



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

TRABAJO DE LA CAPACIDAD FÍSICA BÁSICA DE RESISTENCIA EN 6º DE EDUCACIÓN PRIMARIA

TRABAJO FIN DE GRADO
EN EDUCACIÓN PRIMARIA

AUTOR/A: NOELIA VICARIO GÓMEZ

TUTOR/A: HUGO ARROYO PINTO

Palencia, Junio 2019



RESUMEN

En este trabajo se pretenden mostrar las capacidades más importantes que debe tener un profesor de Educación Física para trabajar la resistencia en Educación Primaria.

Para ello, se han recogido varios estudios y autores especialistas en el tema que muestran la manera de trabajar la resistencia con escolares. También se ha elaborado una Unidad Didáctica para desempeñar en sexto de Educación Primaria, acompañada de sus respectivos análisis y conclusiones.

Palabras clave: Capacidades físicas, resistencia, primaria, educación física.

ABSTRACT

This paper is designed to provide a didactic unit for Primary Education where students will be able to increase their knowledge about body's resistance, as well as new ways to improve it. Considering this purpose, it is essential to undertake a full analysis of the capabilities that teachers should achieve in order to develop an effective and interactive Physical Education lesson. Secondly, this document includes many examples of academic evidence from experts in the subject to support this paper by analysing different ways to work on resistance at schools. This academic paper ends up with a section dedicated to analysing the suggested didactic unit, the conclusions drawn from this study and the bibliography used to support it.

Keywords: Physical capacities, resistance, primary education, physical education.

Contenido

RESUMEN	- 1 -
ABSTRACT	- 1 -
INTRODUCCIÓN	- 4 -
OBJETIVOS	- 4 -
JUSTIFICACIÓN	- 5 -
IMPORTANCIA DEL TEMA ESCOGIDO	- 5 -
RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS	- 6 -
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES	- 8 -
ANTECEDENTES	- 8 -
CONDICIÓN FÍSICA	- 9 -
CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS	- 9 -
DEFINICIÓN DE RESISTENCIA	- 10 -
CLASIFICACIÓN DE LA RESISTENCIA	- 10 -
TIPOS DE RESISTENCIA	- 12 -
CÓMO TRABAJAR LA RESISTENCIA	- 14 -
MÉTODOS MÁS UTILIZADOS PARA TRABAJAR LA RESISTENCIA EN EDUCACIÓN PRIMARIA	- 15 -
DISEÑO DE LA INTERVENCIÓN	- 16 -
TÍTULO	- 16 -
JUSTIFICACIÓN	- 16 -
CONTENIDOS	- 17 -
TEMPORALIZACIÓN	- 19 -
CONTEXTO	- 20 -
METODOLOGÍA	- 21 -
ACTIVIDADES	- 22 -
RECURSOS MATERIALES	- 25 -

COMPETENCIAS	- 25 -
EVALUACIÓN:.....	- 26 -
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	- 28 -
INTERDISCIPLINARIEDAD	- 29 -
ANÁLISIS DEL TRABAJO Y LIMITACIONES DEL CONTEXTO	- 30 -
CONCLUSIONES.....	- 32 -
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	- 35 -
APÉNDICES	- 37 -
ANEXO 1	- 37 -
ANEXO 2:	- 44 -
ANEXO 3:	- 45 -
ANEXO 4:	- 46 -
ANEXO 5:	- 47 -
ANEXO 6:	- 48 -
ANEXO 7:	- 48 -
ANEXO 8:	- 52 -
ANEXO 9:	- 53 -
ANEXO 10:	- 56 -

INTRODUCCIÓN

Este trabajo se basa en una de las capacidades físicas básicas, la resistencia.

Para comenzar se intenta justificar el tema escogido explicando la relevancia de este y su relación con las competencias del Título. Seguidamente se realiza una fundamentación teórica que se desarrolla en los siguientes apartados: Antecedentes, el concepto de condición física, las capacidades físicas básicas, definición de resistencia, clasificación de la resistencia, tipos de resistencia, cómo trabajar la resistencia con escolares y para terminar se presentan los métodos más utilizados para trabajarla en Educación Primaria. Por otro lado, presento mi Unidad Didáctica con el objetivo de mejorar el nivel de las capacidades físicas de los alumnos, regulando y dosificando su intensidad y duración en el esfuerzo.

Por último, muestro las conclusiones que he obtenido en cuanto a este trabajo y durante la elaboración de la Unidad Didáctica.

OBJETIVOS

El objetivo principal de este Trabajo de Fin de Grado (en adelante nombrado TFG) es elaborar una Unidad Didáctica para alumnos de 6º de Primaria sobre la resistencia en la asignatura de Educación Física. Pero también me he propuesto otra serie de objetivos secundarios, que son los siguientes:

- Investigar sobre aspectos de la resistencia que como profesora de Educación Física tengo que saber.
- Llevar a cabo la propuesta de intervención que he elaborado.
- Considerar, comparar, evaluar y mejorar la puesta en práctica de la Unidad Didáctica.
- Crear una visión y reflexión propia sobre el concepto de resistencia.
- Conocer los tipos de resistencia que existen y de qué manera se pueden llevar a cabo en un aula de primaria.
- Fundamentar una relación entre el marco teórico del TFG y la Unidad Didáctica elaborada.
- Crear en los estudiantes una mayor motivación por el área de educación física.

- Enseñar a los alumnos a correr en torno a sus posibilidades, controlando el ritmo y siendo siempre conscientes y responsables de su desarrollo y mejora personal.

JUSTIFICACIÓN

IMPORTANCIA DEL TEMA ESCOGIDO

La Organización Mundial de la Salud (OMS) entiende la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (2019). También apunta que la obesidad es la enfermedad metabólica más prevalente en los países desarrollados y la ha descrito como una epidemia.

Por otro lado, Pérez Samaniego y Devis Devis completan esta definición añadiendo el concepto de calidad de vida, que queda establecido como “la posibilidad de que las personas y los grupos desarrollen sus potencialidades, se convierte desde esta concepción orientada al bienestar en el referente cualitativo de la actividad física relacionada con la salud” (Pérez Samaniego & Devis Devis, 2003, p. 70).

Estos estudios demuestran la importancia de mantener un estilo de vida activo, el cual debe complementarse con una dieta equilibrada y ejercicio físico. Es muy importante tratar este tema desde la infancia. Puesto que, la obesidad en la sociedad está llegando cada vez a unos niveles más altos, lo que trae como consecuencia problemas de salud, de sociabilización y un bajo rendimiento escolar para los menores.

Llevar una vida activa asocia múltiples beneficios para la salud en todas las personas a cualquier edad (Ministerio de Sanidad Servicios Sociales e Igualdad, 2015).

La escuela tiene la permanente obligación de adaptarse a las circunstancias, inquietudes y problemas de la sociedad en la que está inmersa. En las últimas décadas, la obesidad y el sobrepeso se han convertido en uno de los principales problemas de Salud Pública y su prevalencia está aumentando en las poblaciones infantiles en todo el mundo (Santos Muñoz, 2005).

La obesidad es una epidemia mundial y un problema de salud pública con una tendencia ascendente. El exceso de peso suele iniciarse en la infancia o en la adolescencia, sus causas son variadas con interacción genética y ambiental (Serra Majem et al., 2003)

Apoyándome en estos estudios puedo considerar que la resistencia es algo que se debe trabajar en la etapa de Educación Primaria. Somos los profesores de Educación física los encargados de promover en nuestros alumnos unos hábitos de vida saludables. Los cuales

deben incluir actividad física tanto dentro como fuera del aula y del centro escolar. También somos los responsables de hacerles ver a los alumnos las ventajas y beneficios que se obtiene al mantener una vida sana y practicar ejercicio físico de forma regular. Así como, desmontar posibles mitos que existan sobre la actividad física en estas edades tempranas.

Considero que es la cualidad que más les puede incentivar a aquellos que no realizan actividad física de forma habitual. Puesto que, lo importante es que vayan mejorando y obteniendo cada vez mejores resultados, motivándose por competir contra sí mismos y no compararse con nadie.

Por último, el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria tiene como objetivos “valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizarla educación física y el deporte como medios para favorecerle desarrollo personal y social”.

RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS

Para obtener el título de maestro de Educación Primaria se deben superar una serie de competencias. En este apartado reflejo las competencias que se tratan mediante este Trabajo de Fin de Grado.

COMPETENCIAS DEL TÍTULO	VINCULACIÓN CON EL TRABAJO
<p>1. Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio –la Educación- que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.</p>	<p>Esta competencia se encuentra muy relacionada con la elaboración de este trabajo. Puesto que, para realizar el TFG he tenido que investigar sobre la educación física y utilizar términos del área. También he elaborado una Unidad Didáctica atendiendo a las exigencias del currículo oficial de Educación Primaria</p>

<p>2. Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio –la Educación-.</p>	<p>Durante la elaboración de este trabajo y a la hora de llevar a cabo mi Unidad Didáctica he explicado y detallado toda la toma de decisiones que se han ido produciendo. De esta manera he podido realizar un proceso de mejora continuo en la realización de todo mi trabajo.</p>
<p>3. Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos esenciales (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas esenciales de índole social, científica o ética.</p>	<p>Para la elaboración de este TFG he tenido que reunir información de diversas fuentes e interpretarla. Sacando conclusiones sobre los datos obtenidos para así poder llevar a cabo mi intervención en el aula.</p>
<p>4. Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado</p>	<p>Esta competencia se encuentra muy relacionada con este trabajo ya que para elaborarlo he tenido que comunicarme con bastante público muy diferente. Tutores, profesores, compañeros, alumnos, familiares de alumnos... Todo ello de una manera eficaz tratando de transmitir las ideas o conceptos que deseaba.</p> <p>También realizaré la exposición oral de este trabajo, lo que complementaría esta competencia.</p>

<p>5. Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.</p>	<p>Gracias a este trabajo he podido poner en práctica estrategias, actividades y técnicas que me han permitido trabajar la resistencia en Educación Primaria de una manera autónoma y eficaz. Lo que conlleva la adquisición de nuevos conocimientos y desarrollar un grado de superación mayor.</p>
<p>6. Que los estudiantes desarrollen un compromiso ético en su configuración como profesionales, compromiso que debe potenciar la idea de educación integral, con actitudes críticas y responsables; garantizando la igualdad efectiva de mujeres y hombres, la igualdad de oportunidades, la accesibilidad universal de las personas con discapacidad y los valores propios de una cultura de la paz y de los valores democráticos.</p>	<p>Durante todo el tiempo que he estado desarrollando mi TFG he pretendido que existan buenos climas en la clase, respeto entre compañeros y que las diferencias en el aula siempre se vean como algo positivo.</p> <p>Así se refleja en los objetivos del trabajo, puesto que se pretende que los alumnos valoren, acepten y respeten su propia realidad y la de los demás.</p>

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES

ANTECEDENTES

Tras la búsqueda de diferentes investigaciones, he llegado a la conclusión, de que los estudios que hacen referencia a los niños en edad escolar son escritos por autores que

hablan sobre procesos de mejora de la resistencia utilizados en adultos, pero adaptados a edades más tempranas.

