durante toda la actividad lleva el control del grupo, y aunque en ocasiones se descontrola rápidamente subsana esa situación. Sobre las 9:48 se nota una pérdida de interés en el juego, se observa como dejan de correr y como se olvidan de dar el balón en las manos.

[8] Tras la actividad se vuelve a hacer una toma de pulsaciones. Es una buena forma automatizar la toma de pulsaciones y relacionarla con el fin de una actividad, así, los alumnos ya saben que cuando acaban de jugar tienen que tomarse las pulsaciones.

[9] El siguiente juego es el gusano 2, similar al 1 pero con la clase dividida en grupos, además con la variante de uno pasa el balón por encima de la cabeza y otro por debajo de la cintura. Se observa como algunos alumnos se lían, quizá esta actividad sería más fluida si practican de una determinada forma. Fijar el objetivo en aguantar dos minutos hace que se pierda la competitividad (buen detalle). Después vuelven a tomarse pulsaciones.

[10] A continuación, juegan a Cañonero (*pilla-pilla* con balón). Se observa que hay alumnos que no entienden o no han escuchado que para lanzar el balón deben estar parados. Otro aspecto que podría mejorar la actividad sería introducir más balones, ya que si se quiere trabajar la resistencia con dos balones es complicado que todos se muevan. De nuevo toma de pulsaciones.

[11] Como última actividad, deben correr por parejas durante 4 minutos. Durante la práctica se observa como la mayor parte de los alumnos son capaces de aguantar o al menos aclimatar su ritmo al de su compañero. Dos alumnos solicitan quitarse la chaqueta, Eduardo lo permite sin embargo a los demás no, por lo tanto, sería conveniente que antes de comenzar se dé la oportunidad a todos de quitarse la chaqueta.

[12] Se hace una última toma de pulsaciones, y debido a esta última actividad, las pulsaciones de los niños se disparan siendo ellos conscientes. Al finalizar realiza un pequeño *feedback*.

[13] Cuidado con el control del tiempo, es necesario que suban directamente al baño para no perder tanto tiempo.

[14] Por último, sería interesante una actividad de vuelta a la calma después de correr por parejas para que suban más calmados y tranquilos a clase.

Sesión 3: Marcha y carrera

25/Abril/2017 – 9:00 a 10:00

[1] Antes de comenzar con la clase recoge las fichas de pulsaciones del día anterior. También ha preguntado cuestiones a cerca de la respiración para comprobar el aprendizaje. A las 9:10 se baja al patio.

[2] La primera actividad consiste en desplazarse como los animales que va diciendo Eduardo, comienza con un caballo, después un mono... mientras va creando imágenes en los alumnos. “imaginaros que sois un mono y viene un león hacia vosotros”. Durante este juego la mayoría de los alumnos han mostrado implicación y participación. Mientras transcurría el juego Eduardo daba consignas para evitar conflictos. Ejemplo: esquivar los charcos.

[3] Con dos pitidos reúne a los alumnos y comienza a reflexionar sobre los desplazamientos del ser humano, andar y correr. Son los alumnos los que consiguen alcanzar la respuesta de la diferencia entre correr y andar.

[4] Después de conocer todos esta diferencia, Eduardo da las consignas del siguiente juego, el *cadecamina*. Es similar al juego de la *cadeneta*, pero con la peculiaridad de realizarlo marchando.

[5] Este juego no ha funcionado del todo bien, además de que los alumnos están algo dispersos en la práctica debido a los cuatro días de fiesta que han tenido, la pareja que se la queda no se esfuerza para pillar a sus compañeros. Ante esta situación hay alumnos que se dejan pillar para poder así desarrollar el juego. Una vez que hay más niños/as pillando el juego funciona mejor. Para mejorar esta situación inicial puede ser conveniente que más alumnos sean los encargados de pillar.

[6] Tras diez minutos de práctica Eduardo explica la siguiente práctica, por grupos deben coger una cuerda y correr todos con la cuerda en la mano. Además, como motivación externa, deben contar los árboles del patio. Durante la práctica hay grupos que realmente regulan el ritmo y todos aguantan corriendo el tiempo que requiere la actividad, pero por el contrario, hay un grupo (el de las chicas), que se para continuamente. Sería importante animar a realizar la actividad de forma adecuada, siempre y cuando sea obligatorio hacerlo corriendo (desconozco si Eduardo ha dejado marchar).

[7] Cuando todos los grupos acaban la actividad Eduardo reúne a los alumnos para explicarles el siguiente juego, la carrera del dado de la muerte.

[8] Así, cada grupo tiene un dado y una zona de salida. Y a partir de una ficha que marca su objetivo deben tirar el dado y dar vueltas al campo para poder volver a tirar el dado. En esta ocasión nadie ha conseguido el objetivo final.

[9] Durante este juego se ha observado como los alumnos realmente no han estado especialmente implicados durante la mayor parte de la sesión. Esta observación se ha hecho a partir de que esta sesión anteriormente había funcionado perfectamente con el mismo grupo.

[10] Para finalizar se hace una reflexión de dos minutos en el patio para después recoger el material los alumnos e ir a clase.

Sesión 4: El *running*

28/Abril/2017 – 9:00 a 10:00

[1] Para comenzar Eduardo realiza una explicación con ayuda de un Power Point sobre las características y recursos necesarios para el *running*. A las 9:20 se baja al gimnasio.

[2] Una vez allí, se realiza un calentamiento en círculo e imitan al profesor a partir de una reproducción de modelos. Al finalizarlo Eduardo les comenta la posibilidad de plantearles un reto. Ante la dificultad de que todos se fijen retos adecuados prefiere ir al patio y proponer un mismo reto a todos, correr y aguantar 5 minutos.

[3] Durante el reto se observa como la mayor parte de la clase empieza demasiado rápido y después están algo cansados sin poder aguantar corriendo, otros por otra parte, dosifican de manera correcta su esfuerzo. ¿Han estado realmente 5 minutos? Para finalizar la actividad se hace una toma de pulsaciones.

[4] La siguiente actividad ha sido la ya realizada anteriormente con otras clases, esta consiste en correr por las líneas del patio, concretamente correr por las blancas y andar por las amarillas. Esta actividad funciona muy bien porque los alumnos son los encargados de gestionar su propia actividad.

[5] La actividad programada después de esta debía ser en el gimnasio, sin embargo, Luis estaba con sus alumnos en el gimnasio y Eduardo para no perder tiempo ha decidido mantenerse en el patio (buena decisión). La actividad por consiguiente se ha desarrollado en el patio. El objetivo de esta actividad era correr al ritmo de la música. Al estar fuera Eduardo ha tenido que ir con ellos para que puedan escuchar la música. Pese a su presencia varios alumnos se despegaban del grupo y no eran capaces de sentir el ritmo. La primera vez que se practicó la música fue rápida y la segunda vez lenta para conseguir relajarse.

[6] Por último, realiza un *feedback* final sobre la necesidad de llevar el peto y con temas relacionados con la resistencia. Para finalizar la sesión, como los verdaderos runners estiran para soltar los músculos y volver a hacer una toma de pulsaciones final para que los alumnos observen los cambios en el corazón.

[7] Como conclusión final, la sesión ha sido buena superando además de forma correcta todas las adversidades, como aspecto a mejorar me gustaría replantear esta sesión para que tuviera una mayor implicación motriz durante más tiempo.

Sesión 5: Circuitos

2/Mayo/2017 – 9:00 a 10:00

[1] Debido a enfermedad, durante esta sesión el compañero no estuvo presente.

Sesión 6: Resistencia isométrica

5/Mayo/2017 – 9:00 a 10:00

[1] En esta última sesión se pretendía trabajar la resistencia de forma estática, es decir, manteniendo posturas. La primera actividad, a modo de calentamiento corresponde con una actividad para cuidar la higiene postural y concienciar al alumno sobre su propio cuerpo. Esta actividad ha sido correr por el espacio teniendo alguna parte del cuerpo en alguna posición. Al finalizarla se hace una pequeña reflexión y se pasa al grueso de la sesión, el yoga.

[2] Primero se dispone al grupo en círculo para poder controlar la clase en todo momento. Ha practicado las posturas del indio, la marioneta, la montaña, el árbol y el perro. Consigue mediante su tono de voz bajo tranquilizar al grupo y predisponerle a practicar adecuadamente las diferentes posturas. Todas las posturas han sido relativamente sencillas para todos, salvo el árbol ya que han tenido que apoyarse en un compañero para guardar el equilibrio, y el perro, que ha suscitado comentarios de risa y Eduardo ha actuado muy bien manteniéndose en silencio hasta que parasen dichos comentarios.

