



**FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

**APRENDIZAJE Y PROPUESTA SOBRE LA
CAPACIDAD FÍSICA BÁSICA DE FUERZA EN EL
TERCER CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

**TRABAJO FIN DE GRADO
EN EDUCACIÓN SOCIAL/INFANTIL/ PRIMARIA**

AUTOR/A: JAVIER HERRERO BRAVO

TUTOR/A: FRANCISCO ABARDÍA COLÁS

Palencia, 10 de Julio de 2023



Resumen

Este trabajo de Fin de Grado de la universidad de Valladolid en el campus de la Yutera, Palencia, del grado de Educación Primaria en Educación Física, se basará en un proyecto centrado en el desarrollo de la capacidad física básica de la fuerza en el tercer ciclo de educación primaria.

Para su desarrollo conoceremos más afondo lo que es la fuerza y sus beneficios y los aplicaremos en una unidad didáctica enfocada al tercer ciclo de Educación Primaria.

El objetivo principal de este trabajo es plasmar en una unidad didáctica la forma de entender la fuerza de manera que esta permita una mejora física del alumnado y sus consecuentes beneficios.

La metodología y estructura final de la unidad didáctica tendrán como fin su puesta a punto en el aula.

Esta estructura estará abierta a todo tipo de cambios y modificaciones que supongan un beneficio, dependiendo de las necesidades específicas de cada grupo para un progreso homogéneo.

Palabras clave: Educación Física, Unidad Didáctica, Educación Primaria, Fuerza, Capacidad Física, Tercer Ciclo.

Summary

This Final Degree project of the University of Valladolid at the Yutera campus, Palencia, of the degree of Primary Education in Physical Education, will be based on a project focused on the development of basic physical capacity of strength in the third cycle of primary education.

For its development we will know more in depth what force is and its benefits and we will apply them in a didactic unit focused on the third cycle of Primary Education.

The main objective of this work is to capture in a didactic unit the way of understanding force so that it allows a physical improvement of the students and its consequent benefits. The final methodology and structure of the didactic unit will have the purpose of fine-tuning it in the classroom.

This structure will be open to all kinds of changes and modifications that involve a benefit, depending on the specific needs of each group for homogeneous progress.

Keywords: Physical Education, Didactic Unit, Primary Education, Strength, Physical Capacity, Third Cycle.

Contenido

INTRODUCCIÓN	6
JUSTIFICACIÓN	7
JUSTIFICACIÓN DESDE EL CURRÍCULUM OFICIAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA	8
OBJETIVOS	10
OBJETIVOS PERSONALES	10
ESTANDARES DE APRENDIZAJE	11
METODOLOGIA	12
METODOLOGIA DEL PROYECTO	12
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	13
CONTEXTUALIZACIÓN DE LA FUERZA EN EDUCACIÓN PRIMARIA	13
ORGANIZACIÓN Y TRANSICIÓN TEÓRICA	14
CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS	16
TABLA CAPACIDADES FISICAS BÁSICAS	18
LA FUERZA EN EDUCACIÓN PRIMARIA	19
IMPORTANCIA DE LA FUERZA EN LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS	21
DEFINICIONES DE FUERZA	23
TIPOS DE FUERZA	24
TABLA DEFINICIONES FUERZA	26
ADAPTACIÓN DEL TRABAJO DE FUERZA EN EDUCACIÓN PRIMARIA	27
FASES DE DESARROLLO DE LA FUERZA	28
ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES	29
CARACTERISITCAS PARA TENER EN CUENTA DE LOS ALUMNOS DEL TERCER CICLO DE PRIMARIA	30
BENEFICIOS DEL TRABAJO DE FUERZA	31
IMPORTANCIA DE LAS REPRESENTACIONES GRAFICAS	32
PREVENCIÓN DE LESIONES	33
UNIDAD DIDÁCTICA	35
PRESENTACIÓN UD	35
CONTEXTO UD	35
TEMPORALIZACIÓN UNIDAD DIDÁCTICA	36
ALUMNADO DEL TERCER CICLO DE PRIMARIA DE LA U.D.	37
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	37
ANÁLISIS MULTIFUNCIONAL DE LOS MATERIALES	38
ESTRUCTURA DE LAS SESIONES	39

RESUMEN DE LAS SESIONES	39
OBJETIVOS DIDÁCTICOS DE UN CIRCUITO	45
CONTENIDOS CONCEPTUALES	47
EVALUACIÓN	48
ASPECTOS PARA TENER EN CUENTA EN LA EVALUACIÓN DE LA U.D.	49
PUNTOS DE JUSTIFICACIÓN PERSONAL DEL TRABAJO DE FUERZA	49
APRENDIZAJE INTERDISCIPLINAR	50
CONCLUSIONES	51
LINEAS FUTURAS DE ACTUACIÓN	54
BIBLIOGRAFIA	55
ANEXOS	58
ANEXO CALENTAMIENTO	58
ANEXO ESTIRAMIENTOS	60
ANEXO MATERIALES UD	61
ANEXO HOJA BASE DE CADA SESIÓN	62
ANEXO OBSERVACIÓN ACTITUDINAL	63
ANEXO EVALUACIÓN DE APRENDIZAJES PERSONAL	65
ANEXO RELAJACIÓN EN LA SESIÓN	66

INTRODUCCIÓN

En este trabajo de fin de grado que voy a exponer a continuación, basado en la Fuerza, y sus beneficios para los alumnos del Tercer Nivel de Educación Primaria, tratare de transmitir los conocimientos adquiridos durante mi etapa universitaria de cuatro años.

Con este trabajo pondré fin a mi etapa universitaria y daré comienzo a un futuro como docente, en el cual aplicare dicho trabajo para la mejora física de mis alumnos.

Tras un exhaustivo estudio previo sobre esta Capacidad Física Básica daré paso al planteamiento de una Unidad Didáctica y sus respectivas sesiones.

El motivo principal del desarrollo de esta unidad en el tercer ciclo de educación primaria es la edad próxima de los alumnos para un trabajo centralizado en la fuerza ya que en edades más tempranas no debemos realizar ciertos ejercicios para evitar futuros problemas corporales.

Mi trabajo constara de diversos apartados los cuales explicare de forma resumida y podremos ir encontrando de forma más amplia durante el transcurso del proyecto:

En el primer apartado que encontraremos después de este, estará La Justificación, en el cual hablare del porqué de la elección del tema de la Fuerza dando mi punto de vista sobre la importancia de su desarrollo.

En el siguiente punto, expondré los Objetivos tanto profesionales como personales que espero conseguir en este trabajo y en su futura puesta en el aula.

A continuación, realizare la primera de las dos partes más importantes en el desarrollo de este Trabajo de Fin de Grado en mi opinión, que es La Fundamentación Teórica, en la cual hablare de la Fuerza desde el conocimiento de diversos autores que nos ayudaran a comprender la importancia y los beneficios de esta.

Seguidamente realizare una Unidad Didáctica de seis sesiones más una salida en las cuales pondremos en practico todos los conocimientos adquiridos de forma que se reflejen en un progreso del alumnado.

JUSTIFICACIÓN

Uno de los motivos principales por los cuales elegí el tema de la Fuerza en este Trabajo de Fin de Grado (TFG) es la poca importancia que se le da en el ámbito escolar a la Educación Física y sus beneficios, pensando que esta asignatura sirve única y exclusivamente para jugar, divertirse y desconectar, cuando de una forma equilibrada y bien adaptada los alumnos pueden aprender y conocer mejor su cuerpo dándole unas características físicas más desarrolladas que le causen un beneficio en su día a día durante el resto de su vida, con mejoras como un mejor sistema inmunológico, menor dolor postural, etc....

La motivación principal que me causó el tema fue el desarrollo y progresión de esta Capacidad Física Básica de cara a cualquier deporte, trabajando de esta forma una base sobre un futuro trabajo de fuerza que les facilite su progresión al conocer muchos movimientos y tener su cuerpo adaptado ligeramente a este aspecto.

Volviendo de nuevo a la primera parte donde hablaba de la importancia de la fuerza, cabe remarcar la importancia de realizar un trabajo desde la base, desde las edades primarias, para crear una progresión adaptada de las habilidades del alumno, en el cual el alumno se involucre y sea consciente de su propio desarrollo. De esta forma conseguiremos resultados satisfactorios físicamente hablando ya que la Fuerza es una capacidad inmersa en todos los deportes en diferentes formas de esta, llegando a encontrarla como una capacidad necesaria para infinidad de situaciones del día a día.