Los artículos más importantes que he encontrado que hablen sobre el trabajo de resistencia en la Educación Primaria son los siguientes:

En el estudio de Clemente, Generelo, & García-González (2012), se muestran diferentes métodos que nos pueden ayudar a motivar a nuestros alumnos a realizar prácticas de carrera de larga duración. Algunos de ellos pueden ser posibilitar diferentes formas de agrupamiento o establecer diferentes niveles en la práctica.

Contreras, González, & Pastor (2006) reflejan en su estudio que, aunque no existan explícitamente referencias sobre la resistencia en el currículo, sí que se muestra de una forma implícita.

Cañada & Cañada (2013) hablan sobre la importancia de la Educación Física en la escuela, ya que es donde los niños pasan el mayor tiempo del día, por lo que les debe servir para mejorar su condición física.

Para terminar, Palau (2005) escribe sobre cómo se debe trabajar la resistencia, destacando dos tipos. La continua (3-10 minutos) y la fraccionada (máximo 20 minutos)

CONDICIÓN FÍSICA

La Organización Mundial de la Salud (2013) define el término Condición Física como el “la habilidad de realizar adecuadamente trabajo muscular”.

Escalante & Pila (2012) hablan de la condición física como el estado dinámico de energía y vitalidad que permite a las personas llevar a cabo las tareas diarias habituales, disfrutar del tiempo de ocio de manera activa, afrontar las emergencias imprevistas sin una fatiga excesiva, a la vez que permita evitar las enfermedades hipocinéticas, y a desarrollar el máximo de la capacidad intelectual, experimentando plenamente la alegría de vivir.

En conclusión, la condición física se puede definir como el estado de nuestras cualidades físicas.

CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Álvarez (1983, p. 189) las define como “aquellos factores que determinan la condición física de un individuo y lo orientan para la realización de una determinada actividad física,

posibilitándole a través del entrenamiento, poder mejorar y desarrollar su máximo potencial físico”.

Para Sebastiani & González Barragán (2000, p. 102) son “los factores que determinan nuestra condición física y que estos se clasifican y agrupan para realizar una determinada actividad física, logrando esto mediante un entrenamiento intenso al máximo”.

Peral (2009) en su libro Fundamentos teóricos de las capacidades físicas señala que la condición física viene determinada por el nivel de desarrollo de las diferentes capacidades físicas básicas (Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad), las cuales se van a sustentar en una base orgánica (Aparato locomotor, circulatorio y respiratorio), una buena alimentación (energía) y van a ser susceptibles de mejora con la práctica de ejercicio físico.

DEFINICIÓN DE RESISTENCIA

Según la Real Academia Española (2019) resistencia se define como la “acción o efecto de resistir o a la capacidad para ello”. Y a su vez define resistir como “tolerar, aguantar o sufrir”.

También existen otras definiciones para este concepto, como la que define resistencia como una capacidad física y psíquica (Zintl, 1991).

Por otro lado, Generelo, Tierz, & Colás (1995, p. 25) completan esta definición, precisando la resistencia como “la cualidad que nos permite aplazar o soportar la fatiga, permitiendo prolongar un trabajo orgánico sin disminución importante en el rendimiento”.

CLASIFICACIÓN DE LA RESISTENCIA

Según la clasificación que establecen los autores Hollman & Hettinger (1980) la resistencia se puede clasificar de esta forma:

- a) Según el volumen de la musculatura
 - Resistencia local: Participa 1/6 o 1/7 de la musculatura
 - Resistencia general: Participan más de 1/6 o 1/7 de la musculatura
- b) Según el sistema energético
 - Resistencia aeróbica
 - Resistencia corta (3-10 minutos)
 - Resistencia media (10-30 minutos)

- Resistencia larga (más de 30 minutos)
- Resistencia anaeróbica
 - Resistencia corta (10-20 segundos)
 - Resistencia media (20-60 segundos)
 - Resistencia larga (1-2 minutos)
- c) Según la participación de la musculatura esquelética
 - Resistencia dinámica: Alterna tensión y relajación
 - Resistencia estática: Tensión continua de la musculatura

Según Zintl (1991) podemos clasificar la resistencia de esta manera:

Estructuración de la resistencia según diferentes criterios de clasificación.

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

Tabla elaborada a partir de Fritz Zintl (1991)

Potencia

Se puede definir potencia como la “posibilidad de ejecutar un movimiento consiguiendo el mayor rendimiento posible y con el máximo aprovechamiento de una vía energética” (Rabadán de Cos & Rodríguez Barrios, 2010).

Capacidad

Rabadán de Cos & Rodríguez Barrios profundizan en el estudio de la resistencia al analizar el concepto de capacidad, que queda definido en uno de sus artículos como “la posibilidad de realizar un acto motor con el máximo rendimiento y el menor uso posible de una vía energética” (2010).

TIPOS DE RESISTENCIA

Bosco (2000), considera que dentro de la resistencia podemos encontrar diferentes fuentes de energía:

1. Hidrólisis de fosfágeno (ATP): Va desde los 10-15 segundos hasta los 30 segundos, y en personas que son deportistas profesionales de los 6-10 segundos hasta los 30 segundos.
2. Resíntesis de fosfágeno: $CP+ADP+ATP+C$ Se recupera después de 4 minutos.
3. Energía de oxidación: (metabolismo aeróbico). Se produce a partir de 80-180 segundos. Se utiliza primero:
 - a) Ciclo de Krebs: Con 38 moléculas de ATP hay aporte de oxígeno.
 - b) Hidratos de carbono + O_2 : $H_2O+CO_2+38ATP$
 - c) Grasas + O_2 : $H_2O + CO_2 + 450ATP$
4. Formación del lactato (metabolismo anaeróbico láctico o glucosis anaeróbica)
De 30 segundos a 2-5 minutos. Se concentra el lactato en los músculos, es decir, la sangre se junta con el ácido láctico y se bloquea. La reposición tarda de nuevo unas 12-24 horas.
5. Resíntesis del glucógeno (no se considera vía energética):
El lactato aumenta y pasa a la circulación, a su vez al hígado, lo que produce el ciclo de Cori, que origina glucógeno y como consecuencia glucosa.

Resistencia aeróbica

Su vía energética principal es el Oxígeno. Se trabaja desde la capacidad y la potencia. Desde la capacidad con ritmos continuos de más de 10 minutos, una intensidad media, un volumen alto y sin recuperaciones.

La potencia se trabaja cerca de la zona del Umbral anaeróbico, con ritmos continuos y fraccionados por series. Con una duración de 2 a 10 minutos y desde los 600m a los 2.25 km. La intensidad debe ser alta, por encima del 90%, con un volumen medio y una recuperación que va desde la completa de más de 5 minutos a la incompleta de menos de 5 minutos.

Las consecuencias que produce en el organismo la resistencia aeróbica son, entre otras, una mejora del ritmo cardíaco, y una mejora de la capacidad de transporte de oxígeno al músculo (Shephard & Åstrand, 2007).

Resistencia anaeróbica

Umbral anaeróbico

El umbral anaeróbico hace referencia al momento en el que se acumula en nuestro organismo más lactato de lo que podemos amortiguar o sintetizar, y en función de lo que hayamos entrenado seremos capaces de soportar más o menos lactato.

En conclusión, sirve para que una persona no se someta a esfuerzos mayores de los que su organismo puede soportar.

Los efectos que tiene son de dos tipos:

- Inmediatos: Incremento del pulso y demanda de oxígeno en los músculos.
- Prolongados: Disminución de la frecuencia cardíaca en reposo, disminución del tiempo de recuperación e incremento de la reserva cardíaca.

Capacidad anaeróbica láctica

Tiene una duración desde los 25 a los 90 segundos y desde los 200 metros a los 600 metros. La intensidad es media o submáxima del 80% al 90%. Las recuperaciones que se producen son incompletas, de menos de 5 minutos. Y el volumen de trabajo es alto o medio, entre 3 y 6 repeticiones.

Potencia anaeróbica láctica

Tiene una duración de 8 segundos a 25 segundos, y entre los 50 metros y 150 metros. La intensidad es submáxima al 85%. Las recuperaciones que se producen son completas, de más de 5 minutos y el volumen de trabajo es bajo.

Capacidad anaeróbica aláctica

Tiene una duración que parte de los 6 segundos a los 8 segundos y desde los 20 metros a los 60 metros. La intensidad es máxima o submáxima por encima del 90%. Las recuperaciones son incompletas, de menos de 5 minutos y el volumen de trabajo es alto, más de 5 repeticiones.

Potencia anaeróbica aláctica

Tiene una duración que parte de los 6 segundos a los 8 segundos y desde los 20 metros a los 60 metros. La intensidad es máxima al 98%-100%. Las recuperaciones son completas, de más de 5 minutos y el volumen de trabajo es bajo.

CÓMO TRABAJAR LA RESISTENCIA

Otros autores destacados plantean una serie de ejercicios para realizar en la escuela que trabajan la resistencia (Generelo et al., 1995). Algunos de ellos son el cross-paseo, la carrera continua, el farlek, el interval-training y el circuit-training.

También nos proponen unos criterios para realizar unos buenos ejercicios de resistencia en las edades más tempranas:

1. Nos dicen que se deben realizar primero ejercicios de resistencia aeróbica, y a partir de estos trabajar los ejercicios de resistencia anaeróbica.
2. Añaden que la resistencia anaeróbica no es superada por los adolescentes hasta la etapa de la pubertad, por lo que es más conveniente trabajar en esas edades anteriores la resistencia aeróbica.

APLICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE DISTINTAS COMPONENTES DE LA RESISTENCIA SEGUN LA EDAD

TIPOS DE RESISTENCIA	8 A 10	10 A 12	12 A 14	14 A 16	16 A 18	18 A 20
RESISTENCIA AEROBICA	MUJER	MUJER	HOMBRE	HOMBRE	MUJER	MUJER
RESISTENCIA ANAEROBICA			MUJER	MUJER	HOMBRE	HOMBRE

Tabla extraída a partir de (Fonseca Camelo, 2006)

3. También recomiendan que trabajemos la resistencia de forma grupal y no individual, así no se verá como algo negativo. Para ello se puede utilizar recursos lúdicos, escenarios variados, etc...
4. Señalan que hay que utilizar controles a la hora de trabajar:

- a) Control subjetivo: Una forma subjetiva de saber si la intensidad del ejercicio es aeróbica o anaeróbica puede ser "si el sujeto es capaz de llevar una conversación/hablar o no"
 - b) Control objetivo: Tomarse las pulsaciones.
5. Recalcan algo muy importante que es respetar a cada persona y su ritmo de trabajo.
 6. Explican que un buen profesor debe conocer detalladamente la fundamentación y los principios teóricos en los que se fundamenta la base de la resistencia para poder trabajar de manera correcta con los alumnos.
 7. Por último, se debe ir aumentando poco a poco la carga de trabajo, pero añadiendo tiempo a la mejora y al principio de progresión.

MÉTODOS MÁS UTILIZADOS PARA TRABAJAR LA RESISTENCIA EN EDUCACIÓN PRIMARIA

Muñoz Rivera (2009) elabora un esquema en el que explica los métodos más utilizados para trabajar la resistencia en Educación Primaria.

MÉTODOS CONTINUOS

- Carrera continua uniforme: Es básicamente correr a un ritmo uniforme y constante durante 10- 50 minutos. Se pueden ir variando los terrenos. En edades algo más tempranas puede ser difícil de trabajar si los niños no han adquirido el sentido del ritmo. Para motivarles se les pueden proponer retos como correr durante un tiempo determinado.
- Farlek: Este método supone cambios de ritmos y distancias con una intensidad variable que va cambiando de forma sistemática

MÉTODOS FRACCIONADOS

- Interval training: Es un entrenamiento que se basa en intervalos fraccionados, la distancia máxima que podemos trabajar hasta los 14 años son 70-100 metros con una intensidad del 60-70%.
- Entrenamiento en circuito: La duración puede variar desde los 10 a los 40 minutos, pudiéndose repetir el circuito de 2 a 4 veces. Son ejercicios diferentes que se van trabajando por estaciones, de forma general suelen contener entre 6 y

15 y se cambia de estación cada cierto tiempo, con una duración desde los 15 segundos hasta 1 minuto. En cada estación se realizará un ejercicio diferente. Algunos ejemplos de ejercicios pueden ser los siguientes: saltos verticales, subir escaleras, carrera lateral, carrera continua o carrera con obstáculos.

- Entrenamiento total: Como su propio nombre indica está basado en el entrenamiento de todas las capacidades físicas con materiales de la naturaleza y diferentes métodos. Es recomendable trabajarlo a partir de los 10-11 años.

DISEÑO DE LA INTERVENCIÓN

TÍTULO

Trabajo de la capacidad física básica de resistencia en 6º de Educación Primaria

JUSTIFICACIÓN

Esta UD “Trabajo de la capacidad física básica de resistencia en 6º de Educación Primaria” se enmarcaría según el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria en el Bloque de contenidos número VI “Actividad Física y Salud” para el sexto curso de Educación primaria dentro del área de Educación Física como así está establecido.

Es especialmente interesante porque trabaja aspectos como los hábitos de vida saludables y la actividad física que hoy en día se encuentran algo olvidados por diversos motivos, entre otros el uso de las nuevas tecnologías en edades cada vez más tempranas. Mediante la práctica de la actividad física se pretende mejorar el rendimiento escolar y el desarrollo físico de los alumnos.

Por otra parte, también se pretende que los alumnos conozcan el estado de su salud y cuál es la respuesta que su cuerpo da a la práctica de actividad física. Esto es muy importante porque así se podrán prevenir lesiones y sobreesfuerzos futuros ya que trabajándolo podemos valorar la evolución de la actividad física y mejorarla, así como saber dosificar el ritmo de cada ejercicio.

Todo esto en su conjunto es lo que se va a trabajar en la siguiente Unidad Didáctica de tal manera que se les ayudará a los alumnos a conocer su propio cuerpo y el de los demás lo que fortalecerá su autoestima y el respeto hacia sí mismos y a sus compañeros.

CONTENIDOS

Esta Unidad Didáctica se situaría dentro del núcleo temático de “Capacidades físicas básicas”, por lo que se trabajan contenidos del sexto curso de varios de los Bloques de contenidos del Decreto 26/2016, de 21 de Julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la comunidad de Castilla y León tales como:

Bloque de contenidos número II “Conocimiento Corporal”

- Conciencia y control del cuerpo. Interiorización y organización funcional del propio cuerpo: anticipación efectora.
- Adaptación de la respiración y el control tónico a diferentes niveles de esfuerzo.
- Valoración, aceptación y respeto de los cambios puberales en sí mismo y en los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica ante los modelos sociales estético –corporales.

Bloque de contenidos número III “Habilidades Motrices”

- 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.
- Identificación de las capacidades físicas básicas que intervienen en una actividad físico-deportiva.
- Disposición favorable a participar en actividades diversas, aceptando las diferencias en el nivel de habilidad.

Bloque de contenidos número VI “Actividad Física y Salud”

- 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.

Bloque I “Contenidos comunes”

- Técnicas de trabajo individual y en grupo con atención a los diferentes roles y a la responsabilidad individual y colectiva.
- Estrategias para la resolución de conflictos: utilización de normas de convivencia, conocimiento y respeto de las normas y reglas de juego y valoración del respeto a los demás, evitando estereotipos y prejuicios racistas.
- Uso adecuado y responsable de los materiales de Educación Física orientados a su conservación y a la prevención de lesiones o accidentes.
- Utilización del lenguaje oral y escrito para expresar ideas, pensamientos, argumentaciones y participación en debates, utilizando el vocabulario específico del área.
- Realización y presentación de trabajos y/o proyectos con orden, estructura y limpieza.

Contenidos propios de esta Unidad Didáctica

- Tipos de resistencia
- Ejercicios de entrenamiento de la resistencia aeróbica: carrera continua
- Práctica de juegos de calentamiento que faciliten el entrenamiento de la resistencia
- Identificación del nivel de resistencia propio y del grupo mediante la prueba inicial
- Personalización del trabajo de resistencia ajustando la velocidad de desplazamiento al nivel propio con un ritmo continuo
- Establecer un ritmo de carrera con una velocidad continua sabiendo que no hay que pararse y correr más rápido no significa hacerlo mejor
- Respeto y conocimiento de que existen diferentes estados de condición física
- Evaluación de la condición física propia mediante la prueba final

TEMPORALIZACIÓN

La siguiente intervención la he desarrollado durante los meses de Febrero y Marzo con 3 grupos de 6º de Primaria, en el CEIP Arturo Reyes de Málaga.

Esta Unidad Didáctica tiene una duración de dos semanas y se compone de cuatro sesiones de 60 minutos cada una.

Los lunes:

- 10:00 a 11:00 sesión con 6º A

- 12:30 a 13:30 sesión con 6º B

Los martes:

-12:30 a 13:30 sesión con 6ºC

Los miércoles:

- 9:00 a 10:00 sesión con 6º A

- 10:00 a 11:00 sesión con 6º C

Los viernes:

10:00 a 11:00 sesión con 6ºB

FEBRERO/MARZO 2019				
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
25 SESIÓN 1 6ºA Y 6ºB	26 SESIÓN 1 6ºC	27 SESIÓN 2 6ºA Y 6ºC	28	1 SESIÓN 2 6ºB
4 SESIÓN 3 6ºA Y 6ºB	5 SESIÓN 3 6ºC	6 SESIÓN 4 6ºA Y 6ºC	7	8 SESIÓN 4 6ºB

CONTEXTO

El Centro de Educación Infantil y Primaria “Arturo Reyes” está situado en el distrito 6 de la ciudad de Málaga. El nivel cultural y económico general es medio, con minorías de niveles más bajos, aunque observamos que en este último año se ha agravado la situación económica de muchas familias, debido a la crisis. La dotación del centro es muy básica.

Los alumnos con los que llevé a cabo la propuesta de intervención fueron los estudiantes del curso 6º de Educación Primaria. Que el centro tuviera tres líneas en 6º de primera me ha permitido comparar los resultados de la Unidad Didáctica entre las diferentes clases estableciendo las modificaciones oportunas.

Las características de cada grupo eran las siguientes:

6ºA: Es una clase bastante numerosa, pero a la vez es un grupo bastante activo y motivado. La mayoría parten de un buen nivel físico, pues fuera del centro muchos de ellos practicaban deportes.

6ºB: Clase poco numerosa con una ratio de 15 alumnos. Solo uno de ellos presenta dificultades de aprendizaje a nivel académico y con el grupo ya que no es capaz de integrarse y se muestra dispar y sin relación. El nivel físico es bueno y la actitud positiva y motivadora en general de todo el grupo.

6ºC: Esta clase también es muy amplia. Se diferencian claros problemas de relación entre las niñas y los niños, ya que siempre quieren trabajar por separado y surgen conflictos al juntarlos. Hay un niño nuevo que ha llegado a mitad de curso y en especial una alumna con dificultades de aprendizaje que no se relaciona con sus compañeros y distorsiona el desarrollo de la clase. En general cuesta captar la atención de los alumnos y empezar la realización de las actividades porque muchas veces no se encuentran muy motivados. Para ayudar a los alumnos con dificultades intento apoyarme en sus compañeros, como ayuda, para que fueran una motivación en la realización de muchas de las actividades.

Espacio

El centro consta de dos edificios antiguos separados por un patio con dos pistas deportivas de 20 x 40m. (Véase anexo 2) A su vez en el patio se sitúa un porche donde se encuentran los aseos que utiliza el alumnado en el recreo y una pequeña estancia que se utiliza para guardar el material de educación física.

El espacio que utilizan los especialistas de educación física es el patio del colegio siempre que las condiciones climáticas lo permiten, cuando no es así se utiliza el aula como una clase normal.