[3] Para finalizar la clase, y dada la comodidad que se podía respirar el profesor hace una importante reflexión a la vez que pregunta sobre los conocimientos adquiridos durante la unidad didáctica de resistencia.

[4] Cabe señalar como los alumnos se mantienen tranquilos al finalizar incluso la clase de Educación Física.

[5] El control del tiempo ha sido excelente llegando a clase a las 10:01.

ANEXO IX: 3ª COMENTARIOS MAESTRO-TUTOR

Sesión 1: Presentación y respiración

18/Abril/2017 – 9:00 a 10:00

[0] Condicionante: una alumna tiene muletas.

ITEMS A VALORAR	OBSERVACIONES
[1] EXPLICACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • [1.1] Explicación en clase clara y rápida. • [1.2] Se dan las consignas de forma precisa y se pregunta a los alumnos sobre la ejecución. • [1.3] Se aclaran las dudas y preguntas de los alumnos en relación a la respiración por la boca.
[2] TIEMPO	<ul style="list-style-type: none"> • [2.1] Se baja al patio a las 9:10. • [2.2] Propuesta práctica: desde las 9:15 hasta las 9: 52.
[3] AGRUPAMIENTOS Y CONTROL DEL GRUPO	<ul style="list-style-type: none"> • [3.1] Inicialmente de manera individual, luego por parejas y después en grupos de 5. • [3.2] Siempre se les indica a los niños una zona para atender a las explicaciones y se asigna un encargado de repartir los globos. • [3.3] Hay que evitar que los alumnos jueguen en zonas de riesgo con el globo.
[4] METODOLOGÍA	<ul style="list-style-type: none"> • [4.1] “Libre exploración”, “descubrimiento guiado” y “reproducción de modelos”.
[5] MATERIAL	<ul style="list-style-type: none"> • [5.1] 20 globos (se usan 19 porque un niño está con la orientadora).
[6] EVALUACIÓN DE LA SESIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • [6.1] “Observación sistemática”.
[7] PROPUESTAS PRÁCTICAS (DESARROLLO DE CONTENIDOS):	<ul style="list-style-type: none"> • [7.1] Moverse libremente por el espacio. • [7.2] Correr suavemente hablando con el compañero. • [7.3] Imaginariamente se hincha un globo y experimentar cómo inflar uno real. • [7.4] Intentar que el globo permanezca en el aire dando toques los integrantes de los grupos. • [7.5] Igual que la actividad anterior pero llevar el globo en línea recta. • [7.6] La última actividad es de relajación: inspirar y espirar con los ojos cerrados.
[8] OTRAS OBSERVACIONES:	<ul style="list-style-type: none"> • [8.1] Se podría empezar la sesión con la canción de “resistencia” (algo novedoso y muy original, muy atractivo para los alumnos). • [8.2] El maestro acompaña a la niña con muletas en el ascensor mientras indica cómo debe bajar el resto del grupo por las escaleras y dónde debe esperarles y avisa al conserje para que esté informado cuando vengan a buscar a la alumna con muletas (se irá a las 9:45). • [8.3] Un alumno se ha caído y el maestro solventa bien la situación. • [8.4] Se podría poner un vídeo explicando el proceso de la respiración al correr o hacer un anexo con ese dibujo. • [8.5] El maestro soluciona el problema de los espacios de riesgo dando instrucciones claras.

	<ul style="list-style-type: none"> • [8.6] Se facilita que la alumna con muletas realice la actividad en grupo, sentada en las escaleras. • [8.7] La última actividad resulta muy complicada debido a los condicionantes del viento. Se podría haber planteado alguna variante más significativa. (correr todos de la mano sin caer el globo). • [8.8] El maestro debe estar atento a la participación de todos (ej. un alumno al final no participaba).
--	---

Sesión 2: Pulsaciones – ZAFS

21/Abril/2017 – 9:00 a 10:00

[0] Condicionante: iniciada la sesión se le indica al maestro que, en lugar de realizarla durante una hora, dispondrá de una hora y media.

ITEMS A VALORAR	OBSERVACIONES
[1] EXPLICACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • [1.1] Explicación detallada el proceso relativo a la toma de pulsaciones. • [1.2] El maestro explica de manera clara y sencilla los conceptos más importantes a considerar en cada propuesta planteada. • [1.3] El maestro hace preguntas sobre las pulsaciones y sensaciones experimentadas por los niños. • [1.4] Se fija el objetivo de la segunda propuesta en un tiempo de práctica, no en la distancia a recorrer (buena consigna por parte del maestro).
[2] TIEMPO	<ul style="list-style-type: none"> • [2.1] Se baja al patio a las 9:25 • [2.2] Propuestas motrices: hasta las 10:25. • [2.3] Reflexión final: 2 minutos (en el patio). • [2.4] Al final la sesión se ha retrasado un poco (el grupo ha llegado a clase a las 10:34)
[3] AGRUPAMIENTOS Y CONTROL DEL GRUPO	<ul style="list-style-type: none"> • [3.1] Individualmente. • [3.2] La segunda propuesta en gran grupo. • [3.3] La tercera propuesta: en grupos de 3 o 4 alumnos. (6 grupos en total) • [3.4] Por parejas (la quinta propuesta). • [3.5] Cuando un material ha sido mal utilizado el maestro llama la atención sobre ese hecho a los alumnos implicados (buena estrategia).
[4] METODOLOGÍA	<ul style="list-style-type: none"> • [4.1] “descubrimiento guiado”, “reproducción de modelos” y “asignación de tareas”.
[5] MATERIAL	<ul style="list-style-type: none"> • [5.1] Ficha-anexo (una por alumno), petos (unos 8), seis balones.
[6] EVALUACIÓN DE LA SESIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • [6.1] “observación sistemática”, “hoja de registros”,
[7] PROPUESTAS PRÁCTICAS (DESARROLLO DE CONTENIDOS):	<ul style="list-style-type: none"> • [7.1] Primera propuesta: jugar a pillar quitando la “cola” (peto) del compañero. • [7.2] Toma de pulsaciones tras cada juego y previamente en clase. Y se anotan en cada ficha.

	<ul style="list-style-type: none"> • [7.3] Segunda propuesta: “gusano 1”. Primero en gran grupo se forma una fila y se debe pasar la pelota por debajo de las piernas del primero al último hasta que llegue al final, cuando el último coge la pelota tiene que ir corriendo y colocarse el primero y se vuelve a repetir la acción. Así sucesivamente. • [7.4] Tercera propuesta: “gusano 2”. Igual que el gusano 1 pero en pequeños grupos. • [7.5] Cuarta propuesta: “cañonero” (pillar lanzando el balón”: el que lanza debe estar parado, y no vale lanzar por encima de la cintura). Se realizar con dos balones a la vez). • [7.6] Quinta propuesta: “correr por parejas” manteniendo un ritmo que permita hablar con el compañero mientras se corre.
<p style="text-align: center;">[8] OTRAS OBSERVACIONES:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • [8.1] que guardar siempre el material en su sitio. El problema de los petos no era del maestro sino de otro maestro de otro grupo que lo ha guardado mal. • [8.2] El maestro explica a la alumna que ha llegado más tarde lo que se ha hecho en clase. • [8.3] En la segunda propuesta (el “gusano 1” (túnel con balones)) al ser un grupo tan numeroso a veces la actividad pierde fluidez. • [8.4] Al principio de la tercera propuesta (“gusano 2) algunos niños se lían (comienzan en el sentido contrario, no saben cómo pasar la pelota, etc.). Esta situación dura poco tiempo. • [8.5] Los periodos de recuperación entre actividades no deben ser excesivamente largos, para evitar que las pulsaciones no bajen demasiado. • [8.6] En la cuarta propuesta además de reducir el espacio de juego (algo que si se ha hecho) se podría modificar la actividad aumentando el número de personas que pillan con balones. • [8.7] La toma de pulsaciones de forma autónoma para niños de estas edades es complicada. • [8.8] Antes de la última actividad se debiera de dar la oportunidad de que todos se quitasen la chaqueta. • [8.9] Para evitar que los alumnos se paren o vayan andando en la última propuesta es interesante dar consignas que alienten a los alumnos a seguir sin aumentar el ritmo. • [8.10] Faltaría una actividad de “vuelta a la calma” que fuese claramente significativa del descenso de pulsaciones en los alumnos.

