

# CARRERA DE LARGA DURACIÓN CON FORMATO CORREMONTES



---

## Universidad de Valladolid

---

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SEGOVIA

**Trabajo fin de grado:** curso 2019/2020

**Facultad de Educación:** Grado de Educación Primaria

(Educación Física)

**Autora:** Sandra San Miguel Prieto

**Tutor académico:** Juan Manuel Gea Fernández



## RESUMEN

Este trabajo fin de grado trata de presentar una fundamentación teórica que justifique la introducción de la carrera de larga duración en la escuela y la salida al medio natural para desarrollar actividad física. Además, hace referencia a un modelo integrador que busca la participación de todo el alumnado independientemente de sus capacidades iniciales y la generación de experiencias positivas y motivadoras. Todo ello persigue el objetivo de crear desde la escuela una serie de hábitos de vida saludables y fomentar el gusto por la carrera continua.

Además, el Proyecto busca que el alumnado reflexione y entienda la teoría a través de la propia práctica. Para ello, se dota de autonomía a los escolares y se les proporcionan los conocimientos y destrezas necesarias para que la práctica de actividad física sea segura y esté libre de lesiones. Se destacan el calentamiento inicial que activa a los músculos, sube pulsaciones y prepara para el ejercicio y los estiramientos finales que relajan la musculatura liberándola de todo el estrés acumulado.

**Palabras clave:** carrera de larga duración, medio natural, modelo integrador, hábitos de vida saludables, autonomía y actividad física.

## ABSTRACT

This final thesis work tries to present a theoretical foundation that justifies the introduction of the long-term race in the (different) school programs and the exit to the natural environment to develop the physical activity. In addition, it refers to an integrating model that seeks the participation of all students regardless of their initial abilities and the generation of positive and motivating experiences. All these pursues the objective of creating a series of healthy lifestyle habits from school and promoting the passion for the continuous career.

In addition, the project seeks that students reflect and understand the theory through their own practice. To do this, school children are given autonomy and are provided with the knowledge and skills necessary to practice physical activity in a safe and injury-free manner. Furthermore, we will highlight firstly, the initial warm-up that activates the

muscles, increases pulsations and prepares for exercise, and secondly, the final stretches that relax the muscles, releasing it from all the accumulated stress

**Keywords:** Long term race, natural environment, integrating model, healthy lifestyle habits, autonomy and physical activity.

# ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN .....	6
2. OBJETIVOS .....	7
3. JUSTIFICACIÓN .....	7
3.1. JUSTIFICACIÓN PERSONAL.....	7
3.2. JUSTIFICACIÓN ACADÉMICA. ....	8
3.3. JUSTIFICACIÓN CURRICULAR.....	9
4. MARCO TEÓRICO.....	11
4.1. LA MEJORA DE LA SALUD A TRAVÉS DE LA CREACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES .....	11
4.2. EL PANORAMA ACTUAL DE LA SALUD Y LA NECESIDAD DE INTERVENCIÓN.....	12
4.3. LA CARRERA DE LARGA DURACIÓN Y SU INTRODUCCIÓN EN LA ESCUELA .....	13
4.3.1. LA RESISTENCIA COMO CAPACIDAD FÍSICA BÁSICA.....	14
4.3.2. EL RITMO DE CARRERA.....	16
4.4. INCONVENIENTES DE TRABAJAR LA CARRERA CONTINUA CON ESCOLARES .....	16
4.4.1. EL APRENDIZAJE A TRAVÉS DE EXPERIENCIAS POSITIVAS.....	17
4.5. CAMBIO DE PERSPECTIVA DE LA CARRERA CONTINUA: CORREMONTES... 18	
4.5.1. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS DEL FORMATO CORREMONTES .....	19
4.5.2. LA IMPORTANCIA DEL CALENTAMIENTO .....	20
4.5.3. ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL .....	21
4.5.4. GESTIÓN DEL RIESGO .....	21
5. PROPUESTA PRÁCTICA: CORREMONTES .....	23
5.1. CONTEXTO DONDE SE VA A DESARROLLAR .....	23
5.2. CONTRIBUCIÓN A LOS ELEMENTOS CURRICULARES .....	23
5.2.1. COMPETENCIAS BÁSICAS .....	23
5.2.2. OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA .....	24
5.2.3. CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES .....	26
5.2.4. ELEMENTOS TRANSVERSALES .....	26
5.3. OBJETIVOS DIDÁCTICOS .....	27
5.4. METODOLOGÍA .....	28
5.5. TEMPORALIZACIÓN .....	28
5.6. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD .....	29
5.7. MODELO DE EVALUACIÓN .....	29

6.	ANÁLISIS DE LA PROPUESTA .....	31
7.	LIMITACIONES DE LA PROPUESTA .....	33
8.	CONCLUSIONES .....	34
9.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	36
10.	ANEXOS .....	40
	ANEXO 1. RELACIÓN CON OTRAS ÁREAS .....	40
	ANEXO 2. FASES DEL PROYECTO .....	40
	ANEXO 3. RECURSOS .....	43
	ANEXO 4. TABLA DE ELEMENTOS CURRICULARES QUE SE DESARROLLAN Y EMPLEAN EN EL PROYECTO CORREMONTES .....	44
	ANEXO 5. NORMAS DE NAUFRAGIO .....	51
	ANEXO 6. RELAJACIÓN.....	52
	ANEXO 7. BLOG DEL DOCENTE.....	52
	ANEXO 8. LINKS FINALES DEL BLOG DEL DOCENTE .....	52
	ANEXO 9. RÚBRICA DE EVALUACIÓN DEL DOCENTE.....	53
	ANEXO 10. CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN DEL ALUMNADO.....	55
	ANEXO 11. DEFENSA DEL TRABAJO FIN DE GRADO .....	55

## **ÍNDICE DE FIGURAS**

Figura 1.	Medición pulso carotideo o radial.....	15
Figura 2.	Escala de medición de esfuerzo percibido infantil.....	15

## **ÍNDICE DE TABLAS**

Tabla 1.	Contribución de los objetivos de etapa.....	26
----------	---	----

## 1. INTRODUCCIÓN

Este trabajo hace un recorrido por el panorama actual de la salud y resalta la necesidad de intervención desde la escuela para cambiar esa realidad y crear una serie de hábitos de vida activos y saludables. Además, se explica la importancia que tiene el calentamiento inicial y los estiramientos finales para evitar posibles lesiones. Otro de los temas que se abordan es el relativo a la carrera de larga duración y su papel dentro del currículo, ya que se busca justificar su puesta en práctica con el alumnado de Educación Primaria. Para ello, se propone un modelo integrador basado en las experiencias positivas y en el proceso de aprendizaje.

Después, se presenta una propuesta práctica para llevar a cabo con el alumnado de 3ºA y 5ºB del CRA Los Almendros. Esta consta de varias fases siendo la del Corremontes en la que el alumnado, profesorado y familia se desplaza al entorno natural del pueblo para correr todos juntos. El alumnado pone su propio ritmo, dosifica sus fuerzas y escucha a su cuerpo, para perseguir el objetivo de conseguir la pulsera correspondiente a cada recorrido. Por otra parte, el trabajo interdisciplinar con Educación Plástica permite que se integren las TICs en el Proyecto y en el propio proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado.

Por último, se hace un análisis de la propuesta con el fin de justificar su puesta en práctica y comprender el alcance presente y futuro de la misma. Por otra parte, se analizan las limitaciones del trabajo para entender y hacer frente a las posibles dificultades que conlleva trasladar las clases de Educación Física al entorno. Además, el trabajo se cierra con una conclusión que hace ver que aún a pesar de las trabas burocráticas es necesario desarrollar este tipo de Proyectos que cumplen con los objetivos y contenidos de etapa y completan el aprendizaje del alumnado gracias al desarrollo de su autonomía.

## **2. OBJETIVOS**

Para el desarrollo del TFG hemos planteado el desarrollo de los siguientes objetivos:

1. Desarrollar una propuesta de carrera de larga duración, a través de un modelo no competitivo e integrador adaptado a las capacidades físicas del alumnado.
2. Contribuir a la mejora de la carrera de larga duración a ritmo por medio de actividades integradoras y motivantes.
3. Emplear el medio natural como elemento fundamental para trabajar la carrera de larga duración.

## **3. JUSTIFICACIÓN**

La motivación para llevar a cabo este estudio se apoya principalmente en tres razones: la primera parte de un interés personal a la temática y las experiencias positivas que me ha reportado, la segunda hace referencia a su aplicación docente y, por último, el apoyo normativo que recoge el currículo actual para llevar una aplicación práctica de la carrera de larga duración.

### **3.1. JUSTIFICACIÓN PERSONAL**

Toda elección de un tema tiene que basarse en una motivación intrínseca que te lleve a querer indagar y profundizar sobre el mismo. Por ello, en mi caso he de decir que me encuentro vinculada con la carrera desde muy temprana edad y sigo estándolo en la actualidad. Este lazo positivo que me une a la carrera no es por las experiencias y vivencias que tuve en mi etapa como escolar, sino por las horas extraescolares que empleaba y empleo en hacer atletismo. Todo comenzó como un juego que me ayudó a conocerme mejor, a regularme y a su vez a socializar. Ahora bien, en la actualidad además de haber generado una base sobre la que construir un hábito saludable como es el de correr he ido un paso más allá y compito a nivel nacional.

Por este motivo he escogido ahondar más sobre el tema de la carrera a ritmo, debido a que considero que existe una forma positiva de concebir la carrera continua. Además, he de destacar que mi paso por las diversas asignaturas relacionadas con la Educación Física

me ha hecho reafirmarme en esta idea. Una de esas asignaturas fue Educación Física en el Medio Natural y la menciono, ya que, gracias al proyecto de Corralero, Martín, López, y San Miguel (2020), descubrí que era viable llevar al aula la carrera a ritmo con un formato no competitivo, integral y que contribuye al desarrollo de diferentes elementos curriculares.

### **3.2. JUSTIFICACIÓN ACADÉMICA.**

López Pastor et al. (2006), señalan que los escolares manifiestan un rechazo generalizado hacia la carrera continua, lo cual afirman que conlleva a una predisposición negativa hacia la práctica de la misma. El origen de esta realidad puede estar en la vinculación de la carrera con los castigos, ya que como bien indican Pérez-Brunicardi y Archilla (2015) en las clases de Educación Física se solía castigar al alumnado con correr cuando había algún mal comportamiento. Además, la consecuencia para el alumnado castigado era dejar de jugar para correr en solitario dando vueltas al pabellón. Otro de los motivos se puede deber a la calificación basada en el rendimiento a través de los clásicos Test de Condición Física, puesto que López-Pastor (2013) afirma que este tipo de calificación estandarizada no da respuesta a las necesidades individuales de cada alumno o alumna y ocasiona un aprendizaje descontextualizado. Por otra parte, con este modelo se excluye a un elevado porcentaje de alumnos que no tienen altas cualidades para la carrera y no se da la posibilidad de cambiar esa perspectiva.

