



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

**PROPUESTA DE INICIACIÓN EN LAS
CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS A TRAVÉS DEL
JUEGO
EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

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

**AUTORA: LIDIA CASAS CEA
TUTOR: HUGO ARROYO PINTO**



Palencia, 22 de junio, 2022

RESUMEN

En este Trabajo de Fin de Grado se desarrolla una propuesta de unidad didáctica para trabajar las capacidades físicas básicas a través del juego en el segundo curso de Educación Primaria. La unidad didáctica recibe el nombre de “SOMOS CAPACES” y consta de un total de 8 sesiones en las que el objetivo principal es el trabajo de la velocidad, la resistencia, la flexibilidad y la fuerza a través del juego. Esta propuesta está englobada dentro de la asignatura de Educación Física en la que también se pretende enseñar los valores e importancia de la misma dentro del currículo.

ABSTRACT

In this End-of-Degree Project, a proposal for a didactic unit is developed to work on basic physical abilities through play in the second year of Primary Education. The didactic unit is called "WE ARE CAPABLE" and consists of a total of 8 sessions in which the main objective is to work on speed, resistance, flexibility and strength through the game. This proposal is encompassed within the subject of Physical Education in which it is also intended to teach its values and importance within the curriculum.

PALABRAS CLAVE

Capacidades físicas básicas, velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad, respeto, tolerancia, educación física, currículo, segundo curso de educación primaria

KEYWORDS

Basic physical abilities, speed, endurance, strength and flexibility, respect, tolerance, physical education, curriculum, secondary year of primary education

Índice

1. Introducción	4
2. Justificación	5
2.1 Personal	5
2.2 Vinculación Con Las Competencias Del Grado	5
2.3 Unidad didáctica	7
3. Objetivos	7
4. Fundamentación Teórica	8
4.1. Origen, Definición Y Clasificación De Las Capacidades Físicas Básicas	8
4.2 Fuerza, Clasificación, Trabajo En Educación Física Y Sus Beneficios	10
4.2.1 Concepto De Fuerza	10
4.2.2 Clasificación De La Fuerza Y Su Trabajo En Educación Primaria	11
4.2.3 Beneficios el Trabajo De Fuerza	12
4.3 Velocidad, Clasificación, Trabajo En Educación Primaria y Sus Beneficios	13
4.3.1 Concepto De Velocidad	13
4.3.2 Clasificación De La Velocidad Su Trabajo En Educación Primaria	13
4.3.3 Beneficios Del Trabajo De Velocidad	15
4.4 Resistencia, Clasificación, Su Trabajo En Educación Primaria Y Sus Beneficios	16
4.4.1 Concepto De Resistencia	16
4.4.2 Clasificación De La Resistencia Y Su Trabajo En Educación Primaria	16
4.4.3 Beneficios Del Trabajo De Resistencia	17
4.5 Flexibilidad, Clasificación, Su Trabajo En Educación Primaria Y Sus Beneficios	18
4.5.1 Concepto De Flexibilidad	18
4.5.2 Clasificación De La Flexibilidad Y Su Trabajo En Educación Primaria	18
4.5.3 Beneficios Del Trabajo De Flexibilidad	20
5. Metodología Del Trabajo De Fin De Grado	20
6. Propuesta De Unidad Didáctica	22
6.1 Título	22
6.2 Justificación	22
6.3 Objetivos didácticos	26
6.4 Contenidos	26
6.5 Metodología	26
6.6 Temporalización	27
6.7 Fichas De Sesión	32
6.8 Actividades Concretas	32
6.9 Materiales y Recursos	32
6.10 Competencias	33

6.11 Evaluación	34
6.11.1 Criterios De Evaluación	35
6.11.2 Estándares De Aprendizaje Evaluables	35
6.11.3 Instrumentos De Evaluación	36
6.12 Atención A La Diversidad	36
6.13 Interdisciplinarietàad	37
7. Conclusiones	37
8. Referencias bibliográficas	40
9. Apéndices	43
Apéndice A. Sesiones	43
Apéndice B. Fichas De Trabajo	59
Apéndice C. Evaluación De La Unidad Didáctica	62

1. Introducción

Este trabajo de fin de grado parte del interés y curiosidad de tratar las capacidades físicas básicas a través del juego en los primeros cursos de Educación Primaria, ya que por lo general comienzan a trabajarse en cursos superiores debido a su complejidad.

Por otro lado, este trabajo se basa en las aportaciones de los diferentes autores que han hablado sobre las capacidades físicas básicas.

En él se expone una propuesta de intervención educativa de iniciación en las capacidades físicas básicas (en adelante CFB) orientada al segundo curso de Educación Primaria.

Este trabajo se engloba dentro de la asignatura de Educación Física.

A continuación, se comenzarán exponiendo los objetivos generales, así como unos objetivos específicos que se establecieron antes de la realización del trabajo. Más adelante se desarrollará una justificación de la elección del tema para pasar a la fundamentación teórica del trabajo, en la que se ha realizado una indagación sobre las CFB: velocidad, flexibilidad, fuerza y resistencia.

Así, teniendo en cuenta toda la información recopilada en la fundamentación, se ha elaborado una propuesta de intervención para el trabajo de dichas capacidades en el aula a través de una unidad didáctica.

También se han realizado unas conclusiones que recogen todo lo tratado a lo largo del trabajo, así como unas referencias bibliográficas utilizadas para su elaboración.

Por último, se ha añadido un apartado de apéndices, en el que se incluyen las sesiones planteadas, unas fichas de trabajo para el alumnado, así como una rúbrica de evaluación de la unidad didáctica.

2. Justificación

2.1 Personal

La elección del tema ha sido por varias razones:

- Durante mi recorrido escolar, siempre hemos trabajado las CFB a través de formas más tradicionales como carreras, test... Por ello he decidido hacer este trabajo con el fin de poder disponer de nuevas formas y también lúdicas de trabajar las CFB. A pesar de que se trabajan a través del juego, los alumnos serán conscientes de que desarrollan dichas capacidades porque la maestra les explicará cada una de ellas. Es importante que entiendan que a través del juego también se aprende a la vez que se divierten. El juego es un recurso didáctico muy importante desde las primeras etapas.
- Para que los alumnos sean conscientes de que la Educación Física es una de las partes fundamentales de nuestro día a día. A través de ella se desarrollan multitud de aprendizajes, nos ayuda a concentrarnos, sirve de catarsis, nos libra del estrés, nos hace sentirnos mejor...

2.2 Vinculación Con Las Competencias Del Grado

Los estudiantes del Título de Grado Maestro -o Maestra- en Educación Primaria deben desarrollar durante sus estudios una serie de competencias generales:

1. Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio –la Educación- que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.

Esta competencia se ve reflejada en la fundamentación del trabajo, investigación y referencias de autores.

2. Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio –la Educación-.

Se ha planificado una propuesta de unidad didáctica para llevar a cabo en el aula del segundo curso de Educación Primaria.

3. Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos esenciales (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas esenciales de índole social, científica o ética.

Esta propuesta no se ha podido llevar a cabo en el aula de Educación Primaria ya que las prácticas se han realizado con anterioridad.

4. Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.

Esta competencia se cumple a la hora de realizar presentaciones de diferentes asignaturas, exposición de actividades a los alumnos de los colegios con un lenguaje sencillo, utilización de herramientas multimedia para la realización de trabajos y actividades lúdicas...

5. Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

A través de la realización de diferentes trabajos, y en concreto en la realización de este, búsqueda de información, la elaboración de la propuesta ... se puede comprobar el grado de autonomía.

6. Desarrollo de un compromiso ético en su configuración como profesional, compromiso que debe potenciar la idea de educación integral, con actitudes críticas y responsables; garantizando la igualdad efectiva de mujeres y hombres, la igualdad de oportunidades, la accesibilidad universal de las personas con discapacidad y los valores propios de una cultura de la paz y de los valores democráticos.

Esta última competencia está superada ya que el trabajo gira en torno a la Educación Física pero siempre partiendo de valores como el respeto, la igualdad... Para poder desarrollar el trabajo en el aula, es necesario partir de una educación en valores, lo cual permita desarrollar más adelante unos conocimientos específicos, en este caso, sobre las CFB.

2.3 Unidad didáctica

Siguiendo 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, en el segundo curso de educación primaria se deben desarrollar contenidos como:

- Desarrollo general de las capacidades físicas básicas a través de situaciones de juego.

Este contenido es la base de la unidad didáctica “Somos capaces”, ya que se trabajan cada una de las capacidades físicas básicas a través de diferentes juegos.

3. Objetivos

El objetivo primordial de este trabajo de fin de grado es elaborar una propuesta de iniciación en las CFB dirigida al segundo curso de Educación Primaria a través del juego. Siempre partiendo de la legislación vigente tanto a nivel nacional como autonómico.

Además del objetivo principal, me he propuesto unos objetivos específicos que son los siguientes:

1. Profundizar sobre cómo trabajar las CFB a través del juego en Educación Primaria.
2. Conocer diferentes aspectos sobre la fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad a través de una revisión bibliográfica.
3. Indagar sobre los beneficios de las CFB y a su vez de la Educación Física.
4. Demostrar que soy capaz de crear una Unidad Didáctica en la que los alumnos aprendan sobre las CFB.

4. Fundamentación Teórica

4.1. Origen, Definición Y Clasificación De Las Capacidades Físicas Básicas.

En cuanto al origen de las CFB, según Peral (2009) debemos remontarnos a la primera mitad del siglo XIX, cuando Francisco de Amorós, hace alusión a las capacidades o cualidades físicas en su gimnasio militar situado en París, refiriéndose con ello al mejoramiento de dichas capacidades como uno de los objetivos de la programación que llevaría a cabo.

