



# Universidad de Valladolid

---

Facultad de Educación y Trabajo Social

Grado en Educación Primaria: Mención de Educación Física

Trabajo fin de Grado

## **Promoción de la actividad física durante el recreo en escolares de Educación Primaria a través del Modelo de Educación Deportiva y las Unidades Didácticas Irregulares**

Curso académico 2022/2023

Autora: Elena Becerra González

Tutor: Santiago Guijarro Romero

## RESUMEN

En las últimas décadas se han producido importantes cambios en la sociedad. Entre estos cambios cabe destacar el considerable aumento del uso de las tecnologías por la población en general y en particular por los niños y adolescentes en su tiempo libre. Esta circunstancia hace que la población infantil sea cada vez menos activa. De ahí que sea necesario desde la escuela promover la práctica regular de actividad física con el fin de adquirir hábitos saludables y mejorar la salud de los escolares. La etapa escolar es un momento ideal para inculcar el gusto por la práctica de actividad física y para ello se dispone de dos momentos fundamentales: la asignatura de Educación Física y los recreos escolares. Para afrontar este problema, se plantea una unidad didáctica irregular para el área de Educación Física en la que se unifican dos entornos idóneos, dentro del horario escolar, para realizar actividad física y contribuir a que los escolares incrementen la práctica de actividad física y alcanzar así los beneficios que ello conlleva para la salud. Así mismo dentro de la unidad didáctica se seguirá el Modelo de Educación Deportiva para trabajar el Twincon.

### Palabras clave:

Recreo escolar, actividad física, unidad didáctica irregular, Modelo de Educación Deportiva

### ABSTRACT

*In the last few decades there have been important changes in our society. Among which the great rise in the use of the new technologies stands out, and particularly the use done by children and teenagers in their leisure time. This fact makes children be less and less active, and that's why we consider that it is necessary to promote the regular practice of physical activity, so that children can acquire healthy habits and, in this way, improve their health. The School Stage is the ideal time to teach a taste for the practice of physical activities, and for that we have two key moments at our disposal: the subject of Physical Education and school recreation. To face this problem, we propose an irregular teaching unit for the subject of Physical Education where there are two suitable surroundings within the school timetable to do exercise and so make schoolchildren increase their physical activity, and therefore reach the benefits which it brings for health. Likewise, in our irregular teaching unit we will follow the Model of Sport Education to work the Twincon.*

### Keywords:

*School recreation, physical activity, irregular teaching unit, Model of Sport Education*

# ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN.....	5
2.	JUSTIFICACIÓN.....	6
2.1	IMPORTANCIA DE LA ELECCION DEL TEMA.....	6
2.2	VINCULACION CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO.....	7
3.	OBJETIVOS.....	9
4.	FUNDEMENTACIÓN TEÓRICA.....	9
4.1	LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON LA SALUD.....	9
4.2	BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.....	11
4.3	NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE LA EDAD ESCOLAR.....	12
4.4	RECOMENDACIONES PARA LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EDAD ESCOLAR.....	16
4.5	EL RECREO, MOMENTO PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA.....	17
4.5.1.	Beneficios de actividad fisica durante los recreos.....	18
4.5.2.	Grado de actividad fisica durante el recreo escolar.....	19
4.5.3.	Variables que pueden influenciar en que se haga más o menos actividad fisica durante el recreo.....	19
4.5.4.	Diferentes programas para promocionar la práctica de actividad fisica durante los recreos.....	21
5.	PROPUESTA DIDÁCTICA.....	24
5.1	JUSTIFICACIÓN.....	24
5.2	CONTEXTUALIZACIÓN.....	25
5.2.1	El centro escolar.....	25
5.2.2	El alumnado.....	26
5.3	OBJETIVOS.....	27
5.3.1	Objetivos generales de Educación Primaria.....	27
5.3.2	Objetivo general de la propuesta didáctica.....	28
5.3.3	Objetivos específicos de la propuesta didáctica.....	28
5.4	COMPETENCIAS BÁSICAS DE EDUCACIÓN PRIMARIA.....	28
5.5	CONTENIDOS.....	30
5.6	METODOLOGÍA.....	31
5.7	ELEMENTOS TRANSVERSALES.....	34
5.7.1	Educación para el ocio y el tiempo libre.....	34
5.7.2	Educación para la salud y la higiene.....	34
5.7.3	Educación para la igualdad de oportunidades de ambos sexos.....	34
5.7.4	Educación para la paz.....	34
5.8	TEMPORALIZACIÓN.....	34
5.9	RECURSOS MATERIALES.....	35
5.9.1	Espacios.....	35

5.9.2	<b>Materiales</b> .....	35
5.10	<b>ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD</b> .....	35
5.11	<b>INTERDISCIPLINARIDAD</b> .....	36
5.12	<b>EVALUACIÓN</b> .....	37
5.12.1	<b>Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables</b> .....	37
5.12.2	<b>Instrumentos de evaluación</b> .....	40
5.12.3	<b>Evaluación de la propuesta</b> .....	41
6.	<b>RESULTADOS ESPERADOS</b> .....	41
7.	<b>CONCLUSIÓN</b> .....	43
8.	<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	46
9.	<b>ANEXOS</b> .....	52
9.1	<b>ANEXO I: Cartel informativo de los partidos de liga</b> .....	52
9.2	<b>ANEXO II: Diplomas</b> .....	53
9.3	<b>ANEXO III. Sistema de puntos</b> .....	54
9.4	<b>ANEXO IV: Roles</b> .....	55
9.5	<b>ANEXO V: Calendario de partidos</b> .....	56
9.6	<b>ANEXO VI: Sesiones de la unidad didáctica</b> .....	57
9.6.1	<b>Sesión 1</b> .....	57
9.6.2	<b>Sesión 2</b> .....	58
9.6.3	<b>Sesión 3</b> .....	60
9.6.4	<b>Sesión 4</b> .....	62
9.6.5	<b>Sesión 5</b> .....	63
9.6.6	<b>Sesión 6</b> .....	65
9.6.7	<b>Sesión 7</b> .....	66
9.6.8	<b>Sesión 8</b> .....	67
9.7	<b>ANEXO VII: Lisa de control para evaluar la conducta</b> .....	69
9.8	<b>ANEXO VIII: Ficha de observación</b> .....	70
9.9	<b>ANEXO IX. Lista de control para evaluar la propuesta didáctica</b> .....	72

# 1. INTRODUCCIÓN

Nos encontramos en un periodo en el que se han producido cambios importantes en nuestra sociedad. Entre los cambios más destacables se encuentra un considerable aumento del uso de las nuevas tecnologías en los momentos de ocio como la televisión, los videojuegos, navegar por internet, teléfonos móviles, redes sociales y una menor práctica de actividad física en nuestro día a día disminuyendo los desplazamientos caminando y las actividades que precisan movimiento. Estos cambios en las rutinas de los escolares están generando una inactividad física cada vez más acusada que favorece un comportamiento sedentario.

Ser activos físicamente contribuye a estar sano mental y físicamente y a rendir mejor académicamente. El ámbito escolar es un lugar ideal para inculcar a los niños formas de vida saludable y un estilo de vida activo que mejorará sus resultados académicos y les ayudará a construir una personalidad positiva y estable. La escuela puede ayudar a los niños a ser más activos físicamente durante la jornada escolar con el fin de que trasladen estos hábitos a su vida cotidiana fuera del ámbito académico y mejoren su calidad y cantidad de vida. Dentro del contexto escolar cabe destacar el papel del recreo como momento especialmente útil para contribuir a incrementar los niveles de actividad física de los escolares.

El documento que se presenta a continuación corresponde al Trabajo Fin de Grado en Educación Primaria que se debe realizar para dar por concluida nuestra etapa universitaria. Se inicia este trabajo con una fundamentación teórica en la que se realiza un análisis de la importancia de la actividad física en el ámbito escolar haciendo un estudio de la situación actual, los espacios y momentos que se pueden utilizar para incrementar la actividad física entre los escolares. Con el fin de ayudar a incrementar los niveles de actividad física entre los alumnos de Educación Primaria se plantea una propuesta basada en el modelo de Educación Deportiva de un deporte alternativo (Twincon) desarrollada a través del modelo innovador de unidad didáctica irregular en el área de Educación Física, tratando de contribuir a que los escolares incrementen la práctica de actividad física durante los recreos con el fin de que consigan una serie de beneficios para su salud. Para ello se ha llevado a cabo una actuación en cuarto curso de primaria dentro del centro de Educación Infantil y Primaria CEIP Joaquín Díaz. El presente documento recoge diferentes apartados con la finalidad de dotar de sentido y proporcionar calidad y fundamento además de generar interés por su lectura al receptor del mismo.

Por ello me parece interesante realizar una propuesta de unidad didáctica irregular para el área de Educación Física en la que se unifican dos entornos propicios, dentro del horario escolar, para realizar actividad física y contribuir a que los escolares incrementen la práctica de actividad física y alcanzar así los beneficios que ello conlleva para su salud. Además, dentro de la unidad didáctica se seguirá el Modelo de Educación Deportiva para trabajar el Twincon.

## 2. JUSTIFICACIÓN

Este trabajo se presenta desde dos puntos de vista fundamentales que orientarán al lector en la justificación de la elección del tema, así como el interés que suscita esta temática a nivel personal y social. Asimismo, se mostrará el vínculo que relaciona el Trabajo de Fin de Grado realizado con las competencias adquiridas durante la preparación en el Grado de Educación Primaria.

### 2.1 IMPORTANCIA DE LA ELECCION DEL TEMA

Con el transcurso de los años y la generalización del uso de las tecnologías por la población infantil se están cambiando los hábitos y cada vez se tiende más a la inactividad física y al sedentarismo mostrando una falta de motivación por la práctica de actividad física. Ante esta situación la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2018) señala que los niños y jóvenes de 5 a 17 años, deben practicar, al menos 60 minutos de actividad física diaria moderada o vigorosa para gozar de buena salud.

En este sentido, el contexto educativo cuenta con una amplia responsabilidad no solo en la promoción de la actividad física sino también en la transmisión de los beneficios de practicar una vida activa y saludable.

Teniendo en cuenta que las clases de Educación Física solo son dos horas semanales (insuficientes para conseguir las recomendaciones de actividad física de la OMS), es necesario poner el foco en el tiempo extracurricular como, por ejemplo, los recreos escolares, para promover en el alumnado la práctica de actividad física e inculcarles hábitos saludables en este periodo de la jornada escolar y así, complementar el tiempo de las clases de Educación Física.

Desde mi punto de vista, en el transcurso de mi Prácticum I pude observar la falta de actividad física del alumnado durante los recreos escolares. Además, la literatura previa pone de manifiesto que cuando no se aplica una intervención de manera específica durante este periodo de la jornada escolar, los niveles de actividad física del alumnado son bajos (Méndez-

Giménez, 2020). De ahí que me haya decidido a realizar una propuesta enfocada a incrementar la práctica de actividad física en los recreos escolares a través del Modelo de Educación Deportiva llevado a la práctica mediante una unidad didáctica irregular.

## **2.2 VINCULACION CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO**

Con la realización de este Trabajo Fin de Grado se desarrollará un trabajo en el que se pretende hacer visible y llevar a la práctica las competencias logradas a lo largo del Grado de Educación Primaria y en la Mención de Educación Física.

A lo largo de este trabajo se presentan algunas de las competencias que se señalan en la Orden ECI/3857/2007, de 27 de diciembre, por la que se regula el Título de Maestro en Educación Primaria en su Memoria.

En cuanto a las competencias relacionadas con la formación básica de los maestros de Educación Primaria destacamos las siguientes:

- “Conocer y comprender las características del alumnado de primaria, sus procesos de aprendizaje y el desarrollo de su personalidad, en contextos familiares, sociales y escolares.”
- “Conocer, valorar y reflexionar sobre los problemas y exigencias que plantea la heterogeneidad en las aulas, así como saber planificar prácticas, medidas, programas y acciones que faciliten la atención a la diversidad del alumnado.”
- “Conocer en profundidad los fundamentos y principios generales de la etapa de primaria, así como diseñar y evaluar diferentes proyectos e innovaciones, dominando estrategias metodológicas activas y utilizando diversidad de recursos.”
- “Seleccionar y utilizar en las aulas las tecnologías de la información y la comunicación que contribuyan a los aprendizajes del alumnado consiguiendo habilidades de comunicación a través de Internet y del trabajo colaborativo a través de espacios virtuales.”
- “Conocer y comprender la función de la educación en la sociedad actual, teniendo en cuenta la evolución del sistema educativo, la evolución de la familia, analizando de forma crítica las cuestiones más relevantes de la sociedad, buscando mecanismos de colaboración entre escuela y familia.”

- “Potenciar la formación personal facilitando el auto conocimiento, fomentando la convivencia en el aula, el fomento de valores democráticos y el desarrollo de actitudes de respeto, tolerancia y solidaridad, rechazando toda forma de discriminación.”

Respecto a las competencias específicas de la mención de Educación Física:

- “Conocer y comprender de manera fundamentada el potencial educativo de la Educación Física y el papel que desempeña en la sociedad actual, de modo que se desarrolle la capacidad de intervenir de forma autónoma y consciente en el contexto escolar y extraescolar al servicio de una ciudadanía constructiva y comprometida.”
- “Saber transformar el conocimiento y la comprensión de la Educación Física en procesos de enseñanza y aprendizaje adecuados a las diversas e impredecibles realidades escolares en las que los maestros han de desarrollar su función docente.”

En cuanto a las competencias relacionadas con el Trabajo Fin de Grado:

- “Conocer, participar y reflexionar sobre la vida práctica del aula, aprendiendo a colaborar con los distintos sectores de la comunidad educativa, relacionando teoría y práctica”.

## 2.3 VINCULACIÓN CON LA LEGISLACIÓN

Por último, se hace referencia a lo que indica el Decreto 26/2016, del 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León que señala que “el currículo del área de Educación Física se organiza en seis bloques referidos a los elementos de la competencia motriz que deberán desarrollarse y en base a los cuales se deben organizar las situaciones de aprendizaje”. Entre los bloques de contenidos de dicho currículo se encuentra el bloque número 6 denominado actividad física y salud “constituido por aquellos contenidos necesarios para que la actividad física resulte saludable. Además, se incorporan contenidos para la adquisición de hábitos saludables de actividad física”. Con todo esto se pretende “dar relevancia a unos aprendizajes que se incluyen transversalmente en todos los bloques y en otras áreas” (Decreto 26/2016, p. 34589).

### 3. OBJETIVOS

El objetivo principal del presente Trabajo Fin de Grado es diseñar y poner en práctica una propuesta didáctica de intervención basada en el Modelo de Educación Deportiva y las unidades didácticas irregulares para fomentar la práctica de la actividad física durante el recreo. Este objetivo general se concreta en los siguientes objetivos específicos:

- Impulsar el uso del recreo para incrementar la práctica de actividad física de los escolares.
- Motivar al alumnado a practicar actividad física durante el recreo escolar.
- Crear una liga deportiva durante los recreos en la que se ponga en práctica el trabajo realizado durante las clases de Educación Física.
- Conocer y practicar un deporte alternativo como el Twincon para aumentar la práctica de actividad física en el recreo.
- Analizar si la propuesta didáctica planteada es efectiva o no para incrementar la práctica de actividad física de los escolares en el recreo.

### 4. FUNDEMENTACIÓN TEÓRICA

#### 4.1 LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON LA SALUD

En la actualidad se sigue aceptando la definición que señala que la actividad física es “todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que ocasiona un gasto de energía que dependerá de la masa muscular implicada, de las características de dicho movimiento, de la intensidad, duración y frecuencia de las contracciones musculares.” (Caspersen et al., 1985, p. 126). Esta definición pone de manifiesto que la actividad física es un movimiento corporal intencionado que supone un aumento del gasto calórico basal. Por ejemplo, actividades que realizamos en nuestro día a día como caminar, saltar, bailar se consideran una actividad física. Por su parte, Devís (2020) propone la siguiente definición de actividad física: “cualquier movimiento corporal intencionado, realizado con los músculos esqueléticos que resulta de un gasto de energía y en una experiencia personal, y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea”. Como se puede apreciar, esta definición es más completa, ya que añade la capacidad de interactuar, muy propia de los seres humanos y necesaria para un correcto desarrollo de las personas. Sin embargo, cuando hablamos de ejercicio físico nos referimos “al subconjunto de la actividad física planificada, estructurada y repetitiva que tiene como objetivo final o intermedio la mejora o el

mantenimiento de la forma física” (Caspersen et al., 1985 p. 126). En los últimos años se han realizado numerosos estudios que ponen de manifiesto que la práctica regular de actividad física está asociada a numerosos beneficios sobre la salud. Por ejemplo, la realización de actividad física regularmente durante la niñez tiene considerables beneficios de forma inminente, incluyendo cambios positivos en la salud esquelética, la salud psicológica, la adiposidad y la condición física cardiorrespiratoria (Biddle et al., 2019; Poitras et al., 2016). Sin embargo, la ausencia de actividad física y un elevado tiempo en conductas sedentarias se relacionan con el desarrollo de diversas enfermedades (Carson et al., 2016)

Las conductas sedentarias se definen como cualquier comportamiento durante el día, caracterizado por un gasto de energía inferior al 1,5 *metabolic equivalent of task* (MET), por ejemplo, cuando permanecemos sentados, tumbados o reclinados (Tremblay et al., 2017). Los estilos de vida sedentarios y la aparición de nuevas alternativas de ocio han provocado que los niños sean poco activos, observándose en los últimos años un amplio descenso de los niveles de actividad física habitual en la población joven en general (Mosquera & Vargas 2021).