Sesión 3: Marcha y carrera

25/Abril/2017 – 9:00 a 10:00

ITEMS A VALORAR	OBSERVACIONES
[1] EXPLICACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • [1.1] Se recoge la ficha entregada en clase explicando por encima la temática general de la sesión.

	<ul style="list-style-type: none"> [1.2] El maestro pregunta cuestiones a los alumnos relativas a los desplazamientos que han hecho.
[2] TIEMPO	<ul style="list-style-type: none"> [2.1] A las 9:15 se baja al patio. [2.2] Hasta las 9:55 la práctica motriz. [2.3] Reflexión en el patio 2 minutos. (hasta las 9:57).
[3] AGRUPAMIENTOS Y CONTROL DEL GRUPO	<ul style="list-style-type: none"> [3.1] Individualmente (primera propuesta - calentamiento) [3.2] En gran grupo (juego de la “cadenacamina”). [3.3] En grupos de 4 o 5 integrantes.
[4] METODOLOGÍA	<ul style="list-style-type: none"> [4.1] “asignación de tareas”, “libre exploración”.
[5] MATERIAL	<ul style="list-style-type: none"> [5.1] dados grandes, 4 conos y 4 cuerdas largas. Ese establece encargados de sacar y recoger el material.
[6] EVALUACIÓN DE LA SESIÓN	<ul style="list-style-type: none"> [6.1] “observación sistemática”, “ficha de registros” (por parte del maestro).
[7] PROPUESTAS PRÁCTICAS (DESARROLLO DE CONTENIDOS):	<ul style="list-style-type: none"> [7.1] Los alumnos se mueven libremente por el espacio imitando distintos animales- [7.2] “Cadenacamina”: el juego de la “cadeneta” pero andando. [7.3] Tocar los árboles: por grupos y sujetando una cuerda los alumnos deben tocar todos los dedos. [7.4] Correr en grupo alrededor del campo de fútbol tocando distintos conos y en función de lo que saquen en el dado (los alumnos correr sujetando la cuerda).
[8] OTRAS OBSERVACIONES:	<ul style="list-style-type: none"> [8.1] Para evitar que les dé el sol durante las explicaciones, el maestro sugiere que los alumnos se coloquen en una zona concreta. [8.2] Se propone que un alumno rife para decidir quién la queda en la segunda propuesta. [8.3] Los conos se podrían poner para delimitar el espacio de práctica en el juego del “cadenacamina”. En este mismo juego sería interesante introducir más alumnos que la queden al mismo tiempo (esto lo aplica el maestro). [8.4] El maestro realiza anotaciones a modo de evaluación de los alumnos a medida que se realizan los juegos. [8.5] En el juego de “tocar los árboles” el grupo formado íntegramente por chicas iba casi siempre andando.

Sesión 4: El *running*

28/Abril/2017 – 9:00 a 10:00

[0] Condicionante: algún alumno va vestido con el traje regional, pues hoy celebran en el colegio el día de la Comunidad. La clase estaba preparada inicialmente para desarrollarla en el gimnasio pero otro profesor ha ocupado ese espacio cuando el grupo ha abandonado el gimnasio para hacer una actividad en el patio. Otro condicionante es que al final de la sesión se escucha en el patio cómo prueban la megafonía para la celebración del Día de Castilla y León.

ITEMS A VALORAR	OBSERVACIONES
[1] EXPLICACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> [1.1] El maestro explica en clase algunas nociones básicas sobre el <i>running</i>.

	<ul style="list-style-type: none"> • [1.2] El maestro dirige el calentamiento indicando cómo hacer cada movimiento. • [1.3] Después de algunas actividades el maestro indica que los alumnos se tomen el pulso. • [1.4] El maestro hace preguntas al final de la sesión para que los alumnos reflexionen sobre la temática de la misma.
[2] TIEMPO	<ul style="list-style-type: none"> • [2.1] A las 9:20 se baja al patio. • [2.2] Propuesta práctica: hasta las 9:48. • [2.3] Reflexión final: en el patio (3 minutos).
[3] AGRUPAMIENTOS Y CONTROL DEL GRUPO	<ul style="list-style-type: none"> • [3.1] En gran grupo (calentamiento). • [3.2] Individualmente.
[4] METODOLOGÍA	<ul style="list-style-type: none"> • [4.1] “Reproducción de modelos”, “descubrimiento guiado”
[5] MATERIAL	<ul style="list-style-type: none"> • [5.1] Petos (uno por alumno), reproductor de música
[6] EVALUACIÓN DE LA SESIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • [6.1] “Observación sistemática”
[7] PROPUESTAS PRÁCTICAS (DESARROLLO DE CONTENIDOS):	<ul style="list-style-type: none"> • [7.1] Calentamiento dirigido: se hacen movimientos articulares imitando los que hace el maestro. • [7.2] Carrera por el patio (5 minutos). • [7.3] Correr por las líneas del patio (las blancas rápido, las amarillas lento). • [7.4] Correr al ritmo de diferentes músicas. • [7.5] Estiramientos dirigidos: movimientos de flexibilidad sobre ciertas partes del cuerpo.
[8] OTRAS OBSERVACIONES:	<ul style="list-style-type: none"> • [8.1] Algunos alumnos se animan entre ellos al correr. • [8.2] Al tener que adaptar la sesión para desarrollarla en el patio, la sesión se hace más complicada, al no escuchar bien la música (los niños no han bajado con abrigo). • [8.3] Los condicionantes que han ido surgiendo en la sesión han alterado las propuestas iniciales y el maestro ha tenido que “salir del paso” y adaptar su práctica.(Bien hecho). • [8.4] Los estiramientos es más fácil realizarlos apoyados individualmente a la barandilla.

Sesión 5: Circuitos

2/Mayo/2017 – 9:00 a 10:00

ITEMS A VALORAR	OBSERVACIONES
[1] EXPLICACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • [1.1] El maestro recuerda algunas nociones generales relacionadas con las formas de desplazarse. • [1.2] En un grupo el maestro explica cómo se debe agarrar la cuerda para saltar. • [1.3] Como un alumno se ha caído de una espaldera, el maestro se preocupa por recordar a ese grupo cómo realizar el desplazamiento correctamente (a través de una “reproducción de modelos”. • [1.4] El maestro, antes del segundo circuito, pregunta a los alumnos cómo se sienten en relación al trabajo de resistencia y

	<p>a la tarea más compleja llevada a cabo de entre las que había que realizar en las distintas estaciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> • [1.5] El maestro indica antes de cada circuito, cuál es la primera estación que queda libre en la rotación.
[2] TIEMPO	<ul style="list-style-type: none"> • [2.1] A las 9:07 se baja al gimnasio. • [2.2] Propuesta práctica: hasta las 9:58. • [2.3] Reflexión final: en el gimnasio (1 minuto), sobre aspectos relativos al trabajo de resistencia que se ha realizado. • [2.4] Un poco justos de tiempo (llegamos a clase a las 10:02)
[3] AGRUPAMIENTOS Y CONTROL DEL GRUPO	<ul style="list-style-type: none"> • [3.1] En grupos (4 grupos 4 o 5 miembros cada uno). • [3.2] El maestro está muy atento para que todos los alumnos realicen “correctamente” las distintas tareas propuestas en las estaciones las complejas (la de las espalderas y la comba, principalmente). • [3.3] El maestro castiga a un alumno (Javier), al ver como tenía un comportamiento incorrecto en el último circuito. El maestro comenta lo sucedido con el alumno (buena decisión) y tras eso le indica que se reincorpore a su grupo.
[4] METODOLOGÍA	<ul style="list-style-type: none"> • [4.1] “Asignación de tareas”, “libre exploración”.
[5] MATERIAL	<ul style="list-style-type: none"> • [5.1] 5 folios con números (uno por estación), 5 folios con la explicación de la actividad (uno por estación, 12 cuerdas, 9 aros, 6 colchonetas, 4 conos (uno amarillo y tres azules). Hay alumnos encargados de recoger el material. El maestro coloca y recoge él las colchonetas.
[6] EVALUACIÓN DE LA SESIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • [6.1] “Observación sistemática”
[7] PROPUESTAS PRÁCTICAS (DESARROLLO DE CONTENIDOS):	<ul style="list-style-type: none"> • [7.1] Los alumnos deben leer e interpretar las instrucciones de cada estación que están escritas en un folio (en cada espacio asignado) y ellos mismos deben elegir y colocar el material para realizar la tarea encomendada. • [7.2] Circuito de resistencia 1: cinco estaciones (desplazamiento sobre espalderas, saltos con comba, desplazamientos sentados, reptaciones y gateos) con una estación de descanso. • [7.3] Circuito de resistencia 2: cinco estaciones con descanso en una estación. Las estaciones son (cuadrupedia invertida, saltar de aro en aro, trepar por las espalderas hasta tocar un globo, pasar por debajo de las piernas del resto de compañeros del grupo a modo de túnel, desplazarse de un cono a otro haciendo la “carretilla”).
[8] OTRAS OBSERVACIONES:	<ul style="list-style-type: none"> • [8.1] Es conveniente plantear una actividad inicial en gran grupo como calentamiento. • [8.2] Es importante que es maestro esté atento al tipo de agrupamientos que realizan los alumnos (y modificar estos si es conveniente. Lo que ha ocurrido en esta ocasión). • [8.3] La orientadora ha pedido al maestro que un alumno le acompañe. Ante esta petición el maestro ha hecho lo correcto. • [8.4] Las explicaciones sobre el salto a la comba debieran hacerse en gran grupo. • [8.5] Preguntas para la reflexión: ¿cómo puede valorar el maestro el trabajo de los alumnos en la primera estación y está colocando las colchonetas? ¿cómo establece cada grupo los