Cabe destacar, que, tras la primera alusión a las capacidades o cualidades físicas de Francisco de Amorós, surgieron diversas acepciones relacionadas con las CFB, así encontramos términos como cualidad como lo denominó Bellin de Couteau, habilidad, aptitud motriz, capacidad física, capacidades condicionantes, entre otros dependiendo de los autores. Por ello, a continuación, se van a desarrollar diversas definiciones.

Partiendo de las ideas de Manno (1988), disponemos de capacidades coordinativas, determinadas por la capacidad que tiene la persona de observar, captar y elaborar informaciones y dependen del equilibrio, la coordinación, la lateralidad, el ritmo, entre otros. Y, por otro lado, las capacidades condicionantes, las cuales están limitadas por la eficiencia del metabolismo energético, y son la fuerza, la resistencia, velocidad y flexibilidad.

Y las capacidades que surgen de estas como la fuerza-resistencia, resistencia a la velocidad, la agilidad, entre otras.

Según Castañer y Camerino (2006), podemos distinguir entre:

- ❖ La capacidad motriz, la cual se refiere al potencial de la motricidad que nutre a las habilidades motrices.
- ❖ La cualidad física es el estado óptimo en el que se encuentra toda capacidad en cada momento.

Por ello diferencian entre capacidades perceptivo-motrices, socio motrices y capacidades físico-motrices.

Por un lado, las capacidades perceptivo-motrices hacen referencia a la corporalidad, la espacialidad y la temporalidad. Las socio motrices a la expresión, interacción e introyección. Y por último las capacidades físico-motrices a la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, que son las que nos van a ocupar en el presente trabajo.

Bellin de Couteau (citado en Peral, 2009) uno de los seguidores de Francisco de Amorós, adquiere dichos términos denominándolos cualidades físicas y clasificándolos en:

- ❖ Velocidad
- ❖ Resistencia
- ❖ Fuerza
- ❖ Destreza: compuesta por la flexibilidad, coordinación, equilibrio y agilidad.

Esta clasificación se convirtió en el punto de partida para la realización de posteriores clasificaciones.

Teniendo en cuenta las diversas aportaciones de autores como Porta (1988) y Castañer y Camerino (1991), las CFB o capacidades motrices son fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.

Cabe destacar que para trabajar dichas capacidades debemos tener en cuenta factores como:

- El crecimiento y maduración de cada niño.
- Establecimiento de límites claros entre el trabajo escolar y la actividad en otros campos más concretos.
- El comportamiento del cuerpo ante determinados esfuerzos físicos.

Centrándonos en el término capacidad física básica, a continuación, se exponen definiciones de diversos autores:

Sebastiani & González Barragán (2000, p. 102) definen las CFB como “los factores que determinan nuestra condición física y que estos se clasifican y agrupan para realizar una determinada actividad física, logrando esto mediante un entrenamiento intenso al máximo”.

Otra definición es la ofrecida por Chávez (2006, p.148), una capacidad física es “la potencialidad por ejemplo en fuerza, rapidez o resistencia, ritmo, equilibrio, acoplamiento, etc., con la que un deportista podría realizar, si fuera el caso, una determinada acción motora”.

A continuación, se pasará a realizar una conceptualización de cada una de las CFB, así como su clasificación, su trabajo en educación primaria y sus beneficios.

4.2 Fuerza, Clasificación, Trabajo En Educación Física Y Sus Beneficios.

4.2.1 Concepto De Fuerza

A lo largo de la historia se han generado multitud de conceptos sobre la fuerza, entre los que se encuentran:

Redondo (2011) define la fuerza como capacidad del músculo para contraerse y mantener una resistencia.

Knuttgen y Kraemer (1987) la definen más concretamente como la capacidad de tensión que puede generar cada grupo muscular a una velocidad específica de ejecución contra una resistencia.

4.2.2 Clasificación De La Fuerza Y Su Trabajo En Educación Primaria.

Podemos destacar, que, dependiendo del autor, la fuerza se puede clasificar de diversas formas, por lo que a continuación se verán varias clasificaciones dependiendo de varios factores:

- Según la magnitud de la masa y la velocidad con que se desplaza:
 - Fuerza relativa, cociente entre la fuerza máxima y el peso del individuo.
 - Fuerza resistencia, que consiste en aplicar una fuerza durante el mayor tiempo posible.
 - Fuerza velocidad, consistente en aplicar una determinada fuerza en el menor tiempo posible.
 - Fuerza absoluta o máxima, se trata de aplicar la mayor fuerza posible.
- Según el tipo de contracción:
 - Isométrica: varia la tensión, pero no la longitud del músculo.
 - Isotónica: existe variación de la longitud del músculo.

Como maestros debemos conocer los tipos de fuerza que debemos trabajar en cada etapa, por lo que en los tres ciclos de la Educación Primaria se trabajará la fuerza resistencia y la fuerza velocidad, mediante actividades variadas siempre teniendo en cuenta que el alumno se encuentra en una etapa de desarrollo y crecimiento, entre las que podemos destacar:

- Juegos de empuje, tracción...
- Lanzamientos.
- Transporte de objetos o de cargas.

Entre ellos podemos destacar juegos como:

- **Aguanta la botella:** consiste en por parejas, los alumnos se tumban enfrentados en el suelo con las piernas estiradas haciendo coincidir sus plantas de los pies. La maestra colocará una botella entre sus plantas y cada uno deberá empujar para mantener la botella sin aplastarla. Tendrán que aguantar un tiempo determinado.
- **¿Me pasas el balón?,** consiste en todos colocados en círculo, se tienen que pasar el balón medicinal de 1 kg de una determinada forma.
- **Pasar el río:** este juego consiste en hacer grupos de cuatro alumnos. Cada grupo tendrá que coger una colchoneta en sus brazos. La colchoneta tendrá encima objetos: pelotas, ladrillos... que no se deberán caer al suelo. Tendrán que hacer un recorrido sujetando la colchoneta.

4.2.3 Beneficios el Trabajo De Fuerza

Entre los beneficios del trabajo de la fuerza se encuentran:

1. Mejora del tono muscular.
2. Mayor rendimiento para realizar las tareas propias de la vida cotidiana.
3. Prevención de algunas enfermedades posturales.
4. Previene posibles lesiones.
5. Mejora la función cardíaca.
6. Mejora la condición física.

4.3 Velocidad, Clasificación, Trabajo En Educación Primaria y Sus Beneficios.

4.3.1 Concepto De Velocidad

Porta (citado en Generelo y Tierz, 1995) definen velocidad como “la capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible a un ritmo de ejecución máximo y durante un período breve que no provoque fatiga”.

Ortiz (2004) desarrolla que la velocidad como capacidad motriz abarca cuestiones inherentes a la fisiología, al metabolismo energético, a la conducta psíquica y al desarrollo biológico del ser humano.

4.3.2 Clasificación De La Velocidad Su Trabajo En Educación Primaria.

En la actualidad hay diversas clasificaciones de la velocidad. A continuación, se muestran las clasificaciones de varios autores.

Padial (2001), distingue entre:

- Velocidad de reacción, consiste en responder a un estímulo en el menor tiempo posible.
- Velocidad gestual consiste en la realización de un gesto.
- Velocidad de desplazamiento consistente en recorrer una distancia en el menor tiempo en un tiempo mínimo de gestos iguales.

Por otra parte, Aparicio (1998), clasifica la velocidad dependiendo de factores como:

- Tiempo empleado
- Espacio a recorrer
- Tipo de movimiento a realizar

Así, podemos distinguir entre:

1. Velocidad de reacción: capacidad de actuar lo más rápido posible ante un estímulo.
2. Velocidad de aceleración: capacidad para aumentar la velocidad del mínimo al máximo en el menor tiempo.
3. Velocidad máxima de desplazamiento: es la máxima capacidad de desplazamiento en el menor tiempo posible.
4. Velocidad máxima cíclica: capacidad para realizar un movimiento la mayor cantidad de veces en un tiempo determinado.
5. Velocidad máxima acíclica: Capacidad de realizar un movimiento aislado en un tiempo mínimo.
6. Velocidad rapidez gestual: hace referencia a la rapidez con la que se realiza un movimiento/gesto.

Para trabajar la velocidad en los primeros cursos de Educación Primaria podemos realizar actividades como:

- Relevos: consiste en formar grupos de 5 personas, los cuales se ordenan en fila. Los primeros de cada fila deberán ir en busca en un objeto y volver y chocar la mano del siguiente y este saldrá a llevar el objeto y lo dejará allí. Así sucesivamente. Gana el equipo que antes acabe.
- Carreras de obstáculos: consiste en realizar una carrera de obstáculos con diferentes materiales.
- El pañuelo: consiste en formar dos grupos que estarán ubicados en dos extremos. Un alumno se coloca en el centro y tendrá un objeto que es el pañuelo. Cada uno de los integrantes de los grupos tendrá asignado un número. El que está en el centro dirá un número y tendrán que salir los que tengan ese número a buscar el pañuelo.

El que coja el pañuelo tendrá que volver a su sitio sin que el otro le pille y el otro tendrá que perseguirle para pillarle antes de llegar a su lugar. Si llega a su puesto sin que le pille ganará y el otro quedara eliminado. Si le pilla quedara eliminado.

- **Atrapa la bandera:** Consiste en dividir la clase en dos grupos, cada uno estará identificado con un color y un campo, deberán atrapar la bandera del equipo contrario y traerla a su campo sin que les pillen.
- **Polis y cacos:** Se divide la clase en dos grupos: uno son polis y el otro son cacos. Los polis deberán pillar a los cacos y llevarlos a la cárcel. Los cacos de la cárcel podrán ser salvados por los cacos libres. El juego acaba cuando todos los cacos están en la cárcel.
- **Cadeneta:** consiste en que una persona se la queda y debe pillar a los demás. Esta persona debe seguir una línea en el suelo y no salirse de ella. A la señal que haga el que se la queda todos pasan y deberá pillar a sus compañeros. Al que toque se colocara con él en la línea y así irán formando la cadeneta hasta que solo quede una persona, que será la que gana.