Así pues, este trabajo busca crear una programación fundamentada en una base teórica, que sustente la hipótesis de que correr a ritmo puede ser agradable y ayuda a formarse como alumno y persona. Podría entonces decirse que el fin de este trabajo es lograr un cambio en la concepción clásica de la carrera continua en la escuela. Para ello, se ha decidido que la propuesta práctica debe seguir el formato de Corremontes. Según indican Pérez-Brunicardi y Archilla-Prat (2015), este modelo de carrera por montaña se basa en la no competición, la autorregulación, la toma de decisiones y la realización de diversos recorridos.

Este planteamiento se aleja del usado en muchas ocasiones desde el área de la Educación Física, donde se empleaba la carrera y los test como elemento de calificación y segregación según el rendimiento físico, alejándose de una propuesta más educativa e

integradora. Por ello, el formato Corremontes de Pérez-Brunicardi y Archilla-Prat (2015) da la posibilidad de trasladar la carrera al ámbito lúdico y motivacional. Es más, al estar hablando del medio natural se genera una predisposición diferente a la de correr en un entorno cerrado y estable como puede ser un pabellón. Se da un cambio de perspectiva, puesto que ya no va a calificar lo rápido que se corra sino la cantidad de tiempo que se consigue mantener un mismo ritmo. Así pues, dará igual la posición en la que se llegue, dejará de tener importancia quedar primero y la competición no será contra un tiempo o una distancia sino con los aprendizajes y mejoras personales que se adquieran.

### **3.3. JUSTIFICACIÓN CURRICULAR**

Toda programación debe basarse en una fundamentación teórica y apoyada en su marco normativo. Este último aspecto hace referencia al currículo y por ello el trabajo se apoyará en DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León. Así pues, se llevará a cabo un análisis de dicho decreto y se comprobará como esta propuesta tiene cabida en el mismo, más concretamente en el área de Educación física.

El primer aspecto a destacar del DECRETO 26/2016, es la exigencia de autorregulación que conlleva la actividad de correr a ritmo. Esto se debe a que cada alumno ha de conocer sus limitaciones y tomar decisiones sobre su capacidad de carrera. Por ello, esta propuesta se relaciona con el primer contenido del bloque 2 -conocimiento corporal- del área de Educación Física:

“El esquema corporal y su estructuración. Toma de conciencia, interiorización y representación de las posibilidades y limitaciones motrices de las partes del cuerpo. Valoración de la propia realidad corporal, respetando la propia y la de los demás” (p. 34592).

Con la misma idea se engloba el siguiente contenido del bloque 2:

“Toma de conciencia e interiorización de las sensaciones corporales y discriminación e identificación de las sensaciones asociadas al movimiento” (p. 34592).

Además, debido a que se va a seguir el formato propuesto por Pérez-Brunicardi y Archilla-Prat (2015), se trabaja la habilidad de correr por el campo en un terreno inestable y la capacidad de propiocepción. Por ello, ha de considerarse que se trabajan los siguientes contenidos del bloque 2:

“Desarrollo de la percepción selectiva: anticipación de las consecuencias sensoriales del movimiento” (p. 34592).

“Organización y exploración del espacio de acción” (p. 34592).

El hecho de trabajar la carrera y el desplazamiento como habilidad motriz fundamental contribuye a que se abordan los siguientes contenidos del bloque 3, habilidades motrices:

“Autonomía en la ejecución y confianza en las propias habilidades motrices en situaciones habituales y en situaciones o entornos adaptados” (p. 34594).

“Formas y posibilidades de movimiento: desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones. Iniciación, desarrollo, consolidación y perfeccionamiento de los patrones fundamentales y de las habilidades motrices básicas” (p. 34594).

Por último, se señala la presencia de fundamentalmente un contenido del bloque 6 actividad física y salud:

“Adecuación de la actividad física a las posibilidades y condiciones corporales” (p. 34599).

## **4. MARCO TEÓRICO**

### **4.1. LA MEJORA DE LA SALUD A TRAVÉS DE LA CREACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES**

Según la Organización Mundial de la Salud (1946) “la salud es el completo estado de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (p. 100). Con esto se destaca que es fundamental entender que la salud no solo incluye lo físico o biológico, sino también el plano psicológico y social (Pastor-Vicedo, et al. 2015).

La salud es un contenido a trabajar en la Educación Primaria y así lo refleja el Decreto 26/2016, ya que esta etapa es clave para la creación de una serie de hábitos saludables. Por este motivo, se debe señalar que la salud no solo atañe al área de Educación Física, sino que debe tomar parte todo el sistema educativo. Como bien señalan Abarca-Sos, et al. (2015), al hablar de salud se hace alusión a la actividad física y por ello no ha de ser concebida como algo puntual, sino más bien como un proyecto conjunto que compete a todas las áreas.

Este enfoque permite que el alumnado adquiera una serie de competencias y hábitos saludables aplicables a su vida diaria. Además, dichos autores también comentan la necesidad de ofrecer al alumnado un amplio abanico de posibilidades para la práctica de actividad física dentro y fuera del centro. Aquí entra en juego el área de Educación Física y las actividades, deportes y juegos que se aborden dentro de la misma.

A raíz de lo anterior es importante ahondar en la perspectiva que deben tomar las clases de Educación Física, puesto que en cierto modo la práctica de actividad física va a estar influenciada por lo trabajado en esta asignatura. Devís y Peiró (1993), hablan de los beneficios que tiene el paradigma orientado a la actividad física para el alumnado escolar. Esto se debe a que centra su interés en la necesidad de llevar a cabo un estilo de vida activo y en el proceso de realización de actividad física moderada. De esta forma se destierra el paradigma orientado a la condición física, debido a que este se relaciona con el rendimiento deportivo y los resultados elitistas.

Todas estas cuestiones hacen referencia a la salud biológica, pero como bien se indica al inicio de este punto, la salud tiene una triple perspectiva: biológica, social y personal. Por

este motivo, además de escoger el paradigma orientado a la actividad física se ha de contemplar el carácter social y comunicativo en las actividades, juegos y deportes, así como las relaciones positivas entre el alumnado (Casimiro, 2001).

#### **4.2. EL PANORAMA ACTUAL DE LA SALUD Y LA NECESIDAD DE INTERVENCIÓN**

Actualmente la situación de la salud es preocupante, ya que como bien nos indica el Programa PERSEO (2007) existe un índice muy elevado de obesidad y sobrepeso infantil. Por este motivo, se exige que desde el ámbito educativo se actúe con urgencia e inmediatez sobre esta realidad para tratar así de cambiar hábitos en la población tanto infantil como adolescente.

Si se quiere lograr esa creación de hábitos saludables el Programa PERSEO (2007), nos habla de que es primordial que el centro haga “conscientes a las familias de la importancia de que sus hijos e hijas sean activos y que de la falta de actividad física se pueden derivar consecuencias graves a medio y largo plazo” (p.72). La familia es el núcleo central del alumnado y por ello, es fundamental que haya una buena comunicación con esta para lograr así una serie de aprendizajes coherentes y significativos. De esta forma se facilitará el conocimiento de los padres, madres o tutores acerca de la actividad física que realizan sus hijos o hijas, la que se recomienda y los problemas derivados de un estilo de vida inactivo.

En cuanto a la intervención se propone que la gama ofrecida al alumnado en cuanto a juegos, deportes y actividades sea variada y basada en la creación de experiencias positivas. Aquí entra en juego la base sobre la se construye el proyecto, puesto que se centra en el disfrute por la carrera a ritmo. Como bien señala Menichetti (2012) las emociones juegan un papel esencial, debido a que dependiendo de las asociaciones que se hagan habrá sentimientos positivos o negativos hacia los deportes o juegos practicados. Además, esto influirá en la práctica de los mismos fuera del aula o en un futuro, ya que las personas se distancian de aquello que les genera dolor o frustración y se acercan a lo que les produce diversión y disfrute.

### **4.3. LA CARRERA DE LARGA DURACIÓN Y SU INTRODUCCIÓN EN LA ESCUELA**

Como señala Devís (2000), la realización de actividad física es necesaria y hay determinadas actividades como la de correr que implican una serie de movimientos reiterados y cíclicos que hacen que el objetivo sea mantener un mismo ritmo en este caso de carrera. Este aspecto tan concreto es uno de los objetivos que debemos lograr en el alumnado de primaria, ya que mantener un ritmo constante en la práctica deportiva les dotará de una capacidad física.

Por otra parte, aunque este autor comente que correr es una actividad física cíclica podemos entender que su práctica puede realizarse en el medio natural y trabajar así la carrera en un entorno inestable con mayor incertidumbre. Todo es sumamente positivo para la formación del alumnado, puesto que les proporciona una experiencia educativa más enriquecedora y rica.

Otro motivo por el que se hace necesaria la introducción de la carrera en la escuela es el hecho de que correr es una conducta humana innata que debe educarse, siendo tarea de la Educación Física. Además, correr es la base sobre la que se sustenta la práctica deportiva de otros muchos deportes, juegos y actividades (Cagigal, 1979). Como bien indican Barba Martín y López Pastor (2006), correr se trata de un desplazamiento básico del día a día de los niños y de las niñas, así como de una habilidad física básica. Por este motivo, se entiende que debemos de introducir la carrera en las clases de Educación Física desde los primeros cursos para lograr una evolución positiva.

La carrera a ritmo debe orientarse en el proceso, debido a que nos encontramos en un contexto educativo y el objetivo no es conseguir un tiempo o una marca específica. Así pues, como bien señala Devís (2000) la práctica recreativa de la carrera continua sería la mejor opción para crear una serie de hábitos saludables y perdurables en el tiempo.

Por último, me gustaría destacar que la adquisición de autonomía se trabaja con la carrera a ritmo, teniendo en cuenta que se dota de protagonismo al alumnado y se le da la oportunidad de autorregularse. De esto última habla Devís (2000), ya que indica que se debe escuchar al propio cuerpo, puesto que este es el que nos aporta la mayor información acerca de nuestro estado físico a lo largo de la práctica de actividad física. Por

consiguiente, el alumnado deberá tener este aspecto presente a la hora de realizar la carrera de larga duración.

#### **4.3.1. LA RESISTENCIA COMO CAPACIDAD FÍSICA BÁSICA**

Cuando se habla de correr a ritmo se refiere a la carrera de larga duración, con la cual se trabaja de forma específica uno de los componentes de la condición física como es la resistencia (Camerino y Castañer, 1991). Además, al estar dentro de la carrera de larga duración la resistencia desarrollada será aeróbica, puesto que el alumnado mantendrá un esfuerzo continuo durante un periodo de tiempo prolongado. Este intervalo comprenderá desde los tres minutos que comienza ese esfuerzo hasta que la persona aguante. En este tipo de resistencia el oxígeno está presente y los músculos requieren del mismo para realizar el esfuerzo (García Manso, Ruiz Caballero y Navarro, 1996).

Otro factor a tener en cuenta es el de la respiración, debido a que al correr a ritmo se requiere de un mayor aporte de oxígeno. Es fundamental que el oxígeno se adentre en el organismo, ya que de esta forma se obtendrá la energía necesaria por medio de la oxidación de nutrientes (Rabadán y Rodríguez, 2010).

Por otra parte, como bien indica Ortigosa, Reigal, Carranque, y Hernández-Mendo (2018) otro elemento implicado es la frecuencia cardíaca y para su medición se requiere del pulso. Con esto me refiero a que gracias al pulso se podrá identificar el número total de pulsaciones en un minuto y conocer así la frecuencia cardíaca.

