



Universidad de Valladolid
Campus de Palencia

**EI TRABAJO DE LA VELOCIDAD EN 5º DE
EDUCACIÓN PRIMARIA**

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

Autora: Lara Alba Álvarez

Tutor: Hugo Arroyo Pinto

Palencia, Junio de 2022



RESUMEN

Con el presente Trabajo de Fin de Grado, mención Educación Física, expongo de forma detallada el estudio que realicé en profundidad para conocer y poder poner en práctica, todos los contenidos y metodologías que un docente debe saber sobre las CFB; en concreto de la velocidad; velocidad de reacción, gestual y de desplazamiento. Para la etapa de 5º de Educación Primaria. De forma que el alumnado sea protagonista de su propio aprendizaje desde un ámbito saludable y de autoconocimiento.

Palabras clave: Capacidad Física Básica, Velocidad, 5º de Educación Primaria, Educación Física, velocidad de reacción, velocidad gestual, velocidad de desplazamiento, salud y ejercicio físico.

ABSTRACT

With this Final Degree Project, Physical Education mention, I explain in detail the study that I carried out in depth to know and be able to put into practice, all the contents and methodologies that a teacher should know about Basic Physical Abilities; specifically of the speed; speed of reaction, gestures and displacement. For the 5th stage of Primary Education. So that students are protagonists of their own learning from a healthy environment and self-knowledge.

Keywords: Basic Physical Ability, Speed, 5th grade of Primary Education, Physical Education, reaction speed, gestural speed, movement speed, health and physical exercise.

ÍNDICE

Resumen	1
Abstract.....	1
INTRODUCCIÓN.....	5
JUSTIFICACIÓN	6
OBJETIVOS.....	8
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	9
Definición de Capacidad Física Básica.....	9
La Velocidad	10
METODOLOGÍA	20
UNIDAD DIDÁCTICA	21
Justificación.....	21
Objetivos	22
Contenidos	22
Metodología.....	23
Temporalización.....	24
Competencias.....	27
Evaluación	28
Atención a la Diversidad	30
Interdisciplinariedad	31
CONCLUSIONES.....	32
BIBLIOGRAFÍA.....	34
ANEXOS	38

INTRODUCCIÓN

En la elaboración del Trabajo de Fin de Grado, en adelante nombrado como (TFG), se expone de forma ordenada y concreta, aspectos clave para el correcto desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas, de ahora en adelante nombras como (CFB), en concreto de la Velocidad, para el alumnado de 5º de Educación Primaria.

Para desglosar de forma detallada los contenidos a continuación expuestos; he seguido la estructuración facilitada de trabajo de TFG; por ello, primeramente se exponen los motivos de justificación por los que he elegido su desarrollo. A continuación se muestran una serie de objetivos a lograr una vez finalizado el trabajo. Posteriormente, se exhibe la recopilación de fundamentación teórica estudiada, basada en diversos materiales educativos; siendo leyes, revistas, libros y artículos educativos. Comenzando por definir y clasificar las CFB y más concretamente en cuanto a los tipos de velocidad en base a variedad de autores.

Una vez desglosado, se refleja la metodología del TFG empleada y por ende, una propuesta didáctica de intervención (Unidad Didáctica) del trabajo de la velocidad en la etapa de Educación Primaria toma lugar junto con sus diferentes partes: su justificación, contenidos, metodología, temporalización, actividades concretas, materiales y recursos, así como su respectiva evaluación y sus adaptaciones para atención a la diversidad y el trabajo interdisciplinar propuesto.

Para finalizar, tienen lugar una serie de conclusiones obtenidas que reflejan el estudio del trabajo realizado y por ello, para demostrar todo lo nombrado anteriormente, el trabajo se cierra con la bibliografía empleada para su desarrollo y los anexos correspondientes que reflejan los recursos materiales empleados y el cuerpo de las sesiones de la Unidad Didáctica expuesta.

JUSTIFICACIÓN

En primer lugar, la elaboración de este documento está regulada por el Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias oficiales; estableciendo en su artículo 12 que las enseñanzas del grado concluirán con la defensa del TFG.

En cuanto a la Orden ECI/3857/2017, de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Primaria y en mi caso sobre la mención de EF, teniendo como principal objetivo, verificar que se han afianzado las competencias adquiridas a lo largo de todas las enseñanzas cursadas durante el periodo universitario.

En el presente TFG expuesto, utilizo como UD de trabajo de la CFB, la velocidad, para su estudio en 5º de Educación Primaria. Encontrando en el *Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria*. En el que la EF establece que el fin de esta, es el desarrollo de la competencia motriz vinculada a la adquisición de competencias relacionadas con la salud por medio de acciones motrices saludables.

Dentro del área de Educación física, encuentro criterios de evaluación referidos a la UD siendo: apartado 1; sobre resolución de situaciones motrices en base a varios estímulos y condicionantes del espacio tiempo a través de habilidades motrices según las condiciones establecidas. Apartado 6; en cuanto a la mejora de las CFB, teniendo en cuenta las posibilidades y relación con la salud. Y en el apartado 13; sobre el comportamiento y responsabilidad en las manifestaciones físicas, juegos, normativas, actuando con interés de forma individual y en equipo.

En cuanto a los estándares de aprendizaje, encuentro el apartado 4.2; en el reconocimiento de la importancia del trabajo de las CFB para mejorar en habilidades motrices. En el apartado 6.1; en la mejora y desarrollo de las CFB orientadas a la salud. Y en el apartado 6.4; sobre los resultados del desarrollo de las CFB y coordinativas obtenidos según su edad.

Y más concretamente en 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*. Donde se plasma detalladamente la asignatura de EF en seis bloques de contenidos, siendo en este caso empleados para el desarrollo del trabajo; Bloque 1: Contenidos comunes: recogiendo técnicas de trabajo, procedimientos, valores y actitudes adecuadas. Bloque 2: Conocimiento corporal: estableciendo el conocimiento, control del

propio cuerpo y contenidos referidos al desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices. Bloque 3: Habilidades motrices: formado por los contenidos que exploran el potencial motor y desarrollan las competencias motrices básicas. Bloque 4: Juegos y actividades deportivas: Referido a las técnicas de trabajo responsabilidad de forma individual, en pareja y en grupo en los juegos. Y Bloque 6: Actividad física y salud: constituido por aquellos contenidos precisos para trabajar la actividad física desde un ámbito saludable que implica la propia ejecución motriz.

Por otro lado, en lo referido a la 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. Donde se recogen las competencias que el alumnado deberá adquirir a lo largo de su etapa educativa para propiciar un correcto afianzamiento.

En cuanto a la elección de la temática a un nivel personal como futura docente; “El trabajo de la velocidad en 5º de Educación Primaria” relacionada con la asignatura “Educación Física y Salud” de la mención de EF. Me voy a centrar de forma específica en la velocidad; buscando conocer a fondo esta capacidad ya que la considero primordial para una adecuada “base motriz” en la etapa de primaria; para que el alumnado pueda primeramente comprender el funcionamiento de su propio cuerpo y lograr su máximo desarrollo desde el ámbito saludable y también para afrontar actividades físicas más especializadas de cara al futuro. Por ello, desde la EF, busco desarrollar la relación actividad física y la salud porque cualquier acción motriz que realizamos, comprende alguna capacidad física.

OBJETIVOS

Los objetivos planteados a lograr con la realización del TFG son:

- Elaborar un trabajo final de grado que exponga la correcta adquisición de las competencias docentes a lo largo de la etapa universitaria.
- Fomentar a través de la EF el trabajo de las CFB, en especial de la velocidad, de forma significativa y de interés para el alumnado, destacando la importancia del ejercicio físico para la salud.
- Analizar y reflexionar sobre documentos educativos referidos a la clasificación de la velocidad y sus diferentes metodologías de trabajo.
- Construir una relación entre el trabajo teórico y práctico de forma coherente para crear una propuesta de intervención eficiente.
- Diseñar una unidad didáctica centrada en el trabajo de la velocidad en una clase de Educación Primaria en Educación Física, para poder ponerla en práctica en el contexto educativo.
- Indagar varias posibilidades de actuación en torno al desarrollo de la velocidad con el fin de lograr una mejora en el rendimiento motriz y autoconocimiento del alumnado adaptado a las posibilidades de cada uno.
- Conseguir que mis alumnos/as adquieran de forma significativa los contenidos teóricos y prácticos de la UD cumpliendo los objetivos propuestos.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Definición de Capacidad Física Básica

Primeramente he indagado en la búsqueda del concepto “Capacidad Física Básica”, en adelante nombrado (CFB) según varios autores para lograr recabar información sobre los aspectos más característicos.

Álvarez (1983) define las CFB como “aquellos factores que determinan la condición física de un individuo y lo orientan para la realización de una determinada actividad física, posibilitándole a través del entrenamiento, poder mejorar y desarrollar su máximo potencial físico” (p. 189). Entendiendo pues, que derivan en realizar un ejercicio o actividad física a través del entrenamiento favoreciendo así su condición física.

Otra definición acertada e indicada en la etapa de primaria según Castañer y Camerino (2001) es referirse a las CFB como: “conjunto de componentes de la condición física que intervienen, en mayor o menor grado, en la consecución de una habilidad motriz” (pp. 54-55). Introduciendo aquí el concepto de habilidad como consecuencia del trabajo físico realizado. En lo referido a su clasificación, encuentro de los mismos autores, una división en tres grupos (capacidades perceptivo-motrices, físico-motrices y socio-motrices). Las capacidades perceptivo-motrices; procedentes de la estructura neurológica, concretamente del sistema nervioso central, siendo: el equilibrio y la coordinación. Las capacidades socio-motrices; referidas a los procesos comunicativos del individuo con el medio. Y las capacidades físico-motrices; que derivan en la consecución de la habilidad motriz, siendo: la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad.

Investigando más sobre el concepto a tratar, Guío (2010) expone que “se definen como las características individuales de la persona, determinantes de la condición física, se fundamentan en las acciones mecánicas y en los procesos energéticos y metabólicos de la musculatura voluntaria, no implican situaciones de elaboración sensorial complejas” (p.82). Añadiendo el papel que juega en los procesos energéticos y metabólicos de la musculatura voluntaria, recalcando además que la elaboración sensorial producida no es compleja.

