



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SEGOVIA

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

TRABAJO DE FIN DE GRADO

APRENDER A CORRER A RITMO COMO HÁBITO SALUDABLE: PROPUESTA DE INTERVENCIÓN



Autor: Sergio Lázaro de Diego

Tutor académico: Juan Carlos Manrique Arribas

Curso académico 2018-19

RESUMEN

Enfermedades como el sobrepeso o la obesidad, que antes sólo existían en adultos, están empezando a aflorar en la población infantil. La mala alimentación y el sedentarismo son las principales causas de las mismas. La educación, como gran agente de cambio, cumple una función crucial, ya que puede promover estilos de vida saludables. Especial relevancia adquiere el área de Educación Física. Por eso, el propósito de este Trabajo de Fin de Grado es ofrecer una propuesta educativa viable empleando la Carrera de Larga Duración como instrumento principal: aprender a correr a ritmo. Las experiencias positivas que genera en sus participantes son una buena razón para que esta práctica de actividad física se extienda más allá de las horas escolares y, si fuera posible, en la edad adulta. No obstante, el tratamiento que debe hacerse de esta propuesta, dista mucho de planteamientos tradicionales centrados en el rendimiento. En definitiva, lo que se pretende promover entre el alumnado es la carrera como hábito saludable de disfrute y autoconocimiento.

Palabras clave: salud, sedentarismo, Educación Física, carrera, ritmo, hábito.

ABSTRACT

Diseases such as overweight or obesity, which previously only existed in adults, are beginning to emerge in the child population. Poor diet and sedentary lifestyle are the main causes of them. Education, as a great agent of change, plays a crucial role, since it can promote healthy lifestyles. Especially relevant has the area of Physical Education. Therefore, the purpose of this Final Degree Project is to offer a viable educational proposal using the Long Duration Race as the main instrument: learn to run at a rhythm. The positive experiences that it generates in its participants are a good reason for this practice of physical activity to extend beyond school hours and, if it would be possible, in adulthood. However, the treatment that should be done of this proposal is far from traditional approaches focused on performance. In short, what is intended to promote among students is the career as a healthy habit of enjoyment and self-knowledge.

Keywords: health, sedentary lifestyle, Physical Education, career, rhythm, habit.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	1
2. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA	2
3. COMPETENCIAS A DESARROLLAR	3
4. OBJETIVOS	4
5. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	5
5.1. ¿Qué entendemos por salud?	5
5.2. Paradigmas sobre las relaciones entre la actividad física y la salud	6
5.2.1. El paradigma centrado en la condición física	6
5.2.2. El paradigma orientado a la actividad física	7
5.3. La salud infantil en la actualidad	8
5.3.1. Consecuencias de los problemas de salud en la infancia	8
5.3.2. Causas	10
5.3.2.1. Alimentación	10
5.3.2.2. Sedentarismo	11
5.4. Programas y actuaciones	12
5.5. La Educación Física como generadora de hábitos saludables en edad adulta	13
5.5.1. La creación de climas de aula motivadores	14
5.6. La carrera como contenido curricular para favorecer los hábitos saludables	16
5.6.1. Razones habituales por las que se siente rechazo hacia la carrera .	17
5.6.2. La carrera como medio de disfrute o hábito saludable	18
5.7. La Carrera de Larga Duración	19
5.7.1. La resistencia como Capacidad o Cualidad Física Básica	19

5.7.2. Factores de la resistencia que implican el conocimiento corporal .	20
5.7.2.1. La respiración y el consumo de oxígeno	20
5.7.2.2. Pulso	21
5.7.2.3. Ritmo	22
5.7.2.4. Otros factores	22
5.7.3. Tipos de resistencia	23
5.8. Propuesta de éxito en el contenido de la carrera: “Aprender a correr a ritmo”	24
6. PROPUESTA DIDÁCTICA	25
6.1. Justificación	25
6.2. Objetivos didácticos	26
6.3. Competencias clave	27
6.4. Contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje	28
6.5. Metodología	29
6.6. Actividades de enseñanza-aprendizaje	30
6.7. Atención a la diversidad	31
6.8. Recursos	32
6.9. Interdisciplinariedad	32
6.10. Evaluación	33
6.10.1. Hoja de registro con escala numérica	34
6.10.2. Narrado y estándares de aprendizaje	35
6.10.3. Portafolio	35
6.10.4. Rúbrica para la autoevaluación del alumno	36
7. RESULTADOS Y CONCLUSIONES	37
8. PROSPECTIVA Y LÍNEAS DE FUTURO	39

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	40
10. ANEXOS	46

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo I. Sesiones y actividades de enseñanza-aprendizaje	46
Anexo II. Portafolio	60
Anexo III. Gráfico tiempo por vuelta – días	69

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Relación de contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje según los bloques de contenido	28
Tabla 2. Técnicas e instrumentos de evaluación empleados	34
Tabla 3. Hoja de registro con escala numérica	34
Tabla 4. Rúbrica para la autoevaluación del alumno	36

1. INTRODUCCIÓN

El Trabajo de Fin de Grado que se presenta a continuación está dividido en una serie de apartados, cuyo objetivo principal es analizar las ideas más importantes acerca del objeto de estudio: aprender a correr a ritmo como hábito saludable de disfrute y autoconocimiento. Esta organización se inicia con una argumentación sobre las razones que nos han llevado a elegir este tema, y a indagar sobre sus posibles consecuencias.

Después, aparecen las competencias del título del Grado en Educación Primaria que se pretenden desarrollar con este trabajo. Seguidamente, nos encontramos con la fundamentación teórica, en la que, a través de diversos referentes sobre el tema y literatura especializada, se ofrece una completa revisión de las ideas que mayor relación guardan de acuerdo al tema propuesto. Esta fundamentación teórica sentará las bases y la forma de trabajar la futura propuesta práctica.

A continuación, se expone la propuesta de intervención para el curso 6º de Primaria que se va a llevar a cabo, inicialmente en 8 sesiones. Todo ello está encaminado a la consecución de unos objetivos fijados previamente.

Como, lamentablemente, esta propuesta, no ha tenido una puesta en práctica en un centro escolar, los posibles resultados y conclusiones están basados, principalmente, en la literatura específica del tema y en las unidades didácticas similares que hemos podido presenciar durante nuestro período de prácticas y en sesiones específicas en algunas asignaturas de la mención cursada de Educación Física durante la Carrera. Gracias a estos acercamientos, podemos suponer los efectos que esta propuesta tendrían en los alumnos, aunque sin una certeza absoluta.

Antes de terminar, quedarían recogidas todas las referencias utilizadas a lo largo de este trabajo, especialmente en la revisión teórica, en la que la consulta de diversos autores especializados ha sido contante.

Para finalizar, en anexos, se incluyen varias tablas que facilitan la comprensión de la propuesta práctica que se pretende llevar a la práctica en un futuro, instrumentos de recogida de datos y de evaluación, que posibilitarán en un futuro comprobar la viabilidad de la propuesta.

2. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA

El principal motivo que nos ha movido para elección del tema de este Trabajo de Fin de Grado (TFG) ha sido, sin lugar a dudas, los datos que ofrecen diferentes estudios científicos que abordan el estado de salud de los niños y niñas en la actualidad. Enfermedades como la obesidad o el sobrepeso, que antes solo se presentaban en adultos, afectan, hoy en día, a un gran porcentaje de la población infantil mundial. Los efectos que en ellos tienen son devastadores, pudiéndose prolongar hasta la edad adulta. Según los resultados que se ofrecen en estos estudios, los factores que las provocan son principalmente dos: el sedentarismo y la mala alimentación.

La escuela, como gran agente de cambio, tiene un poder de influencia suficiente como para revertir la situación o, al menos, mejorarla. Especial importancia cobra el área de Educación Física, en la que el movimiento es una de sus prioridades. La práctica de actividad física como hábito, especialmente fuera de las aulas, debe ser uno de los propósitos que persiga la Educación Física para combatir al sedentarismo. Sin embargo, a pesar de que inicialmente se podría suponer que esta asignatura por sí mismo sería motivadora para el alumnado, los alumnos no están motivados para realizarla, porque hay una serie de distracciones que les hace preferir pasar su tiempo de ocio con dispositivos electrónicos. A su vez, también es debido a que la práctica de actividad física no les resulta demasiado motivadora o han tenido experiencias negativas con ellas.

Como futuro docente de Educación Física veía en este TFG una oportunidad muy valiosa en la que, desde el ámbito de la EF, se elaborara una propuesta que combatiera el sedentarismo y, a su vez, generara experiencias positivas y motivadoras en sus participantes. Además, si estas últimas favorecieran la práctica de actividad física como un hábito de ocio, consideraría haber alcanzado por completo el propósito inicial.

Gracias a mi formación durante estos años, especialmente con asignaturas como “Educación Física y Salud”, “Educación Física en el Medio Natural” y “Juegos y Deporte”, y las experiencias escolares en los períodos de Prácticum, pude comprobar cómo la experiencia de “aprender a correr a ritmo” era una de las propuestas de éxito que reunía todas las premisas. Además, ante el auge en los últimos años del “running”, resulta necesario que los alumnos aprendan a conocer su propio cuerpo por medio de la Carrera de Larga Duración.

3. COMPETENCIAS A DESARROLLAR

En el título del Grado en Educación Primaria aparecen una serie de competencias que los estudiantes deben alcanzar durante sus años de formación. Las que guardan una relación más directa con este TFG 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.

Gran parte de lo aprendido durante estos años se ve reflejado en este TFG, ya que se exponen ideas con rigor y un vocabulario especializado. De esta manera, los conocimientos adquiridos se ven plasmados gracias a la experiencia, de una forma pedagógica, que dista de planteamientos tradicionales obsoletos.

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-.

El aprendizaje adquirido como docente se ha ampliado consultando diversas fuentes, textos especializados y literatura científica, para aportar una fundamentación testada por diferentes referentes. Todo ello con un tratamiento crítico de las fuentes de información, sabiendo seleccionar las más aptas.

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

La elaboración de continuos trabajos a lo largo de estos años de formación inicial culmina con la realización de este TFG. En esta ocasión, la búsqueda y el manejo de los documentos y la estructuración y organización del trabajo han sido totalmente autónomas. De esta manera se pone de manifiesto la madurez necesaria en el ejercicio de la docencia.

4. OBJETIVOS

En el inicio de la elaboración de este TFG, se establecieron una serie de objetivos a desarrollar con este trabajo. El principal objetivo que se pretende alcanzar es: diseñar y planificar una propuesta de intervención didáctica viable en el área de Educación Física, basada en la experiencia “aprender a correr a ritmo”. No obstante, no es el único, ya que son más los que se persiguen:

- ❖ Plantear una unidad didáctica que recoja y aúne los conocimientos adquiridos a lo largo de los años de formación inicial.
- ❖ Exponer, recogiendo diferentes estudios científicos sobre el tema, los beneficios que la práctica de actividad física regular reporta a la salud.
- ❖ Investigar sobre los efectos que el sedentarismo provoca en la población infantil.
- ❖ Conocer los efectos que la Carrera de Larga Duración provoca en sus participantes, especialmente en los niños y niñas.

5. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

5.1. ¿Qué entendemos por salud?

Actualmente vivimos en una sociedad en la que los temas de salud están a la orden del día. El aumento en la edad de la esperanza de vida, el descubrimiento de fármacos y tratamientos para erradicar las enfermedades o la mejora en los hábitos saludables; son algunas de las variables que actúan ahora sobre la influencia de una mejora de la salud. Pero, ¿qué es exactamente la salud? Es necesario aportar una definición que nos acerque a este concepto. Para la Organización Mundial de la Salud (OMS) (1946) “la salud es el completo estado de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (p. 100). De acuerdo con esta definición, resulta evidente apuntar que la expresión “estar sano” no solo se refiere al ámbito físico o biológico, como tradicionalmente se ha considerado, sino que también atiende a componentes mentales y sociales. Yendo más allá, no solo hay que asociar salud mental a no padecer trastornos psicológicos, sino que también intervienen conceptos como el estrés, la autoestima, el equilibrio emocional, la resiliencia... Por otro lado, la salud social no reside únicamente en la capacidad para sociabilizar, sino que también influyen elementos como las condiciones de nuestro entorno o la estabilidad laboral y financiera.

Centrándonos más en un plano orgánico de la misma, la actividad física ha sufrido un auge desde hace unos años como manera de conseguir un estado cercano a este concepto. Devís y Peiró (1993) ya lo recogían diciendo que:

Durante los últimos años estamos asistiendo a un resurgir de las relaciones entre la actividad física y la salud, debido a la creciente preocupación que han despertado los temas relacionados con la salud en la sociedad española de nuestros días. En ello ha jugado un papel fundamental el incremento de las enfermedades cardiovasculares [...] y la extensión de un concepto más abierto y dinámico de la salud que se ha orientado a la promoción de ambientes y estilos de vida saludables (p. 72).

Por lo tanto, es indudable que la actividad física tiene una correlación positiva con la mejora de la salud, siempre y cuando no se produzcan lesiones. Sin embargo, la actividad física no solo puede orientarse a la mejora de la misma, sino que ésta también puede incidir en la condición física del individuo.

5.2. Paradigmas sobre las relaciones entre la actividad física y la salud

Estas relaciones que acabamos de comentar han sido objeto de continuas revisiones y modificaciones por parte de especialistas en la materia. No hay unanimidad a la hora de establecer paradigmas universales, sino que pueden surgir diversas clasificaciones. Para Devís y Peiró (1993), actualmente los modelos conceptuales existentes son dos: el paradigma centrado en la condición física y el paradigma orientado a la actividad física. Sus diferencias radican, principalmente, en la importancia que se le otorga a cómo conseguir una buena condición física.

5.2.1. El paradigma centrado en la condición física

El elemento sobre el que gira este modelo es, sin lugar a dudas la condición física. En palabras de Devís y Peiró (1993):

El paradigma se construye sobre la base de unas relaciones lineales que se inician con la realización de actividades físicas, pero cuya repercusión con la salud deben buscarse a través de la condición física. Asume que las actividades mejorarán la condición física y que la mejora de la condición física lleva implícita una mejora de la salud (p. 73).

De acuerdo con la anterior afirmación, en este modelo, la realización de actividad física buscaría, principalmente, la mejora de las capacidades y, por lo tanto, del rendimiento del individuo. Se trataría de entrenar al cuerpo, en busca de unos objetivos estrictamente relacionados con el rendimiento. Sin embargo, hay que tener en cuenta que en la condición física influyen factores genéticos tales como: la velocidad, la potencia, la agilidad o el equilibrio.

No obstante, dentro de este paradigma, existe una visión en la que la mejora de la condición física no implica alcanzar un determinado rendimiento, sino que se centra en el ámbito de salud. En esta concepción intervienen habilidades como: la resistencia cardio-respiratoria, la fuerza y resistencia muscular, la flexibilidad...; y su entrenamiento sí que tiene un efecto positivo y contrastado en la salud.