4.3.3 Beneficios Del Trabajo De Velocidad

Entre los beneficios del trabajo de la velocidad podemos destacar:

1. Aumento de la atención y de la concentración.
2. Permite llevar a cabo movimientos más rápidos y eficaces.
3. Mejora el funcionamiento del sistema nervioso.
4. Aumenta la resistencia y la fuerza.
5. Ayuda a mantener el sistema respiratorio y cardiovascular en condiciones adecuadas.

6. Mejora el tiempo de reacción a diferentes estímulos.
7. Promueve el desarrollo de la coordinación psicomotora.
8. Favorece el desarrollo de diferentes habilidades.

4.4 Resistencia, Clasificación, Su Trabajo En Educación Primaria Y Sus Beneficios.

4.4.1 Concepto De Resistencia

Sebastiani & González (2000) la definen como la capacidad de mantener un esfuerzo prolongado sin fatigarse.

Según Zintl (1991), la resistencia es la capacidad de resistir psíquica y físicamente a una carga durante largo tiempo produciéndose al final un cansancio insuperable debido a la intensidad y duración de la misma.

Por su parte, Navarro Valdivieso (1998), expone que la resistencia está íntimamente relacionada con la capacidad de resistir a la fatiga.

La fatiga es la imposibilidad de generar una fuerza requerida. También es definida como la disminución en la capacidad de generar fuerza.

4.4.2 Clasificación De La Resistencia Y Su Trabajo En Educación Primaria.

La resistencia se puede clasificar en:

- ❖ **Aeróbica:** se refiere a la capacidad de realizar un esfuerzo a baja intensidad y de larga duración en el que existe un equilibrio entre el aporte y el consumo de oxígeno.
- ❖ **Anaeróbica:** es la capacidad de realizar un esfuerzo a mucha intensidad durante una pequeña duración. En esa actividad existe un desequilibrio entre el aporte y el consumo de oxígeno. En ella podemos diferenciar entre resistencia anaeróbica aláctica y por otro lado resistencia anaeróbica láctica. La resistencia anaeróbica aláctica consiste en

ejecutar acciones motrices a máxima intensidad durante un período corto de tiempo, aproximadamente entre 5 segundos, utilizando moléculas de ATP (ADENOSÍN TRIFOSFATO) en ausencia de oxígeno. Por otro lado, la resistencia anaeróbica láctica es aquella que consiste en realizar acciones motrices a máxima intensidad durante un periodo de aproximadamente entre 5 y 20 segundos en la que se produce ácido láctico como residuo después de haber consumido las moléculas de ATP en ausencia de oxígeno.

Con el objetivo de desarrollar la resistencia en Educación Primaria debemos tener en cuenta algunas consideraciones como:

- Trabajar la resistencia aeróbica, y nunca la resistencia anaeróbica aláctica y anaeróbica láctica.
- Hacerlo de forma global y no específica.
- Trabajarla de la forma lúdica.
- Extremar las precauciones con los alumnos con sobrepeso.

Para trabajar la resistencia podemos realizar juegos como:

- Zancos: llevando a cabo actividades en las que prime la técnica y no la velocidad.
- Coreografía / baile: consiste en realizar un baile por grupos. Después lo expondrán al resto de la clase.

4.4.3 Beneficios Del Trabajo De Resistencia

Son numerosos los beneficios que nos aporta el trabajo de la resistencia según Weineck, (2005) pero cabe destacar algunos como:

1. Incremento de la capacidad respiratoria.
2. Mejora de la capilarización y de la vascularización del músculo.

3. Aumento del rendimiento físico.
4. Optimización y mejora de la recuperación.
5. Disminuye el riesgo de lesión.
6. Mejora en la velocidad.
7. Reducción de la fatiga.
8. Mejora en el estado de salud.

4.5 Flexibilidad, Clasificación, Su Trabajo En Educación Primaria Y Sus Beneficios.

4.5.1 Concepto De Flexibilidad

Destacar diversas acepciones de diferentes autores:

Castañer y Camerino (1991), definen la flexibilidad como una interacción que se establece entre la movilidad articular y la elasticidad muscular.

Álvarez del Villar (1987) define la flexibilidad como la capacidad que permite realizar el máximo recorrido de las articulaciones en base en la movilidad articular y extensibilidad y elasticidad muscular.

4.5.2 Clasificación De La Flexibilidad Y Su Trabajo En Educación Primaria.

En cuanto a la clasificación de la flexibilidad:

Merino y Fernández (2009) elaboran cuatro enfoques, que son los siguientes:

- Flexibilidad de fuerza: dependiente de las fuerzas que intervienen en el movimiento.
- Flexibilidad cinética: según haya o no haya movimiento.
- Flexibilidad cuantitativa: dependiente de la cantidad de articulaciones que intervienen.

- Flexibilidad a demanda: dependiente de la amplitud del movimiento que requiere la actividad que se realiza.

Para desarrollar la flexibilidad, podemos realizar actividades como:

1. El limbo: es un juego que consiste en que dos personas cogen una cuerda de los extremos y la mantienen tensa. Los demás participantes pasaran por debajo arqueando el cuerpo. Los que sujetan la cuerda irán adaptando la altura aumentando la dificultad. El que toque la cuerda al pasar será eliminado.
2. Twister: un juego que consiste en tener un panel con círculos de colores o bien dibujarlo con tizas en el suelo. Tendremos una ruleta que uno de los participantes girará y será la que nos indique que tendrá que hacer el participante. Por ejemplo: la ruleta dice pie izquierdo en casilla roja y tendrá que colocarlo de esta forma. Se realizará con música. Este juego lo haremos por grupos de 4 personas. Cada grupo tendrá una ruleta. Cuando falle uno de los participantes cambiaran los roles.
3. La regata: se organiza la clase en dos grupos que se colocaran en fila y el objetivo es llevar la pelota desde el primer integrante hasta el último de la fila antes que el equipo contrario.

Tendrán que pasarse la pelota girando el tronco hacia la derecha y dejarla en el suelo. El siguiente la cogerá y hará lo mismo, así hasta el final. Algunas variantes pueden ser: rotar hacia la izquierda, pasar la pelota entre las piernas, por encima de la cabeza, entre otros.
4. Hula Hoop: cada uno de los alumnos dispondrá de un aro y practicaremos el hula hoop. La maestra les dará una serie de consejos para practicarlos.

4.5.3 Beneficios Del Trabajo De Flexibilidad.

Entre los beneficios que encontramos gracias al trabajo de la flexibilidad podemos destacar, entre otros:

1. Mejora la coordinación.
2. Previene diferentes lesiones del aparato locomotor.
3. Ayuda a cuidar la higiene postural.
4. Incrementa el rendimiento de las demás capacidades físicas.
5. Mejora el rendimiento físico y reduce el riesgo de sufrir lesiones.
6. Ayuda en el aumento del flujo sanguíneo y de nutrientes.

5. Metodología Del Trabajo De Fin De Grado

En primer lugar, cabe destacar que, como trabajo previo al TFG, comencé leyendo la Guía Docente del mismo, con el objetivo de conocer cómo debía desarrollar el trabajo.

Una vez leída la Guía, teniendo en cuenta el tutor y el tema que había escogido, pensé hacia donde podía orientar el trabajo más concretamente. Tras varias ideas, pensé que podría ser interesante abordar el tema de cómo trabajar las CFB en segundo curso de Educación Primaria a través del juego. Concretamente estos contenidos se comienzan a trabajar más específicamente en sexto curso, pero cabe destacar que en el segundo curso de Educación Primaria también se establecen contenidos relacionados con las CFB por lo que decidí investigar sobre este tema.

Como sabemos, para la elaboración de una unidad didáctica sobre cualquier tema, en este caso las CFB, es necesario conocer contenidos relacionados con la misma, por lo que se ha llevado a cabo una fundamentación teórica. He leído tanto libros como artículos, indagado en páginas

web, para su desarrollo, incluyendo en ella diversos autores que han aportado sus ideas sobre el tema tratado, todo ello con el objetivo de poder aportar diversas visiones sobre el tema.

Una vez realizada la fundamentación teórica, he comenzado a realizar la unidad didáctica, con su justificación, objetivos, contenidos, metodología, sus sesiones, actividades, materiales y recursos, competencias, evaluación, atención a la diversidad y por último su interdisciplinariedad con otras áreas.

Finalizada la propuesta, me he parado a pensar las conclusiones que he extraído de dicho trabajo de forma global. He recopilado las referencias bibliográficas que he ido consultando a lo largo de la realización del trabajo de fin de grado. Una vez hecho esto, he realizado el resumen y abstract del trabajo.

Cabe destacar, que mi tutor de prácticas siempre ha estado a nuestra disposición en caso de tener dudas o preguntas.

6. Propuesta De Unidad Didáctica

6.1 Título

La unidad didáctica elaborada se titula “Somos capaces”, con la que se pretende inculcar a los alumnos que todos somos capaces dentro de nuestras limitaciones y posibilidades. Algunos niños no creen en sí mismos y como maestros debemos ayudarles a que esa idea de que no pueden hacerlo cambie, reforzándoles en todos los aspectos.