Es importante que el alumnado conozca ambos factores y los contemple a la hora de iniciar la actividad física, ya que de esta forma podrá autorregularse y trabajar dentro de su umbral de actividad física saludable o moderada. Para ello, se ha de dotarle de las técnicas suficientes que permitan tomarse el pulso y saber si la frecuencia cardíaca es adecuada o no. Todo esto ayudará al conocimiento corporal del alumnado y a comprobar la intensidad a la que está trabajando. Dentro de esos procedimientos es importante señalar que como indica Lázaro de Diego (2019), los dedos empleados serán índice y corazón. Estos dedos se colocarán en la arteria radial que se encuentra próxima a la muñeca o bien en la carótida que está en el cuello (ver imagen 1). Además, se pueden colocar los dedos directamente en el pecho y tomar así las pulsaciones.



Figura 1. Medición pulso carotideo o radial (Fuente: Rodríguez, 2018)

Para finalizar, es importante señalar que ese umbral de actividad física moderada del que se está hablando hace referencia a lo que Claver (2015) nos indica, es decir, cuando se realice carrera continua “el ritmo cardiaco debe oscilar entre 140-160 p/m” (p. 4). En ocasiones es difícil que el alumnado identifique esas pulsaciones a la hora de realizar el ejercicio y por ello, es interesante ofrecer otro tipo de recursos como puede ser la escala de medición del esfuerzo percibido infantil. Rodríguez Núñez (2016), nos habla de su utilidad a la hora de trabajar con escolares y explica que con este instrumento el alumnado puede identificar donde se encuentra durante la práctica de actividad física. Esto es posible, ya que la escala está totalmente adaptada a la población infantil y se le presenta al alumnado de forma atractiva, con imágenes que acompañan al texto (ver imagen 2).

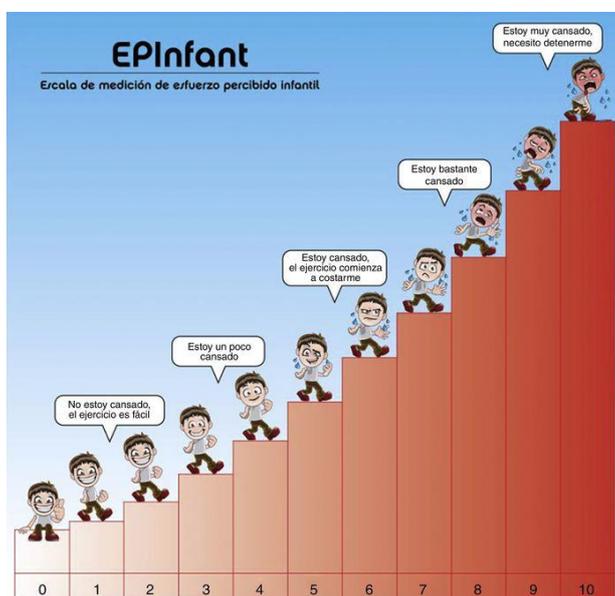


Figura 2. Escala de medición de esfuerzo percibido infantil (Fuente: Rodríguez, 2016)

### **4.3.2. EL RITMO DE CARRERA**

Es de relevancia hablar en concreto del ritmo de carrera, puesto que este será el eje vertebrador de la puesta en práctica con escolares. Para Font (1998), el ritmo de carrera conlleva un “conjunto de distancias temporales entre cada momento que los pies contactan con el suelo” (p. 44). Además, Font señala que el ritmo conlleva dos variables como son el gasto energético y la velocidad. Como lo que se está trabajando es el ritmo en carreras de larga duración lo que interesa es que tanto el gasto energético como la velocidad sean constantes.

Por último, señalar que para que el ritmo de carrera se mantenga a lo largo del circuito es importante que el esfuerzo realizado se adecue y adapte a la distancia y a las capacidades físicas de cada individuo. De esta forma, el gasto energético y la velocidad estarán equiparados demorando así la aparición de fatiga.

### **4.4. INCONVENIENTES DE TRABAJAR LA CARRERA CONTINUA CON ESCOLARES**

Generalmente los docentes cuentan con una serie de prejuicios hacia la carrera de larga duración, ya que no consideran que se deba trabajar con el alumnado de Educación Primaria este tipo de contenido (Pardo, 2015). En contraposición con lo anterior se destacan algunos entrenadores y pedagogos que defienden su introducción en la escuela, puesto que entienden que es un componente esencial de la etapa de Educación Primaria y que como tal se debe enseñar y modelar (Sánchez Bañuelos, 1984; Weineck 1988; Martin, Nicolaus, Ostrowski y Rost 2004).

Bien es verdad que al alumnado de esta etapa manifiesta dificultades a la hora de mantener durante un intervalo de tiempo prolongado un ritmo constante y principalmente, por este motivo se debe enseñar al alumnado a regular sus esfuerzos durante la carrera continua. Solo así se podrá ayudar a la formación íntegra de los escolares y se les dotará de una competencia en cuanto a la resistencia aeróbica, lo cual proporciona una clara autonomía a la hora de gestionar la intensidad del ritmo. En necesario que el alumnado se conozca y encuentre su zona de actividad física moderada y solo es posible si se introduce el contenido de correr a ritmo en la escuela.

Además de todo lo anterior existen una serie de malas experiencias vinculadas con la carrera que hacen que la predisposición hacia la misma sea negativa. Todo esto se explica en la justificación del trabajo, donde se citan a autores como Pérez-Brunicardi y Archilla (2015) y López-Pastor (2013). Estos analizan una serie de causas que hacen entender el porqué del rechazo de los escolares hacia la carrera a ritmo, lo cual apoya aún más la necesidad de trabajar la carrera de larga duración en la escuela desde otra perspectiva más motivacional.

#### **4.4.1. EL APRENDIZAJE A TRAVÉS DE EXPERIENCIAS POSITIVAS**

Es fundamental que se dé un giro a la clásica concepción de carrera continua y por ello, se ha de eliminar la asociación con el castigo y con el rendimiento elitista. Generelo, Julián y Zaragoza (2009), hablan del trabajo tradicional de dar vueltas al patio y de sus inconvenientes. Afirman que este método no conlleva el aprendizaje de contenidos y la dotación de competencias, ya que no hay una finalidad clara, atractiva y motivadora. Las vueltas suelen mandarse sin motivo, no se aporta un contexto que facilite la predisposición e implicación de todo el alumnado independientemente de sus capacidades físicas iniciales.

Por este motivo, se plantea el modelo de carrera de Pérez-Brunicardi y Archilla-Prat (2015), el cual persigue unos objetivos claros que ayudan a que los contenidos sean ricos y se trabaje sobre un marco pedagógico claro y preciso. Además, al no estar enfocado en el rendimiento se ayuda que las experiencias sean positivas, ya que no se genera frustración o sensación de inutilidad hacia la carrera. Los contenidos de la carrera continua son diversos y es importante que el alumnado llegue a interiorizar todos los elementos que componen la carrera para que puedan adquirir autonomía en su realización. Resumidamente podría decirse que hablamos de la zancada, el ritmo empleado en relación a la distancia a recorrer, el tiempo, la respiración, la regulación del esfuerzo y su vinculación con la frecuencia cardíaca.

Además, el aprendizaje experiencial es el que realmente hace que se interioricen los contenidos y se comprendan. Por ello, todos los elementos de la carrera citados anteriormente deben llevarse a la práctica con el formato descrito, puesto que este se basa en las experiencias positivas y ayuda a que se genere una motivación previa hacia la

carrera. Solo de esta manera se puede cambiar esa tradicional visión negativa y empezar a construir un método de trabajo diferente, enriquecedor y realmente adecuado a los escolares de Educación Primaria.

Por último, he de destacar que Pardo (2015) da con la clave y señala que otra de las finalidades es formar al alumnado para que este sea capaz de transmitir los aprendizajes adquiridos a los demás. Esto es un claro símbolo de autonomía, ya que significa que los escolares han adquirido y comprendido todos los factores de la carrera y son capaces de no solo aplicarlos, sino también enseñarlos con seguridad.

#### **4.5. CAMBIO DE PERSPECTIVA DE LA CARRERA CONTINUA: CORREMONTES**

A lo largo de todo el trabajo se trata de buscar el origen de las malas experiencias entorno a la carrera de larga duración y demostrar que otro enfoque es totalmente viable. Pérez-Brunicardi y Archilla-Prat (2015), nos presentan un modelo totalmente diferente con el que se aprende a correr a ritmo durante un periodo de tiempo prolongado. Además, presentan un método de aprendizaje compresivo que promueve el desarrollo de la autonomía del alumnado desde los primeros cursos.

Otro aspecto a tener en cuenta es el formato que sigue el trabajo de Pérez-Brunicardi y Archilla-Prat (2015), ya que ambos autores señalan la necesidad de presentar al alumnado este proyecto desde su perspectiva no competitiva y que además se remarque la idea de mantener cada uno su propio ritmo, para conseguir el objetivo de completar el máximo número de recorridos posibles. Es decir, se sigue el modelo de carreras por montaña, pero desde una perspectiva que nada tiene que ver con el rendimiento deportivo y de esta forma las clasificaciones dejan de tener relevancia.

Dentro de la provincia de Segovia se destaca el Corremontes realizado en La Granja de San Ildefonso, el cual lleva celebrándose desde el año 2011. En esta carrera infantil no hay distinción de edades, es decir, todos los niños salen juntos y cada uno se autorregula y decide cuando parar o cuando reenganchar. Anteriormente, solo existía La Carrera Popular por Montaña conocida como *Vuelta a los Jardines de la Granja* y se decidió adaptar este formato a los más pequeños. Para ello, se crearon diversos recorridos de diferentes distancias, los cuales contaban con desnivel y se desarrollaban por zonas

montañosas. Es interesante citar este ejemplo, puesto que ayuda a entender la esencia del modelo de Pérez-Brunicardi y Archilla-Prat (2015) y demuestra que el proyecto es totalmente factible.

Este tipo de práctica lleva la carrera de larga duración al medio natural, cambia la tradicional concepción de correr, promueve la creación de hábitos saludables y evita generar frustración o experiencias negativas. Pérez-Brunicardi y Archilla-Prat (2015), hablan de la búsqueda de experiencias positivas y novedosas que ayuden a desarrollar un gusto por la carrera continua. Además, estos autores remarcan la necesidad de implantar modelos diferentes que logren un verdadero cambio en el sistema educativo.

#### **4.5.1. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS DEL FORMATO CORREMONTES**

Según Pérez-Brunicardi y Archilla-Prat (2015), a la hora de programar un Corremontes es fundamental tener en cuenta ciertos aspectos clave:

- Escoger recorridos en entornos naturales que sean atractivos y cuenten con obstáculos o elementos diversos que hagan que la carrera sea amena y divertida. Es interesante contar con desnivel y evitar así que los recorridos sean monótonos.
- Los recorridos pueden organizarse de tres formas: de forma progresiva y ascendente, haciendo para ello paradas al finalizar cada recorrido; con carácter abierto que facilite la flexibilidad en caso de tener que adecuarse a las diversas circunstancias; y con carácter cerrado, donde los participantes saben de antemano a lo que se enfrentan, ya que no hay posibilidad de atajar o volver al punto inicial.
- Hacer entender a los participantes que la carrera de larga duración conlleva ciertos elementos que hacen posible la autorregulación de uno mismo. Estos son fundamentalmente la Frecuencia Cardíaca, la Percepción del esfuerzo y de la distancia, el ritmo constante y la respiración.
- Contar con un número significativo de participantes que ayude a socializar y compartir experiencias.

