



Universidad de Valladolid

Facultad de Educación y Trabajo Social

Grado de Educación Primaria con mención en Educación Física

TRABAJO FIN DE GRADO

EL ATLETISMO EN LAS AULAS DE PRIMARIA: LAS CARRERAS

Autor: Víctor Alfonso de la Fuente Villamañán

Tutor: Juan Ramón Merino Bocos

Curso 2014 - 2015

AGRADECIMIENTOS

En la realización de este trabajo fin de grado debo mencionar a todas aquellas personas e instituciones que me han ayudado a progresar en el mismo.

En primer lugar agradecer a la Universidad de Valladolid por la formación recibida, y la posibilidad que me ha dado de realizar este estudio en mi último curso del Grado de Educación Primaria. La gran cantidad de libros, revistas, trabajos, etc. a los que he tenido acceso me han permitido asentar las bases de todo mi estudio, y avanzar en el mismo. La Universidad como institución está formada por un gran número de personas, a las que debo agradecer su ayuda en mí día a día, especialmente a los docentes de la mención de Educación Física, todas esas personas han hecho posible este trabajo. Señalar, en este apartado, al profesor Juan Ramón Merino Bocos, por su ayuda y seguimiento de todo mi trabajo, junto con los profesores Santiago Gutiérrez Cardeñosa, Higinio Arribas Cubero, Azucena Hernández Martín y Antonio Fraile Aranda, por la gran formación recibida de todos ellos, y su dedicación a su trabajo.

En segundo lugar mencionar al Colegio Jesús y María, Carmelitas, de Valladolid, centro dónde he realizado los dos Practicum de mi carrera, agradecer haber formado parte de su equipo, y la ayuda recibida para la realización de este estudio.

Por último mencionar a mis amigos y mi familia por su ayuda incondicional desde el inicio de mi formación como docente, hasta la culminación con este trabajo. Sin su ayuda nada de esto podría haberse llevado a cabo.

Simplemente, gracias a todos.

RESUMEN

En este trabajo se realiza un breve estudio del atletismo: orígenes, características, presencia en la legislación educativa vigente, su relación con la salud, y su trato en la educación física en la etapa de Educación Primaria. A continuación se lleva a cabo un estudio con alumnado de sexto de Primaria de tres centros urbanos de Valladolid, utilizando un cuestionario sobre las carreras a pie y en bicicleta. Se muestran los resultados obtenidos y se analizan. Con todo ello se elabora una Unidad Didáctica llamada "La Carrera", la cual no pudo desarrollarse por limitaciones temporales, y que culminaba con la participación voluntaria de los alumnos/as en una carrera popular de su ciudad.

PALABRAS CLAVE

Propuesta educativa, Atletismo, Carrera, Bicicleta, Marcha Atlética, Competición.

ABSTRACT

In this document, athletics are briefly analysed: origins, characteristics, presence in the current educational legislation, their relationship to health, and their treatment in Physical Education during Primary Education. Then I carried out a survey with children of sixth grade from three urban centres of Valladolid, using a questionnaire about foot and bike races, showing and analysing the results. With all this, I designed a Lesson Plan called "The Race", which could not be developed due to lack of time, that culminated in the voluntary participation of the students in a popular race of their city.

KEY WORDS

Education proposal, Athletics, Race, Bicycle, Race Walk, Competition.

ÍNDICE:

1. Introducción	pág. 6
2. Objetivos	pág. 8
3. Justificación del tema	pág. 9
4. Marco teórico	pág. 12
4.1.Legislación	pág. 12
4.2.Atletismo	pág. 13
4.2.1. Orígenes	pág. 13
4.2.2. Análisis motriz del atletismo	pág. 13
4.2.3. Carrera y marcha atlética	pág. 14
4.2.4. Atletismo y salud	pág. 17
4.2.5. Atletismo escolar	pág. 18
4.2.6. Competición	pág. 20
5. Metodología	pág. 24
5.1.Muestra	pág. 24
5.2.Herramientas	pág. 25
5.3.Procedimiento	pág. 27

6. Resultados	pág. 29
7. Análisis y discusión	pág. 31
8. Conclusiones	pág. 41
9. Bibliografía	pág. 43
10. Anexos	pág. 46
10.1. Anexo 1- Cuestionario e instrucciones	pág. 46
10.2. Anexo 2- Mapa centros	pág. 48
10.3. Anexo 3- Unidad didáctica: La carrera	pág. 49
10.4. Anexo 4- Tabla alimentación y descanso	pág. 72
10.5. Anexo 5- Hoja explicación carrera y marcha atlética	pág. 73
10.6. Anexo 6- Calendario carreras populares	pág. 74
10.7. Anexo 7- Blog	pág. 76

1. INTRODUCCIÓN

Después del estudio y análisis de diferentes fuentes centradas en la actividad física, la salud, y la relación con la etapa de Educación Primaria, he decidido enfocar mi trabajo en el atletismo. Dentro de la gran variedad de disciplinas que engloba, he enfocado este trabajo específicamente en las carreras a pie, que según su distancia se dividen en carreras de medio fondo (800 metros a 3000 metros) y de fondo (5000 m a 42'195 km, maratón). Después he decidido centrarme en quinto y sexto de Primaria, por ser los grupos con los que estoy trabajando actualmente en mi centro de prácticas, y que comprenden la edad óptima para la profundización de estos temas, como defienden diferentes autores.

Mi propuesta educativa parte con el objetivo de averiguar el grado de conocimiento que tiene el alumnado de las carreras, tanto a pie como en bicicleta, y su participación en las mismas. Se trata de distinto alumnado de sexto de Primaria y de distintos centros, concretamente tres: uno público y dos concertados; para después elaborar una Unidad Didáctica, U.D., que fomente la carrera e invite al alumnado a participar en una prueba competitiva, metas todas ella de esta investigación. Esta U.D. está pensada para llevarse a cabo en el centro del practicum, y tras su realización, volver a realizar una consulta al alumnado de su práctica y conocimiento de la carrera, y contrastar los resultados; este apartado no ha podido llevarse a cabo, aunque la U.D. ha sido elaborada con la mayor exactitud.

En relación a la salud, será importante que el alumnado conozca la importancia del descanso y la alimentación, y su vinculación con la actividad física. Con esta U.D. el alumno aprenderá a hacerse un seguimiento de los mismos, e investigará para profundizar sobre su importancia.

Es una línea de investigación de gran interés, debido al éxito que actualmente están ganando las carreras populares con una creciente participación, el elevado número de tiendas de running que se están abriendo, y la existencia cada vez mayor de clubs de Atletismo. Esta realidad no es ajena al centro, muchos miembros de la comunidad educativa participan con bastante periodicidad en dichas pruebas deportivas: alumnado, profesores, padres, etc. Es nuestro deber que toda la comunidad educativa las conozca, para así participar o favorecer una comunidad global activa y saludable.

La propuesta se llevaría a cabo en el centro Jesús y María (Carmelitas), dónde recientemente se ha realizado la II Milla Solidaria, una prueba que iba variando su distancia según la edad, sin superar en ningún momento los tres kilómetros, son las llamadas carreras de medio fondo. La gran asistencia, participación y entusiasmo de toda la comunidad educativa propiciaba el éxito de la Unidad Didáctica, además de mi contribución a la organización y participación en la

misma, dio claves para llevar a cabo la propuesta. Ésta debe hacer ver al alumnado que “la carrera de la Milla” no es una prueba deportiva aislada, que todo su entrenamiento no queda solo ahí, sino que existen pruebas como ésta todos los fines de semana, con mayor o menor accesibilidad: lugar, tiempo, distancia, recorrido... a las que pueden asistir con total libertad.

Para llevar a cabo la propuesta he partido de mis propios conocimientos de atletismo, de mi proceso evolutivo dentro de esta disciplina deportiva: un proceso de carreras populares (de poca distancia) a maratones. Mi experiencia fue satisfactoria desde sus inicios: el buen ambiente, la colaboración y los apoyos de gente desconocida por entonces, me permitieron progresar.

Es de conocimiento popular que el atletismo es uno de los deportes más practicados, concretamente las carreras a pie, éstas son practicadas por un gran número de gente, que les sirve de ayuda para otros deportes, o que fracasaron en otros y encontraron en ellas sus logros o éxitos, como es mi caso, o simplemente disfrutaron de esta actividad física saludable. El diseño de mi propuesta va encaminado en todo momento a que los alumnos conozcan este mundo, como una alternativa, o medio para su práctica diaria o semanal de deporte, y así poder llevar una vida sana.

2. OBJETIVOS

Los objetivos que perseguimos con este trabajo son:

- Detectar qué grado de conocimiento del atletismo tiene el alumnado, así como de las carreras a pie y en bicicleta.
- Valorar el nivel de práctica de estas actividades.
- Elaborar una propuesta didáctica para fomentar la carrera.
- Propiciar en el alumnado la experiencia de una prueba competitiva.
- Sensibilizar al alumnado con la importancia del descanso y la alimentación en relación a la actividad física.

3. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA

En este trabajo de investigación, a nivel general, he puesto en práctica mi vocación o trabajo de una manera profesional, aplicando los conocimientos adquiridos durante la carrera. La elaboración y defensa de este trabajo me permite demostrar la formación recibida, y mediante una investigación, recogida de datos, llegar a plasmar o contrastar una serie de ideas o juicios, que han sido considerados por mí parte de especial importancia. Así mismo, la defensa ante un tribunal fomenta la exposición oral, la capacidad para transmitir ideas y defenderlas, competencias esenciales de un docente.

A mayores con este trabajo he podido desarrollar mi autonomía a la hora de progresar con el mismo, contando en todo momento con la colaboración de distinto personal y organizaciones. También el llevar este trabajo con la protección de mi propia firma ha permitido progresar con mi compromiso ético con la profesión, ofreciendo en todo momento una educación integral, con actitudes críticas y responsables.

Junto a todas estas competencias, especificar en aquellas referentes a la especialidad en Educación Física. Este trabajo ha profundizado y sentado las bases de una concienciación en relación a la importancia del desarrollo motriz del niño, junto a sus dimensiones psíquicas, emocionales y/o afectivas, que tanta atención debemos prestar. Son muchas las labores de un docente de Educación Física y su nivel de desarrollo, investigación y renovación de sus conocimientos debe ser constante, para así ofrecer la educación más adecuada al alumnado. Centrar mi trabajo en el atletismo se fundamenta en que dicho deporte conlleva una serie de beneficios físicos para el niño, junto a otra serie de ventajas psicológicas, entre las que podemos encontrar un desarrollo de la confianza y un mayor autocontrol.

El atletismo es un deporte que engloba numerosas disciplinas, clasificables en: carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha. Por lo tanto, debido a la gran amplitud de modalidades deportivas que abarca, se puede considerar esencial la introducción del atletismo en las aulas para un completo desarrollo motriz del alumnado.

Dentro del atletismo, encontramos las carreras a pie, un ejercicio habitual del cuerpo, y forma parte de los desplazamientos, una de las Habilidades Motrices Básicas (Batalla 2000)¹.

¹Batalla Flores, A (2000) *Habilidades Motrices*. Barcelona: INDE Publicaciones.

Según Turró (2013)², dentro de este mundo de las carreras, no se puede negar la realidad del elemento competitivo, pero en este tipo de pruebas prima la socialización, por lo tanto, una correcta educación deportiva servirá de perfeccionamiento social.

La colaboración, y ayuda entre los corredores es observable en todas las competiciones, incluso hay casos dentro de la élite deportiva en los que corredores han parado su carrera para ayudar a otros corredores y llegar a la meta juntos, es decir, existe un objetivo común: terminar la carrera, y la colaboración para ese fin es un escenario común.

La necesidad de la práctica de las carreras parte de uno de los mayores conflictos o problemas a los que se enfrenta la Educación Física escolar, y es la falta de continuidad por parte del alumnado, de las prácticas y ejercicios realizados en clase. Este problema se entrelaza con el sedentarismo, y vemos como a medida que avanzan de curso su actividad física va descendiendo más y más, exceptuando todos aquellos casos de niños y niñas que acuden a deportes extraescolares y tienen mayor regularidad, como suele ser el caso del alumnado que está federado. Además el conocimiento del mundo de las carreras les proporciona otra opción de ocio, de forma didáctica y divertida, que contrasta con otras ocupaciones, más individualistas y algunas incluso perjudiciales.

En esta continuidad de la actividad física anteriormente mencionada, utilizo como ejemplo mi propio caso personal. Hice durante años balonmano, después pasé al karate, hasta que mis últimos años escolares, concretamente en Bachillerato, mi actividad física era casi nula, y mi forma física poco satisfactoria; fue tras mi primer año de Universidad cuando descubrí el mundo del atletismo, concretamente las carreras. Empecé haciendo carreras populares de no más de seis kilómetros, hasta ahora que viajo por España realizando grandes carreras y maratones, corriendo y montando en bici de montaña. Es un mundo nuevo que te atrae y te anima, y lamento no haberlo conocido antes.

Por lo tanto, la decisión de llevar a cabo la siguiente propuesta educativa parte desde mi propia experiencia personal. Se observa en las aulas de Primaria una falta de conocimiento de esta disciplina, y una vez realizada la Milla Solidaria comprobé la satisfacción en el alumnado por haber realizado esta práctica deportiva.

Es necesario volver a mencionar el gran peso que está adquiriendo día a día el atletismo. Dentro de esta realidad, nuestra ciudad está al culmen de este deporte, con una mayor parte de la

²Turró Ortega, G. (2013) *El valor de superarse*. Cánovas (Barcelona): PROTEUS.

población que asiste u organiza carreras competitivas a pie. Por lo tanto, y dentro de este contexto, nuestro alumnado podrá continuar su práctica con mayor o menor rutina, pero consciente siempre del gran mundo que se le ofrece. Además, nuestra propuesta va mucho más allá, invitando a toda la comunidad educativa a participar, de tal modo que el profesor proporcione los medios y la comunidad educativa la colaboración.

4. MARCO TEÓRICO

En este apartado voy a realizar un breve análisis del atletismo. En primer lugar, su presencia y trabajo según las vigentes leyes. A continuación se trabaja con el concepto mismo, y sus características. Se mostrará todas las disciplinas que engloba este deporte, prestando mayor atención a la carrera y la marcha atlética. También se desarrollará la relación existente entre atletismo y salud, y su presencia en la etapa escolar.

Por último se realiza una breve introducción en la competición: el mundo de las carreras y su correcta práctica.

4.1. LEGISLACIÓN

Tras una exhaustiva revisión de distintas publicaciones y las leyes existentes en educación, especialmente la publicada por la Jefatura de Estado (2006)³ Ley Orgánica de Educación, LOE, vigente hoy en día y la recién introducida por Jefatura de Estado (2013)⁴ Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa, LOMCE, nos damos cuenta del gran peso que toma el atletismo dentro de las aulas de Educación Primaria. El atletismo, concretamente las habilidades o capacidades atléticas, quedan englobadas dentro del trabajo de las capacidades físicas, observable en ambas leyes, como objetivos y criterios de evaluación, aunque menospreciada su necesidad de desarrollo de estas capacidades dentro de los contenidos. En 2006 la LOE nos sitúa la mejora de las capacidades físicas solo en el bloque de “Habilidades Motrices”, mostrando su carencia en el resto de bloques. Por otro lado, en 2013 la vigente ley LOMCE modifica los contenidos de la LOE, proponiendo cinco situaciones motrices: Acciones motrices individuales en entornos estables, de oposición, de cooperación, adaptación al entorno físico, de índole artística o de expresión; durante el estudio de las mismas podemos observar que no hace especial mención a las capacidades físicas en todas las situaciones motrices que clasifica, a pesar de que se ubican especialmente en “Acciones motrices individuales en entornos estables”, mostrando la importancia de la capacidad de ajustarse para lograr conductas motrices más y más

³ Jefatura del Estado. (2006) Ley Orgánica de Educación: Disposiciones Generales, páginas 17158 a 17207. Boletín Oficial del Estado, 4 de mayo de 2006, núm. 106. Recuperado el 23 de mayo de 2015 en <http://www.boe.es/boe/dias/2006/05/04/pdfs/A17158-17207.pdf>

⁴ Jefatura del Estado. (2013) Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, páginas 97858 a 97921. Boletín Oficial del Estado, 10 de diciembre de 2013, núm. 295. Recuperado el 18 de abril de 2015 en <http://www.boe.es/boe/dias/2013/12/10/pdfs/BOE-A-2013-12886.pdf>

eficaces y así poder alcanzar soltura en las acciones, como el atletismo y concretamente, las carreras a pie.

4.2. ATLETISMO

El atletismo según la Real Academia Española, se define como: "Conjunto de actividades y normas deportivas que comprenden las pruebas de velocidad, saltos y lanzamientos" (RAE, 2012)⁵. Dentro de esta definición se situarían también las pruebas combinadas y las pruebas de marcha. El atletismo es un deporte de conocimiento y práctica universal, en el cual vamos a profundizar en este estudio.

4.2.1. Orígenes

Según Hornillos (2000)⁶, los inicios del atletismo son tan antiguos como la propia humanidad, así explica que "cuando el homo sapiens conquista su verticalidad a través de la bipedestación, la carrera, el salto y el lanzamiento han formado parte indivisible de su repertorio motriz como recurso de supervivencia, espíritu deportivo o placer por el movimiento, entre otros motivos". En este libro también data las primeras confrontaciones de fuerza, velocidad o resistencia en torno al 3.500 a.C., posteriormente fue la civilización egipcia la primera en potenciar el atletismo como deporte, en la XII dinastía. Otros orígenes los encontramos en Irlanda, con los Tailtean Games, con distintas modalidades de lanzamiento.

4.2.2. Análisis motriz del atletismo

El atletismo será trabajado en nuestras aulas de manera que el peso recaiga en su carácter socializador, como la práctica deportiva más común y accesible; pero también centrandolo en el componente motor que éste supone, permitiéndonos la ejecución motriz de distintas capacidades, es decir, un medio de práctica del movimiento natural del cuerpo, movimiento de locomoción, que permitirá coordinar las diferentes partes del cuerpo y así progresar hacia una correcta ejecución motriz.

⁵ Real Academia Española (2012) *Diccionario de la lengua Española*. Recuperado el 2015 en <http://lema.rae.es/drae/?val=Atletismo>

⁶ Hornillos Baz, I. (2000) *Andar y correr*. Barcelona: INDE Publicaciones.