6.2 Justificación

Para la elaboración de la unidad didáctica “Somos capaces”, se han utilizado los siguientes documentos legislativos tanto a nivel nacional como a nivel autonómico:

- ✓ Ley Orgánica, de 3 de mayo, de Educación, modificada por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa.
- ✓ REAL DECRETO 126/2014, de 28 de febrero, por la que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.
- ✓ 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.
- ✓ Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.
- ✓ Real Decreto 1058/2015, de 20 de noviembre, por el que se regulan las características generales de las pruebas de la evaluación final de Educación Primaria establecida en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.

Basándonos en el DECRETO 26/2016, 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, se han seleccionado los contenidos, criterios y estándares de evaluación pertenecientes al segundo curso de educación primaria que se van a desarrollar a lo largo de la Unidad Didáctica

Bloque 3. Habilidades motrices

Contenidos

- ❖ Desarrollo general de las CFB a través de situaciones de juego.
- ❖ Control del movimiento: adaptación del desarrollo de las habilidades básicas a situaciones de complejidad progresiva.
- ❖ Desarrollo de una actitud positiva ante el aprendizaje de nuevas habilidades.

Criterios de evaluación

3. Mejorar el nivel de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud.

Estándares de aprendizaje

2.1 Adapta la intensidad de su esfuerzo a las exigencias y al tiempo de duración de la actividad.

3.2 Muestra una mejora global con respecto a su nivel de partida de las capacidades físicas orientadas a la salud.

Bloque 4. Juegos y actividades deportivas

Contenidos

- ❖ Práctica de juegos libres y organizados: motores, sensoriales, de desarrollo de habilidades motrices, expresivos, simbólicos y cooperativos.

- ❖ Identificación de los valores fundamentales del juego: el esfuerzo personal, la confianza en las propias posibilidades, la relación con los demás y la aceptación del resultado. Comprensión y aceptación de las normas de juego.

Criterios de evaluación

2. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas.
3. Participar con interés y autonomía en todo tipo de actividades respetando a las personas, las normas, los materiales y los espacios utilizados.
5. Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo.

Estándares de aprendizaje

- 1.3. Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad, creatividad.
- 2.1. Es capaz de entender las reglas de los juegos.
- 3.1. Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.
- 3.2. Valora el esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades.
- 3.3. Respeta las normas y reglas de juego, controlando su conducta para que sea respetuosa y deportiva y no perjudique el desarrollo de la actividad.
- 4.2. Colabora con los compañeros en el desarrollo de las actividades.
- 5.1. Tiene interés por mejorar la competencia motriz.
- 5.2. Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad, creatividad

5.4. Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases.

Bloque 6. Actividad física y salud

Contenidos

- ❖ Práctica habitual de las rutinas del calentamiento y la relajación.
- ❖ Uso de ropa y calzado adecuados para la actividad física.
- ❖ Movilidad corporal orientada a la salud.
- ❖ Respeto de las normas en el uso de materiales y espacios en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta medidas básicas de seguridad y prevención de accidentes

Criterios de evaluación

1. Adoptar hábitos de higiene corporal y postural.
2. Identificar e interiorizar la importancia de la prevención, la recuperación y las medidas de seguridad en la realización de la práctica de la actividad física.

Estándares de evaluación

- 1.1. Adopta hábitos de salud adecuados a su edad.
- 1.2. Evita vicios posturales y/o los corrige cuando se le indican.
- 1.3. Utiliza la vestimenta y calzado adecuados en las actividades físicas.
- 2.1. Respeta las normas de uso de los espacios comunes (gimnasio, patio...).
- 2.2. Respeta las normas de uso del material utilizado durante las actividades.
- 2.3. Respeta a los compañeros durante la realización de sus actividades.

6.3 Objetivos didácticos

Los objetivos didácticos planteados son:

- Conocer aspectos sobre las CFB: qué son, tipos y beneficios.
- Experimentar las diferentes capacidades a través de juegos.
- Adquirir hábitos de calentamiento.
- Respetar a los compañeros y el material.

6.4 Contenidos

En cuanto a los contenidos desarrollados en esta Unidad Didáctica, son los siguientes:

- Conceptos básicos sobre la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.
- Experimentación de las CFB a través del juego.
- Beneficios del trabajo de la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.
- Adquisición de hábitos de calentamiento.
- Valores en educación física: respeto hacia los compañeros y hacia al material.
- Iniciativa y curiosidad por las actividades.

6.5 Metodología

Tal y como establece el DECRETO 26/2016 en sus orientaciones metodológicas, se realizarán “unas actividades en las que se deben eliminar los estereotipos y no fomentar la competitividad con la carga agresiva que conlleva. Hay que tener siempre presente que la conducta motriz es el principal objeto del área y estará dirigida al desarrollo de un alumnado que valore, acepte y respete la propia realidad corporal y la de los demás, muestre una actitud reflexiva y crítica a partir de una metodología activa, inclusiva, participativa, motivadora y le sitúe en situaciones

reales que contribuyan al desarrollo de su autonomía y le haga corresponsable de su aprendizaje”.

La metodología llevada a cabo será global, continua y formativa en la que prima el desarrollo integral del alumno.

Para la realización de la Unidad Didáctica, se ha utilizado el modelo de Vaca (1996), el cual distribuye las sesiones en:

1. Momento de encuentro: los alumnos saludan al maestro y se cambian el calzado, recuerdan lo trabajado en la sesión anterior y proceden a realizar el calentamiento general siendo realizado al principio por la maestra y posteriormente será realizado por los alumnos de forma autónoma (se detallará en el desarrollo de cada una de las sesiones).
2. Momento de construcción del aprendizaje: momento en el que se realizarán las diferentes actividades previstas en las que se desarrollan y asimilan los contenidos.
3. Momento de despedida: en este momento los alumnos y el maestro recogerán el material si fuera necesario. También sirve para poner en común las ideas sobre la sesión, resolución de posibles dudas y también es un momento de relajación. Por último, los alumnos se cambian el calzado y volveremos al aula.

6.6 Temporalización

Esta unidad didáctica se llevará a cabo durante 4 semanas del mes de mayo. Disponemos de dos horas a la semana, por lo que serían un total de 8 horas.

Se ha elegido este mes del año ya que hace buen tiempo y nos permite salir al aire libre a practicar diversos juegos.

A continuación, se pueden observar las tablas-resumen de cada una de las sesiones, que utilizará la maestra para el desarrollo de cada una de ellas.

Tabla 1

Sesión 1: ¡Somos fuertes!

SOMOS CAPACES: FUERZA	
SESIÓN 1: ¡Somos fuertes!	
<u>Momento de encuentro:</u> gimnasio-calzado-asamblea UDD CFB- preguntas- vídeo-calentamiento movilidad articular-beneficios	Materiales: ordenador y proyector
<u>Momento de construcción de los aprendizajes:</u> 1° Aguenta la botella-parejas- 5''-10''- asamblea-repetimos 2° Me pasas el balón-1° abajo arriba-2° encima de la cabeza	Materiales: botellas, balón
<u>Momento de despedida:</u> asamblea- relajación: masaje parejas balón-calzado	Materiales: balones

Tabla 2

Sesión 2: Circuito de fuerza

SOMOS CAPACES: FUERZA-	
SESIÓN 2: Circuito de fuerza	
<u>Momento de encuentro:</u> gimnasio-calzado- asamblea- calentamiento-explorar material	Materiales: colchonetas, balones, bancos suecos, bolos y bola.
<u>Momento de construcción de los aprendizajes:</u> 1° Círculo explicación- grupos- Lanzando- Tú puedes- Bolos	
<u>Momento de despedida:</u> asamblea-ficha de repaso y enlaces- relajación con música-calzado	Materiales: ordenador, altavoces y ficha.

Tabla 3

Sesión 3: ¡Somos veloces!

SOMOS CAPACES: VELOCIDAD	
SESIÓN 3: ¡Somos veloces!	
<u>Momento de encuentro:</u> gimnasio-calzado-asamblea CFB: velocidad-vídeo- calentamiento movilidad y carrera corta	Materiales: ordenador y proyector
<u>Momento de construcción de los aprendizajes:</u> 1° Polis y cacos explicación- cambio de rol 2° Atrapa la bandera-varias rondas	Materiales: Pañuelo
<u>Momento de despedida:</u> asamblea-relajación: masaje-calzado	

Tabla 4

Sesión 4: ¡Velociraptor!

SOMOS CAPACES: VELOCIDAD	
SESIÓN 4: ¡Velociraptor!	
<u>Momento de encuentro:</u> gimnasio-calzado-asamblea-video atletas-calentamiento movilidad articular y carrera corta	Materiales: ordenador y proyector
<u>Momento de construcción de los aprendizajes:</u> 1° Pañuelito explicación- coger y huir-variante: atar muñeca y pierna 2° Carrera de obstáculos explicación- asamblea posibles mejoras- realizar de nuevo 3° Relevos	Materiales: pañuelos, cuerdas, banco sueco, aros
<u>Momento de despedida:</u> asamblea- ficha de repaso y enlaces- relajación guiada audio-calzado	Materiales: ordenador, altavoces y ficha de repaso.

Tabla 5

Sesión 5: ¡Resistimos!

SOMOS CAPACES: RESISTENCIA	
SESIÓN 5: ¡Resistimos!	
<u>Momento de encuentro:</u> gimnasio-calzado-asamblea CFB: resistencia explicación breve-vídeo-ejercicio de respiración- calentamiento movilidad articular	Materiales: ordenador y proyector
<u>Momento de construcción de los aprendizajes:</u> 1º Zancos - exploración espacio individual 2º Recorrido obstáculos – asamblea 3º Circuito conos y cuesta-repetir	Materiales: zancos, cuerdas, aros, bancos suecos, conos
<u>Momento de despedida:</u> asamblea-relajación: masaje-calzado	

Tabla 6

Sesión 6: Saltos y baile

SOMOS CAPACES: RESISTENCIA	
SESIÓN 6: Saltos y baile	
<u>Momento de encuentro:</u> gimnasio-calzado-asamblea- vídeo comba grupal- patio-calentamiento movilidad articular	Materiales: ordenador y proyector
<u>Momento de construcción de los aprendizajes:</u> 1º Comba grupal explicación- 1º un salto-2º dos saltos 2º Coreografía 5´ y representación	Materiales: cuerdas
<u>Momento de despedida:</u> asamblea- ficha de repaso y enlaces-relajación música-calzado	Materiales: ordenador, altavoces y ficha de repaso.