Es importante entender que la planificación de este tipo de actividad debe estar muy bien gestionada, puesto que se desarrolla en el medio natural y se cuenta con cierto factor de

riesgo. Además, cabe destacar que la finalidad de este proyecto es adecuarlo a la etapa de Educación Primaria en su totalidad y al haber diversas edades y variedad en cuanto a las capacidades físicas iniciales de cada alumno o alumna, se debe escoger aquel formato que mejor se amolde a estas características.

Por ello, los recorridos abiertos son los que más se adecuan, ya que dan la posibilidad de acotar si es necesario y establecer un punto de control común en el que se pueda parar y posteriormente reenganchar. En único inconveniente es la necesidad de participación de docentes, voluntarios o familiares que favorezcan el control de los escolares en todo momento. Por otra parte, el hecho de contar con la participación de toda la comunidad educativa ayuda a que el proyecto sea realmente enriquecedor para el alumnado y se logra crear una serie de experiencias compartidas. Todo esto fomenta el clima positivo y no competitivo característico del Corremontes.

#### **4.5.2. LA IMPORTANCIA DEL CALENTAMIENTO**

Es importante que desde la escuela se fomenten una serie de hábitos transferibles a la vida fuera del centro y uno de ellos es la realización de un calentamiento previo a la práctica de actividad física. Bien es verdad, que no es necesario desarrollar un calentamiento de carácter específico dentro de las clases de Educación Física, pero si es primordial hacer entender al alumnado la importancia del mismo y el porqué de su realización. Solo así se podrá dotar a los escolares de los recursos necesarios para que en su práctica deportiva fuera del aula sean ellos los que calienten de forma autónoma.

Para Aibar (2015), el desarrollo de la autonomía es posible gracias a las experiencias positivas que se experimentan desde las clases de Educación Física. Por este motivo, el calentamiento debe ser dinámico y atractivo para el alumnado. Así pues; Serrabona, Andueza y Sancho (2000) indican que la mejor opción es optar por un calentamiento dinámico global que ayude a activar el cuerpo a través de juegos y actividades contextualizadas y motivadoras.

### **4.5.3. ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL**

Son muchos los motivos por los que se decide realizar cualquier tipo de actividad física en el medio natural, ya que existen multitud de beneficios. Según Palmi y Martín (2007), este tipo de actividades promueven la adquisición de nuevas habilidades, la mejora personal, la búsqueda de retos y el desarrollo de las capacidades físicas. Desde la escuela es importante promover estilos de vida activos y este tipo de actividades no solo ofrecen movimiento, sino también ayudan a lograr un bienestar íntegro. Con esto último se hace referencia a la salud biológica, social y personal (triple dimensión), puesto que las AFMN potencian el desarrollo social, físico y psicológico del individuo, es decir, ofrecen a sus participantes un desarrollo completo y contextualizado.

Lapetra y Guillén (2005), hablan de otro de los motivos por los que se recomienda la AFMN y este es la adaptación que se requiere a la hora de desplazarse. Esto se debe a que el terreno de la naturaleza genera incertidumbre, puesto que es cambiante y cuenta con factores como el desnivel y los obstáculos. Todo esto produce cierta motivación en el alumnado, la cual ayuda a que la predisposición hacia la actividad sea positiva. Además, la AFMN da la posibilidad de descubrirse a uno mismo a través de las propias sensaciones y percepciones experimentadas durante el ejercicio. Ambos autores dan con la clave, ya que esta propuesta busca derribar esa visión negativa hacia la carrera de larga duración y un aspecto a tener en cuenta para conseguirlo es desarrollarla en un entorno natural. Gracias a ello se podría dotar al alumnado de una serie de experiencias positivas que nada tienen que ver con la tradicional visión de correr a ritmo.

### **4.5.4. GESTIÓN DEL RIESGO**

Al desarrollar una actividad en el medio natural se tienen de asumir ciertos riesgos y contemplar ciertas situaciones. Para Fuster y Elizalde (1995), el riesgo no es un factor negativo y se debe explicar al alumnado que es fundamental asumir responsabilidades a la hora de desarrollar AFMN. Para ello, las normas de la actividad han de quedar sumamente claras y presentarse al alumnado con la suficiente anterioridad para que las interioricen y las comprendan. Por otra parte, los docentes encargados de gestionar la actividad tienen la obligación de elaborar una buena planificación que permita crear un

entorno seguro y, por lo tanto, se debe inspeccionar el terreno sobre el que se desarrollará le AFMN y revisar el tiempo meteorológico.

Otro aspecto que el profesorado debe contemplar son los posibles accidentes que pueda haber durante la actividad. Para ello, los docentes tienen la obligación de contar con un botiquín básico que ayude a anticiparse a estas situaciones adversas. Además, el centro elaborará un consentimiento informado y este debe ser firmado por las familias o tutores legales para que los escolares puedan participar en la actividad. Este tipo de documento proporciona a la familia una información previa y completa que refleja no solo datos básicos, sino también posibles riesgos y beneficios de la actividad.

Como bien indica Luque y Pérez (2018), el consentimiento informado proporciona al docente cierta tranquilidad, ya que este le exime de ciertas responsabilidades. Por lo tanto, es primordial que este documento se elabore con detenimiento y se incluya información acerca de los materiales necesarios o la vestimenta requerida, para evitar así las posibles consecuencias adversas de realizar la actividad sin estos medios. Estos autores hablan de la necesidad de dejar de lado las autorizaciones escolares, puesto que estas solo hacen referencia a la información más superficial y básica que no contempla para nada el riesgo y las necesidades de la actividad.

## **5. PROPUESTA PRÁCTICA: CORREMONTES**

### **5.1. CONTEXTO DONDE SE VA A DESARROLLAR**

El Proyecto Corremontes está diseñado para llevarlo a cabo conjuntamente con los cursos de 3ºA y 5ºB de Educación Primaria del CRA Los Almendros. Es importante que la experiencia sea conjunta para comprobar que la edad y el sexo no condicionan la realización de más o menos recorridos o el ritmo de carrera. Ambas clases cuentan con un total de 22 alumnos y, por lo tanto, el Proyecto se desarrollará con un total de 44 niños. Esto supone contar con el apoyo de profesorado para controlar la actividad en todo momento y evitar situaciones de riesgo.

Por otra parte, aprovechando que el centro está situado cerca del entorno natural se desplazará la actividad hasta los alrededores del pueblo y se hará uso del factor motivacional que esto conlleva. De esta forma, se facilitará la participación de la familia en caso de que esta quiera, puesto que se animará a la comunidad educativa a formar parte del Proyecto Corremontes. Todo esto ayuda a generar una predisposición positiva hacia la actividad de correr.

### **5.2. CONTRIBUCIÓN A LOS ELEMENTOS CURRICULARES**

Este Proyecto se ha elaborado siguiendo la normativa vigente con el fin de cumplirla y justificar su puesta en práctica. Para ello, se sigue el Real Decreto 126/2014 en lo relativo a las competencias básicas y objetivos de etapa y el Decreto 16/2016 para los contenidos, criterios y estándares, dado que el centro donde se va a desarrollar esta propuesta se ubica dentro de la comunidad de Castilla y León y, por lo tanto, se emplea su currículo.

#### **5.2.1. COMPETENCIAS BÁSICAS**

Siguiendo el artículo 2 del Real Decreto 126/2014, este Proyecto desarrollará las siguientes competencias básicas:

- Comunicación lingüística: el alumnado deberá interpretar adecuadamente las explicaciones, comunicarse con el resto de compañeros y expresarse verbalmente y por escrito haciendo un uso adecuado del vocabulario.

- Competencia matemática: los escolares desarrollarán esta competencia cuando se tomen las pulsaciones y hagan la multiplicación correspondiente para conocer su frecuencia cardiaca. Además, como cada recorrido tiene una distancia fijada el alumnado anotará lo que tarda en hacer cada circuito para calcular a qué ritmo por kilómetro ha ido y comprobar si realmente ha mantenido un ritmo constante a lo largo de los recorridos.
- Competencia digital: el alumnado elaborará su propio blog a modo de cuaderno de aprendizaje y para ello, hará uso de las TICs del centro. Por otro lado, cada alumno creará su diario de entrenamiento con Excel y en este recogerá la distancia personal que ha recorrido, el ritmo al que ha ido, las pulsaciones que ha tenido y lo usará para elaborar las reflexiones del blog.
- Aprender a aprender: esta competencia será desarrollada a lo largo de todo el Proyecto, ya que en todo momento se demanda la autonomía del alumnado.
- Competencias sociales y cívicas: a lo largo del Proyecto se trabaja el cuidado del medio natural y la socialización con el resto de compañeros y compañeras.

### **5.2.2. OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA**

De acuerdo con el artículo 7 del Real Decreto 126/2014, este Proyecto contribuirá a desarrollar parte de los objetivos generales de etapa, así se hace referencia a la parte del objetivo que será desarrollado con nuestra propuesta.

- a) *Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia*. El alumnado deberá respetar las normas del Proyecto, así como las opiniones del resto de compañeros.
- b) *Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo (...) actitudes de confianza en sí mismo*. El Proyecto busca que cada alumno confíe en sí mismo y en sus capacidades, se persigue la superación personal y a su vez, al realizar la actividad con compañeros se trabaja en equipo.
- d) *Respetar (...) las diferencias entre las personas, la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres y la no discriminación de personas con*

*discapacidad*. El alumnado aprenderá a respetar los diferentes ritmos y se centrará en su objetivo sin juzgar las habilidades de los compañeros o compañeras.

- i) *Iniciarse en la utilización de las Tecnologías de la Información y Comunicación*. Los escolares deberán crear contenido propio haciendo un uso responsable de las tecnologías.
  
- 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*. Respetar a los compañeros y adquirir una serie de hábitos de higiene y salud como pueden ser el cambio de ropa tras la práctica de actividad física o la hidratación durante el ejercicio.
  
- 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*. La relación entre compañeros ha de ser pacífica para que el Proyecto se pueda desarrollar y el respeto ha de estar presente en todo momento. Además, ante cualquier comentario inapropiado los docentes intervendrán.
  
- n) *Fomentar la educación vial y actitudes de respeto que incidan en la prevención de los accidentes de tráfico*. Se han de respetar todas las normas de tráfico para salir del centro y llegar al lugar donde se realiza la actividad.

A modo resumen se puede observar la siguiente tabla para visualizar los objetivos que se trabajan y el tipo de contribución que hay en cada uno de ellos:

Tabla 1

*Contribución de los objetivos de etapa (fuente de elaboración propia)*

Objetivo (letra)	Contribución	Objetivo (letra)	Contribución
a)	Parcial	h)	Ausente
b)	Parcial	i)	Parcial
c)	Ausente	j)	Ausente
d)	Parcial	k)	Total
e)	Ausente	l)	Ausente
f)	Ausente	m)	Total
g)	Ausente	n)	Total

### **5.2.3. CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES**

En el Anexo 4 se pueden consultar las relaciones de dichos elementos curriculares con el Proyecto desarrollado y para ello se ha usado el Decreto 26/2016 como referencia. Por otra parte, al ser un Proyecto que se va a llevar a cabo con el alumnado de 3º y 5º de primaria se ha optado por el currículo de etapa del área de Educación Física.

