



Universidad de Valladolid

El medio natural como motivación para la carrera de larga duración en la escuela.



Trabajo Fin de Grado, curso 2014-2015

**Facultad de Educación: Grado de Educación
Primaria (Educación Física).**

AUTOR: Jesús Pardo Moreno.

TUTOR ACADÉMICO: Darío Pérez Brunicardi.

TÍTULO: El medio natural como motivación para la carrera de larga duración en la escuela.

AUTOR: Jesús Pardo Moreno.

TUTOR ACADÉMICO: Darío Pérez Brunicardi.

RESUMEN

El presente Trabajo Fin de Grado surge de la preocupación ante las nulas experiencias positivas que se generan en los alumnos al trabajar la carrera de resistencia con una metodología tradicional. Por ello, este trabajo intenta cambiar el método tradicional de la carrera de larga duración por una nueva concepción de la carrera, en la cual el rendimiento buscado con los test de condición física pierda importancia.

En su marco teórico se realiza un repaso de las metodologías empleadas en los últimos años y el uso que se ha dado a la carrera de larga duración. Destacando el escaso aprendizaje que se genera al “correr por correr” y encaminar la carrera hacia la búsqueda de aprendizajes fundamentales.

El empleo de experiencias positivas en el alumnado y la motivación ante la actividad realizada, juegan un papel esencial. Para lograr esta motivación empleamos el medio natural y la implicación de la comunidad educativa, fomentando la creación de buenas experiencias al adaptar las actividades a los niveles de cada alumno.

En él también se exponen los principales problemas de la carrera y un análisis de todos los antecedentes encontrados. Por último en su marco teórico se muestra la importancia de la realización de una actividad física saludable y la creación de hábitos útiles para el futuro de los alumnos.

La puesta en práctica de este trabajo se basa en el empleo de grupos reducidos de alumnos, creados por ellos mismos y atendiendo a dos criterios: afinidad y nivel inicial. El objetivo fundamental de este trabajo es la búsqueda de un ritmo apropiado para cada alumno/grupo de alumnos, que les permita correr durante un periodo de tiempo prolongado sin cansarse.

Esta nueva concepción de la carrera, busca el contacto con la naturaleza como un medio motivador para los alumnos (realizando las sesiones fuera del centro) y aprovechando el entorno próximo al colegio.

También emplea herramientas relacionadas con las nuevas tecnologías, facilitando la atención individualizada del alumnado y la labor del cálculo de tiempos en función de los niveles de cada alumno. Además fomenta valores como el compañerismo, la deportividad, el trabajo en equipo y además busca la implicación del resto de la comunidad educativa, ofreciéndoles participar en la última de las sesiones.

Para concluir, todos los alumnos han aumentado distancia recorrida desde el test inicial hasta la última sesión, especialmente los alumnos con mayores dificultades; ya que todos fueron capaces de superar el reto final. De este modo las diferencias existentes al inicio entre los alumnos más hábiles y aquellos que tenían más dificultades se vieron ampliamente reducidas.

La clave todo ello es gestionar adecuadamente esfuerzo, aprendiendo mantener un ritmo menos exigente y asimilando la relación existente entre intensidad, frecuencia cardiaca y esfuerzo realizado. Para lograr esto he empleado el programa “Caladú” que permite realizar una atención más individualizada mediante la creación de las fichas de los alumnos y el cálculo de los tiempos aconsejados para cada uno de ellos.

Los elementos motivadores (medio ambiente y padres) han sido un factor clave, siendo la participación de los padres aproximadamente de un 30% del total de los mismos. La autogestión de los grupos por parte de los alumnos ha generado clases más dinámicas; siendo más sencillo trabajar con los compañeros y adaptarnos a su ritmo.

PALABRAS CLAVE

Carrera de larga duración, Educación Física, Educación Primaria, frecuencia cardiaca, autonomía, trabajo en equipo, salud.

ABSTRACT

This Final Work arises from the concern of bad experiences generated from students working on the race with a resistance to traditional methods. Thus, this assessment will attempt to change the traditional method of the long duration race for a new concept of it, in which the physical condition performance test loses importance.

In the theoretical framework, there will be a review of the methods employed in the last years and the use given to the long duration race. Noting the poor learning opportunity generated by “running just because you have to run” and redirect the race to the search of fundamental learning.

The use of positive experiences by the students and the motivation for the given activity play a crucial part. To accomplish this motivation, we use the natural environment and the

involvement of the educative community, encouraging the creation of good experiences when adapting the activities at the level of each student.

The main problems of the race and the analysis of the history of fit will be stated. Finally, in the theoretical framework, the importance of doing a healthy physical activity and creating useful habits for the future of the students will be demonstrated.

The practice of this work will be based on reducing the group of students, created by themselves and achieving two criteria: affinity and starting level. The fundamental objective of this work is the search of an appropriate rhythm for each student/group of students that will allow them to run for a long period of time without feeling tired.

This new concept of the race searches for the contact with nature as a mean of motivating students (doing the sessions outside the school) and to make the most of the school's surroundings.

It also uses tools related to new technology, making it easier to have a more personalized attention to each student and the calculation of time according to each student's level. It also encourages values such as companionship, sportsmanship, teamwork and the involvement of the rest of the school community, allowing them to participate in the last session.

In conclusion, all of the students have improved in distance from the first test to the last session, especially those with greater difficulties; they were all able to overcome the final challenge. This way, the existing differences among the most skillful students and those with more difficulties were greatly reduced.

The key to this is to manage effort correctly, learning to maintain a less demanding run on their own pace and assimilating the existing relationship between intensity, heart rate and effort made. To accomplish this I have developed the program "Caladú" which allows a more personalized attention by creating student cards and calculating times recommended for each of them.

The motivating elements (environment and parents) have been a key factor, being the parents' participation approximately 30% of them. The self-management of the groups has generated more dynamic classes; making it simple to work with peers and adapting to their own rhythm and pace.

KEYWORDS

Long duration race, Physical Education, Primary Education, heart rate, autonomy, teamwork and health.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	7
2. OBJETIVOS	8
3. JUSTIFICACIÓN	8
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES	10
4.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	10
A) Aprendizaje mediante experiencias positivas	10
B) Justificación de las actividades en el medio natural	11
C) Gestión del riesgo.....	13
D) Principales problemas de la CLD.....	13
E) Importancia de la motivación.....	14
F) Importancia de la deportividad	15
G) Condición física orientada hacia la salud	16
4.2 ANTECEDENTES.....	17
A) Antecedentes en Segovia.....	17
B) Otros antecedentes.....	22
5. PROPUESTA PRÁCTICA: LA CLD.....	22
1. VINCULACIÓN CON LAS COMPETENCIAS BÁSICAS, OBJETIVOS Y CONTENIDOS	24
2. OBJETIVOS DIDÁCTICOS	29
3. CONTENIDOS DIDÁCTICOS	29
4. METODOLOGÍA	30
5. TEMPORALIZACIÓN	31
6. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	33
7. RECURSOS DIDÁCTICOS	33
8. EVALUACIÓN.....	34
6. EXPOSICIÓN DE LOS RESULTADOS DE LA PROPUESTA PRÁCTICA.....	37

7. ANÁLISIS DEL ALCANCE DEL TRABAJO Y LAS OPORTUNIDADES O LIMITACIONES DEL CONTEXTO EN EL QUE HA DE DESARROLLARSE.....	41
8. CONSIDERACIONES FINALES, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	42
A) CONCLUSIONES	42
B) POSIBLES MEJORAS.....	43
9. BIBLIOGRAFÍA	45
10. ANEXOS.....	47
ANEXO 1: RECURSOS INFORMÁTICOS (CALADÚ Y PREZI).....	47
ANEXO 2: ENTREVISTA IVÁN FERNÁNDEZ	50
ANEXO 3: FICHAS DE LAS SESIONES	52
a) Fichas de las sesiones	52
b) Ficha de observación grupal	58
c) Ficha de evaluación de la UD	59
ANEXO 4: PLAN DE SESIÓN DE LA UD: CLD	61
ANEXO 5: CONTENIDOS DIDÁCTICOS	73
ANEXO 6: FOTOGRAFÍAS DE LAS SESIONES.....	75

ÍNDICE DE FIGURAS

Fig.1. Salida, Carrera de los Jardines de La Granja 2015. (Fuente: blog corremones).....	20
Fig.2. Participación, Carrera de los Jardines de La Granja 2015. (Fuente: blog corremones)....	20
Fig.3. Cuadrante de grupos de nivel y distancias de Caladú. (Fuente: elaboración propia).....	47
Fig.4. Agrupaciones de alumnos y comentarios positivos a los alumnos, Caladú. (Fuente: elaboración propia).....	47
Fig.5. Registro de los cursos creados en el programa Caladú. (Fuente: elaboración propia)....	49
Fig.6. Imágenes de la presentación expuesta a los alumnos al iniciar la UD. (Fuente: elaboración propia).....	49
Fig.7. Descanso en el Valle del Río Cigüeñuela. (Fuente: elaboración propia).....	75
Fig.8. Salida, Entorno de desarrollo de las clases. (Fuente: elaboración propia).....	75
Fig.9. Parada para beber agua a mitad del trayecto (Fuente: elaboración propia).....	76

Fig.10. Camino de Cabanillas, entorno de las 2 últimas sesiones (Fuente: elaboración propia).	76
Fig.11. Cuaderno del profesor. (Fuente: elaboración propia).....	77
Fig.12. Anotaciones del cuaderno del profesor. (Fuente: elaboración propia).....	78
Fig.13. Tablas de tiempos, cuaderno del profesor. (Fuente: elaboración propia).....	79
Fig. 14. Corredores en la carrera del programa de Deporte Escolar de Segovia (2010). (Fuente: Pérez-Brunicardi y Archilla 2015).....	80

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Competencias básicas del currículo (elaboración propia).....	25
Tabla 2. Objetivos de etapa (elaboración propia).....	26
Tabla 3. Bloques de contenido (elaboración propia).....	27
Tabla 4. Sesiones y contenidos de las mismas (elaboración propia).....	31
Tabla 5. Temporalización de las sesiones (elaboración propia).....	32

1. INTRODUCCIÓN

La Carrera de Larga Duración (CLD, desde ahora) es un contenido que siempre ha estado presente en la escuela; pero, ¿qué enfoque se le ha dado?, ¿cuál era su objetivo?, ¿por qué y para qué se corría?

Antes de comenzar a investigar sobre el estado en cuestión y ser influido por otras ideas, me he parado a pensar en mi experiencia como alumno; y eso me ha llevado a confirmar que en mi colegio e instituto la carrera solo servía como castigo. En el mejor de los casos era una manera de iniciar el calentamiento o realizar un test de condición física, el cuál no se había preparado ni ejercitado previamente y que carecía de utilidad para los alumnos. Simplemente segregaba entre los más hábiles y los menos hábiles.

Aún recuerdo cuando mi profesor de Educación Física nos veía discutir o realizar cualquier cosa que se saliese de la norma y decía su frase preferida: *“chicos recetita, 4 vueltas al patio y si acortáis 8”*.

¿Cómo no van a odiar nuestros alumnos correr si sólo se emplea como un castigo?

Cambiar este enfoque tradicional, lograr que los alumnos sean capaces de salir a correr por gusto sin que lo vean como un castigo y saber controlar su ritmo serán los objetivos principales de este trabajo. Ya que si cualquier alumno logra correr a un determinado ritmo sin fatigarse, su visión de la carrera cambiará drásticamente. Y más aún, si el objetivo de las clases no es ser el que más corre, sino saber correr sin cansarse. Es muy difícil que todos los alumnos lo logren, pero si parte de los alumnos con los que voy a desarrollar este proyecto fuesen capaces en un futuro de saber correr durante un largo periodo de tiempo sin cansarse, este proyecto habrá valido la pena.

Para ello, **considero esencial el papel de la motivación en el alumnado**, ya que como todos sabemos, si realizamos algo motivados, con ganas y por gusto, es mucho más productivo que aquello que realizamos por obligación.

Un medio para poder llegar a los alumnos es plantearles esa CLD como una manera de conocerse mejor a sí mismos, de superarse y de lograr correr “sin cansarse”. Además de aprovechar los recursos que nos da el medio para realizar esta práctica; puesto que, no tiene nada que ver dar cinco vueltas al patio, con salir a trotar por el medio natural próximo al colegio.

El simple hecho de salir del centro, ya es por sí solo un aspecto motivador para los alumnos y nosotros como docentes debemos de aprovecharlo. Además el objetivo de intentar

correr eliminando el cansancio, espero que haga ver a los alumnos la carrera con otra perspectiva.

2. OBJETIVOS

- 1) Crear una alternativa al enfoque tradicional de la carrera, basándonos en la progresión de la duración de la carrera y la regulación del esfuerzo en función de las posibilidades de cada alumno, en lugar de basarnos en los test de condición física y el rendimiento.
- 2) Llevar a la práctica el proyecto basado en el aprendizaje de la CLD desde una metodología comprensiva y una atención individualizada de la enseñanza, en un colegio rural y analizar sus resultados.
- 3) Emplear el medio natural como una herramienta útil y motivadora para la práctica de la CLD, generando experiencias positivas en nuestros alumnos.

3. JUSTIFICACIÓN

Existen muchas maneras de justificar la elección de un tema; en mi caso, justificaré la elección de este tema desde tres puntos de vista diferenciados. Estos son los siguientes: en primer lugar realizaré una justificación personal, posteriormente la justificación del tema como maestro, su justificación en relación con las competencias del currículo vigente y el bagaje cultural de la carrera a pie.

Desde el punto de vista personal, es un tema que me toca muy de cerca. En primer lugar, viví durante mi escolaridad un uso de la carrera que considero inadecuado y que generó en la mayoría de mis compañeros un odio hacia la misma. La carrera sólo era un castigo o un test al final de curso que generaba experiencias negativas.

Actualmente soy un atleta de nivel nacional, y aún con más de 20 años, muchos amigos y amigas me preguntan: ¿cómo puedo empezar a salir a correr?, ¿cómo logra la gente aguantar tanto tiempo corriendo y yo no?, ¿por qué se me canso nada más salir? etc. Es decir, muchas personas adultas no saben correr a ritmo porque nadie en su infancia les ha enseñado y, además, siempre que teníamos que correr el recorrido era el mismo: dar vueltas al patio sin ningún sentido, sin saber por qué.

Ahora, **como futuro docente de EF** me planteaba cómo podría cambiarse esa concepción de la carrera y sobre todo cómo podría enganchar a esos alumnos que no tenían la facilidad para correr que sí tenía yo. Me acordaba de algún compañero que sufría en lugar de disfrutar con el deporte.

Comencé a investigar sobre el estado del tema y me gustó mucho el enfoque que daban los autores del libro “Tres vueltas al Patio”, Generelo, Julián y Zaragoza (2009). Así que decidí enfocar mi trabajo en esa línea pero añadiendo la importancia de la motivación de los alumnos, el empleo del medio natural, el auge actual de la carrera a pie o running y los ejemplos de deportividad de algunos atletas de élite.

De este modo, vi como maestro que se abría la puerta a una concepción de la carrera distinta a la que yo había vivido y que actualmente viven la mayoría de los alumnos. Lo importante ya no va a ser lo rápido que corramos, sino saber correr al ritmo que cada alumno pueda mantener realizando una actividad amena. Lo trascendente será poder llegar hasta mi reto personal y no llegar el primero siendo incluso más importante ayudar a llegar a quién le cuesta más.

Además, en este proyecto se puede trabajar de manera prácticamente individualizada, dando a cada alumno la atención que necesita.

Desde el punto de vista curricular, en este trabajo se fomentan aspectos tan importantes como el trabajo en equipo, el refuerzo de valores (como el compañerismo, la deportividad y la solidaridad), la adquisición y fomento de la autonomía y la toma de decisiones, la actividad física relacionada con la salud, etc.

La relación con el currículo queda detallada de manera más clara en el desarrollo de la UD “Aprendiendo a correr durante un periodo de tiempo moderado, sin cansarnos. Salimos al medio natural”; según la *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*. Así como la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, en la redacción dada por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa, dedica el Capítulo II del Título I a la regulación de la educación primaria. Ambas concreciones de la ley han sido elaboradas a través del R.D. 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículum básico de Educación Primaria.

Además, **la CLD posee un bagaje cultural muy elevado**. Encontramos muchas manifestaciones culturales relacionadas con ella y que arraigan una fuerte tradición. Un claro ejemplo de ello lo proporciona la carrera de navidad; en la cual multitud de ciudades españolas realizan una “fiesta deportiva” el día 31 de diciembre o el día de navidad (Generelo et al., 2009). Nuestra localidad, Segovia, no es ajena a dicha celebración.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES

4.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

A) Aprendizaje mediante experiencias positivas

Como he mencionado anteriormente, durante mi escolaridad, dar vueltas al patio simplemente consistía en correr para cumplir con un castigo. El aprendizaje que el alumno obtiene de este modo de la CLD o de la resistencia aeróbica es mínimo. En esta misma línea Generelo et al. (2009) afirman que:

“Dar vueltas al patio” por darlas no implica necesariamente adquirir el gran abanico de contenidos que puede trabajarse desde esta actividad. Si queremos que “dar vueltas al patio” tenga un potencial educativo importante habrá que configurar un marco pedagógico que además de lograr la implicación del alumno, le permita adquirir y aplicar aprendizajes fundamentales. (p.13)

Por ello, debemos aprovechar esta actividad para trabajar el mayor número de contenidos posibles y que los alumnos realmente adquieran un aprendizaje útil y una experiencia positiva; solo de este modo lograremos su implicación y realizaremos un trabajo verdaderamente útil para ellos.

Si logramos que los alumnos sean capaces de comprender los diferentes parámetros de la carrera (zancada, ritmo de carrera, distancia del recorrido, el tiempo que van a emplear en realizar la actividad, los ritmos de su frecuencia cardiaca y la relación que tiene con el esfuerzo que realizan, la intensidad del ejercicio etc.). Estaremos acercando a los alumnos a un aprendizaje autónomo y propio, siendo ellos mismos quienes gestionen de manera autónoma dicha actividad.