En cuanto a las cuatro capacidades que conforman las CFB según Castañer y Camerino, encuentro información sobre Peral (2009), que coincidiendo con ellos, en su libro “Fundamentos teóricos de las capacidades físicas” establece que la condición física viene determinada por el nivel de desarrollo de las diferentes CFB (fuerza, resistencia, velocidad y

flexibilidad). Y añade además los aparatos protagonistas que posibilitan que se sucedan las mismas; siendo (aparato locomotor, circulatorio y respiratorio).

La Velocidad

Concepto

En cuanto a la CFB en la que me voy a centrar, la velocidad. Encuentro información de varios autores, primeramente voy a tratar el concepto según la RAE "Magnitud física que expresa el espacio recorrido por un móvil en la unidad de tiempo, y cuya unidad en el sistema internacional es el metro por segundo (m/s)." Tratando el concepto de espacio recorrido por unidad de tiempo.

Torres, J. (1996), define la Velocidad como "la capacidad que nos permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible, a un ritmo máximo de ejecución y durante un periodo breve que no produzca fatiga" (apartado 2.5 A). Añadiendo la característica de no producir fatiga, y encuentro otra definición de velocidad más completa, por García Manso y cols. (1998) que teniendo en cuenta las demás CFB, concluye que se trata de una capacidad híbrida condicionada por todas las demás capacidades condicionales (fuerza, resistencia y flexibilidad).

Resumiendo y de forma más concluyente encuentro la definición de García-Verdugo y Landa (2005) "La velocidad es la capacidad por la cual se puede realizar cualquier movimiento en el mínimo tiempo" (p. 180). Recogiendo y simplificando la velocidad en todos sus tipos, que a continuación explicaré de forma más detallada.

Tipos de Velocidad

Para clasificar los tipos de velocidad existentes, realicé un estudio según diversos autores encontrando conexiones entre los mismos, consiguiendo finalmente una clasificación general con la que trabajar en el aula de cara al alumnado.

De los autores García-Verdugo y Miguel (2005) encuentro una clasificación en siete tipos de velocidad, siendo:

1. **Velocidad de reacción:** capacidad de responder a cualquier estímulo en el menor tiempo posible.
2. **Velocidad mental:** capacidad de pensar rápidamente, estando relacionada con el aspecto psicológico.

3. **Velocidad de acción:** capacidad de realizar movimientos acíclicos a una velocidad máxima con resistencia baja.
4. **Velocidad frecuencial:** capacidad de realizar movimientos cíclicos a una velocidad máxima frente a resistencia baja.
5. **Velocidad de desplazamiento:** capacidad que obedece a la frecuencia y la amplitud existente entre dos apoyos. Relacionada con la fórmula $V = s/t$.
Dividiéndose en:
 - Velocidad supramáxima, asistida, o supervelocidad: siendo superior a la velocidad máxima, debido a ayuda externa.
 - Velocidad máxima: capacidad referida al desplazamiento en un espacio determinado en el menor tiempo posible, sin ayuda externa.
 - Velocidad submáxima: capacidad de desplazamiento menor a la velocidad máxima.
6. **Resistencia de velocidad:** capacidad de mantener en un tiempo determinado, una velocidad determinada.
7. **Velocidad asociada a movimientos difíciles:** capacidad en la que cualquier situación comprometida se resuelve rápidamente de forma efectiva.

Buscando una clasificación más reducida y sencilla, encuentro del autor García (2008), dividiéndose en cuatro tipos, especificados según la secuencia de respuesta ante un estímulo:

1. **Velocidad de reacción:** tiempo transcurrido desde la aparición del estímulo y la respuesta motriz. En cuanto al número de respuestas posibles:
 - Velocidad de reacción simple: teniendo siempre la misma respuesta ante un estímulo conocido.
 - Velocidad de reacción compleja: teniendo una respuesta variante en función del estímulo.
2. **Velocidad de aceleración:** capacidad de lograr la máxima velocidad en el menor tiempo posible.
3. **Velocidad máxima:** capacidad de máxima velocidad que una persona es capaz de desarrollar.

- 4. Resistencia a la velocidad:** capacidad de mantener el mayor tiempo posible, una velocidad cercana a la máxima.

Por último y considerando la mejor secuenciada para el trabajo con el alumnado, encuentro la clasificación de Claver (2015):

- 1. Velocidad de reacción:** respuesta motriz producida en el menor tiempo posible tras la aparición de un estímulo. Pudiendo ser visual, auditivo o táctil. A su vez se divide en:
 - Simple: la respuesta es siempre la misma ante la aparición de un estímulo conocido.
 - Compleja: la respuesta varía en función de la aparición del estímulo.
- 2. Velocidad gestual:** capacidad de realizar un movimiento en el menor tiempo posible.
- 3. Velocidad de desplazamiento:** recorrer una distancia en el menor tiempo posible. Se divide en:
 - Máxima: lograr alcanzar y mantener la mayor velocidad posible de desplazamiento.
 - Aceleración: capacidad de alcanzar en el menor tiempo posible la máxima velocidad.
 - Deceleración: capacidad de reducir la velocidad en el menor tiempo posible.
 - Resistencia: capacidad de mantener una velocidad alta o máxima durante un periodo de tiempo prolongado.

Una vez establecida la mejor clasificación, un buen ejemplo de análisis de todas las fases de correspondientes a la velocidad, es a través de la carrera de 100 metros lisos. Dividiéndose de la siguiente manera:

Salida: correspondiendo a la velocidad de reacción como respuesta ante un estímulo

10-30 metros: correspondiendo a la velocidad de aceleración para lograr la máxima velocidad en el menor tiempo posible.

30-50 metros: produciéndose el alcance de la velocidad máxima

Mantenimiento de carrera: correspondiendo a la velocidad de resistencia, manteniendo la máxima velocidad.

Zona próxima a la meta: apareciendo el concepto (resistencia a la velocidad); no trabajado en Educación Primaria.

Zona posterior a la meta: correspondiendo a la velocidad de deceleración, apareciendo un descenso gradual en la velocidad.

Factores que Influyen en la Velocidad

El trabajo y el entrenamiento de la velocidad, puede incrementar su mejora notablemente, ya que está condicionada por una serie de factores que detallaré a continuación según la indagación de diversos autores.

Comenzando por García (2008) que destaca la relevancia de los tipos de fibras musculares, relacionando la influencia de:

- Cantidad y tipos de fibras: a mayor porcentaje de fibras, mayor aumento de la velocidad de realización de un movimiento.
- Transmisión nerviosa: de la misma forma, cuanto mayor sea esa transmisión neurotransmisora, mejorará la eficacia en la velocidad del trabajo muscular en la reacción ante un movimiento.
- Fuerza: el trabajo de la fuerza muscular, mejora el resultado en la velocidad cuanto mayor fuerza muscular tenga la persona.
- Frecuencia de movimiento: cuantas más veces se trabaje un movimiento, se adquirirá mayor velocidad.
- Elección de la respuesta: la reacción de respuesta ante un estímulo será más rápida cuando las elecciones posibles son menores.
- Calentamiento: la preparación del músculo previa a la acción, prepara y mejora los procesos neuromusculares, logrando así una un mejor trabajo de la velocidad.

Cabe destacar, que en todos los factores condicionantes, cuantas más veces se trabaje y se habitúe el sistema nervioso y muscular, mejores resultados se obtendrán para mejorar la velocidad.

Para añadir más factores condicionantes del trabajo de la velocidad, expongo el trabajo del autor Verjoshanski (1990) que determina que, además del trabajo de la fuerza, interviene la fisiología y los factores neuro dinámicos referidos a la composición de las fibras musculares, la transmisión nerviosa y su frecuencia. Detalla más concretamente el factor referido a la organización del sistema locomotor, haciendo hincapié en la relación de la coordinación intermuscular. Y añade el factor genético como un factor que también determina en cierta

medida el trabajo de la velocidad, pero no tiene un papel tan importante como se ha pensado en el pasado. Sino que la relación de todos los factores nombrados por ambos autores, condicionan la máxima efectividad del trabajo de la velocidad.

Por otro lado, otra clasificación más detallada y completa es la que aportan los autores Morente, Benítez y Rabadán (2003) exponiendo los cuatro grupos de factores afectados en el trabajo de la velocidad, coincidiendo con los autores anteriores y explicitando más concretamente en:

- Factores hereditarios, de aprendizaje y evolutivos, como: el sexo, la constitución, el talento, la edad, la técnica deportiva y la anticipación ante el movimiento.
- Factores sensoriales, psíquicos y cognoscitivos tales como: la concentración, la regulación psíquica y la fuerza de voluntad.
- Factores neuronales referidos a: cambios de excitación en el sistema nervioso, la velocidad conductora de los estímulos y la pre activación.
- Factores tendo- musculares, referidos a: la distribución de los tipos de fibras, la velocidad de contracción muscular, elasticidad de tendones y músculos y la temperatura corporal; pudiendo ser trabajada gracias al calentamiento previo al trabajo de la velocidad.

Resumiendo por ende, de forma más simplificada una clasificación general que recoja todos los aspectos mencionados, siendo:

- Factores mecánicos: referidos al tipo de movimiento.
- Factores fisiológicos: referidos a la composición y capacidad de extensión y relación muscular.
- Factor genético
- Factores físicos: altura, sexo, peso y edad.
- Factores del sistema nervioso: en velocidad de impulsos nerviosos
- Factores personales: motivación y predisposición

Beneficios del Trabajo de la Velocidad

Es importante conocer los beneficios que otorga el trabajo de la velocidad para comprender lo necesario y favorable que es en el alumnado de Primaria. Para ello, encuentro información sobre el autor Glover (2005), que expone cuatro beneficios clave en el trabajo de la velocidad:

- Beneficios fisiológicos: entrenar la velocidad, ayuda a convertirte en un corredor más fuerte, más rápido y más eficiente, logrando correr más rápido con una mayor facilidad.
- Beneficios psicológicos: al trabajar la velocidad se desarrolla una mayor seguridad y mejor autoestima en la consecución de ejercicios.
- Beneficios biomecánicos: referidos a la preparación del cuerpo para su posterior adaptación en la técnica de la carrera, logrando mejorar la zancada, la patada, el impulso de brazos y la postura corporal, consiguiendo una forma más eficiente de correr.
- Beneficios estratégicos: utilizando la estrategia y la sensatez al conocer las sensaciones del propio cuerpo, ayuda a desarrollar la máxima efectividad en el ejercicio. (p.72)

Además, el autor destaca que estos beneficios, no son inmediatos, es decir, que a medida que se sucede el entrenamiento durante semanas, se verá reflejado el progreso.