Tabla 7

Sesión 7: ¡Somos flexibles!

SOMOS CAPACES: FLEXIBILIDAD	
SESIÓN 7: ¡Somos flexibles!	
<u>Momento de encuentro:</u> gimnasio-calzado-asamblea-CFB: flexibilidad-calentamiento exploración material-explicación clase de hoy	Materiales: balones, aros, cuerdas
<u>Momento de construcción de los aprendizajes:</u> 1º La regata-primero: giro derecha y suelo- segundo: rotación izquierda y suelo-tercero: entre las piernas-estiramientos 2º somos espejos: movimiento de alta amplitud articular	Materiales: balones
<u>Momento de despedida:</u> asamblea- relajación: masaje balón - calzado	

Tabla 8

Sesión 8: ¿Y tú cuánto de flexible eres?

SOMOS CAPACES: FLEXIBILIDAD-	
SESIÓN 8: ¿Y tú cuánto de flexible eres?	
<u>Momento de encuentro:</u> gimnasio-calzado-asamblea: preguntas-calentamiento movilidad articular	
<u>Momento de construcción de los aprendizajes:</u> 1º Yoga: gato, sol, guerrero y cocodrilo 2º Test de flexión profunda del cuerpo 3º Juego de las palabras	Materiales: Tablilla
<u>Momento de despedida:</u> asamblea- ficha de repaso, ficha global y enlaces- relajación: guiada audio -calzado	Materiales: Ordenador, altavoces, ficha de repaso y ficha global.

6.7 Fichas De Sesión

La unidad didáctica está dividida en ocho sesiones de una hora cada una. Se realizarán dos sesiones para trabajar cada CFB, siendo las dos primeras para desarrollar la fuerza, la tercera y cuarta para el trabajo de resistencia, la quinta y sexta orientadas a la velocidad y las dos últimas sesiones para la flexibilidad.

A continuación, se muestran el nombre de las sesiones que se van a llevar a cabo:

- Sesión 1: ¡Somos fuertes!
- Sesión 2: Circuito de fuerza
- Sesión 3: ¡Somos veloces!
- Sesión 4: ¡Velociraptor!
- Sesión 5: ¡Resistimos!
- Sesión 6: Saltos y baile
- Sesión 7: ¡Somos flexibles!
- Sesión 8: ¿y tú cuánto de flexible eres?

Las sesiones desarrolladas se pueden ver en el apéndice A.

6.8 Actividades Concretas

Las actividades se pueden ver desarrolladas en el apéndice A.

6.9 Materiales y Recursos

Los materiales y recursos utilizados de cada una de las sesiones se podrán ver en el apéndice A y B.

6.10 Competencias

Partiendo de la Orden EDU/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato, podemos destacar que en la asignatura de Educación Física se desarrollan todas las competencias clave, pero en esta Unidad Didáctica en concreto se trabajan las siguientes:

- Comunicación lingüística

Dentro de esta competencia se encuentran diferentes componentes, entre los que se encuentra el componente estratégico que es el que permite al individuo superar las dificultades y resolver los problemas que surgen en el acto comunicativo. En Educación Física también surgen problemas y los alumnos trabajan una parte de la competencia lingüística intentando resolverlos. Por último, se desarrolla la competencia lingüística a la hora de realizar fichas o trabajos escritos.

- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

Se trabajan las cantidades y los números, así como el espacio y las formas en las diversas actividades.

- Competencia digital

Se trabaja a través de los diversos vídeos que visualizaremos en el aula para la introducción de las CFB, así como a través de los enlaces que se les facilitara a los alumnos para que ellos profundicen sobre ello en sus casas. Se abordará por un lado la información que nos aportan dichos vídeos y con ello la comprensión e interpretación de los mismos.

- Aprender a aprender

Esta competencia es fundamental para el aprendizaje permanente. Por ello en esta Unidad Didáctica se pretende motivar al alumnado para despertar su curiosidad por el aprendizaje, en

este caso por las CFB a través de actividades llamativas y motivadoras. Con ello posibilitaremos que alcancen sus metas y se produzca un aprendizaje significativo.

- Competencias sociales y cívicas

Esta competencia se trabaja a través de las relaciones que se establecen entre los alumnos a la hora de realizar las actividades. En la asignatura de Educación Física se aprenden hábitos de comportamiento, así como valores fundamentales como el respeto hacia los demás, tolerancia, solidaridad, entre otros. El alumno también conoce el mundo mediante los diferentes juegos que se desarrollan en cada sesión.

- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Esta competencia se trabaja a través de las actividades en las que ellos deben organizarse tanto de forma individual como colectiva. Su creatividad a la hora de resolver situaciones conflictivas.

- Conciencia y expresiones culturales

Se abordará a través del desarrollo de la capacidad de expresión y comunicación con actividades de expresión corporal.

6.11 Evaluación

La evaluación es un proceso indispensable y fundamental en el proceso de enseñanza-aprendizaje ya que nos sirve tanto para conocer si los alumnos han adquirido los conocimientos como para conocer si nuestra propia práctica docente funciona o no y en su caso cambiarla o modificarla.

En cuanto a documentos legislativos, disponemos del 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, en el cual se establecen los criterios y estándares de aprendizaje evaluables, los cuales se han adecuado al grupo-clase:

6.11.1 Criterios De Evaluación

- Conocer e identificar las CFB trabajadas en cada actividad.
- Regular la intensidad de los movimientos en cada una de las CFB.
- Adquirir el hábito de realizar un calentamiento e identificar sus beneficios.
- Expresar sus ideas y pensamientos respetando las de los demás.
- Participar activamente en las actividades propuestas con iniciativa y motivación.

6.11.2 Estándares De Aprendizaje Evaluables

- Conoce las CFB.
- Mejora de forma progresiva en el desarrollo de las CFB.
- Identifica la fuerza resistencia como la más adecuada para la educación primaria.
- Identifica los beneficios del trabajo de cada una de las CFB.
- Reconoce los beneficios del calentamiento.
- Respeto y ayuda a sus compañeros cuando lo necesitan.
- Resuelve situaciones problemáticas con iniciativa.

6.11.3 Instrumentos De Evaluación

Para llevar a cabo la evaluación, se utilizará el cuaderno del profesor en el que se reflejarán todos aquellos aspectos relevantes de cada uno de los alumnos, así como las fichas que se realizarán en cada una de las sesiones y la observación directa del alumnado.

Se ha elaborado una rúbrica de evaluación de la unidad didáctica, la cual se ha dividido en tres apartados: capacidades cognitivas, capacidades motrices y capacidades afectivo-sociales. La cual se rellenará con los datos recogidos en el cuaderno del maestro. Ver apéndice C. (página 62).

6.12 Atención A La Diversidad

Como maestros debemos dar respuesta a todo el alumnado, adaptándonos a sus limitaciones y posibilidades con el objetivo de contribuir a su desarrollo integral. Cada uno de los alumnos y alumnas es único y diferente.

Por un lado, en la asignatura de Educación Física podemos encontrarnos con alumnos que tengan alguna lesión y por ello no puedan realizar las sesiones, por lo que se realizarán adaptaciones no significativas. Como herramientas utilizaremos, el cuaderno del alumno en el que ellos plasmarán aquello que realicemos en clase, así como la realización de fichas y actividades como resumen de lo trabajado en las diversas sesiones. Estas actividades serán evaluadas por el profesor.

Por otro lado, debemos realizar adaptaciones curriculares significativas para aquellos alumnos con necesidades educativas específicas, siendo los objetivos y contenidos adaptados a sus características individuales.

6.13 Interdisciplinaria

La Educación física es una disciplina que, debido a sus características, le permite establecer vínculos con las demás áreas del currículo, lo cual posibilita que el profesorado se coordine para trabajar en equipo, así por ejemplo los maestros de educación física y lengua castellana y literatura se ponen de acuerdo en trabajar las CFB, por lo que estas se trabajarán desde diferentes perspectivas, y con ello poder establecer relaciones y así afianzar los conceptos y conseguir un aprendizaje más significativo. Entre las actividades que se realizarán en el área de lengua castellana y literatura se encuentran redacciones sobre las capacidades, pequeñas exposiciones para trabajar la expresión oral, entre otras.

7. Conclusiones

Después de la realización de este trabajo de fin de grado, he corroborado la idea que tenía sobre la Educación Física y sobre las CFB. Esta asignatura es fundamental dentro del currículo y a su vez dentro de nuestro sistema educativo para a través de ella conseguir una salud tanto física y mental y para inculcar a los alumnos la necesidad y la importancia del ejercicio físico y el deporte y todos los beneficios que nos aporta.

Por otro lado, es importante que los maestros estén formados en Educación Física y sobre todo en diversas metodologías para poder adaptarse a los diferentes grupos de edad con el objetivo de sacar el mayor provecho de ella.

La unidad didáctica expuesta no ha podido llevarse a cabo en el aula ya que mis prácticas las realicé anteriormente en el practicum 0, por lo que no se han podido contrastar los resultados de la misma.

Me hubiera gustado llevar a cabo la unidad didáctica “Somos capaces” para poder ver qué resultado daban las actividades, cómo eran acogidas y así saber si son útiles para la docencia, y también para tener la opción de mejorar y seguir aprendiendo.