En esta relación de atletismo y coordinación motriz, la mejora de la técnica de carrera está relacionada con una mejor respuesta motriz en su ejecución, así entra en analogía la coordinación con el movimiento y la actividad física, como indica Ruiz (2001)⁷ "la cooperación es la capacidad de acción conjunta de las zonas corporales implicadas en el movimiento", otros autores matizan la coordinación como un elemento involucrado en la perfección del movimiento, y que implica una acción conjunta del sistema nervioso sobre el conjunto corporal para alcanzar un objetivo motor planteado.

El trabajo de resistencia aeróbica, y la anaeróbica aláctica, supondrá un desarrollo en acciones dinámicas, alternando fases de contracción y relajación, y es justamente el tiempo invertido en la ejecución lo que determina la irrigación del tejido muscular; esta producción de acciones dinámicas constituye la característica más evidente del movimiento infantil; tanto niños como niñas manifiestan continuamente en sus juegos acciones de persecución, de esquivar, de sentarse o de caer y levantarse... que se repiten frecuentemente (Castañer y Camerino 2001)⁸.

Los autores García, Navarro, Legido y Vitoria (2006)⁹, nos exponen los efectos de la práctica del entrenamiento de la resistencia aeróbica, que es la que buscamos, frente al entrenamiento de la resistencia anaeróbica. El entrenamiento continuado de la resistencia aeróbica produce una serie de adaptaciones metabólicas locales y específicas, que también afectaran a la capacidad anaeróbica láctica. Las principales adaptaciones son: la permisión, en los esfuerzos submáximos característicos de los niños, desarrollar intensidades mayores con predominio del metabolismo aeróbico; disminuye la acumulación de lactato muscular o plasmático, que es utilizado para iguales intensidades de esfuerzo; por último, aumenta la reutilización del lactato producido durante la actividad física, evitando así su acumulación que está estrechamente ligado a la "fatiga muscular". Estos efectos serán considerados positivos en la etapa del niño de Primaria, donde su cuerpo está en continua evolución.

⁷ Ruiz Navarro, F.J. (2001): *La Educación Física de base en la enseñanza Primaria. Conceptos, procedimientos y actividades para su desarrollo*. Murcia: DM.

⁸ Castañer, M. y Camerino, O. (1991) *La Educación Física en la Enseñanza Primaria: una propuesta curricular para la reforma*. Barcelona: INDE Publicaciones.

⁹ García, J.M., Navarro, F., Legido, J.C. y Vitoria, M. (2006) *LA RESISTENCIA desde la óptica de las ciencias aplicadas al entrenamiento deportivo*. España: Gráficas Almudena, S.L.

4.2.3. Carrera y marcha atlética

Dentro del análisis motriz del atletismo, es importante profundizar en los dos ejercicios motrices en los que vamos a trabajar: la carrera y la marcha atlética.

Según Rius (2006)¹⁰, se analiza el gesto motriz de la carrera, el cual depende de tres fuerzas: los impulsos, el desplazamiento ascendente y coordinado de la pierna contraria, y la inercia adquirida. Estas mismas fuerzas forman cuatro fases o procesos en la ejecución de la Carrera: Amortiguamiento, Apoyo, Impulso y Vuelo. Este mismo autor señala la posibilidad de simplificar este proceso a dos fases: fase de apoyo y fase de vuelo.

Por tanto, dividimos las fases de carrera según:

- Amortiguamiento: El sujeto toma contacto con el suelo por el pie. Centro de Gravedad, CDG, se desplaza hacia delante y el pie contrario va rodando hacia el interior.
- Apoyo o sostén: CDG coincide con base de sustentación del corredor. Pierna correspondiente flexionada en sus tres articulaciones.
- Impulso: CDG sobrepasa de forma perpendicular el punto de apoyo, extensión de articulaciones de la pierna. Finaliza al abandonar la punta del pie el suelo.
- Vuelo: Tras perder contacto con el suelo, la pierna inicia acción de recogida (primero por inercia y luego de forma voluntaria).

Estas fases vienen explicadas en los anexos (Anexo 5- Hoja explicación carrera y marcha atlética).

Otros autores, como Úbeda (2015)¹¹ en un congreso de febrero de este año, diferenciaba tres fases: frenado, impulso y vuelo, en ellos la unión del pie con el suelo progresaba de contacto, a neutro, a despegue.

Es importante diferenciar entre marcha atlética y carrera, aunque durante mi propuesta didáctica vamos a trabajar ambas de manera conjunta. La marcha atlética es una modalidad deportiva

¹⁰ Rius Sant, J. (2006) *Metodología y técnicas de atletismo*. Badalona (Barcelona): Paidotribo.

¹¹ Úbeda, V. (2015) *Una presentación sobre la didáctica de la técnica de carrera*. Obtenido en el congreso específico para Corredores de Montaña en <http://www.tecnicadecarrera.com/una-presentacion-sobre-la-didactica-de-la-tecnica-de-carrera/>

dentro del atletismo que requiere un gran esfuerzo por parte del atleta, y se distingue en varios aspectos de la carrera y/o del andar.

La Real Federación Española de Atletismo (2013-2014)¹², nos señala dentro de su reglamentación, como principal diferencia que en la marcha atlética "el atleta se mantenga en contacto con el suelo, a fin de que no se produzca pérdida de contacto visible (a simple vista)", es decir, carece de la fase de vuelo. Aparte de esta notoria diferencia, existen otras, según nos indica Sierra (2013)¹³ en su blog, encontramos:

- Se disminuye el nivel de choque en las articulaciones.
- Es una técnica simple.
- Son movimientos acoplados, y la alta velocidad se adquiere por el aumento de frecuencia de éstos.
- Sin gran movimiento de cadera, su fuerza es usada para el desplazamiento total.
- La brazada rítmica permite arreglar los movimientos de la parte superior e inferior del cuerpo, consiguiendo así un desplazamiento armonioso y rítmico.

En resumen, definimos la marcha atlética como una progresión de pasos, en los que el atleta no pierde el contacto con el suelo a simple vista desde que comienza con el primer paso. La pierna que avanza debe estar recta (no se flexiona la rodilla) desde el momento del primer contacto con el suelo hasta que se halle en posición vertical.

En este mismo blog, se puede encontrar una pequeña reseña respecto al origen de esta disciplina, sus inicios se encuentran en la participación individual en marchas de 100 millas o 100 horas, en las que destacó el marchista Emile Anthoine (fundador de la Federación Internacional de Atletismo Aficionado). La marcha atlética apareció por primera vez en los Juegos Olímpicos, JJ.OO. de 1908. En 1981 aparecieron las primeras marcas mundiales en marcha atlética femenina, y en 1992 la marcha femenina apareció en los JJ.OO. de Barcelona. Además, en este sitio web se encuentra una serie de ejercicios en los que hemos basado algunas de nuestras actividades de la propuesta educativa.

¹² Real Federación Española de Atletismo (2013-2014) *Reglamento de Jueces de Marcha Atlética*. Obtenido de la web de la RFEA en <http://www.rfea.es/jueces>

¹³ Sierra Cepeda, C.D. (2013) *La Marcha Atlética*. Obtenido en el blog <http://marchaenatletismo.blogspot.com.es/>

4.2.4. Atletismo y salud

Siguiendo en esta misma línea, hay que destacar la estrecha unión existente entre salud y condición física. En la propuesta se busca inculcar hábitos de vida saludable, partiendo de una práctica rutinaria de carrera a pie, con mayor o menor seguimiento, que permita al alumnado mejorar no solo en el plano motriz, sino también social y académicamente, en definitiva, se quiere mejorar sus cualidades básicas y prevenir futuros problemas de salud fruto del sedentarismo.

El atletismo como disciplina deportiva nos muestra que con una buena práctica estamos desarrollando hábitos de vida saludables, por lo tanto, la buena práctica deportiva puede ser relacionada con la salud, como avalan muchos autores, entre los cuales podemos destacar a Cagigal (1981)¹⁴ quién defiende que "El deporte no es una panacea pedagógica, pero es un instrumento válido en manos de un buen educador; es una conducta humana rica y llena de plasticidad; y este tipo de conductas constituyen un campo fértil para la construcción educativa", es decir, señala el deporte como un instrumento óptimo de enseñanza siempre que el maestro lo imparta de la manera correcta.

Ruiz (2008)¹⁵ nos muestra un estudio realizado a nivel global por tres grandes instituciones, estudio que abarcó un total de 873 niños de 9 a 10 años y 971 adolescentes de 12 a 19 años, y que concluyó con la existencia de una relación proporcional entre condición física y salud, además recalca la condición física como un importante marcador de salud en niños y adolescentes.

Siguiendo con el anterior estudio, y según muestra la Jefatura de Estado (2014)¹⁶ con el informe Eurydice, el cual afirma que hasta un total del 80% de los niños y niñas en edad escolar únicamente participan en actividades físicas en la escuela, podemos concluir que será en las horas de Educación Física donde se deberán inculcar más hábitos de vida saludable, y la práctica de carrera o marcha atlética regular supondría un buen ejemplo.

¹⁴ Cagigal, J. M. (1981) *Deporte: Espectáculo y acción*. Barcelona: Salvat.

¹⁵ Ruiz Ruiz, J. (2008) *La condición física como determinante de salud en personas jóvenes*. Obtenido del portal de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte en http://www.cafyd.com/REVISTA/Tesis_JRR_Granada.pdf

¹⁶ Jefatura del Estado. (2014). *Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria..* Boletín Oficial del Estado, 1 de marzo de 2014, núm. 52. Recuperado el 9 de mayo de 2015 en <http://www.boe.es/boe/dias/2014/03/01/pdfs/BOE-A-2014-2222.pdf>

4.2.5. Atletismo escolar

El objetivo claro de nuestra práctica educativa es conseguir una educación integral de todo el alumnado, dentro de esta tarea tiene un gran peso el desarrollo motor del niño, junto con el desarrollo de las dimensiones cognitiva, socio-afectiva, de valores... que encontrarán en el atletismo un medio para su desarrollo. En la serie de tareas planteadas a lo largo de la propuesta didáctica, vemos que en mayor o menor medida se trabajaron todas las dimensiones, haciendo más didáctica su puesta en práctica, como defiende Lagardera (2009)¹⁷, "la acción sobre el cuerpo nunca es parcial, cualquier intervención sobre él afecta a todo el sistema. De ahí su importancia, su proyección integradora". Por lo tanto, con las series de actividades elegidas, centradas en el atletismo, provocaremos y despertaremos al alumnado por medio del movimiento, trabajando todas las dimensiones.

Todo esto aparece plasmado en la revista digital GuíaInfantil.com, donde Alba Caraballo (2015)¹⁸ nos explica que el atletismo reúne las principales cualidades para el disfrute de los niños, que no necesita grandes despliegues económicos y logísticos debido a su gran presencia, y que además es común para ambos sexos, fomentando así la igualdad. Igualmente señalar que el atletismo se adapta a las características de cada individuo.

En este mismo artículo se señala que el atletismo conlleva una serie de beneficios físicos para el niño: se desarrolla fuerza en las extremidades inferiores, se gana en resistencia aeróbica, y se consigue velocidad (además al correr se mejora en la capacidad pulmonar). También habrá una serie de ventajas psicológicas: ayuda a distraer de diferentes problemas, ganan confianza, mayor autocontrol y estabilidad emocional, e incluso mayor rendimiento global en el colegio.

En esta educación integral del alumnado y como hemos visto en puntos anteriores, el atletismo forma parte del currículum como un contenido más que debe trabajarse dentro de las aulas.

Analizamos un estudio elaborado por Sicilia, Saenz-López, Manzano y Delgado (2009)¹⁹ sobre el desarrollo curricular de la Educación Física en Primaria y Secundaria, visto desde la perspectiva del profesorado en relación a tres elementos básicos del currículum: finalidades,

¹⁷ Lagardera Otero, F. (2009) *EJERCICIO FÍSICO SOSTENIBLE una vía de conocimiento práctico hacia el bienestar y la felicidad*. Obtenido de la web de la Fundación Dialnet en <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3433759>

¹⁸ Caraballo, A. (2015) *Atletismo para niños*. Obtenido de la Revista digital GuíaInfantil.com en <http://www.guiainfantil.com/articulos/deportes/ninos-ninas/atletismo-para-ninos/>

¹⁹ Sicilia, A., Sáenz-López, P., Manzano, J. I., Delgado, M.A. (2009) *El desarrollo curricular de la Educación Física en Primaria y Secundaria: un análisis desde la perspectiva del profesorado*. Obtenido en la revista científica digital Apunts en <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=1390>

contenidos y metodología. El estudio se hizo sobre un total de 415 profesores (confianza 95%), y nos muestra la media de los contenidos trabajados con más frecuencia en Primaria. Para este estudio se pasó un cuestionario con todos los bloques de contenido donde se establecían cinco valores cuantitativos para medir su frecuencia de trabajo en las aulas. A continuación, la tabla extraída del estudio del profesorado de Educación Primaria con las medias de cada bloque:

Tabla nº1- Media de la frecuencia de trabajo en Primaria de los bloques de contenido en Educación Física (1=nunca; 5=siempre)

	Actividades en el Medio Natural	Juegos	Deportes	Expresión Corporal	Habilidades y Destrezas	Condición Física	Salud
Media de frecuencia de trabajo en las aulas (1al 5)	2'05	3'94	3'04	2'79	4'13	2'78	3'77

La anterior tabla nos muestra que un elevado número de maestros manifiestan abiertamente no trabajar la condición física en sus aulas, entendidas éstas como "Capacidades que permiten a las personas hacer sus tareas diarias habituales, disfrutar del tiempo libre activo y afrontar las emergencias imprevistas sin fatiga excesiva, a la vez que ayuda a evitar enfermedades y lesiones resultantes de la falta de actividad" según el blog de Gómez (2009)²⁰. Por lo tanto, a través de este estudio podemos ver que el atletismo no es un elemento ajeno a las aulas, sino que está presente, pero principalmente de manera recreativa, o de forma secundaria en los diferentes deportes, es decir, no se observa de modo destacable un trabajo físico focalizado a la mejora de la capacidad motriz de locomoción, en este caso, básica en el alumnado. La carrera a pie es un elemento presente en todas las sesiones, pero no se trabaja suficiente sobre la misma, falta una labor centrada sobre la carrera, como la que se va a presentar en el siguiente documento.

Durante nuestra propuesta vamos a trabajar tanto la marcha atlética como la carrera, ambas tienen en común la eficacia del movimiento de locomoción natural del ser humano. Así se expresa en su trabajo Cano (2013)²¹, el niño durante sus primeros estadios del desarrollo motriz se moviliza mediante el gateo como en la marcha, siendo esta última la que predomina como

²⁰ Gómez, J. (2009) *Concepto de actividad física, ejercicio físico, condición física, condición motriz y capacidades físicas*. Obtenido del blog: Educación Física en la Secundaria en supervisef.blogspot.com.es/2009/02/concepto-de-actividad-fisica-ejercicio.html

²¹ Cano Lopez-Fraile, J. (2013) *Iniciación marcha atlética*. Obtenido de la web: Federación de Atletismo de Castilla La Mancha en http://www.faclm.com/doc/rincon/201113_inicio_marcha.pdf

medio de locomoción más natural del ser humano. A medida que avanza el desarrollo del niño, éste irá avanzando hacia desplazamientos con una mayor eficacia de movimientos, permitiéndole así avanzar durante más tiempo y más rápido, como ejemplos las citadas carrera y marcha atlética. En la etapa de Primaria encontramos un periodo de edad óptimo para el desarrollo de actividades que potencien este tipo de prácticas, e impregnen en el alumnado la ejecución de la técnica correcta, adaptada posteriormente al estilo de cada niño o niña, que es el conjunto de movimientos individuales de la acción de marchar.

En la propuesta, me he centrado en el tercer ciclo de Educación Primaria. Dentro de la franja de edad de Primaria, Batalla (2000)²² considera la franja de 6 -11 años como la adecuada para la iniciación al atletismo, siendo 11 años la edad media. Por otro lado, encontramos el artículo de García y Gil (2010)²³, quienes defienden el trabajo de la resistencia en las aulas siempre que sea resistencia aeróbica y la anaeróbica aláctica, como hemos recalcado anteriormente, rechazando el trabajo en la resistencia anaeróbica láctica; también estos autores explican que la resistencia debe ser trabajada de forma global, no específica, de una forma variada y, en la medida de lo posible, lúdica, controlando la frecuencia cardíaca (sin pasar de 170 pulsaciones por minuto, ppm) y tomando precauciones con alumnos especiales. Por último, en este artículo se resalta la edad entre 11 y 13 años como edad óptima en el aprendizaje de tareas motrices específicas, potenciando la movilidad, es decir, la ejecución motriz correcta de la carrera. Junto con todo lo anterior, mi trabajo durante el período de prácticas con quinto y sexto de Primaria, con edades de 11,12 y 13 años, me hacen pensar que mi propuesta didáctica se adecúa a la edad y nivel del alumnado.

4.2.6. Competición.

En este documento se presenta una propuesta didáctica en la cual los alumnos van a trabajar la carrera a pie, van a hacerse conscientes de la misma, aprendiendo y trabajando con todos los elementos que intervienen en ella. El alumnado debe aceptar la responsabilidad de su entrenamiento y práctica en este tipo de pruebas, además en esta propuesta encontraremos como objetivo el conocimiento y práctica por parte del alumnado de la carrera y la marcha atlética, y dentro de las mismas: controlar la respiración y desarrollar la resistencia aeróbica, fundamental a esas edades. Por último, esta propuesta va a finalizar con la participación voluntaria en una

²² Batalla Flores, A (2000) *Habilidades Motrices*. Barcelona: INDE Publicaciones.

²³ García Lopez, A. y Gil Mármol, S (2010) *Las capacidades físicas básicas en Primaria*. Obtenido de la Revista digital efdeportes en <http://www.efdeportes.com/efd145/las-capacidades-fisicas-basicas-en-primaria.htm>

carrera popular, son numerosas las carreras populares existentes en la ciudad de Valladolid, y será importante adaptar una correcta para nuestra propuesta, como podemos ver en anexos (Anexo 6- Calendario carreras populares).