Cabe destacar desde mi punto de vista, el hecho de que la velocidad se encuentra presente en las actividades del día a día en las que el tiempo juega un papel importante, es decir, promoviendo a través del hábito de la repetición, lograr mejorar los tiempos de reacción ante estímulos externos.

Otros beneficios que considero claves en el trabajo de la velocidad, son: el aumento de la resistencia y de la fuerza, la mejora y ayuda en el mantenimiento del sistema respiratorio y cardiovascular, la mejora en el desarrollo de la coordinación psicomotora y el incremento en el progreso y perfeccionamiento de habilidades en el ejercicio.

Evolución de la Velocidad Según la Edad

La velocidad tiene una evolución en el tiempo a medida que vamos creciendo. De forma que en edades tempranas, en la infancia es el momento de comienzo, seguida de la adolescencia, donde se estabiliza y a medida que pasan los años, en la adultez disminuye. Aun así, ello puede depender del entrenamiento concreto que se realice. Para clasificar más detalladamente las edades y etapas en las que se produce esta evolución, investigo sobre diferentes estudios de varios autores.

Muñoz (2009) clasifica por intervalos de edades la evolución de la velocidad en:

- 6 a 9 años: se produce el primer incremento de esta capacidad, siendo con movimiento acíclicos y produciéndose una mejora de la frecuencia motriz.
- 9 a 11 años: destacando la coordinación que favorece al correcto desarrollo de la frecuencia y velocidad gestual. Pero con carencia de la fuerza.
- 11 a 12 años: donde es recomendable el trabajo de forma específica de la velocidad.
- 12 a 14 años: la fuerza toma mayor protagonismo
- 14 a 16 años: se produce la adquisición de la máxima frecuencia gestual igualándose los tiempos de reacción con los adultos.
- 17 a 18 años: se alcanza el 95% de la velocidad máxima y el sistema anaeróbico se encuentra al 90%.
- 18 a 25 años: hasta los 25 años se estabiliza el desarrollo de la velocidad. Y a partir de los 25 años en adelante, comienza un descenso en el mismo; a no ser que se mantenga un entrenamiento de la velocidad.

Por ende, una vez analizada la evolución del autor, en el trabajo referido al alumnado de Primaria, la edad óptima de trabajo de entrenamiento específico, deriva en la etapa de edades referida 11 a 12 años. Motivo por el cual la elección del curso es 5º de Primaria.

Otra clasificación analizada es la referida a Grosser (1992) dividida al igual que el autor anterior, por intervalos de edades, siendo:

- 7 a 9 años: se produce un incremento en la velocidad de reacción y en la velocidad frecuencial, sin producirse variaciones en lo que respecta al sexo.
- 9 a 12 años: aparece una fase sensible en la velocidad de movimiento, la velocidad de reacción y la velocidad frecuencial.
- 12 a 15-17 años: primeramente, aparece la fuerza y velocidad con resistencias mediadas. Después las resistencias serán mayores, mejorando la resistencia de la velocidad máxima.

- 15-17 a 17-19 años: se exaltan la velocidad de base (H-M), fuerza, velocidad y resistencia de la velocidad máxima.

Observo las uniones entre ambos autores al destacar, en el caso de Grosser el término “fase sensible” donde toma protagonismo el trabajo de la velocidad de movimiento, la velocidad de reacción y la velocidad frecuencial. Etapa en edad de similitud a la etapa de Muñoz de 11 a 12 años, donde recomienda su trabajo.

Métodos de Trabajo

De cara al trabajo específico de la velocidad, a continuación expongo varios métodos obtenidos de diversos autores. Comenzando primeramente por unas consideraciones iniciales, unas características que debe cumplir la metodología del trabajo de la velocidad.

Si queremos desarrollar esta cualidad debemos ajustarnos a los siguientes principios, sin olvidar ninguno de ellos, pues en ese caso estaríamos desarrollando otra cualidad distinta a nuestras pretensiones:

- a. Realizar los movimientos a máxima velocidad.
- b. Recuperación amplia entre los ejercicios.
- c. Pocas repeticiones.
- d. Distancias cortas cuando se trate de movimientos cíclicos. (Ribas, 1989, pp 85-86)

En el caso de otros autores sobre el trabajo de la velocidad encuentro, según (Calero y González, 2014)

- Ejercicios que exigen una reacción rápida.
- Ejercicios que exigen una gran velocidad de ejecución de cada movimiento.
- Ejercicios que exigen una elevada frecuencia de movimientos.
- Los ejercicios competitivos como medios eficaces para perfeccionar el conjunto de capacidades de velocidad. (p 105)

Teniendo en cuenta estas consideraciones iniciales en el trabajo de la velocidad, encuentro los métodos de trabajo que expone Muñoz (2009), siendo:

- Método de reacción repetida: consiste en carreras de entre 10-15 metros, con una recuperación total, en la cual, aparecen salidas en diferentes posiciones pero con un mismo estímulo.
- Método fraccionado: similar al método de reacción repetida, pero con variaciones en los estímulos.
- Método de mejora de la aceleración en la velocidad de desplazamiento: compuesto por ejercicios de multisaltos y trabajos en cuestas cortas.

Cabe destacar, la importancia con la que recalca el autor, la realización previa de un buen calentamiento y un completo estiramiento muscular.

Los métodos empleados por Cañizares y Carbonero (2016), dividen en los ciclos de Primaria su metodología, recalcando en el 3º ciclo el trabajo de todo lo anterior con más intensidad, introducción carreras en “tresbolillos”, saltos acrobáticos y carreras de velocidad no superiores a cinco o seis segundos. Incidiendo en el trabajo con relevos, en circuitos, lanzamientos y saltos.

Indagando sobre más aspectos referidos a la metodología del trabajo de la velocidad, encuentro al autor Rius (2017), refiriéndose al trabajo se esta no solo como series y juegos a seguir. Destacando la importancia de la frecuencia gestual y a la amplitud de la alta velocidad condicionada por la fuerza; que puede desarrollarse gracias a: actividades de frecuencia de carrera, a la reactividad del pie, la ejecución rápida de gestos y habilidades sencillas, lanzamientos con materiales ligeros, la técnica de carrera, desplazamientos y amplitud de zancada.

Según Álvarez y Durán (1982) los principales objetivos para trabajar el desarrollo de la velocidad son:

- Desarrollo de reflejos y velocidad de reacción: mediante salidas en posiciones diversas, reaccionar al sonido de palmada, pistola, etc.
- Desarrollo de la frecuencia: a través de cambios de ritmo, con ejercicios de gran rapidez de ejecución.
- Desarrollo de la impulsión: con ejercicios de pies y tobillos, carrera en cuesta, subida de escaleras y saltos.
- Desarrollo de la velocidad resistencia: mediante repeticiones sobre distancias cortas de (40-120 m), a gran velocidad.

(Berdejo y González, 2009) exponen una serie de métodos de trabajo de la velocidad más específicos para edades infantiles:

- Sprints en línea recta: 6 x 20 metros (m) al 100 % recuperando la vuelta andando. Trotar suave durante 3 minutos y realizar 2 x 15 metros al 100 % recuperando el regreso caminando. Volver a trotar suave durante 3 minutos para realizar después la última serie de 6 x 10 metros al 100 %.
- Cuestas: Realizar cuestas de 30-40 metros al 75 % de nuestra velocidad. Se deben realizar 4 cuestas con una recuperación de 1 minuto. Después de la última 3 minutos de recuperación y realizar 5 x 20 metros en llano recuperando 1 minuto.
- Técnica de carrera: realizar skipping, talones al glúteo, pasos profundos y segundos de triple. Hacer 2-3 x 10 metros cada ejercicio anterior.
- Ejercicios de agilidad, mediante carreras con cambios de ritmo y dirección en un espacio reducido.
- Ejercicios de velocidad de reacción

Una vez recopilada y analizada toda la información de varios autores, de cara al trabajo de la velocidad en Primaria, considero adecuada:

- El método de reacción repetida: repitiendo las acciones lo más rápido posible cuando aparece el estímulo.
- El método analítico: realizando secciones de una tarea ateniendo a unas condiciones expuestas.
- El método de repeticiones: mediante la repetición varias veces a la máxima velocidad una distancia.
- El método multisaltos: con ejercicios de auto cargas, realizando saltos laterales y horizontales.

Toda la metodología empleada se expone como pequeños retos a lograr mediante juegos, carreras, circuitos, etc...para provocar motivación e interés por la temática. Evitando el hacer por hacer y produciendo momentos de reflexión sobre la acción para afianzar contenidos.

METODOLOGÍA

Para comenzar con el TFG, primeramente elegí libremente un tema de estudio referido a los contenidos trabajados en la asignatura “Educación Física y Salud”. Nos reunimos en un seminario con el tutor para tratar los apartados solicitados y la correcta elaboración solicitada. Una vez finalizada la reunión, la primera tarea fue entregar el índice a seguir para el desarrollo del documento.

En segundo lugar, redacté una serie de objetivos a lograr con este trabajo y comencé con la indagación de información referida al mismo tanto en internet, como en la biblioteca de la universidad, como en los apuntes de varias asignaturas del grado. En este trayecto, recopilé mucha información de varios autores y reflexioné comparando los mismos; a la vez que realizaba esta búsqueda, fui creando uniones con la propuesta de intervención para realizar las futuras sesiones que conformaron la Unidad Didáctica.

Una vez finalicé la fundamentación teórica, continué con la propuesta de intervención; realizando a través del Decreto 26/2016 como guía; la justificación, contenidos, criterios y estándares de aprendizaje con mis propias palabras y adaptando todo hacia los objetivos establecidos. Paralelamente continué desarrollando las sesiones de la unidad con sus respectivos materiales e instrumentos didácticos destinados a las mismas.

Por último, redacté las conclusiones e introducción, además de revisar nuevamente las citas, faltas de ortografía, referencias bibliográficas, formato y correcta colocación, basándome en las normas APA 7ª edición.

Una vez finalizado el TFG, realicé la primera entrega y me reuní con mi tutor, Hugo, para conocer las correcciones pertinentes y poder así mejorar mi trabajo. Una vez cambié y repasé los aspectos solicitados, realicé la segunda entrega.