En cuanto a los objetivos marcados al inicio de este trabajo:

Como objetivo principal:

- Me propuse elaborar una propuesta de iniciación en las CFB dirigida al segundo curso de Educación Primaria a través del juego.

Este objetivo se ha cumplido ya que a través de las diversas indagaciones realizadas sobre las CFB y como trabajarlas, he conseguido realizar una unidad didáctica para iniciar a los alumnos en dicho contenido.

Como objetivos específicos me planteé:

1. Profundizar sobre cómo trabajar las CFB a través del juego en Educación Primaria.

Durante la realización del trabajo, he consultado diversas fuentes con el objetivo de profundizar en el trabajo de las CFB a través del juego.

2. Conocer diferentes aspectos sobre la fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad a través de una revisión bibliográfica.

Gracias a este trabajo he conocido diversos aspectos sobre la fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad, conceptos, clasificación y metodología para iniciarles en las CFB.

3. Indagar sobre los beneficios de las CFB y a su vez de la Educación Física.

¿Por qué es necesaria la educación física en Educación Primaria?

Como ya he mencionado anteriormente, la educación física es imprescindible dentro del currículo de Educación Primaria, así como de todas las etapas educativas ya que es en dicha asignatura donde se practica ejercicio físico por antonomasia. No solo por esa razón, sino por la necesidad de mantener un estado físico y mentalmente saludable. Debemos como maestros trasladar a los niños la importancia del deporte y del ejercicio físico y con ello trasladarles el disfrute de las actividades físicas, aumentando su autoestima y promoviendo su desarrollo integral.

4. Demostrar que soy capaz de crear una Unidad Didáctica en la que los alumnos aprendan sobre las CFB.

Después de la realización de este trabajo, he demostrado que soy capaz de realizar una unidad didáctica y en este caso sobre las CFB. A pesar de que no se ha podido llevar a cabo dicha unidad, me hubiera gustado porque siempre se pueden hacer modificaciones o mejoras y con ello como maestros vamos aprendiendo y enriqueciéndonos con la propia práctica educativa.

8. Referencias bibliográficas

A nivel legislativo:

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 (BOCyL, de 25 de julio).

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (BOE, 4 de mayo).

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (BOE, 10 de diciembre).

Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato (BOE, 29 de enero).

Real Decreto 1058/2015, de 20 de noviembre, por el que se regulan las características generales de las pruebas de la evaluación final de Educación Primaria establecida en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (BOE, 28 de noviembre).

Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria (BOE, 1 de marzo).

A nivel de autores:

Álvarez del Villar, C. (1987). *La preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Gymnos.

Aparicio, J. (1998). *Preparación física en el tenis*. Gymnos.

Arroyo, H. (2018). *Apuntes asignatura de Educación Física y Salud*. Universidad de Valladolid, Palencia.

Castañer, M. y Camerino, O. (1991). *La educación física en la Educación Primaria*. Inde.

Castañer, M. y Camerino, O (2006): *Manifestaciones básicas de la motricidad*. Colección Motiz. Lleida: INEFC y Publicaciones de la Universidad de Lleida.

Chávez, M. (2006). *De las capacidades a las habilidades motrices: desde un enfoque sistémico, holístico y transdisciplinar*. Investigación educativa, 10 (18), 148-149.

Generelo, E. & Tierz, P. (1995). *Cualidades físicas I*. Zaragoza: Imagen y deporte.

Knuttgen, H.G. & Kraemer, W. (1987). *Terminology and measurement in exercise performance*. Journal Appl. Sports Science Res. 1(1), 1-10.

Manno, R. (1988). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.

Merino, R., & Fernández, E. (2009). *Revisión sobre tipos y clasificaciones de la flexibilidad. Una nueva propuesta de clasificación*. International Journal of Sport Science. International, 5(5) 52-70. doi: 10.5232/rycide2009.01604

Navarro Valdivieso, F. (1998). *La resistencia*. Gymnos, Editorial Deportiva, S.L.

Ortiz, R. (2004). *Tenis: Potencia, velocidad y movilidad*. Edit. INDE.

- Padial, P. (2001). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. INEF. Granada.
- Peral, C. (2009). *Fundamentos teóricos de las capacidades físicas*. Visión libros.
- Porta, J. (1988). *Las capacidades físicas básicas*. En BARBANY, J. R. (1988). Programas y contenidos de la educación físico-deportiva en BUP y FP. Barcelona: Paidotribo. 155-337.
- Ramos, S. (2001) *Entrenamiento de la condición física*. Ed. Kinesis.
- Redondo, C. (2011). *Las cualidades físicas básicas*. Revista Digital Innovación y Experiencias Educativas.
- Sebastiani, E. y González Barragán, C. (2000). *Las cualidades físicas*. Barcelona. Inde.
- Vaca, M. (1996). *La educación física en la práctica de educación primaria*. Palencia: Cuerpo, educación y motricidad.
- Weineck, J. (2005). *Entrenamiento Total*. Editorial Paidotrobo.
- Zintl, Fritz. (1991). *Entrenamiento de la resistencia. Fundamentos, métodos y dirección del entrenamiento. Deportes, técnicas*. Ediciones Martínez Roca, S.A

9. Apéndices

Apéndice A. Sesiones

Tabla 1

Sesión 1: ¡Somos fuertes!

Unidad didáctica: “SOMOS CAPACES”	
Sesión 1. ¡Somos fuertes!	
OBJETIVOS	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer las CFB: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad. 2. Conocer qué es la fuerza. 3. Conocer los beneficios del calentamiento. 4. Controlar y regular la fuerza en diferentes actividades. 5. Fomentar el respeto y escucha a los compañeros y el profesor.
RECURSOS	
	<ul style="list-style-type: none"> • MATERIALES: ordenador, proyector, botellas y balones.
DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN	
MOMENTO DE ENCUENTRO	
<p>El maestro llega al aula a buscarlos, se van al gimnasio y se cambian de calzado.</p> <p>Asamblea: El maestro les explicará que vamos a empezar una unidad didáctica nueva titulada “SOMOS CAPACES” en la que vamos a trabajar las CFB (cuáles son y tipos) y que hoy empezaremos con la fuerza. Les hará preguntas como: ¿sabéis cuáles son las CFB? ¿y la fuerza? ¿Cuándo utilizamos la fuerza? Visualizaremos un vídeo sobre las CFB y los tipos de fuerza. Realizaremos un calentamiento que consistirá en colocados en círculo, la maestra realizara diversos movimientos de movilidad articular que los alumnos repetirán: cabeza hacia un lado-hacia otro,</p>	

brazos, muñecas, girar cadera, extensión y flexión de piernas... Después les preguntará que beneficios creen que tiene realizar un calentamiento.

MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DE LOS APRENDIZAJES

ACTIVIDAD 1: En este momento comenzamos con el juego Aguanta la botella, que consiste en por parejas, los alumnos se tumbarán enfrentados en el suelo con las piernas estiradas y con una botella en sus plantas de los pies. Deberán aguantar la botella sin aplastarla durante 5 segundos con las piernas levantadas sin tocar el suelo. Después la actividad irá aumentando en dificultad. Tendrán que aguantar 10 segundos.

Después de este juego nos reuniremos en círculo y hablaremos sobre posibles aspectos a mejorar.

Repetiremos la actividad teniendo en cuenta lo que hemos hablado.

ACTIVIDAD 2: Después jugaremos a ¿Me pasas el balón? Consiste en colocados en círculo, se pasarán el balón medicinal de 1kg de una determinada forma, primero lo pasaremos cogiendo impulso de abajo-arriba y después por encima de la cabeza.

MOMENTO DE DESPEDIDA

En este momento de despedida, nos reuniremos en círculo y conversaremos unos minutos sobre lo que ha pasado durante la sesión, aspectos a mejorar... Después haremos una pequeña relajación en la que por parejas daremos un masaje al compañero con un balón. Será dirigido por la maestra. Se cambiarán el calzado e iremos al aula.

Tabla 2

Sesión 2: Circuito de fuerza

Unidad didáctica: “SOMOS CAPACES”	
Sesión 2. Circuito de fuerza	
OBJETIVOS	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer las CFB: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad. 2. Conocer que es la fuerza y sus tipos. 3. Conocer los beneficios del calentamiento. 4. Regular la fuerza en los diferentes tipos de lanzamientos. 5. Experimentar diferentes tipos de fuerza a través del juego. 6. Fomentar el respeto y escucha a los compañeros y el profesor.
RECURSOS	
	<ul style="list-style-type: none"> • MATERIALES: ordenador, altavoces, colchonetas, balones, bancos suecos, bolos, bola y ficha de repaso.
DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN	
MOMENTO DE ENCUENTRO	
<p>El maestro llega al aula a buscarlos, se van al gimnasio y se cambian de calzado.</p> <p>Asamblea: en primer lugar, comenzaremos comentando lo que hicimos en la sesión anterior. ¿Qué trabajamos?</p>	

Después los alumnos realizarán el calentamiento como en la primera sesión, pero dirigido por uno de ellos con ayuda de la maestra y después experimentarán durante 5 minutos con diferentes materiales como son: colchonetas, bancos suecos, pelotas...

MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DE LOS APRENDIZAJES

ACTIVIDAD 1: Nos reuniremos en círculo y la maestra explicará el circuito que vamos a realizar para trabajar la fuerza. Seguidamente hará 3 grupos que irán pasando por los diferentes lugares de acción.

- Lanzando: consiste en colocarse en círculo y se tendrán que pasar la pelota de uno a otro, por arriba y por abajo.
- ¡Tú puedes!, el grupo completo debe coger una colchoneta en lo alto y tendrá que realizar un pequeño recorrido intentando que no se caigan las pelotas que llevarán encima.
- Bolos: 1 alumno tira y los otros recogen.