En cambio, poseer una buena condición física no asegura el estar sano, ya que se pueden dar casos en los que un exceso de preocupación por la condición física puede acarrear enfermedades o trastornos mentales. Esta forma de pensar se puede extender a cualquier plano de la salud, siempre y cuando esa búsqueda se base en prácticas que choquen frontalmente con hábitos o consejos saludables.

5.2.2. El paradigma orientado a la actividad física

Por otro lado, en este modelo la condición física no es el eje central, sino que pasa a un segundo plano, aunque también se puede ver favorecida. En este sentido, la práctica de actividad física provoca beneficios en la salud del individuo y, a su vez, puede producirse una mejora de la condición física. Según Devís y Peiró (1993):

la realización de actividad física influye en la salud, exista o no mejora de la condición física, y que esta última repercute en la salud no por sí misma, sino por influencia del aumento de actividad física [...] el aumento de actividad física puede mejorar el nivel de condición física y un buen nivel de condición física parece reforzar la práctica de actividades físicas (p. 75).

Ahora bien, es fundamental apuntar que este paradigma favorecerá a aquellas personas con hábitos más sedentarios, no a aquellas que buscan una mejora de su rendimiento. Esto es debido a que los beneficios saludables producen un mayor efecto en personas sedentarias que comienzan a realizar actividad física, que en aquellas personas que pasan de un nivel intermedio a una búsqueda de la mejora de sus capacidades. De acuerdo con Devís y Peiró (1993):

el paradigma orientado a la actividad física está más próximo a una visión recreativa y participativa en actividades que el centrado en la condición física. Debemos pensar que cuando una persona realiza actividad física se ve involucrada en un proceso, mientras que la mejora de la condición física pretende alcanzar un resultado o un producto asociado a un nivel de forma física. Por lo tanto, los beneficios saludables se encuentran en el proceso de realización de actividades físicas y no en la búsqueda de resultados (p. 77).

Este paradigma es, por tanto, más indicado para aquellas personas más inactivas, ya que tiene un carácter más general e incluye, por tanto, a un mayor número de población, ya que la condición física ya no implica entrenamientos reglados, tener unas determinadas capacidades físicas o unas rutinas de trabajo. Desde el punto de vista escolar, si lo que se pretende es que la práctica de actividad física se extienda más allá de las horas lectivas, el tratamiento de este tipo de actividades no se centrará en la condición física. Con todo, se escoja un paradigma otro, el propósito es reducir los niveles de sedentarismo, especialmente en la infancia.

5.3. La salud infantil en la actualidad

Una vez entendido el concepto de salud y sus componentes, desde una perspectiva más global, vamos a centrarnos en la salud de la infancia en la actualidad. Es una evidencia que la salud de los niños hoy en día ha empeorado respecto a años anteriores, tal y como exponen Ortega, López-Sobaler, Aparicio, González, Navia y Perea (2016), en el estudio ALADINO. La proliferación de enfermedades cardiovasculares, así como la obesidad o el sobrepeso, que antes solo se presentaban en población adulta, han empezado a aflorar, y de qué manera, a los niños. De acuerdo con el Programa Perseo (2007):

[...] parece que los cambios sociales acaecidos en las sociedades desarrolladas y en vías de desarrollo están teniendo un impacto muy negativo en la salud de niños y niñas. Así, enfermedades y trastornos que antes se consideraban como propios de los adultos han comenzado a aparecer en edades infantiles, y cada vez de una forma más prematura (p. 13).

Los datos arrojados reflejan un claro incremento de estas enfermedades, las cuales tiene unos efectos realmente perjudiciales, y más si se trata de niños, ya que se puede producir una prevalencia en la edad adulta.

5.3.1. Consecuencias de los problemas de salud en la infancia

Entendemos como un hecho constatado que la salud de los niños ha empeorado en gran medida. Tal como confirmó la OMS (2017), en los últimos 40 años, la cantidad de población infantil de entre 5 y 19 años que padece obesidad se ha visto incrementada hasta multiplicarse por diez.

De esta manera, dicha enfermedad ha pasado a etiquetarse en estos últimos años como un grave problema de salud pública, llegando a alcanzar el término de pandemia. Las futuras previsiones de la OMS (2017) no son para nada halagüeñas, ya que, en el caso de que las tendencias expuestas desde el año 2000 se mantengan, las cifras mundiales de obesidad en niños y jóvenes superarán en 2022 a las de la insuficiencia ponderal moderada o grave en el mismo grupo de edad.

Ahora bien, de acuerdo con los datos que aparecen en el último y reciente estudio realizado por la OMS (2018) ¹, entre los años 2015 y 2017, a través de la Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI), podemos comprobar que los resultados son realmente demoledores. En España el 40% de la población infantil padece sobrepeso. Si nos fijamos en la obesidad, esta enfermedad afecta, hoy en día, a un 19% de los niños españoles, y a un 17% de niñas españolas. Pero va más allá, ya que sus nefastos efectos tienen una transposición a la edad adulta, así como la creación de malos hábitos, afectando de una manera frontal a la salud. Asimismo, estas cifras sitúan a España a la cola de Europa, al nivel de Grecia e Italia, y sólo seríamos superados por Chipre actualmente

El indicador que más se utiliza para establecer las barreras del sobrepeso y la obesidad es el Índice de Masa Corporal (IMC). De acuerdo con la OMS (2018) ², un IMC elevado es un importante factor de riesgo de enfermedades no transmisibles, como:

- ❖ Enfermedades cardiovasculares (principalmente las cardiopatías y los accidentes cerebrovasculares), que fueron la principal causa de muertes en 2012.
- ❖ Diabetes.
- ❖ Trastornos del aparato locomotor (en especial la osteoartritis).
- ❖ Algunos cánceres (endometrio, mama, ovarios, próstata, hígado, vesícula biliar, riñones y colon) (s. n.)

Además, la OMS (2018) ² advierte de que:

la obesidad infantil se asocia con una mayor probabilidad de obesidad, muerte prematura y discapacidad en la edad adulta. Sin embargo, además de estos mayores riesgos futuros, los niños obesos sufren dificultades respiratorias, mayor riesgo de fracturas e hipertensión, y presentan marcadores tempranos de enfermedades cardiovasculares, resistencia a la insulina y efectos psicológicos (s. n.)

Por lo tanto, esta situación no se trata de un mera cuestión orgánica y fisiológica, sino que también influye en los otros dos tipos de salud, la psicológica y la social. En estudios como el de Ortega (2018), se recoge cómo la salud mental se puede ver afectada en estos casos, ya que tanto el sobrepeso como la obesidad pueden provocar trastornos psicológicos como la depresión, la baja autoestima o una pobre imagen corporal.

Asimismo, en el plano social, lo anteriormente comentado puede causar acoso escolar o bullying, algo que en algunos casos desembocaría en ansiedad, bajo rendimiento escolar o problemas de conducta. Aunque podría darse de manera inversa, ya que, en ocasiones, este tipo de niños se suelen sentir inferiores al resto y se centran en los aspectos más negativos de su persona.

5.3.2. Causas

Una vez tratadas las consecuencias y los datos de la alarmante situación actual con respecto a la relación entre el sobrepeso y la salud, es necesario analizar qué está provocando la masiva aparición de este tipo de enfermedades hoy en día, y además en una población tan joven. Por lo que hemos podido advertir en la literatura científica al respecto, Borràs y Ugarriza (2013), las razones a tener en cuenta son, principalmente, dos: la mala alimentación y el sedentarismo, aunque también influyan factores genéticos y ambientales. Tal y como se recoge en el Programa Perseo (2008):

La falta de actividad física y los hábitos alimentarios inadecuados han sido señalados recientemente por la Organización Mundial de la Salud (OMS), como dos de los factores que más contribuyen al desarrollo de las principales enfermedades crónicas que causan la mayor parte de las muertes y los trastornos de salud en los países desarrollados (p. 10).

5.3.2.1. Alimentación

En primer lugar, nos centraremos en la alimentación. Para ello, hay que prestar mucha atención a los hábitos alimenticios que tiene la población infantil en España. La Fundación Española de la Nutrición (FEN) (2015), elaboró el estudio ANIBES, del que se pueden extraer, a partir de sus datos, diversas conclusiones.

La primera, y bastante preocupante, es que la bollería y pastelería, junto con el pan blanco, son los alimentos más consumidos por los niños y las niñas de España. Estos productos tan comunes en desayunos y meriendas tienen alto contenido calórico y una mínima capacidad de saciar.

En segundo lugar, hay que descender hasta las posiciones más bajas en este ranking para encontrar las frutas y verduras. Casualmente, las más recomendadas por los profesionales de la nutrición. El tercer lugar se refiere a que el consumo calórico diario de lácteos supera en porcentaje a la suma de las verduras, hortalizas, frutas, legumbres, huevos, pescados y mariscos.

Por último, y como dato más alarmante, más de la mitad de la ingesta calórica diaria proviene de productos ultraprocesados. Esto es algo que tiene que ver con el estilo de vida actual, en el que el acceso a este tipo de productos es más sencillo y barato que a otros de mayor calidad, amén de campañas publicitarias agresivas, en las que se muestran alimentos poco saludables. Los malos hábitos adquiridos desde edades tempranas, más la suma del ritmo de vida, en el que se dispone poco tiempo para cocinar y se consume más “comida rápida” que nunca, genera hábitos nutricionales perniciosos.

5.3.2.2. Sedentarismo

Pasemos ahora a la segunda causa del sobrepeso y la obesidad, el sedentarismo. Tal y como se expone en el Programa Perseo (2008), “hasta hace poco, que los niños y las niñas se movieran no era un problema. El problema era más bien lo contrario: ‘que se estuvieran quietos’. Pero las cosas han cambiado.... ¡y mucho!” (p.10).

La sociedad actual, de acuerdo con Trujillo, Hinojo y Aznar (2011), la denominada sociedad del conocimiento, ha traído consigo numerosos avances, así como dispositivos tecnológicos que se han integrado en nuestro día a día. Gracias a estas herramientas, muchas de las tareas se han simplificado, al mismo tiempo que ha interconectado a personas por todo el mundo en cuestión de segundos. Sin embargo, todo no ha sido positivo, ya que el uso de las mismas se ha incrementado hasta niveles excesivos, incluso en edades muy tempranas. Esta situación ha traído consigo que cada vez sea más habitual que los niños y las niñas pasen gran parte de su tiempo de ocio usando instrumentos tecnológicos, disminuyendo en gran medida el tiempo invertido en realizar actividad física.

Como consecuencia, el sedentarismo ha aumentado en las últimas décadas y se ha empezado a adueñar de las rutinas de los ciudadanos, sean de la edad que sean, y ha traído consigo enfermedades como el sobrepeso o la obesidad. Coincidimos con Lozano, Zurita, Ubago, Puertas, Ramírez y Núñez (2019) cuando afirman que:

[...] estos casos multitudinarios de obesidad se encuentran estrechamente vinculados a hábitos de sedentarismo, considerado igualmente otro problema de relevante gravedad, ya que cada vez es más acentuada la tendencia a llevar a cabo actividades de tipo sedentario en tiempo de ocio. Muchos expertos en la problemática confluyen sus investigaciones en el fuerte auge del desarrollo tecnológico que viene produciéndose desde hace dos décadas, dónde en los hogares es cada vez más frecuente encontrar la presencia de dispositivos electrónicos tales como smartphones, tabletas digitales, ordenadores y videoconsolas, lo cual parece explicar que el sedentarismo viene ahora apellidado como «sedentarismo tecnológico» y que éste conlleva a la tan afamada obesidad (p. 42).

En este tipo de tesitura, la principal damnificada ha sido la realización de actividad física, ya que muchos de los niños actualmente prefieren emplear su tiempo de ocio en jugar y manipular dispositivos electrónicos. Estos, a su vez, generan un nivel mínimo de motricidad, lo cual va en detrimento de los parámetros de actividad física diaria recomendados por la OMS (2010). Dicho organismo asegura que, en edad escolar, el tiempo dedicado a la práctica de actividad física de intensidad moderada a vigorosa, debe ser al menos, de 60 minutos diarios. Evidentemente, todo aquel tiempo que supere esta cifra, beneficiará a la salud.

5.4. Programas y actuaciones

Como consecuencia de esta práctica excesiva con estos dispositivos y de la disminución de actividad física y deportiva, empiezan a proliferar enfermedades relacionadas con esta perniciosa relación. Es por eso que, para paliar dichos efectos, numerosas instituciones y organismos (AECOSAN, CEAPA, fundación SHE...) han empezado a elaborar programas (Perseo 2007, 2008) para revertir la situación.

También se han planificado actuaciones específicas en el ámbito escolar, más concretamente desde el área de EF, para afrontar este reto de la falta de movilidad entre los estudiantes.

Uno de los ejemplos existentes actualmente sobre la promoción de una salud completa es la Estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad). Dicha propuesta proviene del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social y, en palabras de la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN) (2005), se trata de:

[...] un plan de salud que, siguiendo la línea de las políticas marcadas por los organismos sanitarios internacionales (Organización Mundial de la Salud, Unión Europea...), tiene como meta invertir la tendencia de la prevalencia de la obesidad mediante el fomento de una alimentación saludable y de la práctica de la actividad física y, con ello, reducir sustancialmente las altas tasas de morbilidad y mortalidad atribuibles a las enfermedades no transmisibles. (s.n.)

Gracias a iniciativas de esta índole, se han elaborado documentos (Perseo, 2007) en los que se advierte de la peligrosidad que conllevan estas enfermedades relacionadas con el sedentarismo y la mala nutrición. Asimismo, como los destinatarios son los propios niños, docentes y padres, se incluyen diferentes orientaciones metodológicas para evitar seguir en la misma línea, así como también se planifican programas que fomentan tanto la actividad física (dentro y fuera de las aulas) como una alimentación saludable. Por otro lado, abogan por un cambio educativo en el que se imponga una escuela activa, con el empleo de metodologías innovadoras que favorezcan la participación del alumnado en actividades físicas y adaptando los espacios a estas necesidades.

5.5. La Educación física como generadora de hábitos saludables en edad adulta

De la misma manera, la función de la escuela es esencial, al ser un agente de cambio muy potente. Gracias a las iniciativas que impliquen a toda la comunidad educativa, así como al lanzamiento de campañas de sensibilización, se puede lograr paliar y corregir los malos hábitos que supongan un perjuicio para la salud.

Aunque la salud sea un contenido interdisciplinar y transversal, ya que en todas las áreas debería de estar presentes en la planificación curricular de las materias, la Educación Física juega un papel fundamental en estas labores. En este caso, su tratamiento, de acuerdo con Santos (2005), debe ser desde una perspectiva basada en la Educación Física para la salud:

La Educación Física puede y debe asumir en su currículo este reto educativo que la sociedad actual plantea. El ideal es evitar que el niño o adolescente llegue a ser obeso, de aquí que los mayores esfuerzos en el control de salud deberían estar orientados al desarrollo de contenidos educativos que promuevan la apropiación de hábitos de vida saludable por parte del alumnado (p. 193).