El tema de la competición, suele ser el que más dudas plantea en la comunidad educativa. Dentro de las carreras a pie competitivas es importante establecer diferencias, las carreras se clasifican, según Hornillos (2000)²⁴, en carreras populares, maratones y medias maratones, carreras campo a través, pruebas de marcha atlética, y carreras en pista. Las carreras populares representan las principales manifestaciones atléticas populares, y su participación puede congrega a miles de personas. Estas competiciones en general forman parte de las pruebas de ruta, porque se realizan fuera de los estadios, normalmente en terrenos asfaltados y próximos a núcleos de población (para mejorar su accesibilidad). Las distancias suelen oscilar entre 6 y 12 kilómetros, aunque pueden llegar a abarcar desde 4 a 19 kilómetros. Son frecuentadas por los atletas populares, es decir, aquellas personas que buscan el ejercicio físico por encima del elemento competitivo. La oferta de estas carreras se mantiene todo el año, sobre todo en aquellos casos en los que coincide con festividades o patrones, lo que propicia una mejor estructuración de los entrenamientos y así llevar a cabo mi propuesta, ejemplos de carreras populares tenemos la San Silvestre, comúnmente celebrada el 31 de diciembre (excepto en Valladolid entre otros), pero también aquellas coincidentes con fiestas o eventos, como la carrera de las antorchas (la noche de San Juan). La existencia de premios suele atraer a un pequeño número de atletas federados de gran nivel, pero en general acuden más deportistas con nivel bajo o medio, e independientes. En los últimos años va habiendo más deportistas federados, esto es debido a una mayor práctica.

Lo más importante que debemos infundir a nuestro alumnado, con esta propuesta y su posterior participación en una carrera real, será que todos los participantes se afiancen en una práctica regular, "lo más acertado es que esa carrera forme parte de un programa continuado de actividad físico deportiva y no un hecho aislado" (Hornillos 2000), como supuso la II Milla Solidaria.

Por último, es necesario señalar en este punto el ya citado objetivo de nuestra propuesta didáctica, que será crear hábitos de vida saludable. A pesar de que la práctica del Atletismo sea una actividad física muy recomendada a cualquier edad, no deja de ser un ejercicio físico propenso a generar lesiones de diferente índole. Con nuestra propuesta, queremos que el alumnado no solo aprenda a reducir al máximo estas desventajas de la práctica rutinaria del atletismo, sino que entiendan la necesidad y la relación de esta práctica con otros hábitos saludables, como puede ser una alimentación adecuada, una correcta distribución de horas de

²⁴ Hornillos Baz, I. (2000) *Andar y correr*. Barcelona: INDE Publicaciones.

sueño, las revisiones médicas, etc. Un ejemplo de ello lo encontramos en la campaña "12 meses, 12 consejos de salud" realizada por El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid, CFISIOMAD, en ella durante todo este año 2015, dan diferentes consejos de salud dirigido a todo tipo de público con interés por el tema.

El CFISIOMAD (2015)²⁵ nos muestra en Youtube el vídeo consejo del mes de abril, en él han profundizado en las Carreras Atléticas. Este documental nos dan unos consejos sobre qué hacer antes y después de una carrera atlética: Para realizar una carrera atlética popular de forma segura y evitar al máximo posibles lesiones debidas al esfuerzo, es recomendable antes de la misma realizar un calentamiento con ejercicios de movilidad articular de tronco y extremidades inferiores, estiramientos activos de la parte posterior de la pierna y gemelos, tensión de cuádriceps y abductores, e intercalar carrera constante con algunas aceleraciones según la distancia a recorrer. Una vez finalizada la carrera no hay que parar en seco, caminaremos hasta normalizar el ritmo de la respiración después del esfuerzo. Pasados unos 10 minutos aproximadamente, realizaremos estiramientos de toda la parte inferior y espalda de forma analítica y global, en función de los grupos musculares implicados, hay que hidratarse constantemente con alguna bebida isotónica en base a la intensidad, distancia de la carrera y temperatura ambiente. En casa es recomendable meter las piernas en agua fría, pasadas 24-48 horas, debemos ir al fisioterapeuta para que nos realice un masaje para eliminar toxinas y acondicionar la musculatura para futuras actividades. Con estas medidas acompañadas de una buena nutrición y un buen descanso, se reducen al máximo los riesgos de lesiones al realizar una carrera.

Este vídeo, que será visualizado durante una de las sesiones de nuestra propuesta educativa, servirá de profundización en el calentamiento sobre el que incidiremos durante el desarrollo de toda la propuesta. Los estiramientos antes y después de la carrera popular serán importantes a cualquier edad, pero tendrán más peso en la etapa de Primaria donde el cuerpo está en constante desarrollo y existen más posibilidades de lesión. También se habla de la buena rutina de nutrición y el buen descanso, que concienciaremos en nuestro alumnado hasta que lo interioricen. La hidratación durante la realización de la prueba de carrera también es importante, pero los niños ya adquirieron experiencia con la Milla Solidaria. Por último, se habla de la introducción de los pies en agua fría y la visita al fisioterapeuta, pautas que no tienen tanto peso como las anteriores, pero que serán aconsejadas durante nuestra propuesta.

²⁵ CFISIOMAD (2015) *12 meses, 12 consejos de salud: Carreras Atléticas*. Visto en Youtube el 30 de mayo de 2015 en <https://www.youtube.com/watch?v=3B5Qdw1a9o0&feature=youtu.be>

Por lo tanto, nuestra propuesta educativa quiere introducir el atletismo en las aulas, poniendo al alumno y alumna en conocimiento de las técnicas de carrera y marcha atlética y su correcta ejecución, creando en ellos así un hábito que vaya progresando durante el desarrollo de nuestra propuesta. Enseñaremos y concienciaremos al alumnado el hábito de vida saludable de la práctica rutinaria de la carrera o marcha atlética, unido a otros hábitos de vida saludables como pueden ser la alimentación y el buen descanso, además de disponer de herramientas y un plan para que los alumnos puedan continuar esta práctica de rutinas para una vida sana.

Además, instruiremos a los alumnos en el mundo de las carreras populares, su tradición, práctica e integrantes, de tal forma que conozcan otra manera de emplear su tiempo de ocio. Esta enseñanza culminará con la práctica voluntaria en una de ellas, así el alumnado se podrá impregnar de todo lo aprendido.

5. METODOLOGÍA

En el siguiente apartado muestro mi modo de llevar a cabo el estudio. Mostrando previamente la población con la que he investigado y los instrumentos de los que me he servido.

5.1. MUESTRA

La elaboración de esta investigación se inició con la experiencia de la II Milla Solidaria en el centro donde realizo las prácticas, Jesús y María (Carmelitas), complementado con la evaluación oral realizada a los cuatro cursos que tenía asignados: los dos quintos y los dos sextos, A y B, 95 alumnos en total. Esta parte de la investigación no ha sido plasmada en el documento porque solo sirvió de orientación para encaminar mi estudio.

A partir de la experiencia que habían vivido, se construyeron las bases sobre las que iniciaría la investigación. Pasada una semana, tras la práctica de esa prueba deportiva, y aún teniendo reciente la misma, decidí realizar un test al alumnado de sexto de Educación Primaria sobre su experiencia de carreras a pie y en bici: su rutina de práctica, distancias, competiciones, etc. Tanto en mi propio centro como en otros dos centros.

El test, en las mismas fechas, fue realizado por el alumnado de sexto del colegio de:

- Colegio Federico García Lorca
- Colegio La Milagrosa y Santa Florentina
- Colegio Jesús y María

Este estudio inicial se pasó a un total de 116 alumnos, de edades comprendidas entre los 11 y 13 años, como podemos observar en la siguiente tabla:

Tabla nº2- Distribución de la población total del estudio.

Colegios	Alumnado	Sexos		Edades		
		Masc.	Fem.	11	12	13
Colegio Jesús y María, Carmelitas	47	25	22	22	22	3
CEIP Federico García Lorca	45	22	23	18	24	3
Colegio La Milagrosa y Santa Florencia	24	12	12	13	9	2
Total	116	59	57	53	55	8

Seguidamente con la elaboración de la Unidad Didáctica, focalizo este trabajo solo en los grupos del centro de prácticas, concretamente en sexto de Primaria (47 alumnos en total).

5.2. HERRAMIENTAS

Los instrumentos que utilizo para la realización de este estudio son de dos tipos:

- Los cuestionarios y sus respectivas instrucciones (Anexo 1): Estos breves documentos que recogían apartados en relación a las carreras a pie y en bicicleta, han servido para recabar información y encaminar mi investigación. Además sobre los resultados obtenidos ha sido elaborada la propuesta didáctica.
Estos resultados han servido en líneas generales debido a la poca fiabilidad de los mismos, como es observable en el análisis de sus resultados.
- La Unidad Didáctica: "La Carrera" (Anexo 3) fue elaborada minuciosamente en relación al trabajo de investigación y los resultados de los test, y en ella se ofrece una serie de sesiones donde se pone en marcha los aspectos relacionados con la carrera, la marcha atlética, etc. y se profundiza en relación a esos aspectos. Además se culmina con la participación voluntaria del alumnado en una carrera popular.

En esta U.D. vamos a utilizar diferentes métodos de enseñanza-aprendizaje, entre los que destaco el nuevo modelo de enseñanza Ludotécnico, en el cual Valero y Gómez

(2008)²⁶ destacan que, aunque en este haya una instrucción directa como en las enseñanzas tradicionales, se otorga un mayor protagonismo al alumno, asume un papel en el que valora su propio dominio motor y socio-afectivo, y la influencia directa de su implicación y compromiso en las tareas. Otros modelos de enseñanza serán: Mando Directo Modificado, Asignación de Tareas, Programas Individuales Modificados, y Descubrimiento Guiado.

La U.D. cuenta con un total de 6 sesiones, que pueden verse reducidas a 4 debido a diferentes problemas temporales durante su ejecución. Las sesiones son las siguientes (la 1 y la 5 son las posibles sesiones prescindibles):

- 0) Se va poniendo en situación al alumnado, y se entregan tablas de alimentación y descanso. Se les pone en conocimiento de la existencia del blog.
- 1) Sesión de introducción de la Unidad, se conocerán las características de la carrera.
- 2) En esta sesión el alumno conocerá y valorará su respiración y pulso cardiaco durante la actividad, es decir, se le enseñara a medirlo, su importancia, y su relación. Además en esta sesión se profundizará en la marcha atlética y en la carrera, enseñando a diferenciarlas.
- 3) Esta tercera sesión se centrará en una ejecución correcta de la carrera, enseñando al alumnado a conocer y trabajar los distintos elementos que intervienen en ella.
- 4) Esta sesión vuelve a profundizar en los elementos de la carrera, en ella los alumnos conocerán la resistencia aeróbica y anaeróbica, y trabajarán la resistencia y la velocidad.
- 5) Sesión en la que el alumnado profundizará en otras modalidades del atletismo, como la carrera de obstáculos y relevos, teóricamente y mediante su práctica.

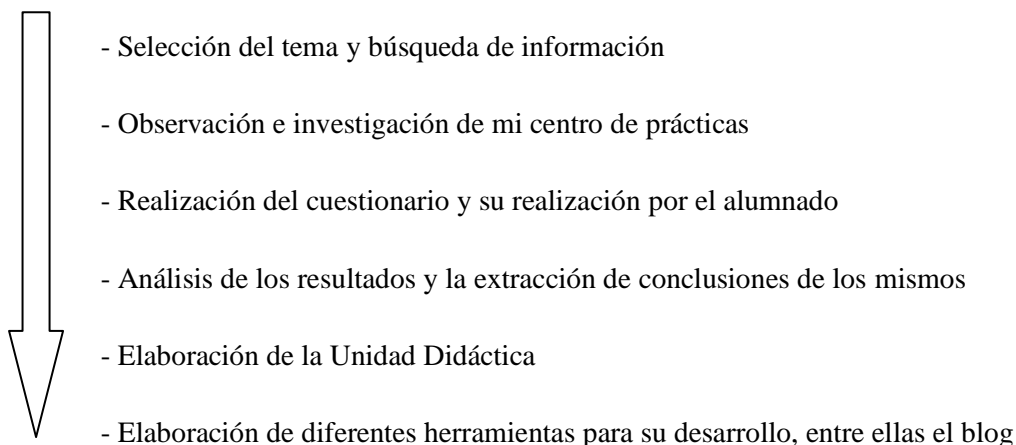
²⁶ Valero, A. y Gomez, M. (2008) *Funciones y responsabilidades del profesor y los alumnos en el Modelo de Enseñanza Ludotécnico de iniciación a la práctica del atletismo*. Obtenido de la FEAEDEF en su web: Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación nº13 en http://www.retos.org/numero_14_13/retos%2013-3.pdf

- 6) En esta última sesión el alumnado deberá conocer y organizar una carrera popular, además, como cierre de nuestro trabajo, el alumnado aprenderá a seguir y valorar hábitos relacionados con la práctica deportiva.
- El blog "Correr no es de cobardes" (Anexo 7) Este blog supondrá una herramienta más de nuestra U.D. junto a las tablas de alimentación/descanso que se les ofrecerá a los alumnos, las hojas con información, o el calendario. En este caso hemos querido destacar sobre el resto esta herramienta porque supondrá una gran ayuda para conseguir una continuidad en la práctica de carreras de nuestro alumnado, y también servirá de unión de las TIC con la Educación Física, desarrollando así su competencia digital. La URL del blog es la siguiente: <http://victoratletismo.wix.com/corrernoesdecobardes>

5.3. PROCEDIMIENTO

Señalar en este punto el modo de llevar a cabo esta investigación, siguiendo una serie de pasos. Primeramente en mi lugar de prácticas una observación directa y una primera documentación del tema, en todo momento centrado en el atletismo. Seguidamente la elaboración del test, su prueba de entendimiento por parte del alumnado, y por último, la realización del mismo por el alumnado de sexto de primaria de tres centros de Valladolid. Continuando con la recogida de sus resultados, el análisis de los mismos y las conclusiones. Finalmente a partir de estas conclusiones, un trabajo intensivo de investigación, elaborar una Unidad Didáctica con una serie de instrumentos o herramientas, entre las que se encuentra el Blog, el cual sigue en continuo crecimiento y desarrollo.

Por lo tanto este trabajo ha seguido el siguiente esquema:



En este cuestionario analizó la práctica realizada de carreras a pie y en bicicleta del alumnado de sexto de Primaria, con el fin de conocer el nivel de conocimiento y práctica de este tipo de disciplina deportiva en el alumnado, además de su grado de conocimiento y práctica en carreras populares a pie. Este test será bastante corto y se pasará en los últimos cinco minutos de clase, realizándose de manera individual y en silencio, y se recogerán en el acto (todas estas pautas serán indicadas a mis compañeros de prácticas que también lo realizaron en sus respectivos centros educativos donde realizan el Practicum II, Anexo 1). Esta hoja de test contiene valores cuantitativos y cualitativos, y los datos resultantes servirán de base para la segunda parte de mi estudio.

La siguiente parte de mi estudio, que por motivos temporales no ha podido llevarse a cabo, es una propuesta educativa pensada para el centro donde realizo las prácticas: Jesús y María (Carmelitas). Esta propuesta está formada por una Unidad Didáctica llamada: "La Carrera" (Anexo 3), que va dirigida a sexto de Educación Primaria, no obstante, podría ser aplicada también a quinto. La UD tiene un total de seis sesiones, sin embargo pueden ser reducidas a cuatro sesiones (con las dos sesiones de Educación Física a la semana existentes en sexto: pasaría de tres semanas a dos semanas, y en quinto: pasaría de dos semanas a 1 semana y 1 sesión de otra), la creación de este número de sesiones atiende a posibles problemas durante su realización, que puedan suponer un mayor o menor número de horas, como convivencias, actividades extraescolares, etc. Mi propuesta también atiende a toda la pluralidad del alumnado, puesto que en sexto de Primaria la totalidad del alumnado puede realizar este tipo de actividad sin problemas (excepto aquellos alumnos que actualmente se encuentran lesionados, aunque su proceso de recuperación está siendo rápido o ya esta finalizando).

6. RESULTADOS

Tras pasar el test al alumnado de sexto de Primaria de los tres centros se obtuvo una serie de resultados que han sido recogidos en las siguientes tablas.

Antes de mostrar los resultados y las comparaciones entre los mismos, hay que señalar que el cuestionario no tiene una fiabilidad completa, ya que los niños están en un proceso de desarrollo caracterizado por distracciones, rasgos infantiles, copia de compañeros, etc. Estos aspectos restan veracidad a los resultados. Como prueba de esto, algunos de los cuestionarios tenían señalada más de una respuesta o se contradecían en las respuestas, este pequeño número de test han sido invalidados, y esas preguntas no se han tomado en cuenta. También un número importante tenía preguntas sin responder, éstas han sido recogidas en la graficas como NS/NR (No Saben/ No Responden o contestan), y por último, en alguno de los cuestionarios añadían una nueva respuesta, que también se ha tenido en cuenta.

Hay que remarcar las características de los tres centros, son dos centros concertados y uno público, situados en diferentes contextos: por su situación en la ciudad de Valladolid, lo que supone un alumnado con características muy variadas, tanto sociales como económicas, lo que va a enriquecer más nuestro estudio. Otra característica es que los tres centros se encuentran relativamente cercanos, como se muestra en el mapa (visible en el Anexo 2), por lo tanto, son tres centros urbanos con alumnado que no tiene fácil el acceder al campo, lo que disminuye sus posibilidades de realizar actividad física. Todas estas particularidades se apreciarán mejor en las gráficas.

De un total de 116 alumnos, 59 niños y 57 niñas.

Dentro de las carreras a pie:

Tabla nº3- Resultados obtenidos en el test, apartado de las carreras a pie.