	<p>turnos de participación en cada estación? ¿Cómo se puede valorar una tarea de una estación en la que el maestro no ha estado tan pendiente de cómo se realizaba (ej. Los gateos)?. En esta actividad de los “gateos” los alumnos juegan a perseguirse y pasado un tiempo la actividad pierde interés.</p> <ul style="list-style-type: none"> • [8.6] El maestro cambia algunas colchonetas por otras menos deslizantes. Estas debieran colocarse al revés. El maestro coloca una nueva colchoneta cuando bajo las espalderas como otra medida de seguridad (esto lo hace cuando ya han pasado tres grupos por esa estación (a las 9:36). • [8.7] El maestro pregunta a los alumnos, de cara a saber si han comprendido correctamente las normas para realizar el desplazamiento en la espaldera. • [8.8] Para la actividad de las espalderas del circuito 2, el maestro reorganiza la disposición de las colchonetas (buena estrategia). • [8.9] El maestro se ha confundido en entregarles el folio de uno de los circuitos y ha rectificado en cuanto ha visto que el grupo que estaba en esa estación volvía a realizar una tarea llevada a cabo en el circuito 1 (bien visto). • [8.10] Algunos niños no saben hacer la cuadrupedia invertida o les cuesta mantener durante un cierto tiempo ese tipo de desplazamiento. • [8.11] La distribución del tiempo dedicado a cada circuito es algo distinta, aun siendo ambos de 5 estaciones. Para el “circuito 1” se deja 27 minutos y para el “circuito 2” se emplean 19 minutos.
--	--

Sesión 6: Resistencia isométrica

5/Mayo18/Abril/2017 – 9:00 a 10:00

ITEMS A VALORAR	OBSERVACIONES
[1] EXPLICACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • [1.1] El maestro da unas consignas sobre el trabajo de resistencia. Indica de manera sistemática lo que hacer y las posturas a mantener para trabajar la resistencia estática. • [1.2] Las explicaciones se hacen de manera pausada y con un tono de voz muy bajo (buena estrategia). • [1.3] El maestro pregunta a los alumnos para que le demuestren si han entendido los conceptos vinculados con la temática central de toda la unidad (la resistencia). Después el maestro les comenta unas cuestiones a modo de resumen sobre el trabajo de resistencia.
[2] TIEMPO	<ul style="list-style-type: none"> • [2.1] A las 9:08 se baja al gimnasio. • [2.2] Propuesta motriz: hasta las 9:53. • [2.3] Reflexión final: en el gimnasio: 3 minutos.
[3] AGRUPAMIENTOS Y CONTROL DEL GRUPO	<ul style="list-style-type: none"> • [3.1] Individualmente (calentamiento). • [3.2] En gran grupo (las actividades de yoga y de relajación).
[4] METODOLOGÍA	<ul style="list-style-type: none"> • [4.1] “Libre exploración”, “reproducción de modelos”.
[5] MATERIAL	<ul style="list-style-type: none"> • [5.1] Ninguno.

[6] EVALUACIÓN DE LA SESIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • [6.1] “observación sistemática”.
[7] PROPUESTAS PRÁCTICAS (DESARROLLO DE CONTENIDOS):	<ul style="list-style-type: none"> • [7.1] Calentamiento: los alumnos se mueven libremente a distintos ritmos que marca el maestro levantando los brazos cuando él lo indica. La actividad se repite varias veces pero con la variante de mantener inmóvil la parte del cuerpo que indique el maestro. • [7.2] Diferentes figuras de yoga: el maestro hace la postura y los alumnos le copian (están distribuidos en un círculo alrededor del maestro). Figuras como: “el indio”, “la marioneta”, “la montaña”, “el árbol”, “el perro”. • [7.3] Propuesta de relajación: respirar contando números hasta el 10 de forma pausada.
[8] OTRAS OBSERVACIONES:	<ul style="list-style-type: none"> • [8.1] Se observa que la actividad de yoga les agrada a los alumnos, ya que la mayoría están bastante concentrados y atentos a las explicaciones del maestro. • [8.2] Un alumno no está atendiendo y el maestro, al darse cuenta de ello, se pone a su lado y realiza las posturas a imitar. • [8.3] El maestro corrige las posturas de los alumnos simplemente indicándoles cómo sería la postura correcta (no va donde está cada alumno), (buena estrategia). • [8.4] Si se hubiesen tomado las pulsaciones al inicio de la sesión y al final de la misma se podría comprobar cómo el trabajo de resistencia no tiene por qué aumentar necesariamente la frecuencia cardíaca. • [8.5] Algún alumno no realiza bien los ejercicios o no los acaba de terminar. Posiblemente las causas son múltiples (posibles déficit del de tono muscular, problemas de percepción de la figura a imitar y en ocasiones una atención dispersa) • [8.6] En la actividad de pasar del perro a ponerse a cuatro patas los alumnos tienen más problemas debido a la dificultad de la transición y por otro lado a que llevan calcetines y se resbalan con la superficie del suelo del gimnasio.

ANEXO X: 3ºB COMENTARIOS

Sesión 1

16/Marzo/2017 – 9:00 a 10:00

[1] En líneas generales ha sido una buena sesión que se ha iniciado con una buena explicación (excepto algunos detalles como que el flato no es consecuencia de la fatiga). El orden también me ha parecido correcto.

[2] Las explicaciones en primer lugar han sido con el Sol de cara lo que no permitía que los niños vieran al profesor o las ejemplificaciones que hacía. Posteriormente, y tras escucharlo de los propios niños, ha decidido colocarlos en otro lugar donde sí pudieran mirarle.

[3] La primera actividad de correr por las líneas amarillas y andar por las blancas me ha parecido que ha funcionado muy bien pero hacer este mismo trabajo en parejas no tanto ya que al ir sobre las líneas uno decide y el otro sigue y el objetivo que vayan hablando por temas de respiración no se trabaja (además no tengo claro que todos lo hayan entendido).

[4] La explicación del juego de las colas ha sido correcta aunque las referencias dadas (“mitad campo de fútbol sala”) no tanto, ya que con tantas líneas es una referencia difícil para ellos (Luis Alberto me dice incluso que no todos sabrán ni siquiera a que se refiere).

[5] El juego de los globos no ha terminado de funcionar debido a que el aire se llevaba los globos y a que muchas veces hacían el transporte entre sólo dos o tres.

[6] El material ha sido repartido y colocado correctamente pero su recogida ha sido totalmente caótica ya que ha tratado de hacerla él solo y no ha sido capaz (incluso ha dejado varios globos por el patio). La ayuda de los alumnos ya no era posible porque estaban todos esperándole en la fila.

Sesión 2

17/Marzo/2017 – 10:00 a 11:00

[1] Inicialmente deja que exploren el espacio a través de la utilización de que imiten al animal que quieran para después hacerles pensar cómo se desplaza el hombre (marcha y carrera) lo cual me parece un buen recurso.