En la última reunión con Hugo, repasamos los aspectos corregidos y finalmente recibí el visto bueno del TFG, quedando únicamente la defensa y exposición del mismo.

UNIDAD DIDÁCTICA

Justificación

La Unidad Didáctica: “El trabajo de la velocidad” ha sido creada para el alumnado de 5º de Educación Primaria, ya que es el mejor momento del trabajo de la misma, la edad de 11 años. El objetivo principal que persigue la unidad es iniciar y crear una base en el trabajo de las CFB, concretamente en el trabajo y desarrollo de la velocidad. Se trabajará a nivel individual, en parejas, en equipos y en grupo con todo el alumnado.

En cuanto a la relación con 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*. Aparecen las CFB en 5º en el Bloque 3: Habilidades motrices, aunque además los contenidos sobre la unidad que voy a trabajar se encuentran dentro de diferentes bloques siendo:

Bloque 1: Contenidos comunes: Recogiendo técnicas de trabajo, procedimientos, valores y actitudes adecuadas.

Bloque 2: Conocimiento corporal: Estableciendo el conocimiento, control del propio cuerpo y contenidos referidos al desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices.

Bloque 3: Habilidades motrices: Formado por los contenidos que exploran el potencial motor y desarrollan las competencias motrices básicas.

Bloque 4: Juegos y actividades deportivas: Referido a las técnicas de trabajo responsabilidad de forma individual, en pareja y en grupo en los juegos.

Bloque 6: Actividad física y salud: Constituido por aquellos contenidos precisos para trabajar la actividad física desde un ámbito saludable que implica la propia ejecución motriz.

En cuanto a la elección de la temática a un nivel personal como futura docente; “El trabajo de la velocidad en 5º de Educación Primaria” relacionada con la asignatura “Educación Física y Salud” de la mención de EF. Me voy a centrar de forma específica en la velocidad; buscando conocer a fondo esta capacidad ya que la considero primordial para una adecuada “base motriz” en la etapa de primaria; para que el alumnado pueda primeramente comprender el funcionamiento de su propio cuerpo y lograr su máximo desarrollo desde el ámbito saludable y también para afrontar actividades físicas más especializadas de cara al futuro. Por ello, desde la EF, busco desarrollar la relación actividad física y la salud porque cualquier acción motriz que realizamos, comprende alguna capacidad física. Siendo la velocidad una CFB presente en

el día a día del alumnado en el desarrollo de actividades cotidianas que inconscientemente realizan. Y para despertar el interés en la misma, pudiendo a raíz de ello, desarrollar en el alumnado la motivación por realizar como extraescolar, por ejemplo el atletismo.

Objetivos

- Utilizar el lenguaje oral y escrito para la expresión de ideas y argumentaciones empleando el vocabulario referido a la unidad.
- Cumplir la normativa de trabajo responsabilidad de forma individual, en pareja y en grupo en los juegos.
- Tener consciencia sobre las acciones propias y las de los compañeros para resolver de forma correcta posibles disputas.
- Conocer las CFB: velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad.
- Desarrollar la mejor técnica de carrera y sus respectivas fases.
- Analizar y razonar sobre los tipos de velocidad: velocidad de reacción, velocidad gestual y velocidad de desplazamiento.
- Conocer el desarrollo del trabajo de la velocidad a través de juegos.
- Mejorar en el trabajo de la CFB, la velocidad.
- Realizar correctamente los calentamientos conociendo sus beneficios.

Contenidos

Los contenidos específicos a tratar en esta Unidad Didáctica son los siguientes:

Lenguaje oral y escrito para la expresión de ideas y argumentaciones empleando el vocabulario referido a la unidad.

Las cuatro CFB: velocidad, flexibilidad, fuerza y resistencia.

La velocidad: velocidad de reacción (simple y compleja, con estímulos de tipo táctil, auditivo y visual), velocidad gestual y velocidad de desplazamiento (aceleración, resistencia, máxima y deceleración).

La técnica de carrera y sus respectivas fases; apoyo, impulso y vuelo.

Toma de conciencia de los objetivos referidos al progreso y esfuerzo personal en la mejora del trabajo de la velocidad.

Normativa de trabajo responsabilidad de forma individual, en pareja y en grupo en los juegos.

Calentamiento tomando en cuenta los beneficios para la salud.

Metodología

La metodología empleada para las sesiones de la Unidad Didáctica, se basa en la estructura de Vaca (1996), encontrándose dividida en tres momentos:

- Momento de encuentro: en el que se reúne al alumnado y se explica cómo se va a desarrollar la sesión y se resuelven las posibles dudas. Es un momento de diálogo entre alumnado y profesorado previo a la actividad motriz.
- Momento de construcción del aprendizaje: se trata del momento de acción motriz, realizándose las tareas, juegos con intencionalidad educativa, donde se desarrollan los aprendizajes previstos para la sesión.
- Momento de despedida: referido a la vuelta a la calma, después de haber realizado las tareas motrices. Es momento de analizar y reflexionar sobre la acción, lo sucedido en la sesión.

Una vez ha finalizado el momento de encuentro, se realiza el calentamiento para predisponer al cuerpo a las actividades motrices. Realizar un correcto calentamiento provoca unos beneficios en las personas, siendo: “Reducir la tensión muscular, mejorar la coordinación y por tanto obtener un movimiento más fácil, aumentar la amplitud de los movimientos, favorecer la circulación y facilitar la oxigenación del músculo.”.(Castro, 2016, pp 43)

Además, el autor expone una serie de ejercicios a realizar en el calentamiento; en cuanto al calentamiento general a través de carrera continua con variaciones, tocar con una mano el suelo, con las dos, cambio de dirección, de ritmo, etc. En cuanto al calentamiento estático; tanto de pie como en el suelo, realizar diferentes movimientos para trabajar las articulaciones. Y en cuanto al calentamiento dinámico; mediante zancadas, skipping, desplazamientos laterales cruzando las piernas, multisaltos, trotes, etc.

Según los autores Vernetta, Gutiérrez y López (2007), los objetivos y beneficios del trabajo con circuitos son: aumentar la motivación y colaboración entre el alumnado, provocando más autonomía y responsabilidad al grupo clase. Y propicia la estimulación de un ritmo continuo de trabajo, favoreciendo la participación de forma activa, de forma que el tiempo de actividades motrices no decaiga. Permitiendo además, una mejora técnica de los ejercicios en el trabajo de cualidades físicas específicas a desarrollar.

Temporalización

Octubre	
LA VELOCIDAD	ACTIVIDADES
SESIÓN 1: Inicio de la Unidad Didáctica “El trabajo de la velocidad”	Criterios de evaluación: Conocer las CFB: velocidad, flexibilidad, fuerza y resistencia. Diferenciar las manifestaciones de la velocidad.
	Evaluación Inicial Presentación Power Point Actividades con tipos de velocidad Velocidad de reacción: Cruces Velocidad gestual: Los tres conos Velocidad de desplazamiento: Relevos en cruz
SESIÓN 2: Velocidad de reacción:	Criterios de evaluación: Reaccionar lo más rápidamente posible a diferentes estímulos Trabajar la velocidad de reacción
	Repaso con el Power Point e infografía (facilitados a cada alumno) de la velocidad de reacción Actividades sobre la velocidad reacción Salidas con diferentes tipos de estímulos Juego: Pepes y Pepas Juego: Filas
SESIÓN 3: Velocidad gestual:	Criterio de evaluación: Mejorar en el trabajo de coordinación de movimientos

	<p>Trabajar la velocidad gestual mediante circuito de estaciones</p> <hr/> <p>Repaso con el Power Point e infografía (facilitados a cada alumno) de la velocidad gestual</p> <p>Test de velocidad gestual de manos y pies</p> <p>Medición de la velocidad gestual a través de circuito (dos vueltas):</p> <p>10 estaciones</p> <p>10 segundos por estaciones</p> <p>10 segundos de descanso</p>
SESIÓN 4: Velocidad de desplazamiento	<p>Criterios de evaluación:</p> <p>Iniciar la base del trabajo de la velocidad de desplazamiento</p> <hr/> <p>Repaso con el Power Point e infografía (facilitados a cada alumno) de la velocidad de desplazamiento</p> <p>Juegos de velocidad de desplazamiento:</p> <p>Cuatro esquinas</p> <p>Vía rápida</p> <p>Test de velocidad de desplazamiento 40 metros</p>
SESIÓN 5: Técnica de carrera	<p>Criterio de evaluación:</p> <p>Mejorar la velocidad de desplazamiento a través de la técnica de carrera</p> <hr/> <p>Repaso con el Power Point e infografía (facilitados a cada alumno) técnica de carrera</p> <p>Actividades:</p> <p>Cortar el hilo</p> <p>Trabajar la técnica de la carrera por parejas</p>

	<p>Representaciones gráficas individualmente</p> <p>Carrera de relevos</p>
<p>SESIÓN 6: Evaluación</p>	<p>Criterios de evaluación:</p> <p>Diferenciar los tipos de velocidad dentro de un juego o actividad</p> <p>Conocer los métodos de trabajo de desarrollo de la velocidad</p>
	<p>Repaso con infografía (facilitados a cada alumno)</p> <p>Circuito de todas las velocidades</p> <p>Rúbrica</p> <p>Prueba de evaluación final</p>

Competencias

En relación con la 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; la Unidad Didáctica desarrolla las siguientes competencias:

- Comunicación lingüística: en la expresión y comunicación de forma oral y escrita de los contenidos relacionados con la unidad, tanto de forma individual como en grupos.
- Aprender a aprender: provocando motivación e interés por el aprendizaje a través de las diferentes sesiones aprendiendo de forma significativa los contenidos propuestos en la unidad, generando curiosidad y ganas de seguir aprendiendo. De forma que el alumno es el protagonista de todo el proceso enseñanza-aprendizaje.
- Sociales y cívicas: mediante el trabajo de relaciones y actitudes de respeto y participación activa en el desempeño de actividades. Respeto por las normas en los juegos y tareas solicitadas.
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor: transformando ideas en actos en el desarrollo de las sesiones, logrando que el alumnado adquiriera conciencia en las diferentes situaciones para planificar, resolver, intervenir y gestionar conocimientos, habilidades y actividades con sentido crítico.