La conducta sedentaria anteriormente definida no debe confundirse con el concepto de inactividad física, la cual se define como un nivel de actividad física insuficiente para cumplir con las recomendaciones mundiales de actividad física (OMS, 2020; Mayorga-Vega et al., 2021).

En la actualidad aproximadamente el 81% de los escolares presentan un nivel elevado de inactividad física (Guthold et al., 2020). Esto se debe principalmente al tiempo que destinan a actividades sedentarias en su tiempo libre, entre las que se pueden destacar el uso de pantallas durante largos periodos de tiempo, incrementando así la obesidad infantil (Soler & Castañeda, 2017)

Son varias las alusiones que la OMS viene haciendo sobre la influencia que la actividad física tiene sobre la salud. En este sentido, en su “Informe sobre la salud en el mundo 2002” estimaba que los estilos de vida sedentarios son una de las 10 causas fundamentales de mortalidad y discapacidad en el mundo (OMS, 2002). Entre los objetivos de “Salud para todos en el año 2010” la OMS incluye la reducción de la prevalencia del sobrepeso, la obesidad, así como aumentar la proporción de personas que realizan actividad física moderada de forma regular (OMS, 2010).

## 4.2 BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Es evidente la trascendencia de la práctica de actividad física para los adultos, pero no lo es menos para los niños puesto que si se realiza actividad física en edades tempranas es muy probable que cuando sean adultos sigan desarrollando estas actividades, lo que mejorará su salud.

Si hablamos de infancia y de edades tempranas es inevitable hacer referencia a la escuela como lugar primordial en el que se debe incitar la práctica regular de actividad física y la salud. Dentro del entorno escolar, el área de Educación Física es el momento en el que todos los escolares tienen la oportunidad de realizar actividades físicas, si bien es cierto que el tiempo que el currículo dedica a esta área es bastante limitado.

Es primordial la actividad física tanto en adultos como en la juventud y en la infancia, puesto que, la práctica de actividad física impulsa un estilo de vida activo, sano y aporta múltiples beneficios en la salud. A continuación, se detallan los beneficios de la actividad física en los niños según (Rodríguez-Torres et al., 2021):

- Mantenimiento del equilibrio de energía y prevención del sobrepeso y obesidad: en este sentido se tiene en cuenta el desarrollo saludable de los sistemas musculoesquelético y cardiovascular, así como el aminoramiento de factores de riesgo relativos a la hipertensión, la diabetes de tipo 2, hipercolesterolemia y enfermedades cardiovasculares entre otras patologías.
- Mejora de la salud mental y del bienestar psicológico: la práctica de actividad física ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, previene el insomnio y ayuda a mejorar la autoestima, la memoria y la capacidad de concentración. En general los niños que practican actividad física regularmente muestran un mayor rendimiento escolar, así como un significativo desarrollo de habilidades y funciones cognitivas.
- Mejora de las interacciones sociales: la práctica de actividad física favorece el desarrollo de competencias y cualidades como la disciplina, el trabajo en equipo, el liderazgo, la comunicación y la cooperación.

Por consiguiente, los beneficios de realizar actividad física de forma regular son cuantiosos de ahí que todos los escolares deben realizar actividad física en los distintos contextos en los que se desarrollan: familia, escuela o en las actividades realizadas en comunidad bien sea en forma de juegos, ejercicios programados, actividades recreativas o en Educación Física (OMS, 2018).

### 4.3 NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE LA EDAD ESCOLAR

En las últimas décadas se han producido algunos cambios en los estilos de vida y en las alternativas de ocio, lo que ha propiciado que en general la sociedad sea más sedentaria. Como consecuencia los niños y los jóvenes también son menos activos y realizan menos actividad física de forma habitual. Ello ha dado lugar a que los hábitos de vida sedentarios sean cada vez más abundantes en la sociedad, fundamentalmente desde el esplendor de las tecnologías. Además, el estilo de vida cada vez más sedentario, está siendo transmitido a los niños y jóvenes que cada vez dedican más tiempo a conductas sedentarias (Soler & Castañeda, 2017).

La calidad de vida en los adultos ha sido objeto de estudio desde hace años. En cambio, la calidad de vida en los niños no se ha sugerido el mismo interés hasta las últimas décadas (Matos, 2004). En la sociedad actual la práctica de actividad física cada vez tiene mayor importancia por contribuir a mejorar la calidad de vida de los individuos, primordialmente por colaborar en la mejora de la salud y el bienestar de la población.

Durante las últimas tres décadas la OMS se ha dedicado a promover programas de educación para la salud escolar especialmente centrando su esfuerzo en la concienciación de la importancia de la actividad física para evitar el aumento del sedentarismo, el sobrepeso y la obesidad (OMS, 2020)

Existe la convicción de que la escuela tiene una capacidad preventiva. De ahí que surja la necesidad de creación y activación de entornos escolares que sean saludables y fomenten y aumenten los niveles de actividad física de los escolares (OMS, 2016).

En España, la ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE, 2013) y su desarrollo mediante el Real Decreto 126/2014 en el que se determina el currículo de la Educación Primaria, se puntualiza que las administraciones educativas serán las encargadas de fomentar la práctica diaria de ejercicio físico y deporte implantando medidas para que la actividad física forme parte de la conducta de los escolares.

El Consejo Superior de Deportes (CSD, 2011) afirma que en nuestro país hasta los 10-11 años existe un aumento progresivo en la práctica de actividad física reconociendo que al menos el 80% de los niños practican actividad física por lo menos un día a la semana en actividades extraescolares realizadas de forma voluntaria. Por otra parte, hay que hacer referencia al estudio ALADINO (2016) en el que se evidencia que los niños y niñas deben

llevar a cabo mayor actividad física, ya que se observó que la población española entre los 6 y los 9 años tiene un predominio de sobrepeso del 23,2% y de obesidad del 18,1% (mayor en varones). Estos datos guardan cierta similitud con la Encuesta Nacional de Salud (INE, 2017) que refleja datos de sedentarismo en torno al 82,6% en niñas y al 89,2% en niños.

En las últimas décadas se han producido algunos cambios en los estilos de vida y en las alternativas de ocio, lo que ha propiciado que en general la sociedad sea más sedentaria. Como consecuencia los niños y los jóvenes también son menos activos y realizan menos actividad física de forma habitual. Ello ha dado lugar a que los hábitos de vida sedentarios sean cada vez más abundantes en la sociedad, fundamentalmente desde el esplendor de las tecnologías. Además, el estilo de vida cada vez más sedentario, está siendo transmitido a los niños y jóvenes que cada vez dedican más tiempo a conductas sedentarias (Soler & Castañeda, 2017).

Algunas investigaciones señalan que, entre un 28% y un 34% de los escolares cuyas edades están entre los 10 y los 12 años desempeñan actividad física y deportiva más de tres días por semana (García-Cantó, 2011). Si atendemos al género se puede afirmar que los niños realizan más actividad física en este mismo tramo de edad (García-Soler, 2016).

No podemos pasar por alto el estudio llevado a cabo por la Fundación para la investigación Nacional cuyo título es “Informe 2016: actividad Física en niños y adolescentes en España” (Román et al., 2017). En este informe se reflejan los datos sobre la actividad física que llevan a cabo los niños en diversos escenarios en el territorio español. A través de este estudio se pretende analizar cuál es la situación relacionada con la práctica de la actividad física en España. De dicho informe vamos a tomar información referente a tres contextos: la actividad física organizada fuera del colegio, la actividad física realizada en el tiempo libre y actividad física global de los niños. Tomaremos los datos relacionados con las edades que, comprendidas en la Educación Primaria, es decir, de los 6 a los 12 años:

- **Actividad física organizada fuera del contexto escolar**

Las recomendaciones relativas al deporte organizado fuera del entorno escolar, según el informe 2016, (Román et al., 2017) señalan que los niños en edad escolar deben realizar una actividad física organizada al menos una vez a la semana. Los resultados obtenidos en dicho informe se recogen a continuación:

Estudio IDEFICS (2007/2008)	
 <b>Niños y niñas de 6 a 9 años</b> 46% de los niños 28% de las niñas Practican algún deporte una vez a la semana.	 <b>Niños y niñas de 11 y 12 años</b> 78% de los niños 63% de las niñas Realizan actividad física una vez a la semana.
Estudio ALADINO (2013)	
 <b>Niños y niñas de 7 a 8 años</b> 71 % de los niños 61% de las niñas Practican algún deporte con la frecuencia de al menos una vez por semana.	

Extraído del informe 2016: Actividad Física en niños y adolescentes en España.

- **Actividad física realizada en el tiempo libre**

Se considera que el juego activo no organizado es un factor determinante en la actividad física sobre todo en edades tempranas. Según las recomendaciones del informe 2016 los niños deberían realizar juegos no organizados al aire libre al menos durante dos horas al día. A continuación, se muestran los resultados:

ESTUDIO ALADINO (2011)
 <b>Niños y niñas de 6 a 9 años</b> 31% de los niños y niñas juegan al aire libre al menos dos horas de lunes a viernes. 83% de los niños y niñas juegan al aire libre al menos dos horas durante el fin de semana.

<b>ESTUDIO ALADINO (2013)</b>	
	<p>Niños y niñas de 7 y 8 años</p> <p>44% de los niños y el 30% de las niñas juegan al aire libre al menos dos horas de lunes a viernes</p> <p>85% de los niños y niñas juegan al aire libre al menos 2 horas hasta el fin de semana.</p>

Extraído del informe 2016: Actividad Física en niños y adolescentes en España.

- **Actividad física global de los niños.**

Considerando que las recomendaciones relativas a la actividad física diaria se establecen en realizar 60 minutos con intensidad moderada y/o vigorosa en el transcurso del día, teniendo en cuenta la actividad física en el tiempo libre, los desplazamientos al centro escolar, la clase de Educación Física, los recreos, etc.

<b>Estudio IDEFICS (Acelerómetro) (2007/2008)</b>	<b>Estudio EYHS (Acelerómetro) (2008/2010)</b>
 <p><b>Población infantil menor de 10 años:</b></p> <p>30% de los niños</p> <p>12% de las niñas</p> <p>Cumplen las recomendaciones de actividad física.</p>	 <p><b>Niños y niñas de 9 años:</b></p> <p>60% de los niños</p> <p>34% de las niñas</p> <p>Cumplen las recomendaciones de actividad física.</p>
<b>Estudio ANIBES (2013)</b>	
 <p><b>Niños y niñas de 9 a 12 años</b></p> <p>39% de los niños</p> <p>62% de las niñas</p> <p><b>No cumplen</b> las recomendaciones de actividad física.</p>	

Extraído del Informe 2016: Actividad Física en niños y adolescentes en España

Por último, se puede destacar el estudio de Fernández et al. (2021), en el cual se proponen observar y evaluar el grado de actividad física de los escolares gallegos y analizar la categoría de actividades que se realizan en los siguientes ámbitos: el horario escolar, el tiempo de ocio y la práctica de actividad física voluntaria, para posteriormente realizar una comparativa de los resultados obtenidos teniendo en cuenta la edad y el género de los escolares. Para la realización de esta investigación se llevó a cabo un diseño descriptivo, analítico, relacional y comparativo. La muestra se componía de 1009 alumnos de Educación Primaria entre los que había 502 niñas y 507 niños. Para su realización se utilizó el Inventario de Actividad Física Habitual para Escolares (IAFHE). Este inventario brinda la posibilidad de conocer el nivel de actividad física habitual realizada por los alumnos de 10-12 años. Tras realizar el estudio Fernández et al. (2021) concluyeron que los resultados de practicar actividad física fuera del entorno escolar son mayores en niños que en niñas, mientras que se evidencian valores más elevados de no práctica en las niñas que en los niños. Respecto a los días que se practica actividad física y el tiempo dedicado, un porcentaje relativamente bajo de los alumnos participantes en dicha investigación cumple con las recomendaciones diarias internacionales de actividad física (al menos 60 minutos diarios actividad física moderada y/o vigorosa; OMS, 2020).

#### **4.4 RECOMENDACIONES PARA LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EDAD ESCOLAR**

La OMS pone de manifiesto que la principal causa de muerte en todo el mundo es debida a las enfermedades cardiovasculares, afirmando que una de las alternativas para reducir el riesgo de sufrir este tipo de enfermedades es realizando actividad física de forma regular (OMS, 2020). En este sentido, la falta de actividad física está considerada como el cuarto factor de riesgo de mortalidad más significativo a nivel mundial (OMS, 2010).

La OMS (2010) elaboró las recomendaciones mundiales sobre actividad física con el fin de facilitar a los distintos grupos de población, entre ellos los niños, unas bases sobre la actividad física y la intensidad de esta, con la intención de favorecer su salud.

Las recomendaciones de salud pública que se recogen en las directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios están orientadas a todos los grupos de edad desde los cinco años hasta los 65 o más, independientemente del contexto cultural y del sexo. Nos centraremos en las recomendaciones referidas al tramo de edades comprendido entre los 5 y los 17 años por ser el que alberga las edades del alumnado de primaria. Así podemos destacar las siguientes recomendaciones:

- Los niños y adolescentes deben realizar al menos una media de 60 minutos de actividad física diaria primordialmente aeróbica de intensidad moderada a vigorosa durante la semana.
- Deben incluirse actividades aeróbicas de intensidad vigorosa, así como actividades que fortalezcan huesos y músculos por lo menos tres días por semana.
- Los niños y adolescentes tienen que limitar el tiempo que destinan a actividades sedentarias, especialmente el tiempo que están frente a una pantalla.

Estas recomendaciones generales a alcanzar por los niños y adolescentes incluyen la actividad física que realizan en la escuela, así como el tiempo libre. Por ello vamos a hacer una mención especial a la actividad física recomendada específicamente en la clase de Educación Física. La recomendación para la clase de Educación física es que al menos el 50% del tiempo de la clase sea realizado con actividad física de intensidad moderada-vigorosa (Association for Physical Education, 2020). A este momento del horario escolar podemos añadir el periodo de recreo como momento adecuado y recomendado para realizar actividad física y contribuir de esta forma a cumplir con las recomendaciones de actividad física diaria propuestas por la OMS. En el caso del recreo se considera que aproximadamente el 40% del tiempo de este debe ser invertido en actividad física de intensidad moderada-vigorosa (Bailey et al., 2012).

#### **4.5 EL RECREO, MOMENTO PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA**

Los centros escolares son lugares privilegiados puesto que ofrecen una gran oportunidad para impulsar la práctica de la actividad física dado que los niños pasan en ellos gran parte de su etapa escolar. En ellos se ofrecen, entre otros, dos momentos importantes para que los niños realicen actividad física, los recreos y las clases de Educación Física.

El recreo es definido como el tiempo no curricular que tiene lugar entre las clases establecido por los centros escolares para que los alumnos desarrollen actividades de ocio (Ridgers et al., 2006). En este espacio de tiempo durante la jornada escolar, los niños son libres para decidir con quién quieren estar y a qué quieren dedicar este tiempo. Normalmente las actividades elegidas están condicionadas por el espacio, el mobiliario y el ambiente de cada contexto. Generalmente los espacios dedicados al tiempo de recreo suelen disponer de zonas y equipamiento relacionados con la práctica de actividad físico-deportiva con lo que se les brinda a los escolares la posibilidad de practicar actividad física. Por tanto, el tiempo de recreo es una gran oportunidad para contribuir a aumentar el nivel de actividad física.

Ridgers et al. (2006) determinan que no hay establecidas recomendaciones para los niveles de actividad física durante el tiempo del recreo. Por ello Stratton and Mullan (2003) tomaron como referencia la recomendación establecida para las clases de Educación Física y sugirieron la misma para el recreo, proponiendo que el alumnado debería realizar actividad física moderada a vigorosa durante el 50% del tiempo del recreo. Tras realizarse diversos estudios se comprobó que tan solo un reducido número de escolares alcanzaban esta recomendación. Por esta razón, Ridgers et al. (2005) sugieren las recomendaciones de la Autoridad de Educación Sanitaria del Reino Unido (Biddle et al., 1998) como meta más asequible, ya que estima el 40% de la duración del recreo destinado a actividad física de moderada a vigorosa como recomendación más accesible para los centros escolares. En este sentido, numerosos estudios han analizado los niveles de actividad física alcanzados durante los recreos, medidos mediante métodos objetivos, demostrando que se puede llegar a alcanzar un 33% de las recomendaciones diarias de actividad física moderada a vigorosa (Viciano et al., 2016).