### **5.2.4. ELEMENTOS TRANSVERSALES**

A los contenidos anteriores se añaden una serie de temas transversales como son los que aparecen a continuación:

- Educación para la paz y la igualdad: es fundamental que la actividad se desarrolle bajo un clima adecuado de convivencia y se fomente la resolución pacífica de conflictos a través del diálogo.

- Educación para la igualdad: el carácter social de la Educación Física hace que la convivencia entre alumnos y alumnas sea directa y por ello, este Proyecto se basa en la no discriminación por razones de sexo, etnia o condición personal. Se busca que todo el alumnado tenga las mismas oportunidades de acceso en cuanto a la práctica de actividad física.
- Promoción de hábitos saludables: se ofrece al alumnado una serie de pautas como son el calentamiento inicial y los estiramientos finales para evitar posibles lesiones. Además, se trabaja lo relativo a la alimentación e hidratación adecuadas.

### **5.3. OBJETIVOS DIDÁCTICOS**

Este Proyecto tiene como fin que el alumnado logre los siguientes objetivos didácticos:

- Conseguir correr a ritmo durante los diferentes recorridos.
- Sortear los obstáculos del terreno y desplazarse con seguridad.
- Respetar el ritmo de los demás.
- Desarrollar actividad física en el medio natural y respetar el mismo.
- Regular y dosificar el propio esfuerzo en función de las características personales.
- Adquirir pautas elementales para la práctica deportiva como son el calentamiento inicial y los estiramientos finales.
- Asociar correctamente la FC con la intensidad del esfuerzo que se está realizando.
- Crear un blog personal y desarrollar en este las actividades del Proyecto.

#### **5.4. METODOLOGÍA**

Se seguirá el modelo de Educación Aventura, dado que se hará uso de la misma para lograr los objetivos del Proyecto. Para Fernández-Río et. Al (2016), los elementos que caracterizan a este modelo son: la resolución de problemas de forma autónoma, la superación de obstáculos físicos y mentales, la cooperación a la hora de relacionarse con los compañeros, la creatividad a la hora de emplear recursos y el contexto lúdico que se aleja del plano competitivo. Estos autores también señalan que el medio natural es el lugar idóneo para desarrollar este tipo de actividades y, por lo tanto, se entiende que la carrera se ha de llevar al entorno del pueblo La Lastrilla para trabajar todos estos aspectos.

Por lo tanto, la metodología será semidirigida y el alumnado será en todo momento el protagonista de su proceso de enseñanza-aprendizaje. Los docentes solo actuarán como meros guías u orientadores del proceso e irán introduciendo las pautas necesarias para que el alumnado desarrolle su autonomía y capacidad resolutoria. Así pues, el carácter del Proyecto será flexible y seguirá una serie de fases.

#### **5.5. TEMPORALIZACIÓN**

El Proyecto se divide en tres fases y su desarrollo se puede ver en el Anexo 2.

1. Preparatoria (2 sesiones en el pabellón). Se introducirá al alumnado en el Proyecto Corremontes y para ello, se llevarán a cabo un total de dos sesiones que cada curso hará en sus horas de Educación Física. La primera será el 24 de marzo con 3ºA y el 25 con 5ºB. En esta trabajará la propiocepción y cooperación, con el fin de predisponer al alumnado para el terreno inestable del medio natural donde se correrá y la socialización que se dará con los compañeros. La segunda sesión será el 31 de marzo con 3ºA y el 1 de abril con 5ºB y se centrará en desarrollar los saltos y desplazamientos, ya que en el Corremontes habrá partes con obstáculos que se han de superar.
2. Corremontes (una única sesión en el medio natural). Cuando el alumnado tenga las nociones necesarias nos iremos el 15 de abril todos juntos al campo a realizar la sesión de Corremontes. Es importante que se recuerde al alumnado el material necesario de manera previa y revisar el tiempo meteorológico. Lo imprescindible será una muda, botella de agua, calzado apropiado, crema de sol y gorra. El objetivo

de esta actividad será que el alumnado corra a ritmo y para ello, cada uno gestionará sus fuerzas en función de sus capacidades.

3. Recopilatoria (una sesión final). Se desarrollarán una serie de actividades que servirán para extraer una serie de conclusiones finales y será introducida el 21 de abril con 3ºA y el 22 con 5ºB.

## **5.6. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

Además de contar con la diversidad natural del aula se destaca la presencia de un alumno con diabetes, una alumna con asma y un alumno con alergia al polen. Por lo tanto, el alumno con diabetes ha de llevar el glucómetro para controlar las posibles subidas y bajadas de azúcar, así como algún alimento con azúcar para prevenir. La alumna con asma portará su medicación broncodilatadora para en caso de necesitarla darla uso. Por último, el alumno alérgico tomará esa mañana sin falta su medicación correspondiente para evitar ahogarse.

Por otra parte, la familia será informada previamente para no olvidar ningún medicamento. Por lo demás no se requiere de mayores adaptaciones, ya que el alumnado se regula y dosifica sus esfuerzos en función de sus capacidades. Este Proyecto no se orienta al rendimiento deportivo y por ello no se generan situaciones de excesivo cansancio.

## **5.7. MODELO DE EVALUACIÓN**

La evaluación será formativa y compartida, ya que autores como López Pastor et al. (2006) indican que son las que mejor se adaptan a la asignatura de Educación Física. Por una parte, la formativa da la posibilidad de corregir fallos y ayuda al docente a mejorar su propia práctica. Es más, esta evaluación permite que el alumnado tenga acceso a una serie de contenidos útiles para su proceso de aprendizaje. Por otra parte, la compartida hace que todo el alumnado forme parte del proceso de evaluación. Aquí cobra especial relevancia la comunicación que se establece entre compañeros y con el propio profesor, ya que gracias a esta se llegará a extraer una serie de conclusiones sobre aspectos motrices, actitudinales y procedimentales.

Los criterios de evaluación aparecen en el Anexo 4 y la rúbrica del Anexo 9 será la que se emplee para comprobar que el alumnado ha logrado los objetivos didácticos del Proyecto. Además, para recoger la información suficiente con la que evaluar el proceso se hará uso de los siguientes instrumentos:

- Cuaderno del profesor: en este se reflejarán todas las fases y sesiones que el alumnado desarrolla. Será un documento donde se pueda ver el proceso de enseñanza-aprendizaje y las anotaciones pertinentes relativas al comportamiento, actitudes, asistencia... de cada alumno. Además, el docente tendrá presente la rúbrica de evaluación para observar aquellos contenidos que se van a evaluar.
- Blog del alumno: este documento virtual será un cuaderno de aprendizaje y en este el alumnado reflejará todo su proceso, así como sensaciones y reflexiones. Es importante que se recojan las emociones vividas, ya que estas ayudarán a mejorar la práctica docente.
- Excel: el alumnado creará su diario de entrenamiento con Excel y en este recogerá la distancia personal que ha recorrido, el ritmo al que ha ido, las pulsaciones que ha tenido y lo usará para elaborar las actividades del blog.
- Cuestionario de autoevaluación: el alumnado de forma individual ha de contestar al formulario del Anexo 10 con el fin de que sea el propio alumno el que evalúe si ha adquirido los conocimientos, estrategias y habilidades motrices, cognitivas y comunicativas.

## 6. ANÁLISIS DE LA PROPUESTA

Este Proyecto pretende en un futuro llevarse a la práctica con todo el alumnado de Educación Primaria del colegio y la comunidad educativa en su conjunto. También se invitará al alumnado y profesorado de las demás localidades del CRA Los Almendros para que participe todo el centro. Para ello, será necesario contar con el personal suficiente que garantice el control del alumnado en todo momento y, por lo tanto, se invitará al alumnado universitario a participar siempre y cuando asuman las responsabilidades pertinentes.

Uno de los objetivos principales de este Proyecto es autorregularse para aprender a correr a ritmo durante un largo periodo de tiempo. Para lograrlo, se ha de respetar el ritmo de cada persona y por ello, la actividad es de carácter no competitiva. Además, al alumnado se le plantea que el objetivo es conseguir el máximo número de pulseras posibles y que, por lo tanto, si se sale muy deprisa y no se regulan las fuerzas no se consigue porque nos cansaremos en seguida. Es necesario llevar a cabo este tipo de propuestas para trabajar el factor de superación de uno mismo en función de las propias capacidades, sin que importe el rendimiento de los demás, solo el tuyo.

Para López Pastor (2006), la carrera es un desplazamiento básico del ser humano desde sus inicios y como tal, el Decreto 26/2016 hace referencia al desarrollo de la misma desde los primeros cursos de primaria. Además, la carrera es la base sobre la que se construyen multitud de deportes como pueden ser el fútbol, el balonmano... y una larga lista. Por ello, este Proyecto trabaja y desarrolla no solo la habilidad motriz básica de correr, sino también la regulación y dosificación del esfuerzo en función de las características de la propia persona.

Asimismo, como indica Pardo (2015) “la carrera es un elemento cultural importante en muchos lugares” (p.23) y en el municipio de Lastrilla este hecho no pasa desapercibido. Muchos alumnos del centro afirman haber participado en La Carrera Popular Subiendo al Cielo y señalan que les costaba acabarla porque salían demasiado rápido. Además, en todas las ediciones de los Juegos Escolares de Segovia se advierte el mismo problema en las carreras de mayor distancia. Por este motivo, es fundamental que desde la escuela se desarrollen propuestas que persigan el objetivo de autorregularse y conocerse para gestionar adecuadamente los esfuerzos realizados en cualquier deporte, juego o actividad.

Esto dotará de autonomía al alumnado, dado que será capaz de por sí mismo poner en práctica lo aprendido en los diferentes contextos.

Otro de los motivos que justifica esta propuesta es el relacionado con la salud física. A lo largo del trabajo se ha hablado del sedentarismo que caracteriza al estilo de vida actual y del elevado índice de sobrepeso y obesidad. Los autores Ballesteros, Dal-Re y Pérez-Farinós (2007), ofrecen una serie de datos alarmantes y señalan que uno de cada cuatro niños españoles sufre exceso de peso y añade que es muy probable que estos niños se conviertan en adultos con obesidad. Por lo tanto, se ha de actuar desde la escuela y sobre todo desde la Educación Física para tratar de paliar estos datos y generar interés por la vida activa y saludable.

Este Proyecto basado en la carrera a ritmo desde su perspectiva no competitiva se relaciona de forma positiva con la salud y ayuda a mejorar no solo la salud física, sino también la mental y social. Esto es posible gracias a la socialización y experiencias positivas que se generan a lo largo de los diferentes recorridos. Además, este Proyecto fomenta la práctica de actividad física y ofrece al alumnado una serie de recursos y destrezas con las que correr de manera autónoma. De esta forma, se está aumentando la probabilidad de que los escolares continúen siendo personas activas en su vida fuera del centro y en un futuro, lo cual es planteado como objetivo por el Programa PERSEO (2007).