[2] Posteriormente hace una serie de juegos (cadeneta separándose y sin separarse) utilizando la marcha y la carrera. Cuando se hace corriendo hay muchos niños parados, lo que choca con el medio utilizado (correr) y el objetivo de la UD (resistencia). Cuando los niños tienen que hacer la cadeneta separándose con marcha funciona muy bien, además de que se igualan las capacidades de los niños.

[3] En la cadeneta unida se da cuenta de que la alumna de origen chino no lo ha entendido bien y se acerca a darle más consignas y para el juego para que se reagrupen. Viendo las dificultades que se presentan da algún consejo como que vayan sólo a por uno y posteriormente pone la norma de que lo hagan todos andando. Creo que la cadeneta gigante no ha funcionado para nada.

[4] La explicación de las pulsaciones parece que entienden lo que es pero cuando se las tienen que tomar no se asegura de que todos se hayan encontrado el pulso. ¿Cuántos segundos se toman y qué multiplicación deben hacer?

[5] El gusano, con tantos participantes por grupo, no tiene la intensidad necesaria para decir que trabaja la resistencia. Los alumnos buscan la trampa constante sin intervención del profesor. “No es una carrera” pero realmente sí que lo es ya que ambos equipos buscan llegar antes que el otro equipo y tienen como compararse (sólo el equipo que pierde dice finalmente que no es una carrera). Al final hace reflexión de que no le ha gustado la competitividad.

[6] Se olvidan las chaquetas y no dice nada.

[7] Quizás se quieran abordar demasiadas cosas en una sola sesión (marcha-carrera, toma de pulsaciones).

Sesión 3

23/Marzo/2017 – 9:00 a 10:00

[1] La sesión empieza de buena forma, repasando conceptos de la clase anterior. La presentación en PowerPoint estuvo bien pero se utilizaron diferentes conceptos que los niños no entienden como estrés, evadirse, GPS,... ante esto, había niños que levantaron la mano para preguntar lo que eran esas cosas y el profesor no se dio cuenta de ello.

[2] Una vez en el gimnasio, les sienta a todos en el suelo y les reparte una serie de petos de colores llamativos porque son runners, pero no se vuelve a hacer mención de la utilización de ellos ni el porqué. Quizás una reflexión crítica final acerca de la necesidad de utilizar ese material o no para la práctica hubiera estado bien.

[3] Antes de hacer ninguna práctica pregunta que qué hay que hacer antes de hacer running. Son los propios alumnos los que dicen que tienen que calentar y para ello se hace una movilidad articular y unos estiramientos (ya que se hacen deberían de ser completos y decir por qué se hacen, que imagino que se acortan por la condición de tener que estar en clase a las 9:45).

[4] La actividad de correr en parejas al ritmo de la música parte de que la música se oye poco. Además, las parejas no iban siempre juntas e, incluso, había niños andando.

[5] En la de colocarse sobre los periódicos, primero colocan los periódicos todos en el suelo y uno sobre las colchonetas, como el profesor no dice nada hay otros niños que repiten la acción, incluso uno lo pone sobre el montón de colchonetas. Esta actividad tiene una relación de tiempo de práctica – preparación bastante bajo (explicación, retirada de periódicos, tiempo de música,...). También hay que tener en cuenta la capacidad de atracción del periódico gigante que hace que muchos de los alumnos no corran y se queden junto a él.

[6] Por último, como comentario a la gestión cabe destacar que la condición de estar en clase a las 9:45 no se ha cumplido (aunque la hora de salida eran las 9:50 y ahí sí que estaban ya en clase), ha habido el problema de los petos en la fila que con las prisas alguno se olvidaba de entregar y no se han apagado las luces del gimnasio.

Sesión 4

24/Marzo/2017 – 10:00 a 11:00

[1] En primer lugar quiero destacar que en esta sesión de resistencia, en comparación con las otras realizadas con 3ºB, ha tenido mayor compromiso motor.

[2] La utilización de la metodología de asignación de tareas era un riesgo ya que la utilización de las diferentes postas no había sido utilizado por ninguno de nosotros con anterioridad en clase.

[3] La explicación de las diferentes tareas ha sido a través de diferentes fichas, acercándose a aclarar cuando ha sido necesario. Al final ha hecho una explicación final de que lo que han utilizado en esta sesión para trabajar la resistencia, que son los diferentes tipos de desplazamientos.

[4] En cuanto al tiempo se llega unos tres minutos tarde a la clase al final, pero que viene condicionado ya con anterioridad por haber llegado yo esos mismos tres minutos tarde.

[5] Los agrupamientos han sido desnivelados al principio, en los que había algún grupo bastante más amplio que otros. Más tarde se rehacen los grupos y se ajustan mejor.

[6] En general me han parecido todas las postas buenas pero las que utilizaban las espalderas eran inseguras. En primer lugar habría que limitar aún más hasta donde pueden subir, así como decirles que deben bajar igual que suben y no de un salto (riesgos de lesiones, resbalones, caídas,...). Además, habría que retirar bancos y otros elementos que estuvieran alrededor y proteger bien la zona. En la segunda, el banco en cuesta era un verdadero peligro, sin protección alrededor, otro banco muy cerca, los niños saltaban y bajaban sin cuidado,... todo ello sin supervisión del profesor.

[7] En la posta del salto a la comba, quizá la cuerda era demasiado larga. Además, como no todos sabían saltar bien, no todos tuvieron una actividad suficientemente intensa.

[8] También surge el problema con una alumna que inicialmente está sin hacer ninguna actividad y el profesor no se da cuenta. Luego el profesor ya se da cuenta y no consigue que hable con él.

Sesión 5

30/Marzo/2017 – 9:00 a 10:00

[1] En clase se hace una explicación rápida que permite recordar la sesión anterior.

[2] En el patio se hace un círculo y para que tengan espacio suficiente se dan la mano y andan hacia atrás (buen recurso). Dice un número y, los que tengan ese número, ¿tienen que ir a pillar al siguiente de su número?? (un chico no puede correr y todos los de su número lo hacen marchando en vez de corriendo). Introduce la variante de dar un punto al primero que llegue y que todos lo hagan marchando. ¿La alumna de origen chino se entera de lo que hay que hacer?

[3] Llega niña a mitad de clase (quizás un rápido pequeño volcado de información estaría bien).

[4] Se hace una variante de polis y cacos en las que hay 3 equipos y cada uno pilla a uno y es pillado por otros. Recuerda varias veces a quien tiene que pillar. Complejo salvar, ¿hacer tarea para salir de la cárcel?

[5] El juego de las sillas con aros. Los que se eliminan van a la fila. Los que no están jugando se dedican a correr por rampa y escaleras. Quizás alguna actividad que no elimine o que la eliminación se más rápida estaría bien.

Sesión 6

31/Marzo/2017 – 10:00 a 11:00

[1] Esta sesión se notaba que desde un inicio que se encontraba en un momento no común para los niños ya que es un día que normalmente no tienen Educación Física y además último día de clase, por lo que el control de los alumnos ha sido un poco más complejo.

[2] Ha empezado con una explicación de lo que se iba a hacer en la sesión y, ya en el patio, se ha explicado las actividades/juegos uno por uno. Todas las explicaciones hechas en el patio han sido hechas de cara al Sol, lo cual era muy incómodo para los niños.

[3] La primera actividad consistía en ir estirándose de manera que tenían que ir los niños de puntillas y con los brazos estirados hacia arriba totalmente (luego de talones). Esta actividad se ha utilizado de calentamiento para la actividad posterior.

[4] La segunda actividad era un juego de persecución en el que para no ser pillados podían utilizar una de las posturas anteriormente practicadas de manera que estuvieran quietos como si fueran lo que indica el nombre del juego, unas estatuas. Para pillar utilizaban balones con los que debían tocar, lo que hacía de este juego una actividad en sí misma y a la vez un calentamiento de la siguiente, lo que me parece una muy buena planificación de la sesión.

[5] La siguiente actividad consistía en hacer diferentes transportes de las pelotas en parejas. Primero se hizo mediante libre exploración y luego con asignación de tareas, diciendo con que parte del cuerpo se debía hacer. Esta actividad se ha alargado mucho y, sobre todo en un principio, había parejas muy desajustadas en estatura para realizar ciertos transportes.

[6] Por último, había que desplazarse por el espacio sin mover una parte concreta del cuerpo (la mano, el pie,..). Esta actividad, respecto a la anterior ha durado muy poco ya que han sido apenas tres-cuatro minutos (en los que se ha llegado tarde a clase) mientras que la anterior ha sido muy extensa.