Cuando la maestra pite con el silbato tendrán que pasar al siguiente lugar de acción.

MOMENTO DE DESPEDIDA

En este momento de despedida, nos reuniremos en círculo y conversaremos unos minutos sobre lo que ha pasado durante la sesión, aspectos a mejorar... Realizaremos una ficha a modo de autoevaluación de los alumnos y se les proporcionará unos enlaces para que profundicen en esta capacidad. Haremos una relajación con música tranquila. Se cambiarán el calzado.

Tabla 3

Sesión 3: ¡Somos veloces!

Unidad didáctica: “SOMOS CAPACES”	
Sesión 3. ¡Somos Veloces!	
OBJETIVOS	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer las CFB: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad. 2. Conocer que es la velocidad. 3. Regular la velocidad siendo conscientes de cada actividad y de las dificultades. 4. Ser consciente de nuestras limitaciones y posibilidades. 5. Experimentar diferentes tipos de velocidad a través del juego. 6. Fomentar el respeto y escucha a los compañeros y el profesor.
RECURSOS	
	<ul style="list-style-type: none"> • MATERIALES: ordenador, proyector y pañuelos
DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN	
MOMENTO DE ENCUENTRO	
<p>El maestro/a llega al aula a buscarlos, se van al gimnasio y se cambian de calzado.</p> <p>Asamblea: el maestro les explicará que vamos a trabajar una nueva capacidad física básica que es la velocidad y les hará preguntas como: ¿sabéis que es la velocidad? ¿y un maratón? Veremos un vídeo relacionado con la actividad de velocidad para que</p>	

vean los diferentes tipos. Haremos el calentamiento diario con ejercicios de movilidad articular y además realizaremos un calentamiento de velocidad en el que cuando la maestra diga su nombre tendrán que ir hasta la pared y volver.

MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En esta sesión realizaremos diferentes actividades de velocidad.

ACTIVIDAD 1: En primer lugar, jugaremos a polis y cacos, que consiste en dividir la clase en dos grupos: uno polis y otro cacos. Los polis tienen que pillar a los cacos y llevarlos a un lugar que será la cárcel. Los cacos libres podrán salvarlos de la cárcel chocándoles la mano. El juego termina cuando todos los cacos están en la cárcel.

Jugaremos varias partidas en la que cambiarán los roles de los equipos.

ACTIVIDAD 2: Después jugaremos a atrapa la bandera, en la que los grupos tendrán que quitar la bandera del equipo contrario y volver con ella a su campo sin que les pillen. Jugaremos varias rondas.

MOMENTO DE DESPEDIDA

En este momento de despedida, nos reuniremos en círculo y conversaremos unos minutos sobre lo que ha pasado durante la sesión, aspectos a mejorar... Después haremos una pequeña relajación en la que por parejas daremos un masaje al compañero. Será dirigido por la maestra. Cambio de calzado.

Tabla 4

Sesión 4: ¡Velociraptor!

Unidad didáctica: “SOMOS CAPACES”	
Sesión 4. ¡Velociraptor!	
OBJETIVOS	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer las CFB: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad. 2. Conocer qué es la velocidad. 3. Coordinarnos con los compañeros para formar grupo. 4. Regular la velocidad. 5. Experimentar diferentes tipos de velocidad a través del juego. 6. Fomentar el respeto y escucha a los compañeros y el profesor.
RECURSOS	
	<ul style="list-style-type: none"> • MATERIALES: ordenador, proyector, pañuelos, bancos suecos, aros, cuerdas, ficha de repaso.
DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN	
MOMENTO DE ENCUENTRO	
<p>El maestro/a llega al aula a buscarlos y se van al gimnasio y se cambian de calzado.</p> <p>Asamblea: Para comenzar recordaremos la sesión anterior y hablaremos sobre los tipos de velocidad. Veremos un vídeo de atletas. Realizaremos el calentamiento de movilidad articular y de carrera corta. La maestra ira diciendo los nombres y ellos deberán correr hasta la pared y volver.</p>	

MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Durante la sesión de hoy jugaremos al pañuelito y haremos una carrera de obstáculos

ACTIVIDAD 1: el pañuelito. Se harán dos grupos (los harán ellos para fomentar su autonomía), los cuales se situarán en dos extremos. La maestra se colocará en el centro y tendrá el pañuelo. Entre ellos deberán repartirse números (autonomía) y una vez hayan terminado, la maestra dirá uno y saldrán uno de cada equipo a buscar el pañuelo. En primer lugar, solo se trata de coger el pañuelo y huir, pero realizaremos una variante después que consistirá en coger el pañuelo y atárselo a la muñeca del que está en el centro para que el contrincante lo desate y vuelva a su puesto. El que antes llegue será el ganador.

ACTIVIDAD 2: Carreras de obstáculos. Consiste en hacer 4 grupos. Cada grupo tendrá un circuito que estará formado por banco sueco, cuerdas y aros, en orden de dificultad. La maestra dará la salida y saldrán 4 personas y el que llegue antes gana. Después nos sentaremos unos minutos para hablar sobre posibles problemas que hayan surgido y posibles aspectos a mejorar. Realizaremos de nuevo el circuito.

ACTIVIDAD 3: Relevos. Aprovechando el circuito anterior y los grupos, haremos el juego de relevos. Consiste en hacer el recorrido y a la vuelta chocarle la mano al compañero y este comenzará el circuito. El grupo que termine antes gana.

MOMENTO DE DESPEDIDA

En este momento de despedida, nos reuniremos en círculo y conversaremos unos minutos sobre lo que ha pasado durante la sesión, aspectos a mejorar, posibles problemas que hayan surgido. Hablaremos sobre los tipos de velocidad que hemos trabajado durante la sesión de hoy. Ficha de repaso y se les proporcionará enlaces para que indaguen en esta capacidad. Relajación: masaje. Cambio de calzado.

Tabla 5

Sesión 5: ¡Resistimos!

Unidad didáctica: “SOMOS CAPACES”	
Sesión 5. ¡Resistimos!	
OBJETIVOS	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer las CFB: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad. 2. Conocer qué es la resistencia. 3. Utilizar de forma adecuada el material. 4. Experimentar la resistencia aeróbica. 5. Fomentar el respeto y escucha a los compañeros y el profesor.
RECURSOS	
	<ul style="list-style-type: none"> • MATERIALES: ordenador, proyector, zancos, conos, cuerdas, aros y bancos suecos.
DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN	
MOMENTO DE ENCUENTRO	
<p>El maestro llega al aula y les explicará que vamos a comenzar con la CFB de resistencia.</p> <p>Haremos la misma dinámica que en las otras CFB, preguntando a los alumnos que saben de la resistencia. Después la maestra les explicará de que se trata de forma sencilla y veremos un vídeo. También les hablará sobre la importancia de la respiración. Saldremos al patio y haremos un ejercicio de respiración y después</p>	

haremos un calentamiento de movilidad articular. Les explicará que vamos a utilizar los zancos.

MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DE LOS APRENDIZAJES

ACTIVIDAD 1: Zancos. En primer lugar, la maestra tendrá colocados en fila los zancos para facilitar la organización. En el primer curso ya han trabajado con los zancos por lo que en segundo curso tienen un control de ellos. En caso de que haya algún alumno que no sepa utilizarlos la maestra lo ayudará. Se les dejará unos minutos para que experimenten ellos el lugar.

ACTIVIDAD 2: realizaremos un pequeño recorrido con obstáculos con los zancos en dificultad ascendente. En primer lugar, habrá cuerdas que habrá que sortear, después habrá aros y finalmente bancos suecos. No consiste en hacerlo rápido sino bien.

Pequeño descanso para hablar sobre problemas que hayan surgido.

ACTIVIDAD 3: Después haremos un pequeño circuito en el que tendrán que seguir un caminito de conos para después llegar a una cuesta, tendrán que subirla y volver al inicio. Repetiremos varias veces el circuito.

MOMENTO DE DESPEDIDA

En este momento de despedida, nos reuniremos en círculo y conversaremos sobre posibles problemas que hayan surgido, hablaremos sobre la resistencia que hemos trabajado durante la sesión de hoy. Después haremos una pequeña relajación en la que por parejas daremos un masaje al compañero. Será dirigido por la maestra.

Tabla 6

Sesión 6: Saltos y baile

Unidad didáctica: “SOMOS CAPACES”	
Sesión 6. Saltos y baile	
OBJETIVOS	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer las CFB: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad. 2. Conocer que es la resistencia. 3. Experimentar la resistencia aeróbica. 4. Saltar a la comba grupal de forma fluida. 5. Fomentar el respeto y escucha a los compañeros y el profesor.
RECURSOS	
	<ul style="list-style-type: none"> • MATERIALES: ordenador, altavoces, proyector, cuerdas y ficha de repaso.
DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN	
MOMENTO DE ENCUENTRO	
<p>El maestro llega al aula y les explicará que para trabajar la resistencia hoy utilizaremos las cuerdas. Visualizaremos un video de salto a la comba grupal. En primero de primaria ya han practicado con la comba por lo que saben saltar individual por lo que experimentaran saltando a la comba grupal. La sesión de hoy la realizaremos en el patio. El calentamiento de hoy será realizar varios movimientos de movilidad articular.</p>	

MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DE LOS APRENDIZAJES

ACTIVIDAD 1: Comba grupal. Se colocará la maestra en un extremo y un alumno en el otro. Se colocarán formando una fila y la maestra les indicará que se coloquen al lado de la cuerda e irán saltando y saliendo. Iremos aumentando la dificultad en el número de saltos. Después de haber realizado varias rondas, saltaremos entrando nosotros, la maestra les indicará cuando entrar. Se trabajará la resistencia aeróbica, dándoles tiempo entre un salto y otro.