#### **4.5.1. Beneficios de actividad física durante los recreos**

Dada la importancia de realizar actividad física y de los múltiples beneficios que esta reporta, a continuación, nos centramos en la transcendencia que tiene su práctica durante el recreo escolar en el desarrollo de los escolares.

Varias investigaciones han puesto su foco en el recreo como el espacio escolar más adecuado para conseguir los objetivos relacionados con la actividad física, evidenciando que, el recreo contribuye a adquirir el porcentaje de actividad física a lo largo de la escolaridad. Además, la práctica de actividad física durante el recreo muestra una serie de beneficios tales como la existencia de un desarrollo cognitivo mayor en los escolares, que se evidencia en el cálculo matemático (Suárez-Manzano et al., 2021) en la concentración, la atención y la capacidad para tomar decisiones (Chaddock-Heyman et al., 2014) e incluso en la creatividad (Ruiz-Ariza et al., 2019). Por todo ello, es sumamente importante que los docentes pongan en práctica alguna propuesta didáctica que permita a los escolares obtener los beneficios intelectuales que origina la actividad física escolar durante el recreo (Suárez-Manzano 2021).

El recreo es, dentro de la jornada escolar, el principal momento de descanso activo. Los recreos activos en los que los escolares juegan y mantienen una actividad física moderada-vigorosa, pueden ser clave para aumentar el número de escolares físicamente activos con un mejor rendimiento intelectual (Ruiz-Ariza et al., 2021).

Además, la práctica regular de actividad física durante el recreo ayuda a incrementar la motivación, la autoestima y contribuye a que los escolares aprendan a trabajar juntos para conseguir objetivos comunes (Mavilidi et al., 2018).

#### **4.5.2. Grado de actividad física durante el recreo escolar**

En la época en la que vivimos, es obvio que prevalecen los comportamientos sedentarios en la etapa escolar, originando esto un incremento del sobrepeso y la obesidad (Martínez et al., 2012). Las instituciones públicas se proponen como objetivo cambiar estas actitudes sedentarias y suscitar un aumento de los niveles de actividad física con que cuentan los escolares en estos tiempos, evitando de esta forma, problemas posteriores.

Si hacemos alusión a los niveles de actividad física moderada-vigorosa en el recreo, de acuerdo con una revisión realizada por Ridgers et al. (2006) estos concluyeron que el tiempo de recreo puede contribuir a conseguir el nivel de actividad física recomendada aproximadamente entre el 5% y el 40%. Este margen tan amplio se debe en gran medida a las intervenciones que se han realizado en los recreos y a las características de éstas. Años más tarde una investigación realizada por Frago-Calvo et al. (2017) establecieron que los escolares de Educación Primaria realizaban actividad física moderada-vigorosa en el 4,5% del tiempo total diario, siendo mayor la práctica de actividad física en chicos que en chicas.

Haciendo referencia al Estudio de los Hábitos Deportivos en la Población Escolar en España (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2015) el porcentaje de alumnado que practica actividad físico-deportiva durante el recreo se encuentra en torno al 47%, correspondiendo un 55% a los niños y 39% a las niñas, donde se aprecia que los niños realizan mayor práctica de actividad física que las niñas.

Por otro lado, Silva y Dos Santos (2015) realizaron un estudio en el que se cuantificaba el tiempo de actividad sedentaria durante el recreo y concluyeron que el 60% de los escolares mantenían un comportamiento sedentario en ese periodo de tiempo.

Por tanto, podemos concluir diciendo que en los estudios analizados se registran valores por debajo de las recomendaciones para este periodo de la jornada escolar.

#### **4.5.3. Variables que pueden influenciar en que se haga más o menos actividad física durante el recreo.**

Existen numerosos estudios que demuestran la efectividad de realizar programas de actividad física durante el recreo (Parrish et al., 2020). Sin embargo, apenas existen investigaciones relativas a las variables que pueden condicionar los niveles de actividad física

del alumnado en este periodo de tiempo de la jornada escolar. Sin duda estas variables pueden ser determinantes para hacer efectiva la práctica de la actividad física durante el recreo. En este sentido Ridgers et al. (2010), dieron a conocer una serie de variables que podrían influir en la cantidad de actividad física moderada-vigora que los escolares realizan durante el recreo:

- Duración del recreo: este espacio de tiempo es señalado por una campana que se hace sonar para advertir del comienzo y del final del recreo escolar. De acuerdo con esta investigación, los centros escolares seleccionados para llevar a cabo el método de investigación disfrutaron de un descanso de mañana (media=  $16,4 \pm 2,2$  min) y un descanso de almuerzo (media =  $60,6 \pm 4,7$  min). Por tanto, el tiempo total empleado en los recreos diarios fue ( $83,8 \pm 8,5$  min) que se obtuvo sumando los tiempos ambos recreos.
- Temperatura: para mantener la coherencia entre los tiempos de recreo, se precisó el punto central del espacio dedicado al recreo para los niños en cada centro escolar, no debe ser tomada a la sombra ni en un espacio cerrado.
- Tamaño del patio de recreo: se debe considerar el área del que dispone el centro escolar ya que puede condicionar las actividades dirigidas a fomentar la actividad física en los recreos escolares.
- Espacio de juego: se debe considerar el volumen de alumnos matriculados en el centro para adecuar los espacios de los que disponemos al número de alumnos.
- Características físicas del recreo:
  - Asientos: se debe considerar la cantidad de asientos de los que disponen los escolares para usar durante el recreo.
  - Marcas de juego: se refiere a las marcas pintadas en el suelo destinadas para el juego.
  - Supervisión: es fundamental que los adultos especializados supervisen en todo momento las actuaciones del alumnado.

Posteriormente Ridgers et al. (2012), analizaron la literatura científica relacionada con el tiempo de recreo y la actividad física y determinaron que existen 44 variables vinculadas a la disminución o el aumento de la actividad física en el tiempo del recreo escolar. Se pueden organizar estas variables en cuatro categorías:

- Variables física-ambientales: se revisan la ubicación del centro si es rural o urbano; los espacios e instalaciones exteriores e interiores en los que se desarrollan los recreos,

la superficie del suelo si es de césped, cemento, arena; las marcas y pinturas en el suelo; las variables climatológicas y las estaciones del año.

- Variables individuales se pueden diferenciar la edad, el género e incluso el curso escolar que están desarrollando.
- Variables sociales hay que destacar que las más influyentes son la vigilancia del recreo por el maestro, así como la promoción de la actividad física por parte del centro escolar y los maestros.
- Por último, se hace referencia a los aspectos organizativos entre los que cabe destacar las recomendaciones por parte de las instituciones gubernamentales, los programas para fomentar la actividad física durante el tiempo del recreo y la relación entre el área de Educación Física y el recreo escolar.

Diferentes estudios han examinado la incidencia de algunas de estas variables sobre la práctica de la actividad física durante el recreo escolar. Por ejemplo, Massey et al. (2020) observaron que los alumnos se implicaban y realizaban más actividad física en los recreos cuando se suscitaba en ellos una motivación generada por las estrategias propuestas por el maestro de Educación Física a través de juegos y campeonatos deportivos, así como por la utilización de material deportivo, equipamiento y pinturas en el suelo. Además, para aumentar los niveles de actividad física y que las actividades generen motivación en los estudiantes, es preciso que las actividades ofrezcan variedad de juegos basándose en los intereses de los alumnos, además es imprescindible que estas actividades se estructuren bien en el tiempo (Massey et al., 2020).

#### **4.5.4. Diferentes programas para promocionar la práctica de actividad física durante los recreos**

Considerando que los recreos son más frecuentes (cinco días por semana), que las clases de Educación Física (de media, dos sesiones a la semana) (Guijarro-Romero et al., 2019; Hardman et al., 2014) y que se les dedica más tiempo semanal que a esta área, el tiempo de recreo puede convertirse en el momento ideal para aumentar los niveles de práctica de actividad física de los escolares de primaria.

Desde los centros escolares se pretende motivar al alumnado para integrar la práctica regular de actividad física en sus hábitos diarios. En este sentido, de acuerdo con Parrish et al. (2020) la aplicación de programas de promoción de actividad física durante los recreos diseñados para incrementar los niveles de actividad física de los escolares en este periodo de tiempo es una estrategia efectiva.

El Programa de Mejoramiento del Recreo analizado por Chin y Ludwing (2013), pone de manifiesto que la tasa de actividad física en los centros escolares que participaron en el programa fue un 52% superior a la tasa que se registró en los centros que no participaron en dicho programa. El Programa de Mejoramiento del Recreo consiste incrementar la actividad física del alumnado en el transcurso del recreo escolar a través de coordinadores de juegos que comparten con los alumnos una serie de juegos inclusivos adecuados para su edad.

Con el mismo fin surgen los recreos activos. Con ellos se pretende emplear los espacios de los que disponen los centros escolares con el objetivo de que el alumnado participe en actividades organizadas que requieren un elevado componente de actividad física (Ramstetter, 2010)

Dentro del recreo uno de los elementos más estudiados está relacionado con las marcas de colores en la superficie del patio, representado juegos variados para ser practicados por el alumnado (Domenech, 2017). Se pueden encontrar pintadas relacionadas con juegos tradicionales como el tres en raya, la rayuela, circuitos de habilidades sencillos, etc. Se han llevado a cabo numerosos trabajos de investigación que reflexionan sobre la incidencia de las pintadas en el patio como método para incrementar la implicación del alumnado en los recreos, disminuyendo el sedentarismo en el recreo (por ejemplo, Ridgers et al., 2007; Blaes et al., 2013). En cambio, otros estudios defienden que las pintadas en el patio, como componente separado, no incrementan la participación del alumnado, sino que es preciso aplicar otro tipo de estrategias como el uso de equipamiento deportivo o la participación de los maestros para conseguir una mayor implicación de los escolares en el recreo (Ridgers et al., 2010; Escalante et al., 2014).

El recreo es un tiempo inmerso en el periodo lectivo, por consiguiente, se le debe dotar de presencia a la hora de usarlo como promotor de actividad física. Habitualmente, el recreo escolar fracciona la jornada escolar en dos periodos y lo que se pretenda realizar en ellos, debe ser lo más interesante posible para los escolares. para ello se deben planear actividades que susciten el interés del alumnado y sean cautivadoras para ellos (García & Serrano, 2010). En este sentido, las intervenciones estructuradas correctamente, llevadas a cabo en el tiempo de recreo, son de gran utilidad para aumentar la actividad física de los alumnos y contribuyen a conseguir los mínimos de actividad física saludable (Pastor-Viceo & Martínez-Martínez, 2021).

Los recreos activos pueden contribuir a promover la práctica de la actividad física además de fomentar las relaciones sociales que contribuyen al desarrollo integral del niño (Chaves,

2013). En esta línea, se han llevado a cabo distintos programas como, por ejemplo: autoconstrucción de materiales, actividades dirigidas, dotación de equipamientos, creación de zonas de juegos y organización de campeonatos (Méndez-Giménez et al., 2017).

Siguiendo la línea de los recreos activos surgen los proyectos de centro como una herramienta de la que disponen los centros escolares para distribuir el espacio del recreo y proponer diversas actividades a los alumnos que incrementen la actividad física de estos. A través de los proyectos de centro se realiza una distribución del espacio y se proponen diversas actividades a los alumnos. Podemos destacar el proyecto realizado por un centro asturiano que estudian Méndez-Giménez y Manteca-Pallasá (2018) cuyo objetivo fundamental era aumentar la realización de actividad física en el periodo del recreo, para ello habilitaron nuevos espacios en el patio que garantizaran la participación activa de los escolares realizando turnos rotatorios para así realizar un uso del terreno lo más equitativo posible. En este proyecto el patio se dividió en tres espacios, en cada uno de ellos se desarrollaban distintos tipos de juegos, cooperación-oposición, cooperativos e individuales. Con este proyecto se comprobó el incremento de la práctica de actividad física en el recreo, especialmente de las niñas.

Utilizando el recreo para incrementar la actividad física diaria de los escolares Casado-Robles et al. (2020) realizan un estudio fundamentado en una unidad didáctica irregular basada en la educación deportiva. En dicho estudio se evidencia cómo promover un estilo de vida físicamente activo. El Modelo de Educación Deportiva surge con el fin proporcionar experiencias deportivas dentro de las clases de Educación Física aprovechando los valores educativos del deporte como el respeto y el trabajo en equipo. Este enfoque de educación deportiva fomenta que los escolares desarrollan un sentido de afiliación dado que se convierten en miembros de un equipo a lo largo de la temporada asumiendo diferentes roles, los alumnos desarrollan una fase de competición que se intercala con prácticas autónomas siguiendo un calendario de competiciones del que se realiza un registro de resultados y por último se realiza una jornada final con carácter festivo en la que se hace entrega de los diplomas y medallas a todos los participantes de los diferentes equipos.

Junto a este Modelo de Educación Deportiva podemos citar las unidades didácticas irregulares diseñadas por Viciano y Mayorga-Vega (2016) cuya finalidad es aumentar el aprendizaje de los escolares utilizando diferentes contextos extracurriculares más allá de las clases de Educación Física.

## 5. PROPUESTA DIDÁCTICA

### 5.1 JUSTIFICACIÓN

Tras lo expuesto en los apartados anteriores, se plantea una propuesta de intervención basada en el Modelo de Educación Deportiva (en la que se trabajará un deporte alternativo, el Twincon) la cual se llevaría a cabo a través del modelo innovador de unidad didáctica irregular.

El objetivo general de este Trabajo Fin de Grado es fomentar la práctica de la actividad física durante el recreo, de ahí que se haya elegido la propuesta de la unidad didáctica irregular pues en ella se amplía el momento de aprendizaje y se utiliza el recreo con lo que se está incrementando la posibilidad de practicar actividad física en este periodo de la jornada escolar.

El motivo de elegir el Modelo de Educación Deportiva no ha sido otro que el de acercar al alumnado a una experiencia de práctica deportiva auténtica en la que tengan la oportunidad de sentirse inmersos en una temporada deportiva donde se realizan competiciones, evento final de temporada y entrega de premios con el único fin de estimular la ilusión del alumnado durante las clases de Educación Física y al mismo tiempo fomentar la práctica de actividad física durante los recreos escolares.

La elección del Twincon me ha parecido interesante pues se trata de un deporte alternativo, coeducativo e inclusivo en el que se pretende dotar de autonomía y socialización al alumnado.

El Twincon es un deporte de invasión colectivo cuyo objetivo es conquistar los conos contrarios y el balón solamente se toca con las manos realizando pases y lanzamientos. El reglamento táctico y técnico para ponerlo en práctica es común a deportes como el baloncesto o el balonmano. Al ser un juego inusual, todo el alumnado parte desde el inicio y no hay diferencias en cuanto a su conocimiento y práctica previas.

En definitiva, en este trabajo se plantean dos alternativas novedosas: el trabajo de un juego alternativo mediante el Modelo de Educación Deportiva y, su desarrollo a través de una unidad didáctica irregular, todo ello con el objetivo de fomentar la práctica de actividad física y ayudar a que el alumnado cumpla con las recomendaciones para la salud que marca la OMS.

## 5.2 CONTEXTUALIZACIÓN

### 5.2.1 El centro escolar

La propuesta se ha planteado para su desarrollo en el colegio Joaquín Díaz de la Cistérniga, concretamente en 4º curso de Educación Primaria.

El C.E.I.P. Joaquín Díaz está situado en la localidad de La Cistérniga, a tan solo a cinco kilómetros de la capital. Es un colegio público, cuyo titular administrativo es la Consejería de Educación de la Junta de Castilla y León, siendo el Ayuntamiento de La Cistérniga responsable de su mantenimiento.

El colegio imparte clases de Educación Infantil y Primaria desde el 1 de septiembre de 2006. Es por tanto un centro, con unas instalaciones de construcción reciente, moderno y adaptado a las necesidades de los alumnos donde no existen barreras arquitectónicas que dificulten el acceso a alumnos con necesidades motoras.

El centro ofrece jornada continua, de 9 a 14 horas. Este proyecto fue aprobado en marzo de 2007. Dispone de Programa Madrugadores, en horario de mañana, de 07:30 a 9. El centro cuenta igualmente con un servicio de comedor escolar, en horario de 14 a 16 horas, durante todo el período lectivo, un programa de clases extraescolares, en horario de 16 a 18 horas, entre los meses de octubre a mayo.

El CEIP Joaquín Díaz es un centro de tres líneas, tiene siete unidades de Educación Infantil y 17 unidades de Educación Primaria. En 4º únicamente hay dos líneas.

El centro tiene 7 profesoras de Educación Infantil, 17 tutores de Educación Primaria de los cuales 2 son especialistas de Lengua Inglesa, 1 en Lengua Francesa y otra en Educación Física. En total en el centro hay 3 especialistas en Lengua Inglesa, 1 especialista en Lengua Francesa, 3 especialistas de Educación Física, uno de ellos es el director, 2 especialistas de Pedagogía Terapéutica, 1 de Audición y Lenguaje, 1 de apoyo en Educación Infantil y 2 profesoras de Religión

La gran mayoría de profesores llevan trabajando en el centro varios años, algunos desde que empezó a funcionar en el año 2006. Es una plantilla conocedora de las características del alumnado del centro y de sus necesidades.