ANEXO XI: 3º COMENTARIOS

Sesión 1

16/Marzo/2017 – 10:00 a 11:00

[1] El inicio de la sesión con la explicación de lo que se iba a hacer en la unidad creo que ha sido bastante más clara que la que hice con 3ºA de juegos populares y tradicionales puesto que he partido de las propias palabras que han utilizado los alumnos.

[2] El orden en la bajada y al coger el material creo que ha sido bastante bueno, utilizando el recurso de no hablar y haciendo como si tratase de escuchar el silencio.

[3] Una vez en el patio he tratado de hacer una explicación muy breve de lo que buscaba. Primero quería que tan solo corrieran por correr lo que tenía sentido para mostrar el contraste con lo que se iba a trabajar después. Tras esta actividad les pongo a correr en parejas y les digo que hablen de lo que quieran pero viendo las reacciones de algunos alumnos decido rápidamente que deben contar a su compañero lo que hicieron ayer por la tarde. De esta manera fomento que no suceda que no sepan de qué hablar.

[4] Nuevamente hago una reflexión que lleva a que sepan que es la resistencia y para qué sirve para pasar a cómo debemos respirar de manera más eficiente ya que será algo necesario para que les sirva en adelante. Esta respiración la comparo con cómo hinchar un globo y hacemos una representación de cómo se hace. Este recurso lo tuve que desarrollar rápidamente puesto que hasta el último momento no he sabido si tendríamos globos para todos. Como finalmente sí que los hemos tenido he creído necesario que también lo hagan con uno rea puesto que tiene mayor exigencia de potencia pulmonar. Primero sin dar de sí y posteriormente dándolos de sí para que vean no solo la diferencia sino porque que comprueben otro tipo de resistencia (en este caso elástica). Estos recursos creo que han sido en su mayoría positivos, aunque en cierto momento haya tenido que llamar la atención sobre lo que hacían con los globos ya que dije que los íbamos a inflar a la vez y había niños que ya los habían inflado. He decidido quitárselos para después dárselos de nuevo (me he asegurado de colocármelos en orden en la mano para poder devolverles a cada uno el suyo). Posteriormente se lo he devuelto para que pudieran hacer la tarea y he aprovechado que tenían calor para que lo guardasen como regalo y que se quitaran las chaquetas. Puesto que considero que darles el globo es un privilegio, a aquellos que no lo han guardado a pesar de decir que no los quería ver ya más ni que debían hincharlos en ningún momento he creído conveniente retirarles ese privilegio y quedarme yo con los globos.

[5] En el juego de las colas he ido tomando el tiempo que estaban en cada una de las dos series en las que he estado comprobando que ante una motivación (en este caso el juego) sí que son capaces de aguantar varios minutos de carrera sin mayores problemas. Las normas que he

puesto han sido las justas para si surgía un conflicto resolverlo en el momento o permitir la autogestión dependiendo del tipo que fuera.

[6] Durante este juego una de las niñas ha recibido un golpe en el estómago que si bien no me ha parecido para tanto el que yo fuera a ver qué pasaba y que le estuvieran increpando acerca de lo sucedido ha hecho que se pusiera a llorar. Para que se calmara y se le pasara el malestar he creído que lo mejor sería que se sentara o que fuera a beber un poco de agua, a lo que ha decidido que mejor sentada. La he dicho que cuando considera que podía seguir jugando lo hiciera o que me lo dijera y eso ha sucedido en la siguiente actividad (aunque siendo sincero no me he dado cuenta en que momento ha sido exactamente).

[7] Durante este mismo juego otro niño se ha retorcido el tobillo con lo que he creído conveniente dejarle sentado y tras dialogar con él hemos decido esperar un poco antes de llamar a sus padres (mejor al final de la clase cuando las rutinas de subir a clase me permitieran abandonarlos momentáneamente gracias a los roles de “controlador del orden” que tienen en el grupo.

[8] Debido a estas situaciones, el juego que venía después ha sido modificado para que me diera tiempo a su preparación. Puesto que los conos que iba a utilizar ya estaban colocados he creado una tarea igual a la que se iba a hacer pero modificando las agrupaciones y sin transporte de ningún material, lo que me ha permitido volver a ver el estado de los niños que han tenido que parar por las circunstancias ya contadas.

[9] Tras ver como a mi compañero se le volaban los globos en el juego de transportar los mismos decidí meter una tiza dentro, lo que ha complicado aún más la tarea. La exigencia del juego era muy alta con lo que apenas han podido cumplir con el objetivo que ellos tenían de poder transportar los globos de cono en cono. Sin embargo, tras preguntarles, sí que les ha divertido y aunque no lo han conseguido llevar de cono a cono no les ha parecido frustrante. Con esto he visto que se puede dar el caso que el objetivo propuesto a los alumnos puede no cumplirse pero el que tiene el profesor sí (trabajar la capacidad aeróbica de manera divertida) al igual que sucede al revés.

[10] La recogida del material, debido a los pocos conos y globos que había ha provocado conflicto que diciendo yo a un par de alumnos que lo hicieran solo no hubiera sucedido.

[11] En conclusión, he podido probar cosas que se podían hacer saliendo estas de manera satisfactoria. Una serie de conflictos y problemas los he podido resolver de manera bastante adecuada. El juego con los globos es una buena idea pero el viento lo condiciona con lo que hay que buscar alguna variante que permita realizarlo en estas condiciones. Una última reflexión me

hace pensar si los problemas surgidos han sido totalmente fortuitos o debido a una demasiada alta exigencia motriz propuesta por el profesor, que en este caso soy yo.

Sesión 2

23/Marzo/2017 – 10:00 a 11:00

[1] Esta sesión parto con el cambio de que me tocaba realizarla a segunda hora y, finalmente, tengo que impartirla a de 13:00 a 14:00, con lo que me toca hablar con los otros profesores de la especialidad para ver que usos van a hacer de los espacios habilitados para la realización de la Educación Física ya que ellos tienen preferencia sobre mí.

[2] Inicio la clase en el aula recordando lo que hemos dado con anterioridad y viendo la forma que vamos a utilizar para trabajar la resistencia en esta sesión, que son los desplazamientos de la marcha y la carrera. Una vez en el patio me doy cuenta en un momento dado de que les dije en clase que andar es cuando tenemos dos pies a la vez en el suelo, lo que sería un arrastre o deslizamiento, y les corrijo esta definición diciéndoles que ha sido un error y que es cuando siempre hay, al menos, un apoyo en el suelo.

[3] La primera actividad planeada era la de la imitación de los animales, pero debido a las condiciones climáticas que hubo durante la mañana (nieve) preferí prescindir de ella para evitar las reptaciones que sin duda iban a realizar.

[4] Empecé con una exploración de la marcha y la carrera, de forma que podían elegir en que momento pasar de una a otra con la única consigna de que por las líneas de un color debían ir andando y por las otras corriendo (después decidí cambiarlas al revés ya que unas contaban con más curvas y recovecos y quería que notaran el cambio).

[5] En segundo lugar pasé al juego del *andapilla* y al de la *cadecamina*, ya que habíamos visto que la diferencia entre andar y correr no estaba en la velocidad de desplazamiento y quería que así lo experimentaran. Me gustó que me preguntaran que si podían usar distintos tipos de marcha (con zancadas, yendo muy rápido con pasos cortos,...) para posteriormente poder preguntarles acerca de las sensaciones experimentadas.

[6] Posteriormente, y como recurso para solventar el problema que surgió al intentar que grupos con miembros de diferentes niveles corrieran juntos, propuse la tarea de tratar de correr entre todos los árboles en grupo de manera que fueran todos sujetando una cuerda. Al principio hubo problemas hasta que empezaron a ponerse de acuerdo y viendo que la actividad podía funcionar mejor de lo que lo había hecho la repetí variando el objetivo, ahora era que recorrieran los árboles y que contasen por cuántos pasaban. La cohesión de los grupos fue mayor y el control, al ir contando en alto, también puesto que eso les obligaba a ir respirando correctamente.

Finalmente me venían diciendo los grupos el número de árboles que habían recorrido y les contesté ante eso que lo realmente importante era que, sin haberse dado cuenta, habían estado corriendo todos durante más de tres minutos sin parar. Además me referí a ellos como equipos con la intención de hacerles ver que tenían un objetivo común.