METODOLOGÍA

Durante mi intervención he utilizado una metodología activa, en la que los alumnos se mostraban los creadores de su propio aprendizaje. El profesor ha actuado en todo momento como guía del proceso de aprendizaje promoviendo un trabajo en equipo, así como el desarrollo también de la autonomía personal.

Con esta propuesta he pretendido que se construya un aprendizaje significativo en los alumnos sobre la capacidad física básica de resistencia. El interés del trabajo no es que los alumnos alcancen su mayor rendimiento en esta disciplina, sino que se orienten hacia el control y regulación del propio cuerpo.

La estructura de cada sesión se va a componer de tres momentos. Según la estructura de funcionamiento (Vaca, 1996).

1. Momento de encuentro: Se produce el primer contacto entre los alumnos y el maestro en el aula. Posteriormente, cada alumno cogerá su material y se dispondrá en una fila en la clase para bajar al patio del colegio. En el patio del colegio se realizará una asamblea donde se hará una introducción o repaso a la sesión anterior y se concretará el contenido de la sesión del día. Al terminar se procederá a realizar el calentamiento. Estará dirigido cada vez por uno de los alumnos que rotarán y deberán seguir las pautas de los profesores para realizarlo. Este calentamiento constará de ejercicios estáticos de movilidad articular y para finalizar un juego que implique más competencia motriz. El momento de encuentro tendrá una duración total de unos 10-15 minutos.
2. Momento de construcción de aprendizaje: En esta situación es donde se van a trabajar los conceptos y las actividades propuestas para la sesión. Los alumnos deberán realizar la actividad y rellenar las fichas que les corresponden. El momento de actividad motriz es el más duradero, se sitúa en torno a unos 30-40 minutos aproximadamente.
3. Momento de despedida: Este momento sirve para dar por finalizada la sesión y realizar un repaso de lo aprendido en ella, acompañado de una reflexión final. En un primer momento el alumnado se dispondrá a recoger el material utilizado para

después realizar un juego de relajación. Para este juego los alumnos realizarán un círculo sentados en el suelo. Primero se realizará un breve resumen de la sesión y se reflexionará sobre ella y finalmente acabaremos realizando la actividad para proceder a la despedida. El momento de despedida tendrá una duración aproximada de unos 5-10 minutos.

En conclusión, la rutina diaria de cada sesión será la siguiente:

- Saludo maestro-alumno
- Interacción con el alumnado sobre la sesión anterior y relación con la nueva sesión.
- Calentamiento
- Actividad de la sesión
- Diálogo con reflexión final.
- Actividad de relajación
- Saludo final

ACTIVIDADES

En este apartado voy a hacer un breve resumen de las actividades que se han realizado en cada sesión. Para ver cada una de las sesiones y actividades más detalladas (Véase anexo 1)

1ª SESIÓN

Para comenzar con esta sesión inicial se presenta a los alumnos la Unidad Didáctica que se va a realizar. Para ello, se realiza una breve lluvia de ideas inicial sobre lo que es la resistencia para ellos y de que formas o en qué deportes se puede practicar, así como los tipos de resistencia que existen. A modo resumen he elaborado una infografía que se les mostrará a los alumnos en el momento de la explicación para que comprendan mejor los conceptos básicos (Véase anexo 10)

Tras el momento de encuentro y el calentamiento se les pedirá a los alumnos que corran durante 5 minutos. Lo deberán hacer en un circuito marcado en el patio (150m) que habremos medido los profesores. Previamente se explicará que la idea principal es que

aguanten corriendo todo ese tiempo al ritmo que quieran, pero sin pararse. Que no es importante las vueltas que den al circuito ya que no se trata de ser el más rápido sino de ser el mejor controlando tu energía y sabiéndola dosificar adecuadamente. Por otro lado, también se les explicará que si se sienten muy fatigados se pueden parar todas las veces que quieran y todo el tiempo que necesiten.

Para realizarlo se distribuirá a la clase en parejas. Una persona de cada pareja es la que corre y otra la que apunta. La persona que está de anotador debe apuntar las vueltas, las veces que se para y durante cuánto tiempo se mantiene parado su compañero a través de esta ficha (Véase anexo 3). Para ello se ayudarán de un cronómetro. Después se cambiarán los roles de anotador y corredor. La ficha deberán rellenarla con su nombre, edad, curso y también reflejarán si practican algún deporte de manera extraescolar.

Para finalizar la sesión realizamos un momento de despedida en el que hablaremos sobre lo que ha ocurrido y las sensaciones que han tenido durante la actividad.

2ª SESIÓN

Comenzaremos la sesión con el momento de encuentro en el que se recordará lo que se trató en la sesión anterior y lo que se va a realizar en esta. Para continuar se realiza un calentamiento dirigido por los alumnos.

Cuando termine el calentamiento se les dará a los alumnos todo tipo de material (cuerdas, conos, aros...) Con esto deben ponerse de acuerdo y construir un circuito de las dimensiones que ellos quieran ya que será por el que van a correr. El circuito debe tener claramente marcadas las esquinas para que no se puedan recortar y una zona (puede marcarse con aros) para parar de correr cuando se quiera. Teniendo como norma que si alguien se quiere parar durante la carrera solo lo podrá hacer en este lugar.

A continuación, se realizará la misma mecánica que en la prueba inicial, por parejas uno será el que corre y otro el anotador, rotando los puestos. La diferencia será que solo tienen que anotar las veces que se para su compañero y no el tiempo que se mantiene parado. (Véase anexo 4)

Van a tener que correr primero 2 minutos y después 3, alternando la carrera con el rol de anotador.

Se les explicará que la finalidad no es correr más rápido sino aguantar corriendo e intentar no pararse ya que pueden llevar el ritmo que quieran. Pero que si desean parar deben hacerlo solamente en la zona habilitada para ello y no en cualquier lugar del circuito.

Para terminar esta primera sesión realizaremos el momento de despedida con unos minutos de relajación con estiramientos. Comentaremos las sensaciones que han tenido durante la práctica y sus experiencias corriendo.

3ªSESIÓN

Esta sesión es muy parecida a la anterior, pero aumentando los tiempos en la carrera. Comenzaremos comentando los resultados de la sesión anterior y explicando las diferencias que se van a producir en esta. Realizamos el calentamiento inicial como momento de encuentro para después comenzar con la actividad.

Los alumnos tienen que elaborar un circuito con los mismos elementos de la otra sesión, no tienen por qué ser el mismo circuito, puede ser diferente. Puesto que la finalidad es trabajar la resistencia aeróbica en el tiempo indicado y no en un recorrido específico.

En esta sesión tienen que correr primero 3 minutos y después 4 al igual que lo han hecho en la anterior rellenando la ficha. (Véase anexo 5)

Para terminar, realizaremos el momento de despedida con unos minutos de relajación y estiramientos mientras que comentaremos detalles sobre la última práctica.

4ªSESIÓN

Ésta será la última clase de la Unidad Didáctica. A modo de evaluación se realizará la misma prueba que hicimos en la primera sesión para ver si se han cumplido los objetivos.

Se comienza el momento de encuentro hablando sobre la sesión anterior y explicando lo que se va a realizar en esta última, después, se realizará el calentamiento.

Deberán correr 5 minutos en el mismo circuito marcado por los profesores de la primera sesión rellenando la ficha en parejas. Una persona de cada pareja es la que corre y otra la que apunta. La persona que está de anotador debe apuntar las vueltas, las veces que se para y durante cuánto tiempo se mantiene parado su compañero a través de esta ficha. (Véase anexo 6). Para ello se ayudarán de un cronómetro. Después se cambiarán los roles de anotador y corredor.

Para finalizar la Unidad Didáctica y como momento de despedida organizamos una pequeña asamblea. Después de todos estos días trabajando con la resistencia quiero asegurarme de que se han producido aprendizajes y tienen claros los conceptos básicos que se han tratado. Hablaremos sobre la evolución que han ido teniendo desde la primera carrera mientras ellos lo van observando en sus fichas. También recalcar si se han cumplido o no las ideas previas que tenían sobre si podían aguantar corriendo 5 minutos. Puesto que muchos insistían en que podían hacerlo fácilmente y se vio que no fue así. De esta manera les hago ver que no se conocían tanto a ellos mismos ni a su cuerpo como creían y la importancia que esto tiene. Por último, compartimos todas las buenas experiencias que nos han ocurrido durante las sesiones ya que algunos niños dicen que se lo han pasado muy bien y que les ha gustado la Unidad Didáctica por lo que no paran de preguntar cuál será la próxima actividad.

RECURSOS MATERIALES

Los materiales que he utilizado durante las sesiones son los siguientes:

- Fichas, folios y fotocopias en las que los alumnos han ido realizando sus seguimientos en cada sesión y el de sus compañeros.
- Bolígrafos, lapiceros y pinturillas que han servido para completar las fotocopias.
- Cronómetro, la función para los alumnos era realizar el papel de cronometrados para poder mirar el tiempo que quedaba de carrera o anotar cuanto tiempo estaban parados sus compañeros.
- Conos, cuerdas, aros, colchonetas, todos estos utensilios fueron utilizados como material para el desarrollo de las distintas sesiones.

COMPETENCIAS

En esta unidad se trabajan algunas de las competencias oficiales del currículum desde el área de educación física:

- Comunicación lingüística: Esta competencia es una de las que más se desarrolla. Se trabaja a través de las explicaciones que se ofrecen a los alumnos en el aula, y

las que el alumnado comparte con sus compañeros, tanto de forma escrita como oral.

- Competencia matemática: Se utiliza cuando los alumnos deben expresar el tiempo de carrera de sus compañeros en minutos y segundos y formularlo de la manera correcta.
- Competencia digital: Se trabaja con la utilización del manejo correcto de los cronómetros digitales que miden el tiempo de carrera.
- Aprender a aprender: Esta competencia se muestra presente durante todo el proceso de enseñanza. Se trabaja a través de actividades dinámicas y prácticas que ayuden a los alumnos a experimentar por sí mismos o con ayuda de sus compañeros.
- Competencias sociales y cívicas: Esta es otra de las competencias más importantes y que más se desarrolla debido al contexto en el que se desenvuelve la unidad didáctica. Durante todas las sesiones se trabajan aspectos como los valores, el respeto entre compañeros, la integración y la solidaridad.
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor: Está presente a través de la práctica cuando los alumnos tienen que realizar por sí mismos un trabajo libremente, también al dialogar con sus compañeros y llegar a un acuerdo.