No obstante, no atañe solamente a la práctica de la actividad física o a la adquisición de hábitos no sedentarios, sino que se trata de eliminar todos los factores que componen el entorno obesogénico. En él están presentes elementos como: la alimentación (influyendo en gran medida los productos hipercalóricos a bajo precio), los medios de comunicación y la publicidad, las zonas recreativas y los parques, el uso elevado de los dispositivos electrónicos, la familia, etc. Por otro lado, la EF debe conseguir que estos efectos vayan más allá del periodo escolar, como acertadamente declaran Peiró-Velert, Pérez-Gimeno, y Valencia-Peris (2012):

A pesar de que la promoción de estilos de vida activos y saludables es uno de los propósitos que se le atribuye a la Educación Física (EF) escolar en las últimas décadas, actualmente sigue siendo necesario hacer hincapié en que la asignatura capacite realmente al alumnado para que pueda llevar una vida activa más allá de su etapa de escolarización obligatoria (p. 28).

5.5.1. La creación de climas de aula motivadores

La EF y, más en concreto, el docente, tienen la difícil tarea de crear hábitos saludables que se extiendan más allá de las horas escolares y, con vistas a un futuro, después de la escolarización. Es aquí donde empieza la labor del docente, ya que, dependiendo de la valoración que haga él de la competencia motriz o de las habilidades de sus alumnos, la motivación que creará en ellos será diferente. Este tratamiento depende de la Teoría de Metas de Logro, en la cual existen dos vertientes, tal y como explican García, Santos-Rosa, Jiménez y Cervelló (2005):

Una forma consistente en juzgar la habilidad en función de la comparación social con los demás, de forma que se siente éxito cuando se muestra más habilidad que los otros (lo que se conoce como orientación al ego), y un juicio de habilidad basado en el nivel de dominio de la tarea que se está desempeñando, ignorando en este caso la comparación social como fuente de competencia (denominándose como orientación a la tarea) (p. 22).

En el primer caso, los resultados son más importantes que el proceso, como tradicionalmente ha sido. Es aquí donde los alumnos más hábiles destacarán sobre los que no lo son, lo cual producirá efectos contrarios en los participantes. Mientras que unos son capaces de superar la tarea, creando satisfacción e implicación, otros no se verán capaces de superarla y empezará a aparecer en ellos la frustración, el rechazo... Asimismo, los alumnos conciben la práctica de actividad física como un medio para conseguir recompensas externas, es decir, que la motivación sea extrínseca, mostrando patrones de conducta poco adaptativos.

En cambio, en la orientación a la tarea, los alumnos están más motivados e implicados porque la práctica de actividad física es un medio de disfrute para ellos, es decir, la motivación aquí es intrínseca, sin recompensas externas. La superación de retos acordes a sus habilidades y el dominio de la tarea hace que las experiencias positivas se sucedan, y con ello aparezca la satisfacción. Además, los patrones de conducta son más adaptativos.

Por lo tanto, es evidente, que para alcanzar el objetivo de que la práctica de actividad física sea un hábito saludable en edad adulta, se debe trabajar desde la base de la escolarización, creando un clima motivacional orientado a la tarea. De no ser así, sería imprescindible que el docente lo creara. Gracias a este tipo de clima, el ambiente de aprendizaje es mucho más confortable, ya que los alumnos ganan en confianza y el fracaso no es considerado una opción. Por consiguiente, será mucho más sencillo motivarles y crear una predisposición a realizar la tarea, evitando cualquier tipo de rechazo. El clima motivacional óptimo es definido por Julián, Generelo, García, Abarcosos y Zaragoza (2012) como:

“el ambiente de aprendizaje en el que se desarrolla la enseñanza y que conlleva consecuencias positivas para el alumnado en los aspectos comportamental, afectivo y cognitivo, lo que contribuye a fomentar hábitos positivos y de relevancia acordes con los propósitos establecidos en el sistema educativo actual” (p. 55)

El siguiente paso consiste, dentro de ese clima motivacional, en que los alumnos se sientan competentes, convencidos de que son capaces de conseguirlo; autónomos, con libertad para la elección y la toma de decisiones; y que se relacionen con el grupo. Si estas premisas se cumplen, los alumnos estarán implicados y motivados y se producirá una reacción positiva emocionalmente que favorecerá en el desarrollo de la tarea. Peiró-Velert et al (2012) exponen que:

Las repercusiones positivas de un clima motivacional de aula que implique a la «tarea» se considera más probable que favorezca la motivación intrínseca a través de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en el alumnado (p. 29).

5.6. La carrera como contenido curricular para favorecer los hábitos saludables

Una vez conseguido un clima motivacional óptimo, los contenidos curriculares que componen el área de EF son muy variados y ofrecen multitud de opciones a los docentes. En los cursos iniciales, se prioriza lo relativo al conocimiento corporal, como el esquema corporal, el afianzamiento de la lateralidad o la orientación espacio-temporal. Cuando ya se alcanza cierto nivel, se dan paso, primero, a las Capacidades Físicas Básicas y más tarde a las habilidades motrices, que tendrán una complejidad gradual adaptada al nivel. Ambas culminarán con los juegos y actividades deportivas, en las que empiezan a aparecer las normas, reglas, equipos...

No hay que dejar de lado contenidos como la expresión, la comunicación y el lenguaje corporal, con sus diferentes estructuras temporales, espaciales, rítmicas... El compendio de todos estos contenidos tiene algo en común, su orientación a la salud y la promoción de hábitos que la favorezcan.

Pero, sin duda, el que más nos interesa destacar, y en el que nos centraremos a partir de ahora, es el contenido referido a la habilidad física del desplazamiento, y dentro de la misma, la relacionada con la carrera.

5.6.1. Razones habituales por las que se siente rechazo hacia la carrera

Generalmente, en el área de EF se ha producido un rechazo masivo a la carrera. Salvo para aquellas personas que poseían buena condición física, este contenido nunca ha atraído a los alumnos, con quejas constantes, desmotivación, apatía... ¿Pero por qué se ha llegado a esta situación? Principalmente son 3 las razones.

La primera es porque la carrera siempre se ha asociado a castigos cuando la conducta no era la adecuada en las clases de EF. Como consecuencia de estas malas prácticas, se crea una fobia y un rechazo a la carrera, ya que únicamente es practicada como sinónimo de reprimenda. Coincidimos con Pérez-Brunicardi y Archilla (2015), cuando afirman que:

Los castigos en forma de carrera: dar vueltas al campo, por ejemplo. Algo que se ve con toda naturalidad y que supone para muchos la primera impronta negativa de la carrera en la infancia: esfuerzo fatigoso, impuesto por castigo y que priva del juego (p. 75).

La segunda, y más criticada (López-Pastor, 2013), es que, tradicionalmente, la carrera ha sido evaluada a través de los Test de Condición Física (TCF). En estos test, que no están contextualizados para cada grupo-clase, intervienen factores tan aleatorios como la genética, el nivel de habilidad, el crecimiento, la motivación...; que no se tienen en cuenta a la hora de evaluar. Asimismo, no se parte de una evaluación previa para detectar el nivel inicial de cada uno de los alumnos, además de que la calificación se basa en dar un número de vueltas, en un tiempo total o en la velocidad a la que hay que correr. Por lo tanto, estos sistemas incoherentes crean fácilmente una desmotivación en los alumnos menos dotados físicamente, ya que éstos obtienen los peores resultados. Por si fuera poco, este rechazo no solo empieza a formar parte de la carrera, sino que también tiene sus efectos negativos en la práctica de actividad física.

Por último, otro problema es que, habitualmente, no se ha contextualizado a la carrera de la manera correcta. En palabras de Larraz (2009), citado en Julián et al (2012), “[...] habrá que configurar un marco pedagógico óptimo que, además de lograr la implicación del alumnado, le permita adquirir y aplicar aprendizajes fundamentales en la clase de EF y conectarlo con su realidad cultural motriz” (p. 54.). Por eso, para evitar que la carrera suponga algo banal para ellos, hay que conseguir despertar el interés del alumnado por la misma y para ello es necesario que se le dé el tratamiento adecuado.

5.6.2. La carrera como medio de disfrute o hábito saludable

La suma de las tres razones que acabamos de comentar hace que, como indica Barba (2009), “este enfoque «educativo» de la carrera aleje a un número significativo de estudiantes de su práctica como una actividad física saludable; no dotándoles de un aprendizaje que les permita utilizar la carrera de forma autónoma y saludable” (p. 43).

Se debe hacer un tratamiento de la carrera no sólo como contenido escolar, sino como un hábito de ocio, además de muy saludable, que no precisa de multitud de recursos ni de espacios, sino que puede ser practicado en cualquier lugar. Además, no es una actividad que precise de motivaciones externas para realizarla, sino que la propia carrera en sí misma ofrece beneficios más que suficientes para practicarla. Pérez-Brunicardi y Archilla (2015) aseguran que:

Para lograr esa recompensa intrínseca tenemos el difícil reto de conservar su motivación y su gusto por correr, como si fuera un valioso tesoro. Existen innumerables variables que pueden desequilibrar la balanza en cualquiera de los dos sentidos. Los que consideramos más decisivos son: a) la percepción positiva de la CLD, b) la socialización en un ambiente confortable, c) la promoción de hábitos saludables y d) la elección de un entorno de práctica estimulante (p. 75).

Si consigue que los alumnos adquieran un gusto por la carrera, por medio de experiencias positivas y superación, se habrá superado un desafío muy valioso, que reportará multitud de beneficios tanto en el plano de la salud, como en el social. Con el consiguiente establecimiento de la carrera como una rutina más de su vida diaria.

5.7. La Carrera de Larga Duración

A partir de ahora no nos interesará cualquier tipo de carrera, sino aquella en la que interviene la resistencia, es decir, la Carrera de Larga Duración (CLD). Para ello, será imprescindible analizar los aspectos más importantes que la componen, así como todos los conceptos susceptibles que pueden y deben manejar los alumnos, en relación a este tipo de carrera.

5.7.1. La resistencia como Capacidad o Calidad Física Básica

Si analizamos en qué consiste la carrera, podemos comprobar que ésta forma parte de las Capacidades Físicas Básicas y que, por lo tanto, debemos partir de sus fundamentos y características. Como viene recogido en Barea (2009), no hay unanimidad a la hora de denominar a estas Capacidades o Cualidades con un concepto común o universal. En este sentido, podemos afirmar que los mismos contenidos se pueden ver reflejados en diferentes términos: Capacidades Físicas, Capacidades Físicas Básicas, Capacidades Motoras, Capacidades Deportivo-Motrices o Capacidades Físico Motrices. Mientras; también, en otras ocasiones se reemplaza el término Capacidad por el de Calidad, diferenciándose entre: Cualidades Físicas, Cualidades Físicas Básicas o Cualidades Motrices. Es por eso que, ante tal controversia, se ha decidido utilizar de manera indistinta los diferentes términos. Por ejemplo, Álvarez (1992), las concibe como Cualidades Físicas, y las define como factores que determinan la condición física de un individuo, y que le orientan o clasifican para la realización de una determinada actividad física. Posibilitando, mediante el entrenamiento, que un sujeto desarrolle al máximo su potencial físico.

Para Camerino y Castañer (1991), son Capacidades Físico Motrices, y se refieren a ellas como el conjunto de componentes de la condición física que intervienen en mayor o menor grado en la conservación de una habilidad motriz, tales como la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad.

Ahora bien, la cualidad o capacidad que tiene que centrar este análisis es la resistencia, ya que es la principal implicada en la carrera de media y larga distancia. Para ello, primeramente, se hará un breve recorrido por las diferentes definiciones que aportan diversos autores acerca de lo que es y supone la resistencia.

Generelo y Tierz (1995) 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). O según Zintl (1991), la resistencia es la “capacidad de resistir psíquica y físicamente a una carga durante largo tiempo produciéndose finalmente un cansancio (pérdida de rendimiento) insuperable, debido a la intensidad y duración de la misma y/o; de recuperarse rápidamente después de esfuerzos físicos y psíquicos” (p. 31).

5.7.2. Factores de la resistencia que implican el conocimiento corporal

Ahondando en todos los tipos de factores que intervienen para la realización de la práctica de actividad física, y más concretamente en la CLD, resulta esencial que, al menos, cuando se implemente este contenido en la enseñanza curricular, los alumnos los conozcan. Su conocimiento supondrá un mejor autoconcepto de alumno y se garantizará con más opciones de éxito en la edad adulta.

5.7.2.1. La respiración y el consumo de oxígeno

La respiración es una de las funciones fisiológicas más importantes de nuestras vidas, que se ve reflejada en la carrera, donde se necesita un mayor aporte de oxígeno para la obtención de energía mediante la oxidación de nutrientes.

De acuerdo con Rabadán y Rodríguez (2010), se diferencian varios tipos de respiración dependiendo de varios aspectos. El primero es la vía de entrada del aire, pudiendo ser: nasal, bucal y mixta (si se utilizan ambas vías). Generalmente se recomienda utilizar la nasal, debido a que el aire se filtra, se humedece y se calienta, favoreciendo el intercambio gaseoso. La bucal, en cambio, produce más sequedad, el aire pasa a los pulmones a una temperatura más baja, y no es filtrado. Aunque, lo verdaderamente importante es que el oxígeno entre en el organismo, independientemente de por dónde lo haga.

Por otro lado, si se toman como referencia los músculos implicados. Se diferencian 4 tipos: la respiración abdominal (interviene, principalmente, el diafragma y el aporte de oxígeno es elevado debido a la inspiración nasal), la respiración torácica (aumenta el diámetro del tórax y propicia la inspiración bucal), la respiración clavicular (se ensancha la parte superior del pecho, el aporte de oxígeno es insuficiente) y la respiración completa (combinación de los 3 tipos anteriores).

Dentro del proceso respiratorio, aparece el consumo de O₂ durante la carrera. Este concepto resulta indispensable para entender, más adelante, los tipos de resistencia existentes. Como expone Redondo (2011), hay tres tipos:

- Consumo máximo de O₂ (VO₂ máx.). Es el consumo de oxígeno utilizado por las células en la función respiratoria interna. Normalmente en reposo se consume 0,25 l/min., en intensidad media 1 l/min. y en intensidad alta 2 l/min.
- Déficit de O₂: es la cantidad de O₂ que les falta a los músculos durante el ejercicio.
- Deuda de O₂: es el oxígeno de sobra que consumen los músculos después del ejercicio (p. 10).

5.7.2.2. Pulso

En primer lugar, hay que diferenciar la diferencia entre pulso y frecuencia cardiaca. El pulso es el latido generado cuando la sangre bombeada por el corazón produce una expansión a su paso por las arterias. Gracias a la medición del pulso, podremos conocer la frecuencia cardiaca, que es el número de pulsaciones (contracciones del corazón) en un tiempo determinado, generalmente un minuto.