Para concluir, este Proyecto además de la carrera trabaja múltiples contenidos del Decreto 16/2016 como son: la propiocepción, la autonomía, el respeto hacia el medio natural y compañeros, el conocimiento de uno mismo y la valoración de las propias posibilidades y capacidades. Así, se estarán trabajando una serie de aspectos clave en la formación y desarrollo del alumnado de forma conjunta y coordinada.

## 7. LIMITACIONES DE LA PROPUESTA

Es necesario decir que este Proyecto no se ha podido llevar a cabo debido a la pandemia del Covid-19 y que, por lo tanto, no hay análisis de resultados. Aun así, se ha acordado con el centro ponerlo en práctica en el curso 2020/2021 si las circunstancias lo permiten. Este hecho ha ocasionado que el Proyecto haya quedado reducido a una propuesta que guarda la esperanza de poderse poner en práctica en un futuro.

Aún sin haberse desarrollado con escolares, este Proyecto conlleva una serie de dificultades como pueden ser las siguientes:

- El trabajo que el docente debe asumir es grande, al igual que el riesgo y las responsabilidades. Esto se debe a que es una actividad que se desarrolla fuera del centro y en ocasiones no se está dispuesto a controlar al alumnado en un entorno que no es tan seguro como puede serlo el pabellón.
- Aunque el docente quiera desarrollar actividades físicas en el medio natural se encontrará problemas con el equipo directivo del centro debido al factor de riesgo.
- Las familias deben firmar un consentimiento informado para aceptar las condiciones de la actividad y asumir los propios riesgos de la misma.
- Lograr la participación de la comunidad educativa en ocasiones es difícil, ya que no todas las familias y profesores están dispuestos a participar.

A todo esto, se le añade la necesidad de contar con un entorno natural que posibilite desarrollar el Proyecto de Corremontes. En el caso de La Lastrilla lo tiene fácil gracias al entorno rural en el que se sitúa la localidad, pero otros centros lo tendrán complicado debido a la urbanización que las ciudades están sufriendo. Así pues, si se quieren realizar actividades y Proyectos en el medio natural es importante añadirlos en la Programación General Anual del centro y evitar así muchas de las trabas citadas anteriormente.

## 8. CONCLUSIONES

Como punto de partida, hay que indicar que la imposibilidad de puesta en práctica del proyecto ocasionada por la actual situación educativa (Covid 19), ha hecho complejo el proceso de análisis de los siguientes objetivos que además aparecen al inicio del Proyecto:

1. Desarrollar una propuesta de carrera de larga duración, a través de un modelo no competitivo e integrador adaptado a las capacidades físicas del alumnado.
2. Contribuir a la mejora de la carrera de larga duración a ritmo por medio de actividades integradoras y motivantes.
3. Emplear el medio natural como elemento fundamental para trabajar la carrera de larga duración.

En cuanto al primer objetivo se puede afirmar que se ha cumplido, puesto que el modelo de carrera de larga duración que se plantea se aleja de los clásicos Test de Condición Física caracterizados por la calificación en función de los resultados obtenidos. El enfoque que se emplea es el de Pérez-Brunicardi y Archilla-Prat (2015), el cual trabaja la carrera desde una perspectiva integradora e inclusiva. Esto posibilita que las experiencias extraídas de la carrera de larga duración sean positivas y no frustrantes, dado que lo importante es superarse a uno mismo y ser capaz de correr a un ritmo constante durante los diversos recorridos. Así, el alumnado comprobará que todo el mundo puede disfrutar corriendo siempre y cuando la persona dosifique sus fuerzas y sea consciente de sus capacidades.

En lo relativo al segundo objetivo también se puede decir que se cumple, ya que las sesiones están compuestas por una serie de actividades que implican a todo el alumnado en su conjunto y se interesan por su formación íntegra. El alumno es el protagonista de su propio proceso de aprendizaje y el maestro tan solo se convierte en un guía que acompaña. Además, se proporcionan una serie de rutinas básicas que ayudan a que la carrera a ritmo se desarrolle con cierto orden lógico (primero calentar, luego correr y después estirar). Esto permite que el alumnado adquiera una serie de pautas básicas a la hora de llevar a cabo actividad física de cualquier tipo. Por otra parte, se ha de añadir que la carrera a ritmo no sigue un modelo basado en el tiempo final o en los resultados de cada recorrido, sino que se centra en el propio individuo y parte de sus capacidades para en base a estas dosificar sus esfuerzos y conseguir completar el máximo número de

recorridos a un mismo ritmo, que nada tiene que ver con el de los demás. Así pues, se individualiza y se busca que cada persona corra a su propio ritmo para lograr así el objetivo fundamental de la propuesta.

Por último, el tercer objetivo también se cumple dado que la sesión de Corremontes se lleva a cabo en el medio natural y se aprovecha de esta forma el entorno del centro para correr a ritmo en compañía de profesorado, alumnado y familia. Es fundamental trasladar las clases de Educación Física al medio natural, ya que así lo indica el currículo de etapa y para ello, es vital concienciar al centro y a las familias de esta necesidad para no encontrar mayores impedimentos.

## 9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abarca-Sos, A., Murillo, B., Julián, J. A., Zaragoza, J., y Generelo, E. (2015). La Educación Física: ¿Una oportunidad para la promoción de la actividad física?, *Retos*, 28, pp. 155-159.
- Aibar, A., Julián, J. A., Murillo, B., García-González, L., Estrada, S., y Bois, J. (2015). Actividad física y apoyo de la autonomía: El rol del profesor de Educación Física. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(1), 155-161.
- Ballesteros Arribas, J. M., Dal-Re Saavedra, M., Pérez-Farinós, N., y Villar Villalba, C. (2007). La estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad: estrategia NAOS. *Revista española de salud pública*, 81, 443-449.
- Barba-Martín, J. J., y López-Pastor, V. M. (Coords.). (2006). *Aprendiendo a correr con autonomía: buscando un ritmo constante y sostenible en esfuerzos de larga duración*. Buenos Aires, Argentina: Miño y Dávila.
- Cagigal, J. M. (1979). *Cultura Intelectual y Cultura Física*. Buenos Aires. Ed. Kapelusz.
- Camerino Foguet, O. y Castañer Balcells, M. (1991). *La educación física en la enseñanza primaria: una propuesta curricular para la reforma* (4ª ed.). Zaragoza: Inde.
- Casimiro, A.J. (2001). Efectos fisiológicos del ejercicio físico. En Díaz, A. y Segarra, E. (coord.). *Actas del II Congreso Internacional de educación física y diversidad*. Murcia: Consejería de Educación y Cultura. Dirección General de Formación Profesional, Innovación y Atención a la Diversidad.
- Claver García, I. (2015). Las capacidades físicas básica en Educación Primaria. *Revista Arista Digital*, (52), pp. 1-8. Recuperado de: [http://www.afapna.es/web/aristadigital/archivos\\_revista/2015\\_junio\\_3.pdf](http://www.afapna.es/web/aristadigital/archivos_revista/2015_junio_3.pdf)
- Decreto 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León. *Boletín Oficial de Castilla y León*. Valladolid, 25 de julio de 2016, núm. 142, pp. 34184-34746.

- Devís, J., y Peiró, C. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: La escuela y la Educación Física. *Revista de Psicología del Deporte*, 4, pp. 71-86.
- Devís-Devís, J. (Coord.). (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona, España: inde.
- Fernández-Río, J., Calderón, A., Hortigüela Alcalá, D., Pérez-Pueyo, A., y Aznar Cebamano, M. (2016). Modelos pedagógicos en educación física: consideraciones teórico-prácticas para docentes. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 413, 55-75.
- Font Cercós, J. (1998). Reflexiones teórico-prácticas en torno al concepto "ritmo" en el deporte. *Apunts. Educación física y deportes*, 3(53), 42-48.
- Fuster, J., y Elizalde, B. (1995). Riesgo y actividades físicas en el medio natural: un enfoque multidimensional. *Apunts: educación física y deportes*, (41), 94-107.
- García Manso, J. M., Ruiz Caballero, J. A. y Navarro, M. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones*. Madrid: Gymnos.
- Generelo, E., Julián, J. A., Zaragoza, J. (2009). *Tres vueltas al patio: la Carrera de Larga Duración en la escuela*. Barcelona, España: INDE.
- Guillen, R., y Lapetra, S. (2005). La motricidad de las actividades físico-deportivas en la naturaleza. La función recreativa de su práctica en la sociedad contemporánea. *Apunts. Educación física y deportes*, 2(80), 53-62.
- Lázaro de Diego, S. (2019). *Aprender a correr a ritmo como hábito saludable: propuesta de intervención* (Trabajo Fin de Grado). Universidad de Valladolid, Facultad de Educación de Segovia, España.
- López Pastor, V. M., Monjas Aguado, R., Gómez García, J., López Pastor, E. M., Martín Pinela, J. F., González Badiola, J., y Martín, M. I. (2006). La evaluación en educación física. Revisión de modelos tradicionales y planteamiento de una alternativa. La evaluación formativa y compartida. *Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 10, 31-41.

- López-Pastor, V. M. (2013). Nuevas Perspectivas sobre Evaluación en Educación Física. *Revista de Educación Física*, 29(3). Recuperado de: <https://g-se.com/nuevasperspectivas-sobre-evaluacion-en-educacion-fisica--1639-sa-m57cfb2723cf44>
- Luque, P., y Pérez, F. P. (2018). Autorización vs consentimiento informado escolar. *Revista digital de Educación Física*. Recuperado de: <file:///C:/Users/usuario/Downloads/Dialnet-AutorizacionEscolarVsConsentimientoInformadoEscola-6571084.pdf>
- Martin, D., Nicolaus, J., Ostrowski, C., y Rost, K. (2004). *Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil* (Vol. 24). Editorial Paidotribo.
- Menichetti, P. (2012). *Aprendizaje inteligente*. México: Grijalbo.
- Organización Mundial de la Salud (1946). *Official Records of the World Health Organization*, N.º. 2, Nueva York.
- Ortigosa, J., Reigal, R., Carranque, R. y Hernández-Mendo, A. (2018). Variabilidad de la frecuencia cardíaca: investigación y aplicaciones prácticas para el control de los procesos adaptativos en el deporte. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 13(1), 121-130.
- Palmi, J., y Martín, A. (2007). Las actividades físico-deportivas en el medio natural y sus efectos sobre la salud y la calidad de vida: factores psicológicos asociados. *Revista de psicología del Deporte*, 6(2), 147-160.
- Pardo, J. (2015). *El medio natural como motivación para la carrera de larga duración en la escuela* (Trabajo Fin de Grado). Universidad de Valladolid, Campus María Zambrano, Segovia.
- Pastor-Vicedo, J. C., Gil-Madrona, P., Prieto-Ayuso, A., y González-Víllora, S. (2015). Los contenidos de salud en el área de educación física: Análisis del currículum vigente. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (28), 134-140.
- Pérez-Brunicardi, D., y Archilla-Prat, M. T. (2015). Corremontes. Correr por montaña con escolares. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 8(16), 74-83.

- Programa Perseo (2007). *Actividad Física saludable. Guía para el Profesorado de Educación Física*. Ministerio de Sanidad y Consumo, 11-61.
- Rabadán de Cos, I. y Rodríguez Barrios, A. (2010). La respiración y la relajación dentro de la educación secundaria: una aproximación conceptual a través de la revisión del temario para oposiciones. *EFDeportes.com, Revista Digital*, (146). Buenos Aires. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd146/larespiracion-y-la-relajacion-dentro-de-la-educacion.htm>
- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. *Boletín Oficial del Estado*. Madrid, 1 de marzo de 2014, núm. 52, pp.19349-19420.
- Rodríguez Nuñez, I. (2016). *Escala de medición de esfuerzo percibido infantil* [Figura]. Recuperado de [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0370-41062016000300012](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062016000300012)
- Rodríguez Núñez, I. (2016). Escala de medición de esfuerzo percibido infantil (EPInfant): validación en niños y adolescentes chilenos. *Revista chilena de pediatría*, 87(3), 211-212.
- Rodríguez, D. (2018). *Control de la frecuencia cardiaca* [Figura]. Recuperado de <http://milibrodigitalef.blogspot.com/2018/12/control-de-la-frecuencia-cardiaca.html>
- Sánchez Bañuelos, F. (1984). *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. Madrid, España: Gymnos.
- Serrabona, M., Andueza, J. A., y Sancho, R. (2000). *Mil y 1 ejercicios y juegos de calentamiento*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
- Weineck, J. (1988): *Entrenamiento óptimo. Como lograr el máximo rendimiento*. Barcelona, España: Ed. Hispano Europea.

## 10. ANEXOS

### ANEXO 1. RELACIÓN CON OTRAS ÁREAS

Este Proyecto trabaja de forma interdisciplinar y conjunta con las siguientes materias:

- Matemáticas: conceptos relativos al espacio, el tiempo, la velocidad, las distancias recorridas en metros y su equivalente en kilómetros, el sistema sexagesimal para contar las pulsaciones en 30 segundos y hacer la operación necesaria para conocer la frecuencia cardíaca (pulsaciones por minuto).
- Ciencias de la Naturaleza: el Proyecto se desarrolla en el medio natural y se trabaja el respeto hacia la flora y la fauna, así como la recogida de residuos.
- Lengua Castellana y Literatura: se emplea un vocabulario específico del área y se evalúa la redacción del alumnado en el blog que elabora.
- Educación Plástica: en lo relativo al uso y manejo de las TICs para la creación de contenidos.

### ANEXO 2. FASES DEL PROYECTO

<b>Fase preparatoria</b>	
Sesión 1: Trabajando la propiocepción (24 de marzo 3ºA y 25 de marzo 5ºB)	
<b>Inicio</b> (10 minutos)	Calentamiento inicial y movilidad articular.
<b>Desarrollo</b> (40 minutos)	Se introducirá el juego de “En busca del tesoro” y para ello, se pondrá al alumnado en situación. La clase será dividida en 4 grupos y cada grupo tendrá un sobre (con una parte de la llave que abre el cofre). El suelo es agua y se necesita llegar a la isla (centro del pabellón) donde se encuentra el tesoro. Para llegar se han de emplear los materiales del suelo (respetando las normas del Anexo 5). Nunca se puede tocar el “agua” o todo el grupo vuelve al inicio. Tampoco se pueden incumplir las normas o se

	vuelve a empezar. Como cada grupo tiene una parte de la llave y si no están todos los miembros de los equipos en el centro no se puede abrir el cofre.
<b>Cierre</b> (10 minutos)	Reflexión sobre el equilibrio, la cooperación y las sensaciones vividas. Además, se mandará al alumnado hacer una primera entrada en el blog sobre las sensaciones que han experimentado. Este trabajo se desarrolla en la hora de plástica dado que se están introduciendo las TICs.

<b>Fase preparatoria</b>	
Sesión 2: Saltos y desplazamientos (31 de marzo 3ºA y 1 de abril 5ºB)	
<b>Inicio</b> (10 minutos)	Calentamiento inicial (habrá obstáculos por todo el pabellón y el alumnado decidirá si saltarlos en carrera o no) y movilidad articular.
<b>Desarrollo</b> (15 minutos)	En lo que el alumnado realiza la movilidad articular el docente organiza un circuito de relevos. La clase será dividida en dos grupos y la carrera de relevos comenzará cuando suene la música, al igual que esta acabará cuando deje de sonar. Por lo tanto, da igual el ganador lo que importa es que todos realicen el circuito varias veces. Primeramente, se han de saltar unas pequeñas vallas, después se ha de sortear una serie de conos haciendo zigzag, luego se han de saltar unos aros a pies juntos y por último tocar el cono final y volver por un lado corriendo para dar el testigo al compañero o compañera.
<b>Cierre</b> (20 minutos)	Se realizarán estiramientos del tren superior e inferior y la lectura de un relato que ayude a relajarse (ver Anexo

	<p>6). Para ello, el alumnado cerrará los ojos y se colocará como más cómodo esté. Por último, se hará una sobre los saltos, el desplazamiento en zigzag y la carrera explosiva. Aquí el docente comenzará a exponer las diferencias con la carrera de larga duración y mandará al alumnado investigar al respecto (ver Anexo 7) y hacer una segunda entrada en su blog personal.</p>
--	---

<b>Fase Corremontes (15 de abril)</b>	
<p><b>Inicio</b> (10 minutos)</p>	<p>Tomamos pulsaciones antes de movernos, las anotamos y después se realiza el calentamiento inicial y la movilidad articular.</p>
<p><b>Desarrollo</b> (50 minutos)</p>	<p>Tomamos pulsaciones antes de comenzar y las anotamos para hacer al alumnado consciente de porque sube pulso tras el calentamiento y que beneficios aporta. Se expondrán los diferentes recorridos y se hará hincapié en que el objetivo es conseguir el máximo número de pulseras y que, para ello, es imprescindible mantener el ritmo y no salir muy rápido. Además, se recordará que es importante escuchar al cuerpo y si es necesario bajar el ritmo o parar se ha de hacer. El alumnado cogerá el tiempo que tarda en realizar cada recorrido y lo anotará para posteriormente calcular su ritmo por kilómetro. Además, cada alumno apuntará su número de pulsaciones en 30 segundos al finalizar cada circuito y con este dato conocerá su frecuencia cardiaca al multiplicarlo por dos. Todo esto servirá para que cada alumno desarrolle su propio diario de entrenamiento con Excel y saque conclusiones en su blog.</p>

<b>Cierre</b> (10 minutos)	Se estira, todos beben agua, nos cambiamos de camiseta y tomamos otra vez pulsaciones y las anotamos. Además, se hará una reflexión final y se mandará al alumnado reflexionar sobre lo vivido en su blog personal.
----------------------------	---

<b>Fase Recopilatoria</b> (21 de abril 3ºA y 22 de abril 5ºB)	
<b>Actividad</b>	Para finalizar este Proyecto el docente mandará al alumnado crear por grupos un video donde se refleje la diferencia entre velocidad y resistencia desde su experiencia y se hable de la importancia de calentar, estirar y cuidar el medio ambiente (ver Anexo 8). Se verán todos los videos y se cerrará con una reflexión sobre la no competición, la carrera como disfrute y la participación de la comunidad en el Corremontes.

### **ANEXO 3. RECURSOS**

Para este Proyecto se requerirán de los siguientes recursos:

- **Materiales:** para la fase 1 se necesitarán instrumentos propios del área como son aros, picas, ladrillos, colchonetas, cuerdas..., para la fase de Corremontes el alumnado deberá traer calzado adecuado, cronómetro, gorra, crema de sol, agua y una muda. Por último, todas las fases demandan el uso de las TICs (mini-portátil del centro e internet).
- **Humanos:** la ayuda del profesorado será imprescindible para controlar al alumnado en la fase de Corremontes.
- **Espaciales:** se necesitará del pabellón para la fase preparatoria y del campo para el Corremontes.

**ANEXO 4. TABLA DE ELEMENTOS CURRICULARES QUE SE DESARROLLAN Y EMPLEAN EN EL PROYECTO CORREMONTES**

<b>Bloque 1. Contenidos comunes</b>		
<b>Contenidos</b>	<b>Criterios de Evaluación</b>	<b>Estándares de Aprendizaje</b>
Técnicas de trabajo individual y en grupo con atención a los diferentes roles y a la responsabilidad individual y colectiva.	Opinar coherentemente con actitud crítica tanto desde la perspectiva de participante como de espectador, ante las posibles situaciones conflictivas surgidas, participando en debates, y aceptando las opiniones de los demás.	Muestra buena disposición para solucionar los conflictos de manera razonable.
Estrategias para la resolución de conflictos: utilización de normas de convivencia, conocimiento y respeto de las normas y reglas de juego y valoración del respeto a los demás, evitando estereotipos y prejuicios racistas.	Extraer y elaborar información relacionada con temas de interés en la etapa, y compartirla, utilizando fuentes de información determinadas y haciendo uso de las TIC como recurso de apoyo al área.	Reconoce y califica negativamente las conductas inapropiadas que se producen en la práctica o en los espectáculos deportivos.
Utilización del lenguaje oral y escrito para expresar ideas, pensamientos, argumentaciones y participación en debates, utilizando el vocabulario específico del área.		Utiliza las nuevas tecnologías para localizar y extraer la información que se le solicita.
Integración responsable de las TIC en el proceso de búsqueda, análisis y selección de la información en Internet o en otras fuentes.		Presenta sus trabajos atendiendo a las pautas proporcionadas, con orden, estructura y limpieza y

		utilizando programas de presentación.
Utilización de los medios de la información y comunicación para la preparación, elaboración, grabación, presentación y divulgación de las composiciones, representaciones y dramatizaciones.		

## Bloque 2. Conocimiento corporal

Contenidos	Criterios de Evaluación	Estándares de Aprendizaje
El esquema corporal y su estructuración. Toma de conciencia, interiorización y representación de las posibilidades y limitaciones motrices de las partes del cuerpo. Valoración de la propia realidad corporal, respetando la propia y la de los demás.	Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz.	Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.
Toma de conciencia e interiorización de las sensaciones corporales y discriminación e identificación de las sensaciones asociadas al movimiento.	Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.	Adapta las habilidades motrices básicas de salto a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artísticas expresivas, ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.

<p>Toma de conciencia de aspectos propioceptivos relacionados con las posturas corporales, el control corporal en reposo y/o en movimiento. Hábitos posturales correctos.</p>		<p>Realiza actividades físicas y juegos en el medio natural o en entornos no habituales, adaptando las habilidades motrices a la diversidad e incertidumbre procedente del entorno y a sus posibilidades.</p>
<p>Estados corporales: cambios orgánicos motivados por la actividad física en asociación a las sensaciones. Cambios orgánicos en relación con el tipo y la intensidad de la actividad física desarrollada. Estructura y sistemas funcionales vinculados a los cambios orgánicos derivados de la actividad física.</p>		<p>Respeto la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.</p>
<p>Toma de conciencia de la capacidad de control voluntario del tono muscular y de la respiración; experimentación y dominio de la relajación global del cuerpo y de los grandes segmentos, asociada a la respiración. Control de la respiración. Tipos de respiración.</p>		<p>Toma de conciencia de las exigencias y valoración del esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades.</p>

### Bloque 3. Habilidades motrices

Contenidos	Criterios de Evaluación	Estándares de Aprendizaje
<p>Autonomía en la ejecución y confianza en las propias habilidades motrices en</p>	<p>Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-</p>	<p>Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y</p>

situaciones habituales y en situaciones o entornos adaptados.	temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz.	artístico expresivas ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.
Comprensión de la relación existente entre frecuencia cardíaca y respiratoria y la intensidad física de las actividades realizadas.	Mejorar el nivel de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud.	Adapta la habilidad motriz básica de salto a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas, ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.
Formas y posibilidades de movimiento: desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones. Iniciación, desarrollo, consolidación y perfeccionamiento de los patrones fundamentales y de las habilidades motrices básicas.		Aplica las habilidades motrices de giro a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas teniendo en cuenta los tres ejes corporales y los dos sentidos, y ajustando su realización a los parámetros espacio temporales y manteniendo el equilibrio postural
Toma de conciencia e interiorización de la disponibilidad, de las relaciones intersegmentarias y de las alternativas de equilibración (estáticas o dinámicas), asociadas al perfeccionamiento y consolidación de los patrones fundamentales de		Mantiene el equilibrio en diferentes posiciones y superficies.

movimiento y el desarrollo de las habilidades básicas y el desarrollo de las complejas y expresivas. Anticipación postural compensatoria.		
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.		Realiza actividades físicas y juegos en el medio natural o en entornos no habituales, adaptando las habilidades motrices a la diversidad e incertidumbre procedente del entorno y a sus posibilidades.
Disposición favorable a participar en actividades diversas, aceptando las diferencias individuales en el nivel de habilidad y valorando el esfuerzo personal.		Identifica la capacidad física básica implicada de forma más significativa en los ejercicios.
		Muestra una mejora global con respecto a su nivel de partida de las capacidades físicas orientadas a la salud.
		Identifica su frecuencia cardiaca y respiratoria, en distintas intensidades de esfuerzo.
		Adapta la intensidad de su esfuerzo al tiempo de duración de la actividad.
<b>Bloque 4. Juegos y actividades deportivas</b>		
<b>Contenidos</b>	<b>Criterios de Evaluación</b>	<b>Estándares de Aprendizaje</b>

<p>Iniciación al deporte adaptado al espacio, al tiempo y los recursos: juegos deportivos convencionales, recreativos adaptados y deportes alternativos.</p>	<p>Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz.</p>	<p>Realiza actividades físicas y juegos en el medio natural o en entornos no habituales, adaptando las habilidades motrices a la diversidad e incertidumbre procedente del entorno y a sus posibilidades.</p>
<p>Valoración y aprecio de las actividades deportivas como medio de disfrute, relación con los demás y empleo satisfactorio del tiempo de ocio.</p>	<p>Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas.</p>	<p>Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio-temporales.</p>
<p>Identificación y aceptación como propios, de los valores fundamentales del juego: el esfuerzo personal, la relación con los demás y la aceptación del resultado.</p>	<p>Manifestar respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre, identificando y realizando acciones concretas dirigidas a su preservación.</p>	<p>Expone las diferencias, características y/o relaciones entre juegos populares, deportes colectivos, deportes individuales y actividades en la naturaleza.</p>
<p>Valoración del esfuerzo personal y colectivo en los diferentes tipos de juegos y actividades deportivas.</p>	<p>Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo.</p>	<p>Se hace responsable de la eliminación de los residuos que se genera en las actividades en el medio natural.</p>
<p>Preparación y realización de actividades en diferentes entornos,</p>		<p>Utiliza los espacios naturales respetando la flora y la fauna del lugar.</p>

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.		Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad y creatividad.
Conocimiento de los comportamientos como usuario de las vías públicas en calidad de peatón y/ o conductor de patines, bicicletas...		Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo.

### Bloque 6. Actividad física y salud

Contenidos	Criterios de Evaluación	Estándares de Aprendizaje
Adecuación de la actividad física a las posibilidades y condiciones corporales.	Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.	Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud.
Reconocimiento y valoración de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables.	Identificar e interiorizar la importancia de la prevención, la recuperación y las medidas de seguridad en la realización de la práctica de la actividad física.	Describe los efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada y del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias.
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		Realiza los calentamientos valorando su función preventiva.

cada tipo de actividad. Dosificación del esfuerzo y relajación. Capacidad de desarrollo de su propio calentamiento global		
		Explica y reconoce las lesiones y enfermedades deportivas más comunes, así como las acciones preventivas y los primeros auxilios.

### **ANEXO 5. NORMAS DE NAUFRAGIO**

Para jugar a este juego se explicarán las siguientes normas y se recordarán las veces que haga falta.

- Los ladrillos se pueden pisar, pero no andar con ellos, es decir, no se pueden emplear estos como patines.
- En los aros solo se puede estar a la pata coja.
- Las cuerdas se pueden alargar, pero ambos pies tienen que estar pisando la cuerda, sin perder el equilibrio.
- Las colchonetas no se pueden arrastrar, pero sí cambiar de posición.
- El sobre no se puede abrir hasta que todo tu grupo pisa la isla.

El incumplimiento de cualquiera de estas normas supondrá que todo el grupo vuelva al inicio.

## **ANEXO 6. RELAJACIÓN**

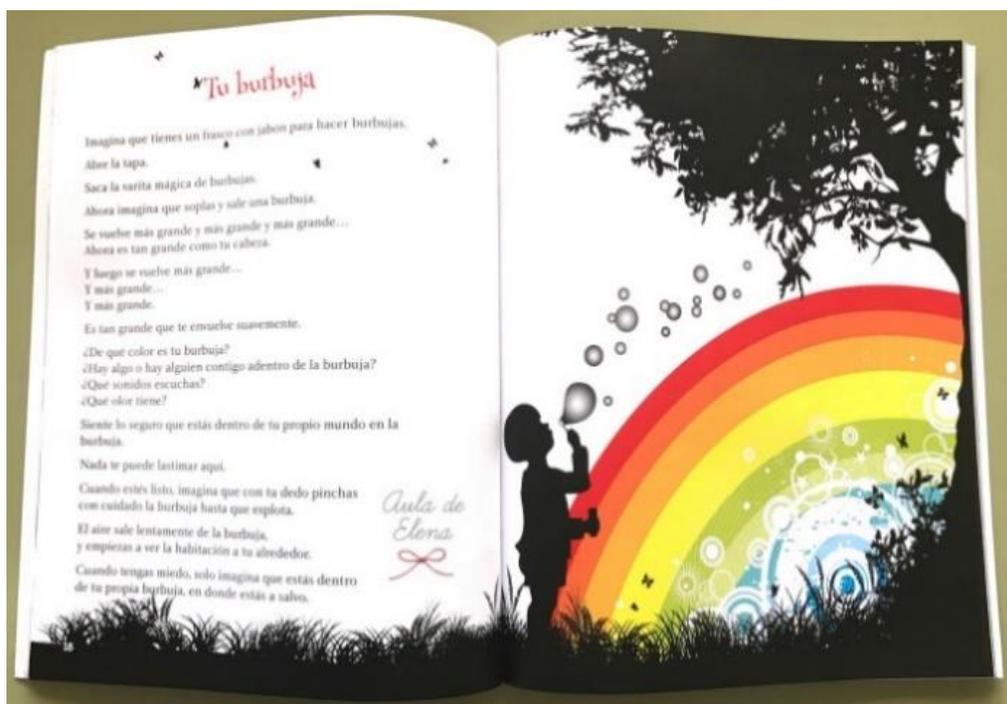


Imagen recuperada de: <http://www.auladeelena.com/2017/02/imaginaciones-historias-para-relajarse-y-meditaciones-para-ninos.html>

## **ANEXO 7. BLOG DEL DOCENTE**

Para la segunda entrada al alumnado se le propone buscar información y para ello, el docente crea un blog donde introduce una serie de datos que ayudan al alumnado a entender la diferencia entre carrera de velocidad y carrera de larga duración.

Blog: <https://eflosalmendros.blogspot.com/2020/05/diferencia-entre-la-velocidad-y-la.html>

## **ANEXO 8. LINKS FINALES DEL BLOG DEL DOCENTE**

<https://eflosalmendros.blogspot.com/2020/05/calentar-y-estirar.html>

<https://eflosalmendros.blogspot.com/2020/05/cuida-tu-entorno.html>

## **ANEXO 9. RÚBRICA DE EVALUACIÓN DEL DOCENTE**

	<b>Muy alto</b>	<b>Alto</b>	<b>Medio</b>	<b>Bajo</b>
Correr a ritmo constante.	Corre a ritmo constante durante todos los recorridos.	Corre a ritmo constante durante alguno de los recorridos.	Corre a veces muy rápido y como consecuencia baja el ritmo o se para.	No es capaz de correr en ningún tramo a ritmo constante.
Correr con seguridad por el terreno inestable.	Se desplaza corriendo por el terreno y muestra predisposición por sortear los obstáculos.	Se desplaza corriendo por el terreno y sortea alguno de los obstáculos.	Se desplaza corriendo por el terreno pero se para en ocasiones al tener que sortear obstáculos.	Se desplaza corriendo, pero no sortea ningún obstáculo.
Respetar el ritmo de los demás.	Respetar siempre el ritmo de los demás y anima a los compañeros.	Respetar el ritmo de los demás.	En ocasiones hace comentarios negativos sobre el ritmo de los compañeros.	Siempre hace comentarios negativos y despectivos sobre el ritmo de los demás.
Respetar el medio natural y disfrutar del mismo.	No arroja basura al suelo y muestra una conducta negativa hacia quienes lo hacen.	No arroja basura al suelo y juzga el hecho de hacerlo.	No arroja basura al suelo.	Arroja basura al suelo y no comprende las consecuencias de sus actos.

	Además, reflexiona sobre los problemas de arrojar residuos.			
Entender la importancia de calentar y estirar.	Calienta y estira siempre, muestra buena predisposición y entiende porqué se debe de hacer.	Calienta y estira y entiende el motivo.	Calienta y estira pero no comprende el motivo.	No calienta y no estira.
Relacionar la FC con el esfuerzo realizado	Relaciona la FC con la intensidad del ejercicio y entiende porque no se puede salir muy rápido en el Corremontes.	Relaciona la FC con la intensidad del esfuerzo.	Entiende lo que es la FC pero no es capaz de relacionarlo con la intensidad del esfuerzo.	No entiende lo que es la FC ni la relaciona con la intensidad del esfuerzo realizado.
Crear un blog personal donde se refleje todo el proceso de aprendizaje.	Crea un blog completo y creativo, relaciona aprendizajes y añade reflexiones de calidad.	Crea un blog completo donde relaciona aprendizajes.	Crea un blog donde se reflejan las tareas.	No crea un blog y no refleja sus aprendizajes.

## **ANEXO 10. CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN DEL ALUMNADO**

Link:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc6HzzXbJtIUxY4ms3wRFO\\_0fQKNX3sRfzwEA46bgXWWIMhwg/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc6HzzXbJtIUxY4ms3wRFO_0fQKNX3sRfzwEA46bgXWWIMhwg/viewform?usp=sf_link)

## **ANEXO 11. DEFENSA DEL TRABAJO FIN DE GRADO**