Como punto importante remarcaré que toda la progresión que se realice en el aula a través de las sesiones que comprenden la unidad didáctica será abierta y modificable en todo momento para adaptarse a las necesidades específicas de cada alumno, en la que ellos mismos observen y trabajen para mejorar en dicha capacidad.

JUSTIFICACIÓN DESDE EL CURRÍCULUM OFICIAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Mi trabajo de fin de grado se basa en lo enmarcado dentro del Decreto 38/2022, de 29 de septiembre, 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 y más concretamente en el área de Educación Física.

El área Educación Física en la etapa de educación primaria afronta una serie de retos que implican, entre otros, la adopción de un estilo de vida activo y saludable, el conocimiento de la propia corporalidad, la igualdad de género en la sociedad, la adhesión a la actividad física como proyecto de vida, el acercamiento a manifestaciones culturales de carácter motor, la integración de actitudes responsables con el medio ambiente o el desarrollo de procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices. Por todo ello, esta área contribuye a construir una verdadera competencia.

Los contenidos del área Educación Física se estructuran en siete bloques, de los cuales este trabajo de fin de grado se basa principalmente en:

BLOQUE A. Vida activa y saludable. Aborda contenidos de los tres componentes de la salud: física, mental y social, en contextos funcionales de práctica físico-deportiva, incorporando la perspectiva de género, rechazando comportamientos contrarios a la salud e incidiendo en la importancia de los hábitos que contribuyan al mantenimiento y mejora del bienestar.

BLOQUE D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. Recoge contenidos orientados al desarrollo de la respuesta emocional del alumnado, a la adquisición de habilidades sociales, al fomento de relaciones constructivas e inclusivas y al rechazo de conductas contrarias a la convivencia, todo ello en el ámbito de situaciones derivadas de la práctica de actividades físicas y deportivas.

Además de esto podemos reflejar de forma más detallada ciertos contenidos de cada bloque por curso:

En 5º de Educación Primaria:

-Vida activa y saludable;

Salud física: efectos físicos, psicológicos y sociales beneficiosos del estilo de vida activo.

Salud mental: Consolidación y ajuste realista del autoconcepto, teniendo en cuenta la perspectiva de género.

-Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices;

Gestión emocional: ansiedad y situaciones motrices.

Habilidades sociales: estrategias de trabajo en equipo para la resolución constructiva de conflictos.

Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias, resultados y personas que intervienen en el juego.

En 6º de Educación Primaria:

-Vida activa y saludable;

Salud mental: Respeto y aceptación del propio cuerpo y del aspecto corporal de los demás

Salud social: aproximación a los efectos de los malos hábitos relacionados con la salud e influencia en la práctica de actividad física.

-Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices;

Gestión emocional: Estrategias de afrontamiento

Concepto de fairplay o “juego limpio”.

Identificación, abordaje y rechazo de conductas violentas o contrarias a la convivencia

OBJETIVOS

En este punto enumerare una lista de objetivos referentes al Trabajo de Fin de Grado los cuales deberán cumplimentarse a lo largo del mismo, dando lugar a una autoevaluación de este ya que nos servirán para conocer si hemos llevado a cabo lo previsto.

Dicho TFG tendrá como propósito realizar los siguientes objetivos:

- Desarrollar una propuesta didáctica relacionada con la Educación Física en el tercer ciclo de Educación Primaria para fomentar la adquisición de la capacidad físico-básica de la fuerza.
- Diseñar una progresión de trabajo por la que mediante actividades en el aula se trabaje la capacidad básica de la fuerza.
- Usar el trabajo de actividades y juegos a través de unidades didácticas para su puesta en práctica en el aula.
- Aprender los beneficios del trabajo mediante una unidad didáctica en el tercer ciclo de Educación Primaria en Educación Física.
- Demostrar los conocimientos adquiridos durante los años de formación recibidos en la Facultad de Educación Primaria, en concreto en Educación Física.

OBJETIVOS PERSONALES

- Exponer la importancia de La Fuerza en Educación Física para un desarrollo físico beneficioso del alumnado.
- Exponer un tema bien definido y desarrollado el cual demuestre muchos de los conocimientos adquiridos durante la etapa Universitaria.
- Aplicar de forma correcta lo aprendido para desarrollar la Unidad Didáctica expuesta en este proyecto.

ESTANDARES DE APRENDIZAJE

En 5º y 6º de Educación Primaria están establecidos por el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.

Estos estándares de aprendizaje relacionados con la fuerza en estos cursos son:

Quinto curso de Primaria:

1. Utilizar los movimientos básicos de fuerza para mejorar la eficacia de las acciones motrices, como lanzar, saltar, trepar o empujar.
2. Conocer y aplicar distintas técnicas y ejercicios para el desarrollo de la fuerza, utilizando materiales y equipamiento adecuados.
3. Identificar y comprender los beneficios de la fuerza para la salud y el rendimiento físico, así como los riesgos asociados a su mal uso.

Sexto curso de Primaria:

1. Aplicar diferentes técnicas y ejercicios para mejorar la fuerza en actividades específicas, como correr, saltar o lanzar.
2. Utilizar el conocimiento adquirido sobre la fuerza para diseñar y realizar entrenamientos básicos.
3. Comprender la importancia de una buena técnica y postura durante los ejercicios de fuerza, evitando lesiones y optimizando el rendimiento.

Estos estándares de aprendizaje se complementan con otros relacionados con la condición física, el juego, la cooperación y el conocimiento del propio cuerpo, entre otros.

METODOLOGIA

METODOLOGIA DEL PROYECTO

Para poder construir este Trabajo de Fin de Grado de una forma profesional y verídica me he basado en una metodología compuesta por diferentes tipos de búsquedas y autoaprendizajes usando diferentes recursos tanto materiales como tecnológicos.

Como primer punto clave comencé con el estudio del tema de la Fuerza a través de libros y artículos de internet tanto comunes como académicos, buscando una gran cantidad de conocimientos y definiciones al respecto, con las cuales poder dar una información de calidad y profesional.

Además de estos libros y artículos web, he tratado de recabar información de los apuntes tomados durante los cuatro años de Universidad de los diferentes profesores que me han formado como educador.

Como forma de complementar mis conocimientos del tema me he puesto en contacto con especialistas de la materia, aplicando estos conocimientos adquiridos en las sesiones de la Unidad Didáctica.

A la hora de hablar de la metodología usada para el desarrollo de la Unidad Didáctica me he centrado en el tercer Inter nivel de Educación Primaria, tras tener varias ideas en mente me centre en los contenidos orientados a este nivel para elaborar el tema.

En el momento en el que deje los primeros puntos atrás y elabore un marco teórico sobre el tema fue el momento en el que comencé con el desarrollo de esta, diferenciando varios puntos para poder respaldar dicho trabajo.

A continuación, hablare más detalladamente sobre la metodología escogida y aplicada para el desarrollo final de la Unidad Didáctica debido a sus innumerables beneficios grupales e individuales, en los que se buscara el progreso óptimo de cada alumno sin buscar competiciones o rivalidades.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

En este punto voy a tratar y exponer diferentes apartados desde el punto de vista teórico que fundamenten y respalden mi trabajo, los cuales considero necesarios para poder entender el significado de la Fuerza y sus tipos y los beneficios de esta.

La Fuerza es una capacidad Física Básica principal en la Educación Física, esto se debe a que la gran mayoría de actividades y movimientos se relacionan directa o indirectamente con la Fuerza. En edades tempranas no debemos trabajar su desarrollo de manera específica ya que esto podría conllevar a repercusiones fisiológicas del niño/niña, pero si de una forma progresiva para adaptar su cuerpo a futuras actividades relacionadas con el deporte.

El trabajo de Fuerza será un pilar fundamental para el desarrollo del alumno/alumna destacando innumerables beneficios físicos, pese a esto, cualquier actividad o sesión deberá estar siempre supervisada por especialistas o personas cualificadas las cuales puedan orientar y modificar cada actividad para la necesidad de cada individuo.

CONTEXTUALIZACIÓN DE LA FUERZA EN EDUCACIÓN PRIMARIA

Como todas las Capacidades Físicas Básicas, la Fuerza depende en todo momento del currículum para su desarrollo en el aula, el cual abarca todos los puntos necesarios para la realización de las distintas sesiones en Educación Primaria.

Esto se debe a que la Fuerza es una de las principales capacidades físicas básicas recogidas dentro del currículum, con ello se busca una buena condición física para que los alumnos estén en forma.