EVALUACIÓN:

La evaluación de los alumnos se hará durante el proceso de enseñanza-aprendizaje, para ello se utilizará la observación método de seguimiento del trabajo de los alumnos. Pero también utilizaremos otros recursos que son los siguientes:

El primero será a través del trabajo diario realizado en clase. Este trabajo se verá reflejado en las fichas que deben rellenar en cada sesión. El profesor será el encargado de recogerlas diariamente y observar si cada alumno ha cumplido los objetivos de la clase. Se podrá comprobar si los alumnos han conseguido los objetivos y asimilado los conceptos gracias a los test inicial y final que han realizado junto con su correspondiente ficha individual.

Otro de los criterios será el de la actitud, interés y comportamiento del alumnado. Se valorará día a día mediante la observación del trabajo en grupo, el respeto a los compañeros y la participación en clase.

También se tendrá en cuenta si cada alumno sigue las indicaciones de los profesores a la hora de realizar la carrera, esto se verá reflejado a través del resultado final de toda la Unidad Didáctica. Se establecerá una comparación alumno por alumno desde el primer día hasta el último con las fichas que han ido rellenando, distinguiendo si se ha obtenido mejoría en cuanto al tiempo de duración de la carrera y el número de paradas realizadas. (Véase anexo 7)

Para comprobar si los alumnos han asimilado los conceptos de la Unidad Didáctica he realizado una ficha (Véase anexo 8) en la que evidencio si han comprendido el objetivo de las actividades.

Por otro lado, he señalado los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje basados en el Decreto 26/2016, de 21 de Julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la comunidad de Castilla y León

Criterios de evaluación

- Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.
- Regular y dosificar la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud.
- Conocer e identificar las formas para trabajar la resistencia aeróbica.
- Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en el trabajo de la resistencia aeróbica, y actuando con interés e iniciativa individual.
- Opinar coherentemente con actitud crítica tanto desde la perspectiva de participante como de espectador, ante las posibles situaciones conflictivas surgidas, participando en debates, y aceptando las opiniones de los demás.

Estándares de aprendizaje

- Tiene interés por mejorar el trabajo de la resistencia aeróbica.
- Realiza los calentamientos valorando su función preventiva.

- Muestra una mejora global con respecto a su nivel de partida del trabajo de la resistencia aeróbica orientadas a la salud.
- Adapta la intensidad de su esfuerzo al tiempo de duración de la actividad.
- Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.
- Muestra buena disposición para solucionar los conflictos de manera razonable.
- Presenta sus trabajos atendiendo a las pautas proporcionadas, con orden, estructura y limpieza.
- Expone sus ideas de forma coherente y se expresa de forma correcta en diferentes situaciones y respeta las opiniones de los demás.
- Tiene interés por mejorar el trabajo de la resistencia aeróbica.
- Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad, creatividad.
- Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo.
- Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases.

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

La atención a la diversidad es uno de los aspectos más importantes y a la vez de los más complicados de trabajar en el área de educación física. Durante el proceso de enseñanza vamos a encontrar alumnado con características y necesidades muy diferentes en el aula. Para ello debemos dar respuesta y atender a esta diversidad de alumnado estableciendo las adaptaciones curriculares oportunas. Estas necesidades educativas pueden ser de varios tipos, tanto significativas como no significativas. A los alumnos con necesidades educativas significativas se les deberá establecer una adaptación curricular individual y particular, variando los objetivos y contenidos que deben alcanzar. Y en el caso de los alumnos con necesidades educativas no significativas, no se les deberá realizar adaptación curricular. Pero sí que se les exigirá un nivel de contenidos diferente que al del resto de

sus compañeros, pudiendo variar también el desarrollo o ejercicio de alguna actividad cuando fuera necesario.

En mi puesta en práctica no me he encontrado con ningún alumno que necesite una adaptación curricular significativa. No obstante, sí que he tenido el caso de alumnos que presentaban adaptaciones curriculares no significativas. Un alumno con trastorno de hiperactividad y una alumna con dificultad de movilidad en el brazo izquierdo debido a una lesión. El alumno con hiperactividad ha realizado durante toda la unidad didáctica las actividades con el resto de sus compañeros sin ningún tipo de problema y con bastante implicación. Sin embargo, a la alumna con dificultad de movilidad en el brazo se la permitió participar en la primera sesión trabajando con un ritmo lento, pero en las demás sesiones se mantuvo con el resto de sus compañeros ayudando con las anotaciones y el cronómetro.

INTERDISCIPLINARIEDAD

De acuerdo con el Real Decreto 126/2014, se debe establecer una visión interdisciplinar de los contenidos con otras áreas. Por ello, para el desarrollo de la Unidad Didáctica he incluido contenidos de otras asignaturas.

- Relación con el área de Ciencias Naturales: Se desarrolla de manera que se trabajan contenidos que se encuentran muy relacionados con el cuerpo humano y su funcionamiento. Así como el aprendizaje y control de nuestro cuerpo frente a esfuerzos de diferentes intensidades.
- Relación con el área de Matemáticas: Se trabaja con la utilización del cronómetro, las maneras de expresar el tiempo y el contador de vueltas en el espacio.
- Relación con el área de Lengua: Se ve reflejada durante todo el desarrollo de la Unidad Didáctica con el intercambio de opiniones, el diálogo y la explicación y el respeto por la opinión de sus otros compañeros.

ANÁLISIS DEL TRABAJO Y

LIMITACIONES DEL CONTEXTO

Tras la puesta en práctica de mi intervención docente me he dado cuenta de que puedo mejorar en muchos aspectos.

En primer lugar, creo que es muy difícil elaborar una temporalización exacta de cada sesión. Uno de mis fallos ha sido ese, debería haber establecido algo más de margen en ese aspecto en el tiempo ya que en muchas clases me he quedado algo corta.

Por otro lado, otras de las debilidades que le he encontrado a mi intervención es la motivación del alumnado. Hoy en día los alumnos están muy conectados con el mundo tecnológico por lo que creo que podría relacionar la intervención con la competencia digital para hacer las actividades más atractivas al alumnado. Se me ocurre, por ejemplo, con la utilización del programa Excel mediante tablas o también mostrar videos en clase con la pizarra digital sobre la carrera y las posturas correctas que se deben adoptar.

En segundo lugar, me he dado cuenta de que algunos alumnos alteraban el resultado y contaban mal las vueltas para quedar por encima de otros. También muchos dudaban sobre si su compañero estaba o no parado y debían de anotarlo, puesto que dejaba de correr, pero seguía andando. Esto refleja que estos alumnos no entendieron bien la mecánica de la actividad en la que deben de superarse a ellos mismos y no a sus compañeros. Es algo difícil de trabajar por que durante todo su proceso de aprendizaje lo que han realizado han sido actividades competitivas, por lo que creo que debería haber incidido más en ese aspecto.

En cuanto a las relaciones interpersonales que iban mostrando los alumnos durante la intervención me llamaron la atención varias de ellas.

Durante la sesión 2 y 3, en la que debían pararse en un espacio determinado y no en cualquier lugar del circuito, algunos alumnos no lo cumplían. Pasaban por la zona de parada, pero no la utilizaban, por lo que se acaban fatigando y parando más adelante en otra zona del circuito que no estaba dispuesta para ello. Llegué a la conclusión junto con el tutor de la clase de que esto se podía deber a dos aspectos: el primero que los alumnos

no controlaban bien su nivel de fatiga y se verían capaces de realizar otra vuelta al circuito, o el segundo, que por vergüenza a estar muy visibilizados en esa zona de parada preferían dejar de correr en otro lugar del circuito.

Otro de los detalles que no tuve en cuenta al realizar mi programación fue el de realizar parejas para las actividades. Al haber grupos impares algunos alumnos se quedaron sin compañero, por lo que tuve que solucionarlo haciendo grupos de 3 personas.

Por último, a pesar de que la mayoría de los alumnos han alcanzado muchos de los objetivos propuestos hay algunos que aún mostraban dificultades. Creo que debería haberle dedicado algo más de tiempo a la explicación previa de algunos conceptos que han podido no quedar claros, o de igual forma aumentar la temporalización de la intervención con más sesiones para seguir incidiendo en la consecución de los objetivos. Para finalizar, he creado una rúbrica para evaluar la intervención y la propia Unidad Didáctica (Véase Anexo 9)

Algunas de las limitaciones que me he encontrado durante el desarrollo de la Unidad Didáctica han sido las siguientes:

- El principal impedimento que me encontré al llegar al colegio fue el de la utilización del espacio. El centro educativo estaba dotado con un gimnasio el cual se encontraba inutilizado por los profesionales de la educación física. El gimnasio del centro se utilizaba para almacenar material del colegio por lo que no se podía usar para dar una clase dentro. El espacio que se utilizaba para las clases de educación física era siempre el patio del colegio. El problema es que algunos de los días de invierno hacía frío y llovía, y no se podía salir al patio así que teníamos que quedarnos dentro de la clase realizando alguna ficha o juego.
- Otra de las limitaciones era el material del que disponía el centro. Muchos recursos eran antiguos y desfasados mientras que otros eran escasos y no se podían utilizar con la totalidad de la clase.
- Por otro lado, muchos alumnos no traían ropa deportiva el día de educación física. Esto se debe al contexto social bajo en el que se encontraba el centro, y a que muchas de las familias no se implicaban en el proceso de aprendizaje de sus hijos ni se interesaban por las actividades del colegio.

- Por último, el clima de aula y los conflictos que ha ocasionado. Al ser un proyecto destinado al 6° curso de Educación primaria muchos de los alumnos se encuentran en la preadolescencia, lo que originaba un mayor conflicto entre los compañeros y u clima de aula y de trabajo algunas veces un poco tenso.

CONCLUSIONES

Este TFG se ha basado en la propuesta didáctica sobre el trabajo de la resistencia en el 6° curso de Educación Primaria. El alumnado al que me he dirigido no estaba muy familiarizado con esta capacidad física, y se podría decir que eso ha sido una de las principales limitaciones de mi trabajo.

En cuanto a los resultados obtenidos con la Unidad Didáctica realizada con los alumnos he obtenido varias conclusiones.