Es interesante que los alumnos comiencen a trabajar con las pulsaciones, puesto que su conocimiento corporal aumentará y sabrán a qué intensidad han trabajado, dependiendo de su frecuencia cardiaca, mejorando, de esta manera, tanto la competencia matemática como la condición física. Para precisar mejor cuál es la frecuencia, se hará una primera exploración justo antes de la carrera y otra justo al finalizar. Para ello, con el dedo índice y corazón (el pulgar tiene pulso propio), calcularán las pulsaciones por minuto en la arteria radial (situada en el cuello), o en la carótida (en la muñeca), o en el pecho. Para ellos será más fácil realizar un conteo de las mismas durante 6 segundos y multiplicarlas por 10 (aunque sea más inexacto), si bien podría realizarse de más maneras.

Al mismo tiempo, también es importante saber calcular las pulsaciones máximas por minuto de cada persona, y para ello se utiliza una sencilla fórmula: Frecuencia Cardiaca Máxima (FCM) = 220 – la edad de la persona (Casajús, Piedrafita y Aragonés 2009). Aunque, en ocasiones, en el caso de las mujeres, 220 se reemplaza por 226, ya que habitualmente las mujeres suelen tener, de media, unas 5-15 pulsaciones por minuto más que los hombres. Evidentemente, se aplica esta fórmula a casos en los que el corazón se encuentra en un estado óptimo.

Atendiendo al número de pulsaciones en un minuto, al terminar la carrera, podremos saber a qué % de intensidad se ha trabajado. En este tipo de carreras, en las que el objetivo es aguantar el esfuerzo realizado durante un período de tiempo amplio, la frecuencia deberá situarse en el umbral de actividad física saludable. Para Devís y Peiró (1992) ésta se sitúa “entre el 60% y el 85% del índice cardíaco máximo” (p.82). Ahora bien, si trabajamos con la carrera continua, Claver (2015) asegura que “el ritmo cardíaco debe oscilar entre 140-160 p/m” (p. 4).

5.7.2.3. Ritmo

Font (1998) incurre en una duda al tratar el ritmo en el ámbito deportivo, ya que para él tiene un carácter multidimensional. Para Font (1998), el ritmo “indica un intervalo temporal entre dos sucesos” (p. 44), y más concretamente el ritmo de carrera supone un “conjunto de distancias temporales entre cada momento que los pies contactan con el suelo” (p. 44). Según este autor, en el ritmo intervienen dos conceptos: el gasto energético y la velocidad. Un elevado gasto energético supondrá fatiga, aceleración del pulso y respiración entrecortada, dolor en algunas partes del cuerpo... Mientras que una velocidad alta incurrirá, en un corto período de tiempo, en un gasto energético muy elevado.

Por lo tanto, lo que se pretende en carreras de media o larga distancia es que, al intervenir la resistencia, tanto la velocidad como el gasto energético sean una constante a lo largo de la misma. Dicho de otra forma, lograr que el ritmo no sufra grandes alteraciones a lo largo del recorrido. Para ello, hay que adecuar los esfuerzos, sobre todo a la distancia y al tiempo fijado, adoptando un ritmo de carrera en el que el tanto gasto energético como la velocidad se equilibren, retrasando en la medida de lo posible la aparición de fatiga.

5.7.2.4. Otros factores

En este apartado se encuadrarán otras manifestaciones de la carrera. Como no vamos a profundizar en las características de una carrera explosiva, sino que estará presente la resistencia, la intensidad será moderada. Una manera muy segura de saber si los practicantes están regulando la intensidad es correr y hablar con un compañero.

Si no es capaz de articular una palabra, la intensidad será elevada. Si es capaz de hablar, pero con ligera dificultad, entonces su intensidad será moderada. Por el contrario, si el habla se produce sin ninguna dificultad, la intensidad será leve.

También, al aumento del ritmo respiratorio se le añadirán un enrojecimiento de la piel, debido al incremento de la temperatura corporal y, por consiguiente, la sudoración; así como el aumento de la frecuencia cardiaca. Todos estos factores serán clave para que el niño sea consciente de la intensidad del esfuerzo que está realizando y conozca mejor su cuerpo y sus posibilidades.

5.7.3. Tipos de resistencia

Según el parámetro que se utilice, existen diversos tipos de resistencia. En primer lugar, se pueden diferenciar dos tipos de resistencia en función de la vía energética que se utilice, la resistencia aeróbica y la anaeróbica. Como la que interviene en la carrera de resistencia es la primera, centraremos el análisis en ella. También se la conoce como resistencia orgánica, que según Fernández (2016) es:

la capacidad de realizar un esfuerzo continuo y de larga duración (mínimo 12 minutos), a una intensidad moderada o leve (120-160 pulsaciones por minuto). Se produce un equilibrio entre el gasto y el aporte de O₂, por lo que la deuda de oxígeno es mínima. La fuente de energía consiste en la completa oxidación de las grasas o de los hidratos de carbono en la llamada glucólisis aeróbica (p. 1).

En la etapa de Educación Primaria es bastante más recomendable realizar actividades en las que se trabaje la resistencia aeróbica, ya que, de esta manera, se favorecerá el crecimiento de las cavidades del corazón. Por otro lado, Redondo (2011) propone otra clasificación atendiendo al tipo de esfuerzo o al metabolismo energético. De esta manera, podemos diferenciar 4 tipos:

- Intensidad máxima. Se coloca en torno a las 180 pulsaciones por minuto (ppm).
- Intensidad submáxima. Entre las 140-160 ppm.
- Intensidad media. Oscila entre las 120-140 ppm.
- Intensidad leve. Las pulsaciones son bajas, unas 110-120 ppm.

5.8. Propuesta de éxito en el contenido de la carrera: “Aprender a correr a ritmo”

“Aprender a correr a ritmo” es una de las propuestas de éxito en ámbito de la carrera, no solo por las múltiples opciones pedagógicas que alberga, sino también por los grandes beneficios que reporta a la salud. A pesar de su aparente simpleza, tanto de materiales, como de recursos, hay que apuntar que correr es más gratificante y complejo de lo que habitualmente se piensa.

En esta propuesta de buena práctica, se experimenta, de forma vivencial un profundo conocimiento corporal, buscando los ritmos sostenibles para lograr los objetivos fijados. Además, el uso de un vocabulario técnico acerca del cuerpo humano promueve la interdisciplinariedad, así como el desarrollo de gran parte de las competencias clave. Asimismo, el trabajo en grupos o por parejas, con la existencia de roles, supone un aliciente más, ya que se suprime todo tipo de rivalidades. Por si fuera poco, la mejora de los resultados, entendidos como poder ampliar el número de minutos y las distancias de la carrera, en un corto período de tiempo, y las experiencias positivas que genera, convierten a esta propuesta como una de las más interesantes para la promoción de hábitos saludables en edad adulta.

Han sido muchos los autores que han escrito acerca de este tema, pero nos quedamos con las conclusiones que extraen Barba, López-Pastor, Aguilar, González, Gala y García (2007), tras la aplicación de unidades didácticas sobre el trabajo de este contenido de la CLD: “todos los aprendices (salvo raras excepciones) terminaron disfrutando de la carrera. [...] Todo el alumnado mejora su ritmo de carrera, lo que les aporta una mayor confianza en sus posibilidades” (p. 4). Éstos mismos concluyen con esta afirmación tan motivadora:

Esta unidad didáctica logra el éxito en todo el alumnado. Todos pueden conseguir los objetivos marcados, sin excepción. También es una de las unidades didácticas que mejor nos funciona [...] La mayor parte del alumno muestra una gran implicación e interés durante todo su desarrollo (p. 5)

6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

6.1. Justificación

A continuación se detalla una propuesta de intervención, a través de una unidad didáctica que integra toda la fundamentación teórica expuesta en el apartado anterior. Al haber cursado y superado todas las asignaturas del Grado en Educación Primaria y la Mención de Educación Física, la intención es incluir en la misma lo aprendido hasta el momento. Por otro lado, lamentablemente, esta propuesta no va a tener una aplicación práctica en una escuela (a día de hoy), ya que también hemos concluido el período de Prácticum. De esta manera, los resultados y posibles mejoras son, *a priori*, una incógnita. Pese a todo, durante nuestra estancia en el centro en las semanas que duró el Prácticum, pude estar presente en la aplicación de dos unidades didácticas similares en los cursos de 5º y 6º, por lo que podemos hacernos una idea de los efectos que en ellos tendría.

La decisión de realizar una unidad didáctica basada en el aprendizaje de correr a ritmo ha sido, sin lugar a dudas, motivada por su gran valor pedagógico, una experiencia valiosa en cuanto que podemos aprovecharla para poner en práctica los conocimientos adquiridos durante estos años de formación. En primer lugar, guarda una relación muy directa con los recursos didácticos y conceptuales trabajados en la asignatura Educación Física y Salud, ya que esta práctica de actividad física es generadora de hábitos saludables. Otro punto a su favor es que apenas precisa de equipamiento de material y de infraestructuras, y puede ser practicada en cualquier emplazamiento. Además, las experiencias positivas declaradas en otras aplicaciones similares nos han motivado a programar esta unidad didáctica. Esto, a su vez, puede que sea una manera eficaz de propiciar un hábito para el tiempo de ocio y, al estar en una etapa de transición, se prolongue hasta la edad adulta.

Por otro lado, también se promueve una mejora en el conocimiento corporal del alumno, gracias al control de la frecuencia cardiaca, la respiración y el ritmo. Al mismo tiempo, aumenta la autonomía de todo aquel que lo practica, debido a la continua búsqueda de un nivel de autoexigencia en base a la regulación del esfuerzo. Cabe también destacar su marcado carácter interdisciplinar.

El curso elegido para esta propuesta de intervención es 6º de Primaria. Las razones van principalmente encaminadas al grado de madurez que presenta el alumnado de este nivel, tanto física como psicológica. Asimismo, el nivel de contenidos y la organización mental que ya poseen hará que sea más fácil la aplicación de la misma, en cuanto a comprensión, autoconcepto y manejo de los datos. Al mismo tiempo, se aprovecha la iniciación de la fase sensible de la resistencia aeróbica.

6.2. Objetivos didácticos

En primer lugar, se ha procedido a la consulta del 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. Seguidamente, se ha realizado un análisis de los contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje de la asignatura de Educación Física adaptados a la propuesta didáctica y al nivel educativo alegado. A partir de dichos criterios, se han establecido y formulado una serie de objetivos.

Teniendo esto en cuenta, a través de la puesta en práctica de esta unidad didáctica se pretende que los alumnos y alumnas sean capaces de:

- Valorar la CLD como un hábito beneficioso para la salud, y de disfrute en el tiempo de ocio.
- Regular y dosificar el esfuerzo de acuerdo a las capacidades individuales, mostrando un nivel de autoexigencia conforme a la distancia a cubrir.
- Controlar la respiración y el pulso como manera de conocer y valorar su cuerpo, así como un método para la búsqueda de un ritmo sostenible de carrera.
- Comprender y utilizar términos técnicos propios de la actividad física y, más concretamente, de la CLD.
- Mejorar de forma generalizada su resistencia aeróbica.

6.3. Competencias clave

Tal y como se expone en el artículo 2 de 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, la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato, las competencias clave del currículo son siete. Éstas deben estar presente en todas las áreas curriculares, debido a su marcado carácter transversal e integral. De acuerdo con las mismas, en esta unidad didáctica se trabajarán las siguientes:

- ❖ Competencia en comunicación lingüística. Se verbalizarán continuamente los aprendizajes adquiridos, utilizando el vocabulario específico de esta unidad. Pero también se fomentará la comunicación entre los compañeros para resolver dudas, dar información al compañero del ritmo de carrera, dar consejos...
- ❖ Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. Los alumnos deberán utilizar las operaciones matemáticas en todo momento para saber calcular sus pulsaciones, el tiempo por vuelta, el tiempo medio...
- ❖ Competencia digital. Los alumnos utilizarán las TIC como herramienta para registrar sus datos y elaborar gráficos a partir de ellos.
- ❖ Aprender a aprender. Será una constante a lo largo de la unidad, ya que los alumnos deberán explorar sus capacidades para aprender a dosificar la intensidad de su esfuerzo en relación a la distancia recorrida. Asimismo, deberán buscar su propio ritmo de acuerdo a su frecuencia cardiaca y respiratoria. Por otro lado, deberán ser autónomos a la hora de realizar un calentamiento previo a la CLD y una fase de estiramientos posterior a la misma, sabiendo en qué partes de su cuerpo deben incidir más.
- ❖ Competencias sociales y cívicas. Las relaciones interpersonales estarán presentes en toda la unidad didáctica. Se promoverá una participación activa mediante la toma de decisiones y la expresión de opiniones, consejos o ideas en un ambiente de respeto, igualdad y compañerismo. Todo ello con constantes cambios de agrupaciones.

6.4. Contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje

Tras un exhaustivo análisis del 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, se ha procedido a la selección de los contenidos, criterios de evaluación y estándares más apropiados para la elaboración de la presente unidad didáctica. La temática de la misma está íntimamente relacionada con cuatro de los bloques de contenidos del área de EF (Tabla 1).

Tabla 1.

Relación de contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje según los bloques de contenido.

Bloque 1. Contenidos comunes		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Utilización de los medios de la información y comunicación para la elaboración de representaciones gráficas.	Utiliza las TIC como recurso de apoyo al área, utilizando un lenguaje específico del área.	Elabora trabajos atendiendo a las pautas proporcionadas, con orden y estructura.

Bloque 2. Conocimiento corporal		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<ul style="list-style-type: none"> - Conocimiento de la influencia de la actividad física en el funcionamiento de los aparatos y sistemas básicos del cuerpo humano (circulatorio, respiratorio y locomotor). - Valoración, aceptación y respeto de los cambios puberales en sí mismo y en los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica ante los modelos sociales estético-corporales. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Relacionar y utilizar los conceptos específicos de educación física y los introducidos en otras áreas con la práctica de actividad física 2. Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1. Comprende la explicación y usa términos y conocimientos técnicos sobre el aparato locomotor, describiendo los efectos que tiene en ellos la práctica de actividad física. 2.1. Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los compañeros, y es crítico con los patrones estéticos actuales.

Bloque 3. Habilidades motrices		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la ejecución de las habilidades motrices.	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.	Identifica su frecuencia cardiaca y respiratoria, y las adapta al ritmo e intensidad del esfuerzo de acuerdo al tiempo de duración de la actividad.

Bloque 6. Actividad física y salud		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<ul style="list-style-type: none"> - Reconocimiento y valoración de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables. - Mejora de las capacidades físicas orientadas a la salud: resistencia cardiovascular. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo. 2. Mejorar la resistencia cardiovascular respecto a su nivel de partida. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1. Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud, y es crítico con malas prácticas como el sedentarismo o dietas desequilibradas. 2.1. Regula el ritmo con autonomía en función de la distancia a cubrir, situándose en parámetros saludables de actividad física, mostrando una mejora globalizada.

