



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

LA VELOCIDAD EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EDUCACIÓN PRIMARIA

TRABAJO FIN DE GRADO
EN EDUCACIÓN PRIMARIA

AUTOR/A:
NORA NIETO AGUADO
TUTOR/A:
HUGO ARROYO PINTO
Palencia, Junio 2016

RESUMEN

A lo largo de este proyecto se va a presentar la importancia de las capacidades físicas básicas, entre ellas la velocidad, su influencia en la educación primaria, su mejora, su evolución, los factores que determinan el entrenamiento y como llevar al aula una unidad didáctica en la que los alumnos puedan mejorar la velocidad para beneficiarse de todas las ventajas que aporta a nivel físico en su día a día.

ABSTRACT

Throughout this project is to present the importance of basic physical abilities, including speed, its influence on primary education, their improvement, their evolution, the factors that determine the training and as bringing to the classroom a teaching unit in which students can improve speed to benefit from all the advantages of a physical level in their day to day

PALABRAS CLAVE

Capacidades físicas/ Velocidad/ Educación Física/ Educación Primaria/ Entrenamiento/ Evolución/ Factores.

KEYWORDS

Physical abilities/ Speed/ Physical education/ Primary Education/ Training/ Evolution/ Factors.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	5
2. OBJETIVOS.....	6
3. JUSTIFICACIÓN.....	7
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	8
4.1. Introducción.....	8
4.2. Capacidades Motrices.....	8
4.3. La velocidad y sus tipos.....	10
4.4. Factores de los que depende la velocidad.....	12
4.5. Evolución anatofisiológica del niño.....	14
4.6. Evolución de la velocidad.....	15
4.7. Intervención educativa.....	16
4.8. Métodos de entrenamiento.....	17
5. METODOLOGÍAS.....	20
Metodología Trabajo Fin de Grado.....	20
6. UNIDAD DIDÁCTICA.....	21
6.1. Objetivos.....	21
6.2. Contenidos generales.....	21
6.3. Evaluación y criterios de evaluación.....	22
6.4. Metodología Unidad Didáctica.....	22
6.5. Introducción.....	23
Sesión 1: Velocidad de Reacción.....	24
7. ANÁLISIS DEL PROYECTO.....	28

8. CONCLUSIONES FINALES.....	30
9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	31
10. ANEXOS.....	33
Sesión 2: Velocidad de Desplazamiento.....	33
Sesión 3: Velocidad Gestual.....	35
Sesión 4: Velocidad de Desplazamiento.....	38
Sesión 5: Todas las velocidades.....	40
Representación Gráfica circuito de velocidad.....	43

1. INTRODUCCIÓN

En el siguiente proyecto, se pretende mostrar cómo se trabajan las capacidades físicas básicas en la edad escolar, más concretamente, la velocidad en la educación primaria, que como bien debemos saber, las cualidades físicas básicas no pueden abordarse en primaria de manera íntegra. Para ello se realizará un pequeño recorrido por los diferentes tipos de velocidad que se pueden encontrar, asociándolos a su vez a las etapas correspondientes de educación primaria. Hay que tener en cuenta que tanto la educación física, como la intencionalidad de mejorar en las capacidades físicas básicas, siempre tiene que estar orientado hacia la salud, por lo tanto en este proyecto también se podrán apreciar pequeños matices relacionados con la educación física y la salud.

Para demostrar como la velocidad puede mejorarse en la etapa de educación primaria y durante las clases de educación física, se mostrará una unidad didáctica en la que a través de varias actividades y rutinas los alumnos puedan mejorar su velocidad en todos los ámbitos posibles.

Para la elaboración de este proyecto, se utilizara una fundamentación teórica sacada de varios documentos bibliográficos, libros, artículos e informes que traten sobre el tema mencionado. Seguida de esta fundamentación teórica se presentara la unidad didáctica mencionada anteriormente. Por último, se podrán observar una serie de conclusiones para resumir lo expuesto en el trabajo.

Por lo tanto, el objetivo de este proyecto es demostrar cómo se puede llevar acabo en el aula de educación física la mejora de las capacidades físicas básicas, haciendo hincapié en la velocidad, no solo como llevarlo a cabo, sino cómo evoluciona el metabolismo de los alumnos cuando se someten a algún tipo de tarea, como dependiendo de los factores anatómicos y fisiológicos de los niños, adquieren mejor unas capacidades físicas u otras.

La mejora de estas capacidades no solo depende de los factores anatómicos y fisiológicos, sino que también dependerá y mucho de la metodología utilizada por el profesor, así como las actividades que proponga y el orden en el que estas se dan. Estos, entre otros, son los aspectos que se presentan en este proyecto.

2. OBJETIVOS

Como en muchos aspectos de la vida, los objetivos que nos proponemos a nosotros mismos determinan, en muchas ocasiones, nuestras acciones, nuestras metas, etc. Por eso para la elaboración de este proyecto también he establecido unos objetivos que dan sentido a dicho trabajo.

- Realizar un documento que muestre la adquisición de las diferentes competencias de recopilación, síntesis y análisis de datos que se imparten en la etapa universitaria.
- Diseñar una Unidad Didáctica que contribuya al desarrollo de las capacidades físicas básicas, principalmente la velocidad.
- Evaluar la aplicación de la U.D. en relación a la realidad que envuelve a un centro escolar y plantear futuras líneas de investigación que den continuidad a este proyecto
- Conocer la velocidad como capacidad física básica dentro del ámbito de la educación física.
- Conocer las posibilidades pedagógicas de las capacidades físicas básicas dentro de la educación primaria, así como su utilización correcta dentro de las clases de educación física.
- Analizar los aspectos más importantes del proyecto para encontrar nuevas oportunidades, desembocando así en futuras líneas de investigación.
- Demostrar mi competencia como profesional, reflejando los conocimientos adquiridos durante la carrera universitaria.

3. JUSTIFICACIÓN

En primer lugar, cabe destacar que la realización de este documento viene marcado en la *Orden ECI/3857/2007, de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Primaria*, en la cual se indica que los alumnos deberán realizar un trabajo en el que muestren todas las competencias adquiridas a lo largo de la carrera universitaria

La importancia de lo que en este documento se va a tratar, reside principalmente en su estrecha relación con el desarrollo de la competencia motriz del individuo. Ya en la *ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio*, en 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, se muestra la importancia de este desarrollo de la competencia motriz de la siguiente forma:

“Bloque 3: Habilidades motrices. Se recogen en este bloque contenidos que permiten al alumnado explorar su potencial motor a la vez que desarrollar las competencias motrices básicas, orientadas a adaptar la conducta motriz a los diferentes contextos que se irán complicando a medida que se progresa en los sucesivos cursos. Estas competencias suelen basarse en modelos técnicos de ejecución en los que resulta decisiva la capacidad de ajuste para lograr conductas motrices cada vez más eficaces, optimizar la realización, gestionar el riesgo y alcanzar soltura en las acciones.”

Un claro ejemplo de lo que se plasma en el párrafo anterior, es el siguiente contenido recogido del curriculum oficial de Castilla y León

Desarrollo de las cualidades físicas básicas de forma genérica y orientada a la mejora de la ejecución motriz.

En un segundo lugar me gustaría destacar la importancia del tema, pues está inmerso dentro de la educación física y la salud, como bien sabemos, el deporte no siempre es saludable, pues para que sea así hay que seguir una serie de rutinas físicas y alimenticias, este aspecto se acentúa mucho más en los niños, hasta el punto de no poder realizar ciertas actividades en el aula de educación física

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1 INTRODUCCIÓN

A lo largo de este apartado se van a tratar los temas más importantes que se deben tener en cuenta a la hora de trabajar las capacidades físicas básicas, especialmente la velocidad, dentro de las clases de educación física.

Para ello, comenzaremos con una breve explicación de lo que son las capacidades motrices y su clasificación; esto nos ayudará a entender los siguientes apartados en los que se divide la fundamentación teórica. Tras esta breve aclaración pasamos al tema propiamente dicho, hablaremos de la velocidad, tipos, entrenamientos, evolución, factores que la determinan, etc.

Para terminar la fundamentación teórica se mostrará cómo se debe llevar la velocidad al aula según los autores que más estudios han hecho sobre dicho tema.

4.2 CAPACIDADES MOTRICES

Comenzare esta fundamentación teórica hablando de las capacidades motrices del ser humano. Álvarez del Villar (1985) defiende que las capacidades físicas son los factores que definen el estado físico de una persona y lo posibilitan para la realización de una determinada actividad física.