En primer lugar, que la mayoría de los resultados han sido positivos, esto se puede deber a que los grupos de alumnos con los que se ha llevado a cabo la intervención habían trabajado pocas veces la resistencia. Con esto quiero decir que todos los alumnos han conseguido mejorar la prueba inicial que habían realizado, ya sea aumentando el número de vueltas que han realizado, disminuyendo el número de paradas o reduciendo el tiempo de éstas.

Por otro lado, no ha habido una gran diferenciación por sexos. Sin embargo, sí que destacan algo más los resultados obtenidos por las niñas ya que muchas han mejorado considerablemente más que los niños.

Al realizar la intervención en el mes de febrero algunos de los alumnos de 6° de Primaria ya habían cumplido los 12 años. He querido destacar esto porque al comparar a estos alumnos con los que han nacido más adelante sí que muestran mejoría en cuanto a los niveles de condición física. La mayor parte de los alumnos que ya han cumplido los 12 años realizan un mayor número de vueltas al circuito que los demás compañeros.

Al comenzar la intervención pregunté a los alumnos si realizaban actividad física fuera del colegio y de qué actividad se trataba. De esta manera he podido hacer un balance entre los alumnos que no practican actividad física fuera del colegio y los que sí la realizan. Por consiguiente, los resultados que he obtenido han sido que la mayoría de los alumnos que realizan actividad física de forma extraescolar son los niños más que las niñas. Y de

forma general los alumnos que hacen deporte fuera del colegio han mostrado unas mejores capacidades físicas que los que no lo realizan.

Por último, he querido reflejar los resultados de cada clase y compararlos con sus respectivos niveles académicos. Si bien es cierto que no existe una diferencia muy significativa entre los niveles de cada clase, no he encontrado ninguna relación con los resultados académicos y los obtenidos durante la intervención didáctica.

La asignatura de educación física considero que es una de las asignaturas más importantes en la sociabilización del alumnado, además, mejora sus hábitos de vida hacia una opción más saludable.

Es importante trabajar las cualidades físicas en edades tempranas ya que es la única manera de mejorar la condición física del alumnado evitando que lleven una vida sedentaria.

Para ello, es necesario que los maestros encargados de transmitir estos valores a los alumnos se muestren motivados, activos y en un continuo aprendizaje.

Por consiguiente, entiendo que un profesor de educación física debe ser alguien que debe ir evolucionando a la vez que lo hacen sus alumnos y la sociedad.

Lo cierto es que durante estos últimos años tenía un poco distorsionada la imagen del docente especialista en Educación Física. Por una parte, recordaba que la Educación Física, incluso la “gimnasia”, ha sido considerada por el resto de las docentes e incluso el alumnado, una asignatura de segunda.

Resulta que yo tengo más formación específica en Educación Física que en Matemáticas o Lengua, en cambio podré impartir tanto Educación Física como Lengua o Matemáticas, pero sin embargo se va a valorar más mi trabajo como maestra de Matemáticas que de Educación Física. A mí personalmente, me parece mucho más difícil ser maestra de Educación Física que de ninguna otra materia, pero aun así a los ojos del resto, seré la de “gimnasia”.

En definitiva, con todo esto a donde quiero llegar es a que la concepción que se tiene del área de Educación Física es que no es una asignatura seria. Por lo general se considera que lo importante son otras cosas y por lo tanto esta queda infravalorada. En el propio horario se ve que tiene muchas menos horas lectivas a la semana que otras áreas y todo esto va sumando para que ni las familias ni el alumnado piensen que se trata de una asignatura tan importante como el resto.

Cuando al principio decía que tenía la imagen un poco distorsionada, me refería a que durante el tiempo que he estado en la universidad, me he dado cuenta de lo realmente difícil que es ser un buen maestro de Educación Física. Este tiempo he valorado mucho la labor que realizan y casi se me había olvidado todo lo anterior.

La principal conclusión que saco de todo esto es que el maestro especialista en Educación Física debe de hacer un esfuerzo extra, ya que además de preparar las clases, poner las calificaciones, buscar recursos, etc., tiene que hacer entender al alumnado que está en clase, que no es un recreo y que el objetivo es aprender, no pasarlo bien. Está claro que, si se pasa bien pues mucho mejor, al igual que en el resto de las áreas, pero no es el objetivo principal de la Educación física, aunque muchos lo piensen. El problema real es que como docentes nos equivoquemos y lleguemos a valorar si nuestras clases han sido buenas o malas atendiendo al criterio de si el alumnado se lo ha pasado bien o no. Por lo tanto, nosotros debemos de mantenernos firmes en considerar la Educación Física como una asignatura importante, en la que hay que aprender y hacérselo ver tanto al resto de docentes como al alumnado.

Pese a todo lo anterior lo cierto es que el alumnado, en general, valora de una manera positiva la Educación Física ya que disfrutan durante las clases y se lo pasan bien. Es decir, les gusta que toque Educación Física y lo demuestran. Por lo tanto, para mí como docente, es muy satisfactorio ver que el alumnado quiere venir a mi clase, que salen contentos y que encima han prendido. De esta manera podemos decir que en general el maestro no tiene que poner demasiado esfuerzo en motivar al alumnado, aunque no nos podemos olvidar de que como en todo siempre hay excepciones.

Lo que no se puede dejar de lado nunca es que estamos dentro del ámbito educativo, por lo tanto, nosotros como docentes debemos tener claro que el único objetivo es que nuestros alumnos aprendan.

Como conclusión me gustaría remarcar que el área de Educación Física tiene muchas peculiaridades que le diferencian del resto, desde los espacios, a la metodología, materiales de trabajo, predisposición del alumnado, etc. Se trata de una asignatura muy especial en comparación con el resto, por lo que el maestro especialista en Educación Física también tiene unas características especiales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez Del Villar, C. (1983). *Preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Madrid: Gymnos.
- Bosco, C. (2000). *La fuerza muscular* (Inde). Barcelona.
- Cañada, D., & Cañada, M. (2013). Actividad Física y salud. *Aula de innovación educativa*, 219, 77-81.
- Clemente, J. A. J., Generelo, E., & García-González, L. (2012). Estrategias para fomentar un clima motivacional óptimo en el contenido de carrera de larga duración en la educación física escolar. *Tándem*, 40, 54-65.
- Contreras, O. R., González, S., & Pastor, J. C. (2006). El trabajo de resistencia en educación primaria. *Tándem*, 22, 17-28.
- Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.
- Decreto 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.
- Escalante, L., & Pila, H. (2012). La condición física. Evolución histórica de este concepto. *EFDeportes.com*, 170.
- Fonseca Camelo, J. A. (2006). EL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA EN EDADES TEMPRANAS. *Universidad de Bogotá*, 7.
- Generelo, E., Tierz, P., & Colás, O. (1995). *Cualidades físicas I: Resistencia y flexibilidad*. Zaragoza: Imagen y deporte.
- Hollman, W., & Hettinger, T. (1980). *Sportmedizin -Arbeits- und Trainingsgrundlagen Schattauer*. Stuttgart: New York.
- Ministerio de Sanidad Servicios Sociales e Igualdad. (2015). *Actividad física para la salud y reducción del sedentarismo*. Madrid: Catálogo de publicaciones de la Administración General del Estado.
- Muñoz Rivera, D. (2009). Capacidades físicas básicas. Evolución, factores y desarrollo. Sesiones prácticas. *EFDeportes.com*, 131.
- Organización Mundial de la Salud. (2013). Actividad física. Recuperado 20 de mayo de 2019, de <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- Organización Mundial de la Salud. (2019). ¿Cómo define la OMS la salud? Recuperado 17 de mayo de 2019, de <https://www.who.int/es/about/who-we-are/frequently->

asked-questions

- Palau, X. (2005). Entrenabilidad de la resistencia en edades tempranas. *EFDeportes.com*, 88.
- Peral, C. (2009). *Fundamentos teóricos de las capacidades físicas*. Madrid: Vision libros.
- Pérez Samaniego, V., & Devis Devis, J. (2003). La promoción de la actividad física relacionada con la salud. La perspectiva de proceso y de resultado. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 3(10), 69-74.
- Rabadán de Cos, I., & Rodríguez Barrios, A. (2010). Las capacidades físicas básicas dentro de la educación secundaria: una aproximación conceptual a través de la revisión del temario para oposiciones. *EFDeportes.com*, 147.
- Real Academia Española. (2019). Resistencia. Recuperado 20 de mayo de 2019, de <http://lema.rae.es/drae2001/srv/search?id=ACXWYAGNYDXX2V4oPcNh>
- Santos Muñoz, S. (2005). La educación física escolar ante el problema de la obesidad y el sobrepeso. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 5(19), 179-199.
- Sebastiani, E., & González Barragán, C. (2000). *Las cualidades físicas*. Barcelona: Inde.
- Serra Majem, L., Ribas Barba, L., Aranceta Bartrina, J., Pérez Rodrigo, C., Saavedra Santana, P., & Peña Quintana, L. (2003). Obesidad infantil y juvenil en España. Resultados del Estudio enKid (1998-2000). *Medicina clínica*, 121(19), 725-732.
- Shephard, R. J., & Åstrand, P. (2007). *La resistencia en el deporte*. Barcelona: Paidocribo.
- Vaca, M. (1996). *La educación física en la práctica de educación primaria*. Palencia: Cuerpo, educación y motricidad.
- Zintl, F. (1991). *Entrenamiento de la Resistencia*. Barcelona: Martínez Roca.

APÉNDICES

ANEXO 1

UNIDAD DIDÁCTICA: Trabajo de la capacidad física básica de resistencia en 6º de Educación Primaria CURSO: 6ºPRIMARIA SESIÓN 1	
OBJETIVOS: <ol style="list-style-type: none">1. Conocer el concepto y los tipos de resistencia2. Conocer la correcta realización de un calentamiento3. Respetar y colaborar con los compañeros para lograr un buen desarrollo en las capacidades físicas básicas.4. Conocer el manejo de un cronómetro5. Fomentar la participación en asambleas y en la práctica6. Iniciar a los alumnos en la resistencia	
MATERIAL: 4 conos, dos cronómetros, las fichas para cada alumno y lapiceros y gomas.	RECURSOS Véase anexo 3
ESPACIO: Patio	
DESCRIPCIÓN SESIÓN	
1. MOMENTO DE ENCUENTRO: <u>Asamblea:</u> Para iniciar la Unidad Didáctica introduciremos el tema de la resistencia con varias preguntas: <ul style="list-style-type: none">• ¿Qué es la resistencia?• ¿Qué tipos de resistencia existen?• ¿En qué deportes o juegos aparece la resistencia?• ¿Alguna vez habéis participado en una carrera de atletismo de resistencia?• ¿Seríais capaces de aguantar 5 minutos corriendo sin pararos? Tras esta breve introducción que nos dejará conocer los conocimientos previos de los que parte el alumnado explicaremos cada una de las preguntas que hemos introducido y las que hayan surgido durante el desarrollo de la clase.	