Esta condición física favorable de los alumnos les ayudara en su día a día tanto física como emocionalmente, siendo clave para su desarrollo personal y cognitivo.

ORGANIZACIÓN Y TRANSICIÓN TEÓRICA

Para poder organizar y dar forma de manera pertinente a la parte teórica que fundamenta este Trabajo de Fin de Grado y su Unidad Didáctica, realizare este apartado en el cual hablare y enlazare sus diferentes partes.

Este apartado tendrá como propósito enlazar la teoría con el verdadero motivo del proyecto, que es desarrollar la capacidad física básica de fuerza en el tercer ciclo de educación primaria, analizando los beneficios de este.

La pieza clave para ello es enlazar los diferentes apartados que veremos después desde un punto de vista teórico que fundamentan y respaldan mi trabajo, los cuales considero necesarios para poder entender el significado de la Fuerza y lo que la rodea, sus tipos y los beneficios de esta, dando así sentido al proyecto.

En primer lugar, para poder hablar de la Fuerza expondré las capacidades físicas básicas, estas son un conjunto de habilidades y características físicas que permiten a una persona realizar actividades de manera eficaz. Estas habilidades son esenciales para el desarrollo físico. Creo que estas habilidades deberían ser el punto principal para desarrollar en cualquier trabajo y unidad didáctica de educación física ya que son la base del cuerpo y la salud, cada una de ellas se complementa y se mejora a través del propio trabajo y del trabajo de las demás capacidades, teniendo que desarrollar cada una de forma individual y lograda.

La fuerza, tema del proyecto, se complementa y complementa a la Flexibilidad, la Resistencia, la Velocidad y la Coordinación.

Este trabajo basado en las capacidades físicas básicas nos permitirá una mejor condición física que servirá para desempeñar cada esfuerzo físico determinado, adquiriendo así un estado de salud óptimo y el desarrollo de diferentes habilidades para el desarrollo de las actividades deportivas. Después de conocer las capacidades físicas una a una nos adentraremos en la Fuerza, esta es la capacidad del cuerpo para ejercer fuerza contra la resistencia externa. O como bien dijeron Mariano García y José María Cagigal (Autores de "La educación física en la infancia"): "La fuerza es la capacidad de un músculo o grupo de músculos para vencer una resistencia oponiéndose a ella o superarla".

Es uno de los componentes clave del desarrollo físico y se considera esencial para el desarrollo de las habilidades motoras.

La elección de esta capacidad se debe a la importancia que encuentro en relación con el desarrollo de los alumnos tanto físicamente como mentalmente, ya que un buen trabajo de fuerza da lugar a un desarrollo más eficaz y simple del resto de capacidades físicas básicas.

Este desarrollo mantendrá la aptitud física de los alumnos en su etapa escolar siendo fundamental para maximizar el potencial en otras áreas del rendimiento físico.

Como bien sabemos los alumnos en estas edades y en especial en esta etapa de la educación primaria se encuentran en un cambio constante tanto físico como mental, por lo que debemos adaptar el trabajo siempre a sus capacidades tanto grupales como individuales, evitando así diversos problemas e incluso posibles lesiones.

Para esto debemos tener en cuenta que debemos enseñarles como realizar cada ejercicio tomando el tiempo necesario para explicarlo y para desarrollar cada actividad, realizaremos juegos y actividades que les inviten a realizar la fuerza desde un punto de vista divertido y saludable y ajustaremos la dificultad siempre que sea necesario.

Como futuro maestro focalizo toda esta información como parte principal para el desarrollo del alumno y del grupo, siendo información fundamental para un correcto desarrollo de la unidad didáctica que plasmaremos en el aula.

Toda esta información nos servirá como punto clave para lograr los beneficios adecuados a esta capacidad y a esta etapa promoviendo el deporte como una práctica segura y saludable, fomentando además el trabajo y el respeto entre los alumnos.

Para poder explicar de una forma clara y sencilla todas las actividades que componen la unidad deberemos ayudarnos siempre en representaciones gráficas y tomarnos el tiempo necesario para explicarlas y que los alumnos las comprendan, pudiendo así resolver dudas.

Deberemos estar siempre a la altura de las necesidades educativas del grupo para esto desarrollare teóricamente cada punto expuesto en este apartado, ampliando así los conocimientos sobre el tema para su puesta en práctica.

CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

En este apartado voy a tratar de desarrollar lo que son las Capacidades Físicas Básicas para poner en contexto el ámbito que refiere a la Fuerza, y poder así demostrar la importancia de esta individualmente y respecto a las demás capacidades, además de así poder exponer un punto importantísimo para el desarrollo de cualquier Unidad Didáctica para los maestros y maestras de Educación Física.

Según Casimiro Javierre (1994): “Las capacidades físicas básicas son los componentes fundamentales del rendimiento físico que determinan la eficiencia motriz y la adaptabilidad al esfuerzo físico. Incluyen la resistencia, la fuerza, la velocidad, la flexibilidad y la coordinación”.

También David L. Gallahue y John C. Ozmun las definen como: “Las capacidades físicas básicas son los componentes esenciales del rendimiento físico que se pueden desarrollar y mejorar mediante la participación en actividades físicas regulares. Incluyen la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la resistencia muscular y la flexibilidad.”

Por lo que podemos decir que Las capacidades físicas básicas son un conjunto de habilidades y características físicas que permiten a una persona realizar actividades físicas de manera eficiente y eficaz. Estas habilidades son esenciales para el desarrollo físico y el rendimiento en muchas áreas, incluidos los deportes, la actividad física y la vida cotidiana en general.

Creo que en esta etapa de la Educación Primaria la adquisición y el desarrollo de estas capacidades físicas deben orientarse a un autoaprendizaje, dejando a los alumnos que conozcan su cuerpo y sus límites, siendo como maestros un pilar fundamental para guiarlos y corregirlos teniendo en cuenta las necesidades y limitaciones en esta etapa madurativa tanto psicológica como física.

La importancia de desarrollar todas estas capacidades es algo beneficioso e innegable a la hora de hablar de Educación Física, siendo la base fundamental para cualquier deporte.

Estas habilidades físicas básicas son cinco y sus definiciones a través de diversas fuentes y autores como Thomas R. Baechle y Rofer W Earle o Darla M. Castelli entre otros son:

1. **Resistencia:** Se refiere a la capacidad de los sistemas cardiovascular y respiratorio para suministrar oxígeno a los músculos durante el ejercicio prolongado. Está relacionado con la capacidad de mantener una actividad física de intensidad moderada a vigorosa durante un período prolongado de tiempo sin cansarse.
2. **Fuerza:** La habilidad de crear tensión en un músculo para vencer o soportar una carga o resistencia externa. La fuerza muscular se puede medir en forma absoluta (peso levantado) o relativa (relación entre la fuerza generada y el peso corporal).
3. **Flexibilidad:** La capacidad de mover una articulación en todo su rango de movimiento. La flexibilidad está relacionada con la elasticidad muscular y la movilidad articular, lo que nos permite realizar grandes movimientos y evitar lesiones.
4. **Velocidad:** Representa la capacidad de realizar una acción en el menor tiempo posible. La velocidad puede ser desplazamiento (p. ej., correr o nadar) o reacción (p. ej., reacción rápida a un estímulo).
5. **Coordinación:** La capacidad de coordinar los movimientos de diferentes partes del cuerpo de manera eficiente y fluida. Sincronización de músculos y articulaciones para lograr un movimiento preciso y controlado.

Estas cinco habilidades físicas básicas son interdependientes y complementarias. Un buen nivel de desarrollo en todas ellas es importante para un rendimiento físico óptimo y una vida saludable.

TABLA CAPACIDADES FISICAS BÁSICAS

En esta tabla encontraremos diferentes definiciones adquiridas de diferentes autores para una mayor y más fiable información.