6.5. Metodología

En esta unidad didáctica se empleará una metodología basada en el descubrimiento guiado. En este caso, el docente representará el papel de guía en el proceso de aprendizaje, ya que los alumnos son los actores principales. De acuerdo con Martínez (2003):

Lo más importante es que la actividad principal la realiza el alumno, es él quien descubre, el profesor le guía mediante múltiples preguntas de carácter intermedio bien formuladas que sirven, empleando términos de Bruner (1988) de ‘andamios’, ‘prótesis’ en los que se pueda apoyar para avanzar en el proceso de adquisición de los contenidos de educación física (p. 1).

Por medio de preguntas inteligentes, el docente implica al alumnado en su propio proceso de aprendizaje, ya que no actúan como sujetos pasivos. De esta manera, se seguirá una secuenciación progresiva y gradual de la clase. Las respuestas no serán invalidadas, sino que el docente, a través del refuerzo, hará que los propios alumnos descubran cuál o cuáles son las respuestas idóneas. Asimismo, serán habituales las paradas de reflexión-acción (Barrientos, López-Pastor, Pérez-Brunicardi 2019). A través de estas breves paradas, se interrumpe momentáneamente la actividad para que, por medio de preguntas o aclaraciones, los alumnos reflexionen y se acerquen más al mejor resultado. De acuerdo con Barba, Barba y Gómez (2014) “el aporte de feedbacks por parte del profesorado y los continuos momentos de procesamiento grupal en los que el docente busca desarrollar procesos cognitivos críticos y autónomos en su alumnado suponen una reflexión-en-la-acción constante por parte del docente” (p. 13)

Con esta metodología, se fomenta la creatividad en los alumnos (Martínez 2003), ya que no existen respuestas correctas o incorrectas, sino que un problema puede tener múltiples soluciones. En este proceso de educación integral, los alumnos aprenden a aprender, ya que el docente propone y el alumnado ejecuta, tomando decisiones propias.

6.6. Actividades de enseñanza-aprendizaje

La estructura de sesión que se seguirá será la propuesta por Barba y López-Pastor (2006), que organizan la sesión en tres partes: ‘empezando’, ‘en marcha’, ‘y para terminar’. De acuerdo con estos autores, estas partes:

Hacen referencia, fundamentalmente, a la evolución temporal de la sesión, y a la intención ya señalada de generar procesos de aprendizaje globales, integrales, significativos y conscientes sobre la motricidad. Dentro de cada gran parte hay varias fases, que hacen referencia a las actividades concretas de enseñanza-aprendizaje a realizar en cada una de esas partes, de modo que la sesión favorezca el desarrollo de procesos de aprendizaje significativos (p. 50).

De esta manera, en la primera parte, antes de empezar, se formará una asamblea en la que se explique lo que se va a hacer o se hizo y su conexión con otros conocimientos, de esta manera se implica al alumnado en el aprendizaje, mostrando el sentido de lo programado.

Así, ellos mismos podrán intervenir relacionando conceptos, recordando conocimientos o preguntando dudas. En la siguiente parte, las tareas motrices ocuparán la gran parte del tiempo, aunque pueden producirse paradas de reflexión o paradas de reflexión-acción. Por último, se hará una evaluación tanto de la sesión, como globalizada, para hacer evidente el progreso seguido, así como para resolver posibles problemas.

Todas y cada una de las sesiones están detalladas en el anexo I.

6.7. Atención a la diversidad

En el aula existirán los casos de una alumna con diabetes de tipo 1 y un alumno inmigrante que no domina el idioma.

Para atender las necesidades de la niña diabética, es imprescindible informarse sobre esta enfermedad y tener claras las pautas a seguir, para evitar correr riesgos con su salud. De la misma manera, es importante que sus compañeros conozcan la enfermedad y los cuidados que ésta requiere. Por lo tanto, habrá que asegurarse de que los compañeros tengan una noción básica de la misma, para que puedan avisar de inmediato si perciben que algo no va bien en el estado de la alumna. Las pautas que se seguirán en las clases de Educación Física serán las siguientes:

- ❖ Controlar los niveles de azúcar de la alumna antes y después del ejercicio.
- ❖ Tener en cuenta la alimentación y la insulina puesta previamente.
- ❖ Llevar siempre azúcar, caramelos, zumos, alguna bebida azucarada o cualquier tipo de alimento que sea de absorción rápida, por si se produce una hipoglucemia durante la actividad.
- ❖ Comprobar que esté bien hidratada tanto antes como durante el ejercicio, para prevenir la hipoglucemia.
- ❖ Observar discretamente y estar pendiente de la alumna con diabetes, pero sin hacerla sentir diferente a sus compañeros, no haciendo distinciones respecto al resto.

En cuanto al niño inmigrante, se seguirán varias pautas que facilitarán su integración en las clases, y favorecerán la relación con sus compañeros:

- ❖ A la hora de explicar cada actividad se realizarán numerosos gestos para facilitar la comprensión.

- ❖ Se utilizarán bastantes ejemplos en cada actividad para que pueda visualizar en qué consisten antes de llevarlos a la práctica.
- ❖ Compañeros con buena relación con el alumno servirán de guía y modelo para que el seguimiento de la clase sea satisfactorio.

Se prestará especial atención a su participación en las diferentes propuestas, con la intención de comprobar si ha captado la dinámica de las actividades.

6.8. Recursos

Para llevar a cabo las actividades propuestas, se realizará una planificación previa, organizando los siguientes recursos:

- Materiales. Se utilizarán conos o chinos para delimitar el espacio, cronómetro, hojas de registro, lápiz, goma, pizarra y ordenadores.
- Temporales. La unidad didáctica estará compuesta por 8 sesiones, distribuidas a lo largo de 4 semanas. Las sesiones se secuenciarán de tal forma que se irán ampliando las distancias y, por consiguiente, los tiempos de carrera, a medida que se vaya avanzando en la unidad. Por otro lado, se controlará exhaustivamente el tiempo, de tal manera que cada actividad propuesta ocupe el tiempo necesario y no haya que omitir partes en las sesiones.
- Espaciales. Respecto al espacio, es preferible usar el patio del colegio, conformando un recorrido en el que cada vuelta sea de 200 o 300 metros, siempre y cuando se tenga al alumnado a la vista en todo momento. Aunque también estas sesiones se podrían llevar a cabo fuera del recinto escolar, como por ejemplo en parques, pistas de atletismo, canchas deportivas... De escoger la segunda opción, sería aún más evidente que se pueda correr en cualquier emplazamiento. La sesión 7 de esta unidad didáctica está planificada para hacerse fuera del recinto escolar (ver anexo I).

6.9. Interdisciplinariedad

Tal y como recoge el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, se debe fomentar un tratamiento interdisciplinar de los contenidos.

Por ello, en esta unidad didáctica, dichos contenidos no se centrarán en el área de Educación Física, sino que también incorporará algunos de otras áreas como:

- Matemáticas. Como se registrarán tanto las pulsaciones al inicio y después de la carrera, tendrán que calcularlas por medio de operaciones matemáticas (conteo de las pulsaciones durante 6 segundos y multiplicarlas por 10). Por otro lado, también operarán con minutos y segundos (tiempo total, tiempo por vuelta, tiempo medio por vuelta...), por lo que trabajarán las sumas, restas y divisiones con el sistema sexagesimal. De esta manera repasarán y reforzarán lo ya aprendido en esta área.
- Ciencias Naturales. Desde el principio de la unidad didáctica aparecerá vocabulario relativo al cuerpo humano: sistema respiratorio, sistema respiratorio, órganos, músculos, huesos... Así como la incidencia de los mimos y su funcionamiento en las carreras de resistencia.

6.10. Evaluación

La evaluación de la unidad didáctica tendrá un doble propósito. El primer propósito es evaluar el proceso de enseñanza-aprendizaje, con una clara intención de mejorarlo y renovarlo, y si fuera necesario, buscando posibles fallos o flaquezas para poder corregirlo.

Mientras que el segundo está protagonizado por el alumnado, ya que se pretende que ellos también formen parte de la evaluación. Por esta razón van a completar una rúbrica a modo de autoevaluación (Tabla 2).

La observación directa y estructurada será utilizada tanto para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje, como para evaluar al alumnado. De esta manera, se sabrá de antemano en qué habrá que fijarse y qué registrar para ser más preciso. En cuanto a la recogida de evidencias, se pretende que el alumnado realice un trabajo continuo, implicándole en su proceso de aprendizaje, como en el caso de la autoevaluación. A continuación, se explicarán los instrumentos de evaluación.

Tabla 2.
Técnicas e instrumentos de evaluación empleados

Técnicas	Instrumentos
Observación	Hoja de registro con escala numérica del 1 al 5 (escala por ítems)
Observación	Narrado Estándares de aprendizaje
Recogida de evidencias	Portafolio (hojas de registro y representación gráfica-digital)
Autoevaluación del alumno	Rúbrica

6.10.1. Hoja de registro con escala numérica

Este instrumento de evaluación (Tabla 3) se utilizará para evaluar el proceso de enseñanza-aprendizaje. Será completado por el docente mediante la observación del transcurso de las sesiones. Tiene un carácter flexible, por lo que, según el transcurso de las sesiones, se puede añadir o eliminar algún ítem.

Tabla 3.
Hoja de registro con escala numérica

	1	2	3	4	5
El maestro se comunica efectivamente con los alumnos					
Las explicaciones se entienden, reflejándose en la práctica					
El tiempo se ajusta a las actividades programadas					
Se hace un buen uso del material					
Las actividades son adecuadas al nivel motriz del alumnado					
Los alumnos siguen las normas dadas					
Los imprevistos se solucionan con fluidez					
Se proporciona feedback a los alumnos					
Observaciones					

6.10.2. Narrado y estándares de aprendizaje

Para evaluar a los alumnos mediante la observación se tendrán en cuenta dos instrumentos. El narrado de las sesiones servirá para registrar lo más significativo que acontece en las mismas: todo tipo de actitudes, predisposición a la tarea, comportamiento, dificultades, aspectos positivos, trabajo diario... Aunque, verdaderamente, este registro de observación cumple dos funciones, ya que también se pueden registrar datos concernientes al proceso de enseñanza-aprendizaje, como el grado de consecución de los objetivos fijados, toma de decisiones, planteamientos para futuras sesiones...

A partir de los estándares de aprendizaje establecidos 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, se formularán una serie de preguntas a las que se irán dando respuesta a lo largo del desarrollo de las sesiones. Algunas de esas preguntas son:

- ❖ ¿Utiliza las TIC de forma responsable y segura?
- ❖ ¿Conoce los términos utilizados al referirse al sistema circulatorio o al respiratorio?
- ❖ ¿Respeto la realidad corporal de los compañeros sin burlarse de aquellos menos dotados físicamente? ¿A quién tiene como patrón estético?
- ❖ ¿Mide bien sus pulsaciones antes, durante y después de la carrera? ¿Se ajusta a los parámetros establecidos?
- ❖ ¿Demuestra autonomía en la carrera buscando su propio ritmo sin dejar que le influyan sus compañeros?
- ❖ ¿Concibe la CLD como un hábito saludable para su tiempo de ocio?

6.10.3. Portafolio

La recogida de evidencias se realizará por medio del portafolio. Gracias a este instrumento, realizado por el alumno, el trabajo diario quedará reflejado en las gráficas y hojas de registro (ver anexo II). Por otro lado, al término de la unidad didáctica tendrán que elaborar una gráfica final (ver ejemplo en anexo III) en la que, por días, se registre el tiempo de cada vuelta. De esta manera, se podrá comprobar de una forma muy visible si se ha logrado encontrar un ritmo más o menos uniforme de carrera.

6.10.4. Rúbrica para la autoevaluación del alumno

Esta rúbrica (Tabla 4) deberá ser completada por todos y cada de los alumnos al término de la unidad didáctica. De esta manera, ellos están integrados en el proceso de evaluación, y son más conscientes del progreso y la evolución que han experimentado a lo largo de la unidad didáctica.

Tabla 4.

Rúbrica para la autoevaluación del alumno

	4	3	2	1
¿Habías corrido alguna vez esta tanta distancia o durante este tiempo?	Sí, habitualmente corro en mi tiempo de ocio	Sí, de vez en cuando corro con tiempos y distancia similares	Alguna vez he corrido, pero no tanta distancia ni tanto tiempo	No, nunca había corrido tanta distancia ni tanto tiempo
¿Has percibido evolución desde el primer día?	Sí, he notado que he mejorado mucho	Sí, he notado que he mejorado bastante	Sí, he notado que he mejorado un poco	No, no he notado ninguna mejora
¿Has conseguido encontrar un ritmo contante acorde a la distancia?	Sí, he conseguido que mi ritmo fuera constante	Sí, aunque a veces lo aumentaba o disminuía	Pocas veces he conseguido que mi ritmo fuera constante	No, no he conseguido encontrar el ritmo adecuado
¿Al final de la carrera tus pulsaciones estaban entre los límites de intensidad?	Sí, mis pulsaciones estaban dentro de ese rango	En ocasiones mis pulsaciones se encontraban dentro de ese rango	Alguna vez, aunque casi siempre las sobrepasaba un poco	No, mis pulsaciones eran mucho más altas
¿Te has sentido bien corriendo? ¿Volverías a correr en tus ratos libres?	Sí, mucho. Volveré a correr	No me he sentido bien, pero volvería a correr	Me he sentido bien, pero no creo que vuelva a correr	No, ni me ha gustado ni volveré a correr

7. RESULTADOS Y CONCLUSIONES

A falta de una aplicación práctica de esta unidad didáctica, y por tanto sin resultados tangibles que analizar, las conclusiones que vamos a extraer de esta propuesta se basan en las ya resueltas en la literatura especializada en el tema (Barba y López-Pastor 2006; Generele, Julián y Zaragoza 2009), y en las unidades didácticas relacionadas que hemos podido presenciar durante nuestro período de prácticas en el CEIP Santa Clara, de Cuéllar.

Por lo general, este tipo de unidades didácticas suele garantizar el éxito en la mayoría de los alumnos. Si bien, Barba y López-Pastor (2006) afirman que: “el trabajo es muy motivante para los alumnos/as, sobre todo porque ellos son partícipes en todo momento de su trabajo y evolución” (p. 198).

Como desde la EF lo que se pretende conseguir es que los estudiantes disfruten de la actividad física, dejando de lado rechazos o malas experiencias, que bloquean la predisposición a realizar actividad física en el tiempo de ocio; esta actividad propuesta favorece el adquirir rutinas que activan físicamente al practicante. De conseguirlo, se habrá alcanzado un verdadero logro, ya que estarán mucho más motivados para practicarlo fuera del horario lectivo, con su consiguiente efecto después de que acaben su escolarización obligatoria.