Para finalizar, les hablaremos sobre la Unidad Didáctica que van a realizar durante las dos semanas siguientes. Se explicará el objetivo de esta, el material necesario que deben utilizar y también la forma correcta de elaborar las fichas de cada sesión.

Tras esta introducción procederemos a realizar el calentamiento.

Calentamiento: En círculo comenzará el calentamiento dirigido por uno de los alumnos de la clase. Constará de ejercicios de movilidad articular unido después con un breve juego de calentamiento. En este caso fue el juego de las jarras puesto que es un juego que ya conocen y lo realizan de manera normal para calentar. Consiste en colocarse por parejas alrededor de todo el campo, las parejas deben estar unidas por un brazo, dejando el otro libre para que otro compañero se pueda colocar. Uno de los alumnos debe alcanzar a otro antes de que éste consiga enlazarse en el brazo de otra pareja. Si le alcanza se cambiarían los papeles de pillador y pillado, pero si consigue enlazarse con otra pareja se formaría un trío. Como solo puede haber parejas para deshacerlo tiene que alcanzar a tocar al compañero que se encuentre al otro extremo, el cual saldría corriendo hasta enlazarse en otro brazo.

2. MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DE APRENDIZAJE:

Los alumnos deberán correr durante 5 minutos en el espacio del patio que se encuentra limitado por conos (150m) con el objetivo de controlar su esfuerzo y no pararse en ese tiempo. Lo podrán hacer al ritmo que ellos quieran y consideren según su nivel físico. Para ello se dividirá a la clase por parejas elegidas por el profesor. Un alumno de la pareja será el corredor y el otro el anotador, tras acabar rotarán los roles.

El anotador debe rellenar la ficha con las veces que se para su compañero y el tiempo que se mantiene parado ayudándose de un cronómetro. Previamente cada alumno habrá completado la ficha con sus datos, edad, curso y deporte que practica de forma extraescolar.

Se rotarán los puestos de las parejas para que el corredor pase a ser anotador de su compañero y viceversa. Al terminar todos los alumnos deberán entregar la ficha que han completado al profesor.

3. MOMENTO DE DESPEDIDA

Para terminar esta primera sesión organizaremos una asamblea en la que comentaremos sus primeras impresiones en cuanto a la realización de la actividad. También

introduciremos la actividad de la próxima sesión. Como momento de relajación se realizará un juego, en este caso fue el juego del director de la orquesta. En este juego los alumnos deben disponerse en un círculo y uno de ellos en el centro. Un alumno que se encuentre en el círculo actuará como director de orquesta ordenando los gestos que deben hacer el resto de los alumnos. La misión del compañero del centro será descubrir quién es en cada momento el director de la orquesta.

SESIÓN 2

OBJETIVOS

1. Respetar y colaborar con los compañeros para lograr un buen desarrollo en las capacidades físicas básicas.
2. Fomentar la participación en asambleas y en la práctica
3. Conocer la correcta realización de un calentamiento
4. Aprender a regular el ritmo de carrera, así como el esfuerzo
5. Aprender a trabajar en equipo
6. Conocer el estado de su realidad corporal
7. Correr 2 y 3 minutos parándose lo menos posible

MATERIAL:

Cuerdas, aros, conos, las fichas para cada alumno y lapiceros y gomas.

RECURSOS

Véase anexo 4

ESPACIO: Patio

DESCRIPCIÓN SESIÓN

1. MOMENTO DE ENCUENTRO

Asamblea: Comenzaremos recordando la sesión anterior a modo resumen. También explicaremos la actividad que vamos a trabajar en esta sesión, así como sus objetivos. Les devolveremos la ficha que elaboraron en la sesión anterior para que puedan seguir completándola con esta actividad.

Calentamiento: En círculo comenzará el calentamiento dirigido por uno de los alumnos de la clase. Constará de ejercicios de movilidad articular unido después con un breve juego de calentamiento, el juego de las jarras, pero añadiendo una variante. Esta variante se debe a que en la sesión anterior en las parejas y agrupamientos que hacían los alumnos se diferenciaba una clara separación por sexos. Por ello, como norma se

incluye que los alumnos deben unirse a una pareja de chicas y las alumnas a una pareja de chicos cuando quieran salvarse de ser pillados por su compañero.

2. MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DE APRENDIZAJE

En esta sesión los alumnos deberán correr en primer lugar 2 minutos y en segundo lugar 3 minutos. La diferencia con la sesión anterior será que ellos mismo son los que pueden elaborar el circuito con el material que quieran. Para ello les pondremos a disposición aros, cuerdas, conos, etc. Tendrán que delimitar un espacio que será el lugar en el que durante la carrera se podrán parar.

Para ello se dividirá a la clase por parejas elegidas por el profesor. Un alumno de la pareja será el corredor y el otro el anotador, tras acabar rotarán los roles.

Durante este cambio también se realizará un momento de asamblea grupal, en el que se reunirá a los alumnos en un círculo para hacer una pausa reflexiva sobre la acción. Se hablará sobre cómo se han sentido durante la realización de la actividad y cómo pueden mejorarla con las siguientes preguntas: ¿Cómo os habéis sentido? ¿Quién ha ido más rápido al principio y después se ha tenido que parar? ¿Creéis que es mejor correr a un ritmo constante o empezar corriendo rápido?

El anotador debe rellenar la ficha con las veces que se para su compañero y el tiempo que se mantiene parado ayudándose de un cronómetro. Se rotarán los puestos de las parejas para que el corredor pase a ser anotador de su compañero y viceversa. Al terminar todos los alumnos deberán entregar la ficha que han completado al profesor.

3. MOMENTO DE DESPEDIDA:

Para terminar esta primera sesión organizaremos una asamblea en la que comentaremos sus impresiones en cuanto a la realización de la actividad. También introduciremos la actividad de la próxima sesión. Como momento de relajación se realizará un juego, en este caso fue el juego del director de la orquesta, pero añadiendo una variante. El alumno encargado de dirigir al resto de compañeros debe incluir en vez de gestos aleatorios ejercicios de estiramientos. De esta manera se reducirá la tensión muscular que se ha podido producir durante la sesión.

SESIÓN 3

OBJETIVOS

1. Respetar y colaborar con los compañeros para lograr un buen desarrollo en las capacidades físicas básicas.

<p>2. Fomentar la participación en asambleas y en la práctica</p> <p>3. Conocer la correcta realización de un calentamiento</p> <p>4. Aprender a regular el ritmo de carrera, así como el esfuerzo</p> <p>5. Aprender a trabajar en equipo</p> <p>6. Correr 3 y 4 minutos parándose lo menos posible</p>	
<p>MATERIAL:</p> <p>Cuerdas, aros, conos, las fichas para cada alumno y lapiceros y gomas.</p>	<p>RECURSOS</p> <p>Véase anexo 5</p>
<p>ESPACIO: Patio</p>	
<p>DESCRIPCIÓN SESIÓN</p>	
<p>1. <u>MOMENTO DE ENCUENTRO:</u></p> <p><u>Asamblea:</u> Comenzaremos recordando la sesión anterior a modo resumen. También explicaremos la actividad que vamos a trabajar en esta sesión, así como sus objetivos. Les devolveremos la ficha que elaboraron en la sesión anterior para que puedan seguir completándola con esta actividad.</p> <p><u>Calentamiento:</u> En círculo comenzará el calentamiento dirigido por uno de los alumnos de la clase. Constará de ejercicios de movilidad articular unido después con un breve juego de calentamiento, el juego de las jarras, pero añadiendo una variante diferente a la de la sesión anterior. Debido a que en algunos casos hay alumnos con capacidades físicas muy diferentes, cada minuto que estén dos compañeros pillando sin cambiarse por otros se deberán intercambiar los roles.</p>	
<p>2. <u>MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DE APRENDIZAJE:</u></p> <p>En esta sesión los alumnos deberán correr en primer lugar 3 minutos y en segundo lugar 4 minutos. En esta sesión también podrán elaborar el circuito con el material que quieran. Para ello les pondremos a disposición aros, cuerdas, conos, etc. Tendrán que delimitar un espacio que será el lugar en el que durante la carrera se podrán parar.</p> <p>Para ello se dividirá a la clase por parejas elegidas por el profesor. Un alumno de la pareja será el corredor y el otro el anotador, tras acabar rotarán los roles.</p> <p>Durante este cambio también se realizará un momento de asamblea grupal, en el que se reunirá a los alumnos en un círculo para hacer una pausa reflexiva sobre la acción. Se hablará sobre cómo se han sentido durante la realización de la actividad y cómo pueden mejorarla con las siguientes preguntas: ¿Qué diferencia encontráis con la sesión anterior? ¿Cómo creéis que habéis mejorado?</p>	

¿El anotador debe rellenar la ficha con las veces que se para su compañero y el tiempo que se mantiene parado ayudándose de un cronómetro? Se rotarán los puestos de las parejas para que el corredor pase a ser anotador de su compañero y viceversa. Al terminar todos los alumnos deberán entregar la ficha que han completado al profesor.

3. MOMENTO DE DESPEDIDA:

Para terminar esta primera sesión organizaremos una asamblea en la que comentaremos sus impresiones en cuanto a la realización de la actividad. También introduciremos la actividad de la próxima sesión. Como momento de relajación se realizará un juego, en este caso fue el juego del director de la orquesta. Se incluirá una nueva variante en la que los estiramientos deben realizarse utilizando el mayor número de músculos posibles y variando cada 20-30 segundos.

SESIÓN 4

OBJETIVOS

1. Conocer la correcta realización de un calentamiento
2. Respetar y colaborar con los compañeros para lograr un buen desarrollo en las capacidades físicas básicas.
3. Conocer el manejo de un cronómetro
4. Fomentar la participación en asambleas y en la práctica
5. Correr 5 minutos con las menos paradas posibles
6. Mejorar la realización del test inicial

MATERIAL:

4 conos, dos cronómetros, las fichas para cada alumno y lapiceros y gomas.