Tipo de capacidad física básica	Definición
FUERZA	Capacidad para vencer una resistencia o ejercer una tensión muscular.
VELOCIDAD	Capacidad para realizar movimientos en el menor tiempo posible.
FLEXIBILIDAD	Capacidad para realizar movimientos articulares con amplitud y sin dificultad.
RESISTENCIA CARDIOVASCULAR	Capacidad para mantener un esfuerzo de intensidad moderada durante un período prolongado de tiempo.
RESISTENCIA MUSCULAR	Capacidad para realizar movimientos precisos y armoniosos que implican la interacción entre diferentes partes del cuerpo.
COORDINACIÓN	Capacidad para mantener la posición corporal en forma estable.
EQUILIBRIO	Capacidad para cambiar de dirección o posición rápidamente y con precisión.
AGILIDAD	Capacidad para cambiar de dirección o posición rápidamente y con precisión.
POTENCIA	Capacidad para realizar movimientos rápidos y explosivos en función de la fuerza y la velocidad.
HABILIDAD MOTRIZ	Capacidad para realizar movimientos técnicamente correctos y eficientes en diferentes actividades físicas y deportivas.

LA FUERZA EN EDUCACIÓN PRIMARIA

En este apartado voy a tratar de desarrollar lo que es la Fuerza, poniéndole así en un contexto educativo correcto y poder demostrar la importancia de esta individualmente y respecto a las demás capacidades, además de así poder exponer un punto importantísimo para el desarrollo de cualquier Unidad Didáctica para los maestros y maestras de Educación Física, aplicándolo posteriormente en mi propia Unidad Didáctica.

Según David L. Gallahue y John C. Ozmun: “La fuerza se puede definir como la capacidad del sistema neuromuscular para producir fuerza en contra de una resistencia externa, como se mide por el nivel de tensión generada en los músculos”.

También Everett Aaberg dijo: “La fuerza es la capacidad del sistema neuromuscular para generar tensión y superar una resistencia externa, ya sea por medio de la contracción muscular, la producción de una tensión estática o el mantenimiento de una posición determinada”.

Por lo que, en educación física de primaria, podemos decir que la "fuerza" se refiere a la capacidad del cuerpo para ejercer fuerza contra la resistencia externa. Es uno de los componentes clave del desarrollo físico y se considera esencial para el desarrollo de las habilidades motoras, el rendimiento deportivo y la salud en general.

En pocas palabras, la fuerza es la capacidad de empujar, tirar, levantar un objeto, mantener una postura particular o resistir el movimiento de otro objeto. En la educación física en primaria, el desarrollo primario de la fuerza muscular se considera esencial para promover el crecimiento saludable y el desarrollo de buenas habilidades motoras en los niños.

Considero que en esta etapa de la Educación Primaria la adquisición y el desarrollo de esta capacidad física deben orientarse a un autoaprendizaje guiado, dejando a los alumnos que conozcan su cuerpo y sus límites, siendo como maestros un pilar fundamental para guiarlos y corregirlos teniendo en cuenta las necesidades y limitaciones en esta etapa madurativa tanto psicológica como física, evitando así posibles problemas que puedan afectarles.

En el marco de los deportes primarios, el desarrollo de la fuerza se centra en fortalecer los músculos y mejorar la capacidad del niño para realizar actividades que requieren fuerza, como correr, saltar, lanzar y levantar. artículo.

La fuerza se puede clasificar en diferentes tipos, tales como:

1. Fuerza estática: Es la capacidad de ejercer fuerza sin movimiento, como mantener una postura o resistir la fuerza de un oponente.
2. Fuerza dinámica: Se refiere a la capacidad de ejercer fuerza durante el movimiento, como empujar, levantar, lanzar...
3. Fuerza explosiva: Es la capacidad de generar una gran cantidad de fuerza en un corto período de tiempo, como en los movimientos rápidos y explosivos que se requieren en ciertos deportes.
4. Fuerza resistencia: Es la capacidad de mantener la fuerza durante un período prolongado de tiempo, como en actividades que requieren resistencia muscular.

Considero que la fuerza en muchas ocasiones no recibe la importancia necesaria y se deja de lado siendo una capacidad usada en el día a día en la vida de los alumnos no solo referido a la vida cotidiana, parte en la que también es fundamental, sino en el ámbito deportivo.

El desarrollo de la fuerza en los deportes elementales generalmente se logra a través de juegos, ejercicios y actividades que involucran movimientos corporales que requieren resistencia y esfuerzo muscular. Esto puede incluir entrenamiento de fuerza como flexiones, sentadillas, saltos de tijera, escalada en roca, lanzamiento y levantamiento de objetos de diferentes pesos.

Es importante enfatizar que la educación física en la escuela primaria se enfoca principalmente en el desarrollo general del niño, asegurando que las actividades de fuerza sean seguras y apropiadas para la edad y el desarrollo. Además, fomenta el juego y un ambiente divertido que favorece la participación activa de los niños y favorece la forma física y la fuerza.

IMPORTANCIA DE LA FUERZA EN LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Las capacidades físicas básicas son esenciales para el desarrollo y la realización de la actividad física y el deporte.

Estas habilidades incluyen fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y coordinación.

La fuerza es una importante habilidad física, fundamental, ya que juega un papel importante en todas las demás habilidades.

La importancia de la fuerza en relación con otras habilidades.

1.-Resistencia: La fuerza es importante para mantener una buena resistencia. Una mayor fuerza muscular significa un movimiento más eficiente y menos fatiga experimentada durante las actividades de larga duración. Además, se necesita fuerza para realizar movimientos repetitivos y resistir la fatiga muscular.

2.- Velocidad: La potencia juega un papel importante en la generación de velocidad. Generar potencia explosiva es esencial para lograr una alta velocidad en acciones como correr, saltar y lanzar. Una mayor expresión de fuerza permite una mayor capacidad de generación de fuerza y una contracción muscular más rápida.

3. Flexibilidad: La fuerza y la flexibilidad se consideran habilidades separadas, pero están estrechamente relacionadas. Se requiere una fuerza muscular adecuada para aumentar la movilidad articular y permitir movimientos flexibles sin restricciones. Además, la fuerza muscular ayuda a mantener una postura y una alineación del cuerpo adecuadas, lo cual es importante para una buena flexibilidad.

4.- Coordinación: La fuerza contribuye a mejorar la coordinación motora. La capacidad de generar fuerza y controlar con precisión el movimiento permite una mejor coordinación de los diversos grupos de músculos y articulaciones involucrados en la actividad. La fuerza también ayuda a mejorar la estabilidad y el equilibrio, que son esenciales para una coordinación eficiente.

Por lo tanto, la fuerza es una habilidad física básica y está estrechamente relacionada con todas las demás habilidades físicas. Los niveles adecuados de fuerza muscular mejoran la resistencia, la velocidad, la flexibilidad y la coordinación, lo que permite un mejor desempeño en una variedad de actividades físicas y atléticas. Por lo que, desarrollar y mantener la aptitud física es fundamental para maximizar el potencial en otras áreas del rendimiento físico.

DEFINICIONES DE FUERZA

La definición de Fuerza según el diccionario de La Real Academia Española (RAE) es:

“La fuerza describe la fortaleza, la robustez, el poder y la habilidad para sacar o desplazar de lugar a algo o a alguien que posea peso o que ejerza resistencia”

A lo largo de los años diferentes autores han dado distintas definiciones al concepto de Fuerza, en el que el primer autor/es que encontramos son Castañer y Camerino (1991) quienes definen la fuerza como “la capacidad motriz de superar una resistencia por media de la oposición ejercida por la tensión de la musculatura” después encontramos a Mora 1995, el que define el concepto “la capacidad para vencer una resistencia o contrarrestarla por medio de la acción muscular”.

Un par de años más tarde y de formas más breve Tous (1999) es quien dice que es “la capacidad del músculo de generar tensión contra una resistencia”.

Una vez cambiamos de siglo y entramos en el siglo XXI, (Weineck, 2005) define la fuerza como la capacidad del sistema muscular para vencer, soportar, oponerse a una resistencia o ejercer una fuerza externa.

Para terminar, encontramos a Redondo (2011) quien lo define como “la capacidad de vencer o mantener una resistencia con una contracción muscular”.

Dando esto lugar a otra definición la cual dice que, la fuerza física es la capacidad humana de generar tensión muscular contra una resistencia que puede ser en movimiento o estática.

Por lo que podemos llegar a la conclusión de la fuerza es una capacidad física básica de los seres humanos la cual a través de una tensión muscular de nuestro cuerpo nos permite levantar, empujar o arrastrar diferentes pesos y objetos.

TIPOS DE FUERZA

En educación física y en los deportes en edades primarias, es común enseñar varios tipos de fuerza que son esenciales para el desarrollo físico de los niños.

Dentro de este apartado podemos encontrar muy diversos tipos de fuerzas en función de los autores y del paso de los años, cada uno dándoles un enfoque o un nombre.