Evaluación

Criterios de Evaluación y Estándares de Aprendizaje

En la siguiente tabla se exponen los criterios de evaluación con sus respectivos estándares de aprendizaje respondiendo al qué evaluar.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
Utilizar las técnicas adecuadas en la resolución actitudes de forma individual y en grupo.	Respetar las opiniones de los demás y exponer las propias al grupo de forma coherente y razonada.
Resolver situaciones motrices con aparición de estímulos a través de habilidades.	Aplica habilidades motrices de desplazamiento lineal y de giro. Resuelve situaciones motrices ante la aparición de estímulos.
Realizar tareas coordinativas en relación con los ejes corporales.	Adapta los desplazamientos a las actividades, manteniendo el equilibrio postural.
Diferenciar las CFB: velocidad, flexibilidad, fuerza y resistencia.	Clasifica las CFB en: velocidad, flexibilidad, fuerza y resistencia.
Diferenciar las distintas manifestaciones de la velocidad.	Conoce el trabajo de la velocidad de reacción, gestual y de desplazamiento.
Realizar correctamente la técnica de carrera.	Efectúa correctamente la técnica de carrera y sus fases.
Exponer conductas activas de motivación y progreso mejorando el trabajo de la CFB, la velocidad.	Muestra buenas conductas y progresa en el trabajo de la velocidad.

Dosificación de duración e intensidad del esfuerzo, tomando en cuenta la relación con sus posibilidades y la salud.	Dosifica la intensidad en el ejercicio teniendo en cuenta la salud. Regula la intensidad de esfuerzo en las diferentes actividades.
Respetar las normas establecidas del juego.	Respetar la normativa del juego de forma individual, en pareja y en grupo.
Conocer los efectos beneficios de la realización del calentamiento previo a la actividad motriz.	Realiza los calentamientos y expone de forma oral los beneficios de los mismos en la salud.

Instrumentos de Evaluación (o instrumentos/herramientas didácticos/as)

En lo referido a la secuenciación de la evaluación, expongo una evaluación inicial; destinada a la primera sesión, una evaluación sumativa; referida al desarrollo de las seis sesiones a través de: trabajo en el gimnasio (fichas de sesión en cuaderno de campo y ficha de observación del profesor) y la evaluación final; perteneciente a la sexta sesión a través de rúbricas (autoevaluación del alumnado y evaluación del profesor y una prueba de evaluación final).

A continuación respondiendo a cuándo y al cómo evaluar detallo los indicadores y herramientas a tener en cuenta para la evaluación siendo:

- Ficha de evaluación inicial: con los contenidos principales a trabajar en el desarrollo de la unidad, para conocer los conocimientos previos del alumnado. Será realizada en la primera sesión de la unidad.
- Trabajo en el gimnasio (50%): seguimiento en la evolución y mejora a nivel individual de cada alumno jugador. Participación en momentos de reflexión sobre la acción del juego. Respeto por las normas, el material y los compañeros. Dentro del mismo de forma más desglosada:
 - Cuaderno de campo (25%): a través de fichas de sesión: plantilla facilitada por el profesor donde se recogen aspectos sobre los contenidos trabajados y

conclusiones en las reflexiones destinadas a la evolución y desarrollo final del juego durante la sesión.

- Ficha de observación del profesor (25%): donde se recogen los aspectos referidos al trabajo los tipos de velocidades de forma activa, realización de las fichas, calentamiento, en cuanto a la motivación y mejora en el trabajo de las sesiones y también de los negativos por mal comportamiento.
- Rúbricas (30%): destinadas a la evaluación final de la unidad siendo:
- Autoevaluación
 - Evaluación profesorado
- Prueba de evaluación final (20%): referida a las características y juegos trabajados en la unidad, su reflexión y aprendizajes significativos adquiridos en la misma.

Atención a la Diversidad

Uno de los aspectos relevantes de la integración de alumnos con necesidades educativas especiales, es la actitud del profesorado. La mayor parte de autores consideran como factor esencial en la integración, las actitudes del profesorado y de los profesionales educativos hacia los alumnos minusválidos. Los éxitos o fracasos, así como la calidad de la atención educativa prestada los alumnos con necesidades educativas especiales, parece ir totalmente unida con el tipo de actitud mantenida por los profesionales de la educación. Las actitudes personales de aquellos responsables directos de la educación de estos alumnos sostienen el éxito de los programas de integración escolar. (Hernández, Hospital y López, 1997, pp 41)

Me apoyo en las orientaciones según el estudio realizado por los autores, enfocando el trabajo de alumnado con necesidades especiales al trabajo de la actitud y la motivación.

En cuando al estudio realizado por Serrano y Benavides (2015). Recoge aspectos relacionados con alumnos con discapacidad motora. Destacando la posibilidad de utilizar salas multisensoriales para analizar el nivel de alcance destinado para el trabajo motriz pertinente en Educación Física. También recomienda trabajos de recorrido con cambios en el ritmo, la velocidad, material empleado, etc.

Para poder adaptar la sesión para alumnos con este tipo de discapacidad motora muchas veces se emplean varias técnicas de enseñanzas como por ejemplo a través de unidades didácticas de exploración para conocer al alumnado utilizando una metodología exploratoria dejando cierta

libertad de los alumnos mientras utilizamos la observación para poder catalogar y clasificar qué tipo de actividades pueden o no hacer con qué tipo de adaptación o nivel de dificultad.

La programación y las sesiones se basan en el juego como elemento fundamental y también adquiere una gran relevancia la motivación, que se ha ido desarrollando a través de los pequeños éxitos y retos alcanzados, pues las actividades se sugieren en primer lugar para que los niños experimenten el éxito, para después plantearles algunos retos más difíciles con el fin de estimular sus ganas de mejorar, todo ello acompañado de refuerzos positivos. (Serrano y Benavides, 2015, pp 17)

Para cumplir y adaptar las posibles necesidades expuestas y en base a los autores mencionados, es importante destacar en cada Unidad Didáctica una serie de medidas:

- Utilizar una metodología sustentada por la adaptación de normativas, elementos espaciales y recursos materiales para permitir realizar la sesión sin ser discriminado.
- Realizar variaciones en los juegos con diferentes niveles de dificultad.
- Crear grupos por niveles de intensidad de trabajo y limitaciones.
- Refuerzos positivos a través de pequeños éxitos logrados en el desempeño de las tareas motrices.

Interdisciplinarietà

La Unidad Didáctica tiene relación con otras áreas; para lograr estas conexiones, se crean uniones entre el profesorado. Para que las uniones se produzcan de forma significativa, el profesor de Educación física acuerda mediante pequeñas reuniones con el profesor de Matemáticas, realizar ejercicios en los que se utilice el cronómetro para saber utilizarle y comprender los resultados expuestos. En el caso del profesor de Ciencias de la Naturaleza, en el uso de vocabulario de los músculos que intervienen en el movimiento para repasar mejor posteriormente en el calentamiento sus nombres. Sobre Lengua Castellana y Literatura el profesor del área realizará un dictado con vocabulario el vocabulario de la unidad que le será facilitado. Y en el caso del área Educación Artística, trabajarán las representaciones gráficas básicas con unos ítems generales.

CONCLUSIONES

Con la realización de este trabajo he podido llegar a una serie de conclusiones referidas primeramente a los objetivos planteados en el mismo.

El desarrollo y trabajo en EF de las CFB, engloba múltiples aspectos que se combinan para lograr un desarrollo de la coordinación, del equilibrio, de la lateralidad y sobre la percepción espacial y temporal principalmente.

Las CFB son susceptibles de mejorar a través del entrenamiento de las mismas, de forma que, conocer sus características y tipos dentro de cada una, deriva en poder trabajarlas a través de métodos efectivos que enseñar al alumnado. Más concretamente en el trabajo de la velocidad, ya que es la CFB escogida para la realización de la UD, ha hecho que pueda analizar de forma precisa su evolución para poder explicar su correcto trabajo y desarrollo a los niños y niñas en el aula. Ya que la velocidad, es una CFB presente en el día a día de todas las personas, por lo que es muy importante su inclusión en el sistema educativo en edades tempranas para poder progresar en el trabajo de la misma. Logrando así alcanzar movimientos lo más rápidos posibles y con máxima eficacia en las ocasiones que sea requerido.

En el trabajo de la velocidad en una UD, no es visible significativamente una gran evolución, ya que lo ideal es comenzar desde edades tempranas. Además de combinarla con el trabajo de las demás capacidades porque en esas edades el aparato locomotor y sistema nervioso son más sensibles. Por ello al finalizar la Educación Primaria, sí se podrá apreciar de forma más evidente esa evolución en el trabajo de la velocidad de reacción, gestual y de desplazamiento al madurar el sistema nervioso y tener una mejor coordinación y mayor fuerza muscular.

Quiero destacar la importancia de la relación de esta unidad con los bloques de contenidos de EF recogido en el Decreto 26/2016, ya que engloba contenidos destinados a las habilidades motrices, conocimiento corporal, valores, actitudes, control del propio cuerpo, desarrollo de las capacidades perceptivo –motrices. Todo ello desde el ámbito saludable.

En lo referido al trabajo de programación de la unidad, requiere de un gran trabajo y análisis de investigación por parte del profesor para lograr crear una buena unión de contenidos y actividades teniendo en cuenta la dimensión personal así como el contexto. En este caso concreto, la intervención se basa en el trabajo de la velocidad desde la dimensión del juego de forma lúdica y motivadora para el alumnado trabajando tanto de forma individual, como en parejas, equipos y grupo.

Remarcar la adquisición de competencias docentes reflejadas en el desarrollo del trabajo; ya que con él finalizo mi etapa universitaria. Siendo: la planificación del proceso de enseñanza-aprendizaje; gracias a la programación de sesiones mediante la indagación de métodos efectivos. Selección de recursos y materiales didácticos adecuados, así como la presentación de contenidos de forma adecuada y adaptada a nivel individual y general del aula que ofrezcan la información y explicaciones pertinentes a cada curso. En lo referido a las TIC y sus múltiples opciones de trabajo, para potenciar favorablemente su uso hacia los objetivos deseados. Y en la evaluación de los aprendizajes e instrumentos utilizados, replanteando el trabajo realizado para poder mejorar y seguir progresando siempre.