Es importante que nuestros alumnos experimenten por sí mismos los parámetros de la carrera mencionados en el párrafo anterior para que realmente puedan aprenderlos; o como William Glasser (citado por Pérez Ordás, 2011) afirma:

Aprendemos el 10% de lo que leemos, el 20% de lo que oímos, el 30% de lo que vemos, el 50% de lo que escuchamos y vemos, el 70% de lo que discutimos con otros, el 80% de lo que experimentamos personalmente y el 95% de lo que enseñamos a otras personas. (p.25)

Por eso, si logramos que nuestros alumnos conozcan y pongan en práctica estas características de la carrera estaremos incidiendo en un alto porcentaje en su aprendizaje y si

además logramos que sean capaces de transmitírselos a los demás, estaremos realizando un aprendizaje mucho más rico.

B) Justificación de las actividades en el medio natural

En primer lugar, es necesario concretar una definición de actividad física en el medio natural y, una vez aclarado este concepto, justificar dichas actividades. García, Martínez, Parra, Quintana y Rovira (2005) las definen como “aquellas actividades motrices que, planteadas de forma lúdica, son llevadas a cabo en un medio natural o en espacios próximos o que sirvan de introducción a estos, con clara intención educativa” (p.7). Basándonos en este concepto vemos que, siempre que un profesor quiere realizar cualquier actividad fuera del centro, lo primero que se encuentra son complicaciones.

Se necesita una autorización de los padres de los alumnos para poder salir del centro, la aprobación y apoyo del equipo directivo y, además, se asume una mayor gestión del riesgo al realizar actividades en otro entorno.

Por otro lado, debemos tener en cuenta que toda actividad realizada en el medio natural tiene un impacto en el medio ambiente. En el caso de la carrera a pie, el daño que se ocasiona al medio si se realiza correctamente (sin tirar residuos como botellas de agua, papeles, etc.) es mínimo.

Las carreras a pie tienen un impacto muy leve en el medio natural. El propio hecho de correr, en sí mismo, no provoca más que la compactación del suelo por donde se corre, si éste es blando o tiene vegetación, y el ahuyentamiento momentáneo de animales al paso del corredor. (Asenjo, Jiménez y Jaén, 2001, p.23)

Pero creo que pocos profesores se plantean lo que verdaderamente se puede conseguir con este tipo de actividades. Por ello, voy a realizar una pequeña indagación sobre el estado en cuestión de la realización de actividades y las clases de EF en el medio natural, analizando sus aspectos positivos y negativos.

i. Aspectos positivos, ¿por qué sí?

En las actividades realizadas en el medio natural, se fomentan y desarrollan valores relacionados con las interacciones entre el alumnado y el profesor y entre el profesor y el alumnado. García et al. (2005) añaden algunas de estas interacciones:

- Favorecen un mayor conocimiento de los alumnos.
- Se produce una interrelación entre iguales que no se da en las clases dentro del aula (entre el profesor y el alumno).

- Suelen producir ambientes cooperativos y de trabajo en equipo.
- Fomentan el conocimiento de los alumnos entre sí, reduciéndose los problemas de relación social de algunos alumnos.

En relación a los aspectos educativos, estas actividades hacen que los alumnos se sientan partícipes y protagonistas de su propio proceso de enseñanza aprendizaje; fomentando su autonomía. Además, estas actividades permiten la individualización del alumnado y se adaptan a todos los niveles (García et al., 2005).

En cuanto al material, las actividades en el medio natural no necesitan un material específico, sino que se emplea el medio como material y son un elemento muy atrayente y motivante para los alumnos. Por eso, en ocasiones, deberíamos emplear el medio natural.

Finalmente, como afirman García et al. (2005), “propician el conocimiento, el respeto, la conservación, la mejora y el disfrute del medio natural” (p.17).

ii. Aspectos negativos, ¿por qué no?

Como he mencionado anteriormente, cuando tratamos de realizar una actividad fuera del centro, con lo primero que nos enfrentamos son complicaciones. García et al. (2005) clasifican estas dificultades según las siguientes relaciones:

- Relacionadas con la administración: la legislación vigente dificulta las salidas del centro, la responsabilidad civil asumida por los docentes y la falta de formación son las principales causas de evitar salidas al medio natural en este apartado.
- Relacionadas con el profesorado: el aumento de la dedicación y de la responsabilidad del profesorado hace a muchos docentes replantearse este tipo de actividades. Además el acomodamiento y la falta de innovación del profesorado son otro freno más que se suma a los ya mencionados.
- Relacionadas con su organización: el tiempo de preparación y el tiempo disponible para desarrollar las actividades son el principal impedimento.
- Relacionadas con la cultura escolar del centro: son contenidos que se consideran propios del profesor de EF y aumenta la gestión del riesgo, que en muchos casos no se quiere asumir.
- Relacionadas con la propia actividad: coste económico, el material necesario para realizar la misma y la falta de conocimiento de la actividad son un impedimento más.

C) Gestión del riesgo

Está claro que siempre que realizamos actividad física estamos expuestos a un determinado riesgo. Pero en nuestro caso, en lugar de estar expuestos a un riesgo propio, somos responsables de nuestros alumnos y, por lo tanto, estamos exponiendo a nuestros escolares a ese riesgo. Por eso, es importante analizar siempre los peligros que pueda conllevar cualquier actividad y valorar si realmente merece la pena asumirlos.

Especialmente en el área de EF, los alumnos tienen mayores riesgos de sufrir un accidente (como por ejemplo un tropiezo, una caída, un golpe, un esguince, etc.). Accidentes que difícilmente se producirán dentro de un aula cuando los alumnos están sentados en sus sillas.

Al realizar actividades en un entorno distinto al habitual y salir del centro al medio natural con nuestros alumnos, debemos de ser conscientes del riesgo que conllevan estas actividades y saber gestionarlo de manera adecuada. “En el momento en que en la naturaleza interactúan el ser humano y los peligros existentes en medio es cuando aparecen las situaciones de riesgo” (Ayora, 2008, p.139).

Al escoger la zona en la cual vayamos a desarrollar las actividades de nuestra UD, debemos tener en cuenta la gestión que realicemos del riesgo; intentando reducir los peligros todo lo posible. Por ello, trataremos de buscar zonas próximas al colegio y con ausencia de tráfico, evitando en todo lo posible los cruces de carreteras o siendo estos controlados por el profesor. Si es posible, buscaremos una zona con fuente, sombras y un terreno regular que reduzca el impacto en el suelo y posibles torceduras de tobillo.

Hay varias causas de accidente, pero “las causas de accidente que son controlables son las más importantes” (Ayora, 2008, p.127). Por ello, los aspectos relacionados con la educación vial son esenciales, la hidratación y la prevención de posibles insolaciones son aspectos muy importantes a tener en cuenta en días de calor intenso.

D) Principales problemas de la CLD

De acuerdo con Grupo de Trabajo Inter-nivelar de Investigación Acción de Educación Física de Segovia y EFYPAF de Huesca, tres son los problemas básicos de los alumnos a la hora de enfrentarse a una carrera de larga duración.

1. Generalmente, no son capaces de mantener un ritmo constante y uniforme durante un periodo de tiempo prolongado.
2. Esto se debe a una incorrecta regulación del esfuerzo que realizan durante la carrera; fatigándose y cansándose con facilidad.

3. Finalmente, las experiencias negativas que han ido acumulando produce en ellos un sentimiento de rechazo hacia la carrera.

A estos tres problemas de los alumnos, debemos sumarle un cuarto problema relacionado con los profesores de EF:

4. Los prejuicios que poseen algunos profesores y entrenadores respecto a la distancia recorrida durante la carrera. Considerando poco conveniente que los alumnos de edades escolares practiquen la CLD.

E) Importancia de la motivación

La motivación es considerada como un factor esencial para lograr que el alumno se implique en la tarea a realizar y desarrolle la misma con éxito. Por el contrario, si nuestros alumnos carecen de esa motivación y no se sienten atraídos por la actividad que van a realizar; difícilmente se implicarán con ella. Chen (citado por Generele et al., 2009) afirma que:

La motivación está considerada en la actualidad como un factor determinante sobre los resultados del aprendizaje en los sujetos. Se entiende que los altos logros de aprendizaje, con frecuencia, son atribuidos a una gran motivación del estudiante y a un ambiente de aprendizaje motivador. Por el contrario, los fracasos en el ámbito académico, se consideran como consecuencia de una baja motivación del aprendiz, acompañado de factores que desmotivan a los estudiantes. (p.87)

En el caso de nuestra tarea: “correr a ritmo”, es muy importante que los alumnos conozcan su objetivo. No representa la misma motivación para los alumnos saber que la meta es lograr mantener un ritmo estable durante un determinado periodo de tiempo, tratando de superarse a sí mismo cada día, que situar como meta ganar a los demás o correr en un tiempo y ritmo muy exigentes. En el segundo caso, la mayoría de los alumnos carecerían de motivación para emprender la tarea y solo un pequeño grupo de alumnos hábiles estaría motivado. Por el contrario, en el primer caso, todos los alumnos podrían sentirse motivados y tratar de mejorar sus propios registros y tener sensaciones positivas. Como afirman Pérez-Brunicardi y Archilla (2015):

El deporte, en su formato convencional, establece una regla tácita que parece inquebrantable: sólo puede haber un ganador. Por tanto, el resto no lo son, son perdedores. No todos alcanzarán el éxito. Si éste es el único o principal elemento motivador, el desánimo y el abandono es cuestión de tiempo. (p.75)

F) Importancia de la deportividad

Generalmente es difícil encontrar muestras de deportividad en los medios de comunicación cuando se habla del deporte de élite. Esto no se debe a la falta de momentos de deportividad entre los deportistas más destacados, sino a la escasa o nula difusión que los medios de comunicación dan a estos actos. Parece ser que es más importante una pelea dentro de un campo de fútbol que un acto de deportividad en cualquier otro deporte. El valor que antiguamente se le daba a la deportividad y que unía el deporte, la deportividad y el respeto al rival parece en muchas ocasiones haber quedado en olvido.

Para evitar que el alumnado conozca únicamente estos malos ejemplos, es conveniente exponer varias muestras de deportistas de élite en la presentación del tema. De tal manera que sean los propios alumnos quienes vean los vídeos de estos deportistas y la satisfacción que ellos tenían al realizar esos gestos deportivos.

En este trabajo los dos ejemplos más destacados son la famosa noticia de Iván Fernández Ayala (atleta que dejó ganar al primer clasificado cuando este se equivocó de arco de meta), noticia localizada en su web (Fernández-Ayala, 2013, 16 noviembre) y en el periódico nacional Marca, donde se destacó la noticia (Fleitas, 2013, 18 noviembre). Así como la llegada de la mano de Roberto Alaiz y Antonio Abadía. En el anexo 2 adjunto la entrevista que hemos realizado a Iván Fernández Ayala; atleta internacional de gran prestigio; conocido por su gran gesto de deportividad y defensa de valores como el juego limpio. Esta noticia de deportividad ha tenido un fuerte impacto a nivel nacional, siendo más conocido por este gesto que si hubiese ganado esa carrera año tras año.

Desde mi punto de vista el trabajo en equipo y la deportividad entre todos los alumnos de la clase es un aspecto fundamental. Es más, en muchos casos la falta de respeto ante algún alumno es el motivo principal para que este termine de creer que no puede realizar algo. Esto puede explicarse de una manera más clara con un ejemplo: los alumnos que finalizan el recorrido de x distancia corriendo en el último grupo son conscientes de lo mucho que les cuesta correr. Si sus compañeros les animan al llegar porque han logrado su reto, ellos se sentirán valorados. Si por el contrario, se escuchan comentarios del estilo: “venga tardones, mira que sois lentos, siempre los últimos”; dañarán fuertemente su autoestima y posiblemente generará en ellos un rechazo hacia esa actividad.

Por ello, en este caso, o todos los alumnos logran el reto o ninguno lo conseguirá. Siendo el apoyo y el compañerismo un aspecto importante en el desarrollo de las sesiones prácticas.

G) Condición física orientada hacia la salud

El componente de la salud dentro de la EF debe ser un aspecto a tener en cuenta, pero esto no siempre ha sido así. Los test orientados al rendimiento físico empleados en la enseñanza tradicional de la carrera, que se apoyan en los fundamentos científicos del entrenamiento deportivo, no están vinculados con la promoción de la salud. Por ello, su planteamiento metodológico y educativo es, cuanto menos, cuestionable.

En los años 70 se produjo un incremento de la preocupación por la salud, iniciándose el cambio de la condición física a la condición física relacionada con la salud. Según afirman (Devís y Peiró, 1992), los componentes de la condición física orientada hacia la salud son los siguientes:

1. Resistencia cardio-respiratoria.
2. Fuerza y resistencia muscular.
3. Composición corporal.
4. Flexibilidad.

Una de las bases debería ser orientar la actividad física hacia la salud, centrándonos especialmente en el apartado de la resistencia cardio-respiratoria y el fomento de hábitos saludables y de higiene.

Correr es considerada una actividad saludable, pero no siempre que corremos estamos realizando una actividad verdaderamente saludable. Para ello, debemos trabajar en un intervalo de frecuencia cardíaca (FC) determinado. En cuanto a la zona de actividad física saludable, Devís y Peiró (1992) afirman que: “es la comprendida entre el 60% y el 85% del índice cardíaco máximo” (p.82). Basándonos en esta afirmación debemos trabajar con nuestros alumnos en ese intervalo.

La EF no siempre ha estado relacionada directamente con el currículo. En España según afirman Devís y Peiró (1992): “a finales de los años 80, principios de los 90 se intenta incluir la noción de salud en el currículum escolar con las nuevas directrices para la enseñanza de la Educación Física (BOE), 1987, Diseny Curricular en Educación Física, 1990)” (p.32).

Como docentes de EF se debe fomentar un estilo de vida activo en el alumnado, sin olvidar que la etapa más apropiada para la adquisición de hábitos es la de los niños en edad escolar (Almond, 1992).

Algunos de los beneficios del ejercicio físico orientado a la salud son los siguientes: facilita el desarrollo y crecimiento equilibrado, desarrolla y mantiene el correcto funcionamiento del sistema cardio-vascular, reduce el riesgo de enfermedades, mejora el control y gestión de las

diferencias existentes (como el asma) y contribuye al bienestar mental y psicológico (Almond, 1992).

Por todo ello, debemos fomentar la actividad física orientada a la salud y no considerar la salud simplemente como la ausencia de enfermedad, un mito muy extendido en nuestra sociedad. En esa orientación hacia la salud implican también otros factores como: la realización de ejercicios de forma correcta, un calentamiento adecuado, la toma de pulsaciones y realización de ejercicios dentro de los intervalos mencionados anteriormente.

Se pretende desarrollar visión de la salud en la cual la unión de los tres modelos de EF y salud (médico, psico-educativo y socio-crítico) permanezcan fusionados, empleando por lo tanto una perspectiva holística de la EF para la salud (Devís y Peiró, 1992).

Finalmente, como apuntan Sallis y Makenzie (citado por Devís y Peiró, 1992): “los mayores beneficios saludables del ejercicio se obtienen cuando se pasa del sedentarismo a niveles moderados de condición física o actividad, y los beneficios disminuyen cuando se pasa a altos niveles de condición física o actividad” (p.33).

4.2 ANTECEDENTES

Los antecedentes de la CLD en el medio natural van a ser clasificados de la siguiente manera: por un lado, los antecedentes encontrados en el entorno próximo a nuestro contexto de desarrollo del proyecto y con los cuales he podido trabajar y, por otro lado los antecedentes localizados en otros lugares.

A) Antecedentes en Segovia

1) Grupo de Trabajo Internivelar de Investigación Acción de Educación Física de Segovia.

Se trata de un grupo de trabajo formado por profesores de Educación Infantil, Educación Primaria y Educación Secundaria, que nació hace unos 20 años debido a su preocupación por continuar formándose y profundizando en el ámbito de la EF.

La carrera a pie es una de las prácticas más habituales del ser humano a lo largo de su historia. Posee fuertes significados culturales y sociales en cada una de las épocas históricas. Pero pese, a eso, no todos los alumnos saben “correr bien”; ni siquiera la mayoría. Seguro que todos hemos visto alguna carrera popular en la cual los niños salen a gran velocidad, sin ser conscientes del recorrido que tienen que asumir y sin saber si van a ser capaces de aguantar ese ritmo, comenzando a andar unos metros después (Barba y López Pastor, 2006). El objetivo de su trabajo fue hacer ver a sus alumnos que una carrera controlada a un ritmo ameno es mucho

más eficaz y que es la base para cualquier deporte; sabiendo así regular el esfuerzo ante cualquier actividad.

El modelo tradicional de llevar a cabo la carrera en la escuela se ha basado en los test de condición física y en la competitividad. Creando una segregación entre los alumnos hábiles y el resto. Barba y López Pastor (2006) afirman “que este tipo de prácticas poco o nada tienen que ver con aprender y educarse, limitándose, más bien, a entrenar cuerpos” (p.39). El objetivo de su trabajo, al igual que este, es fomentar la autonomía de los alumnos y generar hábitos y aprendizajes que sean útiles para la vida de nuestros alumnos en un futuro. Barba y López Pastor (2006) alegan “que para generar aprendizajes significativos y útiles, así como para generar hábitos de actividad física, es necesario realizar más actividades que el simple mandar correr” (p.43). Su trabajo se basa realizar actividades que fomenten la autonomía del alumnado, la participación de todos los alumnos y el fomento de valores y actitudes educativas.

La propuesta de este grupo de trabajo pretende que los alumnos aprendan a controlar el ritmo, las sensaciones corporales y llegar a interiorizar la importancia del calentamiento. Todo este trabajo realizado ha sido desarrollado en multitud de experiencias prácticas en el aula con escolares de diferentes etapas educativas; tanto en Educación Primarias como en Educación Secundaria.

2) Deporte Escolar PIDEMSG (Legua Universitaria).

Desde el curso 2010-2011 hasta la actualidad (curso 2014-2015), he participado activamente como monitor en el programa de deporte escolar del municipio de Segovia. Dentro de este programa uno de los contenidos a tratar es la resistencia aeróbica; basándonos en el modelo expuesto por el Grupo Internivelar mencionado anteriormente.

La actividad predominante, consiste en mandar correr a los alumnos un número de vueltas al patio (por ejemplo 4) y calcular el tiempo medio por vuelta. Posteriormente, los alumnos correrán un número mayor de vueltas a ese tiempo medio (por ejemplo 6). De este modo los alumnos verán que se han cansado menos, dando dos vueltas más, simplemente yendo a un ritmo uniforme.

Este grupo de monitores del programa del deporte escolar, en colaboración con la UVA (Universidad de Valladolid), organiza una carrera llamada “Legua Universitaria”, en la cual las categorías menores participan en una carrera no competitiva con el objetivo de aguantar a ritmo cierta distancia (con tres circuitos de distintas distancias).