[7] Para finalizar hice la carrera de los dados en la que a cada grupo les di un objetivo propio, intentando evitar la pérdida de interés que sufrió el juego en otra sesión con otro grupo al llegar uno de ellos al objetivo común y que creo que se consiguió. Además mantuve el uso de la cuerda para conseguir que fueran en grupo todo el rato, evitando que unos vayan delante y otros detrás. Ante esto, debo decir que el objetivo no se consiguió, ya que algunos niños se quejaron del ritmo de sus compañeros e, incluso, se soltaron de la cuerda al no poder aguantar dicho ritmo.

[8] Para finalizar, me hubiera gustado probar la misma actividad pero esta vez sin el uso de la cuerda para ver si tras su utilización serían capaces de aguantar en grupo.

[9] Respecto a otros aspectos, creo que en ciertos momentos estuve en un lugar no idóneo para la observación de la práctica, ya que durante la carrera de los dados hubo un tiempo que estuve en el centro, dando la espalda en algún momento a alguno de los grupos.

[10] En líneas generales ha sido una sesión que me ha gustado y que haciendo algún que otro matiz puede servirme para mi unidad final.

Sesión 3

30/Marzo/2017 – 10:00 a 11:00

[1] La clase ha sido condicionada en primer lugar por empezar con algo de retraso (unos tres minutos). A partir de ahí he tratado de hacer la presentación lo más fluida posible y hemos bajado a por los petos a la sala del material y hemos entrado al gimnasio, que estaba ocupado. Viendo esta situación he hablado con el otro profesor (ya que nos tocaba a nosotros) para dejarle acabar la actividad que estaban haciendo y no molestarnos entre nosotros y poder usarlo posteriormente. Hemos salido al patio y hemos hecho un calentamiento basado en movilidad totalmente dirigido por mí. Una vez acabado hemos pasado al gimnasio.

[2] En el gimnasio hemos hecho la actividad de correr al ritmo de la música. En primer lugar he utilizado Para Elisa de Beethoven que les obligaba a ir despacio y andando, con cambios en ciertos momentos para correr algo más rápido. Posteriormente utilicé Gonna Fly Now que es la BSO de Rocky que exigía mucha más intensidad (quizá demasiada y les ha cansado rápidamente con lo que he decidido pararlos). Un aspecto positivo creo que ha sido el viendo que no se oía demasiado alto me he acercado para que lo oyeran y he marcado el ritmo con ellos para que pudieran fijarse.

[3] Luego les he lanzado la idea de que se preparasen un reto. Tras ciertos comentarios de Christian durante la mañana acerca de las dificultades de plantear una sesión de orientación con su grupo, he querido ver qué nivel de visión espacial tenían los niños de 3º de Primaria y he dicho que se colocaran como el gimnasio fuera el aula con la pizarra en la pared de la canasta y la puerta en el lateral. La prueba me ha servido para, contando con el tiempo que tenemos, descartar la orientación como una actividad para desarrollar la resistencia. Además, los retos me sirven para saber qué idea tienen acerca de sus capacidades y para que, después de aguantar cinco minutos, puedan replantearse sus retos, aunque sea mentalmente. La idea es que, tras finalizar la unidad, sugerirles que prueben a hacer su reto (siempre y cuando sea realista).

[4] Para finalizar les he preguntado que para qué creían que habíamos usado el peto, ya que era lo que tenían que hablar mientras corrían, y me han dicho que para que se nos vea, que si para sudar menos,... pero les he dicho que era innecesario, que hubiéramos hecho lo mismo sin el peto y que era un símil con el chiste de la presentación.

Sesión 4

27/Abril/2017 – 10:00 a 11:00

[1] La sesión consistía en el trabajo de la resistencia a través de diferentes desplazamientos por estaciones.

[2] Inicialmente había cinco estaciones en las que se trabajaba en cuatro de ellas para que me diera tiempo a colocar la quinta (la de las espalderas). El sistema de rotación era del 1 al 2, del 2 al 3, del 3 al 4, del 4 al 5 y del 5 al 1. En este sistema de rotación algo ha fallado puesto que un grupo se ha saltado una de las postas llegando un momento en que había dos grupos en la misma estación. Esto puede solucionarse poniendo más claramente a qué número corresponde cada estación con un número impreso o algo así.

[3] Además, viendo los problemas que estaban surgiendo, he decidido parar la ronda para empezar de nuevo con los nuevos ejercicios. Siendo como era la quinta posta y sin necesidad de material en la que estaban repetidos, podía haber habilitado otro espacio para que la hicieran sin problemas.

[4] El tratar de solucionar esto ha hecho que se me vaya un poco de tiempo que he tenido que solventar quitando una estación (he quitado la de las espalderas ya que era la que más riesgos conllevaba y la que más tiempo iba a llevar en recoger).

[5] Respecto a las estaciones ha habido diversos problemas, algunos partían por una planificación o explicación que puede ser mejorada y otras por los propios alumnos que no leían las explicaciones y se ponían a hacer las actividades directamente.

En las que más problemas he visto ha sido en:

- [6] Saltar a la comba: quizás una explicación en común de como saltar para todos sería lo más idóneo (principal problema la longitud de la cuerda). Seguramente cambie la actividad para la siguiente sesión.
- [7] Reptación en un circuito: Limitar el material y que no tengan que cambiarlo tras hacerlo todos para estar menos tiempo en la preparación.
- [8] Travesía en espalderas: Debido a las ganas que tenían de hacerlo empezaban sin leer bien. En la hoja está bien limitado lo que no pueden hacer.
- [9] Arrastre de cono a cono: Inicialmente no pueden salir hasta que vuelva el compañero. Esto no es necesario, con que esperen hasta que llegue al cono más alejado sobra y así no están tanto tiempo parados.

[10] También han surgido varios problemas debido al trato del material o incumplimiento de normas explícitas o no que creo que he solventado de manera correcta.

Sesión 5

4/Mayo/2017 – 10:00 a 11:00

[1] Esta sesión se trabaja la resistencia isométrica el mismo día que se hace con 3ºA. El espacio utilizado, debido a la hora que es, es el de la sala de psicomotricidad. Puesto que es un espacio al que no están acostumbrados, les dejo antes de nada verlo entero.

[2] La primera actividad es la que hago la comparación entre hacer actividades utilizando muchos segmentos corporales o los mínimos posibles para aguantar más. Para ello nos movemos por el espacio y vamos probando para reflexionar en común posteriormente.

[3] Luego hacemos la actividad de la resistencia isométrica a través del yoga en la que hacemos las mismas actividades que en 3ºA pero cambiando el perro por las dificultades mostradas por el gato.