Realización de carreras:									
Diariamente: 41		Semanalmente: 44			Ocasionalmente: 28			No sabe/No responde: 3	
Intensidad de su carrera:									
Grado 1:	G 2:	G 3:	G 4:	G 5:	G 6:	G 7:	G 8:	G 9:	Grado 10:
0	0	2	7	18	21	26	21	12	8
No sabe/No responde: 1									
Alguna realización de prueba competitiva									
SI: 65					NO: 51				
Dentro de los que sí han realizado alguna prueba...									
Número de carreras:					Máximas distancias recorridas:				
1 carrera: 13					250m: 2 / 400m: 2 / 500m: 1 / 800m: 2				
2 carreras: 14					1km: 4 / 1'5km: 1 / 2km: 6 / 2'5km: 1 / 2'75km:1				
3 carreras: 6					3km: 8 / 4km: 6 / 4'5km: 1 / 5km: 5				
4 carreras: 4					6km: 1 / 7km: 2 / 9km: 1 / 10km: 2 / 15km: 3				
+5 carreras: 23					No sabe/ No responde: 15				
No sabe/ No responde: 6									
Les gustó la experiencia: SI: 57 NO: 4 NS/NR: 3 Más o menos: 1									

Dentro de las carreras en bicicleta:

Tabla nº4- Resultados obtenidos en el test, apartado de las carreras en bicicleta.

Realización de carreras:									
Diariamente: 13		Semanalmente: 37			Ocasionalmente: 64			No sabe/No responde: 2	
Intensidad en su uso de la bicicleta:									
Grado 1:	G 2:	G 3:	G 4:	G 5:	G 6:	G 7:	G 8:	G 9:	Grado 10:
2	3	1	9	13	15	8	21	24	20
Alguna realización de prueba competitiva									
SI: 37					NO: 78				
No sabe/No responde: 1									

7. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Este test o cuestionario (visible en el Anexo 1) fue elaborado con la intención de obtener una idea inicial, y así, poder encaminar mi trabajo global. Debo señalar también que fue entregado a mis compañeros junto con unas instrucciones ante posibles problemas que pudieran originarse en su realización.

El cuestionario estaba dividido en dos partes: las carreras a pie, y las carreras de bicicleta. En las carreras a pie lo primero que se pregunta es la frecuencia con la que el alumno o alumna realiza carreras, se les da ejemplos en la vida cotidiana: correr en un partido de fútbol, por llegar tarde a clase... los alumnos tienen que pensar sobre su vida diaria y responder. Los resultados obtenidos según los tres centros: CEIP Federico García Lorca (CEIP FGL), Colegio La Milagrosa y Santa Florentina (La Milagrosa), y Colegio Jesús y María- Carmelitas (Jesús y María), son los siguientes.

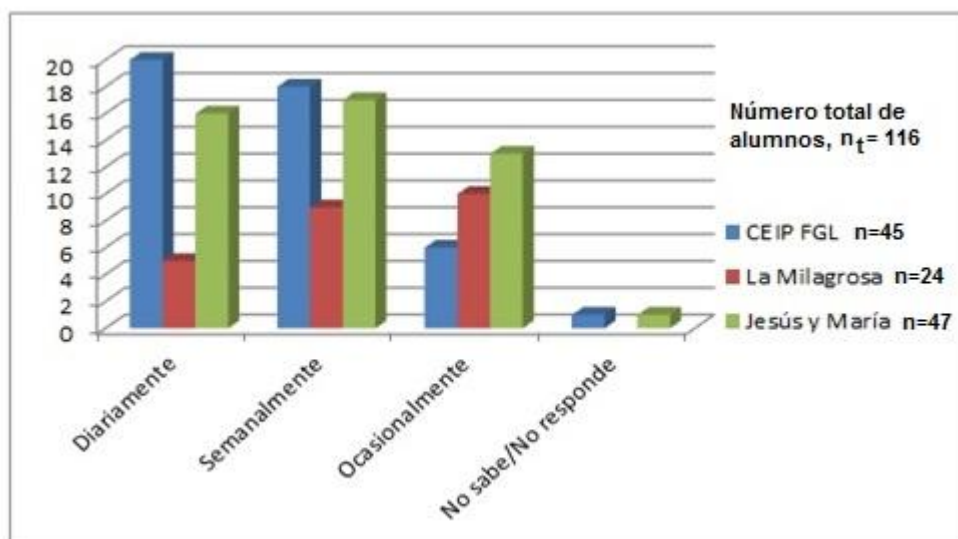


Figura nº1- Frecuencia de realización de Carrera a pie en cada uno de los tres centros.

Si nos centramos en cada uno de los centros, podemos observar en la gráfica unos resultados muy similares (contando con que el colegio La Milagrosa tiene más o menos la mitad de alumnos que los otros dos centros). La mayoría de los alumnos creen que corren diariamente, lo que he podido comprobar durante mi período de prácticas. Por otro lado, un número importante de alumnos, al reflexionar sobre su día a día, piensan que realizan carreras semanalmente, esta respuesta queda contrastada ante la observación directa por mi parte o la de mis compañeros de prácticas de otros centros. Por último, un muy pequeño número ha escogido ocasionalmente, donde destaca mi centro de prácticas Jesús y María. Este hecho contrastó con mi punto de

partida, debido a mi incidencia diaria en su carrera, tanto en mi horario de Educación Física como en el recreo, pero estos resultados potencian la puesta en práctica de la propuesta educativa.

La división del alumnado total aparece en la siguiente gráfica:

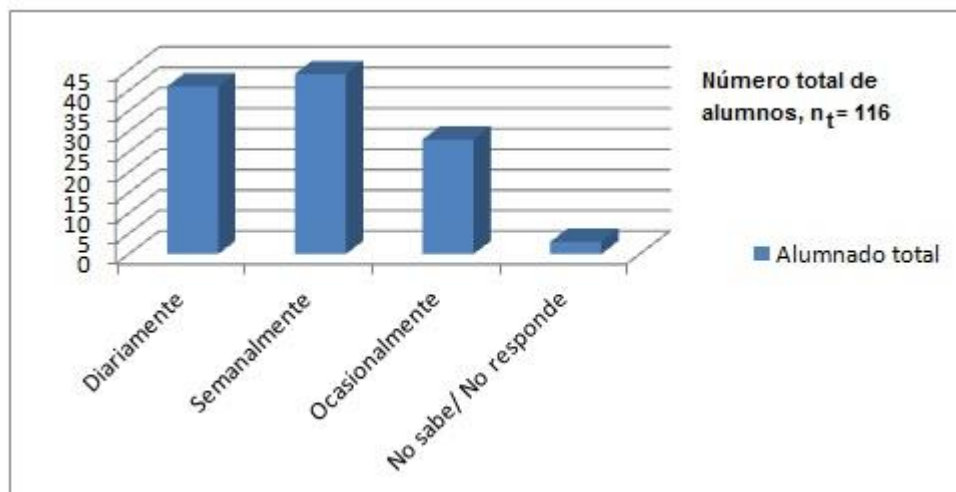


Figura nº2- Gráfica de la frecuencia de realización de carrera del total del alumnado.

Vemos que la mayoría del alumnado se encuentra en la práctica diaria de carrera, o así tienen esa impresión, esto contrasta con el informe Eurydice, plasmado en el marco teórico, y que se encuentra recogido en el BOE (2014)²⁷, el cual nos mostraba que el 80% del alumnado solo realizaba actividad en la escuela, y concretamente en Educación Física; los resultados obtenidos nos muestran que más de un 35% realiza carrera diariamente o lo piensan (superior al 20%), y al indicar que diariamente muestran una práctica de actividad física fuera de la escuela.

También se puede observar mejor cómo la mayoría de los alumnos piensan que realizan carreras de manera diaria o semanal, esto demuestra que la carrera representa para ellos una práctica habitual, con bastante rutina, a pesar de que en general no sean conscientes de la gran cantidad de veces que ponen al día en práctica este ejercicio motriz, en la mayoría de los casos, porque también existe un cierto sedentarismo cada vez más creciente que anula el desplazamiento de correr o marcha atlética.

El cuestionario seguía con el interrogante del nivel de intensidad o esfuerzo, que el alumnado ponía en esta práctica rutinaria de la carrera. Esta vez, la pregunta era respondida con un valor

²⁷ Jefatura del Estado. (2014). *Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria*. Boletín Oficial del Estado, 1 de marzo de 2014, núm. 52. Recuperado el 9 de mayo de 2015 en <http://www.boe.es/boe/dias/2014/03/01/pdfs/BOE-A-2014-2222.pdf>

cuantitativo del 1 al 10 (indicando el valor 1 un nivel de implicación en su carrera escaso o casi nulo, y el valor 10 un nivel de implicación excelente). En este punto nos interesa saber a nivel general qué nota se pondría el alumnado reflexionando sobre su esfuerzo en la carrera. Los datos obtenidos son:

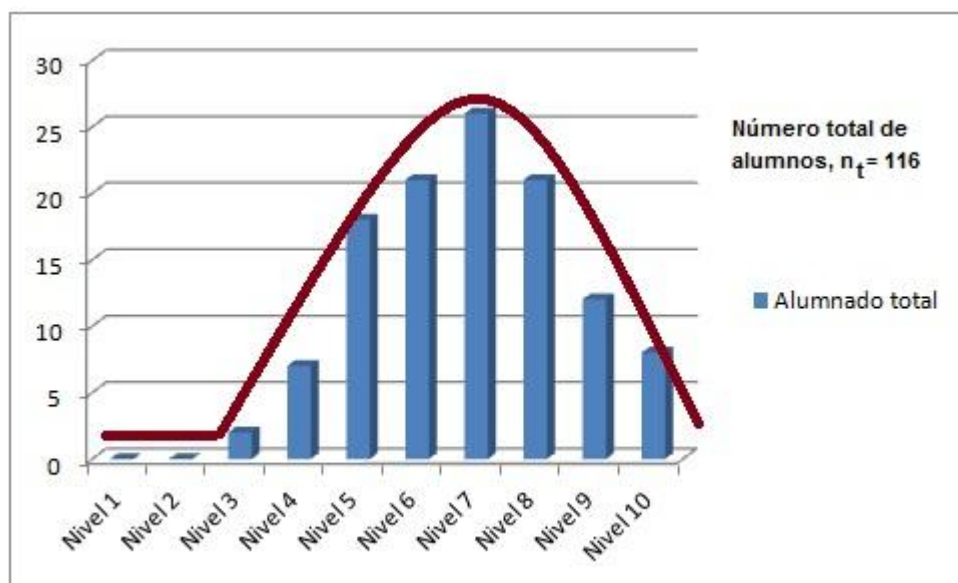


Figura nº3- Gráfica representativa del nivel de esfuerzo que cree el alumnado de su práctica de carrera.

A nivel general, el alumnado piensa que tiene un nivel de esfuerzo bueno o muy bueno en su práctica habitual de carrera. Estos resultados podrían corroborar el estudio de Ruiz (2008)²⁸ el cual demostraba que condición física era un importante marcador de salud en niños, de tal modo que observando los datos vemos que el alumnado que tiene una mayor condición física son aquellos que han seleccionado un mayor nivel de intensidad en su práctica de carrera; este alumnado tiene un buen autoconcepto de sí mismos, lo que es condicionante de un buen estado de salud.

Observando atentamente la gráfica vemos que las notas más bajas se sitúan en el nivel 3, y a partir de él se forma una pirámide con la cúspide en el nivel 7, siguiendo una distribución normal de frecuencia con asimetría derecha, demostrando que los niveles más altos, el 9 y el 10, cuentan con un gran número de alumnado también. Es importante señalar, pese a los resultados obtenidos, que tanto mis compañeros de prácticas en esos centros, como a través de mi propia experiencia, hemos observado que salvo un pequeño grupo de alumnado que destaca en esta práctica, por lo general hay niveles muy variados, y un gran número de alumnos cuyo esfuerzo

²⁸ Ruiz Ruiz, J. (2008) *La condición física como determinante de salud en personas jóvenes*. Obtenido del portal de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte en http://www.cafyd.com/REVISTA/Tesis_JRR_Granada.pdf

en la carrera es nulo o casi nulo, por lo tanto, me hace pensar que en mi propuesta didáctica debo profundizar mucho más en su práctica de carrera. Los alumnos deben pensar si realmente se están esforzando en ello, para así hacerles conscientes de su nivel y a partir de éste conseguir su progreso.

Siguiendo con mi cuestionario, llegamos a un punto de gran interés para mí, y para el proyecto final de mi propuesta, que sería la participación voluntaria en una carrera popular. En este punto ha respondido la totalidad del alumnado, y los resultados obtenidos han satisfecho mis expectativas. Según los tres centros de mi estudio, han participado el siguiente alumnado:

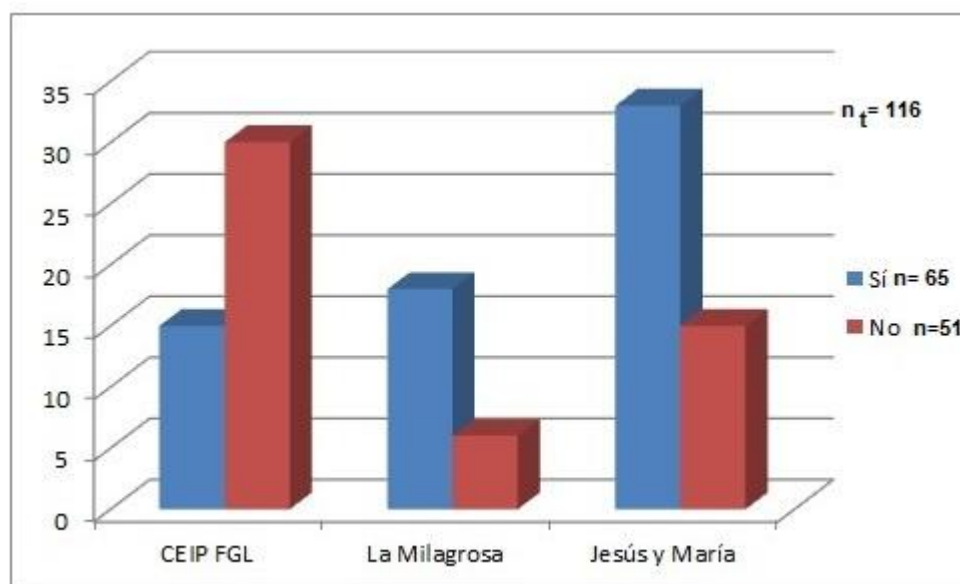


Figura nº4- Gráfica donde se muestra los alumnos que han realizado o no alguna prueba competitiva de Carrera

En esta gráfica he señalado los tres centros porque me interesaba profundizar en el caso del colegio Jesús y María. Si nos fijamos bien observamos gran diferencia de un centro a otro, empezando por el CEIP Federico García López, que sería el caso convencional de un centro, con un gran número de alumnado que nunca ha realizado ninguna prueba competitiva de carrera a pie, frente a un pequeño número de alumnado que sí, en este caso más amplio de lo esperado. Este tipo de alumnado se suele acercar al mundo del atletismo y las carreras a pie por medio de familiares, amigos que les invitan, o causas benéficas (como la carrera contra el cáncer, por la lucha contra la leucemia, etc. carreras realizadas en Valladolid, de poca distancia y gran animación), y a pesar de representar un acontecimiento importante, y una buena introducción, carecen de la continuidad necesaria. A continuación, encontramos el caso del colegio La Milagrosa, éste representa un caso poco convencional: en un pequeño grupo de alumnado se da tanta participación en carreras competitivas, que me hace pensar si dicho alumnado ha recibido alguna intervención didáctica, o ha participado en la misma carrera, o directamente están

inmersos en algún programa que lo fomenta; tal idea me ha sido confirmada posteriormente por la similitud dentro del mismo centro del número de carreras y su distancia.

Por último, el caso del colegio Jesús y María, el centro donde realicé las prácticas y al que va dirigido mi propuesta. En este centro la mayoría de los alumnos tendría que haber confirmado que ha participado en una prueba competitiva de carrera a pie (y de ser las únicas realizadas, en número de carreras poner 2 y en distancia máxima 3km, pero esos son puntos posteriores). La mayoría así lo ha manifestado, pero un pequeño grupo ha respondido que No, lo que me hace pensar que pueden no haberse acordado o no tomar en serio el cuestionario, o la opción que más concibo, y es que la experiencia de la Milla Solidaria, la I y II, no hayan representado para ellos una verdadera prueba competitiva, o las características que estas tienen no han sido visibles. Por lo tanto, con mi propuesta educativa y su proyecto final, no quiero que los alumnos solo conozcan este tipo de pruebas, sino que las vivan y las interioricen.

Continuando con el test, y dentro de la pregunta: sí el alumnado realiza prueba competitiva de carreras a pie, mando señalar el número y los kilómetros (según instrucciones marcadas a mis compañeros). Con estas respuestas aparecen las siguientes gráficas:

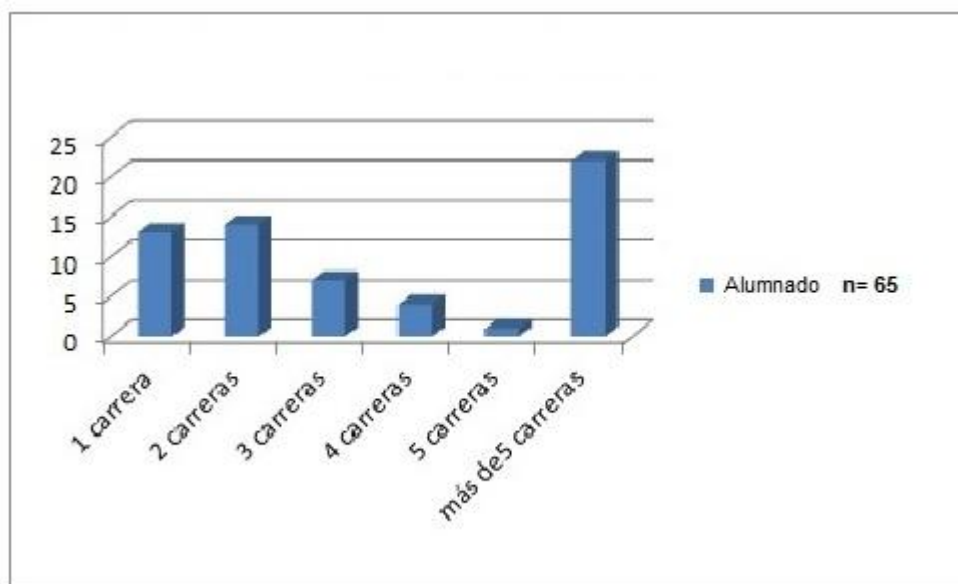


Figura nº5- Gráfica representativa del número de carreras del alumnado total que sí las realiza.