Por ejemplo, Michael W. Metzler dijo: “La fuerza máxima es la capacidad de generar la mayor tensión muscular posible en una sola contracción voluntaria. La fuerza explosiva se refiere a la capacidad de generar una rápida y máxima tensión muscular en una contracción explosiva.”

También David L. Gallahue y John C. Ozmun dijeron: “La fuerza isométrica se refiere a la generación de tensión muscular sin cambios en la longitud del músculo. La fuerza isotónica es la capacidad de generar tensión muscular a medida que se produce un cambio en la longitud del músculo”.

Podemos encontrar infinidad de autores hablando sobre el tema, a través de estos y otros autores encontramos estos son algunos de los tipos de fuerzas más comunes que se enseñan a estas edades.

1. Fuerza General: La habilidad de crear tensión muscular para vencer la resistencia. Puedes hacer ejercicios de levantamiento de pesas, flexiones, abdominales y más.
2. Fuerza Resistencia: Esta es la capacidad de mantener una contracción muscular durante un período prolongado de tiempo. Se desarrolla a través del ejercicio aeróbico como correr, nadar y andar en bicicleta.
3. Fuerza Explosiva: Capacidad de generar una gran cantidad de fuerza en un corto período de tiempo. Beneficiarse a través de ejercicios pliométricos como saltos, lanzamientos y arranques rápidos.
4. Fuerza estática: La capacidad de un músculo para mantener la posición frente a una fuerte resistencia. Puedes hacer ejercicios isométricos. B. Mantener una posición de plancha o flexiones estáticas.

5. Fuerza Dinámica: Habilidad de generar poder mientras te mueves. Funciona a través de ejercicios que mueven diferentes partes del cuerpo, como correr, saltar, lanzar y levantar.

6. Fuerza de agarre: La capacidad de sostener o agarrar un objeto con fuerza. Esto se puede desarrollar a través de ejercicios de escalada en roca, levantamiento de pesas o el uso de equipos como barras de dominadas.

Estos son solo algunos ejemplos de la fuerza que se enseña en las clases de educación física de la escuela primaria, podemos encontrar diferencias entre autores.

Es importante recordar que la enseñanza de la fuerza en esta etapa es gradual y siempre debemos adaptarlo a las capacidades y necesidades del niño.

TABLA DEFINICIONES FUERZA

En esta tabla encontraremos diferentes definiciones adquiridas de diferentes autores para una mayor y más fiable información.

Tipo de fuerza	Descripción
Fuerza muscular	Es la capacidad de generar tensión en los músculos para realizar movimientos o superar resistencias.
Fuerza de resistencia	Es la capacidad de los músculos para realizar esfuerzos repetidos o mantener una contracción durante un período de tiempo prolongado.
Fuerza explosiva	Es la capacidad de generar una gran cantidad de fuerza en un corto período de tiempo, como en los saltos o lanzamientos.
Fuerza de flexibilidad	Es la capacidad de los músculos y articulaciones para realizar movimientos amplios y estirarse sin sufrir lesiones.
Fuerza de equilibrio	Es la capacidad de mantener el equilibrio corporal, tanto estático como dinámico, evitando caídas o desequilibrios.
Fuerza de coordinación	Es la capacidad de combinar movimientos de diferentes partes del cuerpo de manera precisa y eficiente.
Fuerza de velocidad	Es la capacidad de realizar movimientos rápidos y explosivos, como sprints o cambios de dirección.
Fuerza de agarre	Es la capacidad de los músculos de la mano y el antebrazo para sujetar o agarrar objetos con firmeza.

ADAPTACIÓN DEL TRABAJO DE FUERZA EN EDUCACIÓN PRIMARIA

La adaptación del trabajo de fuerza en la educación física primaria es fundamental para garantizar que los niños desarrollen adecuadamente sus capacidades físicas de forma segura y apropiada a su edad. Algunas pautas que debemos seguir para adaptar el trabajo de fuerza en esta etapa:

1. Enfoque en ejercicios corporales: En lugar de utilizar pesas o equipos de gimnasia que podrían ser demasiado pesados o complicados para los alumnos, enfocaremos el trabajo en ejercicios corporales que utilicen el peso del propio cuerpo. Estos ejercicios incluyen flexiones de brazos, sentadillas, estocadas, abdominales, saltos y equilibrios.
2. Utilizar juegos y actividades: Actividades que promuevan el desarrollo de la fuerza, como carreras de relevos, escalar cuerdas, juegos de cuerda, saltos de obstáculos y circuitos. Los alumnos se motivan y desarrollan sus fortalezas mientras se divierten.
3. Ajuste de la dificultad: Ajuste del nivel de desarrollo del alumno. Consideramos las diferencias individuales y ofrecemos opciones de dificultad para que todos los alumnos puedan participar y progresar de acuerdo con sus habilidades.
4. Enseñar la técnica adecuada: Es importante enseñar a los niños la técnica adecuada para el entrenamiento de fuerza. Esto ayudará a prevenir lesiones y maximizar la efectividad de su entrenamiento. Tomaremos el tiempo necesario para explicar y demostrar los movimientos correctos.
5. Tiempo de calentamiento y vuelta a la calma: antes de comenzar el entrenamiento de fuerza, nos aseguraremos de que el calentamiento es adecuado para preparar sus músculos y articulaciones. Del mismo modo, estiramientos al final de la sesión
6. Fomentar la participación activa: Motivar a los alumnos a participar activamente en actividades de fortalecimiento y crear un ambiente divertido e inclusivo. Brinda retroalimentación positiva y refuerza los logros de cada alumno para promover la confianza y la motivación.

FASES DE DESARROLLO DE LA FUERZA

Los deportes en educación primaria pueden identificar diferentes etapas de desarrollo de la fuerza que son apropiadas para los alumnos en esta etapa.

Es importante recordar que los alumnos no están completamente desarrollados físicamente y deben participar en actividades seguras y apropiadas para su edad, dependiendo el curso o la capacidad propia de cada uno.

1. Fase de Introducción: Esta fase se enfoca en enseñar a los alumnos conceptos básicos relacionados con la fuerza, tales como: La importancia de mantener una buena postura y una técnica adecuada al realizar los ejercicios. A través de juegos y actividades lúdicas, los niños aprenden el entrenamiento de fuerza de una manera divertida y segura.

2. Fase de resistencia muscular: esta fase entrena los músculos principales del cuerpo con ejercicios que requieren movimiento repetitivo y resistencia. Puede hacer flexiones, abdominales, sentadillas, estocadas y otros ejercicios. El énfasis está en la técnica adecuada, y el número de repeticiones y series aumenta gradualmente.

3. Fase de fortalecimiento: esta fase introduce un mayor nivel de estrés o resistencia al ejercicio. Se pueden usar bandas elásticas para aumentar la intensidad del movimiento. Se dirige a los músculos principales del cuerpo, como los brazos, las piernas y el núcleo (abdomen y espalda).

4. Fase de fortalecimiento: esta fase mejora la capacidad de los músculos para generar fuerza rápidamente. Podremos realizar ejercicios explosivos como saltos de tijera, saltos de caja, lanzamientos y sprints. También puede incorporar ejercicios de resistencia. Usaremos bandas elásticas para aumentar la dificultad.

En todas estas etapas es importante enfatizar que la seguridad del alumno debe ser considerada y los ejercicios y cargas adaptados al nivel de desarrollo y habilidades de cada uno

ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES

Las actividades extracurriculares y complementarias juegan un papel importante en el desarrollo de la aptitud física en la educación física de la escuela primaria. Estas actividades aportan a los estudiantes oportunidades adicionales para fortalecer sus cuerpos, mejorar el rendimiento físico y adquirir habilidades esenciales para su desarrollo general. Estas son algunas de las razones:

1. **Desarrollo muscular:** Las actividades complementarias y extraescolares como el entrenamiento de fuerza, deportes, juegos y entrenamiento específico de fuerza pueden ayudar a los estudiantes a fortalecer sus músculos. Esto ayuda a mejorar su capacidad para hacer frente a los desafíos físicos cotidianos y sienta una base para desarrollar habilidades más avanzadas.
2. **Mejorar la salud y el bienestar:** La participación en actividad física adicional promueve la salud y el bienestar general de los estudiantes. El ejercicio regular y la actividad física no solo ayudan a prevenir el sedentarismo y las enfermedades, sino que también mejoran la salud mental y la autoestima.
3. **Desarrollar la disciplina y la constancia:** Las actividades complementarias y extraescolares requieren esfuerzo y dedicación constantes. Los alumnos aprenden a establecer metas, trabajar en equipos, seguir instrucciones y superar desafíos físicos. Estas habilidades son esenciales para el éxito en otras áreas.
4. **Experiencia Deportiva:** A través de actividades extracurriculares y complementarias, los estudiantes tienen la oportunidad de trabajar una variedad de deportes y actividades físicas no incluidas en el currículo escolar. Esto puede ayudarles a descubrir una nueva pasión, desarrollar una habilidad particular o una actividad para disfrutar en el futuro.
5. **Promoción de la Inclusión y Socialización:** Las actividades complementarias y extracurriculares promueven la interacción social y la integración de los estudiantes. Los niños tienen la oportunidad de conocer a compañeros con intereses similares, trabajar juntos como equipo y desarrollar amistades. Estas actividades también suelen ser

inclusivas, lo que permite que los estudiantes de diferentes niveles de capacidad y condición física participen y se sientan parte de un grupo.