Por último, gracias a los contenidos trabajados durante todo el grado en mi etapa universitaria en las asignaturas de: Cuerpo, Percepción y Habilidad, Expresión Corporal, Potencial Educativo de lo Corporal, Educación Física y Salud, Juegos y Deportes, Educación Física Escolar y Fundamentos Psicopedagógicos de Atención a la Diversidad, he podido adquirir las capacidades y habilidades necesarias para la docencia reflejadas en mi programación de la UD y en la correcta elaboración del TFG.

BIBLIOGRAFÍA

<p>Álvarez Del Villar, C. (1983). <i>Preparación física del fútbol basada en el atletismo</i>. Gymnos.</p>
<p>Álvarez, C. y Durán, J.P. (1982). <i>Atletismo básico</i>. Miñón.</p>
<p>Arroyo, H. (2021-2022). Apuntes de la asignatura <i>Educación Física y Salud</i>. Universidad de Valladolid, Palencia.</p>
<p>Berdejo, D. y González, J. M. (2009, 16, mayo). Entrenamiento de la velocidad en jóvenes tenistas. <i>Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte</i>. 9 (35), pp. 254-263.</p> <p>http://cdeporte.rediris.es/revista/revista35/artentrenamiento_125.htm</p>
<p>Calero, S. y González, S. A. (2014). <i>Teoría y metodología de la Educación Física</i>. Comisión Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas –ESPE.</p> <p>http://repositorio.espe.edu.ec/jspui/bitstream/21000/9227/3/Teoria%20y%20metodologia%20de%20la%20educacion%20fisica.pdf</p>
<p>Cañizares, JM y Carbonero, C. 2016. <i>Desarrollo de las capacidades físicas básicas en la edad escolar. Factores entrenables y no entrenables. La adaptación al esfuerzo en niños y niñas</i>. Wanceulen editorial deportiva, S.L.</p> <p>https://elibro-net.ponton.uva.es/es/ereader/uva/63404?page=26</p>
<p>Castañer, M. y Camerino, O. (2001). <i>La Educación física en la enseñanza primaria: una propuesta curricular para la Reforma</i>. Inde.</p>
<p>Castro, A. (2016). <i>El atletismo en la escuela a través de la educación física</i>. Herramientas Narcea.</p>

Claver, I. (2015). <i>Las capacidades físicas básicas en la educación primaria</i> . Arista, 52(58).
<i>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.</i>
García Manso y cols. (1998a). <i>Bases teóricas del entrenamiento deportivo</i> . Gymnos.
García, J. V. (2008). <i>Velocidad: Metodología, planificación y evaluación</i> . https://scholar.google.es/scholar?q=Garc%3%ADa,+J.+%282008%29.+Velocidad:+Metodolog%3%ADa,+planificaci%3%B3n+y+evaluaci%3%B3n.+Universidad+de+Murcia.&hl=es&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholart
García-Verdugo, M. y Landa, L. M. (2005). <i>Atletismo 4. La preparación del corredor de resistencia</i> . Real Federación Española de Atletismo.
Glover, B. y Glover, S. F. (2005). <i>Manual del corredor de competición</i> . Paidotribo.
González, L. y García, S. (2015). <i>Educación física sesiones 10 y 11 años</i> . Pila Teleña.
Grosser, M. (1992). <i>Entrenamiento de la velocidad</i> . Martínez Roca.
Guío, F. (2010, 18, febrero). Conceptos y clasificación de las capacidades físicas. <i>Revista de investigación cuerpo, cultura y movimiento</i> . 1 (1), pp. 77-86. https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/rccm/article/view/1011/1260
Hernández, J., Hospital, V. y López, C. (1997). <i>Educación Física, deporte y atención a la diversidad</i> . Instituto Andaluz del Deporte.
Hernández, J.L. y Velázquez, R. (2004). <i>La evaluación en educación física escolar</i> . Graó.
Morente, A, Benítez, J y Rabadán, I (2003). La Velocidad. Aspectos teóricos. <i>EFDeportes.com, Revista Digital</i> . 9 (67).

<https://efdeportes.com/efd67/veloc.htm>

Muñoz, D. (2009, abril). Capacidades físicas básicas. Evolución, factores y desarrollo.

Sesiones prácticas. *EFDeportes.com, Revista Digital*. 14 (131).

<https://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm>

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.

Orden ECI/3857/2017, de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Primaria.

Peral, C. (2009). *Fundamentos teóricos de las capacidades físicas*. Vision libros.

Real Academia Española. (s.f.). Velocidad. En *Diccionario de la lengua española*.

<https://dle.rae.es/velocidad>

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

Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias oficiales.

Ribas, J. (1989). *Educación para la salud en la práctica deportiva escolar*. Colección Unisport.

Rius, J. (2017). *Metodología y técnicas de atletismo*. Paidotribo.

<p>https://elibro-net.ponton.uva.es/es/ereader/uva/116872?page=439</p>
<p>Serrano, A. y Benavides, A. (2015). <i>Educación Física para alumnos con discapacidad motora</i>. CCS.</p>
<p>Stumpp, U. (2006). <i>Adquirir una buena condición física jugando</i>. Paidotribo.</p>
<p>Torres, J; Rivera, E y otros (1996): <i>Fundamentos de la Educación Física. Consideraciones Didácticas</i>. Ed. Rosillo.</p>
<p>Vaca, M. (1996). <i>La Educación Física en la práctica en Educación Primaria</i>. Asociación Cultural “Cuerpo, Educación y Motricidad”.</p>
<p>Verjoshanski, Y. (1990). <i>Entrenamiento deportivo</i>. Martínez Roca.</p>
<p>Vernetta, M., Gutiérrez, A. y López, J. (2007, Noviembre). <i>Los mini circuitos en estrella en el aprendizaje de habilidades de la gimnasia aeróbica de competición</i>. Efdeportes.com https://www.efdeportes.com/efd114/gimnasia-aerobica-de-competicion.htm</p>

ANEXOS

SESIÓN 1	
5° Educación Primaria	Espacio: Aula- gimnasio
Materiales	Proyector, aros, conos y pelota de tenis
Criterio de evaluación	Conocer las CFB: velocidad, flexibilidad, fuerza y resistencia. Diferenciar las distintas manifestaciones de la velocidad
Momento de encuentro	
<p>Realización de la evaluación inicial (Ficha evaluación inicial).</p> <p>Presentación de la nueva Unidad Didáctica “La velocidad” (Power Point).</p> <p>Intercambio de la Ficha de evaluación inicial con su compañero más próximo y se corregirá entre todo el grupo clase.</p> <p>Traslado al gimnasio: Cambio de calzado, calentamiento: El alumnado dará vueltas corriendo por el espacio. Cuando escuche la señal “ya” debe esprintar una vuelta al campo y continuar con el trote suave. A continuación, en círculo, movilidad articular y estiramientos de los principales músculos.</p>	
Momento de construcción del aprendizaje	
<p>Trabajo de los diferentes tipos de velocidad a través de juegos:</p> <p>Velocidad de reacción: Cruces</p> <p>La clase se dividirá en dos grupos, situados en la zona final de cada campo, cada alumno tendrá un número. Al oír su número, un miembro de cada equipo correrá hasta el medio del campo. Cuando se crucen sonará el silbato y saldrá la siguiente pareja. Aquel que se cruce en su campo pierde un punto y el que se cruce en el campo contrario gana.</p> <p>Velocidad gestual: Los tres conos</p> <p>El alumnado de colocará en dos equipos uno frente al otro en las líneas al finales del campo. Cada alumno tendrá un cono colocado a cierta distancia delante de él. Un</p>	

alumno sale corriendo hacia el equipo contrario y debe tocar tres conos con la mano. Cuando toque el tercer cono, el alumno que esté situado frente a él debe perseguirle. Si logra pillarle, su equipo obtendrá un punto.

Velocidad de desplazamiento: Relevos en cruz

El alumnado dividido en cuatro equipos, se colocarán en filas alrededor del círculo central, en el centro se sitúa un cono con una pelota de tenis encima. A la señal, sale corriendo el último de cada fila, tiene que correr dando la vuelta completa, llegar a su sitio y continuar pasando en zigzag entre los compañeros y coger la pelota de tenis.

Variaciones: en la posición de salida, siendo sentados. Y en vez de correr en zigzag, pasando por debajo de las piernas de los compañeros.

Momento de despedida

Realizamos estiramientos de los principales músculos involucrados en la sesión siguiendo las indicaciones del profesor.

Distribuidos por el gimnasio, sentados y con los ojos cerrados, trabajamos la respiración profunda de forma guiada (inspiraciones y espiraciones).

Resolución de dudas.

Realizan la ficha de sesión (cuaderno de campo) con los contenidos trabajados.

Vestuarios, cambio de calzado y subimos a clase.

Ficha: Evaluación inicial	
Nombre del alumno/a:	
Relaciona mediante flechas	
FUERZA	Capacidad de realizar movimientos articulares hasta su máxima amplitud
RESISTENCIA	Capacidad para realizar una acción motriz en el menor tiempo posible
VELOCIDAD	Capacidad de generar tensión frente una resistencia u oponerse a ella, mediante contracciones musculares
FLEXIBILIDAD	Capacidad de mantener esfuerzos a un ritmo y tiempo determinados
Relaciona mediante flechas	
VELOCIDAD GESTUAL	Carrera en línea recta de 50 metros
VELOCIDAD REACCIÓN	Jugamos al calienta manos
VELOCIDAD DESPLAZAMIENTO	Cuando escucho un pitido, salgo corriendo
Rodea la opción correcta	
Las fases de la carrera son: vuelo, impulso, apoyo y vuelo	Las fases de la carrera son: apoyo, impulso, vuelo y apoyo
Las fases de la carrera son: impulso, apoyo, vuelo y apoyo	Las fases de la carrera son: impulso, apoyo, vuelo e impulso

Power Point



RESISTENCIA

Capacidad de mantener esfuerzos a un ritmo y tiempo determinados



FLEXIBILIDAD

Capacidad de realizar movimientos articulares hasta su máxima amplitud



VELOCIDAD

Capacidad para realizar una acción motriz en el menor tiempo posible





VELOCIDAD DE REACCIÓN

Reaccionar ante la aparición de un estímulo en el menor tiempo posible

<p>SIMPLE</p> <p>Un estímulo Una respuesta Ejemplo: Al oír ¡Ya! Salir corriendo</p> <p>Tiempo de reacción menor</p>	<p>COMPLEJA</p> <p>Varios estímulos Varias respuestas Ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> • Pañuelo verde: correr hacia la izquierda • Pañuelo rojo: correr hacia la derecha </p> <p>Tiempo de reacción mayor</p>
--	---

