



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA  
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

# LA CARRERA COMO HABILIDAD MOTRIZ BÁSICA

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA/MENCIÓN EDUCACIÓN FÍSICA

AUTOR: CARLOS JIMÉNEZ PARDO

TUTOR: FRANCISCO ABARDÍA NICOLÁS

Palencia, junio de 2021



# **Resumen**

En este Trabajo de Fin de Grado se lleva a cabo una propuesta didáctica para quinto de Educación Primaria. En ella, se tratan aspectos básicos sobre la habilidad motriz de correr, enfocados hacia el área de Educación Física. Como objetivos principales se establecen; justificar la importancia de la actividad física para el desarrollo integral del alumnado. Además, de realizar un análisis sobre la habilidad de correr desde una perspectiva didáctica.

Dentro del contenido del documento, se tratarán fundamentos históricos y biomecánicos sobre la carrera junto a los factores que intervienen en esta habilidad motriz. Para finalizar con sus respectivas conclusiones y posibles líneas de trabajo.

## **Abstract**

In this Final Degree Project, a didactic proposal for the fifth year of Primary Education is carried out. In it, basic aspects of the motor ability of running are discussed, focused on the area of Physical Education. As main objectives are established; justify the importance of physical activity for the integral development of students. In addition, to carry out an analysis on the ability to run from a didactic perspective.

Within the content of the document, historical and biomechanical foundations of the race will be treated together with the factors that intervene in this motor ability. To end with their respective conclusions and possible lines of work.

## **Palabras clave**

Propuesta Didáctica; Educación Física; Carrera; Biomecánica; Fases de la carrera; Factores perceptivo-motrices y físico-motrices.

## **Key words**

Didactic Proposal; Physical education; Race; Biomechanics; Phases of the career; Perceptual-motor and physical-motor factors.

# ÍNDICE

0. INTRODUCCIÓN .....	4
1. JUSTIFICACIÓN .....	5
Razones de mi elección .....	5
Justificación en la Educación Física .....	5
Justificación legal .....	6
2. OBJETIVOS .....	7
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	8
3.1 Historia de la carrera .....	9
3.2 Influencia de la carrera en la E.F .....	14
3.3. Biomecánica de la carrera.....	17
3.4. Factores que intervienen dentro de la acción de esta habilidad motriz .....	21
4. DISEÑO DE LA PROPUESTA EDUCATIVA .....	27
5. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA.....	31
Introducción.....	31
Justificación legal .....	31
Temporalización.....	32
Objetivos.....	32
Contenidos.....	33
Metodología .....	34
Estructura de las sesiones .....	35
Sesiones de la unidad didáctica .....	41
Evaluación.....	55
6. CONCLUSIONES .....	57
7. POSIBLES LÍNEAS DE TRABAJO .....	59
8. BIBLIOGRAFÍA .....	60
9. ANEXOS.....	63

# 0. INTRODUCCIÓN

En el presente Trabajo de Fin de Grado, se ha llevado a cabo la elaboración de una propuesta didáctica, sobre la habilidad motriz de correr, está destinada al curso de quinto de Educación Primaria, centrada en el área de Educación Física.

Primeramente, explicaré los motivos de elección de mi trabajo, y su justificación e importancia dentro del área de Educación Física.

El siguiente apartado, trata sobre los objetivos planteados con la consecución de este trabajo. A través de ellos, se desarrolla la correspondiente propuesta didáctica.

Después, abordaremos los fundamentos teóricos que conforman la habilidad de correr; como son la historia de la carrera, su influencia en la E.F, junto con la biomecánica de la carrera y los diversos factores que intervienen en ella, es por ello, que esta teoría nos servirá de base para conformar el resto de apartados, que están enfocados hacia la intervención docente.

Posteriormente, se planteará el diseño de la propuesta educativa, en el que tratarán aspectos metodológicos y el tipo de organización a aplicar durante la intervención.

Seguidamente, se expondrá la propuesta educativa, que será organizada; con su respectiva introducción, justificación legal, temporalización, objetivos, contenidos, metodología, sesiones que la conforman, y su posterior evaluación del proceso de enseñanza y aprendizaje.

Para finalizar, se establecerán las conclusiones extraídas de la realización de este TFG, que guardan una estrecha relación con los objetivos planteados al principio. Además, se propondrán unas posibles líneas para continuar con la realización de esta temática, y sirva así, como hilo conductor para próximos trabajos.

Al final del documento, se adjuntará toda la documentación bibliográfica, en la que me he basado para poder elaborar este TFG.

# 1. JUSTIFICACIÓN

Este Trabajo de Fin de Grado, supone la finalización de mis estudios en el Grado de Educación Primaria, en concreto, de la mención de Educación Física. En este apartado hablaré sobre las razones de mi elección de esta temática, junto con la relevancia que tiene este trabajo en el contexto educativo y las competencias clave que intervienen.

## **Razones de mi elección**

Desde un primer momento tenía claro que tenía que hacer algo que me gustara mucho, para tener un gran interés desde el principio. Es por ello, que sabía la temática iba a estar enfocada al atletismo. A partir de ahí, tenía que enfocarlo hacia un contexto educativo. Llegados a este punto, mi tutor Francisco Abardía me guió para hacer una temática relacionada con su asignatura de 4º curso “Cuerpo, Percepción y Habilidad”. Así que, decidimos que hacer una propuesta sobre la carrera como habilidad motriz básica iba a ser el tema escogido, debido a que los objetivos se adecuaban al contexto educativo.

## **Justificación en la Educación Física**

Mi indagación sobre esta habilidad motriz básica, empieza porque he observado que en multitud de juegos en las sesiones de Educación Física, de manera directa o indirecta, el alumnado tiene que correr. Es por ello, que considero que potenciar esta habilidad desde un punto de vista educativo, puede ser enriquecedor para el alumnado y así crear una base general para el resto de habilidades motrices, que considero que requieren más dificultad que la habilidad de correr. Por tanto, para promover el desarrollo integral del alumnado, es necesario potenciarla desde un punto de vista educativo.

Además, esta temática, nos da la oportunidad de realizarse en cualquier espacio y contexto, debido a su bajo coste, ya que, apenas es necesario material, y en ocasiones, si estamos muy limitados se podría trabajar sin nada de material, por lo que es muy factible de llevarse a cabo, esto asegurará la participación de todo el alumnado.

## **Justificación legal**

Según el DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León la habilidad de correr se encuentra dentro del Bloque 3, que corresponde al bloque de “Habilidades motrices”. Al igual que el bloque 1: “Contenidos comunes”.

Este trabajo está enfocado hacia el desarrollo integral del alumnado desde la perspectiva educativa. Para que conozcan las posibilidades de su propio cuerpo y desarrollar de manera correcta una habilidad básica como es correr, a través de determinados ajustes en sus conductas motrices, para poder lograr y optimizar; determinados aspectos como son la realización, la gestión del riesgo y la soltura en las diversas acciones.

## 2. OBJETIVOS

A continuación expongo mis objetivos a alcanzar con la elaboración de este TFG, que son los siguientes:

- Justificar la importancia de la actividad física dentro de la Educación Física para contribuir en el desarrollo integral del alumnado
- Analizar la carrera desde una perspectiva didáctica y su influencia en el contexto educativo.
- Conocer los diferentes tipos de carrera y su aplicación a diferentes juegos y actividades.
- Fomentar la realización de actividad física, para desarrollar hábitos saludables y la competencia motriz del alumnado.
- Proponer una propuesta didáctica sobre la carrera que sea beneficiosa para la Comunidad Educativa.
- Utilizar el cuaderno de campo como recurso educativo para que los alumnos lleven un control de su aprendizaje.

### **3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

En este apartado me dispongo a nombrar los apartados que constituyen la parte teórica del posterior proceso de enseñanza y aprendizaje, es por ello, que considero necesario su inclusión en este trabajo.

Primeramente, el primer apartado trata sobre la historia de la carrera; desde su origen hasta su evolución a la época actual. Además, también trata los contextos más importantes donde aparece esta habilidad.

Posteriormente, se hace alusión al contexto educativo de la Educación Física, el que se establecen definiciones de autoría propia, fundamentadas por autores de prestigio en el marco de la actividad física. Después, se estableceré diversas clasificaciones sobre los tipos de carrera, para continuar con el desarrollo y evolución que llevan a cabo el alumnado según su edad.

El siguiente apartado trata aspectos más científicos como es la biomecánica de carrera, para poder explicar de manera más detallada el funcionamiento de la carrera y su movimiento. Después se pasará a explicar principios sobre la técnica de carrera y sus distintas fases que la conforman.

El último apartado, hace referencia a los factores que intervienen en la carrera; como son las capacidades físicas básicas y los factores perceptivo-motrices. Para ello, me he inspirado en autores que les avala una gran trayectoria en este tema, completando así sus distintas referencias desde mi propia perspectiva.

### **3.1 Historia de la carrera**

Según Rose (1925) y Ziere (1971) el comienzo de la carrera tiene lugar en los inicios de la Prehistoria hace más de 60.000 años, con la existencia de los primeros homínidos, que realizaban actividad física como método de supervivencia, en tareas de ocupación como la pesca, cazar, o defensa personal, y así poder asegurar la existencia de la especie.

Merchán y García (1990) también coinciden en los comienzos prehistóricos de la carrera a pie y establecen una clasificación de diferentes etapas históricas, analizando cada una de ellas:

En la Edad Antigua (del siglo XXXI a.c al siglo IV d.c.) en el Cercano y Extremo Oriente, se utiliza la carrera como ejercicio físico como método de prevención de enfermedades, debido a que, asemejaban la inactividad física como algo negativo a su salud.

En la Antigua Grecia se le daba gran importancia a la estética corporal y es por ello, que utilizaban la carrera como actividad física con fines estéticos. Además, se preparan importantes competiciones deportivas y se construyen grandes instalaciones. La primera referencia histórica que tenemos sobre práctica deportiva, se remonta al 776 a.C en Grecia, consistía en una prueba de atletismo, llamada Pentatlón; que incluía pruebas de campo a través, lanzamientos, saltos y lucha. Año más tarde, en la ciudad de Esparta, la actividad física tiene gran importancia, en concreto, la carrera a pie, que forma parte de la educación de la población para prepararles para la guerra. En los textos de Herodoto (484-420 a.C) aparecen las carreras de larga distancia con héroes como Filípides que recorrió la distancia entre Esparta y Atenas, para declarar que los atenienses habían ganado la batalla a los persas en las planicies de la ciudad de Maratón.

En los tiempos del Imperio Romano, se llevan a cabo prácticas como la carrera, lucha, carreras de caballo o juegos de pelota, el principal fin de la actividad física se destina a los conflictos bélicos.

Durante la Edad Media (s. V al s.XV d.c) surgen nuevas culturas, y el surgimiento de entender la actividad física como un entretenimiento deportivo en el que se llevan a cabo justas y torneos que solo podían ser practicados por la nobleza. El pueblo llano la actividad

física que llevaba a cabo era por necesidad y supervivencia en prácticas como la caza o la pesca.

En la Edad Moderna (s. XV al XVIII d.c) cobra gran importancia la Educación Física, la educación juega un papel muy relevante y aparecen los primeros libros que justifican la práctica deportiva con fines saludables y que tienen una influencia en nuestra salud muy positiva. Hay varios autores que destacan por encima del resto como son el precursor Locke y Rousseau.

En la Edad Contemporánea, a partir del s.XIX surgen nuevos métodos y escuelas; como la escuela sueca de Ling o la francesa de Amorós y Ondeano, que provocan una gran evolución científica y anatómica en la actividad física.

Más tarde, en la primera mitad del s.XX aparece el Movimiento Olímpico promovido por el francés Pierre de Coubertain, realizándose así, los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna en la ciudad de Atenas en 1896. Cobra especial relevancia la prueba de maratón, en concreto, 40 km (más tarde pasaría a 42,195 km a capricho de la Reina de Inglaterra), ganada por el pastor griego Spiridon Louis, que se convierte en un símbolo del deporte a nivel mundial.

En la actualidad, la actividad física, en concreto, la carrera es una práctica extendida en todas las partes mundo y practicada por todas las clases sociales. A partir del s.XX la mujer pudo integrarse de manera de legal en diversas competencias como la maratón, con la protesta de mujeres como Katherine Switzer, ya que se creía que las mujeres no podían correr distancias superiores a una milla y media (2,4 km). Surgen distintos contexto de práctica de carrera: escolar, popular, competición y alto rendimiento.

### **Utilidad de la carrera en la vida cotidiana**

Correr es sin duda una de las actividades físicas más económicas y que menos equipamiento requieren. Además, en casi cualquier sitio puedes practicar la carrera, sin necesidad de un contexto específico.

Tomando como referencia el texto de Dreyer.D (2005), hace alusión a que el ser humano está hecho fisiológicamente para correr, desde hace millones de años hemos utilizado está

forma de desplazarnos para sobrevivir; conseguir alimento o huir de depredadores. Es por ello, que los niños desde las edades más tempranas, corren de manera natural y fluida en la mayoría de los casos, pero una vez va creciendo los factores extrínsecos que nos rodean influyen de manera negativa en nuestra manera de correr. Dos factores clave, son el sedentarismo y la mala nutrición, que ha provocado que la actividad física de correr no sea la más recomendable en determinados casos, ya que según la Revista Española de Cardiología (2020), afirma que la población joven hasta 24 años tiene sobrepeso, y se acerca 30%. Esto puede provocar lesiones a nivel muscular y óseo, es por ello, que caminar puede ser un buen sustituto a correr, o ser un paso previo antes de su realización.

Dentro del ámbito educativo, considero que el profesorado tiene que tener un objetivo en común y es incidir en la importancia de la realización de actividad física fuera del ámbito escolar, eso sumado a llevar unos hábitos básicos saludables de nutrición y descanso. Los casos actuales, son realmente preocupantes y se debería hacer un llamamiento inmediato hacia la Comunidad Educativa y las instituciones públicas para paliar esta situación realmente preocupante y alarmante.

### **Relevancia de la carrera en el contexto educativo**

La carrera dentro de la educación cobra especial relevancia, según López, A. G. (2000) multitud de juegos en Educación Física están formados por esta habilidad motriz y combinaciones de ella, entre las edades de 6 y 12 años. Conforme van creciendo los escolares, se ve necesaria la utilización de más material, para conseguir una mayor motivación e implicación en el alumnado. Además, en multitud de juegos la aparición de esta habilidad motriz básica es muy habitual, por ello considero necesario darle la importancia que merece, sobre todo en las primeras edades, para luego poder incluirla de manera más transversal e incluir combinaciones de ella con otras habilidades.

Dentro del contexto educativo, desarrollar actividades que embarquen la actividad de correr, fomenta la interdisciplinariedad con otras áreas como matemáticas. Ya que, en una investigación llevada a cabo por Saza, F. R., Manosalva, J. S. H., Restrepo, B. F. F., y Buitrago, P. J. M. (2020). Correr está íntimamente ligado con la medida y sus unidades, y se obtienen múltiples beneficios en el desarrollo del pensamiento métrico.

Dentro de la Educación Física, podemos incluir gran cantidad de contenidos transversales que nos permiten trabajar con el alumnado de manera multidisciplinar con otras áreas, siempre que se adapte esos contenidos determinados a la edad y al contexto del alumnado, teniendo en cuenta sus necesidades.

### **Implicación de la carrera en el contexto socio-sanitario**

Según la O.M.S. (Organización Mundial de la Salud) define salud, como el estado de bienestar, físico, mental y social. Es por ello, que la carrera puede ser como un método muy adecuado para conseguir estos tres estados. Como escribió el poeta Juvenal “Mens Sana y Corpore Sano”. Una mente sana en un cuerpo sano. Para ello, se tienen que asociar una serie de factores físicos y psíquicos en perfecta armonía, el entorno en el que nos encontremos tendrá una gran influencia en nosotros, pero no será definitivo.

Respecto a los beneficios en nuestra salud, encontramos multitud de ellos, en un estudio realizado por Cenarruzabeitia, J.J.V., Hernández, J.A.M., & Martínez-González, M. Á. (2003), extrajeron diversos resultados; entre los que se encontraba, que realizar 30 minutos de actividad física aeróbica; como puede ser la carrera a baja intensidad de manera moderada, previene el riesgo de cardiopatías, hipertensiones arteriales y accidentes cardiovasculares, advirtiéndole de que su no realización puede desarrollar una futura obesidad, la cual, presenta niveles alarmantes en la sociedad actual.

Dentro del contexto escolar, a nivel social, encontramos una cuantía de consecuencias positivas de la realización de actividades como correr, es por ello, que investigadores como Rodríguez Torres, Á. F., Rodríguez Alvear, J. C., Guerrero Gallardo, H. I., Arias Moreno, E. R., Paredes Alvear, A. E., & Chávez Vaca, V. A. (2020) afirman que la actividad física produce una mejora en las interacciones sociales del alumnado, y una reducción considerable del estrés. Como docentes, considero que debemos aprovechar esta situación para fomentar el aprendizaje cooperativo, para mejorar la sociabilización entre el alumnado y así poder trasladarlo a otras áreas educativas de manera transversal.

Actualmente, la ciencia ha demostrado los múltiples beneficios que tiene la realización de actividad física en la sociedad, es por ello, que nuestra labor como docentes tiene que ser

promover su práctica fuera del horario escolar, proporcionando al alumnado los recursos adecuados y las orientaciones básicas para ello. Ya que, considero que a nivel de salud; las horas de Educación Física, son insuficientes para el alumnado, debido a que fuera del horario escolar, si no se produce apenas ningún nivel de actividad física, nuestra acción como docentes no sería lo más provechosa posible.

### **3.2 Influencia de la carrera en la E.F**

La carrera tiene una gran influencia en el área de Educación Física como habilidad motriz básica, es por ello, que veo necesario establecer diversas definiciones a través de distintos autores, para poder realizar su clasificación y poder llevar a cabo un escrito sobre su desarrollo y evolución según la edad del alumnado de Educación Primaria.

#### **Concepto de correr**

Entendemos correr como una habilidad motriz, es por ello, que veo necesario hacer primero una definición de habilidad motriz, para poder pasar al concepto de correr de manera más específica.

Tomando como referencia el documento de Bascón, M (2010), establece que toda habilidad motriz es un conjunto de movimientos naturales que se forman durante el crecimiento de todo ser humano, y teniendo su base en la dotación hereditaria. El desarrollo de éstas, depende en gran medida de los factores perceptivo-motrices como son la coordinación y el equilibrio.

Según Trigueros y Rivera (1991) considera toda habilidad motriz como aquel movimiento motor fundamental, que no tiene en cuenta la precisión ni la eficiencia, y coincide con Bascón, M (2010) que evoluciona a partir de patrones motrices, tanto físico-motrices como perceptivo-motrices. Además, que son la base del resto de aprendizajes motores.

Al entender esta definición global, podemos hacer una clasificación que estableció Sánchez Bañuelos (1984) teniendo como referencia a Godfrey y Kephard (1969), para analizar la habilidad de correr de manera más precisa. Se establecen dos categorías:

**Locomotoras:** movimientos que requieren únicamente la acción del propio cuerpo. Dentro de él, se agrupan tres subcategorías; saltos, giros y desplazamientos. Dentro de los desplazamientos se incluye la habilidad motriz de correr.

**Manipulativas:** aquellos movimientos en los que la acción motriz se centra en utilización de diferentes objetos, como son los lanzamientos y recepciones.

Dentro del concepto de la carrera, que se encuentra en la categoría de los desplazamientos. Pero se trata de un desplazamiento activo eficaz, ya que es uno de los más habituales del ser humano, y por ello, el más rápido, sin necesidad de ningún otro elemento pasivo. Álvarez del Villar (1985) considera la carrera como la evolución mejorada a la marcha, que queda en un segundo plano, ya que en este caso, se produce una fase de vuelo, en la que estamos en suspensión en el aire, debido a que ninguna parte de nuestro cuerpo hace contacto con el suelo.

Según López (1992), es un desplazamiento que nos permite gran cantidad de variables durante la intervención educativa, debido a que la fase aérea nos permitirá incluir otras tareas motrices como franquear obstáculos, aún así hay que tener en cuenta la hora de programar que es necesario una exigencia motriz mayor que en otros desplazamientos, por parte del alumnado.

A partir del concepto de carrera a nivel general, es necesario indagar en una clasificación específica para poder entender de manera más profunda este concepto, y poder llevarlo a cabo dentro del contexto educativo de manera más concreta con el alumnado.

### **Clasificación de los distintos tipos de carrera**

Encontramos diversas clasificaciones, entre ellas destaco las de Yupari, W. D. (2018) y las de la Real Federación Española de Atletismo, que establecen siguiendo el mismo criterio:

Carreras de velocidad: engloba principalmente a la capacidad física básica de la velocidad, que proviene del latín *velocitas*, que significa rapidez. Según Zatziorski (1978) define que la velocidad es realizar cualquier acción motriz en el menor tiempo posible, en nuestro caso sería realizar acciones que impliquen el desplazamiento de correr. En nuestro alumnado la distancia de pruebas de velocidad adaptada sería hasta los 150 metros.

Las carreras de relevos también forman parte de las carreras de velocidad, y consiste en transportar un material cilíndrico, llamado testigo de manera cooperativa por un equipo hasta la línea de meta.

Carreras de medio fondo: consisten en una combinación de capacidades como la resistencia y la velocidad. Atendiendo a Zapata Ruiz, G.L.G. (2019), nos explica que a nivel global son carreras que se comprenden entre distancias que van desde los 500 hasta

los 3000 metros. La distancia adaptada al contexto educativo de Educación Primaria tendría como límite hasta 800 metros.

Carreras de fondo: requiere una capacidad para resistir la fatiga en ejercicios de larga duración según Manno (1991). Por otro lado, Weineck (1992) nos dice que interviene también la capacidad psíquica junto con la física para resistir ejercicios de larga duración.

Muñoz Rivera (2009), propone diversas maneras de trabajar la carrera de fondo, a través de métodos continuos; como la carrera continua o el Farlek (cambios de ritmo), o métodos fraccionados a través de intervalos (entre 70 metros y 100 metros en escolares) y circuitos con diferentes estaciones; que incluyan ejercicios con solo el peso corporal y orientados a la carrera.

Carreras de vallas: se trata de una variante de la carrera, que consiste en superar obstáculos, con la menor pérdida de velocidad. Además, requiere un gran dominio técnico de ejecución y perceptivo motriz (Delgado, M. S., & Sánchez, J. I. R. (2019).

Conocer los distintos tipos de carreras, nos resulta muy útil al profesorado, ya que, a primera vista la carrera puede parecer una habilidad monótona, pero indagando en ella, se puede comprobar la infinidad de variables que existen en ella, esto nos permitirá programar de manera adecuada y hacer que el alumnado este motivado, a través de la novedad de nuevas actividades, y poder conseguir un aprendizaje significativo.

### **Desarrollo y evolución de la carrera según la edad del alumnado**

Dentro del alumnado, es necesario adaptar la carrera a sus necesidades específicas y englobarlo dentro de un contexto educativo, para no trasladar la carrera a un ambiente competitivo y deportivo. Es por ello, que Valero, A. (2003) nos dice que en el segundo internivel de Educación Primaria, promover la gamificación (no utilizando únicamente como herramienta principal el juego) se trata de aprender de manera más lúdica, pero siempre teniendo como objetivo principal el aprendizaje, esto nos permitirá conseguir un mayor nivel de compromiso del alumnado y cumplir con las competencias del currículo educativo.

Hay que tener en cuenta, el desarrollo motor del alumnado, y que todavía no tienen conceptos asimilados como el ritmo durante la carrera, es por ello, que es necesario

realizar una progresión de las actividades y su nivel de dificultad, para asimilar y adquirir conceptos como el ritmo y dosificar esfuerzos durante la realización de las actividades

### **3.3. Biomecánica de la carrera**

La R.A.E define biomecánica como el estudio de la estructura mecánica y el movimiento de los seres vivos.

Considero que es importante tenerla en cuenta, para analizar la carrera de manera más precisa y entender su funcionamiento.

En el análisis histórico expuse que correr se considera una de las actividades físicas más antiguas, sin embargo, conocer e investigar sobre la forma de desplazarse corriendo de manera más rápida también lo es.

Coe, P.N. (2007) establece que el movimiento es el cambio de posición en cualquier segmento del cuerpo. Es por ello, que al añadir una secuencia movimientos en un espacio y tiempo determinados, se origina una pauta de movimiento, como es el caso de correr.

Abardía. F (1996) dentro del esquema corporal también establece este concepto con otra terminología, como es el caso de la imagen corporal; que expresa la representación que podemos hacer de nuestro cuerpo en un momento determinado y en una posición concreta, o en cualquier secuencia que compone un movimiento. Y al añadir todas las posibles secuencias o imágenes corporales que componen un movimiento se origina la imagen motriz.

Dentro de la biomecánica de la carrera, Martin, D. E., & Coe, P. N (2007) establecen cuatro principios fundamentales:

Principio 1: aplicar la fuerza para generar movimiento, la tensión muscular provoca la fuerza, que nos permitirá iniciar, acelerar, decelerar, detener o cambiar la dirección del movimiento.

Principio 2: para conseguir integrar una eficiencia en las pautas de movimiento, es necesario realizar un movimiento lineal y angular.

Las extremidades inferiores funcionan por medio de la flexión y extensión a través de las articulaciones. Al realizar el movimiento, la pelvis transmite el peso del cuerpo a las extremidades inferiores, que van pasando por distintas fases; apoyo, balanceo, extensión y flexión del muslo. Produciéndose de manera sincrónica movimientos rotatorios como la abducción y aducción de caderas, que permiten aumentar la longitud de zancada, junto con la flexión lateral y rotatoria de la columna.

Principio 3: la longitud de palanca es directamente proporcional a la velocidad lineal en su extremo. Durante la carrera, la rodilla de la pierna y los brazos se recuperan, para acortar estas palancas de las extremidades, para poder empujar hacia delante de manera más eficiente y eficaz.

Principio 4: durante cada acción se produce una reacción en opuesta dirección con la misma fuerza aplicada.

Al producirse el apoyo del pie en el suelo, la superficie provoca un empuje con una fuerza igual a la del impacto, haciendo que el corredor vaya hacia arriba y hacia delante en la dirección opuesta a la del impacto.

La biomecánica dentro de la carrera es un aspecto muy complejo, en el que la ciencia como la física como gran relevancia, pero su comprensión en líneas generales nos permitirá tener una visión más correcta sobre el uso y el desarrollo de una correcta técnica de carrera.

### **Fases de la carrera.**

Atendiendo a la zancada podemos encontrar tres fases, tomando como referencia el libro de Mozos Rojas, M.A & Delgado Vicario, N (2000). Son las siguientes:

Impulso: se produce en el momento que la cadera sobrepasa la vertical del pie de apoyo y provoca la extensión del pie, la rodilla y la cadera, al mismo tiempo que la pierna libre avanza flexionada al frente y arriba, manteniendo el talón cerca del glúteo. Además,

coincide con la máxima extensión de la elevación de la pierna libre hasta la altura de la cadera.

Suspensión: el cuerpo se encuentra suspendido en el aire, una vez que el pie no hace contacto con el suelo, también se conoce como fase de vuelo.

Amortiguamiento: en el momento que el pie toma contacto con el suelo, por delante del centro de gravedad, después de estar suspendido en el aire. En la toma en contacto con el suelo, influye en gran medida, la velocidad a la que vaya el sujeto; normalmente en carreras rápidas el apoyo es de metatarso, en cambio, en carreras más largas se produce más apoyo de talón, sobre todos en edades tempranas.

Haciendo referencia a la acción de los brazos, que actúan para compensar los desequilibrios que producen el movimiento de las piernas, favoreciendo la eficacia durante el desplazamiento y evitando rotaciones incorrectas del tronco. Este movimiento de brazos hacia adelante y atrás de manera alterna en cada brazo, flexionado por el codo en un ángulo de 90°. La mano irá estirada en las carreras de velocidad y semiflexionada en el resto de carreras.

Mientras el tronco irá ligeramente inclinado hacia delante, y la cabeza normalmente dirigida hacia un punto del horizonte, sin oscilaciones laterales.

Conocer los fundamentos teóricos sobre las fases de la carrera, es importante para la docencia, ya que nos permitirá alcanzar una perspectiva más completa que nos ayudará en gran medida en el proceso de enseñanza y aprendizaje, a la hora de establecer diversos conceptos y tener una justificación didáctica durante su enseñanza y práctica.

### **Principios de la técnica de carrera**

Tomando como referencia como referencia la publicación de Ojeda, Á. I., Labrada, Y. F., & Varona, D. A. F. (2017) se entiende como técnica de carrera, al sistema racional de movimiento, que al realizarse de manera correcta facilita las posibilidades motrices del desplazamiento y contribuye a un desarrollo más eficiente de la carrera.

Martínez Rodríguez y Álvarez Ozcariz (2002) afirman que no existe la técnica de carrera perfecta, el fundamento de su enseñanza técnica es la búsqueda de la posición correcta en cada momento. Es por ello, que uno de los primeros objetivos de realizar técnica de carrera es la eliminación de movimientos naturales pero que suponen un desequilibrio en la realización del desplazamiento.

Dentro de su didáctica y aprendizaje, se trata de un proceso de adaptación por parte del alumnado que requiere su participación global; a nivel motriz, cognoscitivo y afectivo, en la interacción con su entorno físico y humano. Su utilización debe ser equilibrada y comprender habilidades abiertas, cerradas, cíclicas y discretas. Es necesario que al ejecutarse el alumnado sea consciente de ella y se concentre en su realización desde el mismo calentamiento.

### **3.4. Factores que intervienen dentro de la acción de esta habilidad motriz**

Dentro de la carrera intervienen multitud de factores, a los que merece la pena prestar atención, para poder programar las distintas actividades y añadir algunos de ellos al aprendizaje de los alumnos, ya que forman parte del currículo básico.

#### **Factores físico motrices (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad)**

Dentro de ellos encontramos las capacidades físicas básicas; como son la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Todas ellas intervienen de una manera u otra durante la carrera, pero principalmente nos centraremos en la velocidad y la resistencia, que tienen mayor incidencia en la carrera.

#### **La fuerza**

Encontramos infinidad de definiciones de fuerza, pero trasladando su intervención en la carrera, podemos describirla según Sebastiani y González (2000) como la capacidad que tiene un músculo para mover pesos u obstáculos externos o internos, mediante la contracción muscular. En nuestro caso sería internos, ya que, en estas edades trabajamos con el propio peso corporal.

Dentro de la carrera se desarrolla una fuerza dinámica, en el que se puede observar el movimiento de las articulaciones, esta tipo fuerza se desarrolla tanto de forma concéntrica y excéntrica, Feliciano, G. (2018). Es por ello, que en la Etapa de Educación Primaria, considero que se puede trabajar la fuerza a través del propio peso corporal, y trasladar su aplicación a la carrera.

#### **La resistencia**

La RAE define resistencia como la “acción de resistir o capacidad de resistir”. Varios autores coinciden en una definición bastante similar, como Manno (1991) establece que es “la capacidad de resistir la fatiga en trabajos de prolongada duración”.

Harre (1987) la define como la capacidad del deportista para resistir la fatiga. Mientras que Weineck (1992) la define como la “capacidad física y psíquica para resistir la fatiga”.

Considero que esta capacidad tiene una gran influencia en las clases de Educación Primaria, y promover el desarrollo de la resistencia aeróbica será positivo, como puede ser para reducir la frecuencia cardiaca durante las sesiones. Evitando así, trabajar con la resistencia anaeróbica, ya que, desde mi punto de vista, es demasiado intensa para llevarse a cabo dentro de un contexto educativo en Educación Primaria, aunque sea en el segundo internivel.

### **La velocidad**

Entendemos la velocidad como la capacidad de realizar acciones motrices en un tiempo mínimo, Zatziorski (1978). También, se acepta el término realizar acciones motores, a una intensidad elevada y máxima, en el menor tiempo posible según Schnabel y Thiess (1993, p.686). La velocidad cobra especial relevancia dentro de la carrera, pero su utilización se puede trasladar a todo de modalidades a través de transferencias, como puede ser el salto.

### **La flexibilidad**

La flexibilidad, cobra gran relevancia dentro del ámbito de la carrera y de la Educación Física en general. Entendemos su significado como amplitud del movimiento o una articulación, Phillips y Hornak (1979). Varios autores más actuales coinciden en lo mismo, pero establecen que la flexibilidad es la máxima amplitud de movimiento; Kell, Bell y Quinney (2001). Esta amplitud máxima de movimiento puede ser llevada a cabo por el propio sujeto o de manera pasiva con un agente externo. Al realizarse de manera activa y dinámica tienen más influencia variables como la fuerza muscular y la coordinación, Manno (1991) la ve como un puente para trabajar la coordinación.

Dentro del ámbito de la Educación Primaria, nuestra función como docentes será trabajar la flexibilidad para establecer un mantenimiento de ella.

### **Factores perceptivo-motrices (equilibrio y coordinación)**

Los factores perceptivo-motrices tienen gran influencia en cualquier habilidad motriz, en las que intervienen aspectos como la coordinación y el equilibrio, Falcón, V. C., & Rivero, E. D. (2010).

Además, conocer estos factores y llevar previamente un análisis sobre ellos, nos permitirán llevar a cabo actividades más correctas y adecuadas para el alumnado de Educación Física, Abardía, F. (2019)

### **La coordinación**

Entendemos este concepto de manera compleja y que abarca gran cantidad de factores, y que está ligado al desarrollo del ser humano de manera constante, Falcón, V. C., & Rivero, E. D. (2010).

Otros autores como Nix y Fleisman (1960) inciden que la clave de la coordinación está en desarrollar capacidades de manera individual, para más tarde llevarlas a cabo de manera simultánea. Pero que hay que tener en cuenta el factor genético, ya que, el sistema nervioso, en concreto, la corteza encefálica, tiene gran influencia en el desarrollo de la coordinación.

Atendiendo al documento de Abardía, F. y Medina, D. (1997) entendemos este concepto de coordinación como aquella habilidad que tiene el cuerpo o una de sus partes, en desarrollar un movimiento de manera ordenada, armónica y eficaz. Además, permite realizar movimientos de manera alternativa y segmentada, mientras otras partes del cuerpo están sin moverse.

Basándome de nuevo en Abardía, F y Medina, D (1997) podemos extraer que hay capacidades básicas que forman parte de la carrera y tienen una estrecha relación con la coordinación es el caso de:

Capacidad de ritmo: nos permite realizar un movimiento en un tiempo específico, permitiendo variar su duración. Dentro de las carreras de resistencia cobra especial importancia, para poder dosificar los esfuerzos durante su realización, es por ello, que el concepto del ritmo es importante trabajarlo con los alumnos en Educación Primaria, ya que, muchos de ellos no tienen asimilado este concepto.

Capacidad de reacción: cobra gran relevancia en las carreras de velocidad, nos permite adaptarnos a una situación de la manera más rápida y óptima posible. Podemos relacionar este contenido con la salida en una carrera de velocidad.

La coordinación está íntimamente ligada con el desarrollo de la técnica de carrera, es por ello, que su requiere de un proceso de enseñanza más exhaustivo durante las primeras edades, para tener una base general para luego en edades más tardías aplicar aspectos más específicos relacionados con las capacidades físicas.

Según Le Boulch (1981) y otros autores como Contreras (1998), Gutiérrez (1991), dentro del documento de Peralta (2019) y Falcón, V. C., & Rivero, E. D. (2010) podemos establecer distintos tipos de coordinación:

Coordinación Dinámica General: es la base de todos los movimientos. Aparece de manera directa en los desplazamientos; como la carrera, saltos y giros. Según Le Boulch es un dominio global del cuerpo.

Coordinación óculo-manual: se engloba dentro de los lanzamientos y recepciones, en su percepción.

Coordinación segmentaria: se refiere principalmente a la motricidad y al desarrollo de la lateralidad, es por ello, que intervienen algunas partes del cuerpo de manera concreta.

Control postural y equilibrios: permite mantener una postura de manera dinámica o estática.

## **El equilibrio**

Basándome de nuevo en el documento Falcón, V. C., & Rivero, E. D. (2010) se trata de un factor que se encuentra dentro de la motricidad y está relacionado totalmente con el Sistema Nervioso Central. Su desarrollo evoluciona con la edad del individuo, Cratty (1982).

Según Abardía, F y Medina, D (1997), encontramos dos manifestaciones de equilibrio:

Equilibrio estático: se trata de mantener una postura fija y mantenerla durante un tiempo determinado.

Equilibrio dinámico: durante el movimiento se mantiene una postura deseada, es un equilibrio específico de cada movimiento. Encontramos variantes como la reestructuración del equilibrio, puede ser interesante dejar al alumno que descubra este variante, proporcionándole los recursos necesarios y las pertinentes medidas de seguridad en caso de perder el equilibrio y no poder reestructurarlo.

Tomando de nuevo como referencia el manual de Abardía, F y Medina, D (1997) podemos observar que para mantener el equilibrio intervienen varios mecanismos:

Cinestésico: se refiere a los órganos nerviosos propioceptivos, nos dan información sobre los cambios de posición, y el tono muscular. Están en estrecha relación con los receptores del músculo que interviene, permite regular la fuerza y la presión que hacemos en el equilibrio.

Laberíntico: se encuentra en el oído interno, por tanto, tiene dos ubicaciones, llamadas máculas que avisan de la posición en la que nos encontramos.

Visual: recibimos la información del medio que nos rodea a través de los ojos.

Considero necesario fomentar el desarrollo de todos estos factores, tanto físico-motrices como perceptivo-motrices para lograr que el alumnado adquiera un aprendizaje integral básico sobre la carrera en la última Etapa de Educación Primaria. Además, todos estos factores que intervienen, permiten llevar a cabo una gran variabilidad de actividades de esta habilidad, que la hace más atractiva para al alumnado y que expandirse a campos diferentes, pero que tienen relación con ella, para poder realizarla fuera del horario escolar

que es uno de los objetivos de la docencia, ya que, la actividad física escolar es insuficiente, pero puede servir como un puente a su realización.

## **4. DISEÑO DE LA PROPUESTA EDUCATIVA**

En la propuesta didáctica, se propone un diseño para implementar y llevarlo a cabo en su intervención en la docencia.

Dentro de la docencia, se abordarán las situaciones y acontecimientos surgidos en el determinado contexto, para satisfacer las necesidades del alumnado y adaptar la docencia a sus características.

Es por ello, que en la intervención educativa, se tendrá en cuenta la diversidad del alumnado, de manera que se incida en una atención personalizada, para prevenir las determinadas dificultades de aprendizaje, a través de mecanismo de apoyo y refuerzo.

Dentro de la propuesta didáctica se llevará a cabo esta metodología:

- Las actividades están diseñadas para que el alumnado logre un aprendizaje integro que le permita desarrollar más de una competencia a la vez.
- Se promoverá que el alumnado sea capaz de aplicar los aprendizajes en una diversidad de contextos. Fomentando la reflexión e investigación para la realización de tareas que supongan un reto el alumnado.
- Dentro del aula se favorecerá el trabajo individual y el trabajo cooperativo.
- Los agrupamientos serán flexibles en función de la tarea y de las características individuales del alumnado con objeto de realizar tareas puntuales de enriquecimiento o refuerzo.
- El espacio será accesible para todo el alumnado para garantizar su participación en las diversas actividades.

## **Metodología activa y participativa**

El alumnado ocupa un lugar central en todo proceso de enseñanza-aprendizaje. Es el alumnado el que irá construyendo su propio aprendizaje mediante propuestas en las que recurra a materiales manipulables para descubrir contenidos, a través de toma de decisiones, cooperación...

Entre estas propuestas destacan el aprendizaje partiendo de la manipulación, el aprendizaje cooperativo, la teoría de las inteligencias múltiples y aprender a pensar.

- Aprendizaje partiendo de la manipulación: utiliza la manipulación de distintos materiales para llegar a la abstracción de un contenido desde lo concreto.
- Aprendizaje cooperativo: propone un conjunto de actividades que propicien la interacción de la persona-colectivo con el medio, con sus pares o el docente.
- Teoría de las inteligencias múltiples: busca adquirir destrezas vinculadas al desarrollo natural y real de las situaciones del día a día para conseguir capacidades que aportan al individuo flexibilidad y creatividad a la hora de enfrentarse a nuevos retos.
- Aprender a pensar: muestra numerosas formas de lograr la mejora del proceso de “pensar”. El objetivo final es el aprendizaje real, el profundo y significativo, el transferible a otras facetas de la vida cotidiana. Esto es posible con el buen manejo del pensamiento analítico, crítico y creativo.

Las decisiones metodológicas van dirigidas al saber hacer, al lograr y al trabajo en equipo, intentando crear situaciones de aprendizaje para nuestro alumnado.

## **Organización del espacio y agrupamientos**

En función del momento y de la necesidad, durante el desarrollo de cada sesión, el alumnado se podrá disponer de distintos modos:

- Gran grupo
- Pequeño grupo
- Pareja
- Individual

## **Organización de las sesiones**

La metodología propuesta en nuestro proyecto parte de la necesidad del establecimiento de tres momentos temporales diferenciados dentro de cada situación educativa. Para ello me baso en el modelo de Marcelino Vaca (2008):

**Momento de Encuentro:** está orientada a captar la atención del alumnado y que a través de distintas propuestas se prepare para el aprendizaje del contenido correspondiente. Aquí incluimos el encuentro con nuestro alumnado en clase, el traslado hasta el patio o el gimnasio, el atuendo deportivo y cambio de zapatillas (si toca en el gimnasio), la explicación de la sesión y juegos de iniciación.

**Momento de Actividad Motriz:** propuestas de actividades motrices para aprender a ser, a hacer, a conocer y a convivir. Es el momento principal de la sesión en la que se produce la interacción entre alumno-alumno, alumno-docente.

**Fase de vuelta a la calma:** la sesión se cierra con la búsqueda de la vinculación entre el contenido trabajado y la realidad. Reflexión sobre la sesión, higiene, atuendo y vuelta hasta la clase.

## **Educación en valores**

En la propuesta didáctica un objetivo a conseguir es el desarrollo integral del alumnado, es por ello, que se trabajarán diversos valores, para forjar un modelo de persona:

Una persona que vive e integra sus emociones.

Una persona con sentido crítico y conciencia moral.

Una persona sociable y compasiva.

Una persona consciente de su fragilidad.

Una persona comprometida con la justicia y los derechos humanos.

Una persona abierta al encuentro.

Una persona libre y responsable.

Una persona abierta a una sociedad plural.

Una persona arraigada en la historia.

Una persona esperanzada.

## **5. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA**

### **Introducción**

La Unidad Didáctica que se propone es para 5° curso de Educación Primaria. Está centrada en una habilidad motriz básica como es la carrera. Es por ello, que quiere transmitir la influencia y la importancia que tiene la carrera dentro de la Educación Física, ya que se ha usado de manera innata y natural por nuestros antepasados y nosotros mismos, cuando nos englobamos a realizar multitud de acciones de motrices básicas.

Durante el desarrollo de las sesiones, se tiene en cuenta multitud de factores, que nos permiten transformar la carrera desde la didáctica, no solo en un factor físico, sino que va más allá. Nos permite abarcar todo tipo de aspectos que requieren de gran multidisciplinariedad por parte del alumnado, como pueden ser el control del ritmo, el interés y la dosificación del esfuerzo.

Para favorecer el proceso de enseñanza-aprendizaje, las actividades están previstas para llevarse a cabo con una finalidad educativa. Para ello, estableceremos unos objetivos a seguir, junto con una metodología específica para esta unidad, y la correspondiente evaluación que se realizará a los alumnos.

### **Justificación legal**

Esta propuesta de Unidad Didáctica está enfocada hacia el desarrollo integral del alumnado desde la perspectiva educativa. Para que conozcan las posibilidades de su propio cuerpo y desarrollar de manera correcta una habilidad básica como es correr, a través de determinados ajustes en sus conductas motrices, para poder lograr y optimizar; determinados aspectos como son la realización, la gestión del riesgo y la soltura en las diversas acciones.

Según el Decreto 26/2016, 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, la habilidad de correr se encuentra dentro del Bloque 3, que corresponde al bloque 3 de “Habilidades motrices” .

Mi indagación principal sobre esta habilidad motriz básica, es debido a que considero que es la base del resto de acciones de motrices, y es por ello, que es necesario potenciarla desde el punto de vista educativo, para lograr un aprendizaje integral. Además, nos da la oportunidad de realizarse en cualquier espacio y contexto, debido a su bajo coste, ya que, apenas es necesario material, y en ocasiones, si estamos muy limitados se podría trabajar sin nada de material, por lo que es muy factible de llevarse a cabo, esto asegurará la participación de todo el alumnado.

## **Temporalización**

La Unidad Didáctica está diseñada para llevarse a cabo en seis sesiones de duración de 50 minutos cada una de ellas. Previsiblemente, el desarrollo de esta Unidad Didáctica, se realizará durante el comienzo de la primavera a comienzos del tercer trimestre, pero se podría realizar en cualquier época del año. El espacio para su desarrollo sería preferiblemente al aire libre, pero si las condiciones climatológicas son inadecuadas, se podría adaptar a espacios cerrados, como es el caso del gimnasio del determinado Centro Educativo.

## **Objetivos**

De acuerdo con lo expuesto por el DECRETO 26/2016, 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, expongo los siguientes objetivos específicos a llevar a cabo en la correspondiente Unidad Didáctica, que son los siguientes:

Conocer las diferentes posiciones corporales que nos permiten realizar una salida antes de empezar a correr

Mejorar de manera global con respecto al punto de partida sus condiciones físicas en relación a la carrera.

Conocer y llevar a cabo diferentes aspectos técnicos de la carrera para su aplicación en diferentes juegos

Controlar la respiración y la dosificación de esfuerzos durante la carrera.

Valorar la ejecución de las actividades, a través de una autoevaluación.

Desarrollar factores físico-motrices y psicomotrices que intervienen en la ejecución de la carrera.

Trabajar de manera de cooperativa y respetuosa con sus compañeros y el profesorado.

Participar de manera activa y dinámica en las actividades, respetando las diversas normas que se incluyen en ellas.

Presentar una buena actitud e interés por mejorar.

## **Contenidos**

Los presentes contenidos que se van a detallar a continuación, es necesario conocerlos previamente para saber que vamos a trabajar y aprender en esta Unidad Didáctica, para así poder conseguir los objetivos propuestos anteriormente. Para ello, los dividiremos en tres apartados: conceptuales, procedimentales y actitudinales.

Contenidos conceptuales:

Las posiciones corporales de salida antes de la carrera.

La frecuencia cardiaca y respiratoria, en distintas intensidades de esfuerzo.

Los factores físico-motrices y psicomotrices que intervienen en la ejecución de la carrera.

Contenidos procedimentales:

Condición física orientada a las capacidades físicas básicas a través de la carrera.

Aspectos técnicos de la carrera en diferentes juegos.

Control de la respiración y la dosificación de esfuerzos durante la carrera.

Contenidos actitudinales:

Trabaja cooperativo de manera respetuosa entre alumnado y docente.

Participación de manera activa y dinámica en las actividades, respetando las diversas normas que se incluyen en ellas.

Toma de conciencia hacia una correcta actitud e interés por mejorar la competencia motriz.

## **Metodología**

La metodología a desarrollar durante cada sesión, será principalmente activa y dinámica, en constante colaboración con el alumnado a través de; un descubrimiento guiado, a pesar de que el alumnado ya se encuentra en el segundo internivel de la Etapa Primaria y se requiere cierto nivel de autonomía por parte del alumnado, el docente deberá guiarlas hacia la consecución del aprendizaje, haciéndoles partícipes del mismo y siendo ellos el centro del proceso de enseñanza y aprendizaje.

Es por ello, que se hace necesaria la exploración y experimentación de las capacidades motrices del alumnado y así estructurar su esquema corporal, para conseguir en la unidad cierto nivel eficacia física y de autonomía en la realización de sus actividades.

Otro aspecto a tener en cuenta, será el principio de individualización; al realizar las mismas sesiones con más de una clase, nos encontraremos con alumnos totalmente diferentes. Por lo que habrá que adaptar cada sesión a las características del alumnado y a la situación emocional y física que tengan en ese momento. Es por ello, que considero que se trabaje de manera colaborativa con el alumnado y que la realización o la intensidad de algunas actividades en concreto, sea flexible.

Para finalizar, durante algunas actividades el trabajo cooperativo cobrará gran relevancia, para afianzar la adquisición de determinados aprendizajes y la formación en diversos valores que forman parte de la Educación Física.

### **Estructura de las sesiones**

Todas las sesiones de la unidad didáctica, van a estar compuestas por tres fases claramente diferenciadas. Atendiendo a la estructura de Vaca, M (1996). Establece tres momentos; que son: momento de encuentro, momento de construcción del aprendizaje y momento de despedida.

La primera de ellas, será el momento de encuentro; que consistirá en ir a recoger al alumnado al lugar en el que se encuentren y nos dirigiremos al gimnasio o al patio del centro. Una vez allí, nos reuniremos en un punto de reunión con el alumnado y se procederá a explicar de manera general la temática a realizar durante sesión.

Después se llevará a cabo, el momento de construcción del aprendizaje, el que se realizará la parte principal de la sesión, al desarrollarse los objetivos propuestos primeramente, a través de las determinadas actividades previstas para esa sesión, enfocadas en el proceso de enseñanza y aprendizaje.

Para finalizar la sesión, realizaremos el momento de despedida, que consistirá en ejercicios a muy baja intensidad, para parar de forma progresiva la actividad física, seguido de unos estiramientos y de manera simultánea una reflexión personal para profundizar en el aprendizaje obtenido.

## Sesiones de la Unidad Didáctica

### **TÍTULO DEL PROCESO DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE:**

“Somos atletas”

### **LOCALIZACIÓN: CURRÍCULO OFICIAL; DOCUMENTOS ELABORADOS:**

Bloque 1: Contenidos comunes. Este bloque es transversal a todo el currículo del área. En él se incluyen técnicas de trabajo, procedimientos, actitudes y valores que deberán desarrollarse de forma integral con el resto de bloques. Se incluyen también la búsqueda, el uso y el tratamiento de la información mediante las tecnologías de la información y la comunicación (TIC). Los contenidos, criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje se deberán incorporar a cada curso teniendo en cuenta el nivel, las características madurativas de cada alumno, la diversidad y los diferentes estilos de aprendizaje.

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

Bloque 4: Juegos y actividades deportivas. En este bloque se agrupan los contenidos relacionados con el juego y las actividades deportivas, en las que la relación interpersonal, la solidaridad, la cooperación y el respeto a las normas, cobran gran relevancia.

En estas situaciones resulta imprescindible la implicación de facultades como la selección acertada de la acción, la oportunidad del momento de llevarla a cabo y la ejecución de dicha decisión, la atención selectiva, la interpretación de las acciones del resto de los participantes, la previsión y anticipación de las propias acciones atendiendo a las estrategias colectivas, el respeto a las normas, la capacidad de estructuración espacio-temporal, la resolución de problemas y el trabajo en grupo, además de soportar la presión que pueda suponer el grado de oposición de adversarios en el caso de que la haya. Resulta decisiva la interpretación de las condiciones del entorno para situarse, priorizar la seguridad sobre el riesgo y regular la intensidad de los esfuerzos en función de las posibilidades personales. Estas actividades facilitan la conexión con otras áreas de conocimiento y la profundización en valores relacionados con la conservación del entorno, fundamentalmente del medio natural. Igualmente facilita la reflexión sobre la evolución del deporte y la incorporación de la mujer a la práctica del mismo a lo largo de la historia.

## **JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO**

La selección de esta propuesta para llevarlo a cabo en los centros educativos la considero muy interesante. Debido a que se puede realizar en cualquier espacio, adaptando las distancias o los tiempos. Además no requiere apenas material, por lo que no requiere ningún coste para el alumnado ni el centro educativo.

Centrándonos en el aspecto motriz, esta propuesta de unidad didáctica permite trabajar la carrera de forma específica, ya que creo que es una de las habilidades básicas que realizan los alumnos a lo largo de toda su vida, y supone la base de gran cantidad de deportes. A nivel educativo, permite tener transversabilidad con otras áreas como puede ser el área de plástica, a la hora de elaborar materiales como podrían ser las medallas a entregar al finalizar la unidad didáctica.

**CONTEXTO:**

Responsable: Carlos Jiménez Pardo.

La unidad didáctica se realizaría en el espacio al aire libre del centro educativo, pero se puede adaptar a un espacio local o natural al aire libre. Se llevaría a cabo para el alumnado de Quinto curso a mediados del tercer trimestre con el comienzo del buen tiempo.

**REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

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.

Fernández, M. D., Valenzuela, A. V., & Caveda, J. L. C. (2003). Justificación del atletismo como contenido curricular de primaria basándose en una propuesta práctica. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (5), 21-26

Gutiérrez Maridueña, E. E. (2018). *Estrategias metodológicas y su incidencia en el incremento del nivel técnico del atletismo escolar* (Bachelor's thesis, Universidad de Guayaquil. Facultad de Educación Física Deportes y Recreación.).

Seners, P. (2001). *Didáctica del atletismo* (Vol. 14). Inde.

**DOCUMENTOS QUE SE ADJUNTAN:**

En los anexos se adjuntan todos los documentos que engloban a esta propuesta didáctica para profundizar en su análisis y llevarla a cabo de manera más efectiva en la práctica. Además de poder planificar las sesiones de manera más sencilla y dinámica.

También se adjunta una rúbrica de evaluación para llevar a cabo la autoevaluación del circuito multifuncional.

## **EL PROYECTO EN EL AULA, EN EL PATIO, EN EL PARQUE... INTERDISCIPLINARIEDAD DEL PROYECTO**

La realización de esta propuesta está pensada para llevarse a cabo en un espacio al aire libre del que dispone el centro educativo como es el patio, algunas sesiones podrían adaptarse a espacio cerrados, en caso de que la climatología no lo permitirá trabajar al aire libre. También se podría adaptar a otros contextos como entornos locales, como puede ser un parque o una pista de atletismo.

También se podría llevar a cabo a entornos naturales y adaptar las sesiones a este tipo de espacios, pero debido a las particularidades de estos entornos, creo que podría ser interesante para crear futuras líneas de trabajo como puede ser la unidad didáctica de cross o campo a través, siempre adaptado al contexto educativo para que tuviera sentido.

Otro de los objetivos de esta propuesta es lograr que el alumnado pueda realizar algunas sesiones fuera del centro educativo en los propios recreos, ya que, al no necesitar apenas material y ser actividades que se pueden realizar en multitud de espacios, les permita disfrutar de ellas, sin la presencia del profesorado. Al final, es uno de los objetivos de los docentes traspasar las actividades a la vida cotidiana de los alumnos y las lleven a

## **PREVISIONES PARA LA REGULACIÓN DE LA PRÁCTICA**

### Previas:

- Climatología
- Número de alumnos
- Disponibilidad de instalaciones y materiales.
- Tiempo disponible para cada sesión.
- Tiempo llevado a cabo en cada actividad.
- Preparación del circuito multifuncional
- Preparación para la sexta sesión; organización de equipos, dorsales y medallas.

## **EVALUACIÓN**

Conoce las diferentes posiciones corporales que nos permiten realizar una salida antes de empezar a correr

Tiene una buena capacidad física para la realización correcta de las distintas actividades

Conoce diferentes aspectos técnicos de la carrera para su aplicación en diferentes juegos

Controla la respiración y la dosificación de esfuerzos durante la carrera.

Identifica su frecuencia cardiaca y respiratoria, en distintas intensidades de esfuerzo.

Valorar la ejecución de las actividades, a través de una autoevaluación.

Conoce y valora el cuerpo a través de la actividad física.

Trabaja de manera de cooperativa y respetuosa con sus compañeros y el profesorado.

Participa de manera activa y dinámica en las actividades, respetando las diversas normas que se incluyen en ellas.

Presenta una buena actitud y tiene interés por mejorar.

Interioriza las acciones a realizar respecto a la seguridad y medidas sanitarias para la prevención del Covid.

## **SESIONES DE LA UNIDAD DIDÁCTICA**

### **Primera sesión: “Somos velocistas”.**

Objetivos:

Conocer las diferentes posiciones corporales que nos permiten realizar una salida antes de empezar a correr

Averiguar aquellas posiciones corporales que nos permiten saltar de forma eficaz.

Materiales:

Gel hidroalcohólico, mascarillas.

Churros.

Ropa deportiva.

### **Momento de encuentro**

Este primer momento, consistirá en ir a buscar a los alumnos al aula, y dirigirnos al gimnasio para realizar la primera sesión. Los alumnos ya vienen con la ropa puesta para realizar la sesión. Previamente se desinfectarán con gel hidroalcohólico, dejarán el neceser, y nos reuniremos todos en el punto de reunión marcado, para presentar el comienzo de la Unidad Didáctica, y lo que vamos a trabajar los próximos días.

### **Momento de construcción del aprendizaje**

Actividad 1 “Salidas”: Los alumnos practican diferentes tipos de salidas.

Variantes: salida a tres apoyos, con los pies haciendo una ligera dorsiflexión plantar (apoyados de metatarso) y un brazo libre atrasado y levantado respecto al tronco.

Contenido conceptual: La salida a tres apoyos nos permitirá tener mayor centro de gravedad.

Actividad 2 “Flash”: Los alumnos realizarán salidas desde diferentes posturas corporales y a la señal del docente, se levantarán y tendrán que realizar una distancia de 50 metros.

Variantes: durante la distancia a recorrer, se puede establecer diferentes movimientos a llevar a cabo por los alumnos (correr de espaldas, saltar a pies juntos, correr de lado...)

Contenido conceptual: Importancia en los primeros apoyos para conseguir una correcta velocidad de reacción. Tener en cuenta la técnica de carrera; apoyar el pie de metatarso nos proporcionará mayor reactividad en la zancada.

Actividad 3 “Par o impar”: Habrá dos equipos. El grupo nombrado tiene que evitar ser pillado por el otro equipo. Debido a la normativa covid-19, habrá que tocar a los alumnos con “churros” para pillarles.

Variantes: previamente se dirá una operación matemática, si el resultado coincide con el grupo, tendrá que evitar ser pillado.

- Contenido conceptual: La posición de salida, sumado a una correcta capacidad cognitiva nos permitirá una mayor velocidad de reacción.

### **Momento de despedida**

Al finalizar las actividades, realizaremos una pequeña vuelta a la calma, con una vuelta al campo, y nos reuniremos en un punto de reunión para comentar aspectos a mejorar, y reflexionar lo trabajado por escrito en el cuaderno de campo, ya que será un aspecto de evaluación importante, al igual del aseo personal; que también será un instrumento de evaluación importante debido a las medidas sanitarias que hay que llevar a cabo.

## **Segunda sesión: “Jugamos a las carreras”.**

Objetivos:

Disfrutar de la carrera como habilidad para desplazarnos.

Mejorar el nivel de capacidades físicas básicas, como la velocidad de reacción.

Conocer aspectos técnicos de la carrera para su aplicación en diferentes juegos.

Materiales:

Gel hidroalcohólico, mascarillas.

Ropa deportiva.

Aros.

Petos.

### **Momento de encuentro**

Este primer momento, consistirá en ir a buscar a los alumnos al aula, y dirigirnos al gimnasio para realizar la primera sesión. Los alumnos ya vienen con la ropa puesta para realizar la sesión. Previamente se desinfectarán con gel hidroalcohólico, dejarán el neceser, y nos reuniremos todos en el punto de reunión marcado, para continuar con la Unidad Didáctica.

### **Momento de construcción del aprendizaje**

Actividad 1 “Chocar el codo”: Los alumnos se colocan en dos grupos, uno enfrente del otro. A la señal del docente, un integrante de un equipo saldrá a chocar el codo a tres personas del equipo contrario, una vez que llegue a la tercera persona, deberá evitar ser pillado y sobrepasar la línea en la que se encuentra su equipo.

Variantes: incorporar obstáculos en el espacio como bancos suecos, para sortearlos durante la carrera.

Contenido conceptual: Incorporar diferentes cambios de ritmo de carrera , para asimilar

Actividad 2 “Tres en raya”: En dos equipos los alumnos con un peto por alumno tendrán que realizar dejar tres petos de manera consecutiva en una línea horizontal, vertical o diagonal.

Variantes: a la hora de dejar el peto cada alumno tendrá que resolver correctamente una pregunta de cultura general.

Contenido conceptual: La posición de salida, sumado a una correcta capacidad cognitiva nos permitirá una mayor velocidad de reacción.

Actividad 3 “Sentarse o perder”: Habrá dos equipos, sentados en cada extremo del campo de manera horizontal. A la señal del profesor deberán de correr y sentarse en el otro extremo del campo, donde se encuentra el otro equipo. El equipo que recibirá un punto si llega antes que el otro equipo y están sentados correctamente.

Variantes: establecer diferentes tipos de desplazamientos: correr hacia atrás, correr de lado, multisaltos, saltos de rana...

Variante 2: incorporar obstáculos durante el desplazamiento, como puede ser una colchoneta para introducir un medio más inestable durante la carrera.

- Contenido conceptual: el ritmo de carrera durante la actividad nos permitirá dosificar los esfuerzos durante esta actividad de resistencia.

### **Momento de despedida**

Al finalizar las actividades, realizaremos una pequeña vuelta a la calma, con una vuelta al campo, y nos reuniremos en un punto de reunión para comentar aspectos a mejorar, y reflexionar lo trabajado por escrito en el cuaderno de campo, ya que será un aspecto a tener en cuenta por el docente, al igual del aseo personal; que también será un instrumento de evaluación importante debido a las medidas sanitarias que hay que llevar a cabo.

### **Tercera sesión: “Aprendemos a correr”.**

Objetivos:

Conocer diferentes aspectos técnicos de la carrera para su aplicación en diferentes juegos

Mejorar la técnica de carrera para ser más eficientes en su ejecución.

Materiales:

Gel hidroalcohólico, mascarillas.

Ropa deportiva.

#### **Momento de encuentro**

Este primer momento, consistirá en ir a buscar a los alumnos al aula, y dirigirnos al gimnasio para realizar la primera sesión. Los alumnos ya vienen con la ropa puesta para realizar la sesión. Previamente se desinfectarán con gel hidroalcohólico, dejarán el neceser, y nos reuniremos todos en el punto de reunión marcado, para continuar con la Unidad Didáctica.

#### **Momento de construcción del aprendizaje**

Actividad 1 “Skipping”: Los alumnos corren elevando las rodillas, atendiendo a las correcciones del docente.

Variante: utilizar vallas para elevar las rodillas de manera dinámica.

Variante 2: al acabar el skipping realizar una transición a la carrera de manera progresiva

Contenido conceptual: Durante el skipping llevar el pie armado (flexión dorsal del pie) durante la flexión de pierna, para más tarde en la fase de apoyo tener la pierna estirada y al impulsar hacerlo con el metatarso del pie (las punta del pie)

Actividad 2 “Correr en amplitud”: Proponemos correr con el menor número de zancadas una distancia determinada

Variantes: con vallitas pequeñas ir marcando la amplitud de zancada, para cada vez utilizar menos.

Contenido conceptual: Al realizar una amplitud de zancada para luego poder impulsarnos nos permitirá tener una zancada más reactiva y dinámica.

Actividad 3 “Correr en el tiempo justo”: En gran grupo recorreremos una distancia determinada, en el tiempo que marque el profesor, en determinadas ocasiones puede establecer un tiempo amplio para que los alumnos recorran la distancia lentamente, o todo lo contrario, es necesario dosificar los esfuerzos.

Variantes: establecer diferentes tipos de desplazamientos: correr hacia atrás, correr de lado, multisaltos, saltos de rana...

- Contenido conceptual: La noción del espacio y del tiempo dentro de la carrera nos permitirá tener un mayor control del ritmo y del esfuerzo.

Actividad 4 “Corremos y saltamos”: Alternar cuatro zancadas de carrera saltada con zancadas de carrera rápida en amplitud.

Variantes: durante la carrera saltada colocar vallas pequeñas para sortearlas.

Contenido conceptual: El impulso de zancada durante la carrera nos dará mayor suspensión durante la fase de vuelo.

### **Momento de despedida**

Al finalizar las actividades, realizaremos una pequeña vuelta a la calma, con una vuelta al campo, y nos reuniremos en un punto de reunión para comentar aspectos a mejorar, y reflexionar lo trabajado por escrito en el cuaderno de campo, ya que será un aspecto a tener en cuenta por el docente, al igual del aseo personal; que también será un instrumento de evaluación importante debido a las medidas sanitarias que hay que llevar a cabo.

### **Cuarta sesión: “Jugamos al atletismo”.**

Objetivos:

Conocer y aprender juegos relacionados con la carrera y la táctica de equipo.

Controlar la respiración y la dosificación de esfuerzos durante la carrera.

Materiales:

Gel hidroalcohólico, mascarillas.

Ropa deportiva.

#### **Momento de encuentro**

Este primer momento, consistirá en ir a buscar a los alumnos al aula, y dirigirnos al gimnasio para realizar la primera sesión. Los alumnos ya vienen con la ropa puesta para realizar la sesión. Previamente se desinfectarán con gel hidroalcohólico, dejarán el neceser, y nos reuniremos todos en el punto de reunión marcado, para continuar con la Unidad Didáctica.

#### **Momento de construcción del aprendizaje**

Actividad 1 “Tocar y parar”: Los alumnos tienen que intentar tocar una parte del cuerpo del compañero. Es por ello, que una vez sea tocado, ese mismo compañero tendrá que pillar a otra persona devolviendo el golpe en el mismo lugar.

Variante: la parte del cuerpo que te tocan no podrás utilizarla.

Variante 2: ampliar espacios.

Contenido conceptual: El control de la coordinación es importante para ser conscientes de la segmentación corporal.

Actividad 2 “En busca de las zapatillas perdidas”: Los alumnos realizarán una carrera de relevos por equipos. Primeramente recorrerán una distancia de ida descalzos (sobre 30 metros) y al franquear el cono deben coger sus zapatillas, y calzárselas y regresar lo más rápido posible para dar relevo al siguiente compañero.

Variantes: cambiar el terreno, hacerlo más inestable como puede ser a través de colchonetas o en un foso de arena.

Contenido conceptual: Velocidad de reacción a través del sentido auditiva y la reactividad en los primeros apoyos junto con el trabajo de propiocepción para ser conscientes de la ubicación del movimiento y su ubicación, nos permitirá una tener mayor fuerza muscular y un control corporal mayor.

Actividad 3 “El zorro contra las gallinas”: Cinco jugadores en fila cogidos por los hombros y un sexto jugador enfrente de ellos. El primero de la fila. Dirigirá la formación, para evitar que el jugador de enfrente toque la espalda del último de la fila.

Variantes: hacer la fila más grande para aumentar la dificultad

- Contenido conceptual: La noción del espacio y del tiempo dentro de la carrera nos permitirá tener una mayor control del ritmo y del esfuerzo.

Actividad 4 “Vuelta a la calma”: Actividad de relajación, para bajar las pulsaciones. Realizamos un trote muy suave y al finalizar hacemos inspiraciones y espiraciones a través de de una relajación guiada por el docente.

Variante 1: a través de música suave realizar la relajación

Variante 2: relajación menos guiada, a través un sistema de relajación creativa; proponiendo: forma preferida para viajar en su mente, lugar preferido, y elementos naturales como el agua.

Contenido conceptual: la relajación favorece la recuperación muscular y mental. Además, favorece la coordinación ideatoria.

### **Momento de despedida**

Al finalizar las actividades, nos reuniremos en un punto de reunión para comentar 48 aspectos a mejorar, y reflexionar lo trabajado por escrito en el cuaderno de campo.

## **Quinta sesión: “Último entrenamiento, circuito multifuncional”.**

### Objetivos:

Conocer diferentes aspectos técnicos de la carrera para su aplicación en diferentes juegos

Mejorar la técnica de carrera para ser más eficientes en su ejecución.

Valorar la ejecución de las actividades, a través de una autoevaluación.

### Materiales:

Gel hidroalcohólico, mascarillas.

Ropa deportiva.

### **Momento de encuentro**

Este primer momento, consistirá en ir a buscar a los alumnos al aula, y dirigirnos al gimnasio para realizar la primera sesión. Los alumnos ya vienen con la ropa puesta para realizar la sesión. Previamente se desinfectarán con gel hidroalcohólico, dejarán el neceser, y nos reuniremos todos en el punto de reunión marcado, para continuar con la Unidad Didáctica.

### **Momento de construcción del aprendizaje**

Estación 1: “Motricidad base”

Actividad 1 “Equilibrio en salida”: Colocados en una pared los alumnos se desequilibran hacia delante y con un fuerte impulso comienzan la carrera y corren 20 metros.

- Variante: colocar un aro donde apoyar el primer pie de impulso, para conseguir el máximo impulso durante la salida.
- Variante 2: realizamos salidas a tres apoyos, con el apoyo de la mano dominante.
- Contenido conceptual: diferentes salidas de carrera, desde distintas posiciones para practicar la velocidad de reacción y los primeros apoyos.

Estación 2: “Técnica de carrera”

Actividad 1 “Zancada de gacela”: en filas los alumnos van variando la zancada corriendo entre las picas colocadas en una distancia de unos 50 metros.

- Variante: colocar vallitas para que los alumnos las sortean y lleven el pie armado.
- Variante 2: al acabar el recorrido de picas, pasar a carrera ampliando zancada, elevando las rodillas y braceando correctamente
- Contenido conceptual: amplitud de zancada para dar el menor número de zancadas, técnica de carrera (llevar un armónico braceo de brazos, elevación de rodillas, pie armado... nos permitirá un desplazamiento más eficaz)

Estación 3: “Isométricos”

Actividad 1 “Plancha frontal y lateral”: los alumnos tumbados en el suelo, destinan el peso de su cuerpo sobre los antebrazos y los dedos de los pies.

- Variante 1: plancha dinámica, chocando alternativamente la mano con el compañero de enfrente
- Variante 2: abriendo y cerrando las piernas y llevando la rodilla al codo del mismo segmento corporal.
- Contenido conceptual: retroversión pélvica, tonificación de glúteo. La amplitud de los brazos tiene que ser la misma que los hombros, a partir de ahí mantenemos el cuerpo en tensión durante 30 segundos. De manera lateral apoyamos un brazo el antebrazo y la parte exterior del pie

Estación 4:

Actividad 1 “Sentadilla sin peso”: los alumnos con los pies apoyados en el suelo totalmente, realizan una sentadilla bajando al máximo posible hasta abajo con su propio corporal, manteniendo la espalda recta.

- Variante 1: los alumnos apoyan la pared completamente contra la pared, y doblan las piernas en posición de 90° y mantienen la postura durante un tiempo de determinado.
- Contenido conceptual: Mantener una correcta actitud postural teniendo la espalda recta y con ambos pies sin despegarlos del suelo. Ejercicios de eversión y inversión de tobillo para favorecer la bajada de la sentadilla, o hacerla asistida con ayuda de un soporte para poder bajar hasta abajo.

Estación 5: “Tren superior”

Actividad 1 “Braceo de brazos”: los alumnos realizan braceo de brazos, doblados a 90° y ampliando el movimiento hacia atrás.

- Variante 1: Braceo de brazos al trote, realizan una distancia de 10 metros.
- Variante 2: Los alumnos se colocan en fila, y al realizar el braceo, se irán entregando un testigo (a la señal del compañero, el de delante bracea con el brazo dominante hacia atrás) que tendrá que llegar al primero de la fila.
- Contenido conceptual: técnica de braceo a ritmo, entrega de testigo por relevos en movimiento evitando que caiga al suelo.

### **Momento de despedida**

Al finalizar las actividades, nos reuniremos en un punto de reunión para comentar aspectos a mejorar, y reflexionar lo trabajado por escrito en el cuaderno de campo, por último, se hablará sobre la sesión siguiente que consistirá en tres pruebas por equipos que serán: carrera de resistencia, carrera de velocidad, y prueba de relevos. Para resolver las pertinentes dudas del alumnado.

**Sexta sesión: “Race day”.**

Objetivos:

Dosificar el esfuerzo durante las actividades

Conocer y valorar el cuerpo a través de la actividad física.

Trabajar de manera de cooperativa.

Materiales:

Gel hidroalcohólico, mascarillas.

Ropa deportiva.

Testigos para los relevos

**Momento de encuentro**

Este primer momento, consistirá en ir a buscar a los alumnos al aula, y dirigirnos al patio para realizar la última sesión. Los alumnos ya vienen con la ropa puesta para realizar la sesión. Previamente se desinfectarán con gel hidroalcohólico, dejarán el neceser, y nos reuniremos todos en el punto de reunión marcado, para colocarnos por filas y realizar un calentamiento específico para esta sesión.

En los días anteriores se establecerán los equipos de seis personas para realizar la sesión, hechos por el profesor de manera equilibrada. Cada equipo tendrá su propio dorsal.

## **Momento de construcción del aprendizaje**

Actividad 1 “Calentamiento específico”: Los alumnos realizarán una vuelta al campo del patio a un trote muy suave, posteriormente realizarán una movilidad articular colocados por filas.

Actividad 2 “80 metros lisos”: En filas de seis personas, se colocará cada integrante del equipo a la señal del profesor

Variante: colocar pequeños obstáculos como pueden ser bancos suecos o vallitas.

Contenido conceptual: salida a tres apoyos para favorecer la estabilidad en la posición de salida, sumado a una correcta capacidad cognitiva y auditiva nos permitirá una mayor velocidad de reacción.

Actividad 3 “Resistencia”: Se realizará una carrera de unos 800 metros por el patio del centro. En la que participarán todos los integrantes de cada equipo.

Variante 1: colocar pequeños obstáculos como bancos suecos o vallitas, y colocar elementos inestables en el terreno como pueden ser colchonetas.

Variante 2: cambiar el lugar de realización a entornos naturales como puede ser el monte en un espacio abierto, o en un entorno local como una pista de atletismo.

- Contenido conceptual: la capacidad aeróbica, la noción del espacio y del tiempo dentro de la carrera nos permitirá tener un mayor control del ritmo y del esfuerzo.

Actividad 4 “Relevos”: Actividad de velocidad por equipos, cada integrante del equipo (en total cuatro), se colocará en una posta en el espacio. El testigo tendrá que pasar por cada integrante del equipo, siguiendo el recorrido marcado que será una especie de óvalo delimitado por conos.

Contenido conceptual: trabajo cooperativo, velocidad de reacción, palabras clave como relevos o posta.

### **Momento de despedida**

Al finalizar las actividades, realizaremos una pequeña vuelta a la calma, con una vuelta al campo, y nos reuniremos en un punto de reunión para comentar aspectos a mejorar. Se realizará una entrega de medallas a cada integrante del equipo y una pieza fruta para recuperar después de las actividades realizadas.

Durante la actividad se llevará a cabo una pequeña ficha sobre la frecuencia cardíaca y su identificación, que habrá que adjuntar dentro del cuaderno del campo.

Por último, para reflexionar lo trabajado por escrito en el cuaderno de campo, se lo llevarán a casa para añadir una reflexión personal sobre todo lo aprendido en la unidad didáctica y aspectos a mejorar, para entregarlo al docente en la próxima sesión y se daría por terminada la unidad didáctica.

## **Evaluación**

La evaluación será continua y formativa durante todo el proceso de enseñanza y aprendizaje.

Este proceso de valoración se dividirá en tres fases; primero una evaluación inicial, para ver el nivel de conocimientos previos que parte el alumnado. Esto nos permitirá realizar pequeñas modificaciones en nuestra planificación de la unidad didáctica, y saber si las actividades planteadas son adecuadas para el alumnado, ya sea porque los objetivos que se plantean son demasiado ambiciosos, o el nivel que se espera por parte de ellos es subestimado.

La segunda fase, será la evaluación continua, que tendrá lugar durante el desarrollo principal de la unidad didáctica. Se llevará a cabo con la colaboración del alumnado, haciéndole partícipe de ella e informándole del proceso realizado, si está cumpliendo los objetivos propuestos o detectar posibles carencias para llevar una correcta progresión. Este tipo de evaluación, se realizará mediante una rúbrica de evaluación, que a través de la observación constante del docente, irá completándola hasta acabar con esta parte del proceso de enseñanza aprendizaje.

La última fase, utilizaremos la evaluación sumativa, que a través de una correspondiente autoevaluación y reflexión por parte del alumnado en el cuaderno de campo, será determinante para que sean conscientes de su propio aprendizaje y el progreso realizado en la unidad didáctica.

Todas las fases de evaluación, serán utilizadas para ser evaluadas por parte del docente, desde el comienzo de ellas, para valorar el nivel de competencia motriz y todo el proceso de enseñanza-aprendizaje en el área de Educación Física, en el que se incluye la actitud y comportamiento diario, así como el cumplimiento de las normas higiénicas sanitarias.

Para ello se tendrán en cuenta los criterios de evaluación, expuestos con anterioridad en el desarrollo de la propuesta. En los anexos se adjuntará una ficha que nos servirá para evaluar al alumnado, con los siguientes criterios:

Conoce las diferentes posiciones corporales que nos permiten realizar una salida antes de empezar a correr

Tiene una buena capacidad física para la realización correcta de las distintas actividades

Conoce diferentes aspectos técnicos de la carrera para su aplicación en diferentes juegos

Controla la respiración y la dosificación de esfuerzos durante la carrera.

Identifica su frecuencia cardiaca y respiratoria, en distintas intensidades de esfuerzo. (En los anexos se adjuntará una ficha para consecución de este criterio)

Valorar la ejecución de las actividades, a través de una autoevaluación.

Conoce y valora el cuerpo a través de la actividad física.

Trabaja de manera de cooperativa y respetuosa con sus compañeros y el profesorado.

Participa de manera activa y dinámica en las actividades, respetando las diversas normas que se incluyen en ellas.

Presenta una buena actitud y tiene interés por mejorar.

## 6. CONCLUSIONES

Tras la realización de este TFG extraigo las siguientes conclusiones, que son de gran importancia para mí, porque suponen una reflexión de este trabajo.

Dentro del contexto educativo; el área de Educación Física, no tiene la importancia que merece, ya que, el alumnado tiene un número limitado de horas, que no llega a las dos horas semanales. Considero, que para paliar este problema, los docentes tenemos que proporcionar al alumnado los recursos necesarios para que fuera del centro educativo, puedan seguir realizando actividad física, en su tiempo de ocio. Con este trabajo y esta propuesta educativa, he intentado en la medida de lo posible, que el alumnado tenga esa posibilidad y pueda extraer verdaderos beneficios de las horas en el aula.

Además, la realización de esta propuesta educativa, tiene un carácter transversal, y es por ello, que se intenta transmitir la consecución de hábitos saludables, como es la alimentación y el descanso. Todo ello, junto con la realización de actividad física, nos servirán de gran ayuda no solo para esta área, sino para todas las áreas y así poder avanzar en el desarrollo integral del alumnado. Considero, que la Comunidad Educativa junto con las distintas instituciones, debería hacer un esfuerzo para paliar la actual pandemia desconocida para muchos, como es la obesidad.

Por otro lado, antes de empezar a programar de manera didáctica considero de vital importancia, establecer unos fundamentos teóricos, que nos sirvan de referencia para proponer las actividades. Es el caso, de los aspectos biomecánicos de la carrera y sus respectivas fases, a mí personalmente, me ayudó en gran medida, para comprender esta habilidad tan básica como es correr. Pero de manera analítica, tiene conceptos de gran complejidad, que nos servirán de ayuda para poder corregir al alumnado en la ejecución de las diversas acciones.

Respecto, a la utilización del cuaderno de campo, lo considero una herramienta importante durante el proceso de enseñanza y aprendizaje, que servirá de refuerzo para el alumnado durante el desarrollo de las sesiones. Y le permitirá tener un registro de las actividades realizadas, y reflexionar sobre ellas. Además, tiempo más tarde podrá observar este

cuaderno desde otra perspectiva y así ver la progresión que ha tenido a nivel motriz y cognitivo.

Para finalizar, me gustaría que esta propuesta educativa sea beneficiosa y útil para la Comunidad Educativa. Desde mi punto de vista, he intentado que las diversas actividades fomenten la gamificación en el alumnado y sus familias, para que puedan trasladar su realización a su tiempo de ocio, y así fomentar el desarrollo integral del alumnado.

## **7. POSIBLES LÍNEAS DE TRABAJO**

En este último apartado, me gustaría que este trabajo, tuviera posibles líneas de investigación; como trasladar su realización a contextos naturales, que permitan al alumnado un aprendizaje de manera más significativa y vivencial. La modalidad de campo a través o cross, puede ser una buena opción para establecer una variante de perfeccionamiento sobre la carrera, y así romper con la monotonía del contexto.

Además me gustaría proponer, la realización de otras propuestas que se centren también en una única habilidad de manera más específica, como puede ser el salto de longitud.

Desde mi punto de vista, creo que en determinadas ocasiones; en el ámbito de la docencia, se intenta abarcar en un corto espacio de tiempo, demasiados aspectos a la vez, como puede ser la aparición de varias habilidades en una Unidad Didáctica, y al final el alumnado no logre todos los objetivos propuestos.

## 8. BIBLIOGRAFÍA

Abardía, F. y Medina Sánchez, D. (1997). *Educación Física de Base. Manual didáctico*. Palencia: Asociación cultural cuerpo, educación y motricidad.

Abardía, F. (2020-2021) Apuntes de la asignatura: *Cuerpo, Percepción y Habilidad*.

Alcantara Peralta, W. (2019). Coordinación motora en los niños de 0 a 12 años de edad.

Bascón, M. Á. P., & Física, E. (2010). Habilidades motrices básicas.

Cenarruzabeitia, J. J. V., Hernández, J. A. M., & Martínez-González, M. Á. (2003). Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. *Medicina clínica*, 121(17), 665-672.

Cometti, G. (2007). *El entrenamiento de la velocidad* (Vol. 24). Editorial Paidotribo.

Delgado, M. S., & Sánchez, J. I. R. (2019). El desarrollo de las capacidades coordinativas para las pruebas con vallas en la iniciación al atletismo/the development of the coordinative capacities for the tests with fences in the initiation to the athletics. *Universidad&Ciencia*, 8, 975-985.

E. R., Paredes Alvear, A. E., & Chávez Vaca, V. A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2).

Fernández, M. D., Valenzuela, A. V., & Caveda, J. L. C. (2003). Justificación del atletismo como contenido curricular de primaria basándose en una propuesta práctica. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (5), 21-26.

Fuentes-Guerra, F. J. G. (2015). *El deporte en el marco de la Educación Física*. Wanceulen SL.

Guillermo Yupari, W. D. (2018). El atletismo en la educación.

Jutel, A. (2000). *La carrera a pie* (Vol. 902). Inde.

Le Boulch, J. (1981). La educación por el movimiento en la edad escolar. PAIDOS. Barcelona.

Manchón Fernández, P. (2018). Proceso para la elaboración de una Unidad Didáctica de EF centrada en el salto de la comba para cuarto curso de Primaria mediante el Análisis Global del Movimiento.

Escribano, M. V. (2000). Reflexiones en torno a las posibilidades educativas del tratamiento pedagógico de lo corporal en el segundo ciclo de educación infantil. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, (37), 103-120.

Martin, D. E., & Coe, P. N. (2007). *Entrenamiento para corredores de fondo y medio fondo*. Editorial Paidotribo

Mozos Rojas, M.A & Delgado Vicario, N (2000). Iniciación a la técnica y entrenamiento del atletismo.

Muñoz Arroyave, V., Lavega i Burgués, P., Costes i Rodríguez, A., Damian, S., & Serna Bardavío, J. (2020). Los juegos motores como recurso pedagógico para favorecer la afectividad desde la educación física. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 2020, núm. 38, p. 166-172.

Noguera, M. Á. D. (1995). Fundamentación anatómico-funcional del rendimiento y del entrenamiento de la resistencia del niño y del adolescente. *European journal of human movement*, (1), 95-108.

Ojeda, Á. I., Labrada, Y. F., & Varona, D. A. F. (2017). Los fundamentos técnicos de las carreras de fondo y medio fondo (revisión). *Olimpia: Publicación científica de la facultad de cultura física de la Universidad de Granma*, 14(42), 109-118.

Rangel, A. (2006). Sudden death: filípides, the herald of maratón" Nenikhamen" *Revista Mexicana de Cardiología*, 17(3), 132-136.

Rodríguez Torres, Á. F., Rodríguez Alvear, J. C., Guerrero Gallardo, H. I., Arias Moreno, E. R., Paredes Alvear, A. E., & Chávez Vaca, V. A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2).

Rosa, M. (1992). Historia de la educación física. *Cuadernos de sección. Educación*, 5, 27-47.

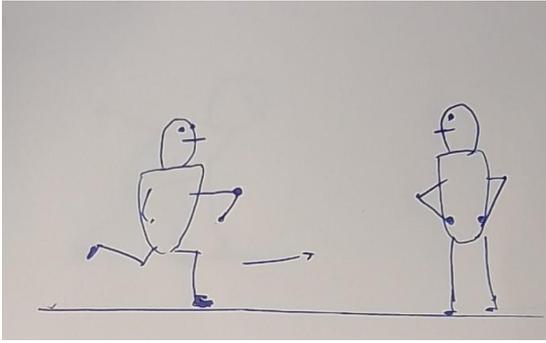
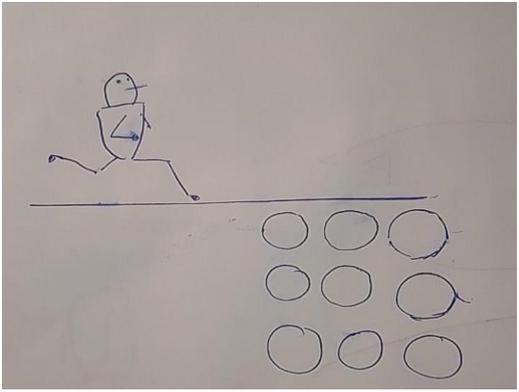
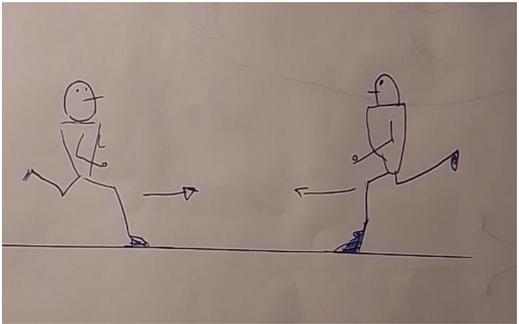
Sánchez, A. F. (2001). La carrera de velocidad: metodología del análisis biomecánico. Lib Deportivas Esteban Sanz.

San Miguel Prieto, S. (2020). Carrera de larga duración con formato Corremontes.

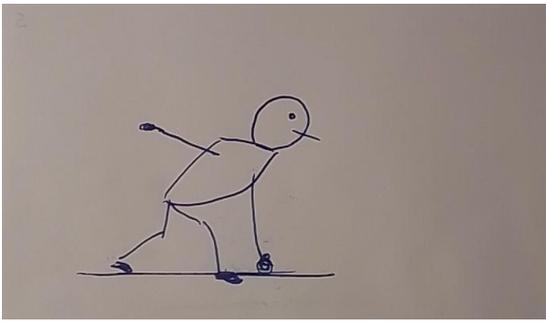
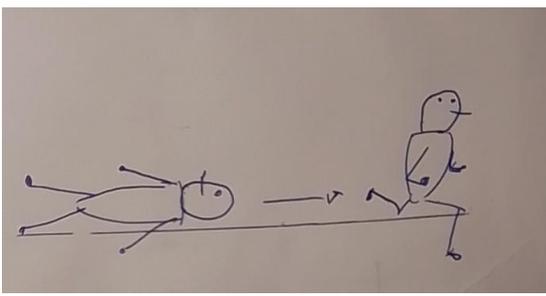
Viera, E. C., & Fuentes-Guerra, F. G. (2011). Hábitos de práctica de actividad física del alumnado de la universidad de Huelva. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 11(41), 127-144.

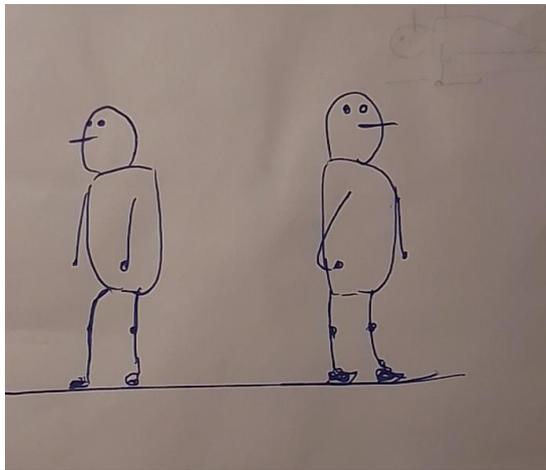
# 9. ANEXOS

## Anexo 1: Plantilla del cuaderno de campo para el alumnado

Sesión 1: “Somos velocistas”	
Actividades	Conceptos
 <p>A hand-drawn diagram on a grey background. On the left, a stick figure is in a running pose, moving to the right as indicated by a horizontal arrow. On the right, another stick figure stands upright with hands on hips.</p>	
 <p>A hand-drawn diagram on a grey background. On the left, a stick figure is in a running pose, moving to the right. Below the runner is a horizontal line, and to the right of this line is a 3x3 grid of nine circles.</p>	
 <p>A hand-drawn diagram on a grey background. Two stick figures are shown in running poses on a horizontal line. The figure on the left is moving right, and the figure on the right is moving left, as indicated by arrows pointing towards each other.</p>	
<b>Preguntas</b>	

- ¿Qué tipo salida nos proporciona más estabilidad en carreras de velocidad al no disponer de tacos de salida?
- ¿Qué parte del pie nos proporciona una mayor reactividad en la zancada durante la fase de impulso?
- ¿Qué beneficios nos aporta la técnica de carrera?
- ¿Qué es importante tener en cuenta para conseguir una correcta velocidad de reacción?

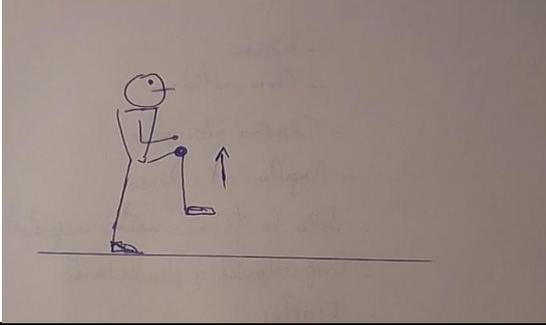
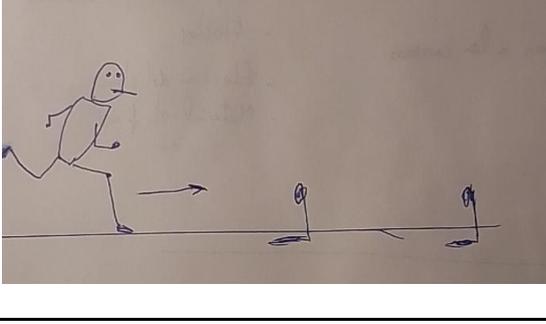
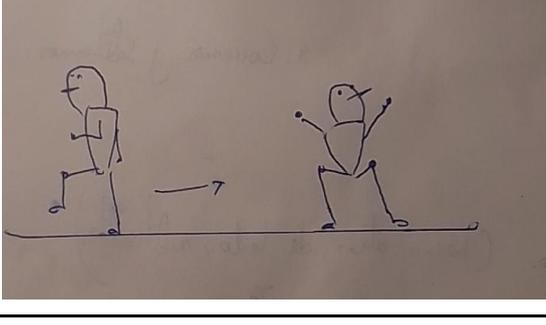
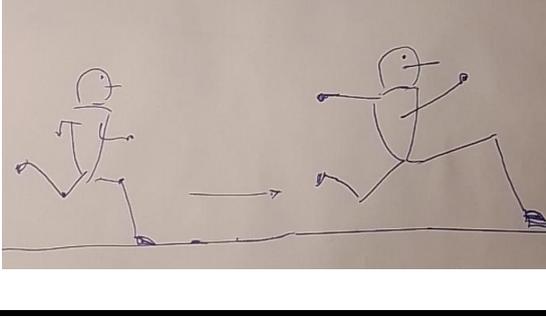
Sesión 2: “Jugamos a las carreras”	
Actividades	Conceptos
 <p>A stick figure is shown in a starting position on a track, leaning forward with its feet planted in starting blocks. The figure's arms are extended back, and its head is down, ready to start a race.</p>	
 <p>A stick figure is shown in a starting position on a track, leaning forward with its feet planted in starting blocks. An arrow points to the right, indicating the direction of the race. The figure is in a dynamic starting posture, ready to push off.</p>	



### **Preguntas**

- ¿Cómo conseguimos dosificar los esfuerzos durante la carrera?
- ¿Qué variables influyen en la velocidad de reacción?
- ¿Cómo influye en nosotros ir a cambios bruscos de ritmo durante la carrera?

### Sesión 3: “Aprendemos a correr”

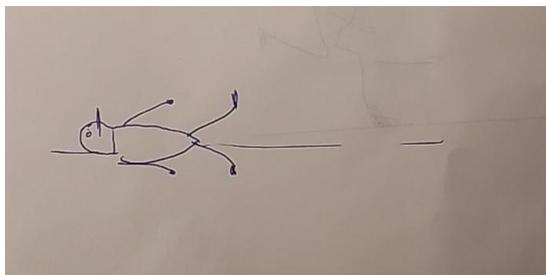
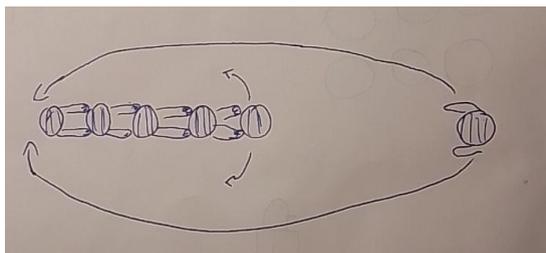
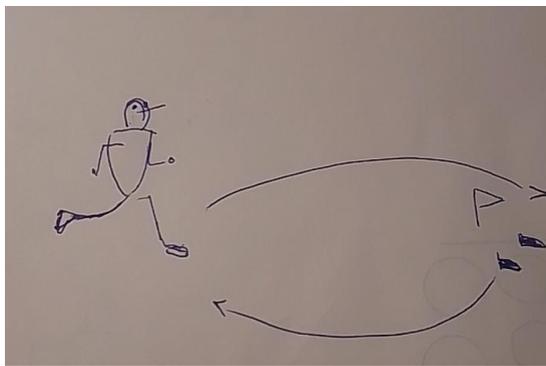
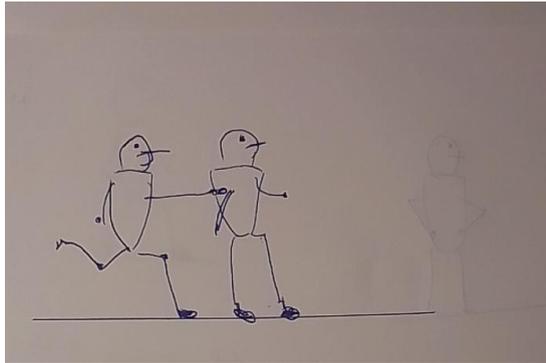
Actividades	Conceptos
	
	
	
	
<b>Preguntas</b>	

- ¿Cómo hay que llevar en el pie y la pierna durante la fase de apoyo?
- ¿Cómo podemos dosificar mejor el esfuerzo y tener un mayor control del ritmo de carrera?
- ¿Para avanzar más en cada zancada, qué tendremos que hacer?

**Sesión 4: “Jugamos al atletismo”**

Actividades

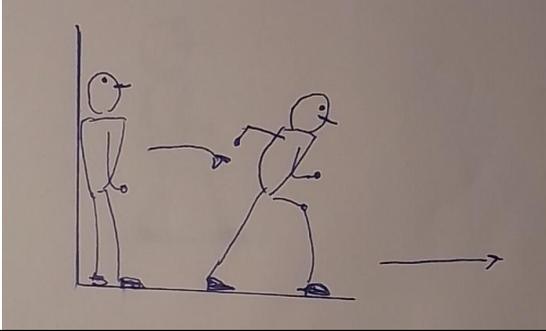
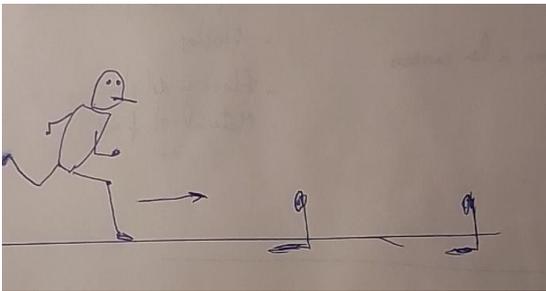
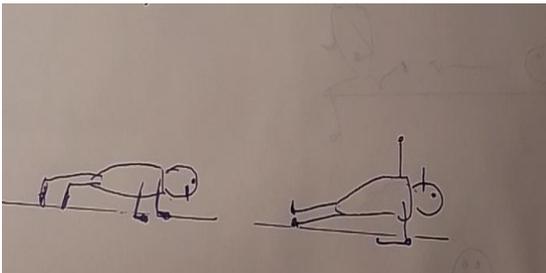
Conceptos

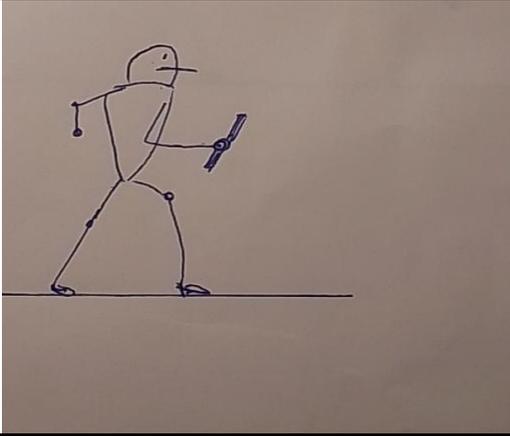


**Preguntas**

- ¿Cómo conseguimos evitar ser pillados en el juego tocar y parar?
- ¿Qué trabajo realizamos al ir descalzos por el suelo?
- ¿Cómo influye la relajación en tu cuerpo?

**Anexo 1.1: Circuito multifuncional**

<b>Sesión 5: “Último entrenamiento. Circuito multifuncional”</b>	
<b>Actividades</b>	<b>Conceptos</b>
	
	
	
	



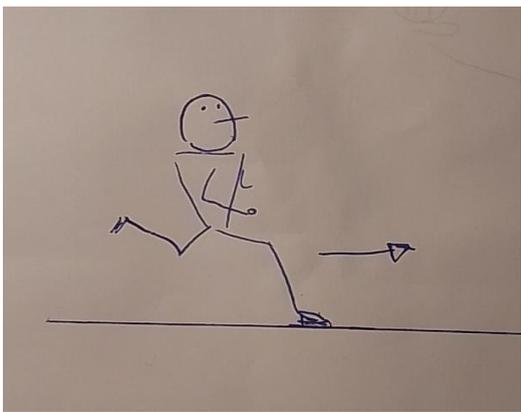
### **Preguntas**

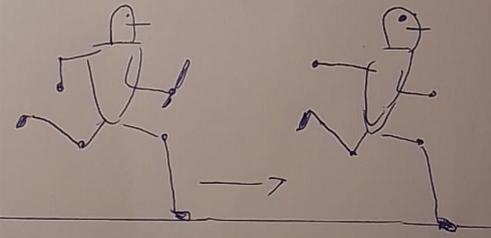
- ¿Cómo podemos correr más rápido realizando con menor esfuerzo?
- ¿Cómo podemos bajar más el cuerpo en el ejercicio de sentadilla sin perder la verticalidad y sin despegar los pies del suelo?
- ¿En las carreras de relevos que es lo más importante?

Sesión 6: "Race day"

Actividades

Conceptos





### **Preguntas**

- ¿Por qué es importante la velocidad de reacción en carreras de velocidad?
- ¿Cómo conseguimos dosificar el esfuerzo y tener mayor control del ritmo en las carreras de resistencia?
- ¿Qué material entregamos de manera cooperativa en las carreras de relevos?

## Anexo 2: Ficha de evaluación para el alumnado

ÍTEMS	SÍ	NO	A VECES	OBSERVACIONES
Conoce las diferentes posiciones corporales que nos permiten realizar una salida antes de empezar a correr				
Tiene una buena capacidad física para la realización correcta de las distintas actividades				
Conoce diferentes aspectos técnicos de la carrera para su aplicación en diferentes juegos				

<p>Controla la respiración y la dosificación de esfuerzos durante la carrera.</p>				
<p>Identifica su frecuencia cardiaca y respiratoria, en distintas intensidades de esfuerzo.</p>				
<p>Valorar la ejecución de las actividades, a través de una autoevaluación</p>				
<p>Conoce y valora el cuerpo a través de la actividad física.</p>				

<p>Trabaja de manera de cooperativa y respetuosa con sus compañeros y el profesorado.</p>				
<p>Participa de manera activa y dinámica en las actividades, respetando las diversas normas que se incluyen en ellas</p>				
<p>Presenta una buena actitud y tiene interés por mejorar.</p>				

## Anexo 2.1: Ficha de evaluación para el alumnado sobre la frecuencia cardiaca y respiratoria

**FRECUENCIA CARDIACA**

Por regla general se acepta que el máximo (F.C. máxima) que no se debe sobrepasar es:

220- (2x tu edad) \_\_\_\_\_ - (2x \_\_\_\_\_) = \_\_\_\_\_

FCmáx adulto = 220 – edad

**Tómate la FC en las tres zonas en 1'.**

Aorta \_\_\_\_\_ Carótida \_\_\_\_\_ Radial \_\_\_\_\_

Aorta= corazón  
Carótida =cuello  
Radial= muñeca



**Toma la FC a tres personas de edades diferentes y que lleven vidas activas y sedentarias. Calcula su FC máxima.**

Persona 1 \_\_\_\_\_ activo-sedentario. FC reposo 1' \_\_\_\_\_  
FC máxima \_\_\_\_\_

Persona 2 \_\_\_\_\_ activo-sedentario. FC reposo 1' \_\_\_\_\_  
FC máxima \_\_\_\_\_

Persona 3 \_\_\_\_\_ activo-sedentario. FC reposo 1' \_\_\_\_\_  
FC máxima \_\_\_\_\_

Calcula tu **FC de reposo** (para ello tómate el pulso por la mañana en la cama durante 4 días y haz la media).

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Media
+	+	+	/4	

Apunta tu FC tomada en clase:

Día 1	Día 2	Día 3