El centro cuenta con un total de 437 alumnos matriculados, de los cuales 107 pertenecen al nivel de Educación Infantil y 330 alumnos a la etapa de Educación Primaria.

El alumnado procede de familias con un nivel socioeconómico medio, con un bajo índice de desestructuración, y con una alta preocupación por la educación de sus hijos. El absentismo escolar es prácticamente inexistente no teniendo que intervenir la asistente social.

La mayoría de las familias poseen estabilidad y nivel de ingresos medio. En casi todas ellas uno de los cónyuges tiene trabajo fijo y suelen trabajar los dos. Buena parte son empleados por cuenta ajena: funcionarios, profesionales y personal laboral cualificado. No se observan índices significativos de paro y es frecuente el trabajo tanto del padre como de la madre. Los padres y madres del centro tienen un nivel cultural medio, predominando aquellos que tienen graduado escolar. Existen algunos casos de matrimonios separados y otros con baja estructuración en la dinámica familiar.

La Asociación de Familias de Alumnos (AFA) colabora con el equipo educativo y organiza actividades extraescolares, imprescindibles para que el colegio tenga jornada continua y los alumnos puedan permanecer en el centro mientras sus padres desarrollan la jornada laboral.

El centro está abierto a la localidad y se proponen actividades conjuntas con el otro centro escolar “Félix Cuadrado Lomas”, con la Residencia “Santa Teresita” con la que se desarrolla un proyecto de aprendizaje servicio desde hace 11 años, denominado “En buena compañía”. Con este proyecto los alumnos aprenden al tiempo que ofrece un servicio a la comunidad.

Además, el centro colabora con el plan director para la convivencia escolar a través de la Junta de Castilla y León. Se realizan actividades formativas sobre acoso escolar, violencia sobre la mujer y riesgos de internet, impartidas por expertos policiales dirigidas a los alumnos.

### **5.2.2 El alumnado**

La unidad didáctica se ha planteado para la clase de 4º A del CEIP Joaquín Díaz de la Cistérniga que está integrada por 24 alumnos todos ellos de nacionalidad española. En cuanto al número de niños son 11 y el de niñas 13. Entre ellos hay una niña que repitió 2º de Educación Primaria por lo que tiene un año más que el resto de la clase. En la actualidad esta niña está perfectamente integrada con el resto del alumnado y no presenta ninguna dificultad de aprendizaje. Hay que destacar que una niña tiene problemas de coordinación, aunque no está diagnosticada como tal. En el desarrollo de las clases hay que tener una especial atención con ella para que no se pierda en la realización de las actividades, dado que es un poco más lenta que el resto de los compañeros, aunque tiene mucha voluntad e interés por realizar todas las actividades. También hay que prestar una atención especial a un niño de TEA y hay que explicarle las cosas manteniendo un contacto visual con él, con el fin de captar toda su

atención y transmitiéndole mucha calma, ya que en ocasiones necesita que se le repita la explicación para entenderlo perfectamente. En general es una clase muy habladora y movida, pero a la vez muy trabajadores y participativos que tienen buena actitud hacia la Educación Física.

## **5.3 OBJETIVOS**

### **5.3.1 Objetivos generales de Educación Primaria**

Según el Real Decreto 126/2014, por el que se establecen las Enseñanzas correspondientes a la etapa de Educación Primaria nos encontramos con una secuencia de objetivos generales a alcanzar a lo largo de la etapa de Educación Primaria. De los propuestos en el Real Decreto nos centraremos en los que consideramos más adecuados para nuestra propuesta y son los siguientes:

- a. Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.
- b. Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.
- c. Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.
- d. Conocer, comprender y respetar las diferentes culturas y las diferencias entre las personas, la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres y la no discriminación de personas con discapacidad.
- g. Desarrollar las competencias matemáticas básicas e iniciarse en la resolución de problemas que requieran la realización de operaciones elementales de cálculo, conocimientos geométricos y estimaciones, así como ser capaces de aplicarlos a las situaciones de su vida cotidiana.
- k. Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la Educación Física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.
- m. Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.

### 5.3.2 Objetivo general de la propuesta didáctica

En la presente propuesta didáctica el objetivo general es promover los niveles de actividad física del alumnado durante el tiempo de recreo poniendo en práctica lo aprendido en las clases de Educación Física.

### 5.3.3 Objetivos específicos de la propuesta didáctica

1. Aplicar los aprendizajes motrices adquiridos en las clases a situaciones de juego.
2. Promover el trabajo colaborativo y el juego limpio a través del trabajo en equipo.
3. Conocer la importancia de practicar actividad física en el tiempo extracurricular.
4. Valorar la práctica de actividad física en los periodos extracurriculares y su cuerpo como instrumentos para conocerse y sentirse bien consigo mismo y con sus iguales.
5. Practicar actividad física en los recreos a través de la iniciación de un deporte alternativo, el Twincon.

## 5.4 COMPETENCIAS BÁSICAS DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Basándonos en el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, se hace referencia a siete competencias básicas, si bien en el desarrollo de esta propuesta se trabajarán las siguientes:

- **Competencias sociales y cívicas (CSV):**

A través de esta unidad didáctica se desarrollará la competencia social y cívica puesto que los alumnos tendrán que trabajar en grupo y deberán respetar a sus compañeros ya sean del mismo equipo o rivales, del mismo sexo o del sexo contrario, ante todo se trabajará con respeto y no se permitirá la discriminación. Las escuelas deben ser ambientes facilitadores de actitudes y comportamientos, de cooperación y respeto, para conseguir que el alumnado se desarrolle de forma íntegra. En ocasiones en el área de Educación Física se ha considerado a las alumnas como sujetos frágiles, en cierta forma inferiores. En este momento se trabaja para que esa diferenciación no se produzca en las aulas, se debe inculcar entre el alumnado esta concepción. Para ello a lo largo de esta unidad didáctica las actividades que se realicen en grupos y equipos de trabajo presentarán una igualdad en cuanto al número de niños y niñas que formen esos grupos. Deben aprender a rechazar prejuicios y a oponerse a cualquier forma de discriminación y violencia. Se trabajarán las relaciones sociales, así como la convivencia del grupo clase y los valores que permiten al alumnado respetar al resto de compañeros y vivir en sociedad.

- **Comunicación lingüística (CL):**

La puesta en práctica de la unidad didáctica contribuirá a la competencia lingüística, ya que se generan numerosos momentos de intercambios comunicativos en los que el alumnado tendrá que expresarse de forma oral como por ejemplo a la hora de explicar el funcionamiento del juego, sus normas, y sobre todo en los momentos de reflexión en los que se pondrá en común lo acontecido en la sesión. Además, se adquirirá y practicará un vocabulario específico del Twincon, deporte alternativo que se desarrollará en esta unidad. Por otro lado, los escolares, en el desarrollo de las clases de Educación Física, tienen que interactuar con sus compañeros para llevar a cabo las distintas propuestas de enseñanza aprendizaje.

- **Aprender a aprender (AAP):**

Se contribuye al desarrollo de la competencia de aprender a aprender en el alumnado generando en él la necesidad y la curiosidad de aprender, de ahí que se haya planteado una unidad didáctica dedicada a un deporte nuevo que les generará curiosidad. Se intentará que los estudiantes sean los protagonistas del proceso y del resultado de su aprendizaje. El alumnado deberá tener consciencia de las estrategias que debe seguir para conseguir el aprendizaje de dicho deporte dentro de una unidad irregular en la que se incluyen espacios y tiempos como el recreo.

- **Sentido de Iniciativa y Espíritu Emprendedor (SIEE):**

Esta competencia se trabajará a lo largo de la unidad didáctica pues al desarrollar juegos en grupo se les está introduciendo en la toma de decisiones de manera razonada utilizando destrezas que favorezcan el trabajo en grupo.

- **Competencia Matemática y Competencia en Ciencia y Tecnología (CMT):**

En el Modelo de Educación Deportiva que se desarrolla, el alumnado tendrá la posibilidad de llevar a cabo un registro de datos en el que se irán reflejando los resultados de los distintos encuentros realizados entre los diferentes equipos. En este momento se le exige al alumnado analizar los resultados para determinar el orden de actuación de los equipos en los distintos enfrentamientos.

## 5.5 CONTENIDOS

A continuación, se presentan los contenidos que se pretenden llevar a cabo en la presente unidad didáctica. Estos contenidos están relacionados con el Decreto 26/ 2016, del 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.

<b>CONTENIDOS DE LA UNIDAD</b>	<b>RELACIÓN CON EL CONTENIDO CURRICULAR</b>
1. Diálogo y actitud positiva ante los conflictos que pueden surgir entre compañeros.	Estrategias para la resolución de conflictos: utilización de normas de convivencia, conocimiento y respeto de las normas y reglas de juego, y valoración del respeto a los demás, evitando estereotipos y prejuicios racistas. (B1. 2)
2. Mejora sus habilidades motrices a través de la práctica del Twincon. 3. Evoluciona en el pase y recepción del móvil con desplazamiento	Control y dominio del movimiento. Resolución de problemas motrices que impliquen selección y aplicación de respuestas basadas en la aplicación de las habilidades básicas, complejas y de sus combinaciones. (B3. 8)
4. Desarrollo de estrategias de juego básicas vinculadas con la oposición/cooperación.	Desarrollo de la iniciativa y de la autonomía en la toma de decisiones, resolución de situaciones motrices con varias alternativas de respuesta que impliquen la coordinación espacio temporal de procedimientos de al menos dos jugadores, de acuerdo con un esquema de acción común, con actitud cooperativa. (B3. 9)
5. Utiliza correctamente las habilidades motrices de locomoción, y manipulación en el Twincon.	Aplicación de habilidades motrices básicas y específicas a la resolución de situaciones de juego de creciente complejidad motriz. (B4.1)
6. Iniciación a la práctica de actividad deportiva Twincon.	Práctica de juegos de deportes alternativos. (B4. 4)
7. Experimentación de los distintos roles dentro del equipo asumiendo sus responsabilidades.	Aceptación dentro del equipo del papel que le corresponde a uno como jugador y de la necesidad de intercambiar papeles para que todos experimenten diferentes responsabilidades (B4. 8)

8. Desarrolla el pase y recepción con precisión en desplazamiento y con oposición.	Utilización de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación. (B.4.9)
9. Dominio de las normas para realizar un correcto calentamiento y regulación del esfuerzo.	Desarrollo general de la condición física orientada a la salud. Calentamiento, adaptación al esfuerzo y relajación. (B6.2)
10. Práctica de actividad física a través del juego	Ejecución con la técnica correcta de las diferentes actividades físicas. (B6.6)

## 5.6 METODOLOGÍA

A lo largo de la unidad didáctica se aplicarían diferentes principios metodológicos en función de los objetivos y contenidos que se quieren trabajar. Se trata de utilizar diferentes metodologías para atender a la diversidad de cada alumno. Por ello, es conveniente que el proceso enseñanza aprendizaje cumpla los siguientes principios:

- **Principio de experiencia:** se dedica una atención especial a las experiencias y vivencias previas del alumnado. El objetivo de este principio es lograr que el alumnado tenga experiencias significativas que posteriormente puedan aplicar en su vida cotidiana.
- **Principio de flexibilidad:** este principio se basa en adaptar las propuestas educativas a los diferentes ritmos de aprendizaje de los alumnos. En el área de Educación Física es crucial este principio dado que la evolución motriz de los alumnos sigue ritmos diferentes.
- **Principio de participación:** se pretende con este principio favorecer el trabajo en equipo y la cooperación.
- **Principio integrador:** se pretende a través de este principio aunar las técnicas, destrezas y habilidades propias del área de Educación Física. De igual manera estos aprendizajes se pueden transferir a otros ámbitos convirtiéndose la Educación Física en un área que conecta con otras.
- **Principio de motivación:** este principio en el área de Educación Física se torna en uno de los relevantes. Si el alumnado se siente motivado mostrará interés por

aprender. Por lo tanto, es importante conocer al alumnado para poder motivarles adecuadamente.

- **Principio creativo:** como docentes debemos estimular al alumnado y huir de los modelos repetitivos y fomentar en ellos la creatividad.

En la presente propuesta didáctica además de los principios metodológicos citados anteriormente, se emplearía el Modelo de Educación Deportiva el cual se llevaría a la práctica a través de una unidad didáctica irregular, siendo estas dos estrategias novedosas con las que se pretende motivar al alumnado.

En cuanto a los rasgos que definen el Modelo de Educación Deportiva, son los siguientes (Guijarro et al., 2020):

- **Afiliación:** se forman equipos estables que permanecen durante toda la unidad didáctica.
- **Temporada:** la unidad didáctica se diseña como una temporada deportiva, en la que se distinguen tiempos de práctica, tiempos de competición y culmina con la fase final.
- **Periodo de práctica autónoma:** son básicamente entrenamientos para mejorar sus habilidades.
- **Competición formal:** son periodos en los que se pone en práctica lo aprendido durante las clases. (Anexo I)
- **Fase final:** se organizan pruebas finales y se conceden premios no solo a los ganadores, sino también a las conductas de todos los integrantes de los diferentes equipos (Anexo II).
- **Registro de datos:** de los resultados de los partidos que se utilizan para dar *feedback* a los escolares y así puedan mejorar. Los datos de las competiciones llevadas a cabo durante los recreos se recogerán mediante un sistema de puntos. En este sistema se valorará la deportividad, el entrenamiento y los partidos ganados, empatados o perdidos (Anexo III).
- **Festividad:** que se llevará a cabo en la celebración de la final.
- **Adaptación de la práctica:** se debe adaptar el deporte al nivel de los alumnos.
- **Roles o responsabilidades:** habrá roles fijos y otros que serán rotativos.

Respecto al modelo de unidad didáctica irregular, este fue planteado por Viciano y Mayorga-Vega (2016) y consiste en realizar sesiones puntuales (por ejemplo, al inicio o al final del trimestre) o incluso en utilizar el tiempo extracurricular a lo largo del curso

académico, como, por ejemplo, el recreo. Es una propuesta idónea para combinar los recreos escolares y la Educación Física para fomentar e incrementar la práctica de actividad física en los recreos y de esta forma, contribuir a que los escolares consigan el nivel recomendado de actividad física diaria.

La unidad didáctica irregular puede ser una herramienta útil y efectiva para los maestros de Educación Física, puesto que les permitiría solventar las limitaciones que aparecen a la hora de planificar la asignatura (por ejemplo, el reducido tiempo curricular asignado a la asignatura). Además, este modelo de unidad didáctica permite a los alumnos trasladar los aprendizajes de la clase de Educación Física a su tiempo libre, generando así un estilo de vida más saludable y activo (Guijarro-Romero, 2020).

Además, para el desarrollo de las sesiones se seguiría la siguiente metodología:

- Durante la primera sesión tendría lugar la presentación del Modelo de Educación Deportiva y del juego del Twincon que se desarrollarían a través de la unidad didáctica irregular. En este momento será el profesor el que dirigiría la sesión tanto a nivel teórico como en la designación de juegos que se llevarían a cabo.
- En las sesiones 2, 3 y 4 también sería el docente el encargado de proponer distintas tareas y juegos para que el alumnado practique la técnica y la táctica del Twincon.
- Durante las sesiones 5, 6 y 7 el alumnado entrenaría de forma autónoma asumiendo los roles correspondientes dentro del equipo. (Anexo IV)
- De forma paralela al desarrollo a esta fase autónoma por parte del alumnado se utilizarían los recreos para llevar a cabo la fase de competiciones formales en las que todos los equipos se enfrentarán entre sí según el calendario establecido (Anexo V).
- Para finalizar en la sesión ocho, la última de la unidad didáctica, se llevaría a cabo el evento final en el que, una vez finalizado, se entregarían los premios y diplomas al alumnado dentro de un ambiente lúdico-festivo.

Como se puede comprobar en lo expuesto anteriormente se desarrollarán dos estilos de enseñanza bien diferenciadas, en un primer momento al iniciar la unidad didáctica se seguirá la asignación de tareas en el que el docente se encargará de diseñar y explicar las distintas actividades que se llevarán a cabo en las primeras sesiones. Posteriormente los alumnos serán mucho más autónomos e irán tomando el mando de estas sesiones y serán ellos, dentro de sus equipos, de forma autónoma los que diseñen su propio entrenamiento con el fin de mejorar sus técnicas y tácticas de cara a la competición (resolución de problemas). Siempre

existirá la supervisión del docente tanto en los entrenamientos como en el desarrollo de los partidos de liga que tendrán lugar en el recreo.

## **5.7 ELEMENTOS TRANSVERSALES**

### **5.7.1 Educación para el ocio y el tiempo libre**

Al trabajar un deporte alternativo como el Twincon, se estaría trabajando algo diferente e innovador que puede animar al alumnado a practicar este deporte en su tiempo libre y ayudar a incrementar la práctica de actividad física entre el alumnado.