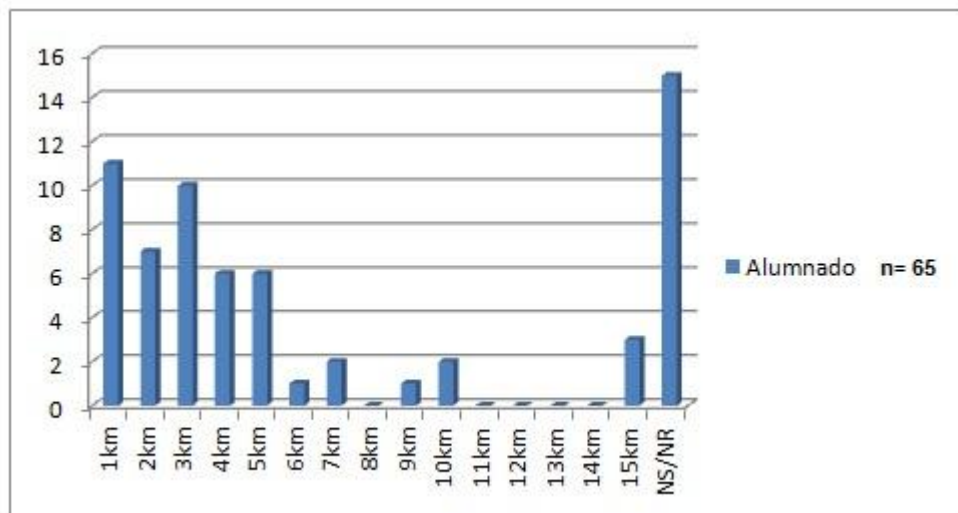


Figura nº6- Gráfica representativa de las distancias máximas recorridas por cada uno de los alumnos.

En la primera tabla observamos que la respuesta de la mayoría de los alumnos está entre haber realizado una o dos carreras competitivas, a partir de ahí su número va descendiendo hasta la columna de más de cinco carreras, donde se encuentra la mayoría del alumnado. De esto extraemos que el alumnado solo ha realizado una o dos carreras puntuales, por eventos o acontecimientos especiales, y después de las mismas no han seguido progresando, ya sea por una falta de un entorno que le impulse, o por la falta de medios, o también por un desinterés posible propio del niño. Por el contrario, el número de alumnos existente en la columna de más de cinco carreras, nos muestra que todo aquel alumnado que realmente ha vivido la experiencia de una carrera ha continuado desarrollándose y progresando. Debo señalar en este punto que algunos alumnos estaban apuntados a clubs de atletismo, y otros habían participado en varias carreras populares durante varios años, por lo tanto, he visto respuestas con números bastante altos de carreras: 30, 50, "Muchas"... todas estas respuestas fueron englobadas en la columna de más de 5 carreras, pero era necesario destacarlos al analizar dicha gráfica.

En la segunda gráfica, las distancias máximas recorridas por cada uno de los alumnos eran de lo más variadas, siguiendo un orden: 250m, 400m, 500m, 800m, 1km, 1'5km, 2km, 2'5km, 2'75km, 3km, 4km, 4'5km, 5km, 6km, 7km, 9km, 10km y 15km. La distancia de 15 km era la mayor de todas y se repetía en varios alumnos, principalmente aquellos que estaban federados en clubs de atletismo. Otros alumnos señalaron distancias tales como 0km, 100km y 30km, las dos primeras denotaban gracia por parte del alumnado, y la última fue tachada al conocer al alumno al que pertenecía. Debido a mi relación con varios clubs de atletismo me han informado que a los niños y niñas federados con edades de 11-12y13 años no se les permite realizar pruebas de más de 15km, por el impacto que éstas puedan tener en sus cuerpos. La mayor parte de carreras populares oscilan entre 4km y 6'5km, además la Milla Solidaria del Colegio Jesús y

María nunca superó los 3 kilómetros, siendo justo en ese intervalo de kilómetros donde encontramos a la mayoría del alumnado. También el gran número de alumnos que desconocía sus distancias máximas me hace reflexionar sobre la importancia que debe tener para ellos conocer las distancias que están recorriendo durante mi propuesta didáctica, no para realizar competiciones con sus compañeros, sino para que ellos mismos se marquen retos y se vayan superando día a día.

La última gráfica del análisis de las carreras a pie, sirve para conocer su grado de satisfacción con las mismas, aunque por mi parte soy consciente de que este tipo de pruebas cuenta con la aprobación de la mayoría del alumnado, será importante conocer todas las opiniones en profundidad, para así encaminar de manera correcta mi propuesta didáctica. La gráfica es la siguiente:

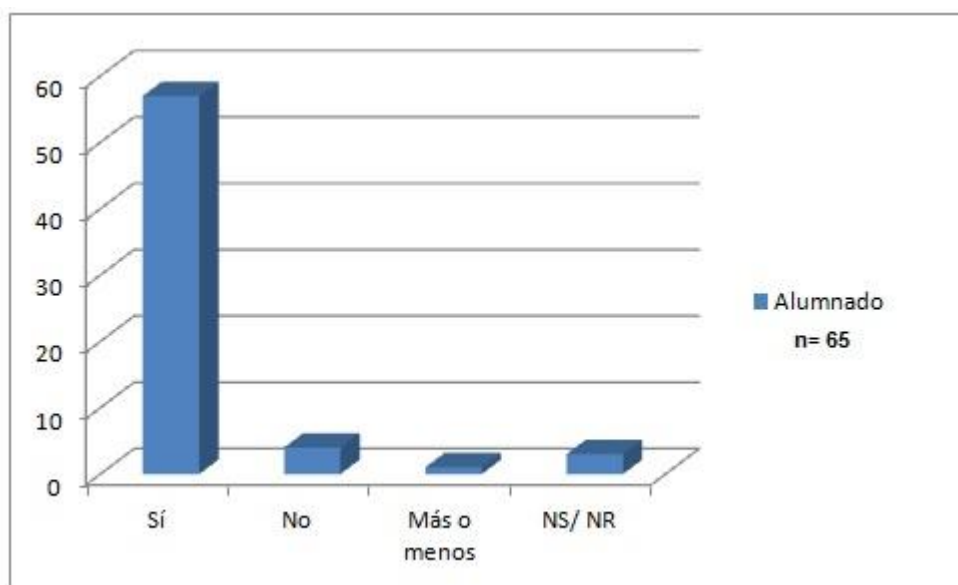


Figura nº7- Gráfica que nos muestra grado de satisfacción del alumnado respecto a las carreras.

En la gráfica se puede observar la confirmación de la idea previa, con el "Sí" predominante vemos la satisfacción general de todo el alumnado. Pero nos interesa la variedad de opiniones, y existe un grupo de alumnado que no le gustó este tipo de pruebas, por lo tanto, será importante que mi propuesta llegue a todos los alumnos, y aún no contando con la satisfacción total, todos los alumnos aprendan, e interioricen las técnicas correctas de carrera y marcha atlética, los hábitos de vida saludable, y la resistencia, coordinación, respiración y otros conceptos asociados a estas prácticas motrices.

Esta gráfica vuelve a corroborar el estudio de Ruiz (2008)²⁹ debido a que la satisfacción personal producida por este tipo de prueba propicia volver a participar en las mismas, debiéndose así plantear unos hábitos y rutinas saludables y que producen una buena condición física, y al mismo tiempo esta buena condición física unido a la satisfacción de las carreras determinan un buen estado de salud.

La segunda parte de mi cuestionario se centra en las carreras de bicicleta, estas preguntas abarcan la práctica de todo tipo de bicicletas: bicicletas de montaña, bmx (tan en auge últimamente), eléctricas, bicicleta de pista, etc. pero no las bicicletas estáticas. Los tres puntos de esta parte son idénticos a los tres primeros de las carreras a pie. Se les preguntó sobre la frecuencia de su práctica de bicicleta, y los resultados que aparecen a continuación representan al alumnado total, puesto que esta vez no queremos profundizar en ningún centro en particular:

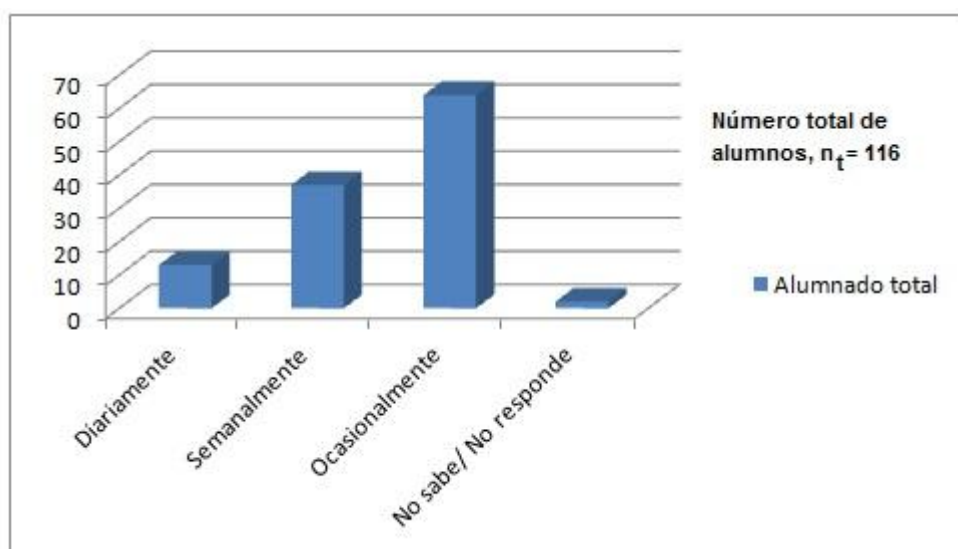


Figura nº8- Gráfica que nos muestra la frecuencia de práctica de bicicleta.

Contrastando de nuevo con el informe Eurydice, esta vez en práctica de bicicleta, informe plasmado en el BOE (2014)³⁰, el cual nos mostraba que el 80% del alumnado solo realizaba actividad en la escuela, concretamente en Educación Física; vemos ahora que sólo 13 personas

²⁹ Ruiz Ruiz, J. (2008) *La condición física como determinante de salud en personas jóvenes*. Obtenido del portal de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte en http://www.cafyd.com/REVISTA/Tesis_JRR_Granada.pdf

³⁰ Jefatura del Estado. (2014). *Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria*. Boletín Oficial del Estado, 1 de marzo de 2014, núm. 52. Recuperado el 9 de mayo de 2015 en <http://www.boe.es/boe/dias/2014/03/01/pdfs/BOE-A-2014-2222.pdf>

lo realizan de manera diaria, un poco ḿs del 11% esto no refuta el informe pero se debe pensar la dificultad de acceder a un medio como la bicicleta, y ḿs de manera diaria, pero esto no impide que el alumnado realice otra actividad f́sica de manera diaria. Adeḿs hay que recalcar que ese 11 % que si realiza bicicleta de manera diaria lo tiene que hacer completamente fuera del colegio, a no ser que el centro realice actividades puntuales.

Esta gŕfica podemos observar a mayores la gran diferencia si comparamos con los centros rurales, ya que la opci3n de uso diario de bicicleta destacaría notablemente con respecto al resto de las opciones, aunque en esta grafica tambi3n ocupa un grupo importante de alumnado, lo que demuestra que cada vez ḿs se est́ usando la bicicleta como medio de transporte. Esto se debe a distintas razones como la conciencia del cuidado del medio ambiente, o la raz3n ḿs com3n que es el poco gasto econ3mico al que este medio de transporte va sujeto (exclusivamente mantenimiento), otras razones tambi3n importantes son la salud, el ocio, etc. La opci3n de frecuencia de uso semanal tambi3n ocupa una parte importante, lo que nos muestra un posible elevado uso de bicicleta los fines de semana, como medio de ocio principalmente. La elecci3n de ocasionalmente o solo en verano muestra la poca accesibilidad que tiene el alumnado urbano a la bicicleta y a su uso rutinario.

En relaci3n al grado de esfuerzo o intensidad puesto en la pŕctica de bicicleta por parte del alumnado total encontramos la siguiente gŕfica:

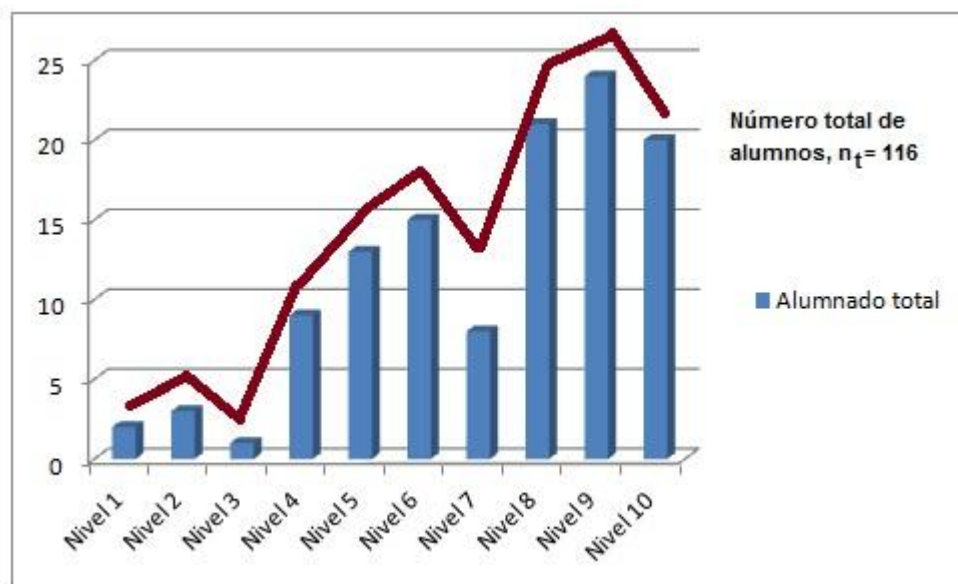


Figura n9- Gŕfica que nos muestra el nivel de esfuerzo de todo el alumnado en su pŕctica de bicicleta.

Curiosamente en esta gŕfica vemos, en comparaci3n a las carreras a pie, que el alumnado considera que se esfuerza en mayor medida, encontŕndose casi la totalidad del alumnado en los tres ́ltimos niveles, 8, 9 y 10.

La última gráfica hace referencia a la participación o no del alumnado en carreras competitivas en bicicleta, y a pesar de mi idea inicial de una participación nula o casi nula de la mayoría del alumnado, los resultados han sido muy diferentes. En esta gráfica podemos ver la participación según los distintos centros:

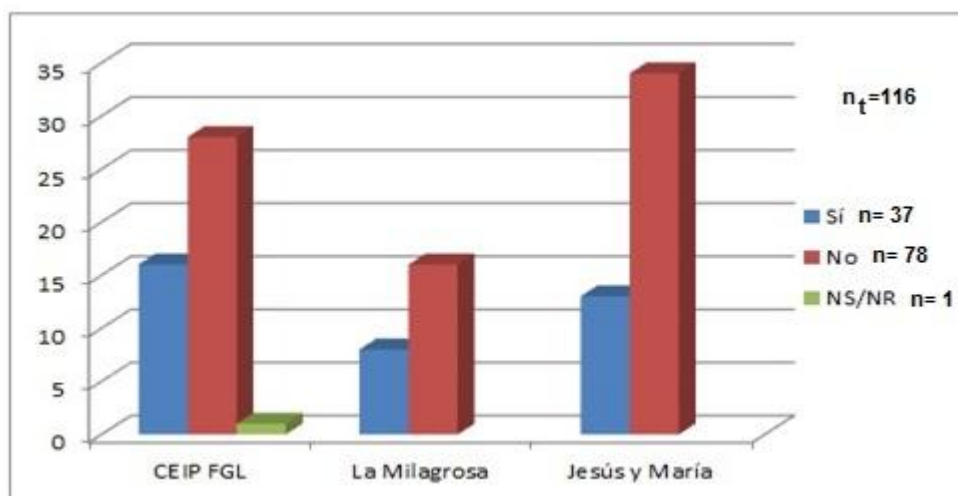


Figura nº10- Gráfica que nos muestra la participación del alumnado de los distintos centros en pruebas competitivas de bicicleta.

En los tres centros predomina el "No", es decir, la no participación en pruebas competitivas, aunque existe un importante número de alumnado que sí ha participado alguna vez en este tipo de pruebas.

En general este estudio me ha aportado unos datos muy significativos, no solo para saber cómo llevar a cabo mi propuesta didáctica, sino también para conocer más al alumnado, estar al tanto de su práctica de carreras a pie y en bicicleta, y así llevar a cabo una mejor práctica como docente, optimizando muchos aspectos de mis clases diarias de Educación Física.

8. CONCLUSIONES

En el presente trabajo he llegado a varias conclusiones. En general debo destacar que sí es posible acercar el atletismo y el mundo de las carreras populares a las aulas de Primaria, lo primero ya forma parte de su programación y contenidos, es en lo segundo dónde más he focalizado mi trabajo.

Analizando uno a uno los objetivos, vemos que el primero de éstos es detectar el grado de conocimiento del atletismo en el alumnado, este objetivo iría unido al segundo, que es medir o valorar el nivel de práctica. Estos objetivos sí que se han podido llevar a cabo, mediante un estudio con cuestionarios en tres centros de Valladolid, los resultados han sido confrontados con la perspectiva inicial como con la acusada falta de actividad física y el sedentarismo donde tantos autores están dando la voz de alarma, como se ve reflejado en mi marco teórico. La razón de elegir tres centros partía de verificar mi estudio con un gran número de alumnos, además el trabajo abarca tanto centros privados como uno público, lo que permite mayor variabilidad en los resultados. En general con esta parte del trabajo he corroborado la necesidad de trabajar el atletismo en las aulas de Primaria y además he observado y demostrado una clara aptitud del alumnado.

El objetivo de elaborar una propuesta didáctica ha quedado plasmado en el mismo documento, la imposibilidad de llevar a cabo esta intervención educativa ha hecho que se quede en una simple propuesta, pero la organización y trabajo en la misma han logrado una unidad didáctica que puede ser puesta en práctica el año que viene, en el colegio Jesús y María o en otros centros, ya que se puede adecuar a cualquier contexto independientemente de que éste sea urbano o rural.