En resumen, las actividades extraescolares complementarias juegan un papel importante en el desarrollo físico de los alumnos de la escuela primaria en especial en educación física. Estos brindan oportunidades adicionales para desarrollar la fuerza muscular, promover la salud y el bienestar, promover la disciplina y la resistencia, mejorar la experiencia deportiva y promover el compromiso social y la socialización. Estas actividades contribuyen al desarrollo integral de nuestros alumnos y los preparan para una vida activa y saludable.

CARACTERISITCAS PARA TENER EN CUENTA DE LOS ALUMNOS DEL TERCER CICLO DE PRIMARIA

En este punto bien avanzada la Educación Primaria, en la que los alumnos están a punto de graduarse para pasar a la Educación Secundaria Obligatoria, el desarrollo tanto físico como mental de los mismos incrementa, preparando a los niños y niñas para la pubertad.

Llegado esto comienzan a conocer su cuerpo, entendiendo así sus limitaciones y sus posibilidades.

Al igual que se conocen mejor así mismos, también conocen más a los demás, creando así lazos que fomentan el respeto y la participación.

Además del desarrollo físico, también desarrollan el intelectual, lo cual facilitara el entendimiento en el aula a través de las explicaciones, ayudándonos de forma significativa para llegar al punto clave de los diversos bloques.

También tendremos como maestros tener la capacidad de mando para llevar al grupo, ya que estos alumnos en ocasiones tendrán comportamientos infantiles, al igual que tendrán comportamientos adolescentes.

BENEFICIOS DEL TRABAJO DE FUERZA

El fortalecimiento es una parte fundamental de la educación física en la escuela primaria y ofrece muchos beneficios a los estudiantes.

1. Desarrollar músculos: el entrenamiento de fuerza ayuda a desarrollar y fortalecer los músculos. Esto le brinda una base sólida para realizar actividad física, mejorar su postura y prevenir lesiones.

2. Mejorar el rendimiento: La fuerza es clave en la mayoría de los deportes, ya que ayuda a los niños a correr más rápido, saltar más alto y lanzar con más fuerza. Mejorarlo permite a los alumnos desempeñarse mejor en diferentes disciplinas deportivas.

3. Salud de los huesos: Los ejercicios de fuerza y los ejercicios de resistencia estimulan el crecimiento y la fuerza de los huesos en los niños. Esto ayuda a prevenir futuros problemas de salud ósea como la osteoporosis.

4. Fortalecer los músculos: La fuerza muscular también ayuda a los niños a desarrollar resistencia física. Los músculos más fuertes permiten a los estudiantes participar en actividades físicas durante períodos de tiempo más largos.

5. Autoestima y Confianza: Fortalecer a los niños puede tener un impacto positivo en la autoestima y la confianza en sí mismos. Al dominar las habilidades físicas y mejorar el rendimiento, los estudiantes se sienten seguros y satisfechos con sus resultados.

6. Prevención de lesiones: Al fortalecer los músculos y mejorar la resistencia, es menos probable que los niños se lastimen durante la actividad física. Una buena forma física proporciona estabilidad y protección articular, reduciendo el riesgo de accidentes y lesiones.

7. Desarrollo cognitivo: las clases de educación física que incluyen entrenamiento de fuerza pueden tener un impacto positivo en el desarrollo cognitivo de un niño. Se ha demostrado que la actividad física ayuda a mejorar la concentración, la memoria y la función cerebral en general.

Es importante enfatizar que la instrucción de fuerza en educación física elemental debe ser apropiada a la edad y habilidad del estudiante. El ejercicio y la resistencia apropiados, así como una buena supervisión por parte de los maestros, son necesarios para garantizar la seguridad y el desarrollo saludable de los niños.

IMPORTANCIA DE LAS REPRESENTACIONES GRAFICAS

Las representaciones graficas que realicemos durante nuestras explicaciones en el aula tienen un gran valor dentro del ámbito de la Educación Física.

Esto es muy importante ya que al representar las actividades expresaremos con corrección lo que realmente queremos decir y enseñar al alumnado, además de ser fundamental a la hora de su comprensión, entendiendo mejor cada punto.

Como puntos clave podremos encontrar:

- La claridad
- El espacio

Esto además de ser un claro beneficio para la realización de tareas será de gran ayuda para tomar apuntes y tener los ejercicios ordenados y claros.

PREVENCIÓN DE LESIONES

La incorporación del entrenamiento de fuerza en la educación física en primaria puede ayudar a prevenir lesiones en los alumnos. Algunas formas en las que el trabajo de fuerza puede ayudar a prevenir lesiones:

1. **Calentamiento adecuado:** Un calentamiento adecuado es esencial antes de comenzar el entrenamiento de fuerza. Esto puede incluir ejercicios de movilidad articular, estiramiento dinámico, ejercicio aeróbico de baja intensidad, etc. El calentamiento prepara los músculos, las articulaciones y el sistema cardiovascular para la actividad física.
2. **Técnica adecuada:** Es importante enseñar a los estudiantes la técnica adecuada para realizar el entrenamiento de fuerza. Esto incluye la postura correcta, la alineación del cuerpo y cómo realizar los ejercicios.
3. **Entrenamiento de fuerza según nivel de desarrollo y capacidad.** La carga y la intensidad deben aumentarse gradualmente a medida que el alumno domine la fuerza y el control muscular. Un trabajo adecuado ayuda a prevenir lesiones por sobreesfuerzo y sobrecarga muscular.
4. **Supervisión y correcciones:** Los alumnos deben ser supervisados de cerca durante el entrenamiento de fuerza para garantizar que utilicen la técnica adecuada y que no realicen movimientos incorrectos. Los profesores de educación física deben tomar nota y corregirlas en caso de que sea necesario.
5. **Variación de ejercicios:** Es importante incluir una variedad de ejercicios de fuerza que trabajen diferentes grupos de músculos y movimientos. Esto ayuda a desarrollar una fuerza equilibrada en todo el cuerpo y reduce el riesgo.
6. **Descansar lo suficiente:** El descanso es importante para que los músculos se regeneren y se fortalezcan después del entrenamiento de fuerza. Los alumnos deben tener un tiempo de recuperación adecuado entre sesiones.

Debe considerarse que la implementación del entrenamiento de fuerza en la educación física en las escuelas primarias debe ser apropiada de acuerdo con la edad y el nivel de desarrollo de los alumnos. Deben usarse ejercicios y cargas apropiados, usando la técnica adecuada y la supervisión por parte del maestro.

Además del entrenamiento de fuerza, es importante incluir otros elementos de acondicionamiento físico como: El entrenamiento cardiovascular, la flexibilidad y el calentamiento adecuado que garantizan el máximo beneficio y evitan lesiones.

UNIDAD DIDÁCTICA

PRESENTACIÓN UD

En este apartado voy a definir y elaborar la estructura de la Unidad Didáctica de la Fuerza.

En él, trabajaremos en más profundidad las sesiones y los ejercicios que las componen para trabajar la Fuerza de una forma precisa y progresiva.

Con este tipo de proceso buscaremos llegar a los objetivos establecidos previamente y ofrecer a los alumnos una enseñanza adaptada a sus necesidades tanto grupales como individuales.

CONTEXTO UD

El proyecto que vamos a desarrollar no va a ser puesto en práctica debido a que el periodo de prácticas en el centro escolar no coincide con la elaboración de este trabajo. Sin embargo, la propuesta tiene como misión llevarse a cabo en el aula posteriormente en el ámbito laboral para poder demostrar su eficacia y trabajar en posibles mejoras y adaptaciones.