VELOCIDAD DE REACCIÓN ESTÍMULOS

<p>AUDITIVOS</p>	<p>VISUALES</p>	<p>TÁCTILES</p>
-------------------------	------------------------	------------------------

El tiempo de reacción disminuye cuanto mayor sea la intensidad y duración del estímulo

VELOCIDAD GESTUAL

Es aquella en la que realizamos un gesto lo más rápido posible




COORDINACIÓN

VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO

Recorrer una distancia corta en el menor tiempo posible

1. ACCELERACIÓN



3. MÁXIMA



2. RESISTENCIA



4. DECELERACIÓN



FASES DE LA CARRERA



3º Fase de vuelo
 (El centro de gravedad está por delante del pie de apoyo)

2º Fase de impulso

1º Fase de apoyo
 (Pie de apoyo por delante del centro de gravedad)



Ficha sesión 1: Nos iniciamos en el trabajo de la velocidad	
Nombre del alumno/a:	
¿Qué tipo de velocidad se ha trabajado? (Gestual, reacción y desplazamiento) ¿Por qué?	
Juego: Cruces	
Juego: Los tres conos	
Juego: Relevos en cruz	

SESIÓN 2	
5° Educación Primaria	Espacio: Aula- gimnasio
Materiales	Infografía, conos, petos
Criterio de evaluación	Resolver situaciones motrices con aparición de estímulos a través de habilidades. Trabajar la velocidad de reacción.
Momento de encuentro	
<p>Repaso con el Power Point e infografía (facilitados a cada alumno) de la velocidad de reacción.</p> <p>Calentamiento: El alumnado realiza dos vueltas corriendo en círculo por el gimnasio. A continuación se sitúa en círculo y cada vez sale un compañero al centro a realizar un estiramiento, los demás seguirán las indicaciones hasta haber salido todos al centro.</p> <p>A continuación, en círculo, movilidad articular y estiramientos de los principales músculos.</p>	
Momento de construcción del aprendizaje	
<p>Divididos en dos grupos, en fila, trabajamos los tipos de salidas hasta el cono y volvemos trotando:</p> <ul style="list-style-type: none"> -De pie al oír ¡Ya! Salir. -De espaldas, al oír una palmada, girarse y salir. -Sentados en el suelo de espaldas, con un toque en el hombro, levantarse, girarse y salir. <p>Variaciones: de la misma manera, se volverán a repetir los tipos de salidas, pero esta vez en una única fila dónde saldrán dos alumnos, uno debe pillar al otro antes de llegar al cono.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Por último, por parejas pensarán otra salida y la expondrán al resto, indicando el estímulo y la respuesta. 	

Juego: Pepes y pepas

Dos equipos situados en la línea media del campo, colocados por parejas a la que tendrán que pillar. El profesor indicará quien es “Pepes”, equipo con peto, “Pepas” equipo sin peto. El nombre que diga es el que va a pillar. Si dice “Pepes” el equipo con peto pilla al equipo sin peto. Si dice “Pepas” el equipo sin peto pilla al equipo con peto. Las parejas deben estar colocadas de espaldas unos con otros. Cuando un jugador pasa la línea de final del campo sin ser pillado marca un punto. Si es pillado el punto es para el que persigue.

Variaciones: El profesor puede decir palabras para confundir como “Pepos”.

Inicio de pie, sentados, de espaldas, tumbados boca abajo, de rodillas y de espaldas.

Juego: Filas

Dos equipos formando dos filas paralelas. El primero de cada fila tendrá el mismo número, los dos siguientes otro número y así sucesivamente. Con la finalidad de que el profesor cuando nombre ese número, el alumno deberá recorrer la fila y volver a su puesto inicial. Quién llegue primero logrará un punto para su equipo.

Variaciones: empezar desde la posición de sentados, de rodillas, tumbados boca abajo, de espaldas y sentados de espaldas.

Momento de despedida

Realizamos estiramientos de los principales músculos involucrados en la sesión siguiendo las indicaciones del profesor.

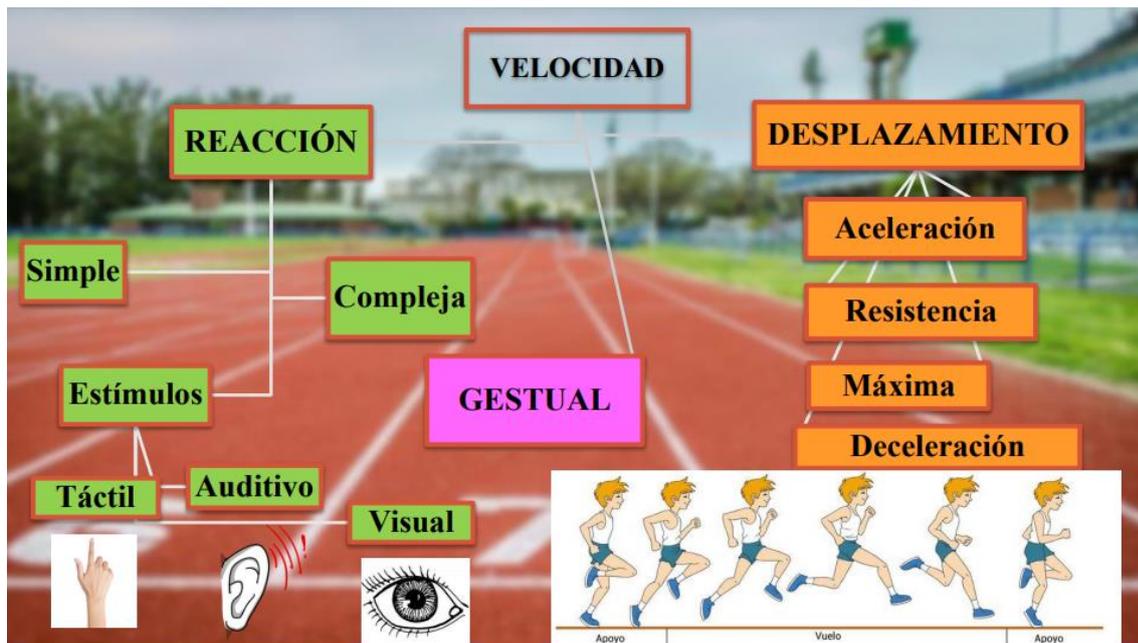
Distribuidos por el gimnasio, sentados y con los ojos cerrados, trabajamos la respiración profunda de forma guiada (inspiraciones y espiraciones).

Resolución de dudas.

Realizan la ficha de sesión (cuaderno de campo) con los contenidos trabajados.

Vestuarios, cambio de calzado y subimos a clase.

Infografía



Ficha sesión 2: Velocidad de reacción	
Nombre del alumno/a:	
Explica un ejercicio en cada caso indicando el tipo de estímulo y la respuesta	
Velocidad de reacción simple	
Velocidad de reacción compleja	

SESIÓN 3	
5° Educación Primaria	Espacio: Aula- gimnasio
Materiales	Infografía, conos, petos, mesa, banco, aros, comba, pelota, cronómetro
Criterio de evaluación	Mejorar en el trabajo de coordinación de movimientos Trabajar la velocidad gestual mediante circuito de estaciones
Momento de encuentro	
<p>Repaso con el Power Point e infografía (facilitados a cada alumno) de la velocidad gestual</p> <p>Calentamiento:</p> <p>Carreras de relevos de cono a cono en dos grupos, chocando la mano</p> <p>Correr en zigzag por fuera de los conos</p> <p>Correr siguiendo los aros colocando un pie en cada aro</p> <p>A continuación, en círculo, movilidad articular y estiramientos de los principales músculos.</p>	
Momento de construcción del aprendizaje	
<p>Test de velocidad gestual de manos y pies:</p> <p>Por parejas y colocado las manos sobre una mesa o banco deberá dar el mayor número de toques sobre la mesas con la mano dominante saltando sobre la no dominante. De la misma manera, de pies realizarán el mismo ejercicio con los pies. Tendrán 30 segundos que serán cronometrados por la pareja. A continuación anotarán el número de toques en la ficha y cambiarán roles.</p> <p>Medición de la velocidad gestual a través de circuito:</p> <p>10 estaciones</p> <p>10 segundos por estación y 10 de descanso</p>	

Realizarán una primera vuelta por parejas para practicar los ejercicios y una segunda vuelta dónde se anotarán los tiempos.

Variaciones: cada pareja, una vez realizado el circuito, preparará otra estación de velocidad gestual. A continuación será expuesta al grupo clase y deberán realizarla.

Momento de despedida

Realizamos estiramientos de los principales músculos involucrados en la sesión siguiendo las indicaciones del profesor.

Distribuidos por el gimnasio, sentados y con los ojos cerrados, trabajamos la respiración profunda de forma guiada (inspiraciones y espiraciones).

Resolución de dudas.

Realizan la ficha de sesión (cuaderno de campo) con los contenidos trabajados.

Vestuarios, cambio de calzado y subimos a clase.