3) Proyecto Corremontes.

Este proyecto se centra en el interés por la promoción de la actividad física y el deporte en el medio natural. En él se destacan valores como el compañerismo y la solidaridad. Realizando diversas actividades a lo largo del año, principalmente en fines de semana queriendo promover lo siguiente:

- El gusto por la práctica deportiva, a través de actividades variadas y motivantes para los participantes.
- El interés por la salud, aprendiendo a conocerse y realizar una actividad física adecuada.
 - La ocupación de su tiempo libre de forma enriquecedora y autónoma, fomentando que los participantes queden en otros momentos ellos solos para repetir alguna sesión (correr, montar en bici, terminar un montaje de baile...). Pérez-Brunicardi, (2014). El Proyecto Corremontes realiza diferentes deportes en la naturaleza y actividades, pero una de las actividades en las que colabora y que más me ha llamado la atención es la “Carrera a los Jardines de la Granja”, especialmente **la carrera no competitiva de menores.**

La carrera consiste en un reto a superar para cada uno de los niños, tratando de mantener un ritmo ameno durante todo el recorrido. En esta “carrera” está permitido y se aconseja andar en las subidas prolongadas, corriendo en el resto del circuito. Además, la carrera tenía varios puntos en los que podías regresar al punto de inicio, acompañado de los monitores guías, si los niños se sentían fatigados.

En cada uno de esos puntos los dorsales eran marcados con un número y cada niño, aconsejado por los guías, gestionaba su reto.

Al finalizar, **todos los niños obtenían una medalla** que consistía en una hoja de acebo de madera que ellos mismos decoraban en un taller, **que simboliza la superación de su reto personal.**

Yo tuve la oportunidad de participar personalmente en esta actividad como monitor guía y la experiencia fue muy positiva. Además pude sacar varios aspectos útiles para mi trabajo, tales como: la importancia de la autonomía del alumnado, la gestión del reto, cómo adaptar el ritmo en las subidas caminando, la importancia del medio natural como un elemento motivador, los comentarios de los niños hacia la naturaleza, el enfoque al aprendizaje, la importancia de la salud y la diversión como fuente de motivación del alumnado.

Finalmente, me llamó la atención las edades de los niños que participaron en la prueba y sobre todo de aquellos que participaron y terminaron la prueba; como se muestra en la Fig.2.



Fig.1. Salida, Carrera de los Jardines de La Granja 2015. (Fuente: <http://proyectocorremontes.blogspot.com.es/>)

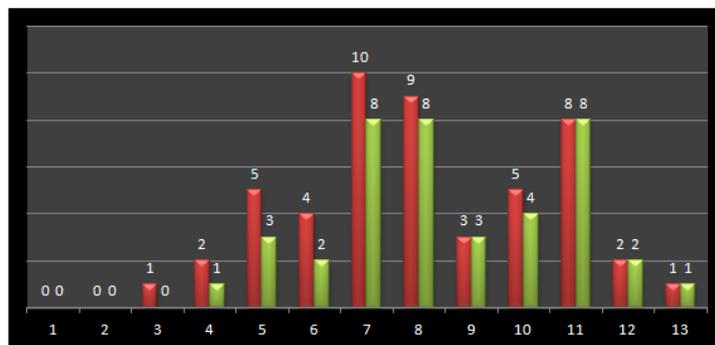


Fig.2. Participación, Carrera de los Jardines de La Granja 2015. (Fuente: <http://proyectocorremontes.blogspot.com.es/>)

En esta gráfica podemos observar en color rojo el número de niños que iniciaron la actividad y su edad, partiendo desde los 3 años hasta los 13, y en color verde el número de niños que lograron realizar los 5 km del circuito más largo y con mayor desnivel positivo.

Este “Proyecto Corremontes” ha ido aumentando su valía y se ve reconocida la calidad del mismo al incorporarse el Micro-Trail “Dos Esquinazos” al calendario de la Federación Española de Carreras de Montaña, obteniendo un apoyo de autoridad. Además, otros clubes y localidades están poco a poco incorporando aspectos de este proyecto; como es el Micro-Trail de Zamora, en la mítica “Carrera de Montaña de Sanabria”.

4) Carreras populares (San Silvestre, ½ Docena de Leguas Castellanas, Carreras Pedestres, Marcha de APADEFIM, Marcha de la Mujer, Media Maratón).

La afición por la carrera a pie en la ciudad de Segovia es un fenómeno deportivo que está en pleno auge. La principal carrera del calendario segoviano de atletismo siempre ha sido la “San Silvestre Segoviana”; la cual comenzó a celebrarse en 1980 con la cifra de 86 atletas. En sus últimas ediciones, esta carrera con el nombre “Carrera Fin de Año” ha alcanzado cifras que rondan los 4.000 atletas y más de 15.000 espectadores; algo llamativo para una ciudad de unos 55.000 habitantes.

Actualmente, multitud de carreras populares inundan cada fin de semana el calendario deportivo de la provincia como por ejemplo: la Media Docena de Leguas Castellanas, las Carreras Pedestres y Pedestres de Barrios Incorporados, Sanitas Marca Running Series, etc.

Además de todas estas carreras, también se celebran marchas populares como la Marcha de la Mujer o la Marcha de APADEFIM y varias carreras de montaña como el Trail de Peñalara o la Monumental Trail de Segovia; más relacionadas con la carrera por montaña.

Una de las carreras que más empuje a dado a la ciudad en los últimos años ha sido la Media Maratón, en la cual participan unos 4.000 atletas, muchos de ellos populares segovianos.

Todo este apogeo de la carrera, ya conocido como el fenómeno “running”, hace que los niños vean a gente por las calles practicando deporte o que, incluso, sus padres o familiares se hayan aficionado a este deporte como forma de disfrute o como manera de estar bien consigo mismo y mejorar su estado de salud. Puede, además, que alguno de los alumnos de nuestras aulas en algún momento haya participado en alguna de estas pruebas.

5) Carrera popular de Torrecaballeros

En un pueblo cercano a la ciudad de Segovia llamado Torrecaballeros se llevan celebrando pruebas de atletismo con distintos nombres y distancias durante los últimos 15-20 años.

Cada año, el sábado de la semana cultural, tiene por tradición realizarse la carrera popular del pueblo en la cual participan un alto número de los niños del municipio.

Dado que este es el centro en el cual voy a llevar a la práctica el Trabajo Fin de Grado (con 7 grupos diferentes), lo considero un buen punto de partida y un antecedente del cual se puede sacar un buen partido.

B) Otros antecedentes

1) Grupo de Investigación de Educación Física y Promoción de la Actividad Física (EFYPAF) de la Universidad de Zaragoza, Huesca

La educación tradicional ha considerado la resistencia aeróbica o CLD como un castigo hacia los alumnos, como una manera de hacer que las normas se cumplieren. Dejando de lado el resto de aspectos de la misma y generando una serie de experiencias negativas en los alumnos que evitaban la práctica de la misma en un futuro. Durante los últimos años, se está tratando de cambiar esta perspectiva y enfoque.

Generelo et al. (2009) afirman que las primeras referencias que encontramos de la CLD proceden de comienzos de los años noventa, cuando Brigitte Chebalier inicia un proyecto pedagógico perfectamente estructurado y definido. En cuanto a España, desde el curso 2003/2004, la CLD ha sido un objetivo central de las reflexiones y puestas en práctica del grupo de investigación EFYPAF (Educación Física y Promoción de la Actividad Física), grupo vinculado a la Universidad de Zaragoza.

Este grupo de trabajo ha desarrollado sus propuestas prácticas en alumnos de prácticamente todas las edades. Desde los 6 hasta los 12 años en colegios, e incluso en institutos y grupos de jóvenes universitarios. Siendo este grupo de trabajo uno de los pilares con los que se inició este trabajo.

Sus propuestas de trabajo se basan en la CLD como algo gratificante, eliminando los test de rendimiento y realizando una intervención más individualizada del alumnado gracias al programa informático Caladú. Este programa permite calcular los tiempos más apropiados para cada alumno en cualquier distancia tomando como referencia un test inicial y el intervalo de esfuerzo deseado en tanto por ciento. Una herramienta muy útil que se encuentra desarrollada en el anexo1.

5. PROPUESTA PRÁCTICA: LA CLD

Esta unidad didáctica ha sido diseñada bajo el nombre: “Aprendiendo a correr durante un periodo de tiempo moderado, sin cansarnos. Salimos al medio natural”. Está dirigida a un grupo de 5º de primaria, cuyo número de alumnos es de 16. El número de sesiones que componen la unidad didáctica es de 9 y su temporalización queda especificada posteriormente.

Pese a ser diseñada para ese grupo de alumnos, ha sido llevada a la práctica con 7 grupos de Educación Primaria; comprendidos entre los cursos de 3º a 6º.

Su objetivo fundamental es aprender a correr a un ritmo adecuado a las características de cada alumno; con un ritmo cómodo y sostenido durante un periodo de tiempo de larga duración. Siendo capaces de autorregular el ritmo, la intensidad y el esfuerzo durante ese periodo de tiempo, fomentando el trabajo en equipo y la deportividad.

Todo ello se realizará en el entorno natural próximo al colegio, aprovechando el medio como un elemento motivador. Así mismo, otro elemento motivador será la posibilidad que se ofrece a los padres de los alumnos de participar en la sesión final de la UD.

La CLD es una actividad esencial del ser humano desde los inicios de la historia del hombre. Además, la carrera es una de las habilidades motrices básicas del ser humano y la base para el resto de deportes y actividades. Si observamos cualquier deporte (fútbol, baloncesto, balonmano, rugby), los jugadores deben ser capaces de regular su esfuerzo durante todo el encuentro.

Así mismo, la carrera es un elemento cultural importante en muchos lugares. El municipio del colegio en el cual se va a llevar a cabo la UD es uno de ellos. Todos los niños del pueblo han crecido viendo o corriendo en la Carrera Mari Paz De Lucas, la Media Docena de Leguas Castellanas de Segovia, el Circuito de Carreras Pedestres o la Carrera popular. Pruebas que año tras año se dan cita en el municipio.

En carreras populares de este tipo, todos hemos visto como hay corredores (fundamentalmente niños) que salen a un ritmo elevado en el primer tramo de la carrera y que posteriormente no logran mantener ese ritmo. El objetivo de esta UD es que los alumnos sepan gestionar su esfuerzo.

Por otro lado, en la actualidad los índices de sedentarismo que agravan problemas de salud, especialmente cardiovasculares, son una preocupación del profesorado de EF. Ya que más del 80% de los adolescentes abandonan el deporte (Cantón, Mayor y Pallarés, 1995). La CLD tiene un componente relacionado con la salud importante y la creación de experiencias positivas ayudará a que nuestros alumnos mantengan esta práctica en el futuro.

La CLD desarrolla habilidades motrices básicas y capacidades físicas básicas, trabaja y fomenta otros valores como el compañerismo, la solidaridad, el respeto a los compañeros, etc. Así mismo, con esta UD se pretende eliminar la asimilación de la carrera como un castigo, pasando a ser un reto de superación personal.

Fomenta el desarrollo de la autonomía de los propios alumnos y la toma de decisiones; aspectos fundamentales en el currículo de Educación Primaria, siendo ellos en muchos momentos quienes tienen que decidir y gestionar la distancia y el ritmo más apropiado para cada uno de ellos.

Ya que el hecho de que cada alumno corra a un ritmo y que cada grupo de alumnos de trabajo tenga que correr al ritmo más adecuado para ellos, supone ser independiente del resto y decidir a qué ritmo debo correr en función de mis posibilidades y capacidades.

Por último, la ubicación temporal de estas sesiones busca evitar tanto los meses más fríos del año como los más calurosos y también para evitar los meses de mayo y junio donde abundan las alergias. Por ello, la unidad didáctica se desarrollará durante el mes de abril. La elección del curso de quinto de primaria guarda relación con el desarrollo evolutivo y motriz de los alumnos; si bien, ha sido aplicable con algunas modificaciones desde tercero de Educación Primaria.

1. VINCULACIÓN CON LAS COMPETENCIAS BÁSICAS, OBJETIVOS Y CONTENIDOS

Para la elaboración de esta unidad didáctica debemos tener en cuenta y respetar las enseñanzas mínimas que establece la administración. Por tanto, establezco la relación con el currículo según la *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*.

Así como la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, en la redacción dada por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa, dedica el Capítulo II del Título I a la regulación de la educación primaria y el RD 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de Educación Primaria.

a) Competencias básicas (LOMCE)

De acuerdo con lo establecido en el artículo 2.2 del real decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, quedan establecidas las competencias básicas del currículo. En esta unidad didáctica se trabajarán específicamente las siguientes competencias:

Tabla 1.

Competencias básicas del currículo (elaboración propia)

COMPETENCIAS TRABAJADAS	¿CUÁNDO SE TRABAJAN?
Comunicación lingüística:	Los alumnos tienen que comprender las explicaciones y relacionarse con el resto de sus compañeros. Empleando un vocabulario específico del área de EF.
Competencias matemáticas y competencias básicas en la ciencia y la tecnología:	Estas competencias se desarrollarán especialmente en la toma y cálculo de tiempos de cronometraje, los espacios empleados, la distancia de dichos espacios y en aquellos momentos en los cuales utilizemos el programa Caladú (explicado al final del trabajo).
Competencia digital:	Se desarrollará más específicamente en las 2 primeras sesiones, en las cuales emplearé hemos el programa Caladú para realizar las agrupaciones pertinentes y el cálculo de tiempos. También se desarrollará en el resto de las sesiones cuando empleemos los relojes digitales y/o cronómetros para la toma de tiempos.
Aprender a aprender:	Desarrollada en todas la sesiones con el fomento de la autonomía y el empleo de la metodología comprensiva.
Competencias sociales y cívicas:	Las competencias sociales y cívicas se desarrollan de manera especial en el área de EF, debido a la gran interrelación entre los alumnos.
Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor:	Durante las sesiones los alumnos tendrán cierta autonomía, en esos momentos veremos la iniciativa y el espíritu emprendedor de cada alumno.

b) Objetivos generales etapa

La presente unidad didáctica tiene relación con varios objetivos del currículo, de acuerdo con lo establecido en el artículo 17 de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Se relaciona directamente con los objetivos: a, b, d, k, m y n.

Tabla 2.

Objetivos de etapa (elaboración propia)

OBJETIVOS DE ETAPA	CONTRIBUCIÓN DE LA CLD
<p>“a”: conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a valorar recuerdo a ellas, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía, respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.</p>	<p>Los alumnos aceptarán las normas marcadas de que puedan desarrollarse correctamente las actividades marcadas.</p>
<p>“b”: desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje y espíritu emprendedor.</p>	<p>Se realizarán actividades en grupo favoreciendo el trabajo en equipo y el fomento de la autonomía de los alumnos.</p>
<p>“d”: conocer, comprender y respetar las diferentes culturas y las diferencias entre las personas, la igualdad de derechos entre hombres y mujeres y la no discriminación de las personas con discapacidad.</p>	<p>Aprenderán a respetarse unos a otros, dejando de lado las diferencias de habilidades y las limitaciones motrices propias y de los compañeros.</p>
<p>“k”: valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.</p>	<p>Asimilarán la importancia de una correcta higiene corporal utilizando su bolsa aseo y cambiarse de camiseta al realizar actividad física, así como la importancia de una correcta hidratación.</p>
<p>“m”: desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.</p>	<p>Se fomentará una relación pacífica y de respeto entre los alumnos, contraria a la violencia.</p>
<p>“n”: fomentar la educación vial y actitudes de respeto que incidan en la prevención de los accidentes de tráfico.</p>	<p>Respetar las normas de tráfico, especialmente, en los momentos de salida y al centro.</p>

c) Bloques de contenido

Según la nueva ley de educación 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. Los bloques de contenido con los que guarda mayor relación esta propuesta son:

Tabla 3.

Bloques de contenido (elaboración propia)

BLOQUES DE CONTENIDO	CONTRIBUCIÓN A LA CLD
Bloque 1: "Contenidos comunes".	En este bloque de contenido se incluyen técnicas de trabajo, procedimientos, actitudes y valores que deberán desarrollarse de forma integral con el resto de bloques.
Bloque 3: "Habilidades motrices".	El alumnado podrá explorar su potencial motor y desarrollar competencias motrices básicas, especialmente la carrera.
Bloque 2: "Conocimiento corporal".	El alumnado adaptará los desplazamientos a diferentes tipos de entorno. Controlando y conociendo la respiración y la relajación, identificando su frecuencia cardiaca y respiratoria. Control de pulsaciones y zona de frecuencia cardíaca saludable. Respeto a la diversidad de realidades corporales y niveles de competencia motriz de los compañeros.
Bloque 4: "Juegos y actividades deportivas".	Aplicar la carrera como una manifestación cultural y social de la acción motriz humana, así como la relación interpersonal, la solidaridad, la cooperación y el respeto de las normas. Fomentando la resolución de problemas el trabajo en grupo El componente lúdico ha sido tenido en cuenta en la realización de las sesiones de este trabajo.
Bloque 6: "Actividad física y salud".	Actividades realizadas tanto en el entorno urbano como natural, buscarán el fomento de hábitos saludables y siempre serán realizadas en los intervalos de frecuencia cardiaca saludables (García Romero, 2008).

d) Relación interdisciplinar

El área de EF debe relacionarse con el resto áreas, esta UD guarda especial relación con las siguientes áreas:

- i. Relación con el área de matemáticas: conceptos de espacio, tiempo, velocidad, distancia, equivalencias entre metros y km, y el sistema sexagesimal (minutos y segundos).
- ii. Relación con el área de conocimiento del medio: especialmente por la importancia de la relación con el medio natural, al desarrollar las actividades fuera del centro escolar. Conocimiento y respeto del entorno próximo, la flora y la fauna.
- iii. Relación con el área de lingüística: lenguaje y términos específicos del argot atlético, comprensión de las explicaciones y expresiones personales de los alumnos en el cuaderno de campo.

e) Elementos de carácter transversal

Además de los temas propios esta unidad didáctica, también han de abordarse elementos de carácter transversal. En unidad didáctica es imposible abordar todos, pero si pueden tratarse algunos de ellos. Estos son los siguientes:

- Educación para la salud de la calidad de vida: ofreciendo una serie de contenidos que ayuden a concienciar a nuestros alumnos de la importancia de tener un estilo de vida saludable, así como fomentar el aseo después de la práctica educación física, generar el hábito del calentamiento y estiramiento antes y después de realizar actividades físicas intensas y una dieta saludable (ya que siempre en el recreo, los alumnos, comen fruta).
- Educación para la paz: tratando de enseñar actitudes de convivencia, resolución pacífica de conflictos, trabajos en grupo con el resto de compañeros y valores como la solidaridad, la igualdad y la participación de todo el alumnado.
- Educación del consumidor : haciendo ver a los alumnos que no es necesario tener una gran cantidad de material para la práctica actividad física y que en ocasiones puede aprovecharse el medio natural como sustituto de material o si no disponemos de ese material.
- Educación para la igualdad de oportunidades entre sexos: especialmente es muy importante en el ámbito de la EF. En esta unidad didáctica las actividades no discriminan a nadie y tratan de crear situaciones de igualdad entre ambos sexos.

- Educación para el ocio y el tiempo libre: generando experiencias positivas que hagan que nuestros alumnos se planteen realizar este tipo de actividades en tiempo libre o de ocio, disfrutando tanto de esta actividad como el medio natural.

2. OBJETIVOS DIDÁCTICOS

1. Ser capaces de correr a ritmo durante un “largo” período de tiempo.
2. Fomentar valores como el compañerismo y la deportividad, alejándonos de los malos ejemplos del deporte élite y mostrando ejemplos positivos.
3. Emplear el medio natural y la participación de los padres como elementos motivadores.
4. Ser conscientes de los recursos que nos ofrece el medio natural y su correcta utilización.
5. Alcanzar una progresión y mejora de la carrera mediante experiencias positivas.
6. Gestionar las actividades como un reto personal a superar, siendo este un elemento motivador.
7. Conocer e interpretar la relación entre la FC y el esfuerzo e intensidad realizados.

3. CONTENIDOS DIDÁCTICOS

Los contenidos didácticos que guardan relación con esta UD han sido seleccionados de la totalidad de contenidos didácticos establecidos por la ley de educación 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.

Seleccionando algunos del bloque de contenidos comunes, el bloque 3, 4 y 6. Todos estos contenidos seleccionados se encuentran reflejados en el anexo 5.

3. METODOLOGÍA

Durante el desarrollo de estas sesiones, emplearé fundamentalmente la metodología comprensiva. La cual se basa en la importancia de que el alumno comprenda el qué está realizando, cómo lo realiza y porqué lo realiza. Tomando mayor importancia e implicación el alumnado, el cual participa de manera activa en la clase.

En este modelo comprensivo, las paradas de reflexión-acción (paradas R-A desde ahora) toman especial importancia para reconducir las actividades y hacer reflexionar a los alumnos sobre los aspectos positivos y negativos de cada actividad; siendo los propios alumnos quienes traten de dar solución a esos problemas. De este modo, se fomenta la participación del alumnado, la inclusión y el trabajo en equipo.

Unos de los principales precursores de este tipo de metodologías son José Devís Devís y Carmen Peiró Velert; quienes poseen varios ejemplos de puestas en práctica de estos modelos. En nuestro ambiente más cercano encontramos a Víctor López, Roberto Monjas y Darío Pérez Brunicardi como representantes de esta metodología de enseñanza.

Únicamente si el control del aula se viese afectado, comenzaría a emplear una metodología distinta, basada en el mando directo, metodología empleada durante décadas por la escuela tradicional. En esta metodología, los alumnos pierden esa libertad y autonomía y es el maestro quien posee el mando de la sesión, siendo los alumnos meros ejecutores de las actividades marcadas.

Además de estos dos modelos metodológicos, las sesiones de esta UD tienen una más que clara influencia del grupo de trabajo e investigación “Educación Física y Promoción de la Actividad Física” (EFYPAF, desde ahora); un grupo de profesores de la Universidad de Zaragoza que imparten docencia en las facultades de Ciencias Humanas y de la Educación y Ciencias de la Salud y el Deporte de Huesca. Las influencias recibidas se basan fundamentalmente en el libro: “Tres vueltas al Patio” de Generelo, Julián y Zaragoza (2009). Así como en su web: <http://efypaf.unizar.es/recursos/cld.html>.

4.1 Agrupamientos

Con el objetivo de aumentar la participación del alumnado, su implicación y evitar que algún alumno pueda quedar apartado de las actividades; se emplearán grupos reducidos (de 3 o 4 participantes).

Criterios de los agrupamientos:

Los agrupamientos de los alumnos los realizarán ellos mismos por afinidad. En la primera sesión, se trata de un agrupamiento por parejas y un trío en caso de que el número de alumnos sea impar.

Con los resultados obtenidos en el test de la primera sesión se generarán grupos de nivel automáticamente con el programa Caladú. Una vez que el programa genere esos grupos de nivel, los alumnos serán quienes decidan qué subgrupos crearán dentro de cada grupo; teniendo en cuenta los distintos niveles de los compañeros y su grado de afinidad.

Los subgrupos serán de 3 o 4 alumnos y serán realizados por los alumnos al inicio de la segunda sesión. Además de este modo trabajaremos la competencia digital y las TIC en EF, dando mayor autonomía a los alumnos.

5. TEMPORALIZACIÓN

La presente UD está compuesta por 9 sesiones, las cuales van progresando para tratar de alcanzar los objetivos marcados en la misma. Estas sesiones se desarrollarán en las fechas marcadas en el calendario.

La temporalización de la UD está establecida de este modo en base a los siguientes criterios:

- Búsqueda de los meses más apropiados para la práctica de la carrera.
- Progresivo aumento de la distancia recorrida por los alumnos.
- Progresión de la autonomía y auto-gestión de las actividades por parte de los alumnos, los cuales van tomando el mando de las sesiones según van avanzando las mismas.
- Mayor autonomía en la gestión de la carrera así como la mejora de la dosificación del esfuerzo y las marcas personales.
- Incorporación de la frecuencia cardíaca (FC), como indicador del esfuerzo realizado.

Tabla 4.

Sesiones y contenidos de las mismas (elaboración propia)

SESIONES	TÍTULO	CONTENIDO
Sesión 1	¿Nos gusta correr? Test inicial.	Toma de contacto con la carrera y conocimiento del nivel inicial
Sesión 2	Corremos en el parque. Siempre en grupo y siempre hablando.	Familiarización con la carrera a un ritmo ameno.
Sesión 3	Auto-gestiono mi distancia y ritmo.	Iniciación en la gestión del esfuerzo y el control del tiempo y distancia.
Sesión 4	Ajustamos cronos, con el equipo.	Iniciación en el ajuste de tiempos y distancia.
Sesión 5	Ajustamos cronos.	Mejorar el ajuste de tiempos y distancia.
Sesión 6	Auto-gestiono mi distancia y ritmo en el medio natural.	Gestionar la carrera en distintos medios.
Sesión 7	Preparándonos para el gran reto.	Afianzar la CLD.
Sesión 8	El gran reto.	Mantener un ritmo ameno durante todo el reto y saber adaptarnos al ritmo de los compañeros.

Sesión 9	La FC.	Tomar conciencia de la importancia de la FC y su relación con la intensidad de una actividad.
----------	--------	---

Todas estas sesiones y actividades de enseñanza-aprendizaje se encuentran desarrolladas de manera más clara y extensa en el anexo nº 4; todas ellas muestran un enfoque basado en la participación del alumnado y van poco a poco progresando en el aumento de la distancia de cada grupo de alumnos y la progresión de su autonomía. En algunos casos la sesión se elabora una vez conocidos los datos de las sesiones previas, como es la sesión nº3, la cual se realiza con los datos individuales de los alumnos recogidos en las dos primeras sesiones.

Tabla 5.

Temporalización de las sesiones (elaboración propia)

MES DE ABRIL				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6 FESTIVO	7	8 Sesión 1 Grupo5ºA (Cambio de hora)	9	10 Sesión 2 Grupo5ºA
13 Sesión 3 Grupo5ºA	14	15 (Cambio de hora)	16	17 Sesión 4 Grupo5ºA
20 Sesión 5 Grupo5ºA	21	22 Sesión 6 Grupo5ºA	23	24 Sesión 7 Grupo5ºA
27 Sesión 8 Grupo5ºA	28	29 Sesión 9 Grupo5ºA	30	

El grupo de 5ºA tiene clase de EF los lunes, miércoles y viernes. Tanto los lunes como los viernes la clase es de unos 45-50, ya que los alumnos tienen 10 min para comer la fruta antes del recreo. En cambio, la clase del miércoles es tan solo de 30 min. Por eso, he acordado con el profesor de la hora siguiente tener el miércoles 8 la hora completa y cederle esa media hora el miércoles siguiente, día 15.

La sesión nº 9 es una sesión que desarrollaremos en el aula para ver la importancia y la relación entre la FC y el esfuerzo e intensidad realizada. Por lo tanto, podría modificarse de fecha si nos encontrásemos con un día de mal tiempo.

6. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Dentro de este curso de 5º de primaria, nos encontramos con tres alumnos que necesitan una atención diferente. Se trata de un alumno con problemas en la respiración (ya que posee asma), un alumno con alergia al polen y una alumna diabética; con la cual hay que tener cierta atención para controlar las posibles subidas y bajadas de azúcar.

Por un lado, en el caso del alumno con asma está garantizada la presencia de la medicación broncodilatadora, por si fuera necesario. Además de haber establecido contacto con la familia para conocer el grado de dichos problemas.

En cuanto al alumno con alergia, simplemente tiene que tomar una pastilla antes del desarrollo de la actividad (aunque en estas fechas el polen aún no es muy abundante).

Por otro lado, en el caso de la alumna diabética, una de las componentes del personal de cuidadoras del comedor del centro toma los datos de azúcar y realiza las pruebas diariamente tras la realización de las clases de EF, antes del almuerzo de la fruta del recreo.

Por lo tanto, de esta manera queda garantizado el bienestar de los alumnos para que puedan desarrollar esta UD sin ningún inconveniente.

Esta UD no necesita grandes adaptaciones para estos alumnos, ya que todas las actividades planteadas a lo largo de la misma están basadas en la carrera de larga duración a ritmos poco exigentes para los alumnos. La medida de control tomada se basa en un programa informático el cual calculará la velocidad adecuada para los alumnos en cada distancia, trabajando al 75% de su capacidad. Por lo tanto, no debería haber problemas en ese aspecto de rendimiento.

7. RECURSOS DIDÁCTICOS

Los recursos materiales necesarios para la puesta en práctica de la unidad didáctica se irán señalando en cada una de las sesiones que componen la UD, si bien, éstos son los siguientes:

a) Nuevas tecnologías

Durante esta UD hemos empleado el programa informático Caladú para realizar las fichas, el cálculo de los tiempos de los alumnos y realizar una enseñanza más personalizada. Este interesante programa puede descargarse en el siguiente enlace web: <http://efypaf.unizar.es/recursos/caladu.html> y pertenece al grupo de trabajo EFYPAF. Cuenta con un manual muy completo sobre su correcta utilización. Las utilidades del programa se encuentran descritas en el anexo 1; así como el empleo de una presentación Prezi para iniciar el tema y captar la atención de los alumnos.

b) Materiales convencionales de EF

Se emplearán conos para marcar el circuito, petos para diferenciar los grupos de trabajo (en aquellas actividades en las cuales sea necesario) y testigos para los relevos.

Cuaderno del profesor, cuaderno de campo del alumno, bolígrafo, reloj o cronómetro.

c) Fichas de las sesiones

En estas fichas podemos encontrar los resultados que los alumnos han obtenido durante la realización de las clases. Es importante tener en cuenta que a excepción de la primera ficha de sesión (correspondiente a las sesiones 1 y 2), el resto de fichas han sido realizadas por los alumnos. Dichas fichas han sido empleadas para concretar los resultados de la puesta en práctica; expuestos en el apartado 6 (anexo 4).

d) Materiales recomendables

Teniendo en cuenta que las sesiones prácticas van a ser llevadas a cabo en las cercanías del centro, pero no dentro de él, aconsejo a mis alumnos que lleven una botella de agua y una gorra (en caso de calor intenso), así como el neceser, el cual se dejará en los vestuarios del gimnasio para asearse al finalizar la actividad física. Este último y el empleo de un calzado y vestimenta adecuados para la práctica de actividad física son de carácter obligatorio, ya que los profesores de EF del centro lo llevan teniendo en cuenta varios años. La actitud e interés ante estos aspectos también será tenida en cuenta en la valoración final de la calificación de la UD de cada alumno.

8. EVALUACIÓN

- Evaluación del alumnado

a) Criterios de evaluación

Emplearemos la siguiente selección de estándares de aprendizaje evaluables que se encuentran recogidos en *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*, como una referencia para crear nuestros criterios de evaluación. Además de estos estándares, señalaré donde se localizan los mismos de forma más clara en la práctica de la UD.

Bloque 1: contenidos comunes

1.3 Muestra buena disposición para solucionar los conflictos de manera razonable, localizado en la creación de parejas en la primera sesión y la creación de grupos en la segunda; así como en el trabajo en grupos del resto de sesiones.

Bloque 2: conocimiento corporal

1.1 Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y de actividades físico-deportivas, ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural. Se ve reflejado en los diferentes entornos de la práctica deportiva.

1.3 Controla la respiración y la relajación. Identifica su frecuencia cardiaca y respiratoria, durante todas las sesiones, pero de manera más clara en las sesiones en las que nos tomaremos el pulso.

1.4 Contabiliza sus pulsaciones., en aquellas sesiones en las que nos tomamos y anotamos las pulsaciones.

3.1 Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y las niñas de clase, respetando al resto de compañeros en el desarrollo de cada actividad.

Bloque 3: habilidades motrices

2.1 Muestra una mejora global con respecto a su nivel de partida de las capacidades físicas orientadas a la salud, progresando durante el desarrollo y duración de esta UD.

2.2 Identifica su frecuencia cardiaca y respiratoria, en distintas intensidades de esfuerzo, desarrollada en la sesión nº9, en la cual se realiza una toma del pulso tras haber realizado diferentes actividades.

2.3 Adapta la intensidad de su esfuerzo al tiempo de duración de la actividad. Podremos identificarlo de manera más clara según avancen las sesiones, especialmente en las dos últimas.

Bloque 4: juegos y actividades deportivas

1.1 Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices, podremos identificarlo de manera individual en el test inicial y de manera colectiva en las actividades de ajuste de cronos.

2.1 Conoce y maneja las estrategias de cooperación, oposición y cooperación-oposición en diferentes juegos y actividades deportivas, desarrollado este estándar en las carreras de ajuste de ritmos, colaborando con su equipo y realizando una oposición al resto de equipos.

5.2 Demuestra un comportamiento responsable hacia el cuidado y conservación del medio natural, respetando el medio natural cada vez que salgamos al mismo.

5.3 Conoce y aplica las normas de seguridad vial como peatón, respetando las normas durante los desplazamientos a las zonas de realización de las actividades.

6.3 Acepta formar parte del grupo que le corresponda y el resultado de las competiciones con deportividad, aceptando la creación de los grupos y el resultado de las actividades; especialmente en las que se compite con los compañeros, independientemente de los resultados.

6.4 Acepta y cumple las normas de juego, respetando las actividades propuestas.

Bloque 6: actividad física y salud

1.1 Demuestra interés por el cuidado e higiene del cuerpo (utiliza ropa deportiva y bolsa de aseo).

1.5 Regula y dosifica el esfuerzo acorde a sus posibilidades, controlado su esfuerzo en las actividades propuestas.

Una vez seleccionados los estándares de aprendizaje evaluables apropiados, he creado los siguientes criterios de evaluación:

- 1- Adaptar la intensidad del esfuerzo a los diferentes tipos de entorno y de actividades.
- 2- Controla su respiración y ritmo (adaptando la intensidad del esfuerzo a los diferentes tipos de entornos y de actividades).
- 3- Sabe tomarse el pulso y conoce su relación con el esfuerzo realizado.
- 4- Trabaja en equipo (mostrando buena disposición para la resolución de conflictos) y respeta a todos los compañeros independientemente de su nivel.
- 5- Respetar las normas (de las actividades, el medio natural y la educación vial).
- 6- Posee un comportamiento y actitud adecuados. Trae bolsa de aseo.

b) Instrumentos de evaluación

Los instrumentos de evaluación empleados pretenden comprobar la evolución e implicación de los alumnos a lo largo de la UD; así como para comprobar si el planteamiento de la UD es adecuado o no.

Los instrumentos empleados son:

1- Cuaderno del profesor: en él se anotarán todos aquellos aspectos relevantes que vayan sucediendo durante el proceso de E-A. Así como comportamientos, conductas y actitudes reseñables, faltas de asistencia, recordatorios para próximas sesiones, trabajo realizado con cada grupo etc.

2- Hoja de observación grupal: cuadro de doble entrada donde anotaremos si se cumplen o no los objetivos marcados y los criterios de evaluación planteados al principio de la UD, para cada uno de los alumnos. Teniendo en cuenta los estándares de aprendizaje de la nueva ley de educación, LOMCE, seleccionados anteriormente. (Esta se encuentra en el anexo 3).

3- Fichas de los alumnos: durante las sesiones, los alumnos rellenarán unas fichas que ayudarán al seguimiento de cada uno ellos. Esta ficha, junto con la ficha de evaluación de la UD realizada por el profesor una vez que haya llevado a la práctica la UD, se encuentran (localizadas en el anexo 3).

4- Cuaderno de campo: el cuaderno de campo de los alumnos será útil para ver con sinceridad la opinión de los alumnos sobre las sesiones. Principalmente me gustaría conseguir con él un seguimiento de la motivación de los alumnos hacia la actividad y de su concepción de la carrera de larga duración a lo largo de la UD.

Intentando ver si esta nueva forma de intentar enseñar a nuestros alumnos a correr a ritmo es útil y la opinión que tienen nuestros alumnos sobre la carrera. Analizando la opinión del inicio y del final de la UD.

6. EXPOSICIÓN DE LOS RESULTADOS DE LA PROPUESTA PRÁCTICA

Los resultados de esta propuesta práctica van a ser expuestos en función de las siguientes categorías: autonomía, motivación, medio natural, trabajo en equipo, metodologías, distancia recorrida, atención a la diversidad, deportividad y salud.

Para ello los instrumentos de evaluación estarán codificados de la siguiente manera: cuaderno del profesor (CP), hoja de observación grupal (HO), fichas de los alumnos (FA) y el cuaderno de campo (CC).

Autonomía: la autonomía de los alumnos ha ido progresando a la vez que avanzaban las sesiones. En un principio era el profesor quien determinaba la distancia a recorrer o quién

aconsejaba un tiempo. Pero posteriormente eran los alumnos quienes se auto-gestionaban y rellenaban sus fichas. Ya no tenías que recordar a los alumnos que habían salido muy rápido o a qué ritmo dar las vueltas para no cansarse.

Tampoco era necesario recordar que debían atarse las zapatillas o traer la botella de agua (HO).

Elementos motivadores: el hecho de realizar las actividades en un entorno distinto al habitual es un elemento motivador por sí mismo. Pero he comprobado como en las primeras sesiones esto era un elemento clave y a medida que se repetía ese lugar de práctica (el parque) iba perdiéndose ese aumento de motivación, el cual se vio incrementado en las últimas sesiones realizadas en otro entorno distinto.

También considero un elemento motivador para los alumnos abrir las puertas del centro a los padres, ya que en todas las clases contamos con la asistencia de algún padre/madre que nos acompañó en la última actividad. Esto motivaba de gran manera a los alumnos, especialmente a los hijos de los padres asistentes.

Un elemento motivador más a tener en cuenta son los freedback positivos realizados a los alumnos, tanto en el momento de la práctica como en las fichas realizadas. Es gratificante para un profesor ver como sus alumnos sonríen al recibir estas retroalimentaciones.

Finalmente, considero que el enfoque dado en las sesiones, hacia una atención más individualizada en la cual los resultados se adaptan a las capacidades de los alumnos, dan una mayor motivación a los alumnos menos hábiles.

Medio natural: es uno de los elementos claves de esta propuesta. En primer lugar por su aspecto motivador mencionado previamente, algunos alumnos realizaban comentarios acerca del medio: “como mola saltar la cacerá”, “menos mal que tenemos el río para refrescarnos”, “sin la sombra de estos árboles moriríamos de calor”, “¿Hoy podemos salir al parque?” (CP).

Pero también por las posibilidades que ofrece para el aprendizaje de la CLD. En él los alumnos deben adaptarse a diferentes situaciones: curvas, cambios de terreno (arena, hierba, piedras, puentes), una mayor importancia de la regulación del esfuerzo (con subidas y bajadas), fomento de la orientación y el respeto del medio.

Generando de este modo un aprendizaje mucho más completo que el que podría realizarse dentro del patio del colegio.

Trabajo en equipo: como bien respondió Iván Fernández en la entrevista realizada para este trabajo cuál era su clave para correr a ritmo: “Para salir a correr es importante salir en

grupo, y cada uno adaptar su velocidad al tiempo que tenemos previsto hacer. Sin competiciones ni piques entre ellos.” Destacando de este modo la importancia del trabajo en equipo y también saber adapta nuestro ritmo al del resto de compañeros. Por eso, consideré clave transmitir estas respuestas de atletas de máximo nivel a mis alumnos.

En nuestro caso realizamos el trabajo en pequeños grupos (3-4 alumnos) y la creación de grupos por parte de los alumnos poseen una serie de ventajas:

Una de las grandes ventajas de este trabajo es la utilización de pequeños grupos de trabajo, los cuales ayudan a los alumnos a trabajar de manera más amena y facilita la individualización.

Por otro lado, la creación de grupos en función de dos variantes: nivel y afinidad, hace que los alumnos trabajen con grupos de gente con la cual poseen una buena relación. Facilitando así el compañerismo y el buen clima dentro del aula en todas las sesiones.

Metodologías: el empleo de una metodología comprensiva ha sido un aspecto importante en el desarrollo de las sesiones. Considero esencial que los alumnos comprendan el porqué de las cosas y de este modo sean ellos quienes puedan solucionar los problemas; en lugar de darles directamente la respuesta.

Es sí, debo tener en cuenta que su profesor de EF, les tiene habituados hacer reflexiones, pensar tácticas y estrategias antes de realizar las actividades y por lo tanto ha sido más sencillo desarrollar este tipo de metodologías. Por el contrario, con un grupo que no estuviese acostumbrado a trabajar de esta manera habría sido más complicado de llevar a cabo.

Atención a la diversidad y distancia recorrida: las diferencias de nivel entre los alumnos más hábiles y aquellos que tenían mayores dificultades se han visto reducidas al final de la UD de manera clara, ya que en muchos casos las dificultades no dependían de las capacidades de los alumnos, sino de cómo auto-gestionaban la intensidad y el esfuerzo en las actividades realizadas. Es decir, no sabían mantener un ritmo ameno en la carrera.

Una vez que los alumnos han sabido gestionar ese esfuerzo de manera razonable he comprobado como todos los alumnos, de los siete grupos con los cuales he trabajado, han aumentado la distancia recorrida (FA). Especialmente se ha incrementado en los alumnos con mayores dificultades, llegando a multiplicarse hasta por 5 o por 6 la distancia recorrida en el test inicial; ya que en el test inicial varios alumnos tan solo lograron recorrer una distancia de 500m-600m (FA nº1) y finalmente todos los alumnos fueron capaces de superar el gran reto final. El cual poseía una distancia aproximada de 4km, de los cuales unos 3km se realizaban corriendo y tan solo realizamos una parada poco después de la mitad del trayecto.

Muchos alumnos no sabían mantener un ritmo constante y gracias a lograr asimilar ese aspecto han sido capaces de recorrer mayores distancias con un esfuerzo menor. Fomentando de este modo las experiencias positivas en el alumnado y aumentando las posibilidades de que en un futuro estos alumnos practiquen dicha actividad en su tiempo de ocio.

Deportividad: este aspecto ha sido uno de los más difíciles de conseguir; ya que los alumnos no están acostumbrados a asumir una derrota y sobre todo, porque los alumnos más hábiles no respetaban debidamente a los menos hábiles en un inicio de las sesiones. Escuchando comentarios como: “solo has corrido 550m, que lento yo 1050” o “has llegado el último” (CP primera sesión). Pero finalmente, haciendo reflexionar a los alumnos y mostrándoles el ejemplo del máximo representante actual de la deportividad en el atletismo “Iván Fernández”. Los alumnos fueron cambiando de actitud.

Es fundamental hacer reflexionar a los alumnos y que sean capaces de sentir empatía por los compañeros, que se pongan en el lugar de ese alumno con el que se están metiendo. El consejo de deportividad de este gran atleta es el siguiente: “Pienso que hay que ser competitivos en todos los aspectos de la vida, pero no pasar por encima a las personas. Soy de los que pienso lo que no quieras para ti no lo hagas. Para mí los VALORES son los pilares de la vida y la educación.”

Salud: como profesores de EF debemos ser conscientes de qué tipo de actividades realizamos y de si estas son o no saludables. En este caso, trabajamos la resistencia cardiovascular en nuestros alumnos; haciéndoles ver que es importante para la salud y que debemos trabajar en ciertos intervalos de pulsaciones. Así mismo, como coincidimos con días de calor he incidido en la correcta hidratación del cuerpo y sus consecuencias, así como en la importancia de protegerse del sol (gorras, sombras, horarios más apropiados para la práctica deportiva).

Por otro lado, es importante asimilar la relación existente entre la FC y el esfuerzo realizado (FA) por los escolares es una de las claves para que sepan regular su esfuerzo; pero el trabajo inicial del habla como modulador de la intensidad hace que puedan adaptarse estas sesiones a cursos inferiores y que tengan de este modo una referencia previa de dicha relación.

7. ANÁLISIS DEL ALCANCE DEL TRABAJO Y LAS OPORTUNIDADES O LIMITACIONES DEL CONTEXTO EN EL QUE HA DE DESARROLLARSE

El alcance del presente trabajo pretende no llegar solo a los alumnos del centro; sino que trata de ampliar su radio de acción y abrir las puertas del centro al resto de componentes de la comunidad educativa. Especialmente a los padres y madres de los alumnos, los cuales tienen la posibilidad de participar en la última de las sesiones y de conocer el trabajo que desarrollan sus hijos en las clases de EF.

Este trabajo da la oportunidad a todos los alumnos de sentirse valorados, ya que se realiza una atención individualizada de los alumnos generando retos asumibles para cada uno de ellos. La progresión de las sesiones hace que los alumnos avancen en la duración de la carrera y que disminuyan su cansancio.

Esto es especialmente importante en los casos de alumnos con mayores dificultades, ya que en muchas ocasiones se ven frustrados por las experiencias negativas que sufren en las clases de EF y en este caso se valora su esfuerzo en función de las capacidades de cada alumno. De este modo, la nota final no se basa en los resultados obtenidos en cuanto al tiempo y distancia; sino en cuanto a la progresión de su nivel de partida y los criterios mencionados previamente. Dando la posibilidad a alumnos con menores capacidades físicas de poder sacar la misma nota e incluso mejor nota que algunos alumnos con mayores capacidades; ya que en los criterios de evaluación se tiene en cuenta si el alumno sabe controlar su esfuerzo, la toma de pulsaciones, su actitud, participación y el respeto hacia el resto de compañeros etc.

Finalmente, considero que el trabajo tiene grandes limitaciones en función del contexto en el cual lo vayamos a exponer, esto se debe a diversos motivos. En primer lugar, debemos tener en cuenta que no todos los centros disponen de entornos naturales cercanos y que, por lo tanto, no van a poder dar ese enfoque motivador hacia la naturaleza y la salida del aula. Pero además, incluso aquellos colegios que sí disponen de entornos naturales favorecedores para la práctica y el desarrollo de estas sesiones, se van a encontrar con varias dificultades:

- En primer lugar, es complicado para el profesor. Ya que supone asumir mucho trabajo y una serie de responsabilidades y factores de riesgo mucho mayores.
- En caso de que el profesor quiera asumir el primer punto, probablemente se encontrará con dificultades para que el equipo directivo del centro le permita sacar a los alumnos del centro.
- A todo ello hay que sumarle las autorizaciones que deben firmar los padres para permitir que sus hijos salgan del centro y si finalmente se consigue todo esto. Es complicado motivar a los alumnos y, más aún, lograr implicar a los padres en la realización de la última sesión.

Todas estas dificultades o limitaciones se ven de una forma más clara en los centros urbanos y especialmente en aquellos que están situados en grandes ciudades. En el caso de los centros rurales, las dificultades existen y son muy similares, pero se ven reducidas de manera clara. Los padres y los alumnos están más acostumbrados a una mayor autonomía por parte de los niños, que generalmente salen más al campo y las probabilidades de poder aprovechar el entorno sin perder tiempo en desplazamientos son mucho mayores.

Por ello decidí llevar a cabo el proyecto en el “CEIP Marqués de Lozoya” del municipio de Torrecaballeros. En donde, además de disponer de los recursos naturales mencionados, contaba con el apoyo del equipo directivo del centro y parte de los padres del AMPA. Uno de ellos, realiza salidas al entorno cada trimestre y los alumnos tienen firmadas unas autorizaciones para poder salir del centro.

8. CONSIDERACIONES FINALES, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

A) CONCLUSIONES

Aunque en un principio este trabajo estaba programado para ser llevado a la práctica con un grupo de 5º de primaria; finalmente ha sido desarrollado con siete grupos distintos de los siguientes cursos: 3ºA, 3ºB, 4ºA, 4ºB, 5ºA, 6ºa y 6º B. Una vez llevado a la práctica y analizado los resultados obtenidos en cada uno de ellos, he llegado a las siguientes conclusiones:

Se ha empleado una alternativa al enfoque tradicional de la carrera, huyendo de los antiguos test de condición física y empleando una metodología comprensiva que fomenta la participación del alumnado y la inclusión de todos y cada uno de los alumnos.

Poco a poco se ha ido progresando en la duración de la carrera de los alumnos, evitando las experiencias negativas y promoviendo experiencias positivas. Los alumnos han comprendido y asimilado la importancia de regular el esfuerzo en función de las características que ellos poseen y las que les ofrece el medio en el cual van a desarrollar la práctica. Reanalizando así un esfuerzo menor al que se genera cuando corremos a cambios de ritmo.

Todo este trabajo ha sido llevado a la práctica en un colegio rural y posteriormente se han analizado los resultados que se han obtenido, empleando el medio natural y la implicación de la comunidad educativa (especialmente de padres/madres) como elementos motivadores para los alumnos.

De este modo, se ha intentado y creo que conseguido, llevar a cabo un proyecto innovador de la CLD en el medio natural, en el cual las experiencias positivas de los alumnos juegan un papel esencial para que en el futuro estos alumnos continúen practicando esta actividad en su tiempo de ocio de manera voluntaria. Evitamos así el rechazo hacia la actividad física que proporcionan los fracasos de los test de condición física de la escuela tradicional, los cuales segregan a los alumnos entre hábiles y no hábiles.

B) POSIBLES MEJORAS

Una vez llevada a la práctica la UD, considero oportuno realizar las siguientes aportaciones con las cuales pretendo mejorar el trabajo para posibles aplicaciones posteriores:

- Uno de los aspectos más importantes a mejorar es la incorporación de cuaderno del alumno, el cual finalmente no se llevó a cabo, ya que la cantidad de trabajo de la UD, la falta de tiempo y experiencia hicieron que el trabajo absorbiese todo el tiempo disponible. Puede ser un instrumento muy útil con el cual comprobar la evolución de la opinión de los alumnos desde el inicio hasta la finalización del trabajo.
- El tiempo disponible para la realización de las clases es algo ajustado, ya que realmente no se disponen de los 60 minutos que aparentemente tenemos para el desarrollo de las clases, sino que con el desplazamiento al gimnasio desde el aula, los minutos de aseo, la fruta y el desplazamiento al parque las clases se veían reducidas drásticamente. Por ello, decidí tomar como medida la eliminación de la movilidad articular en el calentamiento. Eso sí, el calentamiento seguía realizándose con un trote suave durante el desplazamiento al parque. Apparentemente parecía sencillo, pero finalmente no era viable, el trayecto con pasos de peatones hacía que nos tuviésemos que centrar demasiado en la responsabilidad asumida para cruzar y que no pudiésemos mantener el grupo unido con seguridad durante el desplazamiento.

- En cuanto a las sesiones, una vez llevada a la práctica con dos grupos de alumnos la sesión número 5 y ver que los resultados no eran los esperados ni mucho menos y que no fui capaz de reconducir la sesión para que funcionase ni planteando variantes, considero que debe eliminarse de la planificación de la UD.

Por otro lado, la temporalización se vio afectada por varias actividades y, por lo tanto, decidí fusionar las sesiones 6 y 7 para poder avanzar con el trabajo sin dejar cabos sueltos.

- En alguna de las sesiones incorporaba una casilla en la cual podían indicarse el tiempo destinado a recorrer la distancia y el tiempo de recuperación. El primero si fue tomado por varios grupos de trabajo pero el segundo fue abandonado por todos los grupos de trabajo de todas las clases. Por ello, considero que sería conveniente eliminarlo y en algún caso modificar las tablas creadas para tener más espacio y poder anotar las pulsaciones en el cuadrante y no a un lado del mismo.
- La implicación de los padres puede ser mejorable con una planificación de tiempo algo mayor; ya que solo disponían de una semana para saber la fecha de la actividad. Pero en este aspecto entra en juego la importancia de tener un buen tiempo para realizar la actividad. De todos modos, el horario escolar no ayuda a que los padres trabajadores puedan asistir a la sesión.
- Por último, comprobé que en un par de casos el programa Caladú no realizaba cálculos fiables. Esto se producía cuando algún alumno con buenas capacidades no se esforzó mucho en la prueba del primer día, y por lo tanto, el programa calculaba el tiempo para todo el grupo de alumnos más lento; siendo este dato irreal.

Debido a eso, los tiempos marcados no servían de referencia clara a los alumnos de ese grupo. Tan solo sucedió con dos grupos de los 28 que trabajaron esa sesión. Por lo que determinó que el programa es altamente útil. Es más, el profesor de EF ve que esos alumnos no se han esforzado al realizar el test en el momento de llevar a cabo el mismo porque conoce a sus alumnos y sus capacidades.

9. BIBLIOGRAFÍA

Almond, L. (1992). Ejercicio físico y salud en la escuela. En J. Devís y C. Peiró (Coord). *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados* (pp.47-56). Barcelona, España: Inde.

Ayora, A. (2008). *Gestión del Riesgo en montaña y en actividades al aire libre*. Madrid, España: Desnivel.

Barba, J.J. y López Pastor, V.M. (2006). *Aprendiendo a correr con autonomía: buscando un ritmo constante y sostenible en esfuerzos de larga duración*. Madrid, España: Miño y Dávila.

Cantón, E., Mayor, L., y Pallarés, J. (1995). Factores Motivacionales y Afectivos en la Iniciación Deportiva. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 48 (1). 59-75.

Devís, J. y Peiró, C. (1992a). Ejercicio físico y salud en el currículum de la educación física: modelos e implicaciones para la enseñanza. En J. Devís y C. Peiró. (Coord). *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados* (pp.27-46). Barcelona, España: Inde.

Devís, J. y Peiró, C. (1992b). Una propuesta escolar de educación física y salud. En J. Devís y C. Peiró. *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados* (pp.77-108). Barcelona, España: Inde.

EFPYAF. (2007-2010). Grupo de investigación de educación física y promoción de la actividad física. [web log post]. Recuperado de <http://efypaf.unizar.es/recursos/caladu.html>

Fernández-Ayala, I. (18, 11, 2013). *El valor de un gesto* [web log post]. Recuperado de <http://www.ivan-fernandez.com/#>

Fleitas, B. (16, 11, 2013). *Iván Fernández se reencuentra con Abel Mutai* [web log post]. Recuperado de <http://www.marca.com/2013/11/16/atletismo/1384627395.html>

García Romero, R. (2008). Actividad física y salud: materiales curriculares. *Revista digital EF Deportes*.13 (119), 1.

García-Fernández, P., Martínez-Calla, A., Parra, M., Quintana, M. y Rovira, C.M. (2005). *Actividad física en el medio natural para primaria y secundaria*. Sevilla, España: Deportiva.

Generelo, E., Julián, J. A., Zaragoza, J. (2009). *Tres vueltas al patio. La carrera de larga duración en la escuela*. Barcelona, España: INDE.

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, en la redacción dada por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa, dedica el Capítulo II del Título I a la regulación de la educación primaria.

Ordás, R. y Fernández-Martínez, A. (2011). Introducción a las actividades en el medio natural. Importancia en el ámbito educativo. En R. Ordás. (Coord.) *Actividades físico-deportivas en el medio natural. Propuestas para la acción* (pp.23-58). Sevilla, España: MAD.

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.

Pérez-Brunicardi, D. (2014, 20, de septiembre). ¡Ponte las pilas! [web log post]. Recuperado de <http://proyectocorremontes.blogspot.com.es/2014/09/ponte-las-pilas.html>

Pérez-Brunicardi, D. (2015, 3, de marzo). 6º Carrera popular por montaña Vuelta a los Jardines de La Granja (2015). [web log post]. Recuperado de <http://proyectocorremontes.blogspot.com.es/2015/03/6-carrera-popular-por-montana-vuelta.html>

Pérez-Brunicardi, D. y Archilla Prat, M. T. (2015). Corremontes. Correr por montaña con escolares. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 8(16), 74-83

Sánchez-Jaén, J. (2001). Carreras y naturaleza. En H. Asenjo, A. Jiménez y J. Sánchez. *Deporte y naturaleza: El impacto de las actividades deportivas y de ocio en el medio natural* (pp.21-27). Madrid, España: Talasa.

También ofrece la posibilidad de modificar la distancia de cada vuelta del recorrido, la fecha de la sesión y dos aspectos que considero muy importantes:

- Te permite generar un feedback a cada grupo con un comentario grupal o individual en las fichas de las sesiones.
- Permite modificar los grupos generados con los datos del test. Es decir, el ordenador marca con un color cada grupo de nivel y después con ese consejo, los alumnos crean sus propios grupos por afinidad y nivel.
 - Los grupos de trabajo que vamos a realizar serán de 3 o 4 alumnos; de este modo aumentaremos la participación, la implicación de los alumnos y tendremos una mayor individualización del trabajo.

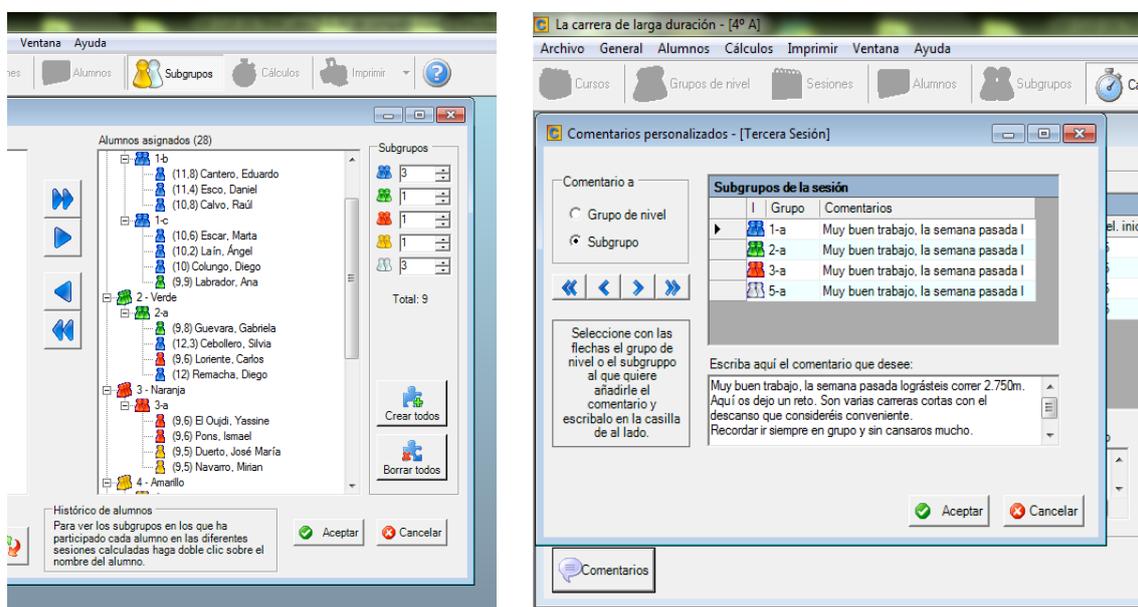


Fig.4. Agrupaciones de alumnos y comentarios positivos a los alumnos, Caladú. (Fuente: elaboración propia)

En este programa puedes generar una carpeta para cada curso. Se trata de un programa gratuito que encontré en el libro *“Tres vueltas al patio”* y que puede descargarse gratuitamente en la web. El inconveniente de todo esto, es el aumento de trabajo para el docente, que desde mi punto de vista se ve compensado por la individualización de la enseñanza.

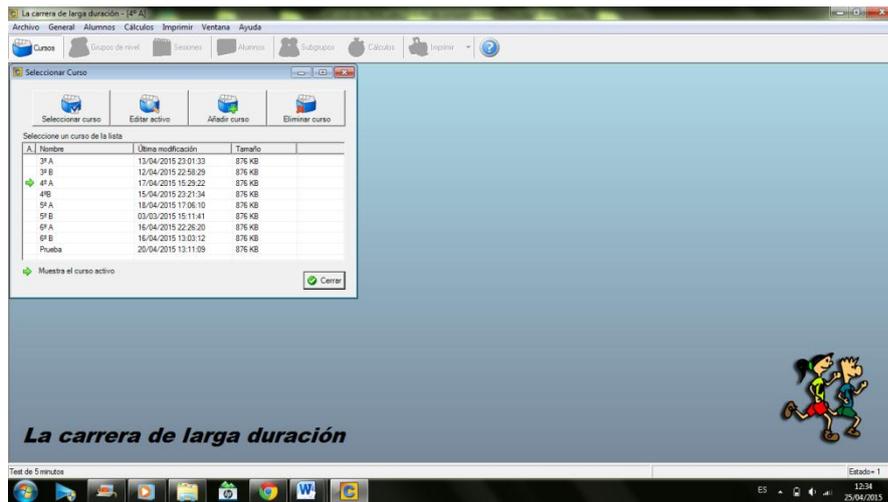


Fig.5. Registro de los cursos creados en el programa Caladú. (Fuente: elaboración propia)

Además, se emplearán durante las dos primeras sesiones, la PDI, el proyector y una presentación propia (elaborada con “prezi”). La cual se puede observar en el siguiente enlace web:

<https://prezi.com/59ebcjpgvftwe/cdl-carrera-de-larga-duracion/#>



Fig.6. Imágenes de la presentación expuesta a los alumnos al iniciar la UD. (Fuente: elaboración propia)

ANEXO 2: ENTREVISTA IVÁN FERNÁNDEZ

“LA IMPORTANCIA DE LA DEPORTIVIDAD”

Generalmente es difícil encontrar muestras de deportividad en el deporte de élite. Esto no se debe a la falta de momentos de deportividad entre los deportistas de élite, sino a la escasa o nula difusión que los medios de comunicación dan a estos actos.

Parece ser que es más importante una pelea dentro de un campo de fútbol que un acto de deportividad en cualquier deporte.

Para evitar que mis alumnos se queden con estos malos ejemplos, he decidido exponer varios ejemplos de deportistas de élite en la presentación del tema CLD (la carrera de larga duración). Los dos más destacados son la famosa noticia de Ayala Fernández-Ayala, I. (18, 11, 2013). *El valor de un gesto* [web log post]. Recuperado de <http://www.ivan-fernandez.com/#>

Publicada también en el periódico nacional Marca: Fleitas, B. (16, 11, 2013). *Iván Fernández se reencuentra con Abel Mutai* [web log post]. Recuperado de <http://www.marca.com/2013/11/16/atletismo/1384627395.html>

, atleta que dejó ganar al primer clasificado cuando este se equivocó de arco de meta y la llegada de la mano de Roberto Alaiz y Antonio Abadía.

En este documento adjunto la entrevista respondida por Iván Fernández Ayala.

Iván Fernández:

1. Como bien indicaron los medios de comunicación, la figura de Iván Fernández se ha convertido en un símbolo y ejemplo de deportividad tras el famoso acto del Cross de Burlada.

Allí tuviste que elegir entre ganar la carrera o ceder el paso a tu rival “despistado con la llegada” ¿Por qué no decidiste ganar?

No gane aquella carrera porque no me pertenecía Mutai fue superior a mí y ganaba con facilidad. A mí no me servía ganar de esa manera a un medallista de bronce 3 meses antes en la Olimpiada de Londres. Creo que en el deporte la victoria es importante pero los valores van por encima de todo eso.

2. Demostraste una vez más tu espíritu deportivo ¿Qué consejo darías en esta línea a los alumnos que son competitivos hasta en el colegio y que en ocasiones dejan de lado la deportividad?

Pienso que hay que ser competitivos en todos los aspectos de la vida, pero no pasar por encima a las personas. Soy de los que pienso lo que no quieras para ti no lo hagas. Para mí los VALORES son los pilares de la vida y la educación.

3. ¿Cómo pueden compaginarse la competitividad y la deportividad en una sociedad en la cual parece que este último valor está en declive?

Muy fácil, tenemos que educar desde pequeños. El gran problema de la sociedad es que queremos ser los mejores en todos los aspectos de la vida y eso lo enseñamos a nuestros hijos... Mientras no se erradique desde la base será difícil que esto cambie.

4. Muchos alumnos huyen y tratan de evitar la carrera. Para evitar esto he creado unas sesiones que buscan que cada alumno corra al ritmo que él pueda, pero intentando no cansarse; en lugar del clásico intentar correr en el menor tiempo posible (actividad que elimina a los menos hábiles) ¿Cuál podría ser una de las claves para correr a ritmo?

Para salir a correr es importante salir en grupo, y cada uno adaptar su velocidad al tiempo que tenemos previsto hacer. Sin competiciones ni piques entre ellos.

ANEXO 3: FICHAS DE LAS SESIONES

a) Fichas de las sesiones

Curso: 5º A		Listado de Alumnos					
Nº	Nombre	Género	TEST 5 MIN	DISTANCIA RECORRIDA	TIEMPO CORRIENDO	TIEMPO DE RECUPERACIÓN	
1	Concha	F	900	750 500 250 250		2:25:00 1:30:00	
2	María	F	850	750 500 250 250		2:25:00 1:30:00	
3	Enrique	F	950	750 750	17:15	2:50:00	
4	Guillermo	M	960	750 750	17:15	2:50:00	
5	Isabel	F	950	750 500 250 250		2:25:00 1:30:00	
6	Lucía	M	900	750 500 250 250		2:25:00 1:30:00	
7	María	F	970	750 750 750		2:25:00	
8	María	F	950	750 750 750	12:15	2:50:00	
9	María	M	1050	750	18:40	2:30:00	
10	María	F	980	750	18:40	2:30:00	
11	María	F	1000	750 750 750		2:25:00	
12	María	F	930	750	18:40	2:30:00	
13	María	M	1000	750	18:40	2:30:00	
14	María	M	950	750 750	17:15	2:50:00	
15	María	F	1025	750 750 750		2:25:00	

1ª sesión 2ª sesión

* Los alumnos que han tomado también los tiempos tienen un positivo + (interés).

Curso: 5º A

FICHA RESUMEN DE SESIÓN

Sesión: Tercera Sesión

lunes, 20 abril 2015

Comentario de sesión:

En esta sesión vamos a trabajar por grupos, carreras cortas a ritmos cómodos. El apartado metros indica la distancia que tenemos que recorrer y el apartado tiempo aconsejado el ritmo.

Subgrupo: 3-a			Longitud del circuito: 250 m.					Tiempo una vuelta: 1:38				
Metros	500	750	750	500								2500 m.
Tiempo	3:17	4:56	4:56	3:17								
Tiempo real	3:02	✓	3:49	2:31								
Recuperación												
Comentario subgrupo:	Excelente trabajo la semana pasada. Realizasteis 3 series de 750 metros, gestionando muy bien las paradas. Aquí os dejo el reto de hoy, seguro que podéis superarlo. ¡Suerte chicas!											
Notas:												

Curso: 5º A

FICHA RESUMEN DE SESIÓN

Sesión: Tercera Sesión

lunes, 20 abril 2015

Comentario de sesión:

En esta sesión vamos a trabajar por grupos, carreras cortas a ritmos cómodos. El apartado metros indica la distancia que tenemos que recorrer y el apartado tiempo aconsejado el ritmo.

Subgrupo: 2-a			Longitud del circuito: 250 m.					Tiempo una vuelta: 1:36				
Metros	500	750	750	500	250							2750 m.
Tiempo	3:13	4:50	4:50	3:13	1:36							
Tiempo real	2:49	5:0	4:18	×	1:17							
Recuperación												
Comentario subgrupo:	La semana pasada lograsteis un buen trabajo, 2.500m. Aquí os dejo el reto de hoy, intentar correr en grupo y sin cansaros mucho. ¡Suerte valientes!											
Notas:												

Curso: 5º A

FICHA RESUMEN DE SESIÓN

Sesión: Tercera Sesión

lunes, 20 abril 2015

Comentario de sesión: En esta sesión vamos a trabajar por grupos, carreras cortas a ritmos cómodos. El apartado metros indica la distancia que tenemos que recorrer y el apartado tiempo aconsejado el ritmo.

Subgrupo: 1-a			Longitud del circuito: 250 m.					Tiempo una vuelta: 1:38				
Metros	500	750	1000	750	500							3500 m.
Tiempo	3:17	4:56	6:34	4:56	3:17							
Tiempo real	3:01	4:41	6:01	x	2:46							
Recuperación												
Comentario subgrupo:	Muy buen trabajo, el último día recorristeis 2750m en poco más de 18 min. Recordar que el grupo sois todos y que corremos para no cansarnos mucho. Aquí tenéis el reto de hoy. Aprovechar las recuperaciones, aunque paréis muy poco. ¡Suerte valientes!											
Notas:												

~~XXXXXXXXXX~~
~~XXXXXXXXXX~~
~~XXXXXXXXXX~~
~~XXXXXXXXXX~~

Curso: 5º A

FICHA RESUMEN DE SESIÓN

Sesión: Tercera Sesión

lunes, 20 abril 2015

Comentario de sesión: En esta sesión vamos a trabajar por grupos, carreras cortas a ritmos cómodos. El apartado metros indica la distancia que tenemos que recorrer y el apartado tiempo aconsejado el ritmo.

Subgrupo: 4-a			Longitud del circuito: 250 m.					Tiempo una vuelta: 1:50				
Metros	500	500	500	250	250							1750 m.
Tiempo	3:40	5:30	3:40	1:50	1:50							
Tiempo real	3:01	3:13	3:00	1:28	1:50							
Recuperación												
Comentario subgrupo:	La semana pasada trabajasteis muy bien con series cortas y corristeis 1.750m (el doble que el primer día aprox.) Aquí os dejo el reto de hoy. Emplear los descansos para recuperar y correr a un ritmo cómodo todo el grupo. ¡Suerte valientes!											
Notas:												

~~XXXXXXXXXX~~
~~XXXXXXXXXX~~
~~XXXXXXXXXX~~
~~XXXXXXXXXX~~

SESIÓN Nº 4

CURSO: 5º

GRUPO: A

FECHA: 22/04/2015

AJUSTANDO CRONOS					
GRUPO	ALUMNO	Nº DE VUELTAS	TIEMPO PACTADO	TIEMPO REAL	DIFERENCIA
con reloj	G1	2	3:00	2:51	-9
	G3	1	2:00	1:59	-1
	G4	2	3:10	3:14	+4
	G2	2	2:30	2:38	+8
sin reloj	G1	2	3:00	3:12	+12
	G3	1	1:30	1:44	+14
	G2	2	2:40	2:48	+8
	G4	2	3:15	3:22	+7

SESIÓN Nº 5

CURSO: 5º

GRUPO: A

FECHA: 24/04/2015

AJUSTANDO CRONOS						PULSO	
GRUPO	ALUMNO	Nº DE VUELTAS	TIEMPO PACTADO	TIEMPO REAL	DIFERENCIA	Pulso reloj	Pulso correcto
sin reloj	G3	1	1:30	1:20	-10	50 50 -	130 170 170
	G1	1	1:30	1:28	-2	70 60 70 100	170 170 240 130
	G4	2	3:20	3:16	-4	100 50 90 50	110 120 140 130
	G2	2	2:48	2:53	+5	60 50 60	230 200 130
						Pulso	
sin reloj	G3	1	1:30	1:19	-1	140 150 130	
	G1	1	1:30	1:37	+7	160 120 240 140	
	G4	1	1:30	1:35	+5	100 120 170 120	
	G2	1	1:15	1:14	-1	210 130 150	
						Pulso	
sin reloj	G3	1	1:20	1:35	+15	140 140 130	
	G1	1	0:45	0:59	+14	210 140 210 120	
	G4	1	1:40	1:39	-1	110 140 160 130	
	G2	1	1:20	1:27	+7	200 150 140	

SESIÓN Nº 9

CURSO: 5º

GRUPO: A

FECHA: 15/04/2015

SESIÓN 9: La toma del pulso.

PULSO en REPOSO	ALUMNO	PULSO 2 vueltas	PULSO (juego de torito en alto)	PULSO en 2 Sprint	PULSO RELATIVOS
50	[Redacted]	120	80	160 160	110
100	[Redacted]	120	70	150 170	200
60	[Redacted]	120	140	110 190	140
50	[Redacted]	140	130	200 170	110
70	[Redacted]	150	160	140 160	50
40	[Redacted]	170	160	200 200	140
60	[Redacted]	150	160	150 170	140
	[Redacted]				
80	[Redacted]	120	170	200 160	140
60	[Redacted]	120	80	140 140	100
50	[Redacted]	150	150	190 190	170
60	[Redacted]	120	70	110 140	70
80	[Redacted]	180	140	240 190	270
80	[Redacted]	110	180	200 180	130
40	[Redacted]	140	160	150 170	160

b) Ficha de observación grupal

Curso: 5º de Primaria Grupo: P5A Evaluación: Año académico: 2014/2015

Nº	Alumnado	Criterios de evaluación										Apelo	Evaluación final CLD
		1	2	3	4	5	6	+	+	-	-		
1	CANTAREÑO DE LA OSA, UNAI												
2	CARABIAS GUERRERO, SARA	AV	S-	S	S	S	S	S					8
3	GÓMEZ MARTÍN, MARIO	S	S-	S	S+	S	S-						8,75
4	HERRAO MUÑOZ, ANA SOFÍA	S	S	S	S	S	S						9
5	ISABEL ALVARO, ANGELA	S-	S-	S	S-	S	S						8
6	IZQUIERDO TENO, ADRIÁN	S	AV	S	S-	S	S						7,5
7	MANZANO GIL, CARLOTA	S	AV	S	S	S	S						8,5
8	MARTÍNEZ LÓPEZ, CARLA	S	AV	S	S	S	S						9
9	MATARRANZ PÉREZ, RUBÉN	S	S	S	S+	S	S						10
10	MIGUEL PALACIOS, PILAR AURORA	AV	S-	S	S+	S	S-						8
11	PELTIER HERREROS, RAQUEL	S	S	S	S	S	S						10
12	RUBACHA, ANASTAZIA OLIVIA	S	AV	S	S	S	S						8,5
13	SAN LORENZO GÓMEZ, ALVARO	S	S-	S	AV	S	S						8
14	SEGURA REDONDO, MARTÍN	S	AV	S	S-	S	S						8
15	SERRANO MARTÍNEZ, ALBA	S	AV+	S	S	S	S						8,5
16	VICENTE PALEMO, CRISTINA DE	S+	S-	S	S-	S	S						8,5

1. Controla la intensidad de su ritmo y esfuerzo, para las distintas actividades.
 2. Conoce y aplica correctamente la toma de pulsaciones.
 3. Respeta al resto de compañeros, independientemente de su nivel motriz.
 4. Adapta su ritmo al del resto de compañeros, favoreciendo el trabajo en grupo.
 5. Demuestra un comportamiento responsable hacia el medio natural y las normas de educación vial.
 6. Posee un comportamiento y actitud adecuados (trae bolsa de asco, respeta las actividades y compañeros etc.)

El grado de consecución de estos criterios de evaluación se calificará mediante la siguiente escala verbal:

SI/NO/A VECES

c) Ficha de evaluación de la UD

Evaluación de la UD del profesor "CLD"		
Aspectos a evaluar	Grado de consecución	Observaciones
1- Adecuación de los objetivos y actividades planificadas al grupo.	M	Los objetivos y actividades se adaptaban a cada grupo, buscando distancias y tiempos asumibles para cada grupo y adaptadas a cada alumno.
2- Grado de consecución de las finalidades y los contenidos.	B+	El grado de consecución de los objetivos ha sido bastante elevado.
3- Realmente el empleo del medio natural ha producido el efecto motivador esperado	M	El hecho de salir del centro ha motivado a los alumnos, especialmente cuando utilizábamos un lugar distinto como es el caso de las dos sesiones finales.
4- Puntos fuertes de la UD	M	El empleo del medio natural como motivación, las experiencias positivas de los alumnos, los resultados obtenidos y la posibilidad de participación ofrecida a los padres.
5- Puntos débiles de la UD y necesidades de modificación y mejora para próximas ocasiones.	P	Una de las sesiones se vio una vez llevada al práctica que no era adecuada y la última sesión debía haberse avisado con una previsión algo mayor.
6- Capacidad de reconducir actividades y sesiones.	B	Las sesiones han sido reconducidas cuando ha sido necesario.
7- Atención prestada al alumnado con mayores dificultades.	B	El alumnado con mayores dificultades ha recibido el apoyo necesario para realizar las actividades de manera que se fomentasen experiencias positivas.

8- Grado de consecución de la implicación de la comunidad educativa.	B-	La implicación de los padres ha rondado el 30%, una buena cifra pero que podría haberse mejorado con una planificación con más tiempo.
ESCALA VERBAL: MP= muy poco P= poco B=bastante M= mucho		

ANEXO 4: PLAN DE SESIÓN DE LA UD: CLD

DESARROLLO DE LAS SESIONES. ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE

Antes de comenzar a desarrollar todas las sesiones, me gustaría dejar constancia de algunas consideraciones generales para las mismas:

- En todas las sesiones, durante y después de cada actividad llevaremos a cabo Paradas de R-A con la siguiente estructura:
 - Parada de R-A: ¿Hemos cumplido los objetivos marcados? ¿Qué estrategias hemos utilizado? Continuamos con la actividad y planteamos variantes.
 - Parada de R-A: Hablamos para ver si se ha cumplido o no lo que se dijo en la parada anterior y explicamos la siguiente actividad. **Detectando y resolviendo el problema.**

UD. “Aprendiendo a correr durante un periodo de tiempo moderado, sin cansarnos. Salimos al medio natural”	
Grupo: 5ºA	
SESIÓN 1: ¿Nos gusta correr? Test inicial	
Eje sesión: acercar a los alumnos los conceptos básicos y realizar un test de 5 min en el cual podamos ver el nivel de partida de cada alumno.	
Lugar: la primera parte en el aula y la segunda parte en el gimnasio del colegio y el Parque de las Pozas.	
Material: Presentación en la PDI (Pantalla Digital Interactiva) , fichas para el control de la distancia, cronómetro, cuaderno de campo del alumno y del profesor, bolígrafo y conos para marcar el recorrido.	
*Nota: previamente, el profesor habrá marcado el circuito. Sabiendo que distancia están recorriendo los alumnos, cada vuelta al parque tiene una distancia de 250 metros.	
Esa vuelta posee un cono cada 50 metros para facilitar la labor de control de la distancia.	
Momento de encuentro	Llegada al aula para realizar la presentación de la nueva UD. Con la que los alumnos van a conocer el objetivo de las sesiones, un nuevo enfoque de la CLD basado en lograr mantener un ritmo cómodo durante un largo periodo de tiempo y no en intentar ser los primeros.

	<p>En la presentación descubriremos si nos gusta o no correr, ¿por qué?, la diferencia entre correr por ciudad y corren en el medio natural, la forma de trabajo, la importancia de un buen calentamiento y estiramiento etc.</p> <p>Quedando explicado todo lo anterior, nos organizaremos por parejas para realizar el test de los 5 min en un parque próximo al colegio → este consiste en correr la máxima distancia posible durante los 5 minutos que dura la prueba, tratando de gestionar el ritmo en función de la duración de la prueba.</p> <p>Primero uno de los alumnos correrá y su compañero anotará la distancia recorrida en una ficha y posteriormente se intercambiarán los papeles.</p>
<p>Momento de actividad motriz</p>	<p>Comenzaremos en el gimnasio del colegio con un poco de movilidad articular (tras dejar los neceseres en los vestuarios) y finalizaremos el calentamiento con un trote suave hasta el parque (previo recuerdo a la importancia de tener bien atadas las zapatillas).</p> <p>Allí realizaremos el test, explicado previamente, en dos tandas. De este modo veremos el nivel de partida de cada uno de los alumnos y les explicaremos que será el único día que corramos “a tope” o cansándonos.</p> <p>Parada de R-A → hablaremos de las sensaciones, la importancia de controlar un ritmo, si lo han controlado o no, la fatiga, el aumento de la FC.</p>
<p>Momento de despedida</p>	<p>Finalizado el test, volveremos al gimnasio donde nos asearemos en los vestuarios y volveremos a clase.</p> <p>*Tarea para el cuaderno de campo de los alumnos: realizar una breve redacción que responda a la pregunta ¿Me gusta correr?</p>

<p>UD. “Aprendiendo a correr durante un periodo de tiempo moderado, sin cansarnos. Salimos al medio natural”</p> <p style="text-align: right;">Grupo: 5ºA</p>	
<p>SESIÓN 2: Corremos en el parque. Siempre en grupo y siempre hablando.</p>	
<p>Eje sesión: realización de las agrupaciones e iniciación a la carrera a un ritmo moderado. Siempre corriendo y hablando con los compañeros de tu grupo. Empleando la conversación como indicador de la fatiga.</p> <p>Lugar: Gimnasio del colegio y Parque de las Pozas.</p> <p>Material: Fichas para el control de la distancia y el tiempo, cuaderno de campo del alumno y del profesor, botella de agua (aconsejable), cronómetro (uno por grupo), bolígrafo y conos para marcar el recorrido.</p>	
<p>Momento de encuentro</p>	<p>Comenzamos la sesión en el aula. Allí se informara a los alumnos de los datos obtenidos en el test de los 5 min de la sesión anterior. Así mismo, los alumnos conocerán los grupos de trabajo que han sido creados en función de los resultados (por el programa informático Caladú) y posteriormente, serán ellos quienes creen los subgrupos de 3 o 4 alumnos para el trabajo de las próximas sesiones con el programa informático Caladú en la PDI (teniendo en cuenta su afinidad y nivel).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Normas: <ul style="list-style-type: none"> - Los grupos se mantendrán en las próximas sesiones, salvo casos estrictamente necesarios y justificados. - Los miembros del grupo han de ir siempre juntos. Recordando que siempre podemos adaptarnos a un ritmo menor pero no a uno mayor.
<p>Momento de actividad motriz</p>	<p>Una vez conocidos los grupos, se realizará una fase de activación iniciada con ejercicios de movilidad articular y un trote suave hasta el parque.</p> <p>Recordaremos la importancia y obligatoriedad del respeto de las normas de tráfico.</p> <p>Los alumnos correrán divididos en pequeños grupos de trabajo (3 - 4 personas) a un ritmo ameno que les permita mantener una conversación sin que nadie se descuelgue del grupo.</p> <p>Si algún miembro del grupo habla con dificultad, tendremos que adaptar el ritmo, aminorando el mismo o pararemos a recuperar.</p>

	<p>Cada vez que un grupo realice una parada anotará los metros o vueltas conseguidos en la misma y el tiempo.</p> <p>*DURACIÓN: la duración de cada carrera dependerá del nivel de cada grupo. Realizando series a tempo o a distancia.</p>
Momento de despedida	<p>Como vuelta a la calma se realizarán breves ejercicios de técnica de carrera y un estiramiento. Con el fin de que los alumnos adquieran ese hábito tras actividades físicas intensas o moderadas y finalmente se asearán.</p> <p>*Tarea para el cuaderno de campo: describe brevemente cuales han sido tus sensaciones.</p>

<p>UD. “Aprendiendo a correr durante un periodo de tiempo moderado, sin cansarnos. Salimos al medio natural”</p> <p style="text-align: right;">Grupo: 5ºA</p>	
<p>SESIÓN 3: Auto-gestiono mi distancia y ritmo.</p>	
<p>Eje sesión: inicio en la gestión del ritmo, el tiempo y la distancia. Los alumnos calcularán su ritmo grupal cómo, para 1/4 de vuelta y posteriormente tratarán de mantenerlo en 2/4, 3/4 etc. Cada grupo gestionará su ritmo y aumento de distancia con alguna orientación.</p> <p>Lugar: Gimnasio y Parque de las Pozas.</p> <p>Material: fichas para el control de la distancia y el tiempo, cuaderno de campo del profesor, botella de agua (aconsejable), cronómetro, bolígrafo y conos para marcar el recorrido.</p>	
Momento de encuentro	<p>Recuerdo de los grupos en el aula y de la importancia de adaptar el ritmo al de los compañeros. Buscando el placer por la carrera.</p>
Momento de actividad motriz	<p>Realizaremos el calentamiento mediante movilidad articular en el gimnasio del colegio y nos dirigiremos al parque con un trote suave.</p> <p>Una vez allí, divididos en los grupos de trabajo, cada grupo buscará un ritmo cómodo para ¼ del circuito. Sabiendo que después tendrán que mantenerlo durante una distancia y tiempo mayores. Cuando tengan claro el ritmo, anotarán el tiempo que tardan en recorrer esa distancia.</p> <p>*Nota: cada grupo tendrá una referencia del tiempo creada con el programa</p>

	<p>Caladú, que será entregada en la primera parada de R-A.</p> <p>Una vez encontrado el ritmo, explicaremos qué son las pulsaciones, cómo se toman etc.</p> <p>Posteriormente cada grupo aumentará la distancia recorrida, manteniendo ese ritmo.</p> <p>Ejemplo: $\frac{1}{4}$ en 25 segundos \rightarrow $\frac{2}{4}$ en 50 segundos \rightarrow 1 vuelta en 100seg (1min 40 segundos).</p> <p>Cada vez que aumenten la distancia, lo anotarán en su ficha y las pulsaciones que han tenido. De este modo conoceremos la progresión de los alumnos y como gestionan su reto.</p>
Momento de despedida	<p>Vuelta al centro, estiramiento y aseo.</p> <p>Se realizarán preguntas para la reflexión:</p> <p>¿Creéis que habéis escogido un ritmo cómodo y adecuado? ¿Cuántas veces habéis aumentado la distancia? ¿Corríamos en grupo y podíamos hablar?</p>

UD. “Aprendiendo a correr durante un periodo de tiempo moderado, sin cansarnos. Salimos al medio natural” **Grupo: 5ºA**

SESIÓN 4: Ajustamos cronos con el equipo.

Eje sesión: trabajar la CLD, tratando de conocer nuestro propio ritmo. Aprendiendo a correr al mismo ritmo que mis compañeros de grupo y calculando mi ritmo adecuado. Auto-gestionando las propias distancias a recorrer.

Lugar: Gimnasio y Parque de las Pozas.

Material: fichas para el control de la distancia y el tiempo, cuaderno de campo del profesor, botella de agua (aconsejable), cronómetro, bolígrafo, conos para marcar el recorrido y petos.

Momento de encuentro	<p>Realizaremos el calentamiento mediante movilidad articular en el gimnasio del colegio y nos dirigiremos al parque con un trote suave.</p> <p>Recuerdo de los grupos en el aula y de la importancia de adaptar el ritmo al de los compañeros. Buscando el placer por la carrera.</p>
----------------------	--

<p>Momento de actividad motriz</p>	<p>La actividad “Clavar el tiempo”→ la actividad consiste en una carrera, un equipo contra a otro, tratando de ajustar al máximo el tiempo pactado.</p> <p>Si el grupo A pacta dar una vuelta en 1 min y el grupo B en 1min 30 seg. El grupo que más se acerque al tiempo marcado será el ganador; aunque corra más despacio. Ya que la actividad no consiste en correr rápido sino en correr al ritmo marcado.</p> <p><u>*Normas:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Todos los miembros del grupo han de ir juntos. - Los alumnos podrán llevar reloj. - El equipo que más se ajuste al tiempo pactado será el ganador. <p><u>*Variantes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Enfrentar a los diferentes equipos. - Enfrentar a todos los equipos a la vez. - Ajustar el tiempo para el número de vueltas que cada par de equipos enfrentados quiera (una, dos, tres, cuatro...). - Tratar de ajustar el tiempo con reloj y sin reloj.
<p>Momento de despedida</p>	<p>Vuelta a colegio con un trote suave, estiramientos y aseo.</p> <p>Preguntas para reflexionar: ¿El ritmo era adecuado? ¿Trabajamos en equipo? ¿Hemos mantenido el ritmo que pactábamos? ¿Cuándo era más fácil ajustar el tiempo: con reloj o sin reloj?</p>

<p>UD. “Aprendiendo a correr durante un periodo de tiempo moderado, sin cansarnos. Salimos al medio natural”</p> <p style="text-align: right;">Grupo: 5ºA</p>	
<p>SESIÓN 5: Ajustamos cronos.</p>	
<p>Eje sesión: trabajar la carrera de larga duración, tratando de conocer nuestro ritmo. Calculando el ritmo adecuado y gestionando las propias distancias a recorrer.</p> <p>Además de iniciarnos en la toma del pulso y su relación con el esfuerzo realizado.</p> <p>Lugar: Gimnasio y Parque de las Pozas.</p> <p>Material: fichas para el control de la distancia y el tiempo, cuaderno de campo del profesor, botella de agua (aconsejable), cronómetro, bolígrafo, conos para marcar el recorrido, testigos de relevo y petos.</p>	
<p>Momento de encuentro</p>	<p>Realizaremos el calentamiento mediante movilidad articular en el gimnasio del colegio y nos dirigiremos al parque con un trote suave.</p> <p>Recuerdo de los grupos en el aula y de la importancia de adaptar el ritmo al de los compañeros. Buscando el placer por la carrera.</p>
<p>Momento de actividad motriz</p>	<p>La actividad “Carrera de regularidad” → consiste en controlar el tiempo pactado en cada uno de los grupos, pero esta vez corriendo cada uno por su lado. Cada miembro del grupo sale de una de las 4 esquinas y han de llegar a la vez a la siguiente. Cada grupo determina su número de vueltas y tiempo.</p> <p>Importante petos para distinguir los equipos.</p> <p>*Cada grupo puede usar una consigna para saber que han llegado a la esquina o cono siguiente (palmada, grito oe, silbido etc.)</p> <p>Segunda actividad: “Carrera de regularidad por relevos y toma de pulso” → cada miembro del equipo dará una vuelta al circuito en el tiempo acordado con el resto del grupo. Se enfrentarán dos equipos, cada uno al tiempo que haya determinado.</p> <p>Gana el equipo que sea más regular en sus relevos.</p> <p>Al acabar la vuelta cada miembro del grupo se tomará el pulso.</p> <p>*Variante: enfrentarse todos los equipos a la vez, en busca del mejor ritmo para</p>

	cada grupo.
Momento de despedida	Vuelta a colegio con un trote suave, estiramientos y aseo. Preguntas para reflexionar ¿Sabemos tomarnos el pulso? ¿El ritmo era adecuado? ¿Trabajamos en equipo?

UD. “Aprendiendo a correr durante un periodo de tiempo moderado, sin cansarnos. Salimos al medio natural” **Grupo: 5ºA**

SESIÓN 6: Auto-gestiono mi distancia y ritmo en el medio natural.

Eje sesión: la gestión del ritmo, el tiempo y la distancia. Los alumnos calcularán su ritmo grupal cómo, para 1/4 de vuelta y posteriormente tratarán de mantenerlo en 2/4, 3/4 etc. Cada grupo gestionará su ritmo y aumento de distancia.

Lugar: dehesa del pueblo.

Material: fichas para el control de la distancia y el tiempo, cuaderno de campo del profesor, botella de agua (aconsejable), cronómetro, bolígrafo y conos para marcar el recorrido.

Momento de encuentro	Recuerdo de los grupos en el aula y de la importancia de adaptar el ritmo al de los compañeros. Buscando el placer por la carrera.
----------------------	--

Momento de actividad motriz	Realizaremos el calentamiento mediante movilidad articular en el gimnasio del colegio y nos dirigiremos al parque con un trote suave. Una vez allí, divididos en los grupos de trabajo, cada grupo buscará un ritmo cómodo para 1/4 del circuito. Nota: al igual que en la sesión número 3, pero esta vez en el medio natural y sin las referencias de tiempos de Caladú. Sabido que después tendrán que mantenerlo durante más tiempo. Cuando tengan claro el ritmo, anotarán el tiempo que tardan en recorrer esa distancia. Posteriormente cada grupo aumentará la distancia recorrida, manteniendo ese ritmo. Ejemplo: 1/4 en 25 segundos → 2/4 en 50 segundos → 1 vuelta en 100seg (1min 40
-----------------------------	---

	segundos). Cada vez que aumenten la distancia, lo anotarán en su ficha y las pulsaciones que han tenido. De este modo conoceremos la progresión de los alumnos y como gestionan su reto.
Momento de despedida	Vuelta al centro, estiramiento y aseo. Se realizarán preguntas para la reflexión: ¿Creéis que habéis escogido un ritmo cómodo y adecuado? ¿Existen diferencias en función del terreno? ¿Cómo adaptábamos el ritmo en las subidas y bajadas?

UD. “Aprendiendo a correr durante un periodo de tiempo moderado, sin cansarnos. Salimos al medio natural” **Grupo: 5ºA**

SESIÓN 7: Preparándonos para el gran reto.

Eje sesión: preparar a la clase para el gran reto final, tratando de ser capaces de adaptar el ritmo a todos los componentes del grupo. Adaptando el ritmo a las condiciones del perfil y comprobando si el reto inicial es apropiado para las características del grupo o si debe modificarse.

Lugar: dehesa del pueblo.

Material: el medio natural como único material.

Momento de encuentro	Hoy se trata de una sesión distinta. En lugar de trabajar en pequeños grupos lo haremos en gran grupo, sabiendo que no todos corremos al mismo ritmo, deberemos adaptar el ritmo para que todos los compañeros vayan cómodos. Especialmente en la salida. De este modo nos prepararemos para el reto final.
Momento de actividad motriz	Realizaremos el calentamiento mediante movilidad articular en el gimnasio del colegio y nos dirigiremos al camino que vamos a emplear para el gran reto. Una vez allí, iremos trotando a un ritmo cómodo hasta el río de Cabanillas. Situado en torno a 2/3 del reto. Allí pararemos a tomarnos pulsaciones, hidratarnos un poco y regresaremos al

	<p>colegio.</p> <p>Como la vuelta tiene una cuesta pronunciada, es probable que el ritmo que adaptemos sea andando.</p> <p>*Nota: solo conseguirán alcanzar el reto aquellos que mantengan un ritmo adecuado a todo el grupo y no se paren durante el recorrido.</p>
Momento de despedida	<p>Vuelta al centro, estiramiento y aseo.</p> <p>Se realizarán preguntas para la reflexión:</p> <p>¿Hemos adaptado correctamente el ritmo a todos los compañeros?</p> <p>¿Les hemos ayudado?</p> <p>¿Existen diferencias en función del terreno? ¿Cómo adaptábamos el ritmo en las subidas y bajadas?</p>

<p>UD. “Aprendiendo a correr durante un periodo de tiempo moderado, sin cansarnos. Salimos al medio natural”</p> <p style="text-align: right;">Grupo: 5ºA</p>	
<p>SESIÓN 8: El gran reto.</p>	
<p>Eje sesión: con la clase preparada, nos disponemos a intentar alcanzar el gran reto. Este consiste en llegar a una pedanía situada a unos 2 km del colegio y volver al colegio. A este gran reto estarán invitados el resto de miembros de la comunidad educativa.</p> <p>Lugar: Dehesa del pueblo.</p> <p>Material: el medio natural y una garrafa de agua situada a medio camino.</p>	
Momento de encuentro	<p>En esta última sesión nos enfrentamos al gran reto final. Este consiste en lograr llegar a la fuente de Cabanillas y volver durante el desarrollo de una clase.</p>

Momento de actividad motriz	<p>Para ello deberemos permanecer en grupo durante todo el trayecto, adaptando el ritmo a todos los componentes del mismo.</p> <p>Todos los miembros de la comunidad educativa quedarán invitados al reto y los padres de los alumnos recibirán una nota con el objetivo de esta UD y la correspondiente invitación al evento.</p>
Momento de despedida	<p>Vuelta al centro, estiramiento y aseo.</p> <p>Se realizarán preguntas para la reflexión:</p> <p>¿Os creáis capaces de alcanzar este reto antes? ¿Sabéis correr a un ritmo moderado?</p>

<p>UD. “Aprendiendo a correr durante un periodo de tiempo moderado, sin cansarnos. Salimos al medio natural”</p> <p style="text-align: right;">Grupo: 5ºA</p>	
<p>SESIÓN 9: Sesión en el aula.</p>	
<p>Eje sesión: comprobar mediante una gráfica realizada ordenador la relación que existe entre la intensidad del esfuerzo realizado y la frecuencia cardiaca.</p> <p>Lugar: dentro del aula.</p> <p>Material: las tablas de datos de días anteriores, un cronómetro y los mini-portátiles del aula.</p> <p>*Nota: esta sesión esta creada para poderla llevar a cabo cualquier día que el tiempo nos impida realizar la clase en el exterior, por lo tanto su temporalización podría modificarse.</p>	
Momento de encuentro	<p>Iniciamos la sesión con el reparto de las fichas realizadas durante el resto de días.</p> <p>Cada grupo de alumnos tendrá su propia ficha y trabajará con los datos que en ella se reflejen.</p> <p>Organizadamente los alumnos se levantarán a por su mini-portátil, lo encenderán y entrarán en el programa Microsoft Word.</p>
Momento de actividad motriz	<p>Durante el inicio de la sesión explicaré a los alumnos como utilizar este programa y ellos podrán ir viendo en la PDI cómo manejar el mismo.</p> <p>Posteriormente emplearán los datos de frecuencia cardiaca obtenidos a lo largo de</p>

	<p>las sesiones y la distancia recorrida en cada caso.</p> <p>De este modo verán cómo influyen las pulsaciones en la intensidad del ejercicio.</p> <p><u>Actividad práctica en el aula:</u> primero crearemos una tabla de doble entrada en la cual se indicarán por un lado las pulsaciones y por el otro lado la actividad realizada.</p> <p>La actividad número uno, será la toma de pulsaciones en reposo.</p> <p>La actividad número dos, consistirá en la toma de pulsaciones tras levantarnos y sentarnos en la silla durante un minuto.</p> <p>La actividad número tres, consistirá en realizar flexiones y los saltos durante un minuto.</p> <p>*Nota: al finalizar cada una de estas actividades, realizaremos una parada para tomar el pulso; en la cual cada alumno tomará sus propias pulsaciones cuando el profesor les indique el tiempo.</p> <p><u>Introducir los datos en el ordenador:</u> los alumnos irán insertando los datos en la tabla y una vez realizadas las gráficas hablaremos de los resultados; generando un pequeño debate.</p>
<p>Momento de despedida</p>	<p>¿Veis claramente la diferencia de frecuencia cardiaca o pulso en cada una de las actividades? ¿Cuándo es más baja y porque? ¿Y cuándo más alta? ¿Influye la intensidad del ejercicio en la frecuencia cardíaca? ¿En qué zona encontráis es mejor vuestro pulso?</p>

ANEXO 5: CONTENIDOS DIDÁCTICOS

a) 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.
- 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.

b) Contenidos Bloque 3: “Habilidades motrices”

- Autonomía en la ejecución y confianza en las propias habilidades motrices en situaciones habituales y en situaciones o entornos adaptados.
- Desarrollo de las cualidades físicas básicas de forma genérica y orientada a la mejora de la ejecución motriz.
- Comprensión de la relación existente entre frecuencia cardíaca y respiratoria y la intensidad física de las actividades realizadas.
- Desarrollo de la iniciativa y la autonomía en la toma de decisiones: resolución de problemas motores utilizando el pensamiento divergente y la anticipación de estrategias y procedimientos para la resolución de problemas motrices con varias alternativas de respuesta, que implique al menos 2 o 3 jugadores, con actitud cooperativa y mentalidad de equipo.
- Toma de conciencia de las exigencias y valoración del esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades, desarrollando una actitud positiva ante los mismos: interés por mejorar la competencia motriz.
- Disposición favorable a participar en actividades diversas, aceptando las diferencias individuales en el nivel de habilidad y valorando el esfuerzo personal.

c) Contenidos Bloque 4: “Jugos y actividades deportivas”

- Normas, reglas, roles y finalidad de los juegos. Comprensión, aceptación, respeto, tolerancia y no discriminación hacia las normas, estrategias y personas que participan en el juego. Elaboración y cumplimiento de un código de juego limpio.
- Valoración y aprecio de las actividades deportivas como medio de disfrute, relación con los demás y empleo satisfactorio del tiempo de ocio.
- Identificación y aceptación como propios, de los valores fundamentales del juego: el esfuerzo personal, la relación con los demás y la aceptación del resultado.
- Valoración del esfuerzo personal y colectivo en los diferentes tipos de juegos y actividades deportivas.
- Aceptación dentro del equipo, del papel que le corresponde a uno como jugador y de la necesidad del intercambio de papeles para que todos experimenten diferentes responsabilidades.
- Preparación y realización de actividades en diferentes entornos, aprendiendo a conocer y valorar, disfrutar y respetar el medio natural.
- Recogida y limpieza de los espacios utilizados en la realización de actividades al aire libre.
- Conocimiento de los comportamientos como usuario de las vías públicas en calidad de peatón y/ o conductor de patines, bicicletas...

d) Contenidos Bloque 6 “Actividad física y salud”

- Adquisición de hábitos de higiene corporal, alimentación y postura relacionados con la actividad física. Consolidación y empleo regular de las pautas de acción relacionadas con los hábitos saludables.
- Adecuación de la actividad física a las posibilidades y condiciones corporales.
- Reconocimiento y valoración de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables.
- Prevención de lesiones en la actividad física. Calentamiento global. Tipos de calentamiento. Conocimiento de las pautas elementales a seguir y de las adaptaciones básicas del mismo para cada tipo de actividad. Dosificación del esfuerzo y relajación. Capacidad de desarrollo de su propio calentamiento global.

ANEXO 6: FOTOGRAFÍAS DE LAS SESIONES



Fig.7. Descanso en el Valle del Río Cigüeñuela. (Fuente: elaboración propia)



Fig.8. Salida, Entorno de desarrollo de las clases. (Fuente: elaboración propia)



Fig.9. Parada para beber agua a mitad del trayecto (Fuente: elaboración propia)



Fig.10. Camino de Cabanillas, entorno de las 2 últimas sesiones (Fuente: elaboración propia)

ANEXO 7: FOTOGRAFÍAS Y CUADERNO DEL PROFESOR



Fig.11. Cuaderno del profesor. (Fuente: elaboración propia)

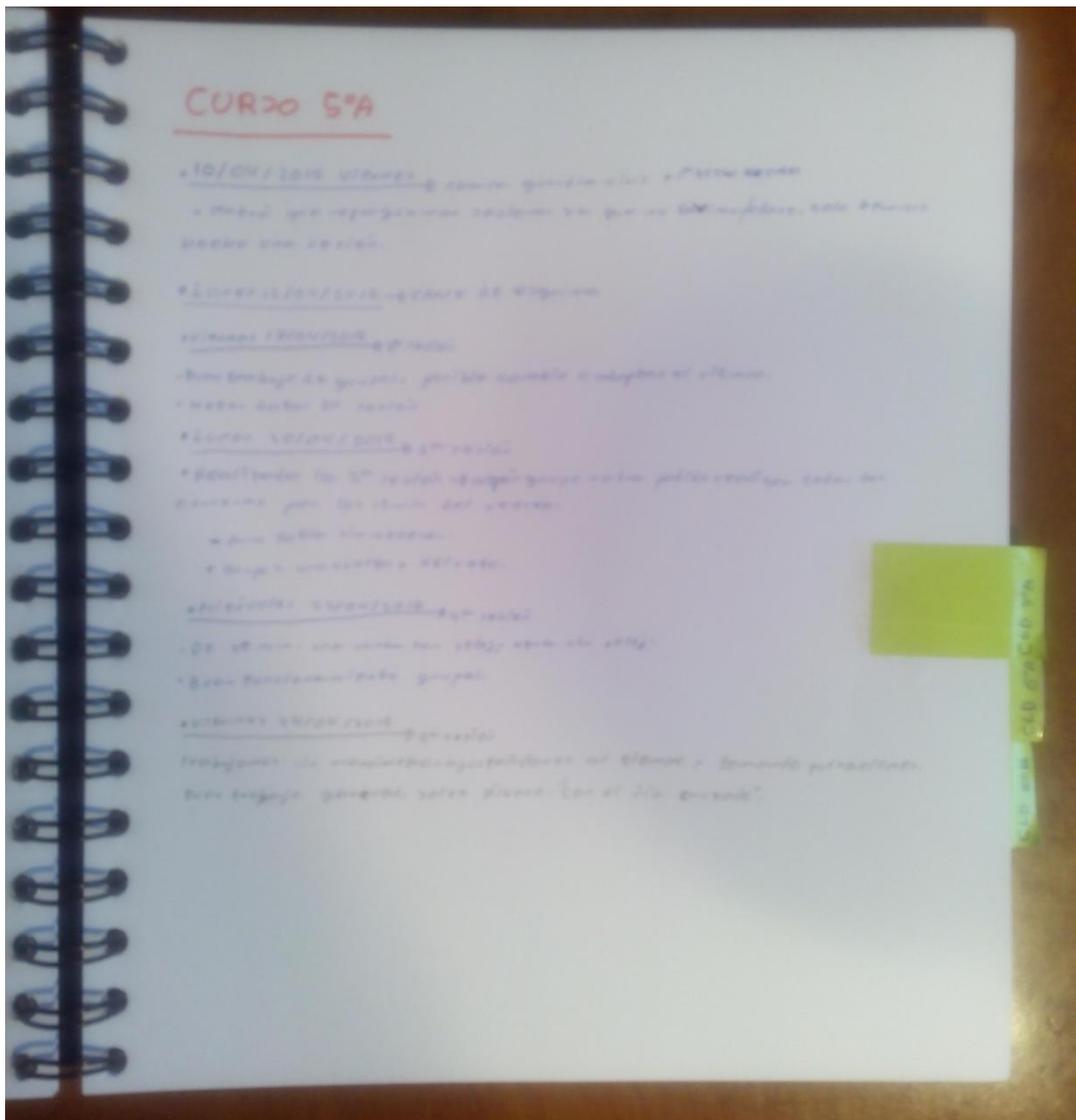


Fig.12. Anotaciones del cuaderno del profesor. (Fuente: elaboración propia)

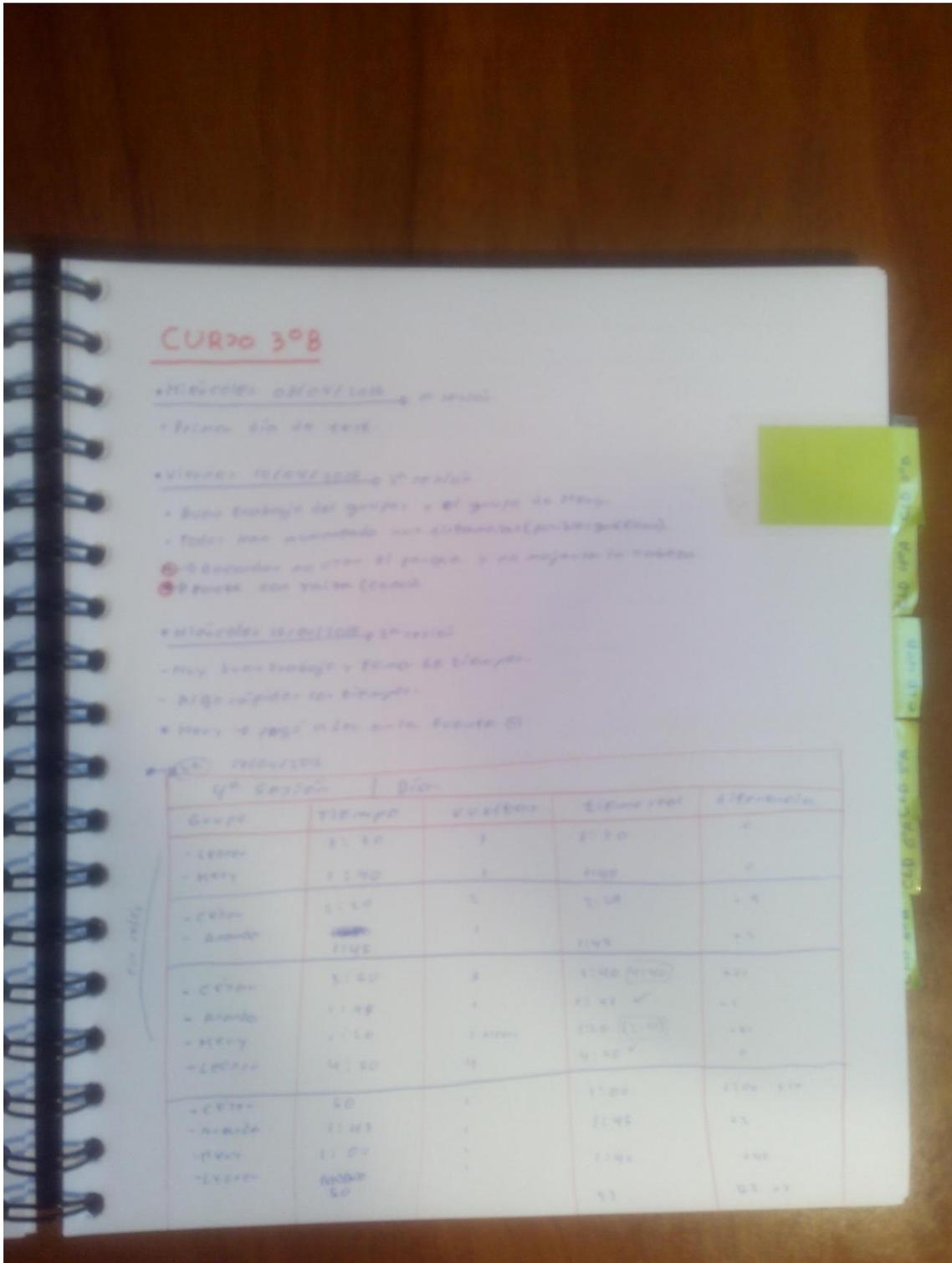


Fig.13. Tablas de tiempos, cuaderno del profesor. (Fuente: elaboración propia)



Fig. 14. Corredores en la carrera del programa de Deporte Escolar de Segovia (2010). (Fuente: Pérez-Brunicardi y Archilla 2015).