ACTIVIDAD 2: ¿bailamos? Tendrán que realizar una coreografía grupal en 5 minutos y después nos la expondrán al resto de compañeros.

MOMENTO DE DESPEDIDA

En este momento de despedida, nos reuniremos en círculo y conversaremos unos minutos sobre lo que ha pasado durante la sesión, aspectos a mejorar... Ficha de repaso y se les proporcionará enlaces para que indaguen sobre la resistencia en sus casas. Relajación: música. Se cambiarán el calzado.

Tabla 7

Sesión 7: ¡Somos flexibles!

Unidad didáctica: “SOMOS CAPACES”	
Sesión 7. ¡Somos flexibles!	
OBJETIVOS	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer las CFB: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad. 2. Conocer que es la flexibilidad. 3. Experimentar diferentes tipos de flexibilidad a través del juego. 4. Fomentar la expresión corporal 5. Coordinar movimientos de flexibilidad. 6. Fomentar el respeto y escucha a los compañeros y el profesor.
RECURSOS	
	<ul style="list-style-type: none"> • MATERIALES: balones, aros y cuerdas.
DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN	
MOMENTO DE ENCUENTRO	
<p>El maestro llega al aula a buscarlos, se van al gimnasio y se cambian de calzado.</p> <p>Asamblea: Para comenzar la sesión de hoy los alumnos experimentarán con diversos materiales que tendrán en el gimnasio como aros, pelotas... y realizaremos ejercicios de movilidad articular (Calentamiento). Después se sentarán en asamblea y la maestra les explicara la sesión de hoy y lo que vamos a trabajar. Realizaremos la misma dinámica,</p>	

preguntándoles qué saben sobre la flexibilidad. Después la maestra les explicará de forma breve qué es la flexibilidad y sus tipos.

MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DE LOS APRENDIZAJES

ACTIVIDAD 1: Para comenzar empezaremos con el juego la regata: la maestra divide la clase en dos grupos que se colocarán en fila y el objetivo es llevar la pelota desde el primer integrante hasta el último de la fila antes que el equipo contrario. Tendrán que pasarse la pelota girando el tronco hacia la derecha y dejarla en el suelo. El siguiente la cogerá y hará lo mismo, así hasta el final.

Después de hacer varias rondas, introduciremos variantes como: rotar hacia la izquierda y pasar la pelota entre las piernas.

Realizaremos estiramientos en gran grupo.

ACTIVIDAD 2: “Somos espejos” que consiste en por parejas, uno de los integrantes debe imitar lo que haga el compañero. Deberán realizar movimientos de alta amplitud articular que previamente les habrá enseñado la maestra y será el momento de practicarlos.

MOMENTO DE DESPEDIDA

En este momento de despedida, nos reuniremos en círculo y conversaremos unos minutos sobre lo que ha pasado durante la sesión, aspectos a mejorar... Hablaremos sobre lo difícil que es imitar un movimiento que tú no haces, a veces nos equivocamos y lo hacemos al revés... Después haremos una pequeña relajación en la que por parejas daremos un masaje al compañero. Será dirigido por la maestra. Cambio de calzado.

Tabla 8

Sesión 8: ¿y cuánto de flexible eres tú?

Unidad didáctica: “SOMOS CAPACES”	
Sesión 8. ¿Y cuánto de flexible eres tú?	
OBJETIVOS	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer las CFB: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad. 2. Conocer qué es la flexibilidad 3. Experimentar con la flexibilidad a través del juego. 4. Conocer nuestra flexibilidad a través de un test. 5. Fomentar el respeto y escucha a los compañeros y el profesor.
RECURSOS	
	<ul style="list-style-type: none"> • MATERIALES: ordenador, altavoces, tablilla, ficha de repaso y ficha global.
DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN	
MOMENTO DE ENCUENTRO	
<p>El maestro llega al aula a buscarlos, se van al gimnasio y se cambian de calzado.</p> <p>Asamblea: Comenzaremos con unas preguntas: ¿sabéis lo que es el yoga?, ¿sabéis cómo se mide la flexibilidad? La maestra les explicará cómo se hace a través de un test.</p> <p>Haremos un calentamiento de movilidad articular.</p>	

MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DE LOS APRENDIZAJES

ACTIVIDAD 1: Yoga. Haremos una serie de ejercicios sencillos de yoga. Nos colocaremos todos en círculo bien separados para no hacernos daño. La maestra propone y explica una postura y los alumnos la realizan. La maestra ira ayudando a cada alumno de forma individual. Se realizarán varias posturas como el gato, sol, guerrero y el cocodrilo. Se realizarán en orden de dificultad.

ACTIVIDAD 2: Utilizaremos el test llamado flexión profunda del cuerpo para medir nuestra flexibilidad global del tronco, miembro superior e inferior.

Para ello debemos colocarnos de pie y con las piernas separadas y semiflexionadas a una distancia de 76cm máximo. A continuación, se realiza una flexión del tronco intentando llegar lo mas lejos posible con las manos sin realizar movimientos bruscos y sin levantar los pies del suelo. Para ayudarte puedes utilizar una tabla para medir. Para finalizar debes medir la distancia que hay entre tus talones y la tablilla.

Esta actividad se realizará de forma individual para que la maestra les pueda ayudar.

Una vez realizado todos, contrastaremos los resultados y cada uno sabrá qué flexibilidad tiene.

ACTIVIDAD 3: Mientras cada alumno realice este test, los demás estarán jugando al juego de las palabras. Se harán dos grupos y cada grupo tendrá tarjetas en las que estará escrita una palabra. Tendrán que hacer cada uno una letra con su cuerpo y el equipo contrario deberá adivinarla. La maestra les ira llamando por lista para hacer el test.

MOMENTO DE DESPEDIDA

En este momento de despedida, nos reuniremos en círculo y conversaremos unos minutos sobre lo que ha pasado durante la sesión, aspectos a mejorar... Realizaremos la ficha de repaso y una ficha global y se les proporcionará enlaces para que investiguen sobre la flexibilidad. Haremos una pequeña relajación con música. Cambio de calzado.

Apéndice B. Fichas De Trabajo

Tabla 9

Ficha 1. Fuerza

FICHA 1. UNIDAD DIDÁCTICA: SOMOS CAPACES			
Nombre y apellidos:			
¿Cuáles son las capacidades físicas básicas? Escribe.			
¿Qué CFB hemos trabajado con la actividad de “Me pasas el balón”? Marca con una x.			
FUERZA RESISTENCIA	FUERZA VELOCIDAD	FUERZA ABSOLUTA	

Tabla 10

Ficha 2. Velocidad

FICHA 2. UNIDAD DIDÁCTICA: SOMOS CAPACES			
Nombre y apellidos:			
¿Cómo de difícil te parece controlar la velocidad en las diferentes actividades?			
Muy difícil	Difícil	Normal	Fácil
¿Qué tipo de velocidad se lleva a cabo en la actividad del pañuelito? Marca con una x.			
VELOCIDAD DE REACCIÓN	VELOCIDAD DE ACUMULACIÓN	VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO	

Tabla 11

Ficha 3. Resistencia

FICHA 3. UNIDAD DIDÁCTICA: SOMOS CAPACES			
Nombre y apellidos:			
¿Qué capacidad física básica hemos trabajado?			
FLEXIBILIDAD	FUERZA	RESISTENCIA	VELOCIDAD
¿Es la respiración un factor clave para tener mejor resistencia? ¿Por qué?			

Tabla 12

Ficha 4. Flexibilidad

FICHA 4. UNIDAD DIDÁCTICA: SOMOS CAPACES	
Nombre y apellidos:	
¿Crees que la flexibilidad se puede entrenar? ¿Por qué?	
¿A través de que test hemos medido nuestra flexibilidad?	
<ul style="list-style-type: none"> a) Test de flexión profunda del cuerpo b) Test de Cooper 	

Tabla 13

Ficha global de contenidos

FICHA GLOBAL DE CONTENIDOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA “SOMOS CAPACES”
Nombre y apellidos:
Marca la respuesta correcta:
<p>➤ ¿Cuáles son las capacidades físicas básicas?</p> <p>c) Fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.</p> <p>d) Fuerza, velocidad, resistencia y equilibrio.</p>
<p>➤ ¿Son importantes las capacidades físicas básicas para mantener una buena salud?</p> <p>a) Si, porque te permiten tener una buena condición física y estar sano.</p> <p>b) No son importantes para mantener una buena salud</p>
<p>➤ ¿Es importante realizar un calentamiento previo?</p> <p>a) Sí, porque nos ayuda a prevenir lesiones y nos prepara para la actividad siguiente.</p> <p>b) No, solo hace que nos cansemos más.</p>

Apéndice C. Evaluación De La Unidad Didáctica

CURSO	CAPACIDADES COGNITIVAS 30%			CAPACIDADES MOTRICES 40%			CAPACIDADES AFECTIVO-SOCIALES 30%			NOTA	
ITEMS	Conoce las capacidades físicas básicas (10%)	Sabe definir las capacidades físicas básicas (10%)	Identifica cada una de las capacidades físicas básicas (10%)	Controla su fuerza en las diferentes actividades (10%)	Es capaz de adaptar la velocidad (10%)	Es capaz de aguantar el tiempo necesario que requiere la actividad (10%)	Tiene la movilidad articular necesaria para realizar las diversas actividades (10%)	Pide ayuda en caso de necesitar y ayuda a sus compañeros (10%)	Trae las zapatillas y hábitos de higiene (10%)	Respetan las normas del juego y de convivencia-ayuda recoger material (10%)	
Nombre alumno											