En esta propuesta didáctica aparecía un proyecto final que suponía la participación de la mayoría del alumnado en una prueba competitiva como es una carrera popular, otro de los objetivos de mi estudio. La imposibilidad de llevarla a la práctica hacía inviable su cumplimiento, pero viendo los cuestionarios me hacía pensar que se hubiese cumplido con éxito, debido al gran número de alumnos que ya habían participado en alguna, y su satisfacción ante las mismas. Del mismo modo, los dos últimos objetivos de mi estudio hacían referencia a la unión de la actividad física con la alimentación y el descanso, objetivos que tampoco se han podido llevar a cabo, pero que han quedado textualmente visibles en la Unidad Didáctica.

Me gustaría indicar que dicha propuesta didáctica, que podría ser puesta en práctica en un futuro conjuntamente con el trabajo de investigación, los documentos y videos consultados, los cuales han permitido fortalecer y contrastar las opiniones que tenía sobre esta práctica deportiva.

En definitiva, con este estudio concluyo que el atletismo es una práctica deportiva posible de acercar a las aulas; que el mundo competitivo de carreras a pie y en bicicleta no es un mundo tan alejado del alumnado como creemos, su práctica en las mismas cada vez es más común, y es nuestro deber enseñarles de una manera correcta; que es posible enlazar estas modalidades deportivas con hábitos de vida saludable, que los alumnos aprendan que el descanso y la alimentación son factores condicionantes; y por último, y para confirmar todo lo anterior, recomiendo el uso como herramienta didáctica de mi propuesta, de elaboración propia, que cumple todos los objetivos, y que es accesible a todo el mundo, si bien está focalizada en un centro en concreto.

Esta U.D. debe ser utilizada junto a las herramientas que he diseñado: tablas, hojas, y una de las más importantes, el blog, esta herramienta debe fomentarse desde un inicio para que el alumnado pueda acceder a ella en todo momento, y aprendan a utilizar y relacionar las TIC con la Educación Física. Así con la puesta en práctica de esta U.D. y su evaluación, se podrán añadir y profundizar en futuras líneas de investigación, además de utilizar en un futuro cuestionarios similares para ver posibles progresos o comparaciones, entre centros urbanos y rurales.

9. BIBLIOGRAFÍA

- Batalla Flores, A (2000) *Habilidades Motrices*. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Cagigal, J. M. (1981) *Deporte: Espectáculo y acción*. Barcelona: Salvat.
- Cano Lopez-Fraile, J. (2013) *Iniciación marcha atlética*. Obtenido de la web: Federación de Atletismo de Castilla La Mancha en http://www.faclm.com/doc/rincon/201113_inicio_marcha.pdf
- Caraballo, A. (2015) *Atletismo para niños*. Obtenido de la Revista digital GuíaInfantil.com en <http://www.guiainfantil.com/articulos/deportes/ninos-ninas/atletismo-para-ninos/>
- Castañer, M. y Camerino, O. (1991) *La Educación Física en la Enseñanza Primaria: una propuesta curricular para la reforma*. Barcelona: INDE Publicaciones.
- CFISIOMAD (2015) *12 meses, 12 consejos de salud: Carreras Atléticas*. Visto en Youtube el 30 de mayo de 2015 en <https://www.youtube.com/watch?v=3B5Qdw1a9o0&feature=youtu.be>
- García, J.M., Navarro, F., Legido, J.C. y Vitoria, M. (2006) *LA RESISTENCIA desde la óptica de las ciencias aplicadas al entrenamiento deportivo*. España: Gráficas Almudena, S.L.
- García Lopez, A. y Gil Mármol, S (2010) *Las capacidades físicas básicas en Primaria*. Obtenido de la Revista digital efdeportes en <http://www.efdeportes.com/efd145/las-capacidades-fisicas-basicas-en-primaria.htm>
- Gómez, J. (2009) *Concepto de actividad física, ejercicio físico, condición física, condición motriz y capacidades físicas*. Obtenido del blog: Educación Física en la Secundaria en supervisef.blogspot.com.es/2009/02/concepto-de-actividad-fisica-ejercicio.html
- Hornillos Baz, I. (2000) *Andar y correr*. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Jefatura del Estado. (2006) Ley Orgánica de Educación: Disposiciones Generales, páginas 17158 a 17207. Boletín Oficial del Estado, 4 de mayo de 2006, núm. 106. Recuperado el 23 de mayo de 2015 en <http://www.boe.es/boe/dias/2006/05/04/pdfs/A17158-17207.pdf>
- Jefatura del Estado. (2013) Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, páginas 97858 a 97921. Boletín Oficial del Estado, 10 de diciembre de 2013, núm. 295. Recuperado el 18 de abril de 2015 en <http://www.boe.es/boe/dias/2013/12/10/pdfs/BOE-A-2013-12886.pdf>

- Jefatura del Estado. (2014). *Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria..* Boletín Oficial del Estado, 1 de marzo de 2014, núm. 52. Recuperado el 9 de mayo de 2015 en <http://www.boe.es/boe/dias/2014/03/01/pdfs/BOE-A-2014-2222.pdf>
- Lagardera Otero, F. (2009) *EJERCICIO FÍSICO SOSTENIBLE una vía de conocimiento práctico hacia el bienestar y la felicidad.* Obtenido de la web de la Fundación Dialnet en <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3433759>
- Martínez Rodríguez, E. (2003) *Método de enseñanza de la Educación Física: Descubrimiento guiado.* Obtenido de la Revista digital efdeportes en <http://www.efdeportes.com/efd63/metodo.htm>
- Real Academia Española (2012) *Diccionario de la lengua Española.* Recuperado el 2015 en <http://lema.rae.es/drae/?val=Atletismo>
- Real Federación Española de Atletismo (2013-2014) *Reglamento de Jueces de Marcha Atlética.* Obtenido de la web de la RFEA en <http://www.rfea.es/jueces>
- Rius Sant, J. (2006) *Metodología y técnicas de atletismo.* Badalona (Barcelona): Paidotribo.
- Ruiz Navarro, F.J. (2001): *La Educación Física de base en la enseñanza Primaria. Conceptos, procedimientos y actividades para su desarrollo.* Murcia: DM.
- Ruiz Ruiz, J. (2008) *La condición física como determinante de salud en personas jóvenes.* Obtenido del portal de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte en http://www.cafyd.com/REVISTA/Tesis_JRR_Granada.pdf
- Sicilia Camacho, A. y Delgado Noguera, M.A. (2002) *Educación Física y Estilos de enseñanza.* Barcelona: INDE Publicaciones.
- Sicilia, A., Sáenz-López, P., Manzano, J. I., Delgado, M.A. (2009) *El desarrollo curricular de la Educación Física en Primaria y Secundaria: un análisis desde la perspectiva del profesorado.* Obtenido en la revista científica digital Apunts en <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=1390>
- Sierra Cepeda, C.D. (2013) *La Marcha Atlética.* Obtenido en el blog <http://marchaenatletismo.blogspot.com.es/>
- Turró Ortega, G. (2013) *El valor de superarse.* Cánovas (Barcelona): PROTEUS.

Úbeda, V. (2015) *Una presentación sobre la didáctica de la técnica de carrera*. Obtenido en el congreso específico para Corredores de Montaña en <http://www.tecnicadecarrera.com/una-presentacion-sobre-la-didactica-de-la-tecnica-de-carrera/>

Valero, A. y Gomez, M. (2008) *Funciones y responsabilidades del profesor y los alumnos en el Modelo de Enseñanza Ludotécnico de iniciación a la práctica del atletismo*. Obtenido de la FEADEF en su web: Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación nº13 en http://www.retos.org/numero_14_13/retos%2013-3.pdf

10. ANEXOS

10.1. ANEXO 1- CUESTIONARIO E INSTRUCCIONES

- 1- El cuestionario se tiene que pasar en los últimos cinco minutos de una clase, siempre que esta clase no sea la anterior al recreo, o la última de la mañana (independientemente de que sea jornada partida).
- 2- Se leerá en voz alta entre toda la clase y se resolverán dudas, antes de comenzar con su realización.
- 3- Se indicarán todos los puntos que aparecen en el modelo de ejemplo, durante la explicación anterior a su ejecución.
- 4- Una vez terminado se le dará la vuelta y se levantará la mano, el profesor pasará a recogerlo.

TFG: "Iniciación al Atletismo en las aulas de Primaria"

En las preguntas de elegir, solo una opción!

LEE ATENTAMENTE Y RESPONDE A LAS SIGUIENTES CUESTIONES:

Edad:..... **Importante rellenar. Recordarlo antes y después.**
Sexo: Hombre / Mujer

Carrera: Toda prueba de velocidad, realizada a pie, animal o en vehículo, por ejemplo bicicleta.

Carrera a pie

Cualquier acto de carrera: Ir a por el balón, salir al recreo... Poner ejemplos
Lo realizas: diariamente / semanalmente / ocasionalmente o solo en Verano

Esfuerzo

Intensidad: (Poca) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (Bastante)

Has realizado alguna vez una prueba competitiva: Si / No **Si es que no, no seguir respondiendo!**
Número de carreras. Con descanso entre una y otra **Número:**.....

Kilómetros (aproximados):.....
KILÓMETROS DE TU MAYOR CARRERA REALIZADA. Señalar metros o kilómetros

Te gustó: Si / No

Carrera en bicicleta

Todo tipo de bicicletas: BTT, de carretera... Bicicletas estáticas NO cuentan
Lo realizas: diariamente / semanalmente / ocasionalmente o solo en Verano

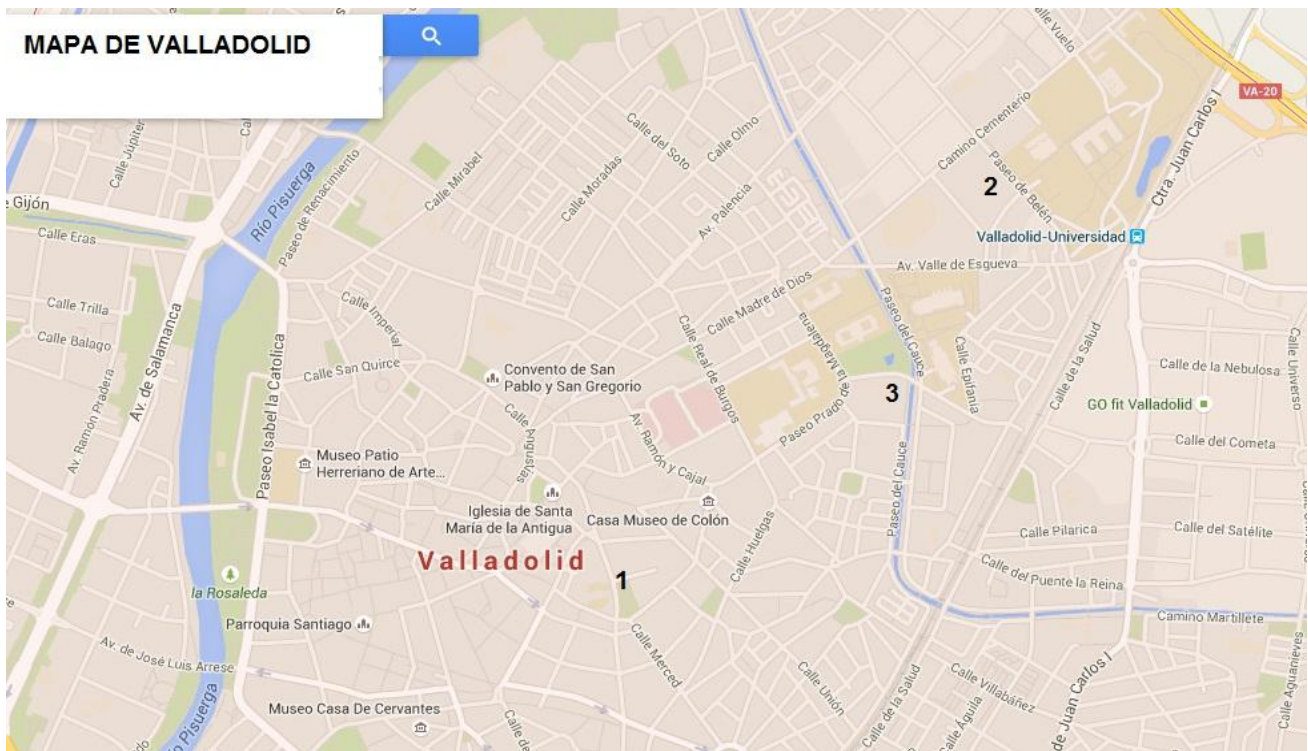
Esfuerzo

Intensidad: (Poca) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (Bastante)

Prueba oficial: con jurado, participantes, sujeto a unas normas, afición...

Has realizado alguna vez una prueba competitiva: Si / No

10.2. ANEXO 2- MAPA CENTROS



- 1- Colegio Jesús y María, Carmelitas
- 2- Colegio La Milagrosa y Santa Florentina
- 3- CEIP Federico García Lorca

10.3. ANEXO 3- U.D.: LA CARRERA

A continuación muestro mi propuesta didáctica, si bien no se ha podido llevar a cabo, ha sido planificada paso a paso, atendiendo a todos los aspectos pertinentes:

Unidad Didáctica: **LA CARRERA**

- 1- Marco legal
- 2- Temporalización
- 3- Destinatarios
- 4- Metodología
- 5- Objetivos
- 6- Contenidos
- 7- Criterios de evaluación
- 8- Estándares de aprendizaje evaluables
- 9- Organización
- 10- Recursos didácticos
- 11- Sesiones

1- Marco legal

La legislación en la que se basa la Unidad Didáctica es la siguiente:

- LOMCE: Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.
- RD: Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.
- DECRETO 23/2014, de 12 de junio, por el que se establece el marco del gobierno y autonomía de los centros docentes sostenidos con fondos públicos, que imparten enseñanzas no universitarias en la Comunidad de Castilla y León.
- ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León

2- Temporalización

La Unidad Didáctica está formada por 6 sesiones, durante las cuales se desarrollará y profundizará sobre todos los aspectos que envuelve la carrera. Estas 6 sesiones, por motivos de acontecimientos, fiestas, misas, y otras celebraciones comunes en el día a día del alumnado, pueden ser reducidas a un mínimo de 4 sesiones, en las que se trabajará la carrera, y la marcha atlética, pero de manera más superficial. Teniendo en cuenta el presente curso escolar, 5º de Primaria tiene un total de 3 sesiones a la semana, y 6º de Primaria solo 2 sesiones a la semana, por lo tanto la U.D. se quedaría en las siguientes semanas:

5º de Educación Primaria, 3 sesiones a la semana

→ 2 semanas (4 sesiones)– 2 semanas exactas (6 sesiones)

6º de Educación Primaria, 2 sesiones a la semana

→ 2 semanas exactas (4 sesiones) – 3 semanas exactas (6 sesiones)

ABRIL						
L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

MAYO						
L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JUNIO						
L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

La UD está establecida para el tercer trimestre, este trimestre dura desde el día 7 de abril, al finalizar la Semana Santa, hasta el 23 de Junio, día que los alumnos reciben las vacaciones. Es importante que la UD se adapte lo más posible a la celebración de alguna Carrera Popular, de las indicadas en el Calendario Carreras (visible en el Apéndice: Calendario Carreras), además, sería muy positivo para el alumnado que sea lo más cercana posible a la celebración de la Milla Solidaria, el día 29 de febrero, y por último evitar Junio, mes en el cual el colegio no tiene clase por la tarde, y se modifican los horarios.

3- Destinatarios

Esta Unidad Didáctica está destinada al alumnado de 6º (posible 5º) de Educación Primaria del colegio "Jesús y María" en la provincia de Valladolid, pero podría también ser adaptada para otros centros, siempre con los mismos cursos.

4- Metodología

A la hora de analizar la metodología de nuestra propuesta educativa, definimos el método como la actuación del profesor durante la clase le hace aplicar una técnica didáctica en función de una serie de variables como los objetivos, las tareas motrices o las características de los alumnos. Dentro del método, como estrategia en la práctica, encontramos: la manera global, analítica y la mixta. Nuestra propuesta va a destacar por una estrategia en la práctica mixta, combinando ambas estrategias de manera: Global-Analítica-Global, es decir, partiremos de la enseñanza global de la carrera y marcha atlética, para luego centrarnos más en la ejecución de las distintas tareas motrices, para que, finalmente, los alumnos sean capaces de unir todas las experiencias y puedan poner en práctica de forma global lo aprendido mediante una prueba.

En esta U.D. vamos a utilizar diferentes métodos de enseñanza-aprendizaje, entre los que destaco el nuevo modelo de enseñanza Ludotécnico, aunque en este haya una instrucción directa como en las enseñanzas tradicionales, se otorga un mayor protagonismo al alumno, asume un papel en el que valora su propio dominio motor y socio-afectivo, y la influencia directa de su implicación y compromiso en las tareas.

Otros modelos serán el mando directo modificado, pues según algunos autores, es la metodología de trabajo más adecuada para el aprendizaje correcto de una ejecución técnica deportiva como va a ser la de la carrera o la marcha atlética. Se relaciona mando directo con el estilo tradicional de la Educación Física y así se explica la modificación del mando directo: organización más flexible, plasticidad en la evolución y posición del grupo y del profesor, ligera emancipación alumno y mejora relación afectiva profesor-alumno. Después del mando directo en nuestra propuesta va a destacar la asignación de tareas, en este caso el alumno va a ir tomando decisiones interactivas referentes a su posición del cuerpo, su organización, y al ritmo en el que ejecuta la técnica de carrera y marcha atlética. El principal objetivo seguirá siendo la repetición de ejercicios físicos.

Otra metodología que vamos a manejar serán los programas individuales modificados, que aplicaremos en las últimas sesiones. Esta metodología destaca por el máximo nivel de individualización del alumnado, éste pondrá en práctica la repetición de ejercicios físicos, junto con los hábitos de alimentación y descanso, sin existir supervisión por parte del profesor, pero sí un seguimiento del mismo. La modificación reside en que en este tipo de metodología sería el docente quien realizase el plan, pero en nuestra propuesta el plan sería realizado por una acción conjunta del alumno o alumna y el profesor. También, y en menor medida, destacar el descubrimiento guiado, metodología que utilizaremos en algunas sesiones y principalmente en actividades iniciales, destacan aquellas situaciones en las que el profesor planteará una serie de problemas, en las tareas que el alumnado está ejecutando, para que éstos los resuelvan. El profesor debe esperar las respuestas y no intervenir, salvo en casos necesarios y sólo para sugerencias, jamás dando la respuesta, y una vez obtenida ésta del alumno la reforzará.