### **5.7.2 Educación para la salud y la higiene**

El Twincon ofrece diversas oportunidades para que los alumnos se diviertan y adquieran hábitos saludables de forma lúdica fomentando de esta forma la práctica de deportes alternativos tanto dentro como fuera del horario escolar.

Del mismo modo en el transcurso de la unidad didáctica se haría gran hincapié en el aseo personal y la desinfección.

### **5.7.3 Educación para la igualdad de oportunidades de ambos sexos**

El Twincon es un deporte considerado inclusivo y coeducativo por tanto parte del principio de la igualdad de género y la no discriminación por razón de sexo. En la medida de lo posible los equipos para la práctica del Twincon serían mixtos.

### **5.7.4 Educación para la paz**

A través de la puesta en práctica de la unidad didáctica del Modelo de Educación Deportiva se incidiría en la necesidad de respetar y convivir en paz con todos los compañeros. Aprenderían a resolver conflictos de forma pacífica a través del diálogo y a cooperar en las distintas actividades propuestas.

## **5.8 TEMPORALIZACIÓN**

La propuesta didáctica se llevaría a cabo en ocho sesiones (Anexo VI) desarrolladas en las clases de Educación Física y además para conseguir el objetivo fundamental de esta propuesta, se dedicarían cuatro recreos para llevar a cabo la fase de competición de Twincon siguiendo el Modelo de Educación Deportiva y la estructura de la unidad didáctica irregular.

La intervención se iniciaría después del periodo vacacional de Semana Santa, el 19 de abril y finalizará el 12 de mayo. Los martes y jueves se corresponden con la clase de Educación Física y los lunes y miércoles se utilizaría el recreo para llevar a cabo la fase de competición

entre los diferentes equipos y de esta forma potenciar la práctica de actividad física en el recreo.

ABRIL 2022						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
18	19 Sesión 1	20	21 Sesión 2	22	23	24
25	26 Sesión 3	27	28 Sesión 4	29	30	
MAYO 2022						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Recreo 2 Competición formal	3 Sesión 5	Recreo 4 Competición formal	5 Sesión 6	6	7	8
9 Recreo Competición formal	10 Sesión 7	11 Recreo Competición formal	12 Sesión 8	15	14	15

## 5.9 RECURSOS MATERIALES

### 5.9.1 Espacios

La unidad didáctica está diseñada para ser llevada a cabo preferiblemente en el patio del colegio en la cancha de fútbol y como segunda opción en el gimnasio. Los días que toque la sala de usos múltiples se procuraría salir al patio para desarrollar la sesión dado que la sala es un poco reducida para realizar algunas de las actividades previstas.

### 5.9.2 Materiales

Los materiales que se utilizarían durante la unidad didáctica serían los específicos del Twincon: conos amarillos y azules, balones de espuma recubiertos de piel o en su defecto balones de plástico y petos azules y amarillos para diferenciar los equipos y aros. Además, se precisa de pizarra digital para visualizar el vídeo sobre el Twincon.

## 5.10 ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Entre los alumnos de 4º A, con los que se desarrollaría la unidad didáctica, hay que destacar la presencia de un alumno con necesidades específicas, pero en el área de Educación Física no es relevante a la hora de impartir la clase.

El alumno con necesidades específicas es un alumno TEA que no presenta problemas a nivel motriz que le pudieran impedir desarrollar las sesiones correctamente. Hay que tener

en cuenta que cuando se realizasen las explicaciones de las actividades se debe establecer una conexión visual con él para captar su atención y que comprenda las explicaciones.

Por lo que respecta al resto de los alumnos hay que tener presente que no todos tienen el mismo nivel dado que su nivel de comprensión, de razonamiento, de resistencia o de habilidad motriz es diferente en cada alumno. Todos los alumnos son diferentes por ello se trataría de buscar la forma de conseguir que todos alcancen los objetivos propuestos.

## **5.11 INTERDISCIPLINARIDAD**

Interdisciplinaridad y Educación Física van en paralelo, tradicionalmente esta área ha trabajado de alguna forma contenidos de otras áreas. Algunos autores han afirmado que la actividad física “es una cualidad sustancial al ser vivo, que en el hombre ha adquirido una dimensión más allá de lo puramente biológico y funcional. En este sentido, el movimiento humano hay que entenderlo como fuente de conocimiento y comunicación, de sentimientos y emociones, de placer, de salud o de ocio. Estos aspectos distintivos del comportamiento humano, unidos a los puramente biológicos, anatómicos y mecánicos están siendo estudiados, cada vez más por la ciencia. Probablemente, este interés provenga de la importancia que en nuestra sociedad se le está dando a la corporeidad humana. Esta concepción actual del cuerpo humano abre paso a una nueva idea de Educación Física de profundo sentido educativo” (Sáenz López et al., 2009: 30). La Educación Física y el área de Plástica se pueden relacionar con facilidad y obtener y profundizar en valores como la creatividad. Se pueden construir trofeos y diplomas que posteriormente se utilicen en la clase de Educación Física una vez terminada la competición para entregárselos a los equipos participantes como muestra de reconocimiento a su trabajo y esfuerzo. Además, diseñarán en el área de plástica camisetas que cada equipo lucirá en las fases de competición de la temporada.

En el desarrollo de la unidad didáctica se llevarían a cabo diversos partidos y los alumnos deberían registrar los datos. Esta recogida de datos y su posterior interpretación aún de forma interdisciplinar el área de Matemáticas con la Educación Física. El área de Educación Física puede contribuir a que los alumnos consigan la competencia matemática pues se trabajan las nociones de orden, de espacios, análisis de datos, clasificaciones, llevar a cabo cálculos para saber quiénes son los ganadores, etc.

## 5.12 EVALUACIÓN

### 5.12.1 Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables

En el presente apartado se muestran los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje, así como las correspondencias que estos tienen con los del currículo oficial, regulado por medio 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.

Además, se reflejan las actividades que se van a realizar atendiendo a cada uno de los estándares de aprendizaje establecidos junto con las competencias básicas que se pretenden abordar en el desarrollo de la unidad didáctica.

A continuación, se muestran en una tabla los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje específicos de la unidad didáctica seguidos de un código entre paréntesis. Dichos códigos se corresponden con los criterios y estándares del currículum oficial. De esta forma el código (B1.1) indica el criterio de evaluación número 1 del bloque 1 del currículo oficial: “Opinar coherentemente con actitud crítica, tanto desde la perspectiva de participante como de espectador, ante las posibles situaciones conflictivas surgidas, participando en debates, y aceptando las opiniones de los demás”. Del mismo modo, el código (B.1.1.3) corresponde al estándar de aprendizaje número 3 correspondiente al criterio de evaluación número 1 del bloque 1: “Muestra buena disposición para solucionar los conflictos de manera razonable”.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	COMPETENCIAS	ACTIVIDADES
1. Adquirir habilidades básicas para la resolución pacífica de conflictos y tener una actitud positiva para la mejora de las relaciones (B.1.1)	1.1 Resuelve los conflictos hablando con tranquilidad y respetando a los compañeros (B1.1.3)	CSC, CL	S1.A3
	1.2 Reconoce las conductas inapropiadas en los juegos y muestra su desacuerdo (B1.1.4)	CSC	S3.A3

	1.3 Adopta una actitud conciliadora cuando surge un conflicto en el aula (B1.1.3)	CSC, CL	S4.A3
2. Adaptar las habilidades motrices básicas a la iniciación del deporte del Twincon. (B3.2)	2.1 Realiza adecuadamente los desplazamientos de persecución, defensa y ataque en el deporte del Twicon. (B3.2.1)	AAP CSC CL	S4. A1 S4. A3
	2.2 Identifica su posición en el campo desplazándose a distintas velocidades con la posesión del balón. (B3.2.1)		
3. Aplicar las reglas para resolver retos tácticos con oposición propios del Twincon (B4.1)	3.1 Resuelve situaciones tácticas básicas individuales y colectivas en diferentes situaciones de juego. (B4.1.1)	CAA CSC CL	S4. A1 S4. A3
4. Participar en el deporte alternativo y cooperativo del Twincon comprendiendo los aspectos técnicos y tácticos del mismo. (B4.1)	4.1. Participa de forma activa respetando las normas del Twincon (B4.1.1)	CSC,  CSC CAA SIEE	Partidos de Twincon en recreos.  S4. A3
	4.2. Cooperar con los compañeros y desempeña adecuadamente la táctica individual dentro del equipo (B4.1.1)		

	4.3. Comprende y utiliza las reglas del juego mejorando las habilidades motrices básicas. (B4.1.2)	AAP CL CAA CMT SIEE	Partidos de Twincon recreos
5. Desempeñar correctamente los diferentes roles y ayudar a los otros componentes del grupo a ejercer los suyos (B4. 4)	5.1. Cumple adecuadamente con su rol dentro del equipo (B4. 4.2)	CSC, CL CMT SIEE	Partidos de Twincon en recreos
	5.2. Acepta de buen grado el rol que le corresponde y respeta el de los compañeros (B4.4.3)	CSC	S4. A1
	5.3. Respeta a los compañeros durante la práctica de los juegos y acepta el resultado con deportividad (B4.4.2)	CSC AAP SIEE CMT CL	Partidos de Twincon en recreos
6. Mejorar el nivel de actividad física teniendo en cuenta los beneficios de esta relacionados con la salud (B6. 1)	6.1. Comprende la importancia de mantener una actitud postural correcta al practicar actividad física. (B6.1.1)	CL AAP CSC CMT, CSV	Partidos de Twincon en recreos
	6.2. Practica la actividad física evitando acciones peligrosas para evitar lesiones. (B6.2.2)	CL CSC APP CSV, CMT	Partidos de Twincon en recreos

	6.3. Respeta y acepta su realidad corporal, así como las normas higiénicas relacionadas con la actividad física. (B6. 1.6)	AAP	S2. A3
--	--	-----	--------

### 5.12.2 Instrumentos de evaluación

Se entiende por evaluación el proceso continuo y global, que se lleva a cabo a lo largo del proceso de enseñanza aprendizaje y nos sirve de ayuda para conocer si el alumnado ha alcanzado los objetivos propuestos.

Partimos de que la evaluación no se limita a una calificación, a través de ella se debe evaluar a la práctica docente, al proceso de enseñanza aprendizaje y al alumnado.

Se realizaría una evaluación continua y formativa del alumnado a través de hojas de observación y a través del cuaderno de docente en el que se reflejarían las conductas observables, incidencias y todo aquello que surja y se considere importante. Del mismo modo, nos aportaría información para la evaluación los análisis de las anotaciones tomadas de las sesiones y de la reflexión de esta, de cara a la próxima reformulación y planificación. Se procuraría proporcionar información al alumno de forma continua indicándole que está realizando bien las cosas o por el contrario decirle qué cosas debe mejorar. Se valoraría la superación de dificultades como parte de la formación del alumno.

En definitiva, para poder llevar a cabo una evaluación de calidad, se considera relevante el uso de herramientas específicas que nos faciliten una evaluación objetiva del proceso de enseñanza aprendizaje.

- **Registro anecdótico:** se haría un breve relato de los comportamientos destacables. Se utilizaría un registro anecdótico en cada sesión y recreo.
- **Lista de control:** se utilizaría esta herramienta en las sesiones en las que se quiera evaluar la conducta del alumnado. Se compondría de un conjunto de frases positivas, en las que el maestro anota si las cumple o por el contrario no las cumple. En el Anexo VII se muestra un ejemplo que se utilizaría en esta unidad didáctica.

- **Escalas de observación cualitativa:** se utilizarían para evaluar aspectos específicos tanto a nivel motriz como a nivel socioafectivo. El Anexo VIII muestra un ejemplo que se utilizarían para evaluar esta unidad didáctica.

### 5.12.3 Evaluación de la propuesta

Además de la evaluación del rendimiento de los alumnos considero interesante realizar una evaluación de la propuesta en sí. Se puede definir la evaluación como aquel proceso de retroalimentación, que nos ofrece la posibilidad de tomar decisiones adecuadas no solo en el proceso educativo sino también en la intervención que llevemos a cabo como docentes. En definitiva, la evaluación es un instrumento más de aprendizaje que tiene un carácter formativo, en el que el propio estudiante debe ser un agente activo en su evaluación (García-Herranz & López-Pastor, 2015). De ahí que se considere interesante realizar una evaluación de la propuesta planteada.

Por este motivo, diseñamos una lista de control basada en la escala numérica del 1 al 5, siendo el 1 el valor más bajo y el 5 el más alto. Esta lista de control se cumplimentaría al final de la propuesta para poder valorar diversos aspectos vinculados con nuestra propuesta (Anexo IX).

Todo lo que vaya aconteciendo y sea relevante se iría recogiendo en el diario docente del que disponemos los maestros para facilitar la evaluación. Este diario nos permite valorar y evaluar el desarrollo de nuestra propuesta para poder modificar a posteriori aquello que se deba mejorar o no haya resultado todo lo bien que nosotros esperábamos.

## 6. RESULTADOS ESPERADOS

En este apartado se mostrarían los resultados que se esperaban conseguir al llevar a la práctica la propuesta. Si bien en este caso por motivos ajenos a mi voluntad, la propuesta no se ha podido desarrollar debido a una serie de contratiempos que destacamos a continuación.

En un principio esta propuesta fue pensada para llevarla a la práctica durante mi periodo de prácticas correspondiente al Prácticum II y así lo había programado con mi tutora de prácticas. Ella confiaba que para la vuelta de vacaciones las medidas COVID estarían más relajadas y se podrían utilizar materiales durante el recreo, ya que hasta el momento estaba prohibido utilizar cualquier material en este periodo de la jornada escolar. Este fue la primera dificultad que debía superar, ya que la puesta en práctica de la unidad didáctica irregular

incluía realizar durante el recreo actividades que precisaban de material para poder llevarse a cabo. Ella se comprometió a ayudarme en este sentido.

Cuando todo estaba preparado, la tutora se lesionó en una sesión de Educación Física y se rompió el tendón de Aquiles. A partir de este momento mi estancia en el centro quedaba en manos del profesor que viniera a realizar la sustitución. Es decir, si me aceptaba continuaría en el centro y si no tendría que cambiar de centro y adjudicarme un nuevo tutor. La incorporación del nuevo profesor se retrasó casi dos semanas y cuando se incorporó, su periodo de permanencia fue breve, ya que iba a ser padre y por consiguiente se acogería a su derecho a baja paternal. Por consiguiente, mi situación volvía a ser de incertidumbre. A la vuelta de Semana Santa este profesor no se incorporó. De nuevo la incorporación del profesor se retrasó casi dos semanas. La nueva profesora se hizo cargo de mí, pero el tiempo que me quedaba de prácticas ya no permitía el desarrollo de la unidad didáctica diseñada. Además, la nueva sustituta también se dio de baja debido a un ataque de ansiedad. Finalmente, la última semana de prácticas se incorporó la última tutora que también se hizo cargo de mis prácticas. Por las razones anteriormente expuestas, no se ha podido llevar al a práctica la propuesta didáctica que fue diseñada en su momento con la primera tutora de prácticas.

Sin embargo, a pesar de que la propuesta de unidad didáctica irregular no se ha podido desarrollar, y por tanto no se pueden analizar unos resultados reales, a continuación, se exponen los que podrían ser los resultados hipotéticos de su puesta en práctica.

Para empezar cabe destacar que este tipo de unidad didáctica lleva consigo una gran implicación del profesor de Educación Física puesto que además de dedicarse a las clases debe dedicar un tiempo al desarrollo de esta unidad en los recreos, por lo que la implicación y las ganas de trabajar son un aspecto esencial para obtener resultados positivos.

Por otra parte, se espera y se desea que la participación del alumnado en la puesta en práctica de dicha propuesta sea satisfactoria, ya que cuenta con varios elementos novedosos y atractivos para los alumnos. El hecho de incluir los recreos seguramente les podría motivar mucho más y les involucraría en la propuesta. Además de esta forma estaríamos consiguiendo uno de los objetivos fundamentales que se persiguen con el presente trabajo como es el aumento de la práctica de la actividad física en el recreo.

Igualmente, al plantear un juego alternativo estaríamos generando en el alumnado el gusto por el conocimiento de nuevos juegos y en el que no existe superioridad de partida

pues todos parten del mismo nivel. Además, es un deporte coeducativo en el que necesariamente los equipos tienen que ser mixtos en cuanto al género y eso sí he podido comprobarlo en distintas actividades desarrolladas previamente durante mis prácticas y les gusta, sienten que los equipos están más igualados en cuanto al nivel, existiendo de esta forma posibilidades de que cualquier equipo pueda alzarse con el triunfo.

Por otro lado, se haría especial hincapié en el trabajo de actitudes como el respeto al rival, a la diversidad, al material, a los docentes, a las normas y a ellos mismos procurando que el respeto sea uno de los valores fundamentales trabajados en la práctica deportiva.

Por último, esperamos que la puesta en práctica de nuestra propuesta conciencie a los alumnos de la gran trascendencia que tiene desarrollar un estilo de vida activo en el que la práctica de actividad física en el tiempo libre se convierta en uno de los ejes de su vida.