Por otro lado, la búsqueda de un ritmo constante trae consigo un mayor conocimiento corporal, ya que son los alumnos, de manera autónoma, los responsables de saber autorregularse atendiendo a sus capacidades y manifestaciones corporales (ritmo cardiaco, respiración, sudoración...). Por lo tanto, resulta necesario que aprendan a conocerse en situación de carrera, descubriendo los límites que tienen y cuánto son capaces de exigirse.

Asimismo, el manejo diario de los términos específicos de la Carrera de Larga Duración hará que se familiaricen con ellos y aprendan a relacionar conocimientos previos. Por si no fuera poco, a la hora de reflexionar sobre la práctica y verbalizar el progreso, la utilización de estos términos es necesaria, para describir sensaciones, sentimientos, problemas surgidos...

Exceptuando a aquellos alumnos que practican algún tipo de deporte relacionado con la CLD en actividades extraescolares, los demás no están acostumbrados a cubrir estas distancias corriendo de manera continuada. Para estos últimos, supone un descubrimiento de sus capacidades ya que, al principio, no se ven capaces para lograr recorrer esa distancia corriendo, y sin pararse. Al final, como todos progresan y lo consiguen, se instauran en ellos sentimientos positivos, de esfuerzo y superación, aumentándoles su autoestima y reforzando su autoconcepto.

Otra conclusión positiva que se puede extraer es que, además de que puede ser practicada en todos los lugares, sirve para socializar con otras personas mediante su práctica y para desconectar de la rutina diaria, siendo un momento de disfrute único. Por si no fuera poco, el trabajo por parejas, y a la vez grupal, hace que se animen los unos a los otros y que esas personas menos capaces se vean reforzadas con el aliento de sus compañeros.

En definitiva, aunque parezca demasiado simple, el trasfondo que esconde tiene un valor incalculable. A veces no hace falta innovar y promover grandes cambios educativos, sino que, con algo tan simple como la práctica de la carrera se pueden conseguir unos resultados excepcionales. Eso sí, siempre y cuando se le otorgue el tratamiento que merece.

8. PROSPECTIVA Y LÍNEAS DE FUTURO

Una propuesta extraescolar que actualmente está en auge es Carrera de Larga Duración en el monte o en la montaña. De esta manera, todos los conocimientos aprendidos en entornos conocidos y eminentemente llanos, se trasladan a un medio natural diferente: la montaña. Allí las circunstancias son diferentes, ya que aparece el desnivel como principal condicionante. De esta manera, todos los alumnos deberán ser conscientes de sus capacidades para afrontar este desafío, teniendo que regular la intensidad de su esfuerzo. Es otra manera de aplicar la Carrera de Larga Duración fuera de los centros escolares, en la que se produce un contacto real y necesario con la naturaleza desde edades tempranas. Además, los aprendizajes que promueve poseen un valor incalculable ya que, de manera vivencial, no solo se ponen en práctica contenidos de Educación Física, sino que también otras áreas se ven favorecidas, especialmente las Ciencias Naturales y Sociales.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AECOSAN (2005). *AECOSAN - Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición*. [online] Aecosan.msssi.gob.es. Recuperado de: http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/estrategia_naos.htm
- Álvarez del Villar, C. (1992). *La preparación física del fútbol basada en el atletismo* (4ª ed.). Madrid: Gymnos.
- Barba Martín, J. J., López-Pastor, V. M., Aguilar Baeza, R., González Pascual, M., Gala Valverde, A. y García Pérez, E. (2007). Aprender a correr con autonomía como aprendizaje relevante en Educación Física. Experiencias en primaria y secundaria. *EFDeportes.com, Revista Digital*, nº. 105. Buenos Aires, año 11. Recuperado de: https://www.researchgate.net/profile/Victor_Pastor/publication/28143344_Aprender_a_correr_con_autonomia_como_aprendizaje_relevante_en_Educacion_Fisica_Experiencias_en_primaria_y_secundaria/links/560fede808ae0fc513ef4c6a/Aprender-a-correr-con-autonomia-como-aprendizaje-relevante-en-Educacion-Fisica-Experiencias-en-primaria-y-secundaria.pdf
- Barba Martín, J. J. (2009). Redefiniendo la autoridad en el aula. Posibilidades para una educación democrática. *RETOS. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, Número 15, (1º semestre).
- Barba Martín, J. J. y López-Pastor, V. M. (coord.) (2006). *Aprendiendo a correr con autonomía: buscando un ritmo constante y sostenible en esfuerzos de larga duración. Unidades Didácticas y Experiencias en Educación Primaria, Secundaria Obligatoria y Bachillerato*. Buenos Aires. Miño y Dávila.
- Barba Martín, R. A., Barba Martín, J. J. y Gómez Mayo, P. (2014). El papel crítico y reflexivo del profesorado ante el aprendizaje cooperativo. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, nº. 29, (8-18).

- Barea Romero, D. A. (2009). Capacidad física básica vs cualidad motriz: aproximación conceptual. *EFDeportes.com, Revista Digital*, nº. 133. Buenos Aires, año 14. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd133/capacidad-fisica-basica-vs-cualidad-motriz.htm>
- Barrientos Hernán, E., López-Pastor, V. M. y Pérez-Brunicardi, D. (2019). ¿Por qué hago evaluación formativa y compartida y/o evaluación para el aprendizaje en EF? La influencia de la formación inicial y permanente del profesorado. *Retos*, 36, 37-43.
- Borràs, P. A. y Ugarriza L. (2013). Obesidad infantil: ¿nos estamos equivocando? Principales causas del problema y tendencias de investigación. *Apunts Med Esport*; 48 (178), 63-68. Recuperado de: <https://www.raco.cat/index.php/Apunts/article/viewFile/268373/355942>
- Camerino Foguet, O. y Castañer Balcells, M. (1991). *La educación física en la enseñanza primaria: una propuesta curricular para la reforma* (4ª ed.). Zaragoza: Inde.
- Casajús, J. A.; Piedrafita, E. y Aragonés, M. T. (2009). Criterios de maximalidad en pruebas de esfuerzo. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, vol. 9 (35) pp. 217-231 <Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista35/artcriterios114.htm>
- Claver García, I. (2015). Las capacidades físicas básica en Educación Primaria. *Revista Arista Digital*, nº. 52, pp. 1-8. Recuperado de: http://www.afapna.es/web/aristadigital/archivos_revista/2015_junio_3.pdf
- 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.
- Devís, J. y Peiró, C. (1992). *Nuevas perspectivas curriculares en educación Física: la salud y los juegos modificados*. Barcelona: INDE

- Devís, J. y Peiró, C. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: la escuela y la Educación Física. *Revista de psicología del deporte*, 4, 71-86. Recuperado de: <https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v2n2/19885636v2n2p71.pdf>
- Fernández Martínez, J. (2016). La resistencia aeróbica en educación primaria. Modelos de aplicación. *EFDeportes.com, Revista Digital*, N.º 214. Buenos Aires, año 20. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd214/la-resistencia-aerobica-en-educacion-primaria.htm>
- Font Cercós, J. (1998). Reflexiones teórico-prácticas en torno al concepto “ritmo” en el deporte. *Apunts. Educación Física y deportes*, n.º 53, 42-48.
- Fundación Española de la Nutrición (2015). *Ingesta, perfil y fuentes de energía en la población española: Resultados obtenidos del estudio científico ANIBES*. Fundación Española de la Nutrición, n.º. 3. Recuperado de: http://www.fen.org.es/anibes/archivos/documentos/ANIBES_numero_3.pdf
- García Calvo, T, Santos-Rosa Ruano, F. J., Jiménez Castuera, R. y Cervelló Gimeno, E. M. (2005). El clima motivacional en las clases de Educación Física: una aproximación práctica desde la Teoría de Metas de Logro. *Apunts. Educación Física y deportes*, 3(81), 21-28.
- Generelo Lanaspá, E. y Tierz Gracia, P. (1995). *Cualidades Físicas I (Resistencia y Flexibilidad)*. Zaragoza: INO Reproducciones.
- Generelo, E., Julián, J. A. y Zaragoza, J. (coord.) (2009). *Tres vueltas al patio. La carrera de larga duración en la escuela*. Barcelona. INDE.
- Julián Clemente, J. A., Generelo, E., García González, L., Abarco-Sos, A., y Zaragoza, J. (2012). Estrategias para fomentar un clima motivacional óptimo en el contenido de carrera de larga duración en la educación física escolar. *Tándem. Didáctica de la Educación Física*. N.º 40, pp. 54-65.
- López-Pastor, V. M. (2013). Nuevas Perspectivas sobre Evaluación en Educación Física. *Revista de Educación Física*, 29(3). Recuperado de: <https://g-se.com/nuevas-perspectivas-sobre-evaluacion-en-educacion-fisica--1639-sa-m57cfb2723cf44>

- Lozano-Sánchez, A. M., Zurita Ortega, F., Ubago-Jiménez, J. L., Puertas Molero, P., Ramírez Granizo, I., Núñez Quiroga, J. I. (2019). Videojuegos, práctica de actividad física, obesidad y hábitos sedentarios en escolares de entre 10 y 12 años de la provincia de Granada. *Retos*, nº. 35, 42-46. Recuperado de: https://www.researchgate.net/profile/Jose_Ubago-Jimenez/publication/326710846_Videojuegos_practica_de_actividad_fisica_obesidad_y_habitos_sedentarios_en_escolares_de_entre_10_y_12_anos_de_la_provincia_de_Granada/links/5b6029dc0f7e9bc79a707393/Videojuegos-practica-de-actividad-fisica-obesidad-y-habitos-sedentarios-en-escolares-de-entre-10-y-12-anos-de-la-provincia-de-Granada.pdf
- Martínez Rodríguez, E. (2003). Método de enseñanza de la Educación Física: descubrimiento guiado. *EFDeportes.com, Revista Digital*, nº. 63. Buenos Aires, año 9. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd63/metodo.htm>
- 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, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato. BOE, núm. 25. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Madrid, 29 de enero de 2015. Recuperado de: <https://www.boe.es/boe/dias/2015/01/29/pdfs/BOE-A-2015-738.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (1946). *Official Records of the World Health Organization*, N.º. 2, Nueva York.
- Organización Mundial de la Salud (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Suiza: OMS. Recuperado de: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf;jsessionid=88A75C2AD27B996E0E91EB3F4F4F9687?sequence=1
- Organización Mundial de la Salud (2017). *La obesidad entre los niños y los adolescentes se ha multiplicado por 10 en los cuatro últimos decenios*. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/detail/11-10-2017-tenfold-increase-in-childhood-and-adolescent-obesity-in-four-decades-new-study-by-imperial-college-london-and-who>

- Organización Mundial de la Salud (2018) ¹. *Childhood Obesity Surveillance Initiative. Highlights 2015-17*. Recuperado de: http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0006/372426/WH14_COSI_fact_sheets_v2.pdf?ua=1
- Organización Mundial de la Salud (2018) ². *Obesidad y sobrepeso*. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Ortega Anta, R. M., López-Sobaler, A. M., Aparicio Vizuet, A., González Rodríguez, L. G., Navia Lombán, B. y Perea Sánchez, J. M. (2016). *Estudio ALADINO 2015: Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España 2015*. Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Recuperado de: http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/Estudio_ALADINO_2015.pdf
- Ortega Miranda, E. G. (2018). Alteraciones psicológicas asociadas a la obesidad infantil. *Rev Med Hered*, 29(2), p.111-115. Recuperado de: <http://www.upch.edu.pe/vrinve/dugic/revistas/index.php/RMH/article/viewFile/3352/3446>
- Peiró-Velert, C.; Pérez-Gimeno, E. y Valencia-Peris, A. (2012). Facilitación de la autonomía en el alumnado dentro de un modelo pedagógico de educación física y salud. *Tándem. Didáctica de la Educación física*, 40, pp. 28-44.
- Pérez-Brunicardi, D. y Archilla Prat, M. T. (2015). ‘Corremontes’. Correr por montaña con escolares. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 8(16), 74-83. Recuperado de: <http://ojs.ual.es/ojs/index.php/ESPIRAL/article/view/991/914>
- Programa Perseo (2007). *Actividad física saludable. Guía para el profesorado de Educación Física*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo.
- Programa Perseo (2008). *Guía para una escuela activa y saludable. Orientaciones para los centros de Educación Primaria*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo.

- Rabadán de Cos, I. y Rodríguez Barrios, A. (2010). La respiración y la relajación dentro de la educación secundaria: una aproximación conceptual a través de la revisión del temario para oposiciones. *EFDeportes.com, Revista Digital*, nº. 146. Buenos Aires, año 15. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd146/la-respiracion-y-la-relajacion-dentro-de-la-educacion.htm>
- 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.
- Redondo Villa, C. (2011). Las Cualidades Físicas Básicas. *Revista digital de innovación y experiencias educativas*, 40, 1-13. Recuperado de: https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_40/CRISTINA_REDONDO_1.pdf
- Santos Muñoz, S. (2005). La Educación Física escolar ante el problema de la obesidad y el sobrepeso. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 5 (19) p.179-199. Recuperado de: https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/3725/25468_3.pdf?sequence=1
- Trujillo Torres, J. M., Hinojo Lucena, F. J., e Aznar Díaz, I. (2011). Propuestas de trabajo innovadoras y colaborativas e-learning 2.0 como demanda de la sociedad del conocimiento. *Estudios sobre Educación*, 20, 141-159.
- Zintl, F. (1991). *Entrenamiento de la resistencia*. Barcelona: Martínez Roca.

10. ANEXOS

Anexo I. Sesiones y actividades de enseñanza-aprendizaje.