Este proyecto de Unidad Didáctica va dirigido a alumnos de 10 y 11 años de los cursos de 5º y 6º, comprendidos en el Tercer Nivel de Educación Primaria.

En el podremos observar los diferentes ejercicios y metodologías aplicadas para el correcto desarrollo y aprendizaje de los alumnos además de observar las diferentes adaptaciones que puedan ayudar a la igualdad del alumnado.

TEMPORALIZACIÓN UNIDAD DIDÁCTICA

EDUCACIÓN FÍSICA	
TEMA: LA FUERZA	TOTAL, DE HORAS: 6
DIVISIÓN DE HORAS EN CADA SEMANA	
PRIMERA SEMANA	SEGUNDA SEMANA
TERCERA SEMANA	TERCERA SEMANA
2 HORAS	2 HORAS
PLANIFICACIÓN DE SESIONES POR HORAS	
PRIMERA SEMANA	
SESIÓN 1	SESIÓN 2
¡NOS PONEMOS FUERTES!	¡FORZUDOS!
SEGUNDA SEMANA	
SESIÓN 3	SESIÓN 4
FUERZA ANIMAL	¡EQUIPO SALVAVIDAS!
TERCERA SEMANA	
SESIÓN 5	SESIÓN 6
¡SALTA, SALTA!	CIRCUITO

ALUMNADO DEL TERCER CICLO DE PRIMARIA DE LA U.D.

El grupo de alumnos/alumnas al que va dirigido este proyecto están comprendido en unas edades entre los 10 y 11 años de los cursos de 5º y 6º de Primaria, los cuales corresponde al tercer nivel de Educación Primaria.

Este alumnado necesitara ciertas exigencias para su nivel, pese a ello realizaremos una progresión abierta donde nos adaptaremos a las necesidades específicas de cada alumno individualmente.

En estas edades los alumnos comienzan a tener un control amplio sobre su cuerpo y sus límites, conociendo de esta forma como trabajar su tono muscular y la aceptación y adquisición de nuevos conocimientos.

Creo que estos cursos son los indicados para la realización de esta Unidad Didáctica ya que a esta edad ya han desarrollado ciertas capacidades Físicas Básicas y se encuentran en una correcta disposición para comenzar a desarrollar la capacidad Física de la Fuerza.

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Como bien sabemos cada persona es diferente, cada una realiza y avanza en sus progresos con distintos ritmos por lo que necesitaremos estar preparados para varios tipos de adaptaciones.

Esto se debe a que pese a tener diferencias el grupo de clase este debe avanzar de forma que todos los alumnos realicen todas las actividades correctamente.

Desde un punto legislativo la **LOMLOE** menciona que deben asegurarse los «ajustes razonables» en función de las necesidades individuales y prestar el apoyo necesario para fomentar el máximo desarrollo educativo y social de todos y todas, en igualdad de condiciones con los demás.

Por lo tanto, después de conocer estos datos tendremos ciertas pautas que atender en nuestras sesiones como:

1. Crear un compromiso con el alumno para desarrollar sus tareas.
2. Crear un ambiente de igualdad y respeto entre todos los alumnos sin importar ningún tipo de situación.
3. Crear diferentes metodologías y formatos para facilitar el aprendizaje.
4. Crear una programación didáctica flexible, la cual no condicione el progreso del alumnado.
5. Crear actividades dentro de la programación didáctica que potencien la creatividad del alumnado.

Todo esto deberá modificarse y adaptarse día a día según el transcurso de las sesiones y la adaptación de los alumnos a las mismas.

Para esto tendremos que centrarnos en una estrategia; La Observación, la cual nos descubrirá la relación de cada alumno con el tema y las posibles o no dificultades que el mismo le suponga, facilitándonos rápidamente las posibles adaptaciones para tener en cuenta en cada caso.

ANALISIS MULTIFUNCIONAL DE LOS MATERIALES

En este apartado expondré un punto fundamental para el correcto desarrollo de las sesiones que conforman una Unidad Didáctica de tal forma que podamos observar los diferentes materiales del aula.

Estos materiales varían dependiendo del centro escolar, lo cual puede condicionar mucho el transcurso de las sesiones, por ello siempre debemos intentar tener gran cantidad de recursos materiales, bien sea a través del centro o bien a través de nuestra imaginación y recursos para crear nuevos. Lo anterior es de vital importancia ya que una amplia gama de recursos materiales facilitara un mayor número de actividades a realizar y de mayor complejidad, ofreciendo así a los alumnos una enseñanza de calidad.

Cuando nos encontremos en nuestro puesto laboral deberemos conocer todos los materiales de los que disponemos para que cuando tengamos la Unidad Didáctica elegida

podamos planificarla y estructurarla, de esta forma podremos evitar inconvenientes como exceso o carencia de peso, tamaños indeseados, etc.....

Esta variedad dentro de los diferentes materiales nos ayudara a distribuir los mismos en función de las necesidades de cada alumno, trabajando de esta forma correctamente cada ejercicio y evitando así futuras dolencias o lesiones.

ESTRUCTURA DE LAS SESIONES

Las sesiones que conocemos con la duración de una hora dentro del aula, las cuales se basen en una misma temática, pertenecerán a la misma Unidad Didáctica.

En estas sesiones podremos encontrar diferentes momentos de transcurso y desarrollo, los tres más importantes son:


- Momento de encuentro.
- Momento de construcción de aprendizaje.
- Momento de despedida.


El momento de encuentro es el primer punto de todos, en el, el maestro recibe a los alumnos y/o los lleva al aula, donde estos comienzan a prepararse.


En él, los alumnos se preparan cambiando su vestimenta o simplemente su calzado específico para el aula mientras


RESUMEN DE LAS SESIONES


En este apartado encontraremos las sesiones de forma explicativa, después en los anexos las encontraremos desarrolladas de forma más detallada.

 Universidad de Valladolid	Período	Día		
		Hora		
	Microciclo	Sesión	1	
		5º-6º		
OBJETIVOS: Mejora de la capacidad física básica de Fuerza.		Instalación		
Material: Cuerda, Combas, Colchonetas.				
Ausencias;				
CALENTAMIENTO			10´	
5´ Carrera continua/ Estiramientos				
Juego de calentamiento; 2 Grupos, una cuerda larga y cada grupo a un extremo, cada grupo tira hacia sí mismo.				
PARTE PRINCIPAL			40´	
<p>ACTIVIDAD 1: Por parejas, una cuerda y cada uno a un extremo, tiran de la cuerda para mover al compañero.</p> <p>ACTIVIDAD 2: Por parejas, uno coloca la cuerda a forma de yugo en la cintura, este debe correr hacia delante y zafarse de la presión que le impide avanzar.</p> <p>ACTIVIDAD 3: Por parejas, uno coloca la cuerda a forma de yugo en la cintura, este debe correr hacia atrás y zafarse de la presión que le impide avanzar.</p> <p>ACTIVIDAD 4: Realizamos diversos saltos a la comba.</p> <p>ACTIVIDAD 5: Nos agrupamos toda la clase con una cuerda grande y tratamos de ir entrando en ella a saltar.</p> <p>ACTIVIDAD 6: Dejamos libertad a los a los alumnos para que trabajen el salto, realizar saltos diversos y variados tanto individualmente como colectivamente.</p>				
PARTE FINAL			10´	
Estiramientos/ Flexibilidad				

 Universidad de Valladolid	Período	Día		
		Hora		
	Microciclo	Sesión	2	
		5º-6º		
OBJETIVOS: Mejora de la capacidad física básica de Fuerza.		Instalación		
Material: Cuerda, Conos; Colchonetas (si fuesen necesarias).				
Ausencias;				
CALENTAMIENTO			10´	
5´ Carrera continua/ Estiramientos				
<p>Juego de calentamiento: Dos grupos con dos cuerdas forman un círculo amplio en el que la cuerda este en tensión, tratan de echar su cuerpo hacia atrás manteniendo el equilibrio.</p>				
PARTE PRINCIPAL			40´	
<p>ACTIVIDAD 1: Por parejas, manos en los hombros y empujamos tratando de desplazar.</p> <p>ACTIVIDAD 2: Por parejas, manos en las escapulas y tratamos de desplazar, por turnos.</p> <p>ACTIVIDAD 3: Por parejas se dan las manos y tiran tratando de arrastrar y no perder el equilibrio.</p> <p>ACTIVIDAD 4: Por parejas, colocan cuatro conos y forman un espacio reducido, con manos en hombros tratamos de sacar al compañero del espacio.</p> <p>ACTIVIDAD 5: Por parejas, colocan cuatro conos y forman un espacio reducido, con manos en escapulas tratamos de sacar al compañero del espacio, primero uno y luego otro.</p> <p>ACTIVIDAD 6: Por parejas, colocan cuatro conos y forman un espacio reducido, de cuclillas tratamos de sacar al compañero del espacio</p>				
PARTE FINAL			10´	
Estiramientos/Flexibilidad				