## 7. CONCLUSIÓN

A lo largo de este apartado trataremos de exponer las conclusiones a las que se ha podido llegar con la realización del presente Trabajo de Fin de Grado. Para empezar, se hará una reflexión sobre el logro de los objetivos que se plantearon al inicio. Seguidamente se hará una exposición de las líneas que se seguirán en caso de llevar a la práctica esta propuesta en otra ocasión.

Por lo que se refiere al objetivo general propuesto al inicio del trabajo se considera que la propuesta planteada para trabajar el Twincon como deporte alternativo basada en el Modelo de Educación Deportiva y que se llevaría a cabo mediante una unidad didáctica irregular podría incrementar los niveles de actividad física de los escolares durante el tiempo de recreo poniendo en práctica lo aprendido en las clases de Educación Física. Por tanto, la propuesta podría favorecer de una forma inmediata la práctica de actividad física diaria en el alumnado de Educación Primaria a través del aprovechamiento del recreo. De ahí que se considere que el diseño de la propuesta podría satisfacer el principal objetivo que se plantea al comienzo del trabajo.

En relación a los objetivos más específicos se puede decir que con el diseño de la propuesta didáctica se podrían conseguir todos ellos. El primero de ellos es “aplicar los aprendizajes motrices adquiridos en las clases a situaciones de juego”. Sin duda si se promueve en el alumnado la práctica de actividades aprendidas en las clases de Educación Física de una forma innovadora podríamos conseguir que las lleven a cabo con gusto y

trasladen los conocimientos a situaciones más distendidas que se produzcan en momentos de juego. En la propuesta se pretende conseguir el objetivo de “promover el trabajo colaborativo y el juego limpio a través del trabajo en equipo” y sin duda se podría conseguir puesto que en el desarrollo de las clases se trabajarían actitudes relacionadas con el respeto a los otros, al juego limpio y esto contribuiría a que el trabajo colaborativo se desarrolle sin problema porque todos los alumnos persiguen un objetivo común y todos se implican en su propio aprendizaje y en el de los demás. Otro de los objetivos propuestos es “conocer la importancia de practicar actividad física en el tiempo extracurricular” sin duda los docentes podemos inculcar hábitos saludables haciéndoles partícipes y proporcionándoles las herramientas necesarias para que conozcan diferentes deportes y puedan disfrutar de su puesta en práctica en cualquier momento de ocio y tiempo libre. En general lo que se pretende y sin duda se podría conseguir es que los niños sean más activos en su tiempo libre y que se inicien en la práctica de actividad física en edades tempranas con el fin de que esta buena práctica se alargue en el tiempo y forme parte de su vida adulta.

Como hemos comprobado a través del desarrollo del marco teórico el estilo de vida de las personas en general está condicionado en cierta medida por el entorno que nos rodea. De ahí que desde la escuela se deba fomentar la adquisición de hábitos saludables y para ello se plantean propuestas que pongan de manifiesto la importancia de llevar una vida activa puesto que influye positivamente en el desarrollo general del alumnado.

En cuanto a la perspectiva de poder llevar a la práctica esta propuesta creo que tendría muchas posibilidades y se podría llevar a cabo con buenos resultados siempre que consiguiéramos la implicación del alumnado.

El hecho de presentar en dicha propuesta un deporte alternativo, novedoso para ellos, podría conseguir que los escolares aumentaran el gusto por la práctica de actividad física de un deporte alternativo y lo llevaran a cabo en el periodo del recreo e incluso fuera del centro escolar (por ejemplo, un parque, en el polideportivo) donde normalmente tienden a desarrollar conductas sedentarias. poco beneficiosas para la salud. Este deporte se puede practicar con materiales reciclados como botellas, latas, pelotas de papel, de trapo, etc., sería otra forma de fomentar la imaginación y contribuir al desarrollo integral del alumno.

Esta propuesta está enmarcada en la aplicación del Modelo de Educación Deportiva y esto podría generar en los alumnos un aumento de su motivación para practicar actividad física en el periodo del recreo y trasladar el aprendizaje del aula de Educación Física a otros momentos extracurriculares, de esta forma aumentarían la práctica de actividad física también

en su tiempo libre. Dicho modelo incorpora el deporte en el centro escolar generando una liga deportiva y motivando con ello a los escolares a practicar y mejorar en el deporte del Twincon y por ende aumentarían la práctica de actividad física que tantos beneficios reporta a la salud.

Podemos concluir diciendo que la propuesta engloba tres rasgos muy novedosos: una el empleo de un modelo innovador de planificación en Educación Física (la unidad didáctica irregular), dos, el Modelo de Educación Deportiva y tres, un deporte alternativo. Esto podría generar unos resultados muy positivos con su puesta en práctica propiciando un aumento de la práctica de actividad física tanto en los recreos como en su tiempo libre.

## 8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Association for Physical Education. (2020). *Health Position Paper*. Worcester: Association for Physical Education.
- Bailey, D.P., Fairclough, S.J., Savory, L.A., Denton, S.J., Pang, D., Deane, C.S., & Kerr, C.J. (2012). Accelerometry-assessed sedentary behavior and physical activity levels during the 173 segmented school day in 10–14-year-old children: *The HAPPY study*. *European Journal of Pediatrics*, 171(12), 1805-1813. doi: 10.1007/s00431-012-1827-0
- Biddle, S., Sallis, J., & Cavill, N. (1998). Young and active? Young people and health-enhancing physical activity-evidence and implications. London, UK: *Health Education Authority*
- Biddle, S. J. H., Ciaccioni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 146–155. doi: [10.1016/j.psychsport.2018.08.011](https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011)
- Blaes, A., Ridgers, N. D., Aucouturier, J., Van Praagh, E., Berthoin, S. & Baquet, G. (2013). Effects of a playground marking intervention on school recess physical activity in French children. *Preventive Medicine* 57, 580-584. doi: [10.1016/j.ypmed.2013.07.019](https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2013.07.019)
- Carson, V., Tremblay, M. S., Chaput, J. P., & Chastin, S. F. (2016). Associations between sleep duration, sedentary time, physical activity, and health indicators among Canadian children and youth using compositional analyses. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6), S294-S302. doi: [10.1139/apnm-2016-0026](https://doi.org/10.1139/apnm-2016-0026)
- Casado-Robles, C., Mayorga-Vega, D., Guijarro-Romero, S., & Viciana, J., (2020) Sport education-based irregular teaching unit and students' physical activity during school recess, *The Journal of Educational Research*, 113:4, 262-274. doi: [10.1080/00220671.2020.1806014](https://doi.org/10.1080/00220671.2020.1806014)
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Actividad física, ejercicio y aptitud física: Definiciones y distinciones para la investigación relacionada con la salud. *Informes de Salud Pública*, 100(2), 126-131.
- Chaddock-Heyman, L., Hillman, C. H., Cohen, N. J., & Kramer, A. F. (2014). III. The importance of physical activity and aerobic fitness for cognitive control and memory in children. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 79 (4), 25-50. doi: [10.1111/mono.12129](https://doi.org/10.1111/mono.12129)

- Chaves, A. (2013). Una mirada a los recreos escolares: El sentir y pensar de los niños y niñas. *Revista Electrónica Educare*, 17 (1), 67-87.
- Chin, J. J., & Ludwig, D. (2013). Cómo aumentar la actividad física de los niños durante el período del recreo en las escuelas. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 34, 367- 374. doi: 10.2105/AJPH.2012.301132
- Devis, J., Peiró, C., Pérez., Ballester, E., Devis, F. J., Gomar, M. J., & Sánchez, R. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: Inde.
- Asamblea Mundial de la Salud. (2018). *Informe sobre los resultados de la Organización Mundial de la Salud: presupuesto por programas 2016-2017*. Geneva: Organización Mundial de la Salud.
- Domenech, J. F. (2017). *Apoyo a la autonomía y ejercicio físico en el tiempo de recreo*. (Tesis doctoral). Universidad Miguel Hernandez, Elche.
- Escalante, Y., García-Hermoso, A., Backx, K., & Saavedra, J. M. (2014). Playground designs to increase physical activity levels during school recess: A systematic review. *Health Education y Behavior*, 41, 138-144. doi: [10.1177/1090198113490725](https://doi.org/10.1177/1090198113490725)
- Frago-Calvo, J. M., Pardo, B. M., García-Gonzalez, L., Solana, A. A., & Casterad, J. Z. (2017). Physical activity levels during unstructured recess in Spanish primary and secondary schools. *European Journal of Human Movement*, 38, 40-52.
- García-Cantó, E. (2011). Niveles de actividad física habitual en escolares de 10 a 12 años de la Región de Murcia (Tesis doctoral). Universidad de Murcia, Murcia.
- García, M., & Serrano, J. M. (2010). La optimización del patio de recreo para favorecer la práctica de actividades físico-deportivas mediante un proyecto de convivencia. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 3(6), p. 32-42.
- Guijarro-Romero, S, Casado-Robles, C., & Mayorga-Vega, D. (2019). Unidades didácticas reforzadas, alternadas, irregulares e intermitentes como herramienta para desarrollar y mantener un nivel saludable de capacidad cardiorrespiratoria a través de la Educación Física. En S. Alonso García, J. Romero Rodríguez, C. Rodríguez-Jiménez, y J. Sola & Reche (Eds.), *Investigación, Innovación docente y TIC. Nuevos Horizontes Educativos* (pp. 232–244). Madrid: Dykinson S.L.
- Guthold, R., Stevens, G., Riley, L., & Bull, F. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23–35. doi: 10.1016/S2352-4642(19)30323-2

- Hardman, K., Murphy, C., Routen, A., & Tones, S. (2014). UNESCO-NWCPEA: World-wide survey of school Physical Education. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization
- Martínez Martínez, J., Contreras Jordán, O. R., Aznar Laín, S., & Lera Navarro, Á. (2012). Niveles de actividad física medido con acelerómetro en alumnos de 3º ciclo de Educación Primaria: Actividad física diaria y sesiones de Educación Física. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 0117-123.
- Massey, W. V., Stellino, M. B., & Geldhof, J. (2020). An observational study of recess quality and physical activity in urban primary schools. *BMC Public Health*, 20, 1-12. doi: 10.1186/s12889-020-08849-5
- Matos, M.G. (2004). *Comunicação, gestão de conflitos e saúde na escola*. Lisboa: Ediciones FMH.
- Mavilidi, M., Lubans, D., Eather, N., Morgan, P., & Riley, N. (2018). Preliminary efficacy and feasibility of “Thinking While Moving in English”: A program with physical activity integrated into primary school English lessons. *Children*, 5 (8), 109. doi: [10.3390/children5080109](https://doi.org/10.3390/children5080109)
- Mayorga-Vega, D., Casado-Robles, C., & Guijarro-Romero, S. (2021). Fundamentals of Physical Education in Primary Education: An update. En R. B. Rabet Temsamani y C. Hervás Gómez (Eds.), *Innovación en la docencia e investigación de las ciencias sociales y de la educación* (pp. 2484-2514). Madrid: Dykinson S. L.
- Méndez-Giménez, A., Cecchini, J.A., & Fernández-Río, J. (2017). Efecto del material autoconstruido en la actividad física de los niños durante el recreo. *Revista de Saúde Pública*, 51(58). doi: [10.1590/S1518-8787.2017051006659](https://doi.org/10.1590/S1518-8787.2017051006659)
- Méndez-Giménez, A., & Pallasá-Manteca, M. (2018). Disfrute y motivación en un programa de recreos activos. *Apunts: Educación Física y Deportes*, (134), 55-68. doi: [10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2018/4\).134.04](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2018/4).134.04)
- Mosquera, J. C. G., & Vargas, L. F. A. (2021). Sedentarismo, actividad física y salud: una revisión narrativa. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (42), 478-499.
- Organización Mundial de la Salud. (2002). *World Health Report 2002*. Ginebra, Suiza: Organización Mundial de la Salud.
- Organización Mundial de la Salud. (2010) *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Ginebra, Suiza: Organización Mundial de la Salud.
- Organización Mundial de la Salud (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: Organización Mundial de la Salud.

- Parrish, A. M., Chong, K. H., Moriarty, A. L., Batterham, M., & Ridgers, N. D. (2020). Interventions to change school recess activity levels in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 50(12), 2145-2173. doi: 10.1007/s40279-020-01347
- Pawlowski, C. S., Schipperijn, J., Tjørnhøj-Thomsen, T., & Troelsen, J. (2018). Giving children a voice: Exploring qualitative perspectives on factors influencing recess physical activity. *European Physical Education Review*, 24(1), 39-55. doi: [10.1177/1356336X16664748](https://doi.org/10.1177/1356336X16664748)
- Poitras, V., Gray, C., Borghese, M., Carson, V., Chaput, J., Janssen, I., ... Tremblay, M. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6), 197–239. doi: [10.1139/apnm-2015-0663](https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0663)
- Ramstetter, C. L., Murray, R., & Garner, A. S. (2010). The Crucial Role of Recess in Schools. *Journal of School Health*, 80(11), pp.517-526. doi: [10.1111/j.1746-1561.2010.00537.x](https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2010.00537.x)
- Ridgers, N.D., Stratton, G., & Fairclough, S. J. (2005). Assessing physical activity during recess using accelerometry. *Preventive Medicine*, 41, 102-107. doi: [10.1016/j.ypmed.2004.10.023](https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2004.10.023)
- Ridgers, N.D., Stratton, G., Clark, E., Fairclough, S.J., & Richardson, D.J. (2006). Day-to-day and seasonal variability of physical activity during school recess. *Preventive Medicine*, 42(5), 372 - 374. doi: [10.1016/j.ypmed.2006.01.017](https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2006.01.017)
- Ridgers, N. D., Stratton, G., Fairclough, S. J., & Twisk, J. W. (2007). Children's physical activity levels during school recess: a quasi-experimental intervention study. *International Journal Behaviour Nutrition and Physical Activity*., 4-19. doi: 10.1186/1479-5868-4-19
- Ridgers, N. D., Fairclough, S. J., & Stratton, G. (2010). Variables associated with children's physical activity levels during recess: the A-CLASS project. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 74. doi: 10.1186/1479-5868-7-74
- Ridgers, N.D., Salmon, J., Parrish, A.M., Stanley, R.M., & Okely, A.D. (2012). Physical activity during school recess: a systematic review. *American Journal of Preventive Medicine* 43(3), 320-328. doi: [10.1016/j.amepre.2012.05.019](https://doi.org/10.1016/j.amepre.2012.05.019)
- Rodríguez-Torres, Á.F., Arias-Moreno, E., Espinosa-Quishpe, A., & Yanchapaxi-Iza, K. (2021). Método HIIT: Una herramienta para el fortalecimiento de la condición física en adolescentes.