Ficha sesión 3: Medición de velocidad gestual

Nombre del alumno/a:

	Mano izquierda	Mano derecha	Pie izquierdo	Pie derecho
Número de toques				

CIRCUITO DE LA VELOCIDAD GESTUAL		
Estaciones	Nombre del alumno/a:	Nombre del alumno/a:
1. Saltos dentro y fuera del aro lateralmente		
2. Saltos dentro y fuera del aro hacia delante y hacia atrás		
3. Saltos a la comba		
4. Subir y bajar espaldera		
5. Pasar la pierna por encima del cono lateralmente		
6. Botes con el balón en el suelo		
7. Sentadilla y tocar con las palmas en el suelo		
8. Cambios de pierna de forma alternativa en banco		
9. Pasar por el aro en cuadrupedia		
10. Toques al balón contra la pared		

SESIÓN 4	
5° Educación Primaria	Espacio: Aula- gimnasio y patio
Materiales	Infografía, petos, conos, pañuelos y cronómetro.
Criterio de evaluación	Iniciar la base del trabajo de la velocidad de desplazamiento
Momento de encuentro	
<p>Repaso con el Power Point e infografía (facilitados a cada alumno) de la velocidad de desplazamiento</p> <p>Calentamiento:</p> <p>Cadeneta: Utilizando todo el gimnasio, dos pilladores deben capturar al resto de alumnos, cuando se forma un grupo de cuatro, deben separarse en parejas cogidos de las manos; siendo el primer pillado con el cuarto y el segundo con el tercero.</p> <p>A continuación, en círculo, movilidad articular y estiramientos de los principales músculos.</p>	
Momento de construcción del aprendizaje	
<p>Cuatro esquinas: Utilizando medio campo, el alumnado será dividido en 5 grupos. Se colocan conos en las 4 esquinas del campo y en el medio. Los grupos de las esquinas (cogidos de las manos) deben correr a otro cono al decir el profesor “¡Cambio!”. El grupo que se encuentra en el medio (cogido de las manos) debe intentar pillar a un grupo. El grupo pillado deberá colocarse en el medio.</p> <p>Vía rápida: utilizando todo el gimnasio. Se colocarán siguiendo las líneas del campo en cada esquina cuatro equipos en fila desde el cono hacia delante. A la señal de ¡Ya! El último alumno de la fila más cercado al cono correrá por fuera del campo en el sentido de las agujas del reloj, una vez llegue a su grupo chocará la mano a su compañero y saldrá el siguiente.</p> <p>Variaciones: pueden pasarse un pañuelo en los cambios de compañero.</p>	

Test de velocidad de desplazamiento 40 metros:

En el patio, se colocarán una zona de 40 metros en línea recta marcada por conos. Cada alumno a la señal del profesor, deberá recorrer esa distancia a la mayor velocidad posible. Posteriormente se anotará el tiempo invertido marcado por el cronómetro.

Momento de despedida

Realizamos estiramientos de los principales músculos involucrados en la sesión siguiendo las indicaciones del profesor.

Distribuidos por el gimnasio, sentados y con los ojos cerrados, trabajamos la respiración profunda de forma guiada (inspiraciones y espiraciones).

Resolución de dudas.

Vestuarios, cambio de calzado y subimos a clase.

Ficha de sesión 4: Test de velocidad de desplazamiento 40 metros

Nombre del alumno/a:

Tiempo

SESIÓN 5

5º Educación Primaria

Espacio: Aula- gimnasio

Materiales

Infografía, cronómetro, conos, pañuelos,

Criterio de evaluación

Mejorar la velocidad de desplazamiento a través de la técnica de carrera

Momento de encuentro

Repaso con el Power Point e infografía (facilitados a cada alumno) velocidad de desplazamiento y técnica de carrera

Calentamiento: **Cortar el hilo**

Utilizando medio campo, dos pilladores identificados con un pañuelo en la mano, deberán pillar a dos jugadores que elijan, hasta que otro jugador cruce entre los dos, cortando el hilo. Entonces el pillador deberá perseguir al que se ha cruzado.

A continuación, en círculo, movilidad articular y estiramientos de los principales músculos.

Momento de construcción del aprendizaje

Trabajar la técnica de la carrera por parejas

Explicar la progresión de técnica de carrera y de los contenidos conceptuales sobre la misma: mirada al frente, cadera alta, brazos flexionados, alargar zancada) y de las fases correspondientes: Fase de apoyo, fase de impulso, fase de vuelo, fase de apoyo; a través de representaciones gráficas e indicaciones del profesor.

Por parejas: un alumno correrá de un cono a otro y el compañero observará la técnica de carrera corrigiendo y dándole indicaciones utilizando la ficha de sesión. En ella anotará el cumplimiento de las mimas o no. Después cambiarán de roles.

Representaciones gráficas individualmente: realizarán las representaciones gráficas referidas a las fases de la técnica de carrera.

Carrera de relevos: Una vez analizada y anotada la técnica de carrera, mostrarán que son capaces de llevarla a cabo en un juego de relevos. Analizando la pareja como observador si su compañero juega utilizando la técnica adecuada de carrera.

Dos equipos colocados en fila de forma paralela, compiten en carrera de relevos debiendo correr hasta el final del campo dónde darán la vuelta por fuera alrededor de un cono y volverán chocando la mano al siguiente compañero para seguir. El equipo que antes acabe ganará.

Momento de despedida

Realizamos estiramientos de los principales músculos involucrados en la sesión siguiendo las indicaciones del profesor.

Distribuidos por el gimnasio, sentados y con los ojos cerrados, trabajamos la respiración profunda de forma guiada (inspiraciones y espiraciones).

Resolución de dudas.

Realizan la ficha de sesión (cuaderno de campo) con los contenidos trabajados.

Vestuarios, cambio de calzado y subimos a clase.

Ficha de sesión 5: Análisis de la técnica de carrera

Nombre del alumno/a:

Nombre de la pareja:

Rodea en cada caso la técnica de carrera de tu pareja

Cabeza	Mirada al frente	Mirada hacia abajo
Tronco	Derecho	Inclinado hacia delante
Brazos	Flexionados	Extendidos pegados al cuerpo
Piernas	Zancadas amplias con elevación de rodillas	Zancadas sin elevación de rodillas
Pies	Apoyo sobre las puntas de los pies	Apoyo del pie completo

Ficha de sesión 5: Fases de la carrera

Nombre del alumno/a:

Realiza la representación gráfica referida a cada fase

Apoyo	Impulso	Vuelo	Apoyo

SESIÓN 6	
5° Educación Primaria	Espacio: Aula- gimnasio
Materiales	Infografía,
Criterio de evaluación	Diferenciar los tipos de velocidad dentro de un juego o actividad Conocer los métodos de trabajo de desarrollo de la velocidad
Momento de encuentro	
<p>Repaso con la Infografía entre todo el grupo clase</p> <p>Calentamiento</p> <p>Correr de un lado a otro del gimnasio:</p> <p>Correr, parar en el medio y seguir corriendo, volver al trote</p> <p>Correr en sprint hasta el medio y carrera suave, volver al trote</p> <p>En skipping y volver al trote</p> <p>Con los talones al glúteo y volver al trote</p> <p>A continuación, en círculo, movilidad articular y estiramientos de los principales músculos.</p>	
Momento de construcción del aprendizaje	
<p>Todas las velocidades</p> <p>En dos equipos toda la clase, se colocarán al final de las líneas del campo. Cada alumno tendrá un número. El profesor situado en el medio, con un pañuelo en la mano dirá un número y un miembro de cada equipo correrá hasta el medio (velocidad de reacción). A continuación jugarán un calienta manos al mejor de tres (velocidad gestual). Después seguirán el circuito marcado por los conos en zigzag y aros (velocidad de desplazamiento) hasta llegar a una zona marcada con cintas en el suelo, para entrar deberán saltar una vallitas y por último jugarán al tres en raya dejando el pañuelo en la casilla correspondiente.</p> <p>Variaciones: Circuito sencillo para adaptaciones</p>	

En la velocidad de desplazamiento: En vez de correr en zigzag entre los conos y a continuación en los aros, se podrá realizar corriendo de forma lineal hasta la zona marcada con cintas en el suelo. Y a continuación en vez de saltar las vallitas, podrán ser superadas sin salto o bordeadas.

Momento de despedida

Realizamos estiramientos de los principales músculos involucrados en la sesión siguiendo las indicaciones del profesor.

Distribuidos por el gimnasio, sentados y con los ojos cerrados, trabajamos la respiración profunda de forma guiada (inspiraciones y espiraciones).

Realización de la evaluación (rúbrica y prueba escrita).

Vestuarios, cambio de calzado y subimos a clase.

Ficha de observación de sesiones

Nombre del alumno/a	ITEMS a evaluar				
	1	2	3	4	5
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

ITEMS

1-Trabaja los tipos de velocidades correctamente participando de forma activa

2-Realiza un buen calentamiento y conoce sus beneficios

3-Cumple y respeta las normativas de los juegos y actividades de forma individual y en pareja o equipo.

4- Negativos por mal comportamiento

5- Utiliza el lenguaje oral y escrito para la expresión de ideas y argumentaciones empleando el vocabulario referido a la unidad.

6- Tiene consciencia sobre las acciones propias y las de los compañeros para resolver de forma correcta posibles disputas.

Rúbrica de evaluación

Nombre del alumno/a:		
Fecha:	Curso:	Nº:

EVALUACIÓN UNIDAD: VELOCIDAD

Autoevaluación						
He progresado en el trabajo de la velocidad						
Nunca	1	2	3	4	5	Siempre
He respetado la normativa en las diferentes sesiones.						
Nunca	1	2	3	4	5	Siempre
He participado activamente en el trabajo de clase.						
Nunca	1	2	3	4	5	Siempre
He ayudado a los compañeros a que mejoren en el trabajo de las tareas propuestas						
Nunca	1	2	3	4	5	Siempre
He aportado información adecuada sobre los contenidos de la unidad.						
Nunca	1	2	3	4	5	Siempre
Me he comportado correctamente en las sesiones.						
Nunca	1	2	3	4	5	Siempre
He tenido un buen autocontrol en situaciones de disputas o problemas.						
Nunca	1	2	3	4	5	Siempre

Evaluación del profesor						
Ha mantenido la atención en las diferentes sesiones						
Nunca	1	2	3	4	5	Siempre
Ha respetado los turnos de palabra						
Nunca	1	2	3	4	5	Siempre
Se ha comportado correctamente en las sesiones						
Nunca	1	2	3	4	5	Siempre
Ha aportado la información adecuada sobre los contenidos de la unidad						
Nunca	1	2	3	4	5	Siempre
Ha tenido una participación activa en los momentos de reflexión						
Nunca	1	2	3	4	5	Siempre
Ha contribuido en el desarrollo de un buen ambiente de trabajo en las sesiones						
Nunca	1	2	3	4	5	Siempre

NOTA FINAL:

Prueba de evaluación

Nombre del alumno/a:

Nº:

Curso:

EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA: VELOCIDAD

1. Une cada juego con el tipo de velocidad que se trabaja.

Velocidad de reacción	Vía rápida
	Calienta manos
Velocidad gestual	Cuatro esquinas
	Pepes y Pepas
Velocidad de desplazamiento	Los tres conos
	Filas

2. Ordena y representa gráficamente las fases de la técnica de carrera.

Impulso / Apoyo / Apoyo / Vuelo

3. Explica algo importante que hayas aprendido en la unidad: velocidad