U.D.: ¡¡Correr no es de cobardes!! Sesión: 1. ¿Qué es eso de correr a ritmo?	Material: portafolio, pizarra, cronómetro, conos y chinos	Organización: gran grupo y grupos de 4 o 5 personas (si diera tiempo)
Tiempo	Actividades	
<p>Empezando...</p> <p>Vestuario y saludo</p> <p>Explicaciones y diálogos</p> <p>Normativa</p>	<p>Asamblea inicial (en el gimnasio, si lo hubiera), con todo el alumnado sentado en el suelo formando un círculo. A continuación, se introducirá la unidad didáctica a través del siguiente vídeo motivacional: https://www.youtube.com/watch?v=zJDa9HO7jyI</p> <p>Al término del mismo se harán preguntas como ¿qué pensáis que sienten estas personas antes, mientras y después de correr? ¿Qué creéis que supone la carrera para ellos? ... ¿Os gustaría poder correr una distancia larga sin que aparezca la fatiga? ¿Se puede correr sin competir? ¿Se puede correr, cansarte y disfrutar a la vez? ...</p> <p>Una vez respondidas, pasaremos a la explicación de la unidad didáctica “¡¡Correr no es de cobardes!!”. Para ello, se hará una revisión de las futuras sesiones. Se mostrará la hoja de registro, en la que anotarán los datos relativos a sus pulsaciones, tiempos de carrera, tiempos por vuelta, tiempos medios... Para ello se hará hincapié en las operaciones con minutos y segundos y lo que se debe anotar en cada recuadro. Además, se harán preguntas para comprobar qué nivel técnico tienen los alumnos inicialmente. ¿Sabéis tomaros el pulso? ¿Dónde se toma? ¿Qué capacidad física básica creéis que vamos a trabajar? ...</p>	
<p>En marcha</p>	<p>Una vez aclarados los aspectos anteriores, pasaremos a realizar un completo calentamiento, tanto muscular como articular,</p>	

<p>Paradas de reflexión/reflexión-acción</p> <p>Recogida del material</p>	<p>resaltando la importancia del mismo tanto antes de la carrera y la realización de unos estiramientos después de la carrera. Mientras tanto, se incide en la técnica de carrera a emplear, la postura mejor a adoptar, el uso de los brazos, los apoyos correctos de los pies, la respiración...</p> <p>Si diera tiempo se realizaría en el patio la actividad “siempre corro en grupo y hablando”. En grupos homogéneos, en cuanto a capacidades físicas, de 4 o 5 personas, se trazaría un recorrido con conos o chinos. Estos grupos tienen que correr durante X minutos (dependerá del tiempo restante de la sesión), alrededor del mismo, sin separarse y hablando constantemente. De tal manera que encuentren un ritmo en el que todos corran a gusto, sin excesivas complicaciones. Las premisas son claras, todo el grupo debe ir hablando y nadie deberá quedar descolgado.</p>
<p>Y para terminar...</p> <p>Puesta en común</p> <p>Despedida</p> <p>Vestuario y aseo</p>	<p>Estiramientos y abrigo.</p> <p>Reflexión final preguntándoles si hay dudas y si han captado los nuevos conceptos. También se les motivará para las sesiones futuras.</p> <p>Aseo.</p>

<p>U.D.: ¡¡Correr no es de cobardes!!</p> <p>Sesión: 2. Primeras sensaciones en nuestro primer kilómetro.</p>	<p>Material: chinos, conos, portafolio, lápiz, goma y cronómetro</p>	<p>Organización: gran grupo, parejas, gran grupo</p>
Tiempo	Actividades	
<p>Empezando...</p> <p>Vestuario y saludo</p> <p>Explicaciones y diálogos</p> <p>Normativa</p>	<p>Asamblea inicial en la que se explicará a los alumnos en qué va a consistir la sesión. Se recordarán los diversos conceptos, aparecidos en la sesión previa.</p> <p>Recogida de materiales y salida al patio.</p>	
<p>En marcha</p> <p>Paradas de reflexión/reflexión-acción</p> <p>Recogida del material</p>	<p>Calentamiento de la primera mitad de la clase que va a correr, tanto muscular como articular. Se recuerda la técnica de carrera, y se indica cuál es el recorrido a seguir (en torno a los 250 metros). Toma de pulsaciones previas y anotación en las hojas de registro. Comprobación de las parejas e inicio de la carrera. Mientras el primer grupo corre, se recordará qué deben registrar aquellos que tienen el rol de anotadores, mientras se resuelven las posibles dudas. Se cantan los tiempos por vuelta por parte del docente y se realiza la supervisión de que todos lo realizan correctamente. Mientras que el primer grupo corre, los anotadores deben hablar a sus respectivas parejas sobre cómo los ven (vas muy deprisa, esta vuelta la has dado demasiado lenta, ese ritmo es muy bueno...), pudiéndose desplazar a cualquier parte del recorrido para comunicárselo. A medida que vayan terminando, se tomarán las pulsaciones de los corredores y se abrigarán.</p> <p>Una vez acabado el primer grupo, se intercambian los roles, ejerciendo las mismas rutinas. Calentamiento-toma de pulsaciones-canto de los tiempos por vuelta-supervisión-asesoramiento de las parejas-pulsaciones finales-abrigos.</p>	

Y para terminar...	Estiramientos finales y tiempo para que las parejas hablen entre sí sobre cómo se han visto mutuamente y revisen las fichas. Es el momento en el que los alumnos, atendiendo a los resultados conseguidos en este día, se marquen un tiempo de vuelta medio para la siguiente sesión.
Puesta en común	Reflexión grupal en la que se preguntarán cuestiones del tipo ¿cómo os habéis sentido? ¿Habéis acabado muy fatigados?
Vestuario y aseo	¿Vuestras pulsaciones eran muy altas?, en definitiva, primeras sensaciones de la carrera. Explicación de la realización de la gráfica que aparece al final del portafolio. Una vez que hayan revisado en casa que las operaciones están bien, formarán una
Despedida	línea que mostrará su ritmo durante la carrera del primer día. Aseo

U.D.: ¡¡Correr no es de cobardes!! Sesión: 3. Aumentamos distancias		Material: chinos, conos, portafolio, lápiz, goma y cronómetro	Organización: gran grupo, parejas, gran grupo
Tiempo		Actividades	
Empezando... Vestuario y saludo Explicaciones y diálogos Normativa		Asamblea inicial aclarando dudas, si las hubiera, y comentando la primera línea en la gráfica, correspondiente a los tiempos por vuelta del día anterior. Importante incidir en que no se trata de una carrera competitiva y no hay que esprintar en la última vuelta. Recogida de materiales y salida al patio.	
En marcha Paradas de reflexión/reflexión-acción Recogida del material		Se sigue la misma estructura que en la sesión anterior, con nuevas parejas. El primer grupo calienta, mientras que el segundo se prepara para anotar. Recordatorio del tiempo marcado como objetivo y toma de pulsaciones. Inicio de la carrera - anotación de tiempo - supervisión/resolución de dudas – asesoramiento de la pareja – toma de pulsaciones finales – abrigo. Cambio de roles.	
Y para terminar... Puesta en común Vestuario y aseo Despedida		Estiramientos finales y tiempo para que las parejas hablen entre sí sobre cómo se han visto y revisen las fichas. Es el momento en el que los alumnos, atendiendo a los resultados de hoy, se marquen un tiempo de vuelta medio para la siguiente sesión o lo mantengan. Reflexión grupal de las sensaciones de carrera, añadiendo lo observado por el docente, en la que se preguntarán cuestiones del tipo ¿habéis conseguido vuestro objetivo? ¿Habéis acabado muy fatigados? ¿Vuestras pulsaciones han sido muy altas? Recordatorio de la realización de la línea correspondiente al segundo día de carrera. Aseo	

<p>U.D.: ¡¡Correr no es de cobardes!!</p> <p>Sesión: 4. Afianzamos nuestro ritmo</p>	<p>Material: chinos, conos, portafolio, lápiz, goma y cronómetro</p>	<p>Organización: gran grupo, parejas, gran grupo</p>
Tiempo	Actividades	
<p>Empezando...</p> <p>Vestuario y saludo</p> <p>Explicaciones y diálogos</p> <p>Normativa</p>	<p>Asamblea inicial, aclaración de las operaciones con minutos en y segundos en la pizarra, y explicación de la sesión, comentando el aumento paulatino de las vueltas que se tienen que dar. Se les preguntará si salen a correr por las tardes con familiares, amigos...</p> <p>Recogida de materiales y salida al patio.</p>	
<p>En marcha</p> <p>Paradas de reflexión/reflexión-acción</p> <p>Recogida del material</p>	<p>Se sigue la misma estructura que en las sesiones previas, con nuevas parejas. El primer grupo calienta, mientras que el segundo se prepara para anotar. Recordatorio del tiempo marcado como objetivo y toma de pulsaciones. Inicio de la carrera - anotación de tiempo - supervisión/resolución de dudas – asesoramiento de la pareja – toma de pulsaciones finales – abrigo.</p> <p>Mientras los grupos corren, se irán exponiendo los aspectos más positivos de los participantes: la poca variación del ritmo, el no dejarse influenciar por otras personas, el no pararse, el controlar la respiración, el no hacer cambios bruscos de velocidad... Cambio de roles.</p> <p>Diálogo entre la pareja y fijación de tiempo medio para la siguiente sesión.</p> <p>Se aprovechará estos últimos momentos de la sesión para ir analizando las gráficas grupal e individualmente. De esta manera, con el paso de los días, sabremos el grado de consecución de los objetivos fijados. También se dará feedback al respecto de las líneas configuradas por los tiempos de vuelta.</p>	

Y para terminar... Puesta en común Vestuario y aseo Despedida	Estiramientos. Reflexión final por medio de preguntas, evidenciando el progreso experimentado hasta la fecha. Recordatorio del registro de los tiempos de vuelta en la gráfica. Aseo.
---	---

U.D.: ¡¡Correr no es de cobardes!! Sesión: 5. De 1 kilómetro el primer día a 3 ahora.		Material: chinos, conos, portafolio, lápiz, goma y cronómetro	Organización: gran grupo, parejas, gran grupo
Tiempo		Actividades	
Empezando... Vestuario y saludo Explicaciones y diálogos Normativa		Reunión inicial y explicación de la sesión. También se les preguntará si son conscientes de su progreso, o si notan estas mejoras en su día a día. Recogida de materiales y salida al patio.	
En marcha Paradas de reflexión/reflexión-acción Recogida del material		Justo antes de empezar el calentamiento, se analizan las gráficas, evidenciando los progresos conseguidos hasta el momento. Se destacarán las de aquellas personas que consiguen líneas más horizontales. Calentamiento de la primera mitad de la clase, mientras que el resto se prepara para anotar. Recordatorio del tiempo marcado como objetivo y toma de pulsaciones. Inicio de la carrera - anotación de tiempo - supervisión/resolución de dudas – asesoramiento de la pareja – toma de pulsaciones finales – abrigo. Apreciaciones durante la carrera y se da un contante refuerzo positivo, sobre todo para aquellas personas poco acostumbradas a la práctica de actividad física y menos a la carrera. Cambio de roles. Diálogo entre la pareja y previsión de tiempo medio para la siguiente sesión.	
Y para terminar... Puesta en común Vestuario y aseo Despedida		Estiramientos y reflexión final con todos los participantes. Es el momento en que los alumnos deben intervenir expresando lo que sienten antes, durante y después de la carrera. Recordatorio de la realización de la gráfica para el próximo día. Aseo.	

U.D.: ¡¡Correr no es de cobardes!! Sesión: 6. Somos maratonianos	Material: chinos, conos, portafolio, lápiz, goma y cronómetro	Organización: gran grupo, parejas, gran grupo
Tiempo	Actividades	
Empezando... Vestuario y saludo Explicaciones y diálogos Normativa	Asamblea inicial del último día, y en el que se recorre más distancia. Explicación de la sesión y motivación antes de empezar, para afrontar con ganas el desafío al que se enfrentan. Es hora de hacer visible su progreso, alentarles y aplicar todo lo aprendido hasta ahora. Incidir en que lo importante es saber encontrar el ritmo adecuado. Recogida de materiales y salida al patio.	
En marcha Paradas de reflexión/reflexión-acción Recogida del material	Se sigue la misma estructura que en las sesiones previas, con nuevas parejas. El primer grupo calienta, mientras que el segundo se prepara para anotar. Recordatorio del tiempo marcado como objetivo y toma de pulsaciones. Inicio de la carrera - anotación de tiempo - supervisión/resolución de dudas – asesoramiento de la pareja – toma de pulsaciones finales – abrigo. Mientras que la primera mitad corre, se comenta con los anotadores las gráficas que han ido realizando a lo largo de estos días. Remarcando el progreso, con líneas más horizontales a medida que han pasado los días. Al mismo tiempo, mucho refuerzo positivo para todos y cada uno de los participantes. Cambio de roles. Comentarios y análisis de las gráficas con el segundo grupo. Diálogo entre la pareja.	
Y para terminar... Puesta en común Vestuario y aseo	Estiramientos. Reflexión, análisis grupal de las gráficas y valoración final de todo el proceso vivido. ¿Qué os ha parecido? ¿Qué sentís? ¿Habéis cumplido vuestros objetivos?	

Despedida	<p>¿Habéis sido capaces de conseguirlo? ¿Habéis encontrado vuestro propio ritmo? ¿Las pulsaciones se encuentran en el umbral de actividad física saludable? ... Recordatorio de registro en la gráfica correspondiente a este último día.</p> <p>Aseo.</p>
-----------	--

U.D.: ¡¡Correr no es de cobardes!! Sesión: 7. ¿Y si corremos en nuestro entorno?	Material: chinos, conos, portafolio, lápiz, goma y cronómetro	Organización: gran grupo
---	--	---------------------------------

Esta sesión es opcional dependiendo del entorno en el que se encuentre el colegio, ya que será más fácil en el ámbito rural por su proximidad al medio natural. Los propósitos con esta salida son dos.

En primer lugar, es un buen método para comprobar si los alumnos han conseguido encontrar su propio ritmo de carrera. Para ello, se va a una zona exterior del colegio como parques, pistas de atletismo, explanadas... En cualquiera de estos emplazamientos, se eliminan las referencias que solían tener cuando lo hacían en el patio del colegio. Ahora la única manera de conseguir de forma autónoma un ritmo constante, es “saber escuchar” a su propio cuerpo. Los síntomas que muestre su cuerpo serán los indicadores para regular el ritmo.

En segundo lugar, de esta manera se fomenta la actividad física en el medio natural, poniendo, una vez más, de manifiesto, que se puede practicar la CLD en cualquier lugar del entorno.

En el caso de que el colegio no esté cerca de entornos como los anteriormente mencionados, se pasaría a la segunda variante de la sesión. Se realizaría una carrera no competitiva dentro del colegio, en la que no se prestara atención a la clasificación final. El objetivo sería correr de forma autónoma encontrando un ritmo constante, sin presiones por ganar o quedar antes que otros compañeros.

Tiempo	Actividades
Empezando... Vestuario y saludo Explicaciones y diálogos Normativa	Explicación inicial de la sesión, que se desarrollará en el exterior, y recogida de los materiales necesarios. Desplazamiento al lugar en el que se va a llevar a cabo la carrera. Antes de empezar, es necesario comentar que, sin referencias, ni indicaciones de los compañeros, ellos son los responsables de encontrar su propio ritmo, atendiendo a las manifestaciones de su cuerpo.