En resumen, las cinco metodologías que se van a poner en práctica son:

- Modelo de enseñanza Ludotécnico
- Mando Directo Modificado
- Asignación de Tareas
- Programas Individuales Modificados
- Descubrimiento Guiado

5- Objetivos

El Objetivo principal de esta Unidad Didáctica, presente en el BOE 1 de marzo de 2014, será:

- Conocer y practicar acciones motrices individuales en entornos estables, como el atletismo. (Boletín Oficial del Estado, BOE Sábado 1 de marzo de 2014)

Otros objetivos de esta UD serán:

- Aprender a practicar y diferenciar entre Carrera y Marcha Atlética. Técnica y Coordinación.
- Trabajar con el alumno elementos de la Carrera: Resistencia Aeróbica, Respiración, y Ritmo Cardíaco.
- Enseñar e interiorizar en el alumnado la elaboración de un programa, y el seguimiento del mismo.
- Relacionar por parte del alumnado el descanso y la alimentación con la práctica de la Actividad Física.
- Enseñar al alumnado a poner en práctica conocimientos de Educación Física fuera de las aulas, como en este caso, las carreras populares.
- Instruir al alumnado en los pasos a seguir dentro de una carrera popular.
- Enseñar a valorar la participación por encima de la competición.

6- Contenidos. Criterios de evaluación. Estándares de aprendizaje.

A continuación relaciono los Contenidos, Criterios de evaluación y Estándares de aprendizaje Evaluables según el Boletín Oficial de Castilla y León, BOCyL, del viernes 20 de Junio de 2014. Esta Unidad Didáctica engloba varios bloques de contenidos: Conocimiento Corporal, Habilidades Motrices, Juegos y Actividades Deportivas, y Actividad Física y Salud (2, 3, 4, 6). También está dividido según quinto y sexto curso.

QUINTO CURSO		
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
<p>Bloque Conocimiento Corporal</p> <p>-Conciencia y control del cuerpo. Aspectos propioceptivos relacionados con las posturas corporales. El control postural en reposo y/o movimiento de forma económica y equilibrada.</p> <p>- Ejecución y experimentación de movimientos de progresiva dificultad con los segmentos corporales no dominantes.</p> <p>- Desarrollo de la percepción selectiva: anticipación de las consecuencias sensoriales del movimiento.</p> <p>- Direccionalidad del espacio. Dominio de los cambios de orientación y de las posiciones relativas derivados de los desplazamientos propios y ajenos.</p> <p>- Organización temporal del movimiento: ajuste de una secuencia de acciones a un intervalo temporal determinado; anticipación de la organización temporal de un movimiento aplicada</p>	<p>Bloque Conocimiento Corporal</p> <p>1.- Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz.</p> <p>2.- Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.</p>	<p>Bloque Conocimiento Corporal</p> <p>1.1.- Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.</p> <p>1.2.- Controla la respiración y la relajación. Identifica su frecuencia cardíaca y respiratoria.</p> <p>1.3.- Contabiliza sus pulsaciones.</p> <p>2.1.- Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.</p>

<p>a aprendizajes motores cada vez más complejos.</p> <p>Bloque Habilidades Motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adaptación y asimilación de nuevas habilidades o combinaciones de las mismas y adaptación de las habilidades motrices adquiridas a contextos de práctica de complejidad creciente, lúdicos o deportivos, con eficiencia y creatividad. - Control y dominio del movimiento: resolución de problemas motrices que impliquen la selección y aplicación de respuestas basadas en la aplicación de las habilidades básicas, complejas o de sus combinaciones a contextos específicos lúdicos y deportivos. - Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la ejecución de las habilidades motrices. Mantenimiento de la flexibilidad y de la resistencia y ejercitación globalizada de la fuerza y la velocidad. - Desarrollo de la iniciativa y la autonomía en la 	<p>Bloque Habilidades Motrices</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Resolver retos tácticos elementales propios del juego y de actividades físicas, con o sin oposición, aplicando principios y reglas para resolver las situaciones motrices, actuando de forma individual, coordinada y cooperativa y desempeñando las diferentes funciones implícitas en juegos y actividades. 2.- Mejorar el nivel de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud. 3.- Mostrar conductas activas para incrementar globalmente la condición física, ajustando su actuación al conocimiento de las propias posibilidades y limitaciones corporales y de movimiento. 	<p>Bloque Habilidades Motrices</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.1.- Practica desplazamientos realizando correctamente gestos técnicos básicos y adaptados. 2.1.- Muestra una mejora global con respecto a su nivel de partida de las capacidades físicas orientadas a la salud. 2.2.- Identifica su frecuencia cardiaca y respiratoria, en distintas intensidades de esfuerzo. 2.3.- Adapta la intensidad de su esfuerzo al tiempo de duración de la actividad. 3.1.- Realiza las pruebas de condición física, intentando mejorar los resultados de tomas anteriores.
--	---	---

<p>toma de decisiones. Anticipación de estrategias y procedimientos para la resolución de problemas motrices con varias alternativas de respuestas, que impliquen al menos tres jugadores, con actitud cooperativa y mentalidad de trabajo en equipo.</p> <p>- Toma de conciencia de las exigencias y valoración del esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades. Interés por mejorar la competencia motriz.</p> <p>Bloque Juegos y Actividades Deportivas</p> <p>- Iniciación al deporte adaptado al espacio, al tiempo y los recursos: juegos deportivos, convencionales y recreativos adaptados.</p> <p>- Valoración del juego y del deporte como manifestaciones sociales y culturales. Conocimiento y práctica de juegos y deportes que conforman el patrimonio cultural popular y tradicional.</p>	<p>Bloque Juegos y Actividades Deportivas</p> <p>1.- Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas.</p> <p>2.- Conocer los reglamentos básicos de juegos y deportes.</p> <p>3.- Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y</p>	<p>Bloque Juegos y Actividades Deportivas</p> <p>1.1.- Conoce las diferencias, características y/o relaciones entre juegos populares, deportes colectivos, deportes individuales y actividades en la naturaleza.</p> <p>2.1.- Reconoce la riqueza cultural, la historia y el origen de los juegos y el deporte.</p> <p>3.1.- Conoce las reglas básicas de los juegos y las actividades deportivas.</p>
---	---	---

<p>- Aprecio del juego y las actividades deportivas como medio de disfrute, de relación y de empleo satisfactorio del tiempo de ocio.</p>	<p>actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo.</p>	<p>3.2.- Realiza cálculos con las dimensiones de los diferentes campos de juego.</p> <p>3.3.- Identifica y presenta en grupo las características de las diferentes modalidades deportivas y atléticas.</p> <p>4.1.- Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases.</p> <p>4.2.- Acepta formar parte del grupo que le corresponda y el resultado de las competiciones con deportividad.</p> <p>4.3.- Acepta y cumple las normas de juego.</p>
<p>Bloque Actividad Física y Salud</p> <p>- Uso consciente de hábitos posturales y alimentarios saludables y autonomía de la higiene corporal.</p>	<p>Bloque Actividad Física y Salud</p> <p>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.</p>	<p>Bloque Actividad Física y Salud</p> <p>1.1.- Toma conciencia de la relación entre alimentación y actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc.) y las repercusiones en el</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento: desarrollo de su propio calentamiento global y conocimiento de las adaptaciones básicas del mismo para cada tipo de actividad. - Reconocimiento y valoración de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables. Mejora de la condición física orientada a la salud y al desarrollo corporal. - Conocimiento de las posibilidades y limitaciones corporales para la prevención de lesiones o riesgos para la salud. - Prevención de lesiones en la actividad física. Calentamiento, dosificación del esfuerzo y recuperación. - Medidas básicas de seguridad y prevención de accidentes, anticipación y empleo habitual de las medidas adecuadas a la actividad a realizar. 	<p>2.- Identificar e interiorizar la importancia de la prevención, la recuperación y las medidas de seguridad en la realización de la práctica de la actividad física.</p>	<p>organismo de una dieta equilibrada.</p> <p>1.2.- Explica la influencia de su condición física en su vida diaria y en su salud.</p> <p>1.3.- Regula y dosifica el esfuerzo acorde a sus posibilidades.</p>
--	--	--

SEXTO CURSO		
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
<p>Bloque Conocimiento Corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejecución de movimientos de progresiva dificultad con los segmentos corporales no dominantes en situaciones variables. - Desarrollo de la percepción selectiva: anticipación de las consecuencias sensoriales del movimiento. - Direccionalidad del espacio. Dominio de los cambios de orientación y de las posiciones relativas derivados de los desplazamientos propios y ajenos. - Organización del espacio de acción: ajuste de secuencias de acciones a diferentes intervalos de distancia; ajuste de trayectorias en la proyección de móviles. 	<p>Bloque Conocimiento Corporal</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz. 2.- Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica. 	<p>Bloque Conocimiento Corporal</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.1.- Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural. 2.1.- Respetar la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.

<p>- Organización temporal del movimiento: ajuste de una secuencia de acciones a un intervalo temporal determinado; anticipación de la organización temporal de un movimiento aplicada a los nuevos aprendizajes motrices.</p> <p>- Percepción y estructuración espaciotemporal: coordinación de varias trayectorias; coordinación de las acciones propias con las de otros con un objetivo común: anticipación configurativa.</p> <p>- Adaptación de la respiración y el control tónico a diferentes niveles de esfuerzo.</p> <p>Bloque Habilidades Motrices</p> <p>- Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la ejecución de las habilidades motrices. Mantenimiento de la flexibilidad, mejora de la resistencia y ejercitación globalizada de la fuerza y la velocidad.</p>	<p>Bloque Habilidades Motrices</p> <p>1.- Resolver retos tácticos elementales propios del juego y de actividades físicas, con o sin oposición, aplicando principios y reglas para resolver las situaciones motrices, actuando de forma individual, coordinada y cooperativa y desempeñando las diferentes funciones implícitas</p>	<p>Bloque Habilidades Motrices</p> <p>1.1.- Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices.</p> <p>2.1.- Muestra una mejora global con respecto a su nivel de partida de las capacidades físicas</p>
--	---	--

<p>- Automatización de acciones relacionadas con las capacidades coordinativas en la ejecución de habilidades deportivas.</p> <p>- Desarrollo de la iniciativa y la autonomía en la toma de decisiones. Anticipación de estrategias y procedimientos para la resolución de problemas motrices con varias alternativas de respuestas, que impliquen al menos tres jugadores, con actitud cooperativa y mentalidad de trabajo en equipo.</p> <p>- Disposición favorable a participar en actividades diversas, aceptando las diferencias en el nivel de habilidad.</p>	<p>en juegos y actividades.</p> <p>2.- Mejorar el nivel de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud.</p>	<p>orientadas a la salud.</p> <p>2.2.- Identifica su frecuencia cardiaca y respiratoria, en distintas intensidades de esfuerzo.</p> <p>2.3.- Adapta la intensidad de su esfuerzo al tiempo de duración de la actividad.</p> <p>2.4.- Identifica su nivel comparando los resultados obtenidos en pruebas de valoración de las capacidades físicas y coordinativas con los valores correspondientes a su edad.</p>
<p>Bloque Juegos y Actividades Deportivas</p> <p>- Juego y deporte como fenómenos sociales y culturales. Conocimiento del significado y alcance de acontecimientos y eventos deportivos.</p> <p>- Iniciación al deporte adaptado al espacio, al tiempo y los recursos: juegos deportivos,</p>	<p>Bloque Juegos y Actividades Deportivas</p> <p>1.- Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas.</p> <p>2.- Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a</p>	<p>Bloque Juegos y Actividades Deportivas</p> <p>1.1.- Reconoce la riqueza cultural, la historia y el origen de los juegos y el deporte.</p> <p>2.1.- Tiene interés por mejorar la competencia motriz.</p>

<p>convencionales y recreativos adaptados.</p> <p>- Valoración del esfuerzo personal y colectivo en los diferentes tipos de juegos y actividades deportivas al margen de preferencias y prejuicios.</p> <p>Bloque Actividad Física y Salud</p> <p>- Uso consciente y responsable de hábitos posturales y alimentarios saludables y autonomía de la higiene corporal.</p> <p>- Dietas sana y equilibrada. Malos hábitos alimentarios. Sustancias perjudiciales para la salud.</p> <p>- Reconocimiento y valoración de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e</p>	<p>los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo.</p> <p>Bloque Actividad Física y Salud</p> <p>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.</p> <p>2.- Identificar e interiorizar la importancia de la prevención, la recuperación y las medidas de seguridad en la realización de la práctica de la actividad física.</p>	<p>2.2.- Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad, creatividad.</p> <p>2.3.- Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo.</p> <p>2.4.- Acepta formar parte del grupo que le corresponda y el resultado de las competiciones con deportividad.</p> <p>Bloque Actividad Física y Salud</p> <p>1.1.- Tiene interés por mejorar las capacidades físicas.</p> <p>1.2.- Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc.).</p> <p>1.3.- Planifica una dieta sana y equilibrada.</p>
---	---	--

<p>identificación de las prácticas poco saludables.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mejora de las capacidades físicas orientadas a la salud: resistencia cardiovascular, flexibilidad y fuerza-resistencia. - Control corporal y autorregulación en la ejecución de actividades físicas. - Prevención de lesiones en la actividad física. Calentamiento, dosificación del esfuerzo y recuperación. - Valoración de la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud. 		<p>1.4.- Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud.</p> <p>1.5.- Describe los efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada y del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias.</p> <p>2.1.- Explica y reconoce las lesiones y enfermedades deportivas más comunes, así como las acciones preventivas y los primeros auxilios.</p>
--	--	--

7- Organización

Del alumnado:

En todas y cada una de las sesiones se realiza una pequeña introducción a la misma. En ésta los alumnos se colocan en la zona habilitada con bancos en el gimnasio, se les explica teóricamente los contenidos que van a trabajar, y las actividades a desarrollar durante esa sesión.

Tras esto, se organiza al alumnado de una forma u otra, dependiendo de la actividad a realizar. Se intenta en todo momento fomentar las relaciones con compañeros que no se suele trabajar, para que no primen en todo momento los lazos afectivos.

Del espacio:

En cuanto al espacio, dependiendo de la actividad a realizar, escogeremos el gimnasio o el patio. Aunque en esta UD primará el patio como medio más óptimo para su desarrollo, excepto a la hora anterior al recreo, porque el alumnado de la ESO sale al patio, y no podremos disponer del mismo.

8- Recursos didácticos

Cronómetros, silbato, material audiovisual, petos, pañuelos, bancos, picas, cuerdas, cuadernos de Educación Física...

9- Sesiones

A continuación dispongo unas tablas en las que se reflejan cada una de las sesiones y su continuidad. Estas tablas servirán de herramienta en todo momento al docente, y en ellas viene también un espacio para observaciones y posibles reformulaciones, de tal manera que el docente pueda ir modificando según el nivel y las circunstancias de cada grupo de alumnado al que aplique la sesión.

En estas sesiones numeradas, las sesiones número 1 y 5 son las sesiones prescindibles en caso de falta de tiempo. Estas sesiones corresponden con la iniciación a la U.D. y el conocimiento y práctica de carreras de obstáculos y relevos, aunque son sesiones de un importante peso, pueden ser tratadas dentro de otras sesiones, así la iniciación a la unidad se reducirá a nivel teórico, y se irá informando al alumnado los días anteriores a la primera sesión, dando a los alumnos la hoja tabla de alimentación y descanso, la de carrera/marcha atlética, y la hoja informativa del blog; y de igual manera, las carreras de obstáculos y los relevos se tratarán de forma teórica en la penúltima sesión, durante la reflexión de toda la U.D.

Centro	Jesús y María, Valladolid	U.D./U.T.	LA CARRERA		
Grupo	6º (posible 5º)	Sesión	0	Fecha	Por determinar
Maestro	X	Instalación	Clases		
Material	Ficha tabla (Anexo 1: Tabla alimentación y descanso)	Objetivos	- Hacer consciente al alumnado de su descanso y su alimentación		
Descripción	Se les dará a los alumnos una tabla para que vayan apuntando cada día las horas que han dormido, y los alimentos tomados durante todo el día. Además se les pondrá en conocimiento del blog, mostrándosele su funcionamiento. Esta actividad durará todas las semanas en las que se desarrolle la sesión.				