RECURSOS

Véase anexo 6

ESPACIO: Patio

DESCRIPCIÓN SESIÓN

1. MOMENTO DE ENCUENTRO:

Asamblea: Comenzaremos recordando la sesión anterior a modo resumen. También explicaremos la actividad que vamos a trabajar en esta última sesión, así como sus objetivos. Les devolveremos la ficha que elaboraron en la sesión anterior para que puedan seguir completándola con esta actividad.

Calentamiento: En círculo comenzará el calentamiento dirigido por uno de los alumnos de la clase. Constará de ejercicios de movilidad articular unido después con un breve

juego de calentamiento que implique algo de carrera, en este caso fue el juego de las jarras. Se incluirá una última variante para que todos los alumnos participen. Para ello se dispondrá como norma que para finalizar el juego deberán haber jugado todos al menos una vez.

2. MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DE APRENDIZAJE:

Al igual que en la primera sesión los alumnos deberán correr durante 5 minutos en el espacio del patio que se encuentra limitado por conos (150m) con el objetivo de controlar su esfuerzo y no pararse en ese tiempo.

Para ello se dividirá a la clase por parejas elegidas por el profesor. Un alumno de la pareja será el corredor y el otro el anotador, tras acabar rotarán los roles.

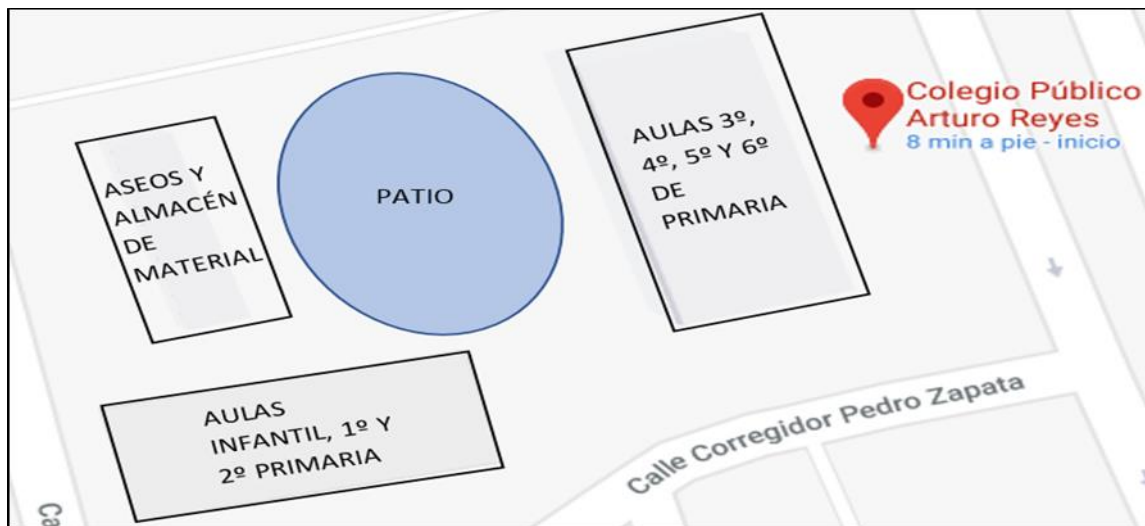
El anotador debe rellenar la ficha con las veces que se para su compañero y el tiempo que se mantiene parado ayudándose de un cronómetro.

Se rotarán los puestos de las parejas para que el corredor pase a ser anotador de su compañero y viceversa. Al terminar todos los alumnos deberán entregar la ficha que han completado al profesor. Esta actividad servirá a modo de evaluación al comparar las fichas de la primera sesión con las de esta última y ver si se ha producido mejora en cuanto a los objetivos que se pretendían conseguir.

3. MOMENTO DE DESPEDIDA

Para finalizar la Unidad Didáctica y como momento de despedida organizamos una pequeña asamblea en la que comentaremos sus impresiones en cuanto a la realización de la actividad. Después de todos estos días trabajando con la resistencia quiero asegurarme de que se han producido aprendizajes y tienen claros los conceptos básicos que se han tratado. Hablaremos sobre la evolución que han ido teniendo desde la primera carrera mientras ellos lo van observando en sus fichas. También recalcar si se han cumplido o no las ideas previas que tenían sobre si podían aguantar corriendo 5 minutos. Puesto que muchos insistían en que podían hacerlo fácilmente y se vio que no fue así. De esta manera les hago ver que no se conocían tanto a ellos mismos ni a su cuerpo como creían y la importancia que esto tiene. Por último, compartimos todas las buenas experiencias que nos han ocurrido durante las sesiones ya que algunos niños dicen que se lo han pasado muy bien y que les ha gustado la Unidad Didáctica por lo que no paran de preguntar cuál será la próxima actividad.

ANEXO 2:



ANEXO 3:

TEST INICIAL 5 MINUTOS							
<i>Nombre</i>	<i>Edad</i>						
<i>Curso</i>	<i>Deporte</i>						
<u>Vueltas</u>	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
<u>Paradas</u>		Minuto de la pausa			Minuto de inicio		
	1.						
	2.						
	3.						
	4.						
	5.						

ANEXO 4:

Nombre									Curso	
CIRCUITO N°1 (2 MINUTOS)										
<u>Vueltas</u>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<u>Paradas</u>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	

Nombre									Curso	
CIRCUITO N°1 (3 MINUTOS)										
<u>Vueltas</u>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<u>Paradas</u>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	

ANEXO 5:

Nombre										Curso	
CIRCUITO N°2 (3 MINUTOS)											
<u>Vueltas</u>	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
<u>Paradas</u>	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
	10	11	12	13	14	15	16	17	18		

Nombre										Curso	
CIRCUITO N°2 (4 MINUTOS)											
<u>Vueltas</u>	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
<u>Paradas</u>	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
	10	11	12	13	14	15	16	17	18		

ANEXO 6:

TEST FINAL 5 MINUTOS							
<i>Nombre</i>	<i>Edad</i>						
<i>Curso</i>	<i>Deporte</i>						
<u>Vueltas</u>	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
<u>Paradas</u>		Minuto de la pausa			Minuto de inicio		
	1.						
	2.						
	3.						
	4.						
	5.						

ANEXO 7:

Se muestran 3 fichas a modo de ejemplo de las 55 realizadas por los alumnos.

TEST INICIAL 5 MINUTOS							
Nombre	Aitana Marlin Azuaga				Edad	11	
Curso	6-A				Deporte		
Vueltas	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
Paradas	Minuto de la pausa			Minuto de inicio			
1.	0'45			1'18			
2.	1'31			2'35			
3.	2'59			3'56			
4.	4'18			4'31			
5.	4'48			4'56			

TEST FINAL 5 MINUTOS							
Nombre							
Edad							
Curso							
Deporte							
Vueltas	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
Paradas	Minuto de la pausa			Minuto de inicio			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							

TEST INICIAL 5 MINUTOS							
Nombre	IRICIEGBE Aglahawa				Edad	11 años	
Curso	6 ^o -A				Deporte		
Vueltas	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
Paradas		Minuto de la pausa			Minuto de inicio		
	1.	1:30			1:35		
	2.	2:00			2:57		
	3.	3:18			3:35		
	4.	3:51			4:06		
	5.	3:40			4:55		

TEST FINAL 5 MINUTOS							
Nombre							
Edad							
Curso							
Deporte							
Vueltas	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
Paradas		Minuto de la pausa			Minuto de inicio		
	1.						
	2.						
	3.						
	4.						
	5.						

TEST INICIAL 5 MINUTOS							
Nombre	Lorena				Edad 11		
Curso	6ºB				Deporte Fútbol		
<u>Vueltas</u>	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
<u>Paradas</u>		Minuto de la pausa			Minuto de inicio		
	1.	2'50"			2'52"		
	2.	3'18"			3'30"		
	3.						
	4.						
	5.						

TEST FINAL 5 MINUTOS							
Nombre	LORENA				Edad		
Curso					Deporte		
<u>Vueltas</u>	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
<u>Paradas</u>		Minuto de la pausa			Minuto de inicio		
	1.						
	2.						
	3.						
	4.						
	5.						



ANEXO 8:

Ficha evaluación del alumnado		
1. ¿Qué tipos de resistencia existen? Rodea la correcta		
Aeróbica	Anaeróbica	Aeróbica y anaeróbica
2. ¿Cuál es la que hemos practicado durante las últimas 4 sesiones? Rodea la correcta		
Aeróbica		Anaeróbica
3. ¿Cuál era el objetivo de las actividades? Rodea la correcta		
Ser el más rápido	Dar muchas vueltas al circuito	Mantener una carrera continua sin pararse
4. Observa los resultados de tu primera y última sesión, ¿Hay algo diferente? ¿Qué crees que ha cambiado?		
5. Después de todas las sesiones ¿Crees que te conoces más a ti mismo y a tu cuerpo? ¿Por qué?		

ANEXO 9:

Rúbrica UD				
INDICADORES	BASTANTE	NORMAL	NADA	OBSERVACIONES
Se llevó a cabo el proyecto acorde a lo establecido	X			
Los alumnos han mostrado interés durante las actividades	X			Los alumnos se han mostrado siempre motivados y dispuestos a realizar las actividades propuestas
Se han reunido y elaborado los materiales didácticos necesarios	X			
Los espacios utilizados han permitido realizar las actividades correctamente		X		
Los alumnos han estado atentos		X		En general durante las explicaciones

durante las explicaciones				todos los alumnos se mostraban atentos y con interés
La temporalización de cada sesión ha permitido realizar las actividades		X		
La metodología utilizada se adaptaba a las actividades	X			
Los alumnos han sido capaces de aceptar y respetar su propia realidad corporal		X		
Los alumnos han mejorado el nivel del trabajo de su resistencia aeróbica			X	

Los alumnos han demostrado un comportamiento personal y social responsable				En ocasiones surgían pequeños conflictos en clase
Se ha llevado a cabo una evaluación del aprendizaje de los alumnos				Mediante las pruebas inicial y final y la ficha de evaluación del alumnado

ANEXO 10:



AERÓBICA

Intensidad media o baja
Larga duración
Equilibrio entre el aporte y consumo de oxígeno



ANAERÓBICA

Alta intensidad
Poca duración
Deuda de oxígeno



Resistencia a ritmo

Fartlek

Entrenamiento total

Circuit training

Carrera continua

Interval training