Tras investigar los estudios de diversos autores, la mejor clasificación de las capacidades motrices, desde mi punto de vista, es la de Castañer y Camerino (1991), apoyada por Abardía y Medina (1997), que las dividen en:

- **Capacidades perceptivo-motrices:** Castañer y Camerino (1991) definen las capacidades perceptivo-motrices como “*el conjunto de capacidades directamente derivadas y dependientes del funcionamiento del sistema nervioso central*”. A su vez, los propios Castañer y Camerino (2006), establecen una nueva clasificación dentro de las capacidades perceptivo-motrices, elaborando un nuevo termino para los aspectos sensoriales, funcionales y morfológicos del cuerpo, la somatognosia, y otro para aquellos aspectos relacionados con elementos espaciotemporales y contextuales, la exterognosia; conceptos que Guio Gutiérrez (2010) retoma para

hacer alusión a la ejecución de movimientos ajustados y organizados que pueden estar relacionados con el entorno (exterognosia) o con el cuerpo (somatognosia).



Fig. 1: Capacidades perceptivo-motrices. Castañer y Camerino (1991).

- **Capacidades socio-motrices:** Según Castañer y Camerino (1991), las capacidades socio motrices son las que barajan los fenómenos interactuantes y comunicativos del niño, que le preparan en su dimensión proyectiva (comunicarse con el medio social).



Fig. 2: Capacidades socio-motrices. Castañer y Camerino (1991).

- **Capacidades físico-motrices:** Tomando como referencia a Álvarez Del Villar (1994) me gustaría definir las capacidades físicas básicas como factores que determinan la condición física de una persona, son susceptibles de ser mejoradas a través de entrenamiento y gracias al nivel de cada individuo, este podrá realizar unas determinadas actividades físicas u otras con mayor facilidad. Las capacidades físicas, tradicionalmente, se clasifican en; Fuerza, Resistencia,

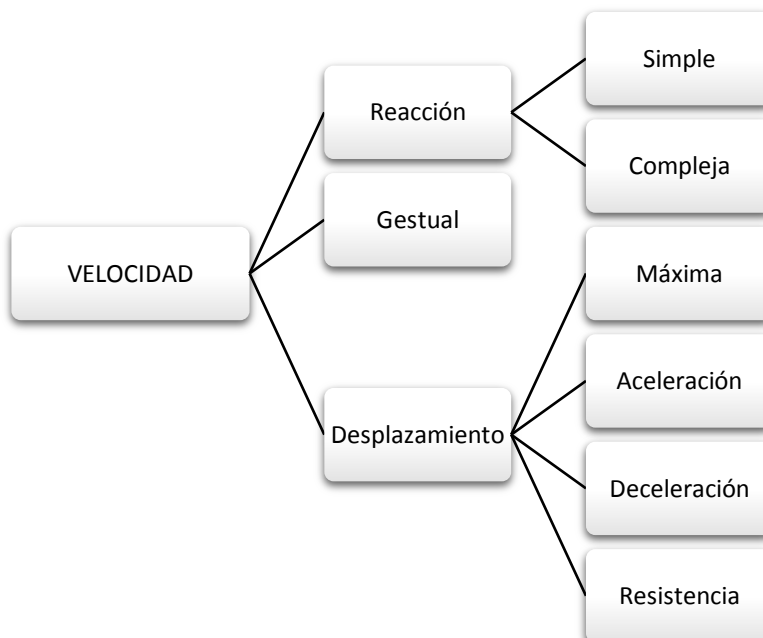
Flexibilidad y Velocidad; aunque otros autores, como el nombrado anteriormente, añaden a esta lista la coordinación y el equilibrio.



Fig. 3: Capacidades físico-motrices. Castañer y Camerino (1991).

Teniendo presente a lo largo del proyecto la definición de las capacidades físicas básicas, nos centraremos exclusivamente en una de ellas, la velocidad. Según (Zatziorski, 1978) puede ser definida como la capacidad de realizar acciones motrices en determinadas condiciones en un tiempo mínimo. Dicho en otras palabras; la velocidad es “la capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible” López, Feito y Vivas (2009)

4.3 LA VELOCIDAD Y SUS TIPOS



Aunque la velocidad pueda definirse como un conjunto, también hay que tener en cuenta la clasificación de la misma. De esta manera la velocidad puede clasificarse en:

- Velocidad de reacción
 - Simple
 - Compleja
- Velocidad gestual
- Velocidad de desplazamiento
 - Velocidad Máxima
 - Velocidad de aceleración
 - Velocidad de deceleración
 - Velocidad resistencia

Velocidad de reacción: *“Capacidad de producir una respuesta en el menor tiempo posible ante un estímulo visual, auditivo o táctil, o bien, como el tiempo transcurrido entre la señal y la primera respuesta mecánica que se da”* Mora (1989)

- Simple: Cuando solo se recibe un estímulo (estímulo, atendiendo a la definición de Vayer, (1985) es el agente externo que provoca una acción determinada como respuesta) y la respuesta es siempre la misma, como por ejemplo la salida de tacos en una carrera de 100 metros lisos.
- Compleja: Cuando se presentan varios estímulos y dependiendo del estímulo la respuesta ha de ser una u otra, como por ejemplo la reacción a un saque de tenis.

Velocidad gestual: *“Es la velocidad que se define como la capacidad de realizar un movimiento con el cuerpo en el menor tiempo posible”*, Álvarez Del Villar, (1994). Es un gesto aislado que solo se repite una vez, puede estar marcada por la velocidad acíclica, que es la que se da cuando se realiza un solo movimiento a gran velocidad.

Velocidad de desplazamiento: Podemos definirla como, *“la capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible”* Mora (1989). Este tipo de velocidad puede estar condicionada por la velocidad contráctil, que, según Mayoral (1969) es la rapidez de contracción de los músculos. Dentro de la velocidad de desplazamiento se encuentra la siguiente clasificación:

- **Velocidad máxima:** Entendida como el nivel más alto de velocidad a la que puede desplazarse una persona, dependiendo del individuo la velocidad máxima será una u otra.
- **Velocidad de aceleración:** Capacidad de conseguir la velocidad máxima en el menor tiempo posible, es decir, cuanto tiempo pasa desde que empiezo a correr, hasta que llego a mi máxima velocidad. También, según Hegedüs, (1988) puede denominarse como fuerza de sprint
- **Velocidad de deceleración:** Capacidad de detenerse o aminorar la velocidad en el menor tiempo posible.
- **Velocidad resistencia:** Tiempo que el individuo es capaz de mantener la máxima velocidad o un alto nivel de velocidad.

4.4 FACTORES DE LOS QUE DEPENDE LA VELOCIDAD

Lógicamente cada tipo de velocidad se entrenara de una manera determinada, pues los factores que intervienen en su mejora no son los mismos. Existen varios factores de los que depende la velocidad, a continuación los dividimos en dos grandes grupos:

Factores fisiológicos, en los que encontramos dos:

- El **factor muscular** está relacionado con la velocidad de contracción de los músculos, estos factores son susceptibles de mejora, teniendo en cuenta:
 - La longitud de la fibra muscular y su resistencia. Cuanto más grande sea el musculo mayor resistencia tiene.
 - La estructura de la fibra muscular, según Cometti, (2007) cuantas más fibras rápidas contenga el musculo, más fuerte y más rápida es la contracción, siendo capaz de mover la articulación correspondiente mucho más rápido.
- **Factor nervioso**, Castañer y Camerino, (2001) defienden que para que exista contracción muscular, es necesaria la participación del sistema nervioso, ya que es el encargado de transmitir el impulso desde el cerebro a las fibras de cada

musculo para que estos se coordinen, el sistema nervioso también es el encargado de la automatización de los movimientos, de tal manera que un movimiento que hemos realizado varias veces se queda en la memoria y se realiza con mayor velocidad en los siguientes intentos. La velocidad viene determinada por el tipo de neuronas motoras que se activan, por ello, el sistema nervioso es uno de los factores más determinantes de la velocidad de movimiento.

Factores físicos. Existen diversos factores de tipo físico que pueden condicionar la velocidad, estos son los que proponen la mayoría de autores:

- La amplitud de zancada: Lógicamente cuanto mayor sea la zancada mayor será la velocidad aunque supone un mayor gasto energético.
- La relajación y la coordinación neuromuscular: De esta manera se evitan movimientos innecesarios y por tanto una disminución de la fatiga. La coordinación es uno de los factores más importantes de la velocidad, por ejemplo, cuando comenzamos a andar los movimientos son lentos e imprecisos, mientras que con el tiempo y la practica conseguimos andar a la perfección sin necesidad de sujetarnos pasando en poco tiempo a la acción de correr. Este cambio, se da gracias a la coordinación de los músculos (sinergistas, agonistas y antagonistas) de nuestro cuerpo, llegando a hacer movimientos coordinados y precisos.
- El peso: A mayor peso graso, menor velocidad, pues la masa corporal tiene que ser movida por los músculos, por ejemplo una persona que pese 50 kilos (solo de masa muscular, sin grasa) será probablemente más rápida que una persona de 70 kilos en esas mismas condiciones.
- La nutrición: Al tratarse de un esfuerzo anaeróbico, es decir, que ocurre en ausencia de oxígeno, Morehouse y Miller (1984), este tipo de personas tienen dificultad para eliminar grasas, ya que el deposito del que cogen su energía es de hidratos de carbono, por eso la nutrición es un aspecto muy importante.
- La edad: Dependiendo de la edad del sujeto la velocidad se encontrara en un punto u otro y deberemos entrenarla de diferente manera.

- Técnica: Aunque esté relacionada con el nivel de coordinación de los músculos, podría determinarse como un factor importante a la hora de realizar movimientos con mayor o menor rapidez y principalmente con un ahorro importante de energía.

De los factores mencionados anteriormente, en el aula tendremos en cuenta aquellos sobre los que podamos influir, es decir, que si trabajamos sobre esos factores conseguiremos que los alumnos mejoren su velocidad. Por lo tanto, en las clases debemos tener en cuenta los siguientes factores: Relajación y coordinación muscular, amplitud de zancada y la técnica. Está claro que estos factores pueden ser tratados en las clases de educación física, a través de diferentes actividades que ayuden a los alumnos a mejorar su técnica, su coordinación, su relajación, etc. Sin embargo los otros factores no depende de nosotros, la edad, el peso y la nutrición son factores no variables por el profesorado por lo tanto no debemos centrarnos en ellos a la hora de plantear la unidad didáctica.

4.5 EVOLUCIÓN ANATOFISIOLOGICA DEL NIÑO

Para hacer nuestro trabajo de forma correcta, y que las actividades que planteamos sean adecuadas para los objetivos que pretendemos cumplir, tendremos que tener en cuenta los cambios anatómicos y fisiológicos que se están dando en nuestros alumnos, para así poder comprender la evolución de la velocidad. Por lo tanto, estos son los principales cambios que sufre el cuerpo desde los 6 hasta los 12 años aproximadamente (dependerá del sexo del individuo):

- Se produce un aumento de peso, aproximadamente de 3 a 3,5 kilos por año, y un aumento de la altura que oscila entre los 4 y los 6 centímetros por año.
- En esta etapa se estructuran las curvas de la columna vertebral, por lo que debemos ser muy cuidadosos con los ejercicios que impliquen mover o transportar peso.
- La frecuencia cardiaca oscila entre 85-95 por minuto.
- Los músculos intercostales se empiezan a desarrollar debido al aumento de la caja torácica, lo que hace que se fatiguen con facilidad, en esta etapa pasan de realizar una respiración abdominal a la respiración torácica, haciendo aproximadamente entre 15 y 20 respiraciones por minuto.
- El desarrollo de los huesos y de los músculos es continuo en esta etapa, ya que los huesos se alargan y las fibras musculares comienzan a desarrollarse para aumentar la fuerza muscular, factor importante a su vez para el incremento de la velocidad.

4.6 EVOLUCIÓN DE LA VELOCIDAD

Al igual que toda capacidad, la velocidad sufre una evolución a lo largo de los años, aumentando en la infancia, manteniéndose en la juventud y disminuyendo en la adultez. A continuación se muestra una tabla en la que se representa gráficamente la evolución de la velocidad según la edad y el sexo de los individuos:

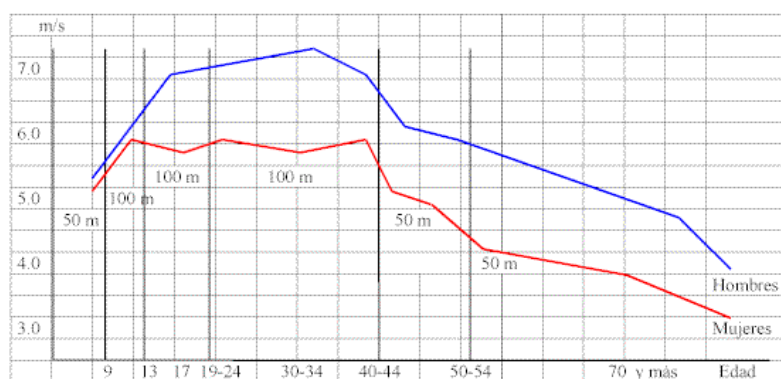


Fig. 4: La velocidad dependiendo de la edad y el sexo. (Grasselt, 1984, en Grosser, 1992, 32)

Profundizando más en la evolución de la velocidad, así es como se comporta esta capacidad en un individuo normal:

- Entre los 8 y los 12 años se produce una mejora paulatina de la velocidad en todos sus aspectos a pesar del entreno de cada sujeto, aunque será mayor en aquellos que realicen un entrenamiento específico.
- De los 13 a los 19 años se incrementa la velocidad de manera brusca, este aumento se da por el crecimiento de los músculos y el mayor nivel de fuerza que tiene la persona.
- A partir de los 20 años la velocidad alcanza su mayor auge, es en estos momentos cuando una persona entrenada puede alcanzar su máxima velocidad.
- Entre los 20 y los 34 años la velocidad se mantiene más o menos estable. No es así en sujetos no entrenados, en ellos empezara a disminuir la velocidad de forma rápida.

- En torno a los 50 años la pérdida de velocidad afecta a todas las personas y en todos sus aspectos, y es progresiva.

Evolución en primaria:

Centrándonos en la educación primaria, que es la edad a la que queremos dirigir nuestro trabajo, esta sería la evolución de la velocidad en nuestros alumnos:

- De cinco a siete años el niño empieza a aumentar su velocidad de reacción (3º de Educación infantil – 1º de Educación Primaria).
- De siete a diez años, el aumento de la velocidad es muy notable, ya que el niño ha ido aumentando paulatinamente su fuerza, uno de los factores fundamentales de la velocidad. Las cualidades funcionales del sistema nervioso, del cual depende mayoritariamente la velocidad, hace que existan diferencias entre individuos de la misma edad, pero no entre sexos; con otras palabras, la evolución de la velocidad en estas edades puede variar de unos niños a otros por el desarrollo de su sistema nervioso, pero no por el sexo al que pertenezcan.
- Desde los diez hasta los trece años, la velocidad de reacción sigue mejorándose, llegando casi a los niveles de los adultos. El mayor crecimiento se da en la velocidad de reacción pero también es aplicable a los otros tipos de velocidad, aunque en estos se da más lentamente, y en ocasiones depende de la actividad física que realice cada individuo.

4.7 INTERVENCIÓN EDUCATIVA

Teniendo en cuenta la evolución de la velocidad en educación primaria pasaremos ahora a explicar la intervención educativa dentro de este ámbito:

La velocidad es una capacidad física que requiere mucho entrenamiento para ser mejorada y no debería trabajarse de forma sistemática en primaria, ya que sus métodos de entrenamiento implican un alto gasto energético y la posible acumulación de lactato, (Ácido láctico o lactato según Álvarez del Villar, (1983) es la consecuencia final del metabolismo anaeróbico. Como consecuencia de la producción de energía, los músculos producen ácido láctico, debido a que con el ejercicio intenso se contraen a un ritmo mayor

que la capacidad que tienen para usar oxígeno y producir energía) en los niños. No obstante para mejorar la velocidad se deben hacer esfuerzos cortos, intensos y con pocas repeticiones con descansos amplios entre series, de esta manera evitamos la acumulación de lactato y el agotamiento del sistema nervioso de los alumnos. Para evitar esta situación, Morehouse y Miller, (1984) nos aconsejan plantear actividades y ejercicios aeróbicos, que requiere la presencia de oxígeno.

Según los estudios de Hahn, (1988) y Álvarez del Villar, (1983) la mejora de la velocidad en edad escolar se consigue gracias a la mejora de la ejecución propia del gesto, esto significa, que no podemos pretender que los alumnos disminuyan sus tiempos en 10 segundos a base de hacer repeticiones y repeticiones de la misma actividad, sino que esa disminución del tiempo de ejecución, dependerá de que los alumnos sean capaces de mejorar su “técnica”; lógicamente no podemos realizar una acción rápida si no conocemos el movimiento a la perfección.

Tendremos que tener en cuenta que desde los 8 a los 10 años aproximadamente entrenaremos la velocidad a través de esfuerzos de baja intensidad que se repiten abundantemente, a través de juegos motores de rápida ejecución. Sin embargo desde los 10 hasta los 12 años los ejercicios son más localizados y con intensidad más altas, pero nunca esfuerzos superiores a 10 segundos. Las actividades que más motivan a los alumnos son, por ejemplo, el circuito, los juegos, los deportes, etc.

4.8 MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

A continuación mostramos algunos tipos de entrenamientos para mejorar la velocidad, aunque cabe destacar que no son aptos para realizar en las aulas a no ser que se apliquen modificaciones en las que los alumnos siempre los realicen de manera anaeróbica sin acumulación de lactato, es decir, periodos cortos de tiempo, muy intensos pero con tiempo suficiente de recuperación:

- Método de reacción repetida: consiste en realizar varias veces la reacción ante un estímulo que aparece de repente. Para introducir variaciones se pueden alterar las condiciones de ejecución, es decir, aumentar los estímulos. Este método mejora la velocidad de reacción, gracias a la estimulación del sistema nervioso que está en pleno desarrollo.

- **Multisaltos:** consiste en la repetición de un mismo salto o combinación a través de autocargas (propio peso corporal) para mejorar la fuerza explosiva del tren inferior (de cintura para abajo). De esta manera la acción muscular es más intensa y aumentamos la amplitud de zancada, factor importantísimo para la mejora de la velocidad de desplazamiento. No es un entrenamiento aconsejable para primaria, ya que las autocargas puede variar mucho de unos cuerpos a otros y podrían ser potencialmente lesivas.
- **Método de repeticiones:** en este método, como su propio nombre indica, repetiremos una distancia varias veces a la máxima velocidad, de esta manera estimulamos el sistema nervioso, y con esta mejora aumentaremos nuestra velocidad. El recorrido debe durar menos de 10 segundos para evitar la acumulación de lactato y la fatiga muscular.
- **Trabajo de la fuerza:** mejorando la fuerza en todas sus manifestaciones (resistencia, explosiva, etc.) conseguiremos mejorar la velocidad. Son muchos los autores que defienden que la fuerza es la única capacidad física básica y que las demás derivan de ella, entre ellos, González y Gorostiaga, (1995).
- **Método fraccionado:** Se aplica a todo método de entrenamiento que utilice como proceso el fraccionamiento del esfuerzo, Álvarez Del Villar, (1983); es decir, regular el tiempo de actividad física con el tiempo de descanso, realizar intervalos en los que el esfuerzo no sea continuado.

De acuerdo con Castañer y Camerino (1991), la velocidad no se puede plantear en educación primaria de forma aislada, ya que es necesario conocer un mayor número de aspectos que deben ser observados por el profesor. Buena muestra de esto es que, como mencionó Matveev (1992), con los años de entrenamiento podemos permitirnos ganar entre 0,10 y 0,15 segundos de mejora en la velocidad de reacción, por lo tanto nuestra misión en las clases de educación física no puede ser mejorar los parámetros de la velocidad de nuestros alumnos, sino enseñarles y darles pautas para que lo puedan hacer.

Para ello debemos tener en cuenta que las tareas que planifiquemos para los alumnos han de trabajarse de manera anaeróbica, pero siempre evitando la acumulación de ácido láctico, este es producido por las fibras musculares rápidas al someterlas a altas intensidades de trabajo durante un largo periodo de tiempo, por lo que dejaremos tiempo suficiente para la recuperación.

Por lo tanto y atendiendo a lo dicho anteriormente la velocidad es una capacidad que no podemos tratar en el aula con los métodos mencionados, habrá que hacerlo a través de juegos o actividades que implícitamente desarrollen la mejora de la velocidad, pero nunca de forma concreta. Dicho esto, a continuación muestro desde mi punto de vista una unidad didáctica en la que se trabaja la velocidad de forma lúdica en el área de educación física.

5. METODOLOGÍA

METODOLOGÍA TRABAJO FIN DE GRADO

Para la elaboración de este proyecto, en primer lugar, he recopilado toda la información necesaria de diferentes documentos bibliográficos, seleccionando aquellos que me parecían más interesantes o de mayor utilidad para plasmarlos en el trabajo en forma de citas, dejando en un segundo plano aquellos de los que he cogido algunas ideas pero no aparecen en el texto de este trabajo.

En segundo lugar he realizado un esquema de los apartados que contiene el trabajo, este esquema, lo he ido rellenando con la información recopilada anteriormente, elaborando así la fundamentación teórica del trabajo.

Una vez hecho esto, paso a la realización de la unidad didáctica, es decir, todos los conocimientos adquiridos con la fundamentación teórica se ven reflejados en una unidad que puede ser llevada al ámbito escolar de forma práctica. Para ello he ido relacionando los diferentes aspectos que aparecen en la teoría con las actividades que se plantean a los alumnos, de esta manera me aseguro que aprenden todos los factores mencionados en ella.

Por último y a modo de autoevaluación, la elaboración de unos objetivos al comienzo del trabajo, hace que al finalizarle vuelva atrás para comprobar si he cumplido los objetivos que yo misma redacté y en caso de no ser así revisar aquellos aspectos en los que crea que no los he cumplido.

6. UNIDAD DIDÁCTICA

6.1 OBJETIVOS U.D.

- Conocer los factores necesarios para la mejora de la velocidad en todos sus aspectos.
- Mejorar la coordinación de los movimientos para mejorar la velocidad.
- Conocer el concepto de velocidad, sus tipos y como se desarrolla.
- Ser capaz de registrar nuestro proceso en las fichas de evaluación.
- Aplicar los contenidos de cada sesión a las actividades que se proponen en la misma.
- Realizar las actividades buscando la mejora de sus capacidades físicas.
- Participar en las actividades propuestas y ayudar a los compañeros.
- Mejorar el nivel de su velocidad, dosificando y regulando la intensidad y duración del esfuerzo.

6.2 CONTENIDOS GENERALES

- **Procedimentales:**
 - Adecuación de la velocidad en función de las circunstancias de la actividad.
 - Control en la ejecución de los movimientos corporales que nos permitan variar la velocidad usada en cada momento.
 - Posicionamiento corporal adecuado para realizar las diferentes actividades, sin riesgo de lesiones.
- **Actitudinales:**
 - Registro sincero y objetivo de los diferentes apartados relacionados con las actividades realizadas
 - Uso adecuado del material para evitar posibles desperfectos o accidentes.
 - Respeto de las diferentes normas impuestas en cada actividad
 - Colaboración con los compañeros durante el desarrollo de actividades que impliquen trabajo en equipo.
 - Respeto por los rivales tanto en la derrota como en la victoria

- Motivación y participación en las actividades planteadas.
- **Conceptuales**
 - Reconocimiento y diferenciación de los diferentes tipos de velocidades usados en las actividades.
 - Identificación de diferentes tipos de desplazamientos.
 - Reconocimiento de la importancia de realizar un calentamiento adecuado antes de trabajar la velocidad.

6.3 EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Para realizar la evaluación final de la unidad didáctica, utilizaremos las fichas que los alumnos han ido rellenando durante las sesiones, lógicamente no podemos fiarnos al 100% de los resultados que hayan marcado, por lo que la observación directa del profesor durante las sesiones será determinante a la hora de evaluar. Además, la ficha que más valor tendrá será la de la sesión número 4, ya que no son ellos mismos los que la rellenan, sino que lo hacen los compañeros.

El profesor se fijará en los siguientes ítems o criterios de evaluación a través de la observación:

- Muestra interés en las explicaciones de los juegos y los nuevos conocimientos que se quieren transmitir.
- Se esfuerza por mejorar sus capacidades y habilidades motrices.
- Participa en las actividades propuestas así como en las explicaciones.
- Rellena las fichas de evaluación de forma correcta.
- Conoce los diferentes tipos de velocidad.
- Controla sus esfuerzos, descansando entre actividad y actividad.
- Aplica los conocimientos adquiridos a la hora de realizar las actividades.

6.4 METODOLOGÍA UNIDAD DIDÁCTICA

A continuación paso a describir brevemente la metodología con la que yo impartiría las sesiones de la unidad didáctica. Me gustaría destacar que esta metodología está basada en el constructivismo, es decir, que el niño aprende a través de su propia

actividad, dejando al profesor en un segundo plano, actuando como un guía del proceso enseñanza aprendizaje.

La metodología empleada en la unidad didáctica mostrada consistirá en los siguientes apartados. Estos puntos se repetirán en cada una de las sesiones planteadas en la unidad didáctica, los recursos utilizados dependerán de la sesión:

- Evaluación inicial a través de la exploración para comprobar el nivel de los alumnos y poder adaptar las actividades propuestas, esta evaluación se realizara mediante la observación directa del docente sobre los alumnos.
- Al comienzo se reunirá a los alumnos en el centro del gimnasio (momento de encuentro), es aquí cuando se les explicará en lo que va a consistir la sesión y las actividades que se van a realizar.
- Durante la sesión (Construcción del aprendizaje) el profesor estará observando y dando las indicaciones correspondientes para el correcto funcionamiento de la sesión y la realización adecuada de las actividades propuestas.
- Para finalizar la sesión, se reunirá de nuevo al alumnado para reflexionar sobre lo que han hecho, como mejorar, ayudarse entre ellos, etc.
- Al finalizar la unidad didáctica ser realizara la evaluación a través de las hojas de registro que se han ido entregando a los alumnos en cada una de las sesiones. La evaluación también se realizara a través de la observación del docente (Participación, actitud, motivación, compañerismo...)

Me gustaría destacar que este es solo un tipo de metodología que yo propongo, ya que la metodología dependerá de muchos factores, como puede ser el grupo, el entorno, el espacio, el tiempo, etc. También hay que tener presentes las posibles adaptaciones que tengan que realizarse a algunos de los alumnos

6.5 INTRODUCCIÓN

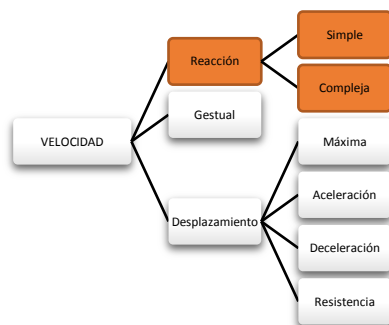
En cada una de las sesiones que se muestran a continuación se dedican entre 5 y 8 minutos de calentamiento previo a las actividades para evitar lesiones, ya que la mayoría de las actividades tienen un alto nivel de esfuerzo físico e intensidad.

Durante las sesiones, se utilizara la metodología descrita en el apartado correspondiente, además, los alumnos deberán rellenar una ficha para autoevaluarse. Al

finalizar la clase se la entregaran al profesor para realizar la evaluación final de la unidad didáctica.

Por último, destacar que la unidad didáctica que se presenta está dirigida al segundo ciclo de educación primaria (3º y 4º) Para trabajar algunas competencias básicas como, la lingüística, aprender a aprender, social y cívica, etc. A continuación muestro la primera sesión de la unidad didáctica, el resto de las sesiones se encuentran en el apartado Anexos.

SESIÓN 1: VELOCIDAD DE REACCIÓN



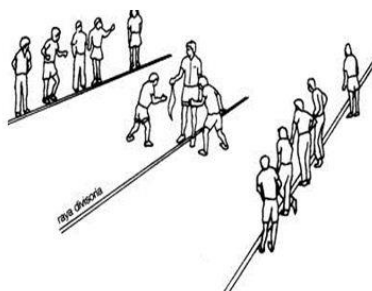
Material: Pañuelos de colores, conos y un balón.

Actividad Nº 1: El Pañuelito

Dividimos a los alumnos en dos equipos, a cada alumno le corresponderá un número, dependiendo de la cantidad de jugadores que haya en cada equipo, cada equipo se colocara en un extremo del campo, uno en frente del otro. El profesor se coloca en el medio de ambos equipos, sujetando un pañuelo, cuando diga un número, el alumno correspondiente tendrá que ir corriendo, coger el pañuelo y volver a su campo sin que el contrario le pille.

Norma: Los jugadores no podrán traspasar la línea central del campo hasta que uno de los dos haya cogido el pañuelo.

Representación gráfica

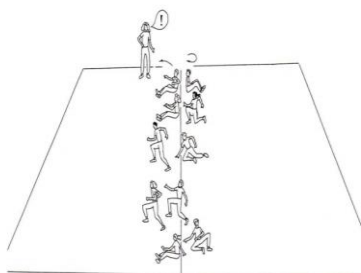


Actividad N° 2: Blanco y Negro

Colocamos a los alumnos por parejas, cada pareja debe situarse en el centro del campo espalda con espalda, dejando un metro de separación entre ambos, el profesor se coloca en la línea del medio campo adjudicará un color a cada lado de la pareja (Ejemplo, los alumnos que se encuentren a su derecha serán los Negros y los que se encuentran a su izquierda los Blancos) si el profesor dice Negro deben correr hacia la derecha (Uno de ellos debe huir y el otro pillar) y si dice Blanco deben correr hacia la izquierda.

Poco a poco se irán añadiendo nuevas órdenes, como por ejemplo par e impar, mostrar pañuelos de diferentes colores

Representación gráfica



Actividad N° 3: Carreras Regladas

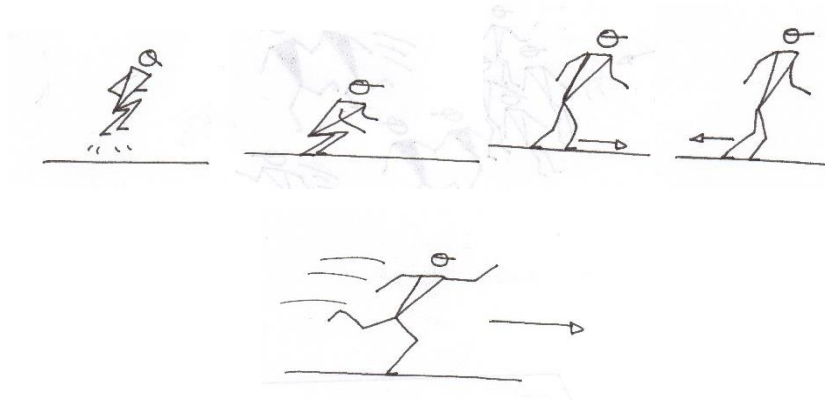
Nuevamente colocamos a los alumnos en grupos de 4 o 5 personas se colocan uno detrás de otro mirando hacia el frente. Cuando el profesor diga los números del uno al 5 tendrán que realizar las siguientes acciones:

- 1- Salto
- 2- Sentadilla
- 3- Paso adelante

- 4- Paso atrás
- 5- Salir corriendo hasta el otro lado

El equipo que realice las órdenes correctamente y llegue antes al otro lado ganara.

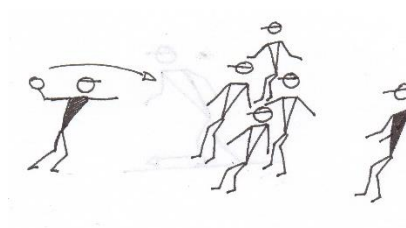
Representación Gráfica



Actividad N° 4: Vidas

Dos alumnos se colocan uno frente a otro a una distancia de 8-10 metros aproximadamente, el resto se coloca entre medias de ambos, los jugadores de los extremos tienen que intentar dar con un balón a los jugadores del centro. Los jugadores que se encuentran en el medio del campo tienen que esquivar el balón, si lo cogen al aire conseguirán una vida para salvar a uno de los compañeros que haya sido dado anteriormente. Si los jugadores que están a los extremos consiguen dar a todos serán los ganadores.

Representación Gráfica



Evaluación

Ficha de evaluación que se entrega a los alumnos durante la sesión. Marcar con una X dependiendo de lo que observes en el juego.

PAÑUELITO	NUNCA	A VECES	SIEMPRE
Salgo corriendo cuando oigo el número que tengo asignado			
Me han pillado cuando he cogido el pañuelo			
He pillado cuando han cogido el pañuelo			
Animo a mis compañeros			
BLANCO Y NEGRO	NUNCA	A VECES	SIEMPRE
Corro en la dirección correcta (blanco, negro)			
Pillo a mi compañero			
Mi compañero me pilla a mi			
Reacciono con velocidad ante los diferentes estímulos			
CARRERAS REGLADAS	NUNCA	A VECES	SIEMPRE
Llego el primero en la carrera			
Realizo las acciones correspondientes al número correcto			
Me confundo cuando escucho ordenes que no están en el juego (7, 9, Ya)			

El resto de las sesiones se encuentran en el apartado anexos

7. ANÁLISIS DEL PROYECTO

Pasamos ahora a hablar del alcance que tiene el trabajo que anteriormente he mostrado, desde mi punto de vista, el trabajo realizado es un documento a través del cual cualquier persona podría informarse sobre los temas más importantes de la velocidad, y cualquier docente de educación física podría inspirarse en la unidad didáctica que se presenta para realizar la suya propia o adaptar la que aquí se presenta.

Está claro que no todos los contextos son buenos para realizar las actividades que se plantean dentro de la unidad didáctica, pues por sus características, se requiere de un material específico para poder realizar ciertas actividades, no solo el material es uno de los factores que pueden determinar el desarrollo de la unidad didáctica, pues una factor aún más importante para poder desarrollarla es el espacio, pues la mayoría de las actividades requieren de un amplio lugar de juego.

Estos problemas que nos podemos encontrar a la hora de impartir la unidad didáctica son perfectamente solventables, ya que las actividades que se plantean son perfectamente adaptables a las situaciones que he nombrado anteriormente, ya que los materiales pueden ser sustituidos por los que disponga cada centro y en caso de que el problema sea el espacio, es una unidad didáctica que puede realizarse al aire libre, en el espacio que el profesor quiera.

Otro punto interesante a tratar en este apartado es el tema de la adaptación de la unidad al curso en el que nos encontremos, aunque la unidad está orientada a 3º y 4º de educación primaria podemos apreciar que con ligeros cambios podemos convertirla en una unidad para 1º y 2º o para 5º y 6º, los cambios que se deben realizar dependiendo el curso al que nos enfrentemos deberán hacerse principalmente en los intervalos de tiempo de trabajo y de descanso, es decir, un alumno de primer curso no puede realizar la actividad con la misma intensidad que un alumnos de sexto curso, por lo tanto el papel del docente es muy importante para controlar el tiempo de descanso entre una actividad y otra, así como la duración de la misma en el caso de juegos de pillar, de esta forma evitamos que los alumnos tengan un gasto energético excesivo para su metabolismo, y evitamos la acumulación de lactato.

Por último, y no por eso menos interesante, me gustaría hablar en este apartado de la posibilidad de adaptar la unidad didáctica a un proyecto extraescolar. En la mayoría de

los proyectos extraescolares relacionados con la educación física se puede introducir actividades como las que aparecen en la unidad, claro está que la metodología de enseñanza no es la misma, ya que las clases extraescolares son algo más lúdico en el que los niños acuden para tener un aprendizaje a mayores, por lo tanto la forma de impartirse debe ser muy diferente.

La velocidad como ya hemos dicho es una de las capacidades físicas básicas más utilizadas en cualquier tipo de deporte, por ello debe tenerse en cuenta en un proyecto extraescolar. Es más, en un proyecto extraescolar puede ponerse más empeño en el entrenamiento de la velocidad ya que es algo más específico que en el aula. Por lo tanto habrá que realizar las actividades de la unidad con mayor intensidad y con mayor número de repeticiones para que los niños puedan mejorar en esta capacidad y poder aplicarla luego en los diferentes aspectos del deporte que quieran practicar.

8. CONSIDERACIONES FINALES

Teniendo en cuenta todo lo expuesto anteriormente me parece importante destacar los aspectos más importantes que se han mostrado en el proyecto. Por lo tanto y a modo de conclusiones me gustaría destacar los siguientes aspectos:

- Las capacidades físicas básicas son susceptibles de mejora, pero para ello es necesario realizar estímulos frecuentes, por lo tanto la tarea docente en la educación física solo consiste en aportar los conocimientos necesarios para que los alumnos puedan mejorarlas por sí mismos.
- La velocidad es una de las capacidades que más presente está en el día a día de los alumnos, por eso es importante tratarla de manera implícita en la educación física, además el niño se encuentra en una fase sensible del aparato locomotor y el sistema nervioso.
- La mejora de la velocidad requiere un entrenamiento específico que no puede llevarse a cabo en el aula, pero lo que si puede hacerse es dar pautas a los alumnos sobre los factores que intervienen en la mejora de la velocidad, así como la alimentación que deben seguir.
- La planificación de una unidad didáctica requiere de un duro esfuerzo por parte del profesor, solo así puede ser útil para los alumnos. Este esfuerzo no solo debe realizarse antes de llevarla a cabo, sino que también durante la misma, para observar lo que se está haciendo, y después para mejorar los posibles fallos que se hayan percibido.
- En una unidad didáctica en la que se pretenda trabajar ciertos aspectos de la velocidad ha de tenerse en cuenta principalmente que los alumnos trabajen de manera anaeróbica aláctica (sin acumulación de lactato), aunque debería ser el menor tiempo posible ya que se trabaja con déficit de oxígeno.
- La adaptación de una unidad didáctica depende principalmente del contexto en el que se vaya a desarrollar y para los alumnos a los que vaya dirigida.

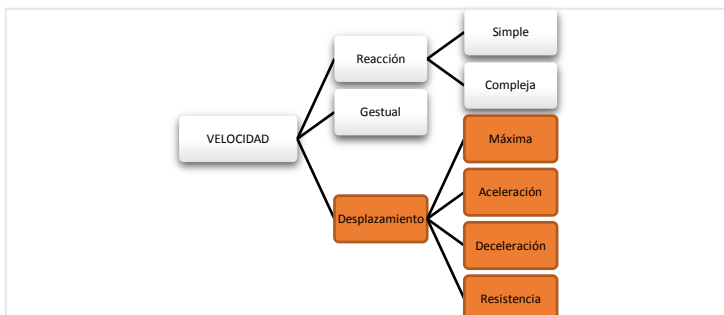
9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abardía Colás, F. y Medina Sánchez, D. (1997) <i>educación física de base. Manual didáctico</i> . Palencia: Asociación cultural Cuerpo, Educación y motricidad
Aleshinsky, S. y Zatsiorsky, V. (1978). <i>La locomoción humana en el espacio analizado biomecánicamente a través de un modelo de cadena de eslabones múltiples</i> . Journal of Biomechanics, 11(3), 101-108.
Álvarez Del Villar, C. (1983). <i>La preparación física del fútbol basada en el atletismo</i> . Madrid: Gymnos.
Álvarez Del Villar, C. (1985). <i>Apuntes de teoría y práctica del entrenamiento deportivo</i> . Madrid: Gymnos.
Álvarez Del Villar, C. (1994). <i>Atletismo básico: una orientación pedagógica</i> . Madrid: Gymnos.
Casimiro Andújar, A.J., Delgado Fernández, M. y Águila Soto, C. (2005). <i>Actividad física, educación y salud</i> . Almería: Universidad de Almería
Castañer, M. y Camerino, O. (1991). <i>La educación física en la Enseñanza Primaria</i> . Barcelona: Inde. 251P ISBN 84-87330-08-8
Castañer, M., y Camerino, O. (2001). <i>La educación física en la enseñanza primaria</i> (cuarta edición). Barcelona: Inde.
Castañer, M., y Camerino, O. (2006). <i>Manifestaciones básicas de la motricidad</i> . Universitat de Lleida.
Cometti, G. (2007). <i>El entrenamiento de la velocidad</i> (Vol. 24). Editorial Paidotribo.
Contreras Jordan, O. (1998). <i>Didáctica de la Educación Física</i> . Barcelona: Inde
González Badillo, J.J. y Gorostiaga, E. (1995). <i>Fundamentos del entrenamiento de la fuerza: Aplicación al alto rendimiento deportivo</i> . Barcelona: INDE.
Grosser, M. (1992). <i>Entrenamiento de la velocidad</i> . Barcelona: Martínez Roca.
Guío Gutiérrez, F. (2010) <i>Conceptos y clasificación de las capacidades físicas</i> . <i>Revista de investigación cuerpo, cultura y movimiento/Vol. 1 / No. 1 / 2010 / pp. 77-86</i> http://revistas.usta.edu.co/index.php/rccm/article/view/1011/1260
Hahn, E. (1988). <i>Entrenamiento con niños</i> . Barcelona: Martínez Roca.

Hegedüs, J. de (1988). <i>La ciencia del entrenamiento deportivo</i> . Buenos Aires: Stadium,
López, D. Feito, J. y Vivas, A. (2009). <i>Fundamentos teóricos de la educación física</i> . Editorial Pila Teleña.
Matveev, L. (1992). <i>Fundamentos del entrenamiento deportivo</i> . Ed. Ráduga. Moscú.
Mayoral, A. (1969). <i>Terminología aplicada al atletismo</i> . Escuela Nacional de Entrenadores de Atletismo. Ejemplar a multicopista, Madrid.
Mora, J. (1989). <i>Colección: Educación Física 12-14 años</i> . 6 tomos. Excelentísima Diputación Provincial de Cádiz. Cádiz.
Morehouse, L. E., y Miller, A. T. (1984). <i>Fisiología del ejercicio</i> . Buenos Aires: El Ateneo.
Muñoz Rivera, D. (2009). <i>Capacidades físicas básicas. Evolución, factores y desarrollo. Sesión práctica. EFDeportes.com, Revista Digital</i> . Buenos Aires /No. 131/ 2009. http://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm
Muñoz Rivera, D. (2009). <i>Capacidades físicas básicas en primaria. Sesión práctica. EFDeportes.com, Revista Digital</i> . Buenos Aires /No. 145/ 2009. http://www.efdeportes.com/efd145/las-capacidades-fisicas-basicas-en-primaria.htm
Rosa, J.J, Del Rio, E. (1999). <i>Terminología de la educación física y su didáctica</i> . Universidad de León. 461pp. ISN 847719-707-5
Sales Blasco, J. (2001). <i>El currículum de Educación Física en Primaria</i> . Barcelona: Inde.
Vayer, P. (1985). <i>El diálogo corporal: Acción educativa en el niño de 2 a 5 años</i> . Barcelona: Científico Médica.

10. ANEXOS

SESIÓN 2: VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO

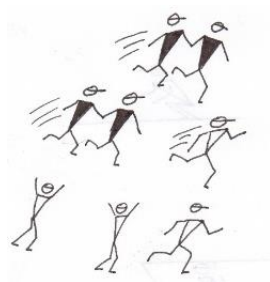


Material: Balón

Actividad N° 1: Jugamos a Cadena Dos

Dos alumnos dados de la mano se la quedan, el objetivo, es ir pillando a los compañeros para formar una cadena que se ira dividiendo siempre que sea posible en personas de dos. El juego acaba cuando solo queda una persona por pillar, que en ese caso será el ganador.

Representación Gráfica



Actividad N° 2: Jugamos a Stop

Uno de los alumnos se la queda, tiene que intentar pillar a los demás, teniendo en cuenta que cuando les vaya a pillar estos tienen la opción de poder decir Stop (Abren las piernas y esperan a ser salvados por sus compañeros). Para poder salvar a un compañero hay que pasar por debajo de sus piernas. Si el pillador consigue pillar a todos, o que están en la posición de stop, gana.

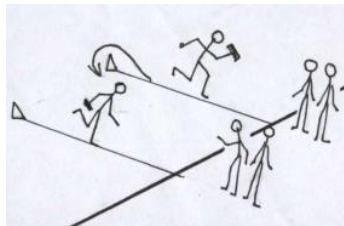
Representación Gráfica



Actividad N° 3: Carreras de relevos

Dividimos a los alumnos en 4 equipos de 4-5 personas. Cada equipo se coloca detrás de un cono en fila, el primero sale corriendo, con un balón en las manos, hasta el otro cono, da la vuelta y vuelve, pasa el balón por debajo de las piernas de sus compañeros hasta que llegue al último. Irán repitiendo el proceso hasta que todos los miembros del equipo lo hayan hecho, el equipo que lo consiga antes gana.

Representación Gráfica



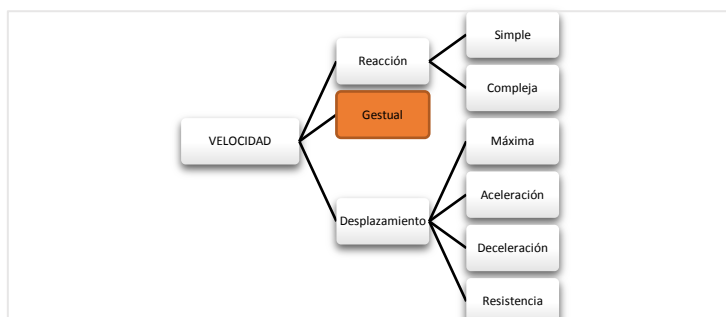
Evaluación

Rellena la siguiente ficha de forma correcta:

Número de veces que ha ganado mi equipo en los relevos	
Número de veces que he dicho stop para que no me pillaran	
Número de veces que me la he quedado	
He controlado bien el esfuerzo sin llegar a fatigarme en exceso, puedo hablar con mi compañero al acabar la actividad. (Si, No)	

Me cuesta mucho pillar a alguien cuando me la quedo (Si, No)	
---	--

SESIÓN 3: VELOCIDAD GESTUAL



Materiales: Aros, pelotas y cuerdas.

Actividad N° 1: Calientamanos

Los alumnos se agrupan por parejas, uno coloca las manos encima de las del otro de forma horizontal, con las palmas enfrentadas y dejando unos centímetros de separación. El que las tiene abajo tiene que intentar dar al de arriba y el de arriba tiene que evitarlo. No estará permitido golpear fuerte al compañero. Cuando el que está arriba consiga esquivar el golpe cambiaran los roles.

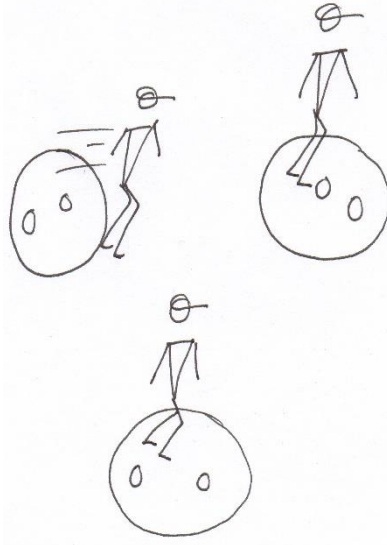
Representación Gráfica



Actividad N° 2: Robar al vecino

Los alumnos se esparcen por todo el espacio, cada uno tiene un aro, y coloca su aro en la zona donde quiera (ya no podrá moverle), dentro de cada aro tendrán 5 pelotas de tenis. A la señal del profesor, y durante 1 minuto, cada niño podrá ir al aro de otro y robar cada vez una pelota llevándola hasta su aro. Cuando acabe el tiempo el jugador con más pelotas dentro de su aro será el ganador.

Representación Gráfica



Actividad N° 3: El más rápido

Cada alumno con una cuerda, la colocan en el suelo estirada y se sitúan enfrente de ella. Los alumnos tendrán un minuto de tiempo para realizar el máximo número de repeticiones de las siguientes actividades:

- 1- Saltar con los pies juntos adelante y atrás
- 2- Pasar un pie al otro lado de la cuerda y volver a la posición inicial. Se realizara con ambos pies.
- 3- Saltar con los pies juntos de izquierda a derecha

Mientras realizan la actividad tendrán que contar el número de repeticiones que hacen para luego saber quién es el ganador.

Representación Gráfica

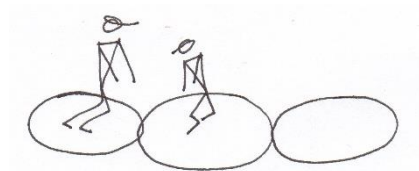


Actividad N° 4: Los nenúfares

Dividimos a los alumnos en 4 grupos de 5-6 personas aproximadamente, cada grupo formara dos filas una en frente de la otra con una separación de 6 o 7 metros. Uno

de ellos empezara el juego y tendrá dos aros (nenúfares). El objetivo es llegar al compañero de enfrente colocando los aros consecutivamente, de tal manera que siempre este metido dentro de uno, cuando llegue hasta el otro lado el compañero repetirá el recorrido hacia el otro lado, así sucesivamente hasta que todos los miembros del equipo hayan llegado hasta el otro lado, el primero que lo consiga será el ganador.

Representación Gráfica



Evaluación

Los alumnos rellenaran la siguiente ficha y responderán a las preguntas que se les plantean al final de la misma:

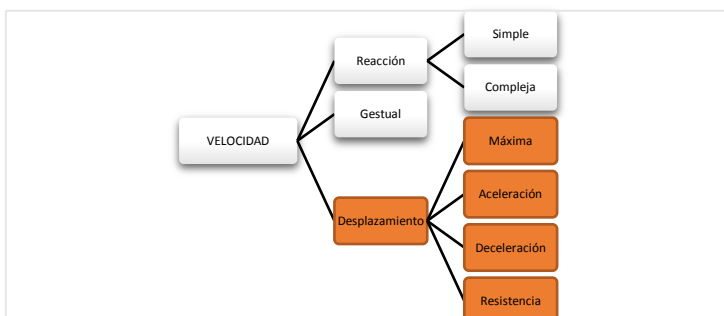
	RONDA 1	RONDA 2
Número de veces que he esquivado los golpes en el calentamanos (Diez intentos)		
Número de veces que he golpeado las manos de mi compañero (Diez intentos)		
Pelotas que había en mi aro cuando ha finalizado el tiempo		
Número de saltos hacia adelante y atrás (Cuerda)		
Número de saltos laterales (Cuerda)		
Número de veces que pasamos un pie al otro lado de la cuerda (Sumar ambos pies)		

¿En qué actividades has mejorado? Fíjate en los resultados de la ronda 1 y 2

¿Qué harías para mejorar los resultados del calentamanos?

¿Qué tipo de saltos has realizado para pasar la cuerda? ¿Por qué?

SESIÓN 4: VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO



Material: No se necesita material específico para esta sesión.

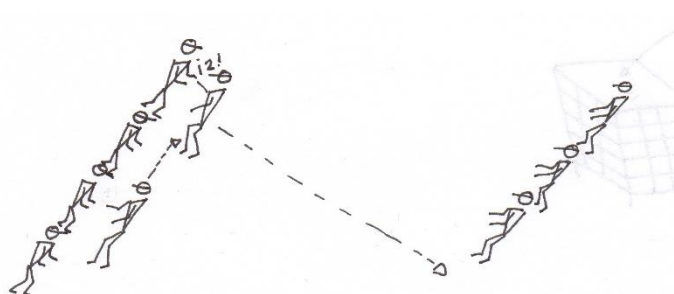
Actividad N° 1: Los rehenes

Dividimos a los alumnos en dos equipos, los colocamos unos en frente de otros separados aproximadamente con 10-15 metros, con los brazos estirados y las palmas de las manos mirando hacia arriba. Uno de los del equipo sale andando hacia los del equipo contrario y tiene que tocar las palmas del contrincante, a la persona que le dé el segundo toque tendrá que salir a por él para intentar pillarle.

Si le pilla pasara a ser su prisionero y se colocara detrás de él y si no le pilla el pasara a ser el prisionero del otro.

Si queremos salvar a un compañero tendremos que dar el segundo toque al contrincante que tenga como rehén a nuestro compañero.

Representación Gráfica

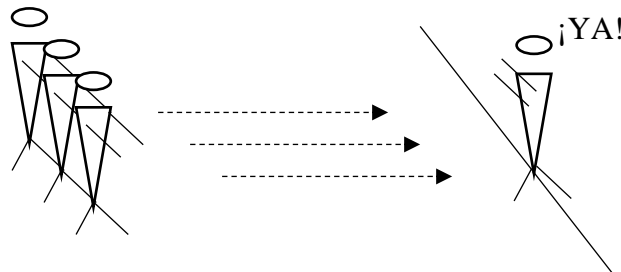


Actividad N° 2: La muralla

Todos los alumnos se colocan en el extremo del campo, menos uno que se situara en la línea de medio campo, ese solo podrá desplazarse lateralmente a lo largo de la línea, y su objetivo es pillar a los demás cuando estos traten de cruzar la línea. Para

ello cuando estén todos preparados el jugador del centro dará una señal para que todos los demás intenten cruzar. Los que sean pillados se unirán a la línea central. El último en ser pillado será el ganador.

Representación Gráfica



Actividad N° 3: Las Cuatro Esquinas

Un alumnos se coloca en el centro del campo, el resto ocupara las cuatro esquinas del mismo. A la señal del jugador del centro todos tendrán que cambiar de esquina evitando que les pille, si son pillados ocuparan el centro con él. La principal norma del juego es que solo pueden correr hacia atrás.

Representación Gráfica



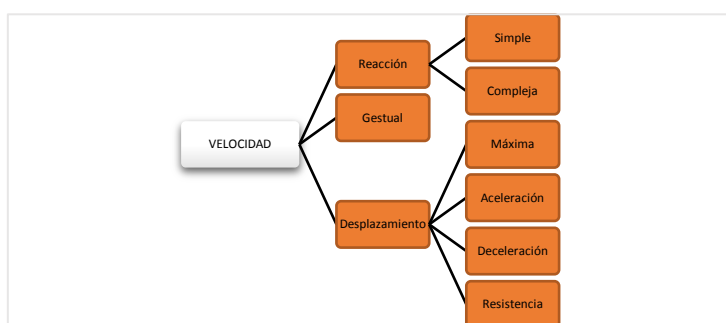
Evaluación

Para realizar esta evaluación, dividiremos a la clase en dos grupos, mientras unos juegan, los otros van a actuar como profesores, es decir, tendrán que rellenar la ficha que se muestra a continuación sobre uno de sus compañeros (Elegirán al compañero que van a evaluar previamente)

	SI	A VECES	NO
Inclina su cuerpo hacia delante cuando corre			
Mira hacia el lado al que va a girar cuando corre hacia atrás			

Mantiene los brazos abiertos cuando corre lateralmente			
Se ha chocado con otros compañeros mientras jugaba			
Para frenar inclina su cuerpo hacia atrás			

SESIÓN 5: TODAS LAS VELOCIDADES



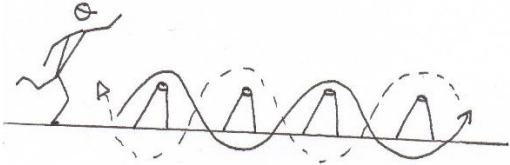
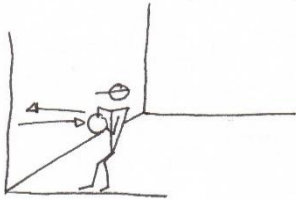

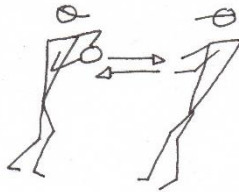
Material: Conos, Balones, Cestas/Cajas.


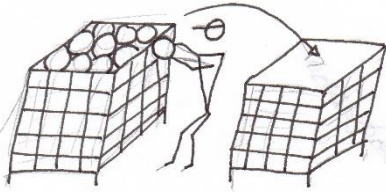
Actividad N° 1: El circuito de la velocidad

Se realizará un circuito en el que habrá 6 ejercicios diferentes. Los alumnos se dividirán en grupos de 4 aproximadamente, e irán rotando por las diferentes pruebas, y les entregaremos una hoja de registro en la que tendrán que apuntar los resultados de las pruebas.

Cada grupo dispondrá de un cronometro para cronometrar el tiempo que tardan en realizar algunas de las pruebas y para contabilizar el número de repeticiones que realizan en un minuto.

CIRCUITO

POSTA	EXPLICACIÓN	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
1	<p>Realizar zig-zag entre los conos, la manera de desplazarse será corriendo y tendrán que ir hasta el final y volver al lugar de inicio.</p>	 <p>Un diagrama que muestra un jugador corriendo en un camino en zig-zag entre cuatro conos dispuestos en una línea horizontal. El camino comienza y termina en el mismo punto, indicado por una flecha que apunta hacia atrás. Los conos están representados por triángulos con círculos en su base, y el camino es una línea que se mueve de izquierda a derecha y de derecha a izquierda entre los conos.</p>
2	<p>Dar pases de pecho con un balón de baloncesto contra una pared</p>	 <p>Un diagrama que muestra un jugador parado frente a una pared vertical. El jugador está lanzando un balón hacia la pared con una mano, y una flecha indica que el balón rebota hacia él con la otra mano. El jugador está en una postura de preparación para recibir el balón.</p>
3	<p>Ir hasta la pared tocar y volver, la distancia será de 20 metros</p>	 <p>Un diagrama que muestra un jugador corriendo hacia una pared vertical. Una flecha sólida indica la dirección de la carrera hacia la pared, y una flecha punteada indica el camino de vuelta al punto de partida.</p>
4	<p>Entre dos compañeros se pasaran un balón de forma rápida, cuando uno de sus compañeros de la señal podrán realizar un pase con bote o un pase normal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si el pase es con bote, el que realiza el pase tendrá que huir para que el otro no le pille. • Si el pase es normal el que ha 	 <p>Un diagrama que muestra dos jugadores enfrentados. El jugador de la izquierda está lanzando un balón hacia el jugador de la derecha. Una flecha indica la dirección del balón.</p>

	<p>dado el pase tiene que tratar de pillar al otro.</p>	
5	<p>Entre dos compañeros juegan al calienta manos, tendrán 10 intentos</p>	
6	<p>Cambiar todos los balones que se encuentran en una cesta a otra que está al lado</p>	

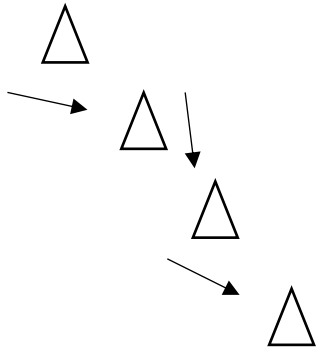
Evaluación

A cada alumno se le repartirá la siguiente ficha en la que anotaran sus tiempos de realización:

	RONDA 1	RONDA 2
POSTA	Repeticiones/Tiempo	Repeticiones/Tiempo
1. Zig-Zag (Anota el tiempo que tardas en hacerlo)		
2. Pases (Anota las repeticiones que haces en un minuto)		
3. Carrera (Anota el tiempo que tardas en hacerlo)		
4. Duelo (Anota las veces que has ganado. 10 Intentos)		
5. Calientamanos (Anota las veces que has ganado. 10 Intentos)		
6. Balones a la cesta (Anota el tiempo que tardas en hacerlo)		

REPRESENTACIÓN GRÁFICA CIRCUITO DE VELOCIDAD

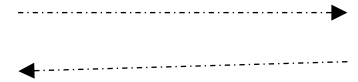
1



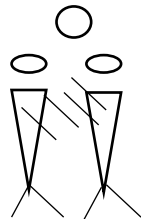
2



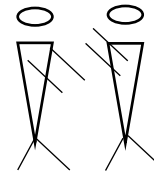
3



4



5



6