Centro	Jesús y María, Valladolid	U.D./U.T.	LA CARRERA		
Grupo	6º (posible 5º)	Sesión	1	Fecha	Por determinar
Maestro	X	Instalación	Patio/Gimnasio		
Material	10 – 15 Petos	Objetivos	-Introducir UD -Conocer Carrera. Características.		
ESTRUCTURA DE LA SESIÓN					Tiempo aprox
PARTE INICIAL/CALENTAMIENTO					
Título/Descripción		Agrupamientos	Esquema		
<ul style="list-style-type: none"> - Introducción de la Unidad. Definición de correr. - Calentamiento general y específico 		De pie en la zona de encuentro.			10 min
PARTE PRINCIPAL					
Título/Descripción		Agrupamientos	Esquema		
<p>Congelador: Los alumnos o alumnas corren por el patio/gimnasio, dos se la quedan y tienen que intentar pillar a todos. Cuando pillan a un compañero éste se queda "congelado" con las piernas abiertas, le salvaban pasando por debajo de las piernas. Se irán cambiando los alumnos o alumnas que pillen.</p> <p>Polis y cacos: La clase se dividirá en dos grupos, uno de los grupos se pondrá petos y serán los policías. Los policías deben intentar pillar a todos los cacos y llevarles a la "cárcel", que estará en un terreno acotado. Si un caco se cuela en la cárcel, todos quedan liberados. Los equipos se intercambiarán los papeles.</p>		Repartidos por el espacio.			15 min
		Dos grupos, cada uno organizado en un lado del espacio. Sin límites.			15 min
VUELTA A LA CALMA					
Título/Descripción		Agrupamientos	Esquema		
<ul style="list-style-type: none"> - Reflexión final con preguntas a los alumnos. Se dará hoja con información de la carrera y la marcha atlética (Anexo 2). 		Sentados en la zona de bancos.			5-10 min
Observaciones:		Reformulaciones :			

Centro	Jesús y María, Valladolid	U.D./U.T.	LA CARRERA		
Grupo	6º (posible 5º)	Sesión	2	Fecha	Por determinar
Maestro	X	Instalación	Patio/Gimnasio		
Material	20-25 picas Cronómetro	Objetivos	- Conocer y valorar respiración y pulso cardíaco durante actividad - Profundizar carrera/marcha atlética		
ESTRUCTURA DE LA SESIÓN					Tiempo aprox.
PARTE INICIAL/CALENTAMIENTO					
Título/Descripción		Agrupamientos	Esquema		
<ul style="list-style-type: none"> - Introducción - Calentamiento general y específico 		De pie en la zona de encuentro.			5 min
PARTE PRINCIPAL					
Título/Descripción		Agrupamientos	Esquema		
<p>¿Qué pasa en nuestro organismo?: Se manda a los alumnos que corran por el espacio un número de vueltas determinados. Después parados medirán su pulso y respiración. Reflexión.</p> <p>Pegamento: Los alumnos se mueven por el espacio en carrera, cuando el maestro grite: "¡pegamento!" todos se desplazarán en marcha atlética.</p> <p>Somos pinchos: Los alumnos se moverán por el espacio en marcha atlético con una pica según indique el profesor.</p>		Corren libremente por el límite del patio, evitando agrupamientos. Repartidos por el espacio.			15 min 5 min 10 min
VUELTA A LA CALMA					
Título/Descripción		Agrupamientos	Esquema		
<ul style="list-style-type: none"> - Reflexión final con preguntas a los alumnos. Se debatirá sobre carrera y marcha atlética, y se revisará sus tablas de alimentación/descanso. 		Sentados en la zona de bancos.			5-10 min
Observaciones:		Reformulaciones :			

Centro	Jesús y María, Valladolid	U.D./U.T.	LA CARRERA		
Grupo	6º (posible 5º)	Sesión	3	Fecha	Por determinar
Maestro	X	Instalación	Patio (preferiblemente)/Gimnasio		
Material	Cronómetro y silbato	Objetivos	-Ejecutar correctamente la carrera -Conocer y trabajar elementos que intervienen		
ESTRUCTURA DE LA SESIÓN					Tiempo aprox.
PARTE INICIAL/CALENTAMIENTO					
Título/Descripción		Agrupamientos	Esquema		
<ul style="list-style-type: none"> - Introducción - Calentamiento general y específico 		De pie en la zona de encuentro.		5 min	
PARTE PRINCIPAL					
Título/Descripción		Agrupamientos	Esquema		
<p>Carrera libre: Los alumnos se desplazarán libremente bajo indicaciones del profesor: normal, skipping, talones al glúteo, zancadas, multisaltos, andando...</p> <p>Técnica carrera: El alumnado se pondrá en cuatro filas, e irán saliendo incidiendo en aspectos de la carrera: apoyos, flexión rodillas, altura cadera, inclinación del tronco, movimiento y posición de brazos. Para ello se utilizarán ejemplos motrices: imaginad que lleváis una bandeja sobre la cabeza, toro acelerando, atravesáis túnel muy estrecho...</p>		<p>Repartidos por el espacio.</p> <p>Por filas, cuatro filas de igual número.</p>		<p>10 min</p> <p>25 min</p>	
VUELTA A LA CALMA					
Título/Descripción		Agrupamientos	Esquema		
<ul style="list-style-type: none"> - Reflexión final con preguntas a los alumnos. Recordar la ejecución correcta de carrera. 		Sentados en la zona de bancos.		5-10 min	
Observaciones:		Reformulaciones :			

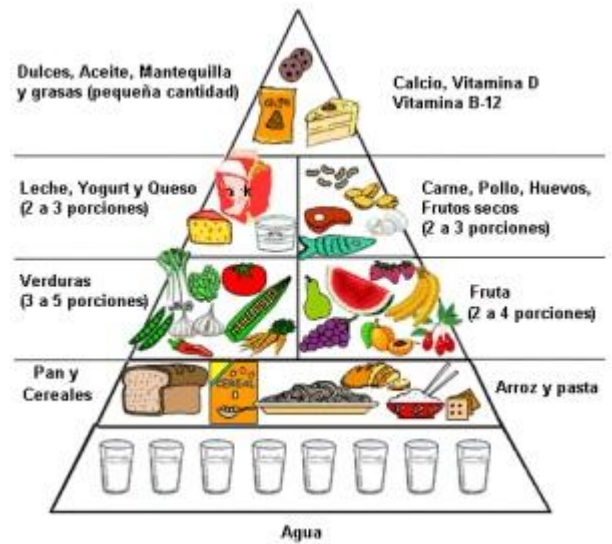
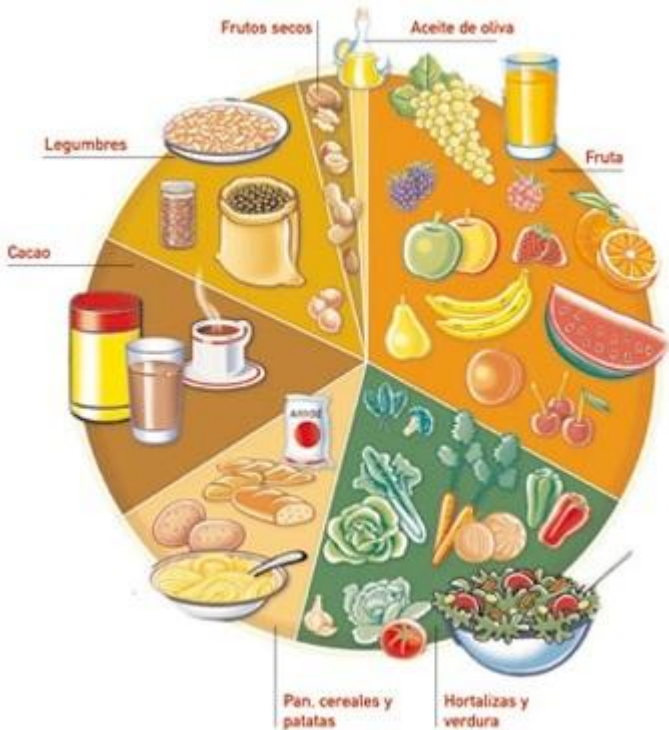
Centro	Jesús y María, Valladolid	U.D./U.T.	LA CARRERA		
Grupo	6º (posible 5º)	Sesión	4	Fecha	Por determinar
Maestro	X	Instalación	Patio (preferiblemente)/Gimnasio		
Material	3-4 pañuelos Varios cronómetros o relojes Cuadernos de EF y bolígrafos	Objetivos	- Profundizar elementos de la carrera - Conocer la resistencia, aeróbica y anaeróbica - Trabajar resistencia y velocidad		
ESTRUCTURA DE LA SESIÓN					Tiempo aprox.
PARTE INICIAL/CALENTAMIENTO					
Título/Descripción		Agrupamientos	Esquema		
<ul style="list-style-type: none"> - Introducción- Explicación Velocidad y resistencia - Calentamiento general y específico 		Sentados en la zona de encuentro. De pie.		10 min	
PARTE PRINCIPAL					
Título/Descripción		Agrupamientos	Esquema		
<p>Juego de pilla-pilla con relevos: Se dará pañuelos a tres niños que intentaran pillar al resto. Los niños que estén pillados se saldrán del espacio de juego, pudiéndose mover por fuera. Los que siguen jugando pueden elegir cambiarse por otros alumnos que han sido pillados. Se irá cambiando los alumnos que pillan.</p> <p>Velocidad/ resistencia: Mientras unos alumnos dan vueltas al campo, otros en medio campo corren de un lado a otro con períodos de descanso. Ellos mismos se organizan, y tienen que medir su respiración y pulso después de cada ejercicio, apuntando los resultados en una hoja.</p>		Repartidos por el espacio.		15 min	
		Mismo campo, los alumnos observan a sus compañeros en todo momento.		15 min	
VUELTA A LA CALMA					
Título/Descripción		Agrupamientos	Esquema		
<ul style="list-style-type: none"> - Reflexión final con preguntas. Análisis de los resultados obtenidos. 		Sentados en la zona de bancos.		10 min	
Observaciones:		Reformulaciones :			

Centro	Jesús y María, Valladolid	U.D./U.T.	LA CARRERA		
Grupo	6º (posible 5º)	Sesión	5	Fecha	Por determinar
Maestro	X	Instalación	Patio/Gimnasio (preferiblemente)		
Material	Bancos, picas, cuerdas, ladrillos, aros... 10-15 Pañuelos Silbato y cronómetro	Objetivo	-Conocer y practicar otras modalidades del atletismo: carrera de obstáculos y de relevos		
ESTRUCTURA DE LA SESIÓN					Tiempo aprox.
PARTE INICIAL/CALENTAMIENTO					
Título/Descripción		Agrupamientos	Esquema		
<ul style="list-style-type: none"> - Introducción - Calentamiento general y específico 		Sentados en la zona de encuentro. De pie.			5 min
PARTE PRINCIPAL					
Título/Descripción		Agrupamientos	Esquema		
<p>Habitación desordenada: El profesor coloca por todo el espacio bancos, picas, cuerdas... los alumnos deben ir saltando y esquivando los distintos obstáculos.</p> <p>Después, por parejas uno estará parado, y otro desplazándose con un pañuelo. Le dará el pañuelo y se intercambiarán los roles.</p> <p>Construimos nuestro recorrido: Los alumnos se pondrán en cuatro filas y se colocarán sus obstáculos a recorrer. Saldrán primero de uno en uno, y luego se colocarán a lo largo del recorrido, cediendo al llegar a su compañero el pañuelo.</p>		<p>Repartidos por el espacio. Libertad de movimiento.</p> <p>Cuatro filas bien separadas.</p>			<p>15 min</p> <p>20 min</p>
VUELTA A LA CALMA					
Título/Descripción		Agrupamientos	Esquema		
<ul style="list-style-type: none"> - Reflexión final con preguntas a los alumnos. Revisión de todo lo visto a lo largo de la U.D. 		Sentados en la zona de bancos.			5-10 min
Observaciones:		Reformulaciones :			

Centro	Jesús y María, Valladolid	U.D./U.T.	LA CARRERA		
Grupo	6º (posible 5º)	Sesión	6	Fecha	Por determinar
Maestro	X	Instalación	Aula y patio		
Material	Material audiovisual, reproductor... Cronómetros Cintas, picas, tizas... Cuadernos de EF y bolígrafos	Objetivos	- Conocer y organizar una carrera popular - Aprender a seguir y valorar hábitos relacionados con la práctica deportiva		
ESTRUCTURA DE LA SESIÓN					Tiempo aprox.
PARTE INICIAL/CALENTAMIENTO					
Título/Descripción		Agrupamientos	Esquema		
<ul style="list-style-type: none"> - Introducción vídeo de youtube - Calentamiento libre alumnado 		Todos sentados. Repartidos por el espacio.		10 min	
PARTE PRINCIPAL					
Título/Descripción		Agrupamientos	Esquema		
<ul style="list-style-type: none"> - Organizamos nuestra propia carrera popular: Los alumnos con sus propios roles asignados, organizan una carrera popular de varias vueltas al patio. Primero unos organizan y otros corren y luego cambian. Van apuntando datos en sus cuadernos 		Organización libre.		30 min	
VUELTA A LA CALMA					
Título/Descripción		Agrupamientos	Esquema		
<ul style="list-style-type: none"> - Reflexión escrita. Los alumnos pondrán por escrito su experiencia de la carrera. Después el profesor les invitará a participar en alguna carrera, dándoles un calendario (Anexo 4). Por último debate sobre la U.D. y la tabla de alimentación/descanso, aportando todos los alumnos su opinión. 		Todos sentados en la zona de encuentro.		10-15 min	
Observaciones:		Reformulaciones :			

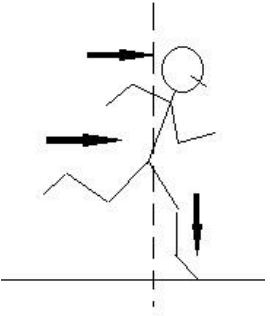
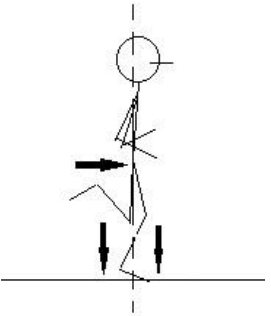
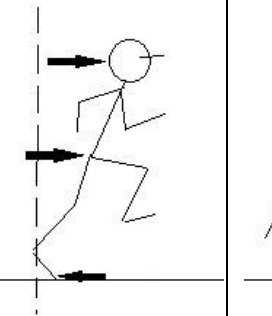
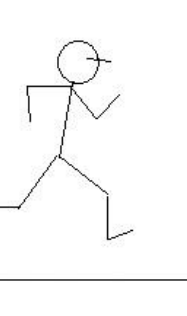
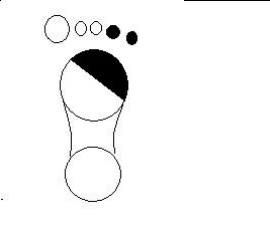
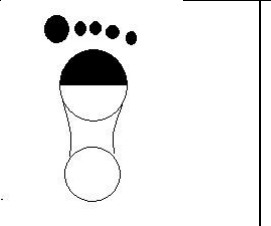
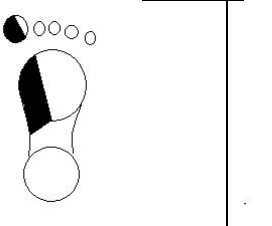
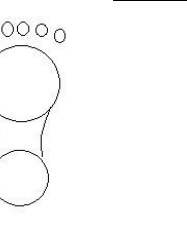
10.4. ANEXO 4- TABLA ALIMENTACIÓN Y DESCANSO

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
A L I M E N T O S							
DESCANSO (Horas)							

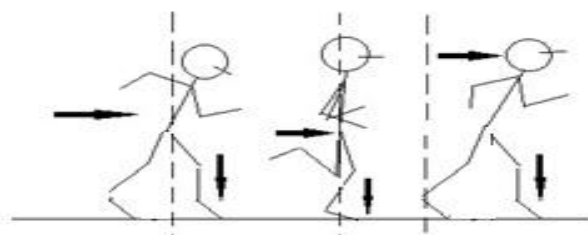


10.5. ANEXO 5- HOJA EXPLICACIÓN CARRERA Y MARCHA ATLÉTICA

Carrera: Disciplina del atletismo en la cual el atleta ejecuta una sucesión de saltos. Las fases de la carrera son:

LAS 4 FASES DE LA CARRERA Y ZONA DE APOYO DEL PIE			
AMORTIGUAMIENTO	APOYO O SOSTÉN	IMPULSO	VUELO
			
			
Zona del metatarso	Todo el metatarso	Zona del metatarso	
El sujeto toma contacto con el suelo con el pie. Centro de Gravedad, CDG, se desplaza hacia delante y el pie va rodando hacia el interior.	CDG coincide con base de sustentación del corredor. Pierna correspondiente flexionada en sus tres articulaciones.	CDG sobrepasa perpendicular de punto de apoyo, extensión de articulaciones de la pierna. Finaliza al abandonar la punta del pie el suelo.	Tras perder contacto con el suelo, la pierna inicia acción de recogida (primero por inercia y luego de forma voluntaria).

Marcha atlética: Disciplina del atletismo en la cual el atleta se mantenga en todo momento en contacto con el suelo. El proceso guarda similitud con la carrera:



10.6. ANEXO 6- CALENDARIO CARRERAS

Este calendario os va a servir tanto para apuntar carreras como entrenamientos.

Apuntad estas carreras y buscad a mayores. Ayudaros del blog. ¡Mucho ánimo!

Febrero:

- Día 25: Milla Solidaria

Marzo:

- Día 8: II Legua

Abril:

- Día 12: III Legua
- Día 23: Cross de la policía
- Día 26: IV Legua

Mayo:

- Día 1: Carrera Tren de la Burra Zaratán
- Día 3: Carrera de la Antigua
- Día 10: Carrera "Edades del Hombre"
- Día 13: Carrera de la Ciencia
- Día 17: V Legua

Junio:

- Día 6: IV Carrera Popular Villanubla
- Día 7: XXXIV Trotada Popular
- Día 13: 37º Cross de San Juan
- Día 14: Santovenia 10 km // Legua contra el narcotráfico // Renedo nocturna

2015

ENERO							FEBRERO							MARZO							
L	M	Mi	J	V	S	D	L	M	Mi	J	V	S	D	L	M	Mi	J	V	S	D	
			1	2	3	4							1							1	
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6	7	8	
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	9	10	11	12	13	14	15	
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	16	17	18	19	20	21	22	
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28		²³ / ₃₀	²⁴ / ₃₁	25	26	27	28	29	
ABRIL							MAYO							JUNIO							
L	M	Mi	J	V	S	D	L	M	Mi	J	V	S	D	L	M	Mi	J	V	S	D	
		1	2	3	4	5					1	2	3	1	2	3	4	5	6	7	
6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	
13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	
20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	
27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31	29	30						
JULIO							AGOSTO							SEPTIEMBRE							
L	M	Mi	J	V	S	D	L	M	Mi	J	V	S	D	L	M	Mi	J	V	S	D	
		1	2	3	4	5						1	2			1	2	3	4	5	6
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	
27	28	29	30	31			²⁴ / ₃₁	25	26	27	28	29	30	28	29	30					
OCTUBRE							NOVIEMBRE							DICIEMBRE							
L	M	Mi	J	V	S	D	L	M	Mi	J	V	S	D	L	M	Mi	J	V	S	D	
			1	2	3	4							1			1	2	3	4	5	6
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	
26	27	28	29	30	31		²³ / ₃₀	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31				

10.7. ANEXO 7- BLOG

En la siguiente dirección os muestro un blog creado para servir de ayuda con vuestro progreso dentro del atletismo, concretamente en las carreras.

Es un blog que le creamos entre todos, existe un apartado que es: Contacto, pinchando en él podréis acceder a un apartado dónde me podréis enviar todo tipo de mensajes: dudas, sugerencias, curiosidades... todas ellas se irán introduciendo, de una forma u otra, en el blog, de tal manera que el blog nos sirva a todos como herramienta y podamos acceder a ella siempre que lo necesitamos. ¡Mucho ánimo!

<http://victoratletismo.wix.com/correremosdecobardes>

Imagen para que sepáis donde debéis pinchar para contactar conmigo:

