



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

***EL DESARROLLO DE LA VELOCIDAD EN 6.º
DE EDUCACIÓN PRIMARIA MEDIANTE UNA
PROPUESTA GLOBALIZADA***

**TRABAJO FIN DE GRADO
GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA / MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA**

AUTOR: DAVID CABALLERO ROMÁN

TUTOR: HUGO ARROYO PINTO

Palencia, junio / julio 2022

The logo for the University of Valladolid (UVA), consisting of a red square with "Uva" in white.

Trabajo Fin de Grado en Educación Primaria

RESUMEN

Las capacidades físicas básicas (CFB) han tenido un papel de mayor o menor relevancia a lo largo de la evolución del sistema educativo español. Si bien es cierto que al principio su presencia estuvo ligada al desarrollo de iniciaciones deportivas, donde lo importante era el resultado y el rendimiento motriz, hoy en día se van dando pasos hacia la puesta en práctica de CFB, como la velocidad, desde una perspectiva global. Gracias a este Trabajo de Fin de Grado, comprenderemos cómo la velocidad se puede desarrollar mediante una propuesta lúdica que atienda a las motivaciones y características de un grupo concreto de 6.º de Educación Primaria. De este modo, observaremos cómo está presente la multidimensionalidad de los niños y las niñas (cognitiva, motriz, interpersonal, etc.) a lo largo de las sesiones desarrolladas.

PALABRAS CLAVE

Capacidad física básica, velocidad, multidimensionalidad, perspectiva global, Educación Primaria, 6.º curso

ABSTRACT

The basic physical capacities (BPC) have had a role of greater or fewer relevance throughout the evolution of the Spanish educational system. It is true that at first his presence was linked to the development of sports initiations where what was important was the result and motor performance, while nowadays steps are being taken towards the implementation of BPC, as speed, from a global perspective. Thanks to this Final Degree Project, we will understand how speed can be developed through a playful proposal that looks after the motivations and characteristics of a specific group of 6th grade of Primary Education. In this way, we will observe how the children's multidimensionality (cognitive, motor, interpersonal, etc.) is present throughout the sessions developed.

KEYWORDS

Basic physical capacity, speed, multidimensionality, global perspective, Primary Education, 6th grade

ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN	5
2.	JUSTIFICACIÓN	6
3.	OBJETIVOS	7
4.	FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	8
	A. CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS	8
	❖ Concepto	8
	❖ Clasificación	9
	B. VELOCIDAD	11
	❖ Concepto	11
	❖ Clasificación	12
	❖ Factores que influyen en la velocidad	13
	❖ Evolución de la velocidad	14
	❖ Desarrollo de la velocidad en Educación Primaria	14
5.	METODOLOGÍA	16
6.	PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	18
	A. JUSTIFICACIÓN	18
	B. TEMPORALIZACIÓN	18
	C. OBJETIVOS	19
	D. COMPETENCIAS CLAVE	20
	E. CONTENIDOS	21
	F. ELEMENTOS TRANSVERSALES	22
	G. INTERDISCIPLINARIEDAD	22
	H. ASPECTOS METODOLÓGICOS Y DE INTERVENCIÓN DIDÁCTICA	23

❖ Metodología y estilos de enseñanza	23
❖ Agrupaciones	24
❖ Recursos espaciales y materiales	24
I. SESIONES.....	24
J. EVALUACIÓN.....	26
❖ ¿Qué vamos a evaluar?.....	26
❖ ¿Cuándo vamos a evaluar?	27
❖ ¿Cómo vamos a evaluar?	28
K. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.....	28
7. CONCLUSIONES.....	29
8. LÍNEAS FUTURAS DE ACTUACIÓN.....	30
9. REFERENCIAS	31
A. MARCO LEGISLATIVO.....	31
B. BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA	31
10. ANEXOS	34
A. DESARROLLO DE LAS SESIONES	34
B. MATERIAL DIDÁCTICO	46

1. INTRODUCCIÓN

A lo largo de este Trabajo Final de Grado vamos a adentrarnos en la capacidad física básica (CFB) de la velocidad y plantearemos una propuesta para su desarrollo en un grupo concreto de alumnos y alumnas de Educación Primaria (6.º EP). Por lo tanto, de este modo veremos concretamente cómo esta CFB, tan característica tanto dentro como fuera del aula, es tratada en el ámbito escolar.

Según profundicemos en el análisis de la velocidad observaremos que su desarrollo con el alumnado de esa etapa tan característica va a requerir de un trabajo global. Este apelará no solo a la dimensión coordinativo-motriz, la cual es específica del área de Educación Física, sino también a la dimensión cognitiva y socio-afectiva que jugará un papel fundamental en su puesta en práctica. Todo ello quedará reflejado en el apartado correspondiente a la fundamentación teórica, pero también de manera implícita tendrá protagonismo en la posterior presentación de la Unidad Didáctica. Por tanto, en la propuesta práctica estará recogida la idea del pensador y líder indio Mahatma Gandhi quien sostenía que: *“La velocidad es irrelevante si vas en la dirección equivocada”*.

Para la realización de este TFG seguiremos con un índice que sea coherente y sirva para estructurar las ideas que se buscan exponer. En primer lugar, tras introducir y justificar el porqué de la elección de esta línea de actuación, ahondaremos en una amplia fundamentación teórica donde esté presente el conjunto de las referencias, tanto las fuentes bibliográficas como la correspondiente webgrafía. No debemos olvidar que estando en una era digital y una vez comprobado el vínculo entre las nuevas tecnologías y la posibilidad de dar continuidad a la enseñanza sin presencialidad, las referencias vía páginas web deben ser tenidas en cuenta. Gracias a esa fundamentación tendremos los pilares teóricos que sustentarán el planteamiento de la Unidad Didáctica. Teniendo presente los elementos curriculares que rigen nuestra labor docente, dicha unidad quedará dividida en una serie de apartados que den respuesta a todos ellos: objetivos, contenidos, metodología, evaluación, etc. Tras todo ello, una vez expuesta la conclusión y antes de recoger las referencias y de los anexos, daremos cabida a la formulación de una serie de futuras líneas de actuación a seguir. Esto es de gran trascendencia puesto que debemos entender que un TFG no es una puerta que se cierra, sino más bien una nueva ventana que se abre.

2. JUSTIFICACIÓN

En primer lugar, debemos tener presente el *RD126/2014, del 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria*. Y más, concretamente, el *D26/2016, del 21 de julio por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en Castilla y León*, nuestra Comunidad Autónoma. En dicho decreto, en su *anexo IC* destinado al bloque de asignaturas específicas encontramos el área de Educación Física cuya finalidad debe ser la siguiente: *“Desarrollar en las personas su competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos vinculados a la conducta motora”*. Considerando tal intención educativa hay que tener en cuenta que nuestra propuesta debe ir encaminada hacia el desarrollo global de la velocidad como CFB que requiere de la interconexión entre las capacidades personales de cada niño y niña. Sin lugar a duda, ellos y ellas son seres holísticos donde están presentes diferentes capacidades: cognitivas, motrices, emocionales y socio-afectivas. En conexión con esta última idea debemos reflejar la siguiente cita de Xavi Hernández (exfutbolista de la Selección Española y del F.C. Barcelona, donde actualmente ejerce como entrenador del primer equipo), quien siguiendo la filosofía “cruyffista” dice que: *“La velocidad del cerebro es más importante que la de las piernas”*. Mediante esta idea del técnico de Terrassa vemos que la CFB que goza de protagonismo en nuestro TFG va ligada muy directamente al proceso cognitivo que efectúa nuestro cerebro. Si bien es cierto que esa relación, que desarrollaremos más adelante, parece evidente; hoy en día, en la escuela no todos los profesionales especialistas parecen conjugar esa idea en sus sesiones.

Por último, no vamos a olvidar que nuestro alumnado comparte momentos con otros en actividades de iniciación deportiva fuera de la escuela, donde la velocidad tiene un mayor o menor protagonismo como, por ejemplo, el atletismo, el fútbol, el baloncesto, etc. Todo ello va a hacer que accedan a la escuela con una idea preconcebida de lo que es la velocidad y de cómo se manifiesta en el juego. Mi experiencia durante el Prácticum I y II me dice que esos esquemas previos frecuentemente se alejan del vínculo entre el cerebro, la ejecución de la CFB y la relación con otros. No obstante, mediante la propuesta expuesta más adelante trataremos de reconducir la situación y desarrollar la velocidad desde la globalidad y la perspectiva educativa-escolar, alejándonos de la especificidad y del rendimiento deportivo.

3. OBJETIVOS

En nuestra sociedad solemos planificar todo lo que hacemos en nuestro día a día mediante una serie de “listado de intenciones” anotadas en los móviles o en la propia mente. Al igual que sucede que en nuestra vida nos marcamos unos objetivos a lograr, en este Trabajo Final de Grado también vamos a proponer un listado relacionado a la finalidad del mismo. Como ya he reflejado en la introducción el objetivo principal de mi TFG es:

Diseñar una propuesta de Unidad Didáctica cuyo eje vertebrador sea la CFB de la velocidad para un grupo de alumnos/as de 6.º de Educación Primaria.

Asimismo, en conexión con tal finalidad tendremos en consideración otros objetivos más específicos tales como:

- *Conocer qué son las capacidades físicas básicas y cuáles son algunas de sus clasificaciones.*
- *Establecer el concepto y la clasificación de la velocidad.*
- *Identificar los factores que influyen en el desarrollo de la velocidad.*
- *Analizar la evolución de la velocidad desde el nacimiento centrandó la atención en el desarrollo psicoevolutivo del niño/a de 6.º de EP.*
- *Determinar las diferentes formas de desarrollar la velocidad en el aula de Educación Física.*
- *Fomentar el desarrollo de la velocidad desde la globalidad considerando la multidimensionalidad de los niños y niñas.*
- *Asentar nuevas vías de investigación en relación con el desarrollo de la velocidad y otras CFB en Educación Primaria.*

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Antes de pasar a la presentación de la propuesta didáctica es de gran trascendencia conocer el marco conceptual que enmarca a la misma. Como decía Leonardo Da Vinci: *“La práctica debe siempre ser edificada sobre la buena teoría”*. Es decir, el diseño de una Unidad Didáctica sin más no hará que el alumnado adquiera con significatividad los aprendizajes motrices que se planteen a no ser que dicha propuesta sea fundamentada sobre unos conocimientos teórico-prácticos que aporten consistencia y coherencia.

A. CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

❖ Concepto

En primer lugar, hay que determinar el concepto de capacidades físicas básicas. Es necesario destacar que se trata de un término muy amplio y estudiado por una notable diversidad de autores, los cuales lo definen de una u otra manera. En especial, partiremos de la siguiente definición de dos autores con gran influencia dentro del mundo de la Educación Física: *“un conjunto de capacidades implicadas directamente en los factores de ejecución del movimiento y que representan su aspecto cuantitativo”* (Castañer, M. y Camerino, O., 1991, p. 93). De este modo vemos cómo las CFB están vinculadas a la dimensión cuantitativa del movimiento, entendiéndose así que habrá otro tipo de capacidades que se refieran a lo cualitativo. Dentro de la misma obra, *La Educación Física en la Enseñanza Primaria*, ambos autores definen a esas capacidades que ellos especifican como “físico-motrices”, como *“el conjunto de componentes de la condición física que interviene en mayor o menor grado en la consecución de una habilidad motriz, ... y son susceptibles de ser observadas y medidas”*¹. Mediante la especificación de que pueden ser observadas y medidas contemplamos entonces cómo está presente el aspecto cuantitativo que recogían dichos autores en la definición anterior.

Por otra parte, adentrándonos en obras más cercanas a nuestros días, debemos resaltar la siguiente manera de definir a las capacidades físicas: *“son las características individuales de la persona, determinantes en la condición física, se fundamentan en*

¹ Castañer, M. y Camerino, O. (1991), *La Educación Física en la Enseñanza Primaria*, Barcelona: Inde, p.55.

las acciones mecánicas y en los procesos energéticos y metabólicos de rendimiento de la musculatura voluntaria, no implican situaciones de elaboración sensorial complejas”². Asimismo, dicho autor retomando las ideas de Castañer, M. y Camerino, O. (1991) comenta una serie de características de este tipo de capacidades:

- *Son las más fácilmente observables dentro del conjunto de los componentes de la motricidad humana.*
- *Son medibles ya que se concretan en base a aspectos anatómico-funcionales.*
- *Son desarrollables mediante la práctica y el entrenamiento de manera sistematizada y organizada.*
- *Engloban en su seno a la resistencia, fuerza, velocidad y movilidad.*

❖ **Clasificación**

Vimos en el anterior subapartado que había tantas definiciones como autores en relación con las CFB. Pues en el caso de las clasificaciones ocurre algo parecido. A continuación, haremos una mención especial de algunas de las clasificaciones más relevantes.

Para empezar, no podemos dejar de lado la primera clasificación de la que hay constancia. Se trata de la de Bellin de Coteau quien, hacia finales del siglo XIX, entendió que las CFB eran las siguientes³:

- ✓ *Velocidad*
- ✓ *Resistencia*
- ✓ *Fuerza*
- ✓ *Destreza: donde encontramos la Flexibilidad, Coordinación, Equilibrio y Agilidad.*

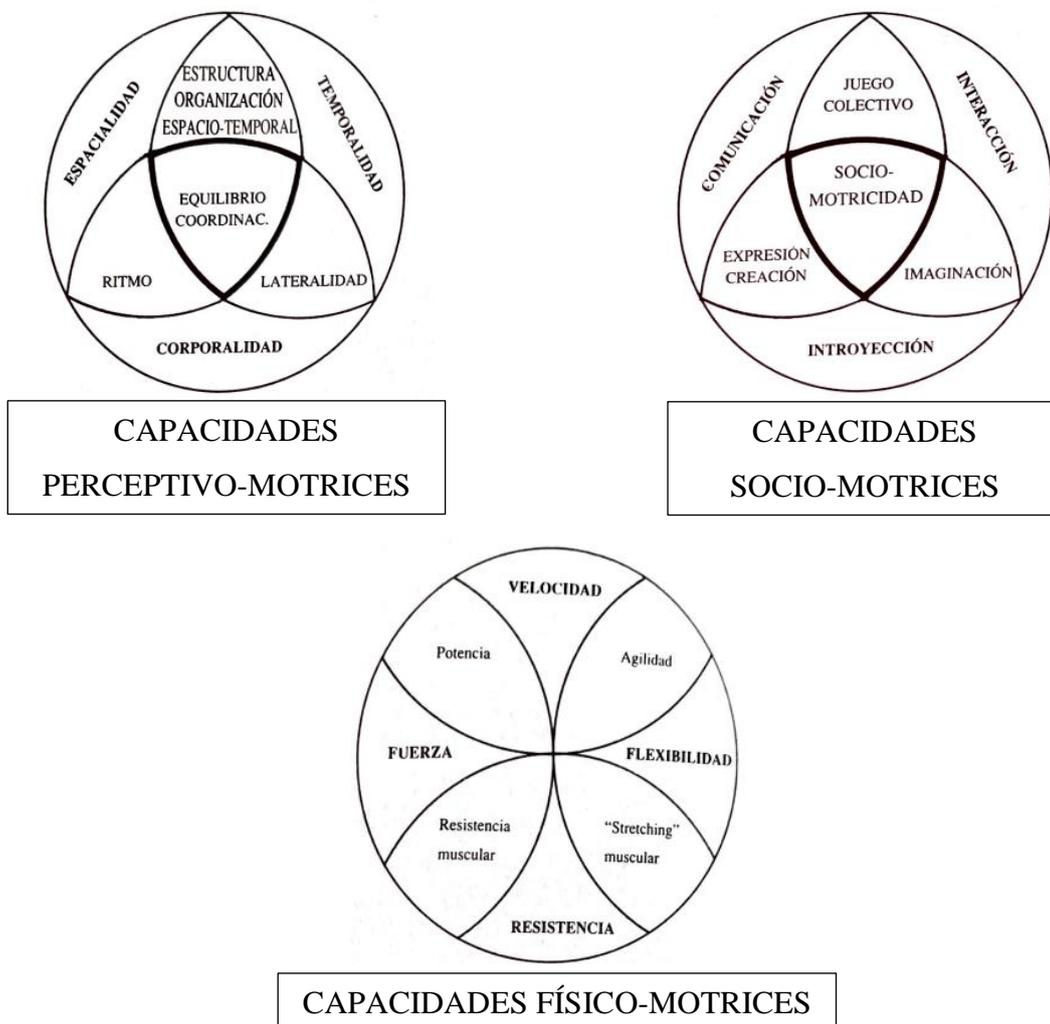
² Guío Gutiérrez, F. (2011), *Conceptos y clasificación de las capacidades físicas*, Revista de Investigación “Cuerpo, Cultura y Movimiento” (USTA-Colombia), 1 (1), pp.81-82. Recuperado de: <https://doi.org/10.15332/s2248-4418.2011.0001.04>

³ Muñoz Rivera, D. (2009), *Capacidades físicas básicas. Evolución, factores y desarrollo. Sesiones prácticas*, Revista digital “Lecturas: Educación Física y Deportes” (Buenos Aires), año 14, nº. 131. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm>

Por otro lado, Castañer, M. y Camerino, O. (1991) realizaron una distinción diferente de las capacidades motrices⁴:

- ✓ *Capacidades Físico-Motrices*: donde aparece la *Fuerza*, *Resistencia*, *Velocidad* y *Flexibilidad*.
- ✓ *Capacidades Perceptivo-Motrices*: diferenciando 3 ejes claves (*Espacialidad*, *Temporalidad* y *Corporalidad*).
- ✓ *Capacidades Socio-Motrices*: alrededor de 3 pilares fundamentales (*Comunicación*, *Interacción* e *Introyección*).

Figura 1. Esferas de los tipos de capacidades motrices

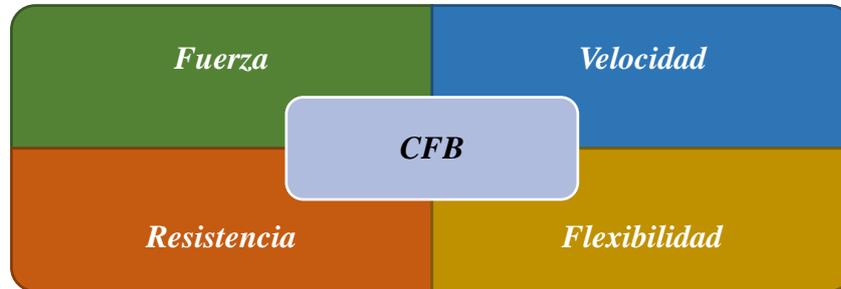


Fuente: Castañer, M. y Camerino, O. (1991, p.56)

⁴ Castañer, M. y Camerino, O. (1991), *La Educación Física en la Enseñanza Primaria*, Barcelona: Inde, p.56.

Por último, hay que tener en consideración una de las clasificaciones más extendidas en el ámbito educativo-escolar (Blázquez, D., 1993):

Figura 2. Clasificación de las CFB



Fuente: *Elaboración propia*

B. VELOCIDAD

❖ Concepto

Tras haber profundizado en la conceptualización y clasificación de las capacidades físicas básicas, es momento de centrarse en la velocidad, la cual es el eje vertebrador de la propuesta didáctica que presentaremos más adelante. En cuanto a la diversidad de definiciones que existen de esta CFB recogeremos las siguientes:

- ✂ Desde el punto de vista de la física se entiende la velocidad como *la relación entre la distancia o espacio y el tiempo que se invierte en recorrerlo* ($V=E/T$)⁵.
- ✂ Grosser, M. (1992): “*Capacidad de conseguir, en base a procesos cognitivos, máxima fuerza volitiva y funcionalidad del sistema neuromuscular, una rapidez máxima de reacción y de movimiento en determinadas condiciones establecidas*”.
- ✂ Torres, J.; Rivera, E. et alii (1996): “*Capacidad física que nos permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible, a un ritmo máximo de ejecución y durante un período breve que no produzca fatiga*”.

En todas esas explicaciones vemos cómo la velocidad es definida en términos de “capacidad” y empleando aspectos característicos como: *rapidez, reacción, movimiento, menor tiempo posible, ritmo máximo, etc.*

⁵ Morente Montero, A.; Benítez Sillero, J.D. y Rabadán De Cos, I. (2003), *La velocidad. Aspectos teóricos (I)*, Revista digital “Lecturas: Educación Física y Deportes” (Buenos Aires), año 9, nº. 67. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd67/veloc.htm>

❖ Clasificación

En cuanto a las clasificación de la velocidad nos centraremos en las siguientes:

✂ Según Castañer, M. y Camerino, O. (1991, p. 97):

“La velocidad se puede presentar bajo dos formas:

- **Cíclica:** *cuando se manifiestan una serie de acciones motrices muy similares (por ejemplo, en una carrera).*
- **Acíclica:** *cuando cada acción motriz es de diversa forma y requiere un ajuste corporal y dosificación de energía distinta a las demás acciones.”*

✂ Según Claver, I. (2015), quien toma de referencia las ideas de otros autores como Padiá, P. (2001), a la hora de clasificar la velocidad encontramos:

- **Velocidad de desplazamiento:** *recorrer una distancia en el menor tiempo posible.* Dentro de la cual hay diferentes tipos:
 - **Máxima:** es decir, la máxima velocidad de desplazamiento que podemos llegar a alcanzar.
 - **De aceleración / deceleración:** la capacidad de ir aumentando / reduciendo la velocidad.
 - **Resistencia:** la capacidad de mantener una alta velocidad durante el mayor tiempo posible.
- **Velocidad de reacción:** *reaccionar en el menor tiempo posible a un estímulo.* En la que podemos distinguir entre:
 - **Simple:** ante el mismo estímulo conocido se da la misma respuesta. Por ejemplo, un “¡ya!” en una carrera de relevos dentro del aula.
 - **Compleja:** al haber diferentes estímulos, la respuesta es variable. Por ejemplo, en el juego de “cara o cruz”, según salga una u otra opción te convertirás en perseguidor o perseguido.
- **Velocidad gestual:** *realizar un movimiento con una parte del cuerpo en el menor tiempo posible.* Donde a su vez nos encontramos con 2 formas:
 - **Acíclica:** ejecución de 1 solo movimiento a gran velocidad. Por ejemplo, hacer una finta en un juego.
 - **Cíclica:** realización de una sucesión de movimientos a gran velocidad que se van repitiendo. Por ejemplo, un juego de manos cantado.

❖ Factores que influyen en la velocidad

Anteriormente, ya hemos recogido la idea de que la velocidad es una capacidad física básica y, por lo tanto, mediante el entrenamiento y la práctica se logra un mayor grado de su desarrollo. No obstante, para ello debemos tener en cuenta que hay una serie de factores que van a influir en ella de uno u otro modo. Les agruparemos en función de su origen (Vinuesa Lope, M. y Vinuesa Jiménez, I., 2016, pp.362-363):

⌘ Factores genéticos:

- “Talento” (entendido como capacidad innata y natural).
- Género (dado el vínculo entre velocidad y fuerza, y siendo esta segunda CFB una capacidad dominante en el género masculino, hay una diferencia notable a favor de estos).
- Biotipo (entendiendo que paulatinamente las dimensiones corporales del niño/a irán siendo modificadas).

⌘ Factores evolutivos y de aprendizaje:

- Edad
- Técnica adquirida
- Nivel de entrenamiento

⌘ Factores psíquicos:

- Concentración/Nivel de atención
- Activación/Relajación

⌘ Factores circunstanciales y ambientales:

- Estado de salud
- Fatiga
- Nivel de sueño
- Hora del día
- Tª ambiente
- Altitud

⌘ Factores nerviosos:

- Vías y centros nerviosos claves en la percepción y transmisión de los estímulos.
- Coordinación intra/intermuscular

⌘ Factores musculares:

- Porcentaje de fibras rápidas
- Elasticidad/extensibilidad muscular
- Viscosidad intramuscular
- Depósitos energéticos en el músculo
- Tono muscular adecuado

❖ Evolución de la velocidad

En este subapartado es de gran trascendencia mencionar que la velocidad y su evolución, al igual que otras capacidades físicas básicas, tienen una conexión directa con el desarrollo biológico y neuromotor de nuestro alumnado. Esto quiere decir que el grado de desarrollo de dicha CFB que pretendamos dentro del aula de Educación Física debe ir en consonancia con la edad y características de los niños y las niñas.

Según Muñoz Rivera, D. (2009), entre los 6 y los 9 años se produce un incremento progresivo de la velocidad, existiendo una mejora notable en la frecuencia motriz y completándose los movimientos acíclicos. En estas edades, siguiendo la evolución que propone Grosser (1992), no hay variaciones en relación con el género. Entre los 9 y 11 continúa el crecimiento armónico de la velocidad de la mano del desarrollo de la coordinación motriz, si bien es cierto que hay ciertas carencias derivadas de la ausencia de fuerza. No debemos olvidar la conexión, que hemos mencionado con anterioridad, entre la velocidad y la fuerza. Será hacia los 12 años, ya adentrándonos en el final de la etapa de Educación Primaria donde hay tal progreso de esta CFB que podamos iniciarnos en tareas motrices específicas. Dejando atrás la etapa educativa, la que nos concierne, tras la edad puberal y ya a partir de los 14-16 años, la aparición de la fuerza con índices de crecimiento importantes hace que la velocidad se vea revitalizada y acompañe en tal aumento. Posteriormente, sobre los 17-18 años alcanzaremos casi el máximo desarrollo (95%) de esta capacidad, el cual sí que se conseguirá ya entrada la veintena. A partir de ahí se va produciendo una fase estabilizadora que irá descendiendo a partir de los 23-25 años, con una más que notable caída a partir de los 50.

❖ Desarrollo de la velocidad en Educación Primaria

Por último, no podemos pasar al siguiente apartado del Trabajo Final de Grado sin acotar cómo debe ser el desarrollo de la velocidad dentro de la etapa de Educación Primaria.

Como hemos observado en el subapartado anterior, es hacia los 6 años en adelante cuando la velocidad experimenta una mejora dado el avance que se produce con relación a la coordinación motriz y el ajuste corporal. Por lo tanto, será desde esas

edades donde tendremos que ir introduciendo en nuestras sesiones situaciones de aprendizaje motor donde se atienda dicha CFB. Eso sí, ello debe ser puesto en práctica de manera global y no específica, ya que el movimiento de nuestro alumnado en esas edades todavía es global y espontáneo, aunque poco a poco irá convirtiéndose en más coordinado.

Siguiendo a Muñoz Rivera, D. (2009), los métodos más adecuados para el desarrollo de la velocidad son:

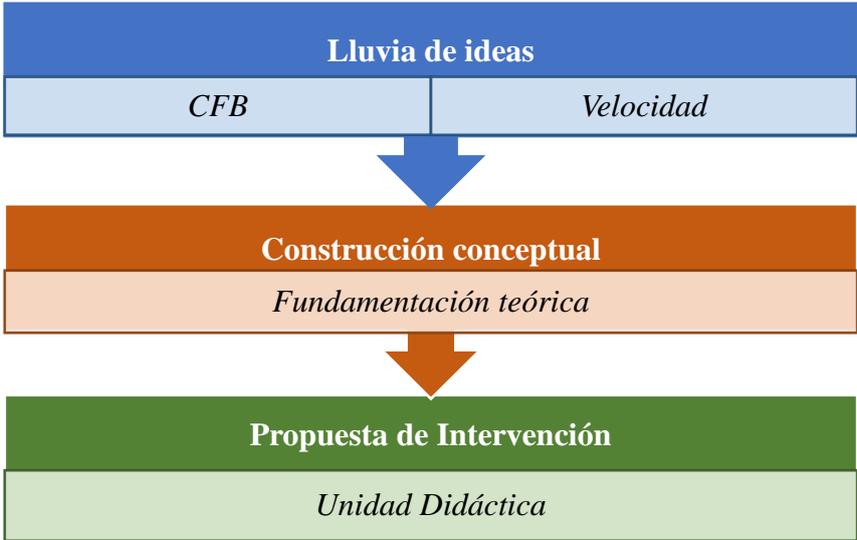
- ✂ *Método de reacción repetida:* carreras de muy corta distancia (10-15 m) con recuperaciones totales, diferentes posiciones de salida y uso de un mismo estímulo.
- ✂ *Métodos fraccionados:* igual al anterior, pero variando la situación en la que se da el estímulo.
- ✂ *Métodos para mejorar la capacidad de aceleración dentro de la velocidad de desplazamiento:* ejercicios de multisaltos, trabajos de cuestas cortas, arena, entre otros.

Todos estos métodos junto con los que defienden otra serie de autores son de gran relevancia dentro de las actividades físico-deportivas y la búsqueda del máximo rendimiento. Sin embargo, en el ámbito de la escuela su puesta en práctica va en contra de la naturaleza corpórea de los niños y las niñas. Es decir, dentro del aula de EF la velocidad debe ser trabajada a través del juego como elemento fundamental en el aprendizaje motor. Para nuestro alumnado la introducción de situaciones lúdicas en esta cuestión va a ser motivante y hará que la mejora sea realmente significativa. Por tanto, podremos llevar al aula la velocidad mediante juegos como “ratón y gato”, “cara-cruz”, carreras de relevos, juegos de manos, etc. Todo ello sin olvidar la necesidad de un buen calentamiento para lograr un momento de óptima capacidad de rendimiento previniendo posibles lesiones.

5. METODOLOGÍA

En lo que respecta a la metodología empleada para la realización de este Trabajo Final de Grado, debo señalar que hemos optado por la lluvia de ideas donde surgió el interés por adentrarnos en la velocidad, como una de las capacidades físicas básicas más presentes en el día a día de la escuela. Progresivamente fueron surgiendo elementos clave como: *CFB, velocidad, conceptos, autores, clasificaciones, evolución, desarrollo en EP*, etc. Todo ello lo fuimos puliendo y dando forma según el formato de índice que se corresponde con la exigencia que supone un TFG y así fue cómo los apartados fueron surgiendo, aportando coherencia interna y unos pilares fundamentales sobre los que sostener la temática. Una vez estaba constituida la “columna vertebral” del trabajo era hora para ir profundizando en aspectos principales como la fundamentación teórica donde se ha recurrido a una notable diversidad de fuentes tanto bibliográficas como de webgrafía. En dicha construcción conceptual encontramos autores de relevancia tales como Marta Castañer, Oleguer Camerino, Domingo Blázquez, entre otros. Ello quedará reflejado en el apartado correspondiente a las referencias donde detallaremos las obras de cada uno de los autores que mejor se han ajustado a nuestra línea de trabajo en base a la normativa APA.

Figura 3. Fases en la elaboración del Trabajo Final de Grado



Fuente: *Elaboración propia*

Después del análisis y reflexión sobre las cuestiones teóricas que enmarcan la propuesta de intervención, pasamos al diseño de la Unidad Didáctica en concreto. Donde establecemos un guion estructural en base a los elementos curriculares que se detallan tanto a nivel estatal con el *RD126/2014* como con el *D26/2016*, a nivel autonómico. En base a ello establecimos los siguientes subapartados:

Figura 4. *Partes en que se estructura la posterior propuesta didáctica*

Unidad Didáctica	Justificación
	Objetivos
	Competencias clave
	Contenidos
	Elementos transversales
	Interdisciplinariedad
	Aspectos metodológicos y de intervención didáctica
	Temporalización
	Sesiones
	Evaluación
	Atención a la diversidad

Fuente: *Elaboración propia*

A su vez todo esto va acompañado del desarrollo de las sesiones de la UD y del material didáctico complementario que servirá para la puesta en práctica de la intervención con el grupo de alumnos y que queda expuesto en el apartado correspondiente a los anexos.

6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

A. JUSTIFICACIÓN

La Unidad Didáctica “El correcaminos” está diseñada para un grupo concreto de alumnos y alumnas de 6.º de Educación Primaria con 24 alumnos, donde hay un alumno con discapacidad intelectual leve y una alumna con hipoacusia media. En ella desarrollaremos la capacidad física básica de la velocidad mediante una perspectiva global y haciendo uso del juego como elemento de aprendizaje con carácter motivador. Está destinada para el último curso de la etapa puesto que teniendo en cuenta el bagaje motriz que han ido adquiriendo durante los cursos pasados, ahora nos hallamos en un momento idóneo para el desarrollo de esta CFB.

En el *anexo IC del D26/2016* el área de Educación Física queda dividida en una serie de bloques de contenidos. En especial con lo que respecta a nuestra propuesta dentro del **Bloque 3 “Habilidades motrices”** aparece citado el concepto de capacidades físicas tanto en el contenido: “*Identificación de las capacidades físicas básicas que intervienen en una actividad físico deportiva.*”, como en el estándar de aprendizaje evaluable: “*4.4. Identifica su nivel comparando los resultados obtenidos en pruebas de valoración de las capacidades físicas y coordinativas con los valores correspondientes a su edad*”. Asimismo, en el **Bloque 6 “Actividad física y salud”** vuelve a presentarse dicho término en el contenido: “*Mejora de las capacidades físicas orientadas a la salud: resistencia cardiovascular, flexibilidad y fuerza-resistencia.*”, y en el estándar de aprendizaje evaluable: “*1.1. Tiene interés por mejorar las capacidades físicas*”.

B. TEMPORALIZACIÓN

En lo que respecta a esta cuestión debemos destacar que la UD, la cual consta de 6 sesiones, se ubica en el 1er trimestre, ya que es al principio del curso cuando pretendemos poner en práctica las Habilidades y Destrezas Motrices junto con las Capacidades Físicas Básicas y así asentar unas bases motrices que serán de gran relevancia para el resto del curso escolar. Posteriormente, en los siguientes trimestres nos adentraremos en el desarrollo de estos aspectos motrices mediante situaciones lúdicas de cierta complejidad que las combinen e iniciaciones deportivas. Siguiendo con el *anexo II del D26/2016* donde se establece el horario lectivo de la Educación Primaria con las horas destinadas a

cada área, observamos cómo en el curso de 6.º destinaremos 2 horas al nuestro. Y en base a ello, los días de la semana que tendrán clase de EF serán los lunes (a segunda hora) y los jueves (a tercera hora).

C. OBJETIVOS

En este apartado debemos señalar por un lado la relación de la propuesta planteada con los objetivos generales de la etapa de Educación Primaria que aparecen en el *artículo 4* del *D26/2016*, que nos remite al *artículo 7* del *RD126/2014*. Entre ellos destacaremos los siguientes:

a) Conocer y apreciar los valores y normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, ... propio de una sociedad democrática.

b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.

c) Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.

g) Desarrollar las competencias matemáticas básicas e iniciarse en la resolución de problemas que requieran la realización de operaciones elementales de cálculo, conocimientos geométricos y estimaciones, así como ser capaces de aplicarlos a situaciones de su vida cotidiana.

Y más concretamente el siguiente ya que es el específico del área de Educación Física:

k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la Educación Física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.

Por otro lado, a continuación, reflejaremos aquellos objetivos didácticos específicos de la Unidad Didáctica:

- *Desarrollar la CFB de la velocidad mediante situaciones lúdicas de cooperación y oposición.*

- *Reconocer los diferentes tipos de velocidad existentes, explorando su transposición al aula de Educación Física.*
- *Participar activamente con otros en la elaboración y cumplimiento de normas de juego.*
- *Identificar y valorar las pautas básicas de calentamiento para la prevención de lesiones en la actividad física.*

D. COMPETENCIAS CLAVE

Con relación a las competencias clave hay que tener en consideración la *orden ECD/65/2015 (del 21 de enero) por la que se describen las relaciones entre competencias clave, contenidos y criterios de evaluación de Educación Primaria, Educación Secundaria y Bachillerato*. Es cierto que como profesionales de la enseñanza debemos contribuir al desarrollo de competencias de todas. No obstante, nuestra Unidad Didáctica va ligada en especial a las siguientes competencias clave:

- **Competencia en comunicación lingüística (CCL):** puesto que la puesta en práctica de los tipos de velocidad a través de dinámicas lúdicas grupales supone la necesidad de realizar intercambios comunicativos y de respetar las normas de convivencia en el aula.
- **Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT):** sobre todo en los momentos de dinámicas de relevos donde se dan situaciones propicias para la aplicación de razonamientos lógico-matemáticos (cálculo de distancias, tiempos, etc.).
- **Competencia para aprender a aprender (CPAA):** hay que entender que el desarrollo de la CFB de la velocidad mediante una gran diversidad de situaciones permite adentrarnos en un proceso de autoconocimiento de nuestras propias posibilidades y limitaciones, lo cual será enriquecedor la adquisición de nuevos aprendizajes motrices.
- **Competencias sociales y cívicas (CSC):** como ya hemos mencionado con anterioridad, vamos a desarrollar la velocidad mediante el uso del juego, lo que supone poner en manifiesto el carácter socializador de nuestro área. De ese modo, cuestiones relacionales podrán tener su transposición a la vida diaria.

E. CONTENIDOS

Para lograr la adquisición de los objetivos planteados en la UD debemos tener presentes una serie de contenidos. En este punto cabe destacar el anexo IC del D26/2016 donde el área de Educación Física queda dividida en una serie de bloques de contenidos, entre los cuales haremos hincapié en:

- **Bloque 1 “Contenidos comunes”:** se trata de un bloque transversal a todo el currículo del área. Se refiere a aspectos vinculados a: valores, cuestiones actitudinales y procedimentales, técnicas de trabajo, uso de las TIC, etc.
- **Bloque 2 “Conocimiento corporal”:** asociado al conocimiento de las posibilidades y limitaciones del cuerpo, adquiriendo un mayor control en la ejecución de la velocidad.
- **Bloque 3 “Habilidades motrices”:** puesto que para el trabajo de la velocidad recurriremos al desarrollo de habilidades y destrezas motrices, existiendo de ese modo una mejora global en el potencial motor del alumnado.
- **Bloque 4 “Juegos y actividades deportivas”:** donde encontramos contenidos vinculados al componente lúdico que acompaña al juego como elemento de aprendizaje.
- **Bloque 6 “Actividad física y salud”:** relacionado con aspectos de relevancia dentro de cualquier sesión de Educación Física como son: hábitos de higiene, rutina de calentamiento, uso seguro de los materiales, entre otros.

Tras haber expuesto los bloques de contenidos recogeremos a su vez una serie de contenidos específicos en relación con la UD:

- La velocidad dentro de las capacidades físicas básicas.
- Concepto y tipos de velocidad: desplazamiento, de reacción y gestual.
- Percepción y estructuración espacio-temporal: coordinación con un móvil y con el movimiento de los compañeros.
- Preparación y práctica de juegos de cooperación y oposición para el desarrollo de la velocidad.
- Aceptación y respeto hacia las normas de convivencia, las reglas de los juegos, las estrategias y las personas que participan en ellos.
- Respeto y valoración de la propia realidad corporal y de la de los demás.

- Identificación de las partes del calentamiento y de su relevancia para la prevención de lesiones.

F. ELEMENTOS TRANSVERSALES

A parte de los contenidos especificados en el apartado anterior, es necesario mencionar los elementos transversales presentes en la propuesta. Conforme al *artículo 10* del *RD126/2014* destacaremos los siguientes:

- *Expresión oral*: a través de las asambleas grupales donde el diálogo y el uso de vocabulario específico de las CFB va a ser fundamental para enriquecer los intercambios comunicativos entre los compañeros y las sinergias para el resto de las sesiones.
- *Igualdad efectiva entre hombres y mujeres*: por ejemplo, en la realización de las tareas motrices propuestas en las postas evaluativas donde cada uno muestra su nivel y contribuye al respeto de las diferentes realidades corporales que hay dentro del aula.
- *Aprendizaje cooperativo*: mediante la participación en actividades lúdicas que implican la CFB de la velocidad y que suponen la cooperación con otros compañeros para llegar a la consecución de objetivos comunes. Por ejemplo, esto sucederá en dinámicas de relevo o en las cadenas expresivas.
- *Educación cívica*
- *Resolución pacífica de conflictos*
- *Desarrollo de la actividad física*

G. INTERDISCIPLINARIEDAD

La interdisciplinarietà puede verse como una “*estrategia pedagógica que implica la interacción de varias disciplinas, entendida como el diálogo y la colaboración de éstas para lograr la meta de un nuevo conocimiento*” (Van del Linde, 2007). Es de gran relevancia dentro del ámbito educativo-escolar haya una interconexión entre las áreas. En esa línea nuestra UD comparte aspectos teórico-prácticos asociados a:

- ***Lengua Castellana y Literatura***: una vez introducidos en el mundo de las CFB y de la velocidad en el área de Lengua Castellana y Literatura formarán grupos cooperativos para realizar un proyecto conjunto sobre algún aspecto concreto:

concepto de velocidad -origen y evolución-, tipos de velocidad, etc. Dicho proyecto será presentado en formato escrito y expuesto a los compañeros.

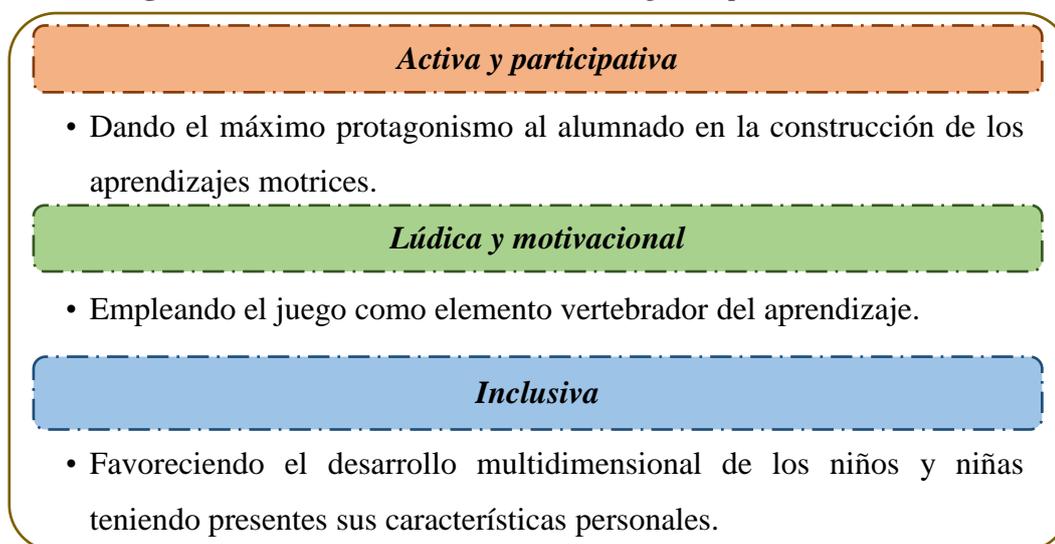
- **Matemáticas:** a partir de los datos cuantificables obtenidos en algunas de las sesiones en el área de Matemáticas pasarán a trabajar con ellos mediante problemas en los cuales aplicarán conocimientos específicos, razonamientos lógico-matemáticos (*cálculo distancias, tiempos, etc.*) y otros tipos de ejercicios más o menos complejos (*operaciones con paréntesis, reglas de “3”, ...*).
- **Ciencias Sociales:** explicación y poster realizado por el alumnado sobre los valores y las actitudes a tener en cuenta para un buen clima de trabajo y respeto en el centro escolar. Este póster será expuesto en las paredes del centro.
- **Ciencias Naturales:** realización de dibujos anatómicos y repaso de los principales segmentos corporales implicados en diferentes rutinas de calentamiento específico. No será lo mismo la predisposición a la tarea en una actividad de velocidad de reacción, donde es protagonista el tren inferior, que, en el caso de la velocidad gestual, donde el tren superior puede tener una mayor presencia.

H. ASPECTOS METODOLÓGICOS Y DE INTERVENCIÓN DIDÁCTICA

❖ Metodología y estilos de enseñanza

En lo que respecta a la metodología que fundamentará el transcurso de las sesiones de la UD señalaremos las siguientes peculiaridades:

Figura 5. Características de la metodología empleada en la UD



Fuente: *Elaboración propia*

En cuanto a los estilos de enseñanza no vamos a recurrir a uno únicamente, sino que utilizaremos una notable variedad con la intención de que el modelo de sesión se vea dinamizado y sea más atrayente y motivador para el alumnado. Siguiendo con Mosston, M. y Ashworth, S. (1993) desarrollaremos estilos tales como:

- **Mando directo:** en la explicación de las actividades y para cuestiones de seguridad en el aula.
- **Asignación de tareas:** por ejemplo, en las postas del circuito donde cada alumno/a participa en función de su nivel de competencia motriz.
- **Enseñanza recíproca:** en situaciones de trabajo por parejas donde uno hace de observador y otro de ejecutor para luego intercambiar los roles. Eso sí, les tendremos que dar al alumnado una serie de pautas con la intención de orientar la labor del observador.
- **Resolución de problemas:** en dinámicas lúdicas grupales donde los alumnos y las alumnas participen libremente en busca de soluciones motrices a problemas determinados.

❖ **Agrupaciones**

Según las situaciones motrices que se planteen en la sesión emplearemos unas u otras agrupaciones. Sobre todo, como nuestra intención es desarrollar la velocidad desde la globalidad y colectividad, estableceremos momentos de trabajo por parejas, pequeño grupo y grupo-clase.

❖ **Recursos espaciales y materiales**

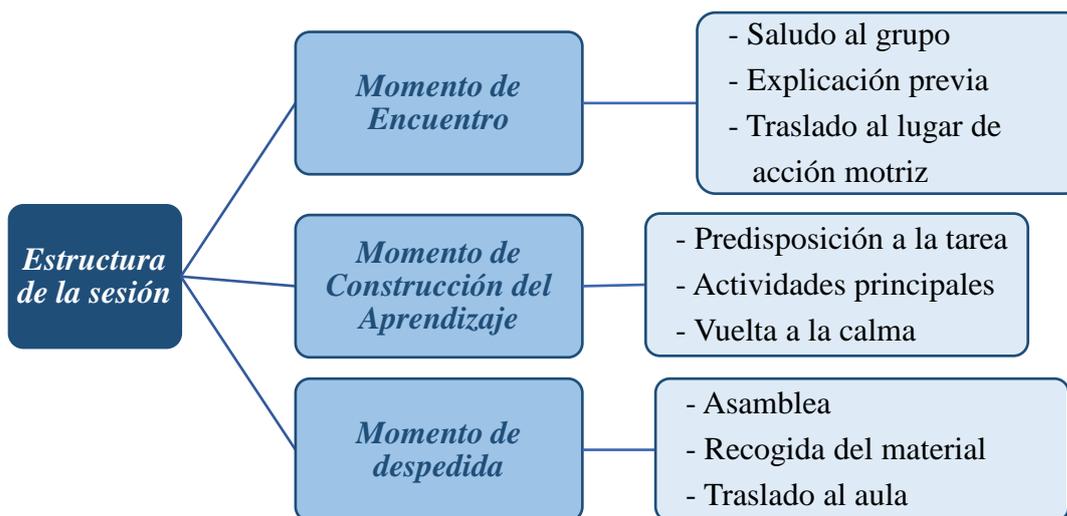
- **Espacios:** gimnasio y patio del centro.
- **Materiales:** uso de material polivalente que nos da mayores posibilidades dentro del aula (conos, aros, pañuelos, sticks, etc.) y gran material del gimnasio (bancos suecos, colchonetas, etc.)

I. SESIONES

La Unidad Didáctica “El correccaminos” constará de 6 sesiones que se exponen en punto A. “*Desarrollo de las sesiones*” dentro de los anexos del Trabajo Final de Grado, junto con el material didáctico que será utilizado (*anexo B. “Material didáctico”*). En el

transcurso de las sesiones habrá una rutina básica (saludo, traslado al lugar de acción motriz, calentamiento, momentos de reflexión, etc.) que será interiorizada por nuestro alumnado para que adquiera autonomía y podamos disfrutar el mayor tiempo posible de la actividad motriz. Sin embargo, en este apartado vamos a destacar la estructura que vertebra el conjunto de las sesiones. Estas estarán divididas en 3 momentos clave⁶:

Figura 6. Momentos en que se divide la sesión



Fuente: *Elaboración propia*

En lo que respecta a la temporalización de la Unidad Didáctica vamos a secuenciarla a través de la siguiente representación gráfica, destacando los puntos de mayor relevancia.

Figura 7. Temporalización de la UD

<i>N.º sesión</i>	<i>Eje principal</i>	<i>Tareas motrices principales</i>	<i>Material didáctico empleado</i>	<i>Espacio</i>
1	<i>Evaluación inicial</i>	<i>Postas + Situación jugada</i>	✓ <i>Tarjeta de las postas</i> ✓ <i>Lista de indicadores de logro</i>	<i>Gim.</i>
2	<i>Velocidad de desplazamiento (Relevos)</i>	<i>Juego de Anim. + Toca la línea y ... + Evacuar la nave + Simón dice</i>	✓ <i>Video didáctico introductorio “#7 La Velocidad”</i>	<i>Gim.</i>

⁶ Vaca Escribano, M. J. y Varela Ferreras M.^a. S. (2008), *Motricidad y aprendizaje. El tratamiento pedagógico del ámbito corporal (3-6)*, Biblioteca de Infantil, Barcelona: Graó.

3	Velocidad de desplazamiento (Juego colectivo)	Juego de Anim. + Las 4 esquinas + Simón dice	✓ Video didáctico introductorio “#1 El Calentamiento”	Gim.
4	Velocidad de reacción simple	Juego de Anim. + 3 en raya + Cadena expresiva	✓ Infografía sobre la velocidad	Patio
5	Velocidad de reacción compleja	Juego de Anim. + Pañuelito a 4 bandas + Cadena expresiva	✓ Juego “Genially”	Patio
6	¿Qué hemos aprendido?	Postas + Situación jugada	✓ Tarjeta de las postas ✓ Lista de indicadores de logro ✓ Prueba escrita	Patio

Fuente: Elaboración propia

J. EVALUACIÓN

❖ ¿Qué vamos a evaluar?

Con la intención de dar respuesta a esta cuestión tenemos que tomar de referentes los criterios de evaluación, que son los *referentes específicos para evaluar el aprendizaje del alumnado*⁷, y los estándares de aprendizaje evaluables, los cuales son definidos como las *especificaciones de los criterios de evaluación que permiten definir los resultados de aprendizaje*⁸. A continuación, reflejaremos mediante una tabla los criterios y los estándares de nuestra Unidad Didáctica.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
1. Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes	1.1. Adapta las HMB a diferentes actividades físico deportivas.

⁷ RD126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, Boletín Oficial del Estado, 1 de marzo de 2014, núm. 52, art. 2, punto f, p. 5.

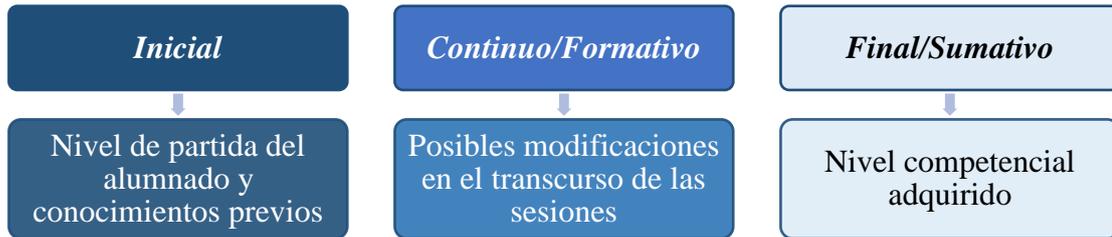
⁸ RD126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, Boletín Oficial del Estado, 1 de marzo de 2014, núm. 52, art. 2, punto e, p. 5.

espacio-temporales, seleccionando y combinando las HMB.	1.2. Se orienta en las acciones motrices en relación con los demás.
2. Relacionar los conceptos específicos de Educación Física y los introducidos en otras áreas con la práctica.	2.1. Describe las pautas de calentamiento usando los conocimientos que sobre el aparato locomotor que se desarrollan en el área de Ciencias de la Naturaleza.
3. Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.	3.1. Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia entre los niños y las niñas. 3.2. Toma conciencia de las exigencias y valoración del esfuerzo que comporta el desarrollo de la velocidad.
4. Mejorar el nivel de sus capacidades física, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo.	4.1. Conoce y desarrolla los diferentes tipos de velocidad. 4.2. Adapta la intensidad de su esfuerzo al tiempo de duración de la actividad.
5. Demostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a los otros, aceptando las normas y fomentando el trabajo en equipo.	5.1. Tiene interés por mejorar la competencia motriz. 5.2. Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo. 5.3. Participa en la recogida y organización del material. 5.4. Acepta formar parte del grupo y el resultado con deportividad.
6. Identificar e interiorizar la importancia de la prevención, la recuperación y las medidas de seguridad en la realización de la actividad física.	6.1. Realiza los calentamientos valorando su función preventiva.

❖ ¿Cuándo vamos a evaluar?

Antes de dar respuesta a este interrogante es de gran relevancia destacar que según la normativa vigente el proceso evaluativo será continuo, global y formativo. Por lo tanto, ello se verá reflejado en los siguientes momentos de evaluación:

Figura 9. Momentos del proceso evaluativo



Fuente: *Elaboración propia*

❖ ¿Cómo vamos a evaluar?

Para comprobar la adquisición de los aprendizajes emplearemos:

- **Registro anecdótico:** con la intención de sistematizar la observación del aula.
- **Lista con indicadores de logro:** empleado en los circuitos con postas donde mediante una escala de Likert (1 al 5) el propio alumnado (autoevaluación) y el maestro (heteroevaluación) son conscientes del grado de adquisición de los aprendizajes.
- **Prueba teórica:** para comprobar el nivel competencial final de los niños y las niñas por escrito.

K. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Como así marca la normativa vigente la atención a la diversidad no solo debe referirse a aquel alumnado con diversidad funcional, sino también a todo aquel/la alumno/a que posee características, motivaciones e intereses diferentes al resto. No obstante, vamos a hacer un énfasis especial dentro de dicho apartado en el alumno con discapacidad intelectual leve y en la alumna con hipoacusia media. Ambos se encuentran dentro de la *Instrucción del 24 de agosto del 2017 de la Dirección General de Innovación y Equidad Educativa por la que se establece el procedimiento de recogida y tratamiento de los datos relativos al alumnado con necesidad específica de apoyo educativo escolarizado en centro docentes de Castilla y León*, en la primera categoría referida al alumnado con necesidades educativas especiales. De igual modo, es importante tener presente el D26/2016 donde en su artículo 25 aparecen reflejadas las medidas generales u ordinarias a tomar para atender a la diversidad en el ámbito escolar, las cuales son las que nosotros tomaremos con relación a nuestra Unidad Didáctica y a nuestro contexto de aula. Esto es debido a que ambos casos especificados requieren únicamente de modificaciones

metodológicas, es decir, de adaptaciones curriculares no significativas. Más concretamente mencionaremos las siguientes consideraciones:

- ✓ Explicaciones claras y concisas cerca y de frente a la alumna con hipoacusia.
- ✓ Emplear representaciones gráficas y ejemplos en las sesiones para acompañar esas explicaciones.
- ✓ Dar un tiempo “extra” para que el alumno con discapacidad intelectual logre desarrollar su nivel de velocidad en las actividades.
- ✓ Fomento en el grupo de un clima de respeto y ayuda a todo aquel/la alumno/a que lo necesite.
- ✓ Formación de grupos heterogéneos favoreciendo así la inclusión y el trabajo cooperativo.

7. CONCLUSIONES

Una vez llegamos a las conclusiones del Trabajo Final de Grado antes de nada debemos recordar nuestro objetivo principal: *Diseñar una propuesta de Unidad Didáctica cuyo eje vertebrador sea la CFB de la velocidad para un grupo de alumnos/as de 6.º de Educación Primaria*. En primer lugar, mediante la base teórica que enmarca la fundamentación de este TFG nos hemos adentrado en el mundo de las CFB y, en especial, en la velocidad. No solo hemos tenido en cuenta la definición de dichos conceptos y sus respectivas clasificaciones, sino también se ha prestado especial énfasis en cuestiones como la evolución de la capacidad física de la velocidad y la manera en que puede ser llevada al aula de Educación Física.

Posteriormente, con la propia planificación de la Unidad Didáctica y la selección de los juegos y tareas motrices que permiten poner en práctica la velocidad, hemos comprendido cómo en una primera toma de contacto aparece su tradicional tratamiento desde la mirada del rendimiento y la iniciación deportiva. Por ejemplo, al pensar en la velocidad, tanto el alumnado como los maestros (que un día fuimos también alumnos) recurrimos a dinámicas de relevos propias del atletismo. No obstante, nos hemos dado cuenta de que no por ello debemos desechar estas ideas sino más bien aprovecharlas para enriquecer el proceso de enseñanza-aprendizaje aportando mayor significatividad a los aprendizajes motrices. De igual modo, considero necesario volver a la cita de la justificación del actual

técnico del F.C. Barcelona, Xavi Hernández, quien dice que *“la velocidad del cerebro es más importante que la de las piernas”*. En el propio diseño de la Unidad Didáctica está presente ese binomio entre cognición y acción, el cual es fundamental para que nuestro alumnado no ejecute tareas motrices sin más y sí decida analizar por qué ha realizado uno u otro movimiento. Será fundamental la transposición de dicha idea más allá de la escuela con la intención de que nuestro paso por la sociedad “deje huella” y no se limite a ser un paseo como otro cualquiera.

Por último, me gustaría acabar este apartado recogiendo el último objetivo específico que establecemos en este TFG: *Asentar nuevas vías de investigación en relación con el desarrollo de la velocidad y otras CFB en Educación Primaria*. Esta mención especial posibilita dar paso al siguiente gran apartado donde reflejaremos de manera concreta las posibles líneas de actuación que podrán llevarse a cabo conforme a la temática planteada.

8. LÍNEAS FUTURAS DE ACTUACIÓN

Como ya he reflejado con anterioridad en este Trabajo Final de Curso considero que este no debe suponer *un punto y final* en el proceso de formación de un maestro especialista de Educación Física. Por ello, a continuación, vamos a asentar una serie de nuevos caminos de análisis y estudio que puedan ser presentadas como futuras líneas de actuación:

- ✓ *Diseñar y profundizar en una propuesta de intervención didáctica basada en el desarrollo de la velocidad, enfatizando el papel inclusivo de la misma para el alumnado con diversidad funcional.*
- ✓ *Desarrollar un proyecto interdisciplinar relacionado con las capacidades físicas básicas que pueda ser puesto en práctica en un aula de Educación Primaria.*

9. REFERENCIAS

A. MARCO LEGISLATIVO

- ✚ *Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria*, Boletín Oficial del Estado, 1 de marzo de 2014, núm. 52, [https://www.boe.es/buscar/pdf/2014/BOE-A-2014-2222-consolidado .pdf](https://www.boe.es/buscar/pdf/2014/BOE-A-2014-2222-consolidado.pdf)
- ✚ *Decreto 26/2016, del 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*, 25 de julio de 2016, núm. 142, https://bocyl.jcyl.es/boletines/2016_07/25/pdf/BOCYL-D-25072016-3.pdf
- ✚ *Orden ECD/65/2015 (del 21 de enero) por la que se describen las relaciones entre competencias clave, contenidos y criterios de evaluación de Educación Primaria, Educación Secundaria y Bachillerato*, Boletín Oficial del Estado, 29 de enero de 2015, núm. 25, <https://www.boe.es/boe/dias/2015/01/29/pdfs/BOE-A-2015-738.pdf>
- ✚ *Instrucción del 24 de agosto del 2017 por la que se establece el procedimiento de recogida y tratamiento de los datos relativos al alumnado con necesidad específica de apoyo educativo escolarizado en centro docentes de Castilla y León*. Recuperado de: <https://www.educa.jcyl.es/dpburgos/es/apebu/inclusion-orientacion-educativa-absentismo/diversidad-inclusion-educativa/alumnado-necesidad-especifica-apoyo-educativo-normativa-bas>

B. BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA

- ✚ Blázquez, D. (1993), *Fundamentos de Educación Física para la Enseñanza Primaria*, vol. I y II, Barcelona: Inde.
- ✚ Castañer, M. y Camerino, O. (1991), *La Educación Física en la Enseñanza Primaria*, Barcelona: Inde.
- ✚ Claver García, I. (2015), *Las capacidades físicas básicas en la Educación Primaria*, Revista “Arista Digital”, núm. 58, ISSN: 2172-4202, <http://www.afapna.es/web/aristadigital>

- # Educación Física y más (2020), *vídeo didáctico “#1 El Calentamiento”*, Youtube, <https://www.youtube.com/watch?v=vwr-HLVM tRY&t=246s>
- # Educación Física y más (2020), *vídeo didáctico “#7 La Velocidad”*, Youtube, <https://www.youtube.com/watch?v=k13PV dkm25k&t=2s>
- # Guío Gutiérrez, F. (2011), *Conceptos y clasificación de las capacidades físicas*, Revista de Investigación “Cuerpo, Cultura y Movimiento” (USTA-Colombia), 1 (1), pp.81-82. Recuperado de: <https://doi.org/10.15332/s2248-4418.2011.0001.04>
- # Grosser, M. (1992), *Entrenamiento de la velocidad*, Barcelona: ed. Martínez Roca.
- # Morente Montero, A.; Benítez Sillero, J.D. y Rabadán De Cos, I. (2003), *La velocidad. Aspectos teóricos (I)*, Revista digital “Lecturas: Educación Física y Deportes” (Buenos Aires), año 9, n°. 67. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd67/veloc.htm>
- # Mosston, M. y Ashworth, S. (1993), *La enseñanza de la Educación Física. La reforma de los estilos de enseñanza*, Barcelona: Editorial Hispano Europea.
- # Muñoz Rivera, D. (2009), *Capacidades físicas básicas. Evolución, factores y desarrollo. Sesiones prácticas*, Revista digital “Lecturas: Educación Física y Deportes” (Buenos Aires), año 14, n°. 131. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm>
- # Padial, P. (2001), *Fundamentos del entrenamiento deportivo*, Granada: INEF.
- # Torres, J.; Rivera, E. et alii (1996), *Fundamentos de la Educación Física. Consideraciones Didácticas*, Granda: ed. Rosillo.
- # Vaca Escribano, M. J. y Varela Ferreras M.ª. S. (2008), *Motricidad y aprendizaje. El tratamiento pedagógico del ámbito corporal (3-6)*, Biblioteca de Infantil, Barcelona: Graó.
- # Van del Linde, G. (2007), *¿Por qué es importante la interdisciplinariedad en la educación superior?*, Cuadernos de Pedagogía Universitaria (Pontificia Universidad Católica Madre y Maestra -Santiago de los Caballeros, República Dominicana), año 4, n°. 8, pp. 11-13. Recuperado de: <https://doi.org/10.29197/cpu.v4i8.68>

- ✚ Vinuesa Lope, M. y Vinuesa Jiménez, I. (2016), *Conceptos y métodos para el entrenamiento físico*, Ministerio de Defensa, Madrid: Secretaría General Técnica del Ministerio de Defensa. Recuperado de: https://publicaciones.defensa.gob.es/media/downloadable/files/links/c/o/conceptos-y-m_todos-para-el-entrenamiento-f_sico.pdf

10. ANEXOS

A. DESARROLLO DE LAS SESIONES

<i>SESIÓN "Nos adentramos en la velocidad"</i>		N.º1
LUGAR	Gimnasio del centro	
MATERIALES	Conos, aros y pañuelos de diferentes colores	
OBJETIVO PRINCIPAL	 <i>Conocer el nivel inicial del alumnado respecto a la CFB de la velocidad.</i>	
MOMENTOS DURANTE LA SESIÓN		
Momento de encuentro (5-7 min.)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Saludo al grupo ✓ Explicación previa ✓ Traslado al lugar de acción motriz 	
Momento de actividad motriz (46-50 min.)	<p>Predisposición a la tarea:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Calentamiento general (carrera y movilidad articular) (± 7 min.):</i> enfatizando en el tren inferior que será clave para el desarrollo de la velocidad. ▪ <i>Juego de animación "Tutti frutti" (± 10 min.):</i> donde todo el alumnado se sienta formando un círculo, menos uno que se la queda y está en el centro. Cada niño/a tendrá asignada una fruta. Quien la queda dirá el nombre de un tipo y todos los que sean esa fruta deberán levantarse, correr y buscar otro sitio diferente al que tenían. Entonces la quedaría para la siguiente ronda quien se quedó sin espacio. Cuando se dice "Tutti frutti" todos deben cambiar. 	
	<p>Actividad principal (± 20 min.):</p> <p>Se establecen una serie de 6 estaciones donde el alumnado irá rotando y participando en el desarrollo de los distintos tipos de velocidad. Habrá rotación de postas cada ± 3 min. para que pasen por todas.</p> <p><u>Posta 1:</u> <i>desplazamiento lineal (distancia pequeña, media y grande). (3 alumnos/as que comparten posta 1 y 3)</i></p>	

	<p><u>Posta 2:</u> desplazamiento zig-zag (con mayor o menor separación de los conos para un ajuste corporal más preciso). (2 alumnos/as)</p> <p><u>Posta 3:</u> desplazamiento hacia atrás (distancia pequeña, media y grande). (3 alumnos/as que comparten posta 1 y 3)</p> <p><u>Posta 4:</u> salidas de relevos con reacción simple (señal: visual -saco un pañuelo-, acústica -“¡ya!” y táctil -toque en el hombro del compañero/a-). (Compartiendo la posta 4 y 5, habrá 2 equipos de 8 participantes, con 1 observador/árbitro que da la señal)</p> <p><u>Posta 5:</u> salida de relevos con reacción compleja (señal: resolución de una operación matemática simple -suma, resta, multiplicación o división- y si el resultado es par se sale y sino no; o tengo 3 pañuelos (2 verdes y 2 rojo) y saco 2, solo si los colores coinciden salgo. (Compartiendo la posta 4 y 5, habrá 2 equipos de 8 participantes, con 1 observador/árbitro que da la señal)</p> <p><u>Posta 6:</u> mimetización expresiva por parejas copiando los gestos que uno y otro hacen aumentando la velocidad de reproducción de los mismos. (2 alumnos/as)</p>
	<p>Vuelta a la calma (± 10 min.):</p> <p><i>Cadena expresiva:</i> por grupos de 4 deberán crear su propia cadena con movimientos expresivos y onomatopeyas. La clave será que al último miembro le llegue el “mensaje” expresivo pretendido por el primero.</p>
<p>Momento de despedida (5-7 min.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Asamblea y diálogo grupal ✓ Recogida del material por parte del alumnado ✓ Traslado al aula del grupo

SESIÓN “Un desplazamiento a gran velocidad”		N.º 2
LUGAR	Gimnasio del centro	
MATERIALES	Aros de diferentes colores	
OBJETIVO PRINCIPAL	 <i>Desarrollar la velocidad de desplazamiento y gestual mediante dinámicas de cooperación-oposición.</i>	
MOMENTOS DURANTE LA SESIÓN		
Momento de encuentro (5-7 min.)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Saludo al grupo ✓ Explicación previa ✓ Traslado al lugar de acción motriz 	
Momento de actividad motriz (46-50 min.)	<p>Predisposición a la tarea:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Calentamiento general (carrera y movilidad articular) (± 7 min.):</i> enfatizando en el tren inferior que será clave para el desarrollo de la velocidad. ▪ <i>Juego de animación “Tutti frutti” (± 10 min.):</i> donde todo el alumnado se sienta formando un círculo, menos uno que se la queda y está en el centro. Cada niño/a tendrá asignada una fruta. Quien la queda dirá el nombre de un tipo y todos los que sean esa fruta deberán levantarse, correr y buscar otro sitio diferente al que tenían. Entonces la quedaría para la siguiente ronda quien se quedó sin espacio. Cuando se dice “Tutti frutti” todos deben cambiar. 	
	<p>Actividad principal (± 20 min.):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Toca la línea y ...:</i> dinámica de relevos con 4 equipos que van a tocar la línea elegida y volver para dar el relevo a la siguiente. <p><u>Variante:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Antes de volver a dar el relevo, es necesario tocar las líneas según un código de colores.</i> ▪ <i>Evacuar la nave:</i> dinámica cooperativa en la que por grupos de 4 tendrán que pensar cómo ir desde una zona 	

	<p>del gimnasio a la otra solo pisando en la superficie establecida por los 5 aros de los que dispone cada grupo.</p> <p><u>Variante:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ En cada aro debemos mantener una posición unípede (“pata coja”). ○ Pasar el aro al compañero por los laterales, por abajo entre las piernas o por arriba.
	<p>Vuelta a la calma (±10 min.):</p> <p><i>Simón dice:</i> dinámica grupal de mimetización gestual en la que un compañero será el líder y deberá dar las órdenes motrices a sus compañeros utilizando la frase: “<i>Simón dice + el movimiento a realizar</i>”.</p>
<p>Momento de despedida (5-7 min.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Asamblea y diálogo grupal ✓ Recogida del material por parte del alumnado ✓ Traslado al aula del grupo

SESIÓN “¡Corre, corre!”		N.º 3
LUGAR	Gimnasio del centro	
MATERIALES	Pelotas de gomaespuma, sticks y aros de diferentes colores	
OBJETIVO PRINCIPAL	 Profundizar en la velocidad de desplazamiento a través de situaciones lúdicas.	
MOMENTOS DURANTE LA SESIÓN		
Momento de encuentro (5-7 min.)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Saludo al grupo ✓ Explicación previa ✓ Traslado al lugar de acción motriz 	
Momento de actividad motriz (46-50 min.)	<p>Predisposición a la tarea:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Calentamiento general (carrera y movilidad articular) (±7 min.):</i> enfatizando en el tren inferior que será clave para el desarrollo de la velocidad. ▪ <i>Juego de animación “Piedra, papel o tijera” (±10 min.):</i> dos equipos, cada uno situado a uno de los extremos del recorrido de aros. A la señal, avanzarán saltando hasta encontrarse uno frente a otro. Hacen el “piedra, papel o tijera”, quien gana sigue avanzando y quien pierde da el relevo al siguiente. 	
	<p>Actividad principal (±20 min.):</p> <p>“Las 4 esquinas”: se forman grupos de 5 alumnos, donde 4 se sitúan en las esquinas de su zona de juego y el que queda estará en medio esperando ocupar el sitio de alguno de sus compañeros. Los de las esquinas se irán pasando una pelota de gomaespuma y a la señal de “¡ya!” deberán dejar el móvil en el suelo y salir a ocupar una esquina diferente a la suya. Quien queda sin hueco será quien ocupe la posición central.</p> <p><u>Variante:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Pasar la pelota con las manos, con los pies o con el uso de un implemento (stick).</i> ○ <i>Posición bípeda, unípeda o sentado en el pase a los compañeros.</i> 	

	<p><i>Vuelta a la calma (±10 min.):</i></p> <p><i>Simón dice:</i> dinámica grupal de mimetización gestual en la que un compañero será el líder y deberá dar las órdenes motrices a sus compañeros utilizando la frase: “<i>Simón dice + el movimiento a realizar</i>”.</p>
<p><i>Momento de despedida (5-7 min.)</i></p>	<ul style="list-style-type: none">✓ Asamblea y diálogo grupal✓ Recogida del material por parte del alumnado✓ Traslado al aula del grupo

SESIÓN “1, 2, 3 ... ¡YA!”		N.º 4
LUGAR	Patio del centro	
MATERIALES	Aros y pañuelos de diferentes colores	
OBJETIVO PRINCIPAL	 <i>Conocer y desarrollar la velocidad de reacción simple haciendo énfasis en los factores que intervienen en ella.</i>	
MOMENTOS DURANTE LA SESIÓN		
Momento de encuentro (5-7 min.)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Saludo al grupo ✓ Explicación previa ✓ Traslado al lugar de acción motriz 	
Momento de actividad motriz (46-50 min.)	<p>Predisposición a la tarea:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Calentamiento general (carrera y movilidad articular) (± 7 min.):</i> enfatizando en el tren inferior que será clave para el desarrollo de la velocidad. ▪ <i>Juego de animación “Piedra, papel o tijera” (± 10 min.):</i> dos equipos, cada uno situado a uno de los extremos del recorrido de aros. A la señal, avanzarán saltando hasta encontrarse uno frente a otro. Hacen el “piedra, papel o tijera”, quien gana sigue avanzando y quien pierde da el relevo al siguiente. 	
	<p>Actividad principal (± 20 min.):</p> <p><i>Tablero de colores:</i> dinámica cooperativa por relevos mediante el popular juego de “3 en raya”. Habrá dos tableros (dos zonas de juego) y en cada zona jugarán dos equipos. Cada equipo tiene 3 pañuelos que irán colocando de manera alternativa sus integrantes a través de los relevos.</p> <p><u>Variantes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Variando la posición de salida (de pie, sentado, etc.).</i> ○ <i>Diferentes estímulos para la salida del relevo: silbato o “¡ya!” (auditivo), pañuelo de color (visual) y toque del compañero/a (táctil).</i> 	

	<p><i>Vuelta a la calma (±10 min.):</i></p> <p><i>Cadena expresiva:</i> por grupos de 4 deberán crear su propia cadena con movimientos expresivos y onomatopeyas. La clave será que al último miembro le llegue el “mensaje” expresivo pretendido por el primero.</p>
<p><i>Momento de despedida (5-7 min.)</i></p>	<ul style="list-style-type: none">✓ Asamblea y diálogo grupal✓ Recogida del material por parte del alumnado✓ Traslado al aula del grupo

SESIÓN “Reacción veloz”		N.º 5
LUGAR	Patio del centro	
MATERIALES	Aros y pañuelos de diferentes colores	
OBJETIVO PRINCIPAL	 <i>Poner en práctica la velocidad de reacción compleja mediante situaciones lúdicas de cooperación-oposición.</i>	
MOMENTOS DURANTE LA SESIÓN		
Momento de encuentro (5-7 min.)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Saludo al grupo ✓ Explicación previa ✓ Traslado al lugar de acción motriz 	
Momento de actividad motriz (46-50 min.)	<p>Predisposición a la tarea:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Calentamiento general (carrera y movilidad articular) (± 7 min.):</i> enfatizando en el tren inferior que será clave para el desarrollo de la velocidad. ▪ <i>Juego de animación “Piedra, papel o tijera” (± 10 min.):</i> dos equipos, cada uno situado a uno de los extremos del recorrido de aros. A la señal, avanzarán saltando hasta encontrarse uno frente a otro. Hacen el “piedra, papel o tijera”, quien gana sigue avanzando y quien pierde da el relevo al siguiente. 	
	<p>Actividad principal (± 20 min.):</p> <p><i>El pañuelito:</i> cada grupo se coloca a un lado y el maestro se pone en medio con un pañuelo de color. Este dirá un número y salen los que le tienen de cada equipo. Ante el pañuelo se detienen procurando cogerlo sin pasar la línea y llevárselo a su campo sin ser tocado por el jugador contrario.</p> <p><u>Variantes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Pañuelito a 4 bandas: habiendo 4 equipos (uno en cada esquina) y el maestro en medio con dos pañuelos diferenciados.</i> ○ <i>Hay 2 aros con un pañuelo en cada uno y cuando el maestro da la señal salen a coger el pañuelo y volver a su base antes que el rival.</i> 	

	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Diferentes señales de reacción compleja:</i> <ul style="list-style-type: none"> ✂ <i>El maestro tiene 3 pañuelos (2 verdes y 1 rojo) y saca 2 pañuelos. Si ambos colores coinciden se sale y sino no.</i> ✂ <i>El maestro dice una operación matemática y sale el número del “resultado”. Por ejemplo, $16-14= “2”$.</i>
<p><i>Momento de despedida</i> <i>(5-7 min.)</i></p>	<p><i>Vuelta a la calma (±10 min.):</i> <i>Cadena expresiva:</i> por grupos de 4 deberán crear su propia cadena con movimientos expresivos y onomatopeyas. La clave será que al último miembro le llegue el “mensaje” expresivo pretendido por el primero.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Asamblea y diálogo grupal ✓ Recogida del material por parte del alumnado ✓ Traslado al aula del grupo

SESIÓN “¿Y ahora qué?”		N.º 6
LUGAR	Gimnasio del centro	
MATERIALES	Conos, aros y pañuelos de diferentes colores	
OBJETIVO PRINCIPAL	 Conocer y analizar el nivel competencial adquirido respecto a la CFB de la velocidad.	
MOMENTOS DURANTE LA SESIÓN		
Momento de encuentro (5-7 min.)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Saludo al grupo ✓ Explicación previa ✓ Traslado al lugar de acción motriz 	
Momento de actividad motriz (46-50 min.)	<p>Predisposición a la tarea:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Calentamiento general (carrera y movilidad articular) (± 7 min.):</i> enfatizando en el tren inferior que será clave para el desarrollo de la velocidad. ▪ <i>Juego de animación “Tutti frutti (± 10 min.):</i> donde todo el alumnado se sienta formando un círculo, menos uno que se la queda y está en el centro. Cada niño/a tendrá asignada una fruta. Quien la queda dirá el nombre de un tipo y todos los que sean esa fruta deberán levantarse, correr y buscar otro sitio diferente al que tenían. Entonces la quedaría para la siguiente ronda quien se quedó sin espacio. Cuando se dice “Tutti frutti” todos deben cambiar. 	
	<p>Actividad principal (± 20 min.):</p> <p>Se establecen una serie de 6 estaciones donde el alumnado irá rotando y participando en el desarrollo de los distintos tipos de velocidad.</p> <p><u>Posta 1:</u> <i>desplazamiento lineal (distancia pequeña, media y grande). (3 alumnos/as que comparten posta 1 y 3)</i></p> <p><u>Posta 2:</u> <i>desplazamiento zig-zag (con mayor o menor separación de los conos para un ajuste corporal más preciso). (2 alumnos/as)</i></p>	

	<p><u>Posta 3:</u> desplazamiento hacia atrás (distancia pequeña, media y grande). (3 alumnos/as que comparten posta 1 y 3)</p> <p><u>Posta 4:</u> salidas de relevos con reacción simple (señal: visual -saco un pañuelo-, acústica -“¡ya!” y táctil -toque en el hombro del compañero/a-). (Compartiendo la posta 4 y 5, habrá 2 equipos de 8 participantes, con 1 observador/árbitro que da la señal)</p> <p><u>Posta 5:</u> salida de relevos con reacción compleja (señal: resolución de una operación matemática simple -suma, resta, multiplicación o división- y si el resultado es par se sale y sino no; o tengo 3 pañuelos (2 verdes y 2 rojo) y saco 2, solo si los colores coinciden salgo. (Compartiendo la posta 4 y 5, habrá 2 equipos de 8 participantes, con 1 observador/árbitro que da la señal)</p> <p><u>Posta 6:</u> mimetización expresiva por parejas copiando los gestos que uno y otro hacen aumentando la velocidad de reproducción de los mismos. (2 alumnos/as)</p>
	<p>Vuelta a la calma (± 10 min.):</p> <p><i>Cadena expresiva:</i> por grupos de 4 deberán crear su propia cadena con movimientos expresivos y onomatopeyas. La clave será que al último miembro le llegue el “mensaje” expresivo pretendido por el primero.</p>
<p>Momento de despedida (5-7 min.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Asamblea y diálogo grupal ✓ Recogida del material por parte del alumnado ✓ Traslado al aula del grupo

B. MATERIAL DIDÁCTICO

❖ FICHA CON INDICADORES DE LOGRO PARA LAS SESIONES

INDICADORES DE LOGRO	CALIFICACIÓN				
1. Conoce los tipos de velocidad y los pone en práctica.	1	2	3	4	5
2. Utiliza el nuevo vocabulario sobre la velocidad en los diferentes momentos de la sesión.	1	2	3	4	5
3. Realiza el calentamiento de manera ordenada y correcta.	1	2	3	4	5
4. Dosifica la intensidad y el esfuerzo de acuerdo con la velocidad que se esté trabajando.	1	2	3	4	5
5. Respeta las diferentes realidades corporales del aula y los distintos niveles respecto a la CFB de la velocidad.	1	2	3	4	5
6. Participa activamente en las situaciones lúdicas y físico-deportivas.	1	2	3	4	5
7. Se esfuerza y asume responsabilidad en tareas individuales y cooperativas.	1	2	3	4	5
8. Contribuye a la resolución de conflictos en el aula mediante el uso del diálogo.	1	2	3	4	5
9. Demuestra iniciativa y propone nuevas estrategias para la realización de las tareas.	1	2	3	4	5
10. Valora y acepta las ideas y opiniones de los compañeros en la asamblea y micropausas.	1	2	3	4	5
CALIFICACIÓN TOTAL					
Escala de Likert					
1= Nunca 2= Rara vez 3= A veces 4= Frecuentemente 5= Siempre					

❖ RÚBRICA DE SEGUIMIENTO DEL ALUMNADO

  Código de color utilizado para las clases de EF de 6.º

Curso	6.º					Fecha	Asignatura					EF																		
Alumno/a	ATENCIÓN					PARTICIPACIÓN					SABER ESTAR Y COOPERAR					TRABAJO					RUTINAS					RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS				
	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V
1.																														
2.																														
3.																														
4.																														
5.																														
6.																														
7.																														
8.																														
9.																														
10.																														
11.																														
...																														

Dentro de esa ficha marcar con la palabra correspondiente	
<i>C</i>	Realizado de forma correcta
<i>NC</i>	No se ha realizado de forma correcta
<i>R</i>	Se puede mejorar
<i>F</i>	No muestra interés

❖ INFOGRAFÍA

05 EVOLUCIÓN DE LA VELOCIDAD EN E.P.

- Nacimiento - Pubertad = **CRECIMIENTO ARMÓNICO y PROGRESIVO**
- Tras la pubertad (14 años) = **Aumento paralelo** de la velocidad y la fuerza
- 17 años = **95 %** de nuestra **Velocidad Máxima**
- 17 - 23 años = **ESTABILIZACIÓN**
- 50 años = **gran REGRESIÓN**

01 ¿QUÉ ES LA VELOCIDAD? DEFINICIÓN

02 CLASIFICACIÓN

TIPOS:

1. DE DESPLAZAMIENTO
2. DE REACCIÓN
3. GESTUAL

- De aceleración
- De deceleración
- Máxima
- Resistencia
- De reacción simple
- De reacción compleja
- Aciclica
- Cíclica

03 FACTORES QUE INFLUYEN EN EL DESARROLLO DE LA VELOCIDAD

Relacionados con

- la Velocidad General
- la Velocidad de Desplazamiento
- la Velocidad de Reacción
- la Velocidad Gestual

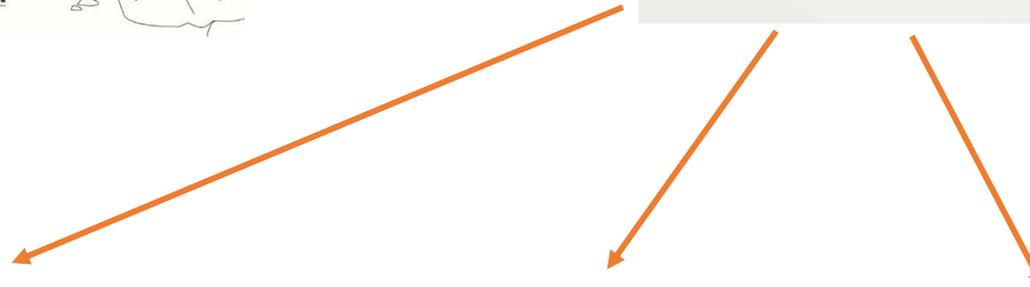
04 DESARROLLO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

1. El medio más eficaz y motivante = **JUEGO**
2. **¡NO!** velocidad máxima
3. Se requiere un buen calentamiento para una perfecta capacidad de rendimiento.

LA VELOCIDAD

«La velocidad a menudo se confunde con la percepción. Cuando empiezo a correr antes que los demás, parezco más rápido». Johan Cruyff

❖ PRESENTACIÓN “VIDEOSCRIBE” SOBRE LA VELOCIDAD



❖ JUEGO SOBRE LA VELOCIDAD A TRAVÉS DEL “GENIALLY”



Juego realizado por David Caballero Román, accesible mediante el siguiente vínculo:

<https://view.genial.ly/627d2dc3e4c4f700112da0af/interactive-content-la-velocidadtfgcaballero-roman-david>

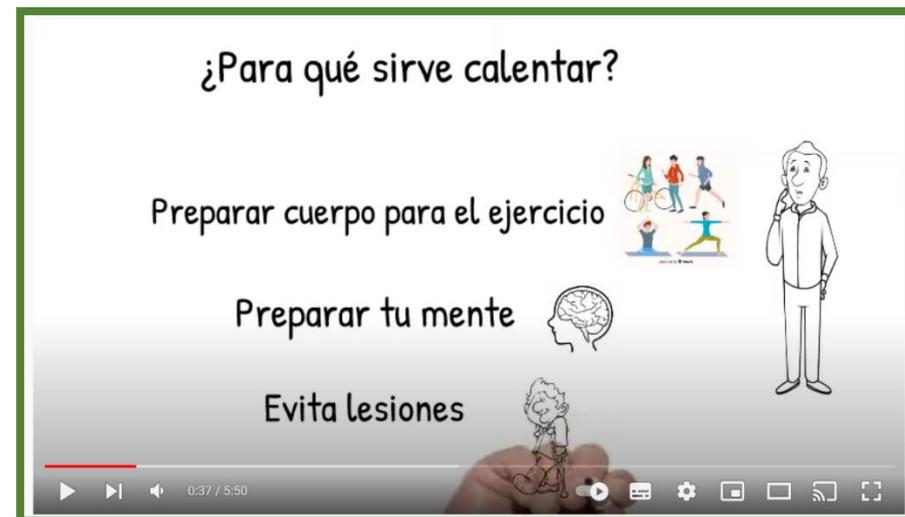


❖ VÍDEOS DIDÁCTICOS PARA EMPLEAR EN LAS SESIONES (PLATAFORMA “YOUTUBE”)

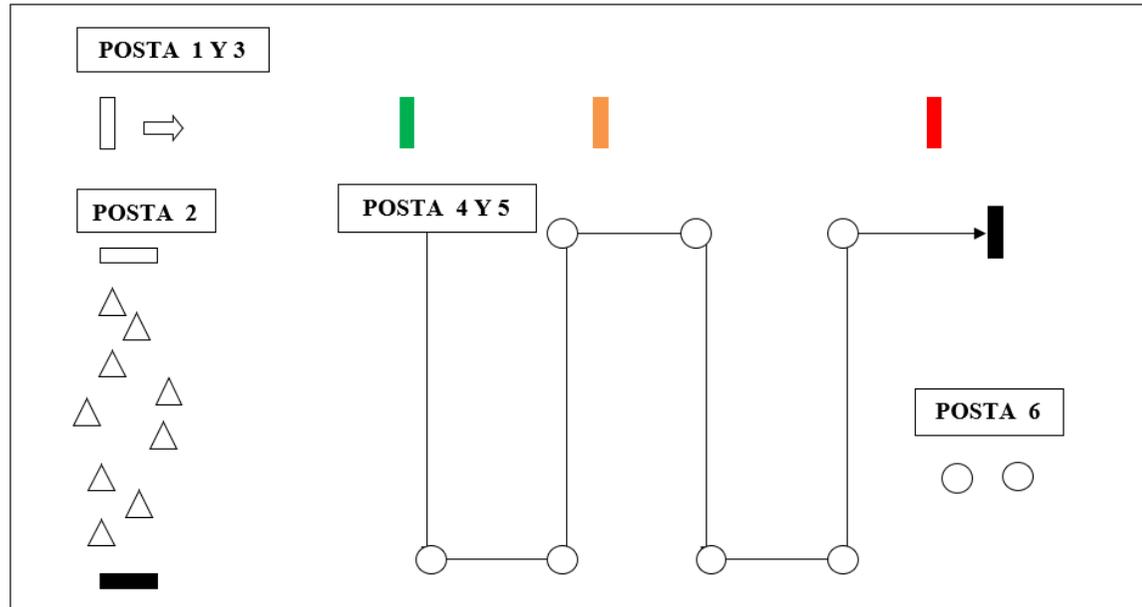


Educación Física y más (2020), *video didáctico* “#7 La Velocidad”, Youtube, <https://www.youtube.com/watch?v=k13PVdkm25k&t=2s>

Educación Física y más (2020), *video didáctico* “#1 El Calentamiento”, Youtube, <https://www.youtube.com/watch?v=vwr-HLVMtRY&t=246s>



❖ POSTAS EVALUATIVAS “LA VELOCIDAD”



Posta 1: *desplazamiento lineal* (distancia pequeña, media y grande)
Posta 2: *desplazamiento zig-zag* (con mayor o menor separación de los conos para un ajuste corporal más preciso)
Posta 3: *desplazamiento hacia atrás* (distancia pequeña, media y grande)
Posta 4: *salidas de relevos con reacción simple* (señal: visual -saco un pañuelo-, acústica -“¡ya!” y táctil -toque en el hombro del compañero/a-).
Posta 5: *salida de relevos con reacción compleja* (señal: resolución de una operación matemática simple -suma, resta, multiplicación o división- y si el resultado es par se sale y sino no; o tengo 3 pañuelos (2 verdes y 2 rojo) y saco).
 2, solo si los colores coinciden salgo.
Posta 6: *mimetización expresiva* por parejas copiando los gestos que uno y otro hacen aumentando la velocidad de reproducción de los mismos.

LEYENDA	
SÍMBOLO	SIGNIFICADO
	SALIDA
	META
	META FÁCIL-MEDIA-DIFÍCIL
	CONOS
	RELEVOS/COMPAÑEROS

❖ APUNTES PARA EL ALUMNADO

TEMA: LA VELOCIDAD

LA VELOCIDAD



1. CONCEPTO

- ❖ La *velocidad* es una de las capacidades físicas básicas. Más concretamente es la capacidad física que nos permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible.

2. TIPOS

VELOCIDAD DE REACCIÓN

- ❖ **DEFINICIÓN:** capacidad de reaccionar en el menor tiempo posible a un estímulo.

○ **TIPOS:**

- **Simple:** ante el mismo estímulo conocido se da la misma respuesta.

Por ejemplo, un “¡ya!” en una carrera de relevos dentro del aula.

- **Compleja:** haber diferentes estímulos, la respuesta es variable.

Por ejemplo, en el juego de “cara o cruz”, según salga una u otra opción, te convertirás en perseguidor o perseguido.

**VELOCIDAD GESTUAL**

- ❖ **DEFINICIÓN:** Capacidad de realizar un movimiento con una parte del cuerpo en el menor tiempo posible.

○ **TIPOS:**

- **Acíclica:** ejecución de 1 solo movimiento a gran velocidad.

Por ejemplo, hacer una finta en un juego.

- **Cíclica:** realización de una sucesión de movimientos a gran velocidad que se van repitiendo.

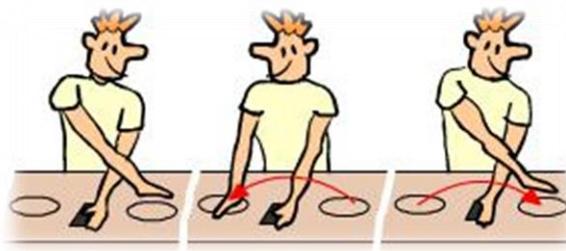
Por ejemplo, un juego de manos cantado.

VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO

❖ **DEFINICIÓN:** Capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible.

○ **TIPOS:**

- **Velocidad máxima:** capacidad de alcanzar la máxima velocidad de desplazamiento que podemos llegar a alcanzar.
- **Velocidad de aceleración:** capacidad de ir aumentando la velocidad.
- **Velocidad de deceleración:** capacidad de ir reduciendo la velocidad.
- **Velocidad de resistencia:** capacidad de mantener una alta velocidad durante el mayor tiempo posible.



3. FACTORES

Debemos tener en cuenta que hay una serie de factores que van a influir en la velocidad de uno u otro modo. Les agruparemos en función de su origen:

⌘ **Factores genéticos:**

- “*Talento*” (entendido como capacidad innata y natural).
- *Género* (dado el vínculo entre velocidad y fuerza, y siendo esta segunda CFB una capacidad dominante en el género masculino, hay una diferencia notable a favor de estos).
- *Biotipo* (entendiendo que paulatinamente las dimensiones corporales del niño/a irán siendo modificadas).

⌘ **Factores evolutivos y de aprendizaje:**

- *Edad*
- *Técnica adquirida*
- *Nivel de entrenamiento*

✂ Factores psíquicos:

- *Concentración/Nivel de atención*
- *Activación/Relajación*

✂ Factores circunstanciales y ambientales:

- *Estado de salud*
- *Fatiga*
- *Nivel de sueño*
- *Hora del día*
- *Tª ambiente*
- *Altitud*

✂ Factores nerviosos:

- *Vías y centros nerviosos claves en la percepción y transmisión de los estímulos.*
- *Coordinación intra/intermuscular*

✂ Factores musculares:

- *Porcentaje de fibras rápidas*
- *Elasticidad/extensibilidad muscular*
- *Viscosidad intramuscular*
- *Depósitos energéticos en el músculo*
- *Tono muscular adecuado*

❖ PRUEBA TEÓRICA PARA EL ALUMNADO

LA VELOCIDAD: PRUEBA ESCRITA

Nombre: _____ Clase: _____

Responde las siguientes preguntas rodeando la o las respuestas correctas. Aquellas que se respondan con verdadero o falso, se deberá argumentar el porqué.

1. La velocidad máxima es un tipo de _____ .
 - a) Velocidad de desplazamiento. ✘
 - b) Velocidad gestual.
 - c) Velocidad de reacción.

 2. Definimos la velocidad gestual como aquella ...
 - a) Capacidad de ir aumentando la velocidad.
 - b) Capacidad de realizar un movimiento con una parte del cuerpo en el menor tiempo posible. ✘
 - c) Capacidad de desplazarnos en el menor tiempo posible.

 3. ¿Cuál de estos factores influyen en la velocidad?
 - a) Altitud
 - b) Viscosidad intramuscular
 - c) Edad
 - d) Todas ✘

 4. Existen dos tipos de velocidad de desplazamiento.
 - a) Falso ✘
 - b) Verdadero
-
5. La velocidad máxima es ...
 - a) La capacidad de ir aumentando la velocidad.
 - b) La capacidad de mantener la alta velocidad durante el mayor tiempo posible.
 - c) La máxima velocidad de desplazamiento que podemos llegar a alcanzar. ✘

6. En el juego del pañuelito trabajamos la velocidad de reacción.

- a) Verdadero ✂
 - b) Falso
-

7. ¿Cuándo se alcanza el mayor porcentaje de velocidad máxima?

- a) 30 años
- b) 15-17 años
- c) 20 años ✂

8. La velocidad siempre va creciendo a lo largo de la vida.

- a) Falso ✂
 - b) Verdadero
-

9. La velocidad cíclica y acíclica son tipos de velocidad gestual.

- a) Verdadero ✂
 - b) Falso
-

10. Realizar una salida de atletismo sería un caso de ...

- a) Velocidad de reacción. ✂
- b) Velocidad gestual.
- c) Velocidad de desplazamiento.

*** ✂: simboliza aquellas respuestas correctas.