<p>En marcha</p> <p>Paradas de reflexión/reflexión-acción</p> <p>Recogida del material</p>	<p>Esta vez, toda la clase correrá a la vez una determinada distancia o un tiempo en concreto (dependerá principalmente del espacio). No habrá registro de tiempos, sino que las pulsaciones al final de la carrera indicarán el grado de consecución de los objetivos. Calentamiento de toda la clase. En este tiempo se colocarán los conos o chinos para delimitar el espacio si fuera necesario. Toma de pulsaciones previas e inicio de la carrera. Refuerzo positivo a todos los participantes durante toda la carrera. Toma de pulsaciones final para saber si se encuentran en el umbral de actividad física saludable y pequeña reflexión.</p>
<p>Y para terminar...</p> <p>Puesta en común</p> <p>Vestuario y aseo</p> <p>Despedida</p>	<p>Estiramientos y vuelta al colegio, mientras comentan los aspectos más importantes de la sesión. Se aprovecha el tiempo del desplazamiento al centro para hacer una reflexión de la clase.</p> <p>Llegada y aseo.</p>

U.D.: ¡¡Correr no es de cobardes!! Sesión: 8. Me siento bien cuando corro		Material: chinos, conos, cronómetro, portafolio, ordenadores y proyector	Organización: gran grupo, individual (o parejas), gran grupo
Tiempo	Actividades		
Empezando... Vestuario y saludo Explicaciones y diálogos Normativa	Breve asamblea inicial en la que se explicará el desarrollo de la sesión. En primer lugar, se realizará una carrera no competitiva en el recinto escolar en un circuito diseñado previamente (diferente al usual). Se dejarán de lado las clasificaciones o los premios, ya que lo importante es correr durante un tiempo determinado a un ritmo uniforme. Todos serán los vencedores si consiguen el objetivo. Por otro lado, en el tiempo restante, irán al aula de informática donde digitalizarán la gráfica realizada durante los días previos. Si fuera posible se proyectaría para un análisis grupal de las mismas.		
En marcha Paradas de reflexión/reflexión-acción Recogida del material	Calentamiento, toma de pulsaciones previa e inicio de la carrera. Durante la carrera se hablará con todos los alumnos, testando la intensidad de sus esfuerzos. En los 25 minutos aproximadamente que dure la carrera, se dará mucho refuerzo positivo, especialmente a aquellas personas menos acostumbradas a la práctica de actividad física. Final de la carrera, toma de pulsaciones y felicitación personal a todos y cada uno de los alumnos. Ya en la sala de informática, elaboración individual de las gráficas (si no hubiera ordenadores suficientes para todo el alumnado, lo realizarían en parejas, ayudándose mutuamente), de acuerdo a los datos recogidos en las hojas de registro. Proyección de las gráficas para hacer una valoración general de las mismas, y el grado de consecución de los objetivos marcados.		
Y para terminar... Puesta en común	Por último, se realizará la reflexión final de toda la unidad didáctica, haciendo hincapié en todos los progresos		

<p>Vestuario y aseo</p> <p>Despedida</p>	<p>conseguidos desde el inicio de la puesta en práctica, dificultades, sensaciones, problemas surgidos, aspectos positivos, posibles mejoras... Además de la importancia que este tipo de actividades tienen sobre la salud, y su valor como hábito de ocio. Animarlos a participar en cualquier carrera que se celebre a lo largo del año no para competir, sino para pasar un buen rato, socializar y por mera cuestión de salud.</p> <p>Recogida de portafolio y aseo.</p>
--	---

Anexo II. Hojas de registro.

Hoja de registro en la que, por días, formarán parejas para que, mientras una persona corre, otro compañero/a registra los tiempos que marca en cada una de las vueltas. Primero anotará su tiempo cuando pase por la zona de control, y después calculará el tiempo de vuelta. De esta manera, junto con la observación (respiración, sudoración, expresión de la cara, enrojecimiento...), el anotador sabrá si el corredor va a buen ritmo, por debajo o por encima de sus capacidades, reflejándolo en el apartado de observaciones.

Seguidamente, y atendiendo a las pulsaciones finales y al tiempo medio de carrera, se marcará un ritmo para cumplir en la sesión siguiente. Este ritmo deberá ser acorde a las sensaciones de carrera ya que, si ha acabado muy fatigado y con pulsaciones muy altas el ritmo deberá ser menor. En cambio, si sus pulsaciones han sido bajas, y apenas ha sentido cansancio, su ritmo deberá aumentar de cara al próximo día.

Al final del portafolio se encuentra una gráfica en la que, por días, deberán registrar los tiempos por vueltas, de tal manera que cada día aparezca una línea de un color diferente. Cuantos más picos tenga, es decir, cuanto más irregular sea, el ritmo no habrá sido uniforme, sino que habrá sufrido muchos cambios. Sin embargo, cuanto más horizontal sea, mayor constancia en el ritmo. De esta forma tan visual, cada día se hará un análisis y una reflexión en torno a esta gráfica, ya que es una manera muy efectiva de evidenciar los resultados.

La búsqueda de un ritmo autónomo y constante al término de la unidad es lo que se pretende, y todo ello gracias a un mejor conocimiento propioceptivo de la persona, en la que cada uno debe ser consciente de sus capacidades y adaptarlas a la situación de carrera. Debajo de las tablas existe un espacio para que el alumnado pueda realizar las operaciones con minutos y segundos.

Finalmente, deberán escribir una reflexión final, reflejando lo que ha supuesto para ellos la unidad didáctica, si les ha gustado o no, las sensaciones que les ha provocado la experiencia, si han conseguido sus objetivos, si han apreciado una mejora globalizada...

Día 1			
Nombre observador/a – anotador/a: _____		Mi nombre (corredor/a): _____	
Vuelta	Tiempo de paso en zona de control	Tiempo de cada vuelta	Observaciones
1		Vuelta 1: _____	
2		Tiempo de paso vuelta 2 – tiempo de paso vuelta 1: _____	
3		Tiempo de paso vuelta 3 – tiempo de paso vuelta 2: _____	
4		Tiempo de paso vuelta 4 – tiempo de paso vuelta 3: _____	
5		Tiempo de paso vuelta 5 – tiempo de paso vuelta 4: _____	
Pulsaciones antes de correr: _____		Media → tiempo vuelta 5 ÷ 5 = _____	
Pulsaciones después de correr: _____			
Mi ritmo ideal de carrera el próximo día tiene que ser de _____ en cada vuelta			

Operaciones

Día 2			
Nombre observador/a – anotador/a: _____		Mi nombre (corredor/a): _____	
Vuelta	Tiempo de paso en zona de control	Tiempo de cada vuelta	Observaciones
1		Vuelta 1: _____	
2		Tiempo de paso vuelta 2 – tiempo de paso vuelta 1: _____	
3		Tiempo de paso vuelta 3 – tiempo de paso vuelta 2: _____	
4		Tiempo de paso vuelta 4 – tiempo de paso vuelta 3: _____	
5		Tiempo de paso vuelta 5 – tiempo de paso vuelta 4: _____	
6		Tiempo de paso vuelta 6 – tiempo de paso vuelta 5: _____	
7		Tiempo de paso vuelta 7 – tiempo de paso vuelta 6: _____	
Pulsaciones antes de correr: _____		Media → tiempo vuelta 7 ÷ 7 = _____	
Pulsaciones después de correr: _____			
Mi ritmo ideal de carrera el próximo día tiene que ser de _____ en cada vuelta			
He cumplido mi objetivo de carrera: SÍ NO			

Operaciones

Día 3			
Nombre observador/a – anotador/a: _____		Mi nombre (corredor/a): _____	
Vuelta	Tiempo de paso en zona de control	Tiempo de cada vuelta	Observaciones
1		Vuelta 1: _____	
2		Tiempo de paso vuelta 2 – tiempo de paso vuelta 1: _____	
3		Tiempo de paso vuelta 3 – tiempo de paso vuelta 2: _____	
4		Tiempo de paso vuelta 4 – tiempo de paso vuelta 3: _____	
5		Tiempo de paso vuelta 5 – tiempo de paso vuelta 4: _____	
6		Tiempo de paso vuelta 6 – tiempo de paso vuelta 5: _____	
7		Tiempo de paso vuelta 7 – tiempo de paso vuelta 6: _____	
8		Tiempo de paso vuelta 8 – tiempo de paso vuelta 7: _____	
9		Tiempo de paso vuelta 9 – tiempo de paso vuelta 8: _____	
10		Tiempo de paso vuelta 10 – tiempo de paso vuelta 9: _____	
Pulsaciones antes de correr: _____		Media → tiempo vuelta 10 ÷ 10 = _____	
Pulsaciones después de correr: _____			
Mi ritmo ideal de carrera el próximo día tiene que ser de _____ en cada vuelta			
He cumplido mi objetivo de carrera: SÍ NO			

Operaciones

Día 4

Nombre observador/a – anotador/a:

Mi nombre (corredor/a):

Vuelta	Tiempo de paso en zona de control	Tiempo de cada vuelta	Observaciones
1		Vuelta 1: _____	
2		Tiempo de paso vuelta 2 – tiempo de paso vuelta 1: _____	
3		Tiempo de paso vuelta 3 – tiempo de paso vuelta 2: _____	
4		Tiempo de paso vuelta 4 – tiempo de paso vuelta 3: _____	
5		Tiempo de paso vuelta 5 – tiempo de paso vuelta 4: _____	
6		Tiempo de paso vuelta 6 – tiempo de paso vuelta 5: _____	
7		Tiempo de paso vuelta 7 – tiempo de paso vuelta 6: _____	
8		Tiempo de paso vuelta 8 – tiempo de paso vuelta 7: _____	
9		Tiempo de paso vuelta 9 – tiempo de paso vuelta 8: _____	
10		Tiempo de paso vuelta 10 – tiempo de paso vuelta 9: _____	
11		Tiempo de paso vuelta 11 – tiempo de paso vuelta 10: _____	
12		Tiempo de paso vuelta 12 – tiempo de paso vuelta 11: _____	
13		Tiempo de paso vuelta 13 – tiempo de paso vuelta 12: _____	

Pulsaciones antes de correr: _____	Media → tiempo vuelta $13 \div 13 =$ _____
Pulsaciones después de correr: _____	
Mi ritmo ideal de carrera el próximo día tiene que ser de _____ en cada vuelta	
He cumplido mi objetivo de carrera: SÍ NO	

Operaciones

Día 5

Nombre observador/a – anotador/a:

Mi nombre (corredor/a):

Vuelta	Tiempo de paso en zona de control	Tiempo de cada vuelta	Observaciones
1		Vuelta 1: _____	
2		Tiempo de paso vuelta 2 – tiempo de paso vuelta 1: _____	
3		Tiempo de paso vuelta 3 – tiempo de paso vuelta 2: _____	
4		Tiempo de paso vuelta 4 – tiempo de paso vuelta 3: _____	
5		Tiempo de paso vuelta 5 – tiempo de paso vuelta 4: _____	
6		Tiempo de paso vuelta 6 – tiempo de paso vuelta 5: _____	
7		Tiempo de paso vuelta 7 – tiempo de paso vuelta 6: _____	
8		Tiempo de paso vuelta 8 – tiempo de paso vuelta 7: _____	
9		Tiempo de paso vuelta 9 – tiempo de paso vuelta 8: _____	
10		Tiempo de paso vuelta 10 – tiempo de paso vuelta 9: _____	
11		Tiempo de paso vuelta 11 – tiempo de paso vuelta 10: _____	
12		Tiempo de paso vuelta 12 – tiempo de paso vuelta 11: _____	
13		Tiempo de paso vuelta 13 – tiempo de paso vuelta 12: _____	

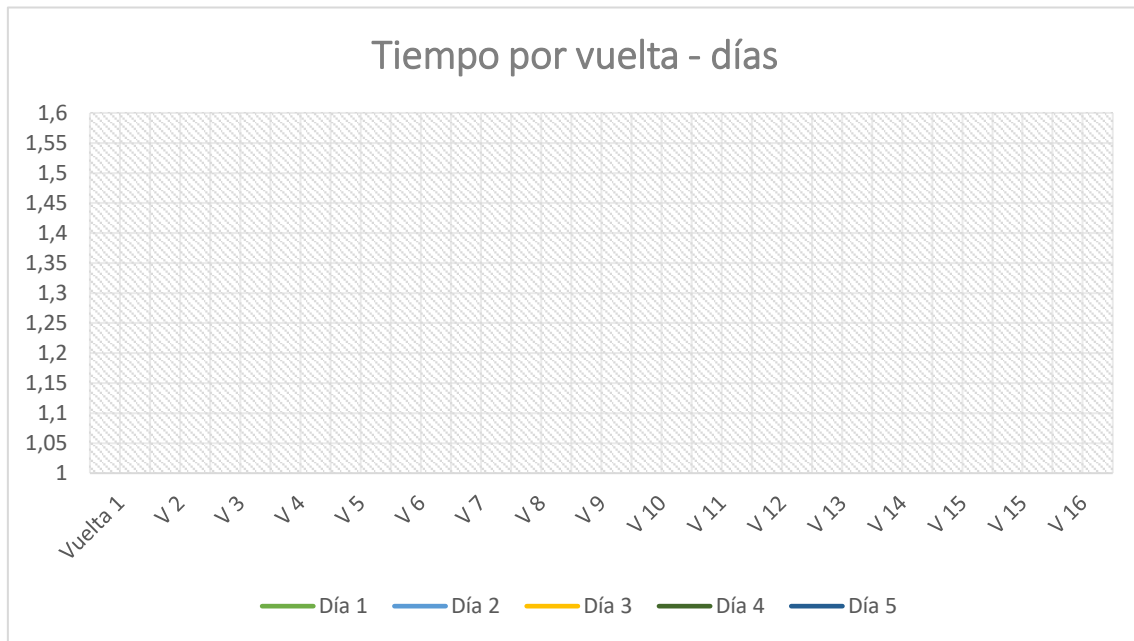
14		Tiempo de paso vuelta 14 – tiempo de paso vuelta 13: _____	
15		Tiempo de paso vuelta 15 – tiempo de paso vuelta 14: _____	
16		Tiempo de paso vuelta 16 – tiempo de paso vuelta 15: _____	
Pulsaciones antes de correr: _____		Media → tiempo vuelta 16 ÷ 16 = _____	
Pulsaciones después de correr: _____			
Mi ritmo ideal de carrera el próximo día tiene que ser de _____ en cada vuelta			
He cumplido mi objetivo de carrera: SÍ NO			

Operaciones

Día 6

Pulsaciones antes de correr: _____

Pulsaciones después de correr: _____



Observaciones y reflexión final:

Anexo III. Gráfico tiempo por vuelta – días.

El siguiente gráfico es un ejemplo de lo que tendrían que elaborar los alumnos en la última sesión de la unidad didáctica. Con los datos reflejados en sus fichas, tendrían que elaborar una gráfica en la que cada línea representa los tiempos por vuelta de cada día.

Finalmente, como en el ejemplo, se verían un total de 5 líneas (el día que se realiza la carrera en el exterior no se registra al no ser el mismo recorrido), con más o menos variaciones. Se pretende que, a medida que pasen los días, las líneas sean lo más horizontales posibles, ya que se verá el progreso con ritmos más constantes. Es una forma gráfica y muy visual de analizar los resultados, ya que, a simple vista, se puede saber qué día se ha logrado la uniformidad en el ritmo.

Este gráfico que aparece a continuación, se ha realizado con datos ficticios por dos motivos. El primero es que, lamentablemente, no se ha podido poner en práctica esta unidad didáctica. El segundo es porque las distancias manejadas en las unidades didácticas en las que estuve presente, no se corresponden con las de la propuesta que he elaborado.