- Román, B., Serra, L., & Leis, R. (2017). Informe 2016: Actividad Física en niños y adolescentes en España. Madrid: Fundación para la Investigación Nutricional.
- Ruiz-Ariza, A., López-Serrano, S., Mezcuca-Hidalgo, A., MartínezLópez, E. J., & Abu-Helaiel, K. (2021). Efecto agudo de descansos físicamente activos en variables cognitivas y creatividad en Educación Secundaria. *Retos*, 39, 635-642.
- Ruiz-Ariza, A., Suárez-Manzano, S., López-Serrano, S. & Martínez-López, E. J. (2019). The effect of cooperative high-intensity interval training on creativity and emotional intelligence in secondary school: A randomised controlled trial. *European Physical Education Review*, 25 (2), 355-373. doi: [10.1177/1356336X17739271](https://doi.org/10.1177/1356336X17739271)
- Sáenz-López Buñuel, P., Castillo Viera, E., & Conde García, C. (2009). Didáctica de la educación física escolar. Sevilla: Wanceulen.
- Silva, D. A., & Dos Santos Silva, R. J. (2015). Association between sports participation and sedentary behavior during school recess among Brazilian adolescents. *Journal of Human Kinetics*, 45(1), 225-232. doi:10.1186/s12889-017-4756-z
- Soler Lanagrán, A. & Castañeda Vázquez, C. (2017). Estilo de vida sedentario y consecuencias en la salud de los niños. Una revisión sobre el estado de la cuestión. *Journal of Sport and Health Research*, 9 (2), 187-198. doi: [10.1186/s12966-014-0096-x](https://doi.org/10.1186/s12966-014-0096-x)
- Stratton, G., & Mullan, E. (2003). The effect of playground markings on children's physical activity levels. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 3(2), S13
- Suárez-Manzano, S., Ruiz-Ariza, A., De La Torre-Cruz, M., & Martínez-López, E. J. (2021). Alternatives of physical activity within school times and effects on cognition. A systematic review and educational practical guide. *Psicología Educativa. Revista de los Psicólogos de la Educación*, 27(1), 37-50. doi: [10.5093/psed2020a16](https://doi.org/10.5093/psed2020a16)
- Tercedor, P., Segura-Jiménez, V., Ávila García, M., & HuertasDelgado, F. J. (2019). Physical activity during school recess: A missed opportunity to be active? *Health Education Journal*, 78 (8), 988-989. Doi: [10.1177/0017896919859044](https://doi.org/10.1177/0017896919859044)
- Tremblay, M., Aubert, S., Barnes, J., Saunders, T., Carson, V., Latimer-Cheung, AE Chastin, S., ... Chinapaw, M. (2017). Sedentary Behavior Research Network (SBRN) – Terminology Consensus Project process and outcome. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14 (75). doi: [10.1186/s12966-017-0525-8](https://doi.org/10.1186/s12966-017-0525-8)
- Vicedo, J. C. P., Martínez, J. M., Polo, M. L., & Ayuso, A. P. (2021). Recreos activos como estrategia de promoción de la actividad física: una revisión sistemática. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (40), 135-144

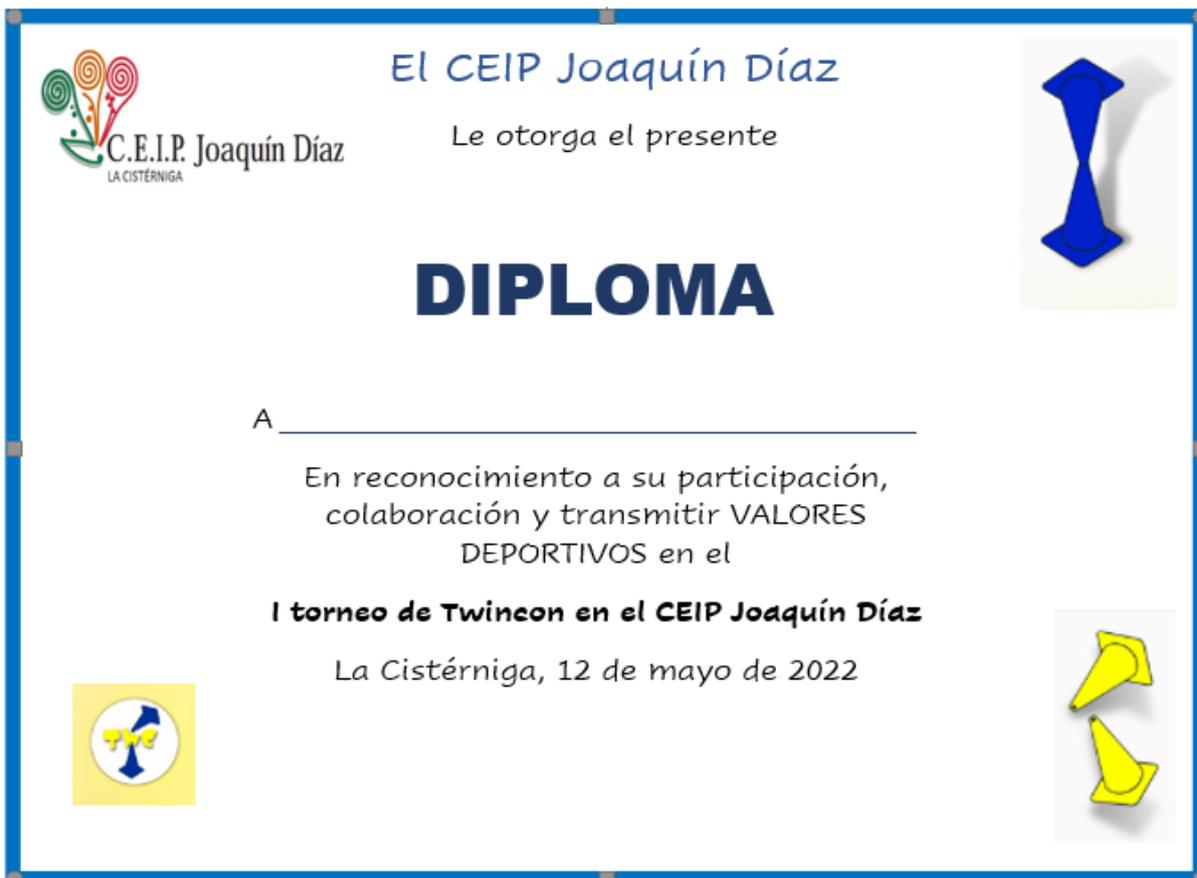
- Viciano, J., Mayorga-Vega, D., & Martínez-Baena, A. (2016). Moderate-to-vigorous physical activity levels in physical education, school recess, and after-school time: influence of gender, age, and weight status. *Journal of Physical Activity and Health, 13*(10), 1117-1123. doi: [10.1123/jpah.2015-0537](https://doi.org/10.1123/jpah.2015-0537)
- Willenberg, L.J., Ashbolt, R., Holland, D., Gibbs, L., MacDougall, C., Garrard, J., Green, J. & Waters, E. (2010). Increasing school playground physical activity: a mixed methods study combining environmental measures and children's perspectives. *Journal of Science and Medicine in Sport, 13*(2), 210-216. doi: [10.1016/j.jsams.2009.02.011](https://doi.org/10.1016/j.jsams.2009.02.011)

## 9. ANEXOS

### 9.1 ANEXO I: Cartel informativo de los partidos de liga



## 9.2 ANEXO II: Diplomas



The diploma template features a blue border and includes several decorative elements: a blue ribbon graphic in the top right, a yellow ribbon graphic in the bottom right, a yellow square with a blue and white logo in the bottom left, and a logo in the top left. The text is centered and reads:

**El CEIP Joaquín Díaz**  
Le otorga el presente

**DIPLOMA**

A \_\_\_\_\_

En reconocimiento a su participación,  
colaboración y transmitir VALORES  
DEPORTIVOS en el

**I torneo de Twincon en el CEIP Joaquín Díaz**  
La Cistérniga, 12 de mayo de 2022

**C.E.I.P. Joaquín Díaz**  
LA CISTÉRNIGA

### 9.3 ANEXO III. Sistema de puntos

<b>Sistema de puntos</b>		 <b>C.E.I.P. Joaquín Díaz</b> <small>LA CISTÉRNIGA</small>
<b>Partidos</b>		
<b>Ganados (2 puntos)</b>	<b>Empatados (1 punto)</b>	<b>Perdidos (0 puntos)</b>
<b>Deportividad (1 punto)</b>		
<b>Entrenamiento (1 punto)</b>		
<b>Puntuación final</b>		

## 9.4 ANEXO IV: Roles

<b>FUNCIONES DE LOS COMPONENTES DE CADA EQUIPO</b>	
<b>ROL</b>	<b>FUNCIÓN</b>
<b>Preparador físico</b>	Encargado de realizar los calentamientos al iniciar las sesiones.
<b>Árbitro</b>	Encargado de dirigir los distintos encuentros.
<b>Entrenador</b>	Encargado de dirigir los entrenamientos de su equipo.
<b>Encargado de material</b>	Será el responsable del material utilizado en cada sesión por su equipo.
<b>Reportero de los partidos</b>	Será el encargado de redactar un titular del partido
<b>Anotador</b>	Deberá completar una hoja de observación de cada partido.

## 9.5 ANEXO V: Calendario de partidos

ENCUENTROS DE TWINCOM DURANTE LOS RECREOS			 C.E.I.P. Joaquín Díaz LA CISTERNIGA
LUNES 2	MIÉRCOLES 4	LUNES 9	MIÉRCOLES 11
ENCUENTROS	ENCUENTROS	ENCUENTROS	ENCUENTROS FINALES
1	1	1	1
Equipo A Equipo B	Equipo B Equipo D	Equipo A Equipo D	Equipo 1º clasificado Equipo 2º clasificado
2	2	2	2
Equipo C Equipo D	Equipo A Equipo C	Equipo C Equipo B	Equipo 3º clasificado Equipo 4º clasificado

## 9.6 ANEXO VI: Sesiones de la unidad didáctica

### 9.6.1 Sesión 1.

<b>SESIÓN 1: “Nos ponemos en marcha”</b>		 C.E.I.P. Joaquín Díaz LA CISTÈRNIGA
<b>CURSO:</b> 4º A	<b>PARTICIPANTES:</b> 24	<b>DURACIÓN:</b> 60’
<b>Materiales:</b> Pizarra digital, un balón por alumno de goma espuma, 2 balones de plástico,		<b>ESPACIO:</b> Aula y patio del colegio
<b>Momento de encuentro</b>	<p>Esta sesión pertenece a la fase introductoria del Modelo de Educación Deportiva</p> <p>En el aula el docente explica brevemente al alumnado en qué consiste el Modelo de Educación Deportiva y las cinco fases que la componen, así como el Twincon. Se pondrá un vídeo para que conozcan el juego y se hará hincapié en el reglamento (<a href="https://youtu.be/34s189-OvnI">https://youtu.be/34s189-OvnI</a>).</p> <p>A continuación, se pasará al patio del centro para realizar algunos juegos iniciales que nos servirán para ver las capacidades de los alumnos.</p>	
<b>Calentamiento</b>	Los alumnos de 4º dan cuatro vueltas a la cancha de baloncesto y luego hacen un calentamiento articular dirigido por un alumno.	
<b>Parte principal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1ª actividad:</b>  <b>“Autopases”:</b> cada alumno cogerá una pelota y tendrá que ir andando con el balón en la mano, cuando el docente toque el silbato los alumnos lanzarán la pelota al aire con la mano dominante y la recogerán con las dos.   <b>Variante:</b> lanzar con la mano no dominante  <b>Reflexión</b> sobre el desarrollo de la actividad</li> <li>• <b>2ª actividad</b>  <b>“Pase largo”:</b> se distribuirá la clase en parejas. Cada pareja cogerá un balón y realizarán pases largos por encima del hombro. El alumno encargado de recepcionar tendrá que recepcionar con ambas manos y por encima de la cabeza.   <b>Variantes:</b> la distancia se aumentará progresivamente.  <b>Reflexión</b> sobre el desarrollo de la actividad, las dificultades encontradas y cómo se han solventado.</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>3ª actividad</b> <b>“Ataque al balón”</b></li> </ul> <p>Se divide la clase en 4 grupos de 6 alumnos cada uno. Se formarán dos círculos cada uno de ellos con dos equipos diferentes. Se colocarán los seis integrantes del equipo juntos en el medio círculo y el otro equipo en el otro medio círculo unos frente a otros. En el centro del círculo se pondrá un balón de plástico. Se trata de mover este balón central hacia el equipo contrario a base de darle con los balones. Se repartirán cuatro balones para cada uno de los círculos.</p> <p><b>Variantes:</b> ir introduciendo balones de uno en uno. Cambiar el balón por otro de mayor peso.</p> <p><b>Reflexión</b> sobre las dificultades que surjan en el desarrollo de la actividad, además se les pedirá que establezcan la relación de esta actividad con el Twincon</p>
<b>Vuelta a la calma</b>	<p>Recogida del material</p> <p>Al finalizar la sesión se realiza una asamblea en la que se comentan aquellos hechos más relevantes de la sesión, los conceptos importantes y novedosos, las dificultades, que impresión les sugieren las actividades, que les ha gustado más, menos, qué se puede mejorar...</p>
<b>Aseo y desinfección</b>	<p>Una vez finalizada la sesión se pasa al baño a realizar el aseo y desinfección para posteriormente regresar a clase en silencio llamado “momento pasillo” con unas normas establecidas que hay que respetar.</p>

### 9.6.2 Sesión 2.

<b>SESIÓN 2: Formación de equipos</b>		 C.E.I.P. Joaquín Díaz LA CISTÈRNIGA
<b>CURSO:</b> 4º A	<b>PARTICIPANTES:</b> 24	<b>DURACIÓN:</b> 60'
<b>Materiales:</b> 30 balones y 2 conos		<b>ESPACIO:</b> Aula y patio del colegio
<b>Momento de encuentro</b>	Esta sesión forma parte de la “fase dirigida por el docente”. En el aula de 4º A se procede a la formación de los equipos teniendo en	

	<p>cuenta las habilidades, que se han observado en la primera sesión, de pases, lanzamientos y recepciones.</p> <p>Se formarán cuatro equipos mixtos en cuanto a género y habilidades. Cada equipo tendrá que pensar un nombre que los acompañará y representará durante toda la liga.</p> <p>A continuación, se pasará al patio del centro para continuar con el desarrollo de la sesión.</p>
<p><b>Calentamiento</b></p>	<p>Los alumnos de 4º dan cuatro vueltas a la cancha de baloncesto y luego hacen un calentamiento articular.</p>
<p><b>Parte principal</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1ª actividad:</b>  <b>“Autopase al trote”:</b> cada alumno con una pelota trotando con el balón en la mano. A la señal del docente se lanza la pelota al aire con una mano y se recepciona con las dos.</li> </ul> <p><b>Variantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se cambia de mano para realizar el lanzamiento.</li> <li>• Se debe recepcionar la pelota de otro compañero.</li> </ul> <p><b>Reflexión</b> sobre el desarrollo de la actividad y las dificultades surgidas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>2ª actividad</b>  <b>“Lanzando al cono”:</b> se divide la clase en dos equipos que se colocarán en dos filas paralelas en un extremo del campo detrás de los conos que marcan el inicio de las filas. Cuando el profesor de la señal, saldrán por parejas realizando pases de balón, con las manos, hasta el extremo contrario del campo, cuando estén cerca del cono se lanzará la pelota contra el cono con el fin de derribarlo. En los desplazamientos el alumno que esté en posesión del balón no podrá desplazarse.</li> </ul> <p><b>Variantes:</b> se realizará el trayecto trotando.</p> <p><b>Reflexión:</b> sobre el desarrollo de la actividad y los contratiempos que puedan surgir.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>3ª actividad</b>  <b>“Empuje de balón”:</b> Esta actividad se realizará por parejas. Cada pareja tendrá tres pelotas. Una de ellas estará en el suelo y los alumnos deberán hacer lanzamientos alternos sobre la pelota con el fin de trasladarla hasta el final del campo.</li> </ul> <p><b>Variantes:</b> se realizará solo con dos pelotas. Los alumnos tendrán que alternarse en los lanzamientos con la misma pelota.</p> <p><b>Reflexión</b> sobre la forma de realizar los lanzamientos sobre la pelota</p>

<b>Vuelta a la calma</b>	<p>Recogida del material</p> <p>Al finalizar la sesión se realiza una asamblea en la que se comentan aquellos hechos más relevantes de la sesión, los conceptos importantes y novedosos, las dificultades, que impresión les sugieren las actividades, que les ha gustado más, menos, qué se puede mejorar, etc.</p>
<b>Aseo y desinfección</b>	<p>Una vez finalizada la sesión se pasa al baño a realizar el aseo y desinfección para posteriormente regresar a clase en silencio llamado “momento pasillo” con unas normas establecidas que hay que respetar.</p>

### 9.6.3 Sesión 3

<b>SESIÓN 3: Pases cortos y reparto de roles</b>		
<b>CURSO:</b> 4º A	<b>PARTICIPANTES:</b> 24	<b>DURACIÓN:</b> 60’
<b>Materiales:</b> Pizarra digital, balones, conos y un aro		<b>ESPACIO:</b> Aula y gimnasio
<b>Momento de encuentro</b>	<p>La tercera sesión forma parte de la “fase dirigida” por el docente. En el aula de 4º A se procede a explicar el rol de árbitro y el de entrenador. Y se nombran estos roles en los cuatro equipos.</p> <p>Se pone nuevamente el vídeo del Twincon (<a href="https://youtu.be/34s189-OvnI">https://youtu.be/34s189-OvnI</a>) y se hace hincapié en el reglamento para que los alumnos se vayan familiarizando con este.</p> <p>Se pasa al gimnasio. “momento pasillo”, en silencio y con tranquilidad para no molestar a los compañeros que se encuentran en las aulas trabajando.</p>	
<b>Calentamiento</b>	<p>Los alumnos de 4º dan cuatro vueltas a la cancha de baloncesto y luego hacen un calentamiento articular dirigido por un alumno.</p>	
<b>Parte principal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1ª actividad:</b></li> </ul> <p><b>“Pase en corto”:</b> se divide la clase en dos grupos mixtos en cuanto a género y habilidades. Se colocan dos conos en un extremo del gimnasio a una distancia entre ellos de 5 metros. Los alumnos formarán dos filas paralelas a 40 metros de los conos. Cuando el docente de la señal de silbato sale un alumno de cada fila con un solo balón y tendrán que desplazarse haciendo pases cortos, que vayan de abajo hacia arriba, hasta aproximarse a los conos. Cuando estén cerca</p>	