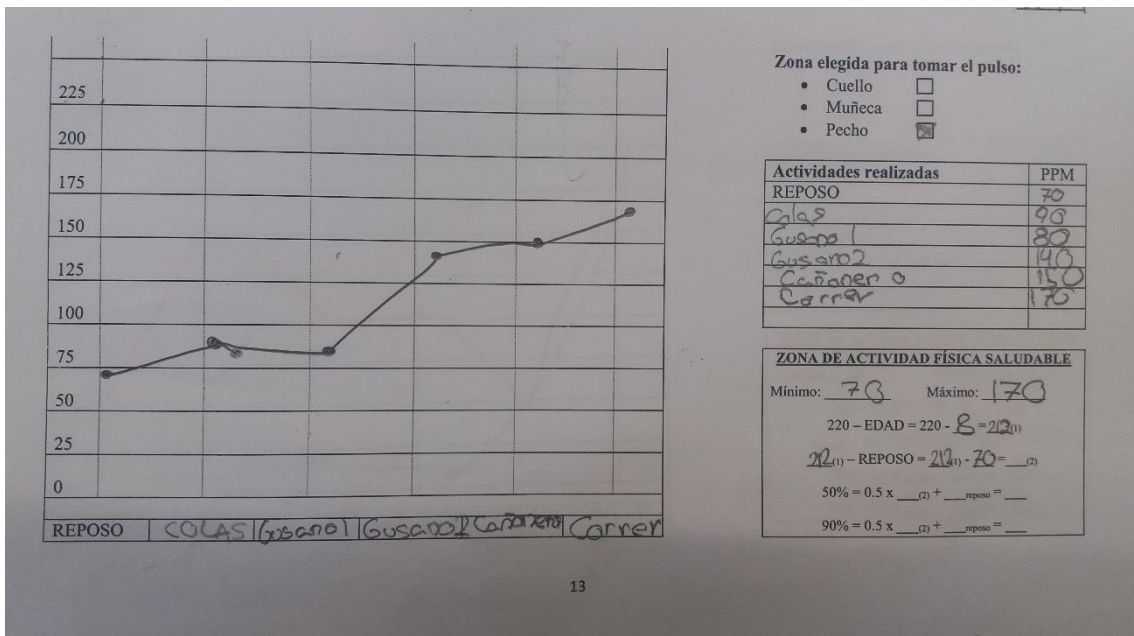
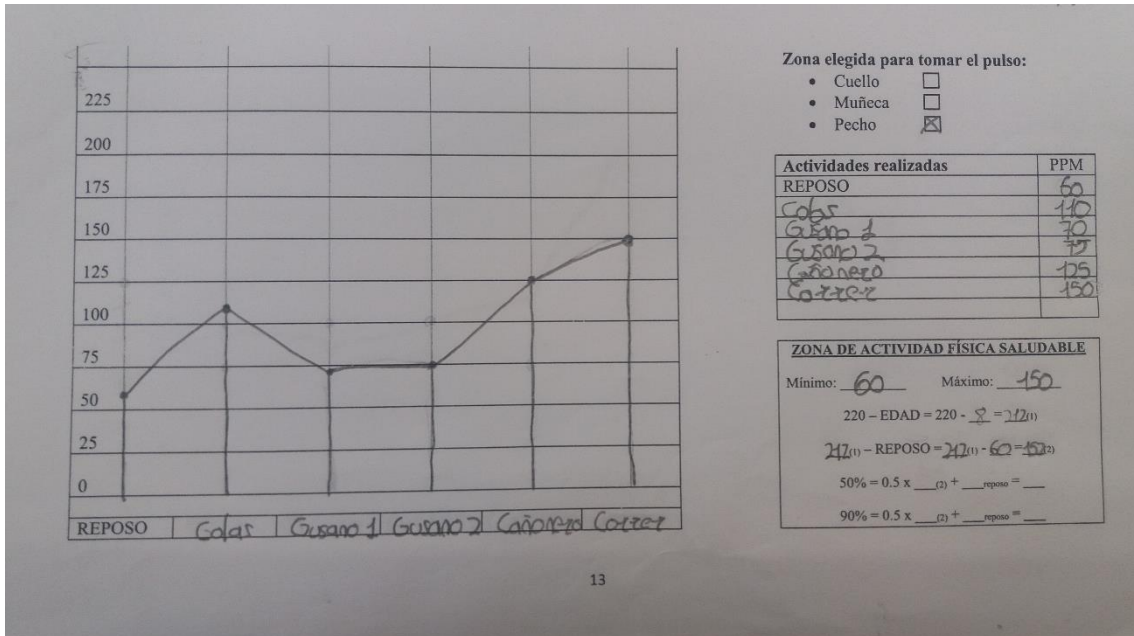
[4] En esta clase, el control del grupo me es más difícil. Están más alterados y hay varios alumnos que a pesar de las llamadas de atención y los cambios de sitio están todo el rato hablando y riéndose.

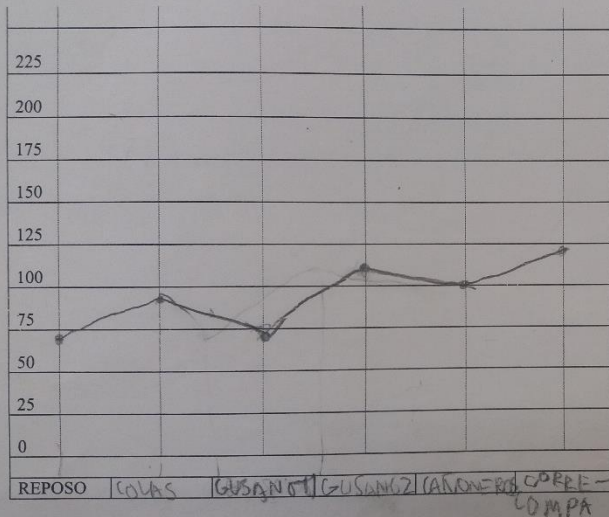
[5] El tiempo estuvo bien llevado, dándome cuenta de la hora y la necesidad de llegar a clase recorriendo todo el espacio que nos alejaba y siendo la hora del recreo la que iba a empezar.

ANEXO XI: EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DE RESISTENCIA AERÓBICA (3ºA)

Alumno	¿Es capaz de regularse y aguantar la práctica entera?	¿Sabe cómo respirar correctamente?	¿Sabe dónde localizar el pulso?	Ficha pulsaciones	¿Respeto a sus compañeros?	¿Acepta las normas de juego y respeta el material?	Nota media	NOTA FINAL
Alumno 1	10	10	10	9	7	7	9,3	9
Alumno 2	7	10	10	8	10	7	8,3	8
Alumno 3	10	10	10	9,5	7	7	9,35	9
Alumno 4	10	10	10	3	7	7	8,7	9
Alumno 5	10	10	10	10	10	7	9,7	10
Alumno 6	10	10	10	10	7	7	9,4	9
Alumno 7	10	10	10	7	7	7	9,1	9
Alumno 8	8	10	10	5	2	4	7,3	7
Alumno 9	8	10	10	9	4	7	8,2	8
Alumno 10	8	10	10	6	7	7	8,2	8
Alumno 11	10	10	10	0	10	7	8,7	9
Alumno 12	10	10	10	0	7	7	8,4	8
Alumno 13	10	10	10	10	7	7	9,4	9
Alumno 14	8	10	10	9	7	7	8,5	9
Alumno 15	10	10	10	9	7	7	9,3	9
Alumno 16	6	10	10	10	7	7	7,8	8
Alumno 17	10	10	10	7	7	7	9,1	9
Alumno 18	7	7	7	3	7	7	6,6	7
Alumno 19	8	7	7	0	7	7	6,7	7
Alumno 20	8	10	10	10	7	7	8,6	9

ANEXO XII: EJEMPLOS DE HOJAS DE REGISTRO DE PULSACIONES REALIZADAS POR LOS ALUMNOS





Zona elegida para tomar el pulso:

- Cuello
- Muñeca
- Pecho

Actividades realizadas	PPM
REPOSO	60
COLAS	80
GUSANO 1	65
GUSANO 2	105
CANONEROS	95
CORRIE-COMPA	115

ZONA DE ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE

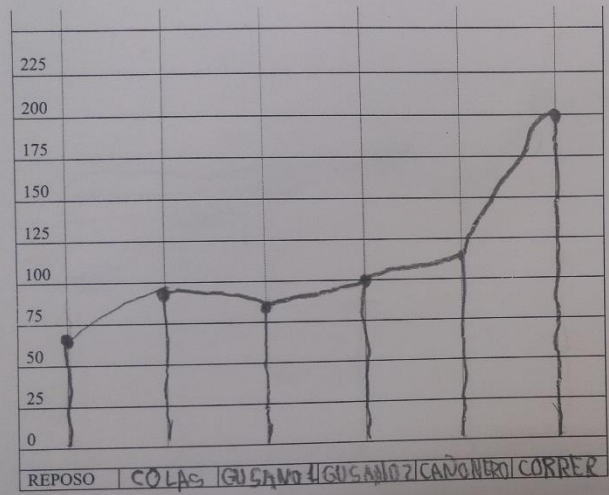
Mínimo: 50% Máximo: 90%

$220 - \text{EDAD} = 220 - 9 = 211$

$211(1) - \text{REPOSO} = 211(1) - 60 = 151$

$50\% = 0.5 \times 151(2) + 70_{\text{reposito}} = 140.5$

$90\% = 0.5 \times 151(2) + 71_{\text{reposito}} = 140.5$



Zona elegida para tomar el pulso:

- Cuello
- Muñeca
- Pecho

Actividades realizadas	PPM
REPOSO	60
COLAS	85
GUSANO 1	80
GUSANO 2	95
CANONERO	110
CORRER	200

ZONA DE ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE

Mínimo: 60 Máximo: 200

$220 - \text{EDAD} = 220 - 9 = 211$

$211(1) - \text{REPOSO} = 211(1) - 60 = 151$

$50\% = 0.5 \times 151 + \text{reposito} = \text{reposito}$

$90\% = 0.5 \times 151 + \text{reposito} = \text{reposito}$