	<p>de los conos uno de los alumnos lanzará a uno de los conos con la finalidad de derribar el cono.  Sumará un punto la pareja que logre derribar el cono.  El alumno que tiene la posesión del balón no puede desplazarse.</p> <p><b>Variante:</b> realizar el lanzamiento con las dos manos.  <b>Reflexión</b> sobre el desarrollo de la actividad y la dificultad de derribar el cono. Estrategias para que sea más fácil.</p> <p>• <b>2ª actividad</b>  <b>“Encesta en el aro”:</b> los alumnos se colocan en el lateral del gimnasio, en fila mirando hacia el centro del gimnasio, con una pelota de espuma cada uno. El docente, a unos 5 metros de distancia sujetando un aro por encima del hombro. El docente ira avanzando por delante de los alumnos y estos deberán lanzar la pelota con el fin de introducirla dentro del aro.</p> <p><b>Variantes:</b> el docente coloca el aro a diferentes alturas.</p> <p><b>Reflexión:</b> qué forma de tirar es la más aconsejable para lograr introducir la pelota en el aro.</p> <p>• <b>3ª actividad</b>  <b>“Ratón que te pilla el gato”:</b> se divide la clase en grupos de 4. Jugarán por parejas. Una pareja se pasa el balón mientras se desplaza y la otra pareja debe intentar interceptar el balón. Mientras se tiene el balón no se pueden desplazar. Tampoco se puede golpear al balón para interceptarlo, hay que cogerlo.</p> <p><b>Variantes:</b></p> <p><b>Reflexión</b></p>
<p><b>Vuelta a la clama</b></p>	<p>Recogida del material  Al finalizar la sesión se realiza una asamblea en la que se comentan aquellos hechos más relevantes de la sesión, los conceptos importantes y novedosos, las dificultades, que impresión les sugieren las actividades, que les ha gustado más, menos, qué se puede mejorar, etc.</p>
<p><b>Aseo y desinfección</b></p>	<p>Una vez finalizada la sesión se pasa al baño a realizar el aseo y desinfección para posteriormente regresar a clase en silencio llamado “momento pasillo” con unas normas establecidas que hay que respetar.</p>

#### 9.6.4 Sesión 4

<b>SESIÓN 4: Pases y ataque</b>		 C.E.I.P. Joaquín Díaz LA CISTERNIGA
<b>CURSO:</b> 4º A	<b>PARTICIPANTES:</b> 24	<b>DURACIÓN:</b> 60'
<b>Materiales:</b> balones, 2 conos, 2 aros y petos amarillos y azules		<b>ESPACIO:</b> Aula y patio del colegio
<b>Momento de encuentro</b>	La cuarta sesión forma parte de la fase dirigida en esta fase el docente propone una serie de entrenamientos para mejorar algunas habilidades técnico-tácticas. En el aula de 4º A se procede a explicar los roles de encargado de material, reportero y anotador. Y se nombran estos roles en los cuatro equipos.	
<b>Calentamiento</b>	Los alumnos de 4º dan cuatro vueltas a la cancha de baloncesto y luego hacen un calentamiento articular dirigido por un alumno.	
<b>Parte principal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1ª actividad:</b>  <b>“Pases cortos en tríos contra un defensa”</b> Se colocan en un extremo del campo dos conos separados entre ellos 5 metros. Los alumnos se colocan en filas detrás de tres conos en el otro extremo del campo. A la señal del profesor saldrán los tres primeros alumnos tendrán que desplazarse hasta llegar a los conos realizando pases cortos, de abajo hacia arriba. El profesor ejerce de defensa y los alumnos deberán sobrepasar la defensa hasta llegar a los conos, cuando estén cerca deben lanzar sobre uno de los conos para derribarlo. El que tiene el balón no puede correr.   <b>Variante:</b> realizar los pases en carrera.  <b>Reflexión</b> sobre el desarrollo de la actividad, la dificultad de sobrepasar al defensa.</li> <li>• <b>2ª actividad</b>  <b>“Tiro al cono”:</b> se divide la clase por parejas. Cada pareja se colocará a una distancia de 6 metros. En el centro de cada pareja, a unos tres metros se colocará un cono. A la señal del docente tirarán al cono para derribarlo. Cada alumno tirará alternativamente. El que tire el cono conseguirá un punto.   <b>Variantes:</b> colocar dos conos invertidos, superpuestos.</li> </ul>	

	<p><b>Reflexión:</b> los alumnos reflexionarán sobre la dificultad o no de tirar el cono y la forma que resulta más sencillo derribarlo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>3ª actividad</b></li> </ul> <p><b>“Partido adaptado”:</b> Se practica por primera vez con los cuatro equipos en los que se ha distribuido la clase. Se enfrentarán dos equipos en cada medio campo. A 3 metros de la línea de meta se colocará un aro y dentro de ese aro un cono que será el objeto que tendrán que derribar. Cada vez que lo derriben obtendrán un punto. Los alumnos llevarán petos amarillos y azules para distinguirse. No se puede correr con el balón en la mano.</p> <p><b>Reflexión:</b> los alumnos comentarán sus sensaciones ante su primer partidillo, las estrategias para derribar el cono y esquivar la defensa.</p>
<b>Vuelta a la calma</b>	<p>Recogida del material</p> <p>Al finalizar la sesión se realiza una asamblea en la que se comentan aquellos hechos más relevantes de la sesión, los conceptos importantes y novedosos, las dificultades, que impresión les sugieren las actividades, que les ha gustado más, menos, qué se puede mejorar...</p>
<b>Aseo y desinfección</b>	<p>Una vez finalizada la sesión se pasa al baño a realizar el aseo y desinfección para posteriormente regresar a clase en silencio llamado “momento pasillo” con unas normas establecidas que hay que respetar.</p>

### 9.6.5 Sesión 5

<b>SESIÓN 5: Inicio de partido</b>		
<b>CURSO:</b> 4º A	<b>PARTICIPANTES:</b> 24	<b>DURACIÓN:</b> 60'
<b>Materiales:</b> balones, conos y petos		<b>ESPACIO:</b> Aula y patio del colegio
<b>Momento de encuentro</b>	<p>El encuentro tiene lugar en el aula de 4º A. allí se les comenta a los alumnos que hoy se inicia la práctica autónoma. Para ellos se les entrega una serie de actividades de las cuales cada equipo realizará las que considere más necesarios para su entrenamiento y mejora de su técnica-táctica que los lleve al éxito durante las competiciones.</p>	

<p><b>Calentamiento</b></p>	<p>Los alumnos de 4º dan cuatro vueltas a la cancha de baloncesto y luego hacen un calentamiento articular dirigido por un alumno</p>
<p><b>Parte principal</b></p>	<p>Se les proponen una serie de actividades cada equipo practicará la que considere más adecuada para mejorar sus habilidades. El entrenador de cada equipo será el que tome la decisión final sobre la actividad que se realizará.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1ª actividad:</b>  <b>“Practicar el inicio del partido o inicio tras conseguir un punto”</b>  El jugador con el balón se coloca entre los dos conos dentro del rectángulo. El resto de los jugadores se alejan y el que posee el balón lo lanza al campo contrario a la voz de “aire”. El balón debe realizar una trayectoria de parábola sobrepasando la mitad del terreno y recepcionarlo uno de los jugadores.</li> <li>• <b>2ª actividad</b>  <b>“Practicar los distintos pases”:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Pase corto: se realiza cuando el compañero está muy próximo, su ejecución es de abajo hacia arriba y se realiza con una sola mano.</li> <li>→ Pase largo: se realiza cuando los compañeros se encuentran a distancias largas.</li> <li>→ Pase lateral: se realiza con una mano y se realiza al compañero más próximo.</li> <li>→ Pase globo: este pase de debe hacer con bastante fuerza y el balón debe describir una parábola.</li> <li>→ Pase de pecho: se realiza a la altura del pecho con las dos manos y se lanza al compañero.</li> <li>→ Pase por encima de la cabeza: con las dos manos se coge el balón y se lanza por encima de la cabeza.</li> </ul> </li> <li>• <b>3ª actividad</b>  <b>“Practicar lanzamientos”</b>  El lanzamiento al cono con el fin de derribarlo y conseguir punto debe ser un tiro rápido, preciso y con puntería. De ahí la importancia de practicarlo. Se deben realizar lanzamientos a un solo cono y lanzamientos de Twin, es decir de conos invertidos superpuestos.</li> <li>• <b>4ª actividad</b>  <b>“Pases cortos”</b> se colocarán dos conos en un extremo del campo separados 5 metros. Los alumnos salen del otro extremo del campo por parejas y van realizando pases hasta llegar cerca de los conos y efectuar el lanzamiento al cono con el fin de derribarlo.</li> </ul> <p><b>Variante:</b> salir de tres en tres, dos realizar pases y el tercero ejercer de defensa.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5ª actividad  <b>“Tiro al blanco”</b>  El equipo se coloca en círculo y en el centro se pone un cono a unos dos metros de distancia de los alumnos. Cada alumno tendrá un balón y a la señal del entrenador irán lanzando la pelota de uno en uno en el sentido de las agujas del reloj, con el fin de derribar el cono. Si se consigue derribar el cono se vuelve a iniciar la ronda donde se terminó y el equipo se anota un punto.</li> </ul>
<b>Vuelta a la calma</b>	Recogida del material Al finalizar la sesión se realiza una asamblea en la que se comentan aquellos hechos más relevantes de la sesión, los conceptos importantes y novedosos, las dificultades, que impresión les sugieren las actividades, que les ha gustado más, menos, qué se puede mejorar, etc.
<b>Aseo y desinfección</b>	Una vez finalizada la sesión se pasa al baño a realizar el aseo y desinfección para posteriormente regresar a clase en silencio llamado “momento pasillo” con unas normas establecidas que hay que respetar.

#### 9.6.6 Sesión 6

<b>SESIÓN 6: Práctica autónoma</b>		 C.E.I.P. Joaquín Díaz LA CISTERNIGA
<b>CURSO:</b> 4º A	<b>PARTICIPANTES:</b> 24	<b>DURACIÓN:</b> 60'
<b>Materiales:</b> conos, pelotas de goma espuma y		<b>ESPACIO:</b> Aula y patio del colegio
<b>Momento de encuentro</b>	El encuentro tiene lugar en el aula de 4º A. allí se comenta a los alumnos que se continúa con la práctica autónoma. Para ellos se les recuerda que pueden realizar cualquiera de las actividades que se les entregó el día anterior o bien pueden realizar un partido si se ponen de acuerdo con otro de los equipos.	
<b>Calentamiento</b>	Los alumnos de 4º dan cuatro vueltas a la cancha de baloncesto y luego hacen un calentamiento articular dirigido por un alumno	

<b>Parte principal</b>	<p>Los alumnos de forma autónoma realizarán las actividades propuestas en la sesión anterior o bien pueden llevar a cabo un partido.</p> <p>Cada equipo llevará a cabo su entrenamiento dirigido por el miembro que desempeña el rol de entrenador. El resto de los alumnos deberán seguir las directrices del entrenador con el fin de mejorar sus habilidades para obtener los mejores resultados en las competiciones.</p>
<b>Vuelta a la calma</b>	<p>Recogida del material</p> <p>Al finalizar la sesión se realiza una asamblea en la que se comentan aquellos hechos más relevantes de la sesión, los conceptos importantes y novedosos, las dificultades, que impresión les sugieren las actividades, que les ha gustado más, menos, qué se puede mejorar, etc.</p>
<b>Aseo y desinfección</b>	<p>Una vez finalizada la sesión se pasa al baño a realizar el aseo y desinfección para posteriormente regresar a clase en silencio llamado “momento pasillo” con unas normas establecidas que hay que respetar.</p>

### 9.6.7 Sesión 7

<b>SESIÓN 7: Practica autónoma.</b>		 <p>C.E.I.P. Joaquín Díaz LA CISTÈRNIGA</p>
<b>CURSO:</b> 4º A	<b>PARTICIPANTES:</b> 24	<b>DURACIÓN:</b> 60'
<b>Materiales:</b> balones, conos y petos de colores		<b>ESPACIO:</b> Aula y patio del colegio
<b>Momento de encuentro</b>	<p>El encuentro tiene lugar en el aula de 4º A. allí se comenta a los alumnos que se continúa con la práctica autónoma. Para ellos se les recuerda que pueden realizar cualquiera de las actividades que se les entregó el día anterior o bien pueden realizar un partido si se ponen de acuerdo con otro de los equipos.</p>	
<b>Calentamiento</b>	<p>Los alumnos de 4º dan cuatro vueltas a la cancha de baloncesto y luego hacen un calentamiento articular dirigido por un alumno</p>	

<b>Parte principal</b>	<p>Los alumnos de forma autónoma realizarán las actividades propuestas en la sesión anterior o bien pueden llevar a cabo un partido.</p> <p>Cada equipo llevará a cabo su entrenamiento dirigido por el miembro que desempeña el rol de entrenador. El resto de los alumnos deberán seguir las directrices del entrenador con el fin de mejorar sus habilidades para obtener los mejores resultados en las competiciones</p>
<b>Vuelta a la calma</b>	<p>Recogida del material</p> <p>Al finalizar la sesión se realiza una asamblea en la que se comentan aquellos hechos más relevantes de la sesión, los conceptos importantes y novedosos, las dificultades, que impresión les sugieren las actividades, que les ha gustado más, menos, qué se puede mejorar...</p>
<b>Aseo y desinfección</b>	<p>Una vez finalizada la sesión se pasa al baño a realizar el aseo y desinfección para posteriormente regresar a clase en silencio llamado “momento pasillo” con unas normas establecidas que hay que respetar.</p>

### 9.6.8 Sesión 8

<b>SESIÓN 8: Evento final</b>		
<b>CURSO:</b> 4º A	<b>PARTICIPANTES:</b> 24	<b>DURACIÓN:</b> 60'
<b>Materiales:</b> Diplomas para cada alumno		<b>ESPACIO:</b> Aula y patio del colegio
<b>Momento de encuentro</b>	<p>El encuentro tiene lugar en el aula de 4º A. Allí les explicamos que hoy se da por finalizada la unidad didáctica y que por ello se realizará una celebración en la que se llevará a cabo la entrega de premios y diplomas a todos los alumnos.</p>	
<b>Calentamiento</b>	<p>Los alumnos de 4º dan cuatro vueltas a la cancha de baloncesto y luego hacen un calentamiento articular dirigido por un alumno.</p>	

<b>Parte principal</b>	La clase de hoy se dedicará a poner en práctica todo lo aprendido durante las sesiones anteriores y los recreos mediante partidos amistosos. Finalmente, se celebrará la entrega de premios y diplomas.
<b>Vuelta a la calma</b>	<p>Recogida del material</p> <p>Al finalizar la sesión se realiza una asamblea en la que se comentan aquellos hechos más relevantes de la sesión, los conceptos importantes y novedosos, las dificultades, que impresión les sugieren las actividades, que les ha gustado más, menos, qué se puede mejorar, etc.</p>
<b>Aseo y desinfección</b>	Una vez finalizada la sesión se pasa al baño a realizar el aseo y desinfección para posteriormente regresar a clase en silencio llamado “momento pasillo” con unas normas establecidas que hay que respetar.

## 9.7 ANEXO VII: Lista de control para evaluar la conducta

<b>LISTA DE CONTROL</b>	 <b>C.E.I.P. Joaquín Díaz</b> <small>LA CISTÉRNIGA</small>		
<b>Indicadores de logro</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
Muestra una conducta respetuosa y deportiva			
No interrumpe las explicaciones del maestro			
Sigue las normas de seguridad expuestas y evita acciones peligrosas			
Aplica las reglas del juego			
Muestra interés por los juegos propuestos			
Respeto a todos sus compañeros			

## 9.8 ANEXO VIII: Ficha de observación

FICHA DE OBSERVACIÓN						
Alumno:						
Fecha:						
Indicadores de logro	1	2	3	4	5	Observaciones
Resuelve los conflictos hablando con tranquilidad y respetando a los compañeros.						
Reconoce las conductas inapropiadas en los juegos y muestra su desacuerdo.						
Adopta una actitud conciliadora cuando surge un conflicto en el aula.						
Realiza adecuadamente los desplazamientos de persecución, defensa y ataque en el deporte del Twincon.						
Identifica su posición en el campo desplazándose a distintas velocidades con la posesión del balón.						
Resuelve situaciones tácticas básicas individuales y colectivas en diferentes situaciones de juego.						
Participa de forma activa respetando las normas del Twincom.						
Coopera con los compañeros y desempeña adecuadamente la táctica individual dentro del equipo.						
Comprende y utiliza las reglas del juego mejorando las habilidades motrices básicas.						
Cumple adecuadamente con su rol dentro del equipo.						

Acepta de buen grado el rol que le corresponde y respeta el de los compañeros.								
Respeto a los compañeros durante la práctica de los juegos y acepta el resultado con deportividad.								
Comprende la importancia de mantener una actitud postural correcta al practicar actividad física								
Practica la actividad física evitando acciones peligrosas para evitar lesiones.								
Respeto y acepta su realidad corporal, así como las normas higiénicas relacionadas con la actividad física.								
1 Nunca	2 Alguna vez	3 Bastantes veces	4 Casi siempre	5 Siempre				

## 9.9 ANEXO IX. Lista de control para evaluar la propuesta didáctica

LISTA DE CONTROL						 C.E.I.P. Joaquín Díaz LA CISTERNIGA
	1	2	3	4	5	OBSERVACIONES
Los alumnos participan activamente en la propuesta						
Aceptan de buen grado utilizar los recreos para desarrollar la unidad didáctica						
Establecer una competición deportiva les motiva						
Practicar un deporte alternativo es motivante para los alumnos						
Se incrementa la actividad física en los recreos después de esta propuesta						
Los alumnos prefieren un deporte alternativo al deporte tradicional						
Las competiciones en los recreos han sido positivas						