 Universidad de Valladolid	Período	Día		
		Hora		
	Microciclo	Sesión	3	
		5º-6º		
OBJETIVOS: Mejora de la capacidad física básica de Fuerza.		Instalación		
Material: Cuerda, Combas, Colchonetas, Balón de gomaespuma.				
Ausencias;				
CALENTAMIENTO			10´	
5´ Carrera continua/Estiramientos				
Juego de calentamiento: Varios grupos, colocados a lo ancho del aula, atamos una cuerda a una colchoneta y tendrán que arrastrar a un compañero en ella, repetimos hasta acabar todos los miembros del grupo.				
PARTE PRINCIPAL			40´	
ACTIVIDAD 1: Por parejas, tratamos de tocar la rodilla del compañero.				
ACTIVIDAD 2: Por parejas, tratamos de tocar el hombro del compañero.				
ACTIVIDAD 3: El perro; Recorremos el aula a lo ancho en esa posición.				
ACTIVIDAD 4: El canguro; Recorremos el aula a lo ancho en esa posición.				
ACTIVIDAD 5: La serpiente; Recorremos la mitad del ancho del aula en esa posición.				
ACTIVIDAD 6: El matamoscas; Balón prisionero adaptado, Alumno comienza con el balón, lanzar a dar a los compañeros por el aula convirtiéndolos en moscas.				
PARTE FINAL			10´	
Estiramientos/Flexibilidad				

 Universidad de Valladolid	Período	Día	
		Hora	
	Microciclo	Sesión	4
		5º-6º	
OBJETIVOS: Mejora de la capacidad física básica de Fuerza.		Instalación	
Material: Cuerda, Combas, Colchonetas, Balón de gomaespuma			
Ausencias;			
CALENTAMIENTO			10'
5' Carrera continua/Estiramientos			
Juego de calentamiento; Todos los alumnos en movimiento por el aula, atendiendo a las explicaciones del tutor/a deberán agruparse en el número de personas que diga en voz alta.			
PARTE PRINCIPAL			40'
ACTIVIDAD 1: Por parejas, uno se hace el muerto hacia arriba, el otro trata de colocarlo de lado.			
ACTIVIDAD 2: Por parejas, uno se hace el muerto boca abajo, el otro trata de colocarlo de lado.			
ACTIVIDAD 3: Por parejas, un compañero coge al otro por debajo de las axilas, este se deja caer y tratamos de moverlo para colocarlo en "lugar seguro"			
ACTIVIDAD 4: Nos agrupamos de tres en tres o de cuatro en cuatro y colocamos a un compañero en una colchoneta, arrastramos a "lugar seguro"			
ACTIVIDAD 5: Balón prisionero adaptado, si un alumno es golpeado puede ser salvado realizando la Actividad 3, en el momento que el alumno golpeado es agarrado no puede ser golpeado.			
PARTE FINAL			10'
Estiramientos/Flexibilidad			

 Universidad de Valladolid	Período	Día		
		Hora		
	Microciclo	Sesión	5	
		5º-6º		
OBJETIVOS: Mejora de la capacidad física básica de Fuerza.		Instalación		
Material:				
Ausencias;				
CALENTAMIENTO			10´	
5´ Carrera continua/Estiramientos				
Juego de calentamiento; COVID 19, un alumno está infectado y tiene que pillar a los compañeros.				
PARTE PRINCIPAL			40´	
ACTIVIDAD 1: Individualmente, nos colocamos enfrente de la pared, empujamos con las dos manos, espalda, cabeza, piernas, etc....				
ACTIVIDAD 2: Colocamos bancos por el aula y dividimos en grupos, andamos por encima de los bancos variando el progreso, hacia delante, hacia atrás, pies juntos, etc....				
ACTIVIDAD 3: Saltamos los bancos de un lado al otro, de lado a lado, a un lado al medio y al otro lado, piernas abiertas pies al banco, etc...				
ACTIVIDAD 4: Realizamos la actividad número 3, pero con un balón medicinal en las manos, (peso adaptado)				
ACTIVIDAD 5: Nos colocamos en fila detrás del banco (varios grupos en varios bancos) y pasamos por el realizando el ejercicio que empezó haciendo nuestro compañero, una vez realizado empieza otro con uno diferente.				
PARTE FINAL			10´	
Estiramientos/Flexibilidad				

OBJETIVOS DIDÁCTICOS DE UN CIRCUITO

- Trabajar todos los puntos desarrollados durante la Unidad Didáctica.
- Realizar una progresión en la realización de las actividades.
- Aprender más acerca de la Fuerza.
- Observar los fallos en determinadas actividades.
- Corregir los fallos que puedan cometerse en las determinadas actividades.

 Universidad de Valladolid	Período	Día		
		Hora		
	Microciclo	Sesión	6	
		5º-6º		
OBJETIVOS: Mejora de la capacidad física básica de Fuerza.		Instalación		
Material: Cuerda, Combas, Bancos, Balón Medicinal, Colchonetas.				
Ausencias;				
CALENTAMIENTO			10´	
5´ Carrera continua Estiramientos Juego de calentamiento; La araña y la carretilla a lo ancho del aula.				
PARTE PRINCIPAL			40´	
Dividiremos la sesión en 10 postas, si el número de alumnos fuese mayor o menos adaptaríamos, la realización de estas será por parejas. ACTIVIDAD 1: Una cuerda y cada uno tira de un extremo para arrastrar a su compañero ACTIVIDAD 2: Saltos a la comba. ACTIVIDAD 3: Colocamos la cuerda en forma de yugo en la cintura y tratamos de avanzar. ACTIVIDAD 4: Las manos en los hombros y tratamos de desplazar. ACTIVIDAD 5: De cuclillas en un espacio reducido, tratamos de sacar al compañero del espacio. ACTIVIDAD 6: El canguro ACTIVIDAD 7: Cogemos por debajo de las axilas y transportamos a lugar seguro. ACTIVIDAD 8: Boca arriba y boca abajo, colocamos a nuestro compañero en lugar seguro. ACTIVIDAD 9: Saltamos un banco de un lado al otro. ACTIVIDAD 10: Saltamos un banco de lado a lado, pero con balón medicinal en las manos.				
PARTE FINAL			10´	
Estiramientos Flexibilidad				

CONTENIDOS CONCEPTUALES

En este punto desarrollaré una parte fundamental a lo largo de cualquier Unidad Didáctica, la cual debe estar presente tanto en el momento de desarrollo de las sesiones, como en la evaluación de estas, ya que esto nos enseñara si los alumnos han aprendido hechos, datos y conceptos interrelacionados con diferentes aspectos de otras asignaturas y de la vida en el día a día.

Por lo que a medida que avanza la unidad, debemos considerar ciertos contenidos conceptuales que los niños deben aprender como:

1. Conceptos de Fuerza: Comprender qué es la fuerza y cómo se define.
2. Tipos de Fuerza: Identificar y distinguir entre los diferentes tipos de Fuerza.
3. Aplicación de la fuerza en la vida cotidiana: Reconocer cómo se utiliza la fuerza en diversas situaciones de la vida cotidiana, como, empujar objetos, lanzar pelotas, andar en bicicleta, etc....
4. Efectos de fuerza: aprender cómo la aplicación de fuerzas puede inducir movimiento, cambiar la velocidad y dirección de un objeto y mantener el equilibrio.
5. Músculos y sus Funciones: Comprender los principales músculos del cuerpo humano y cómo contribuyen a la generación de fuerza. Aprender la importancia de fortalecer los músculos para mejorar el rendimiento físico.
6. Entrenamiento de fuerza: comprender los conceptos básicos de la fuerza, incluidas las cargas, las repeticiones, las series y los descansos.
7. La importancia de la fuerza en la vida cotidiana: Reconocer la importancia de la fuerza en una variedad de actividades diarias, como levantar objetos pesados, realizar tareas domésticas y practicar deportes.
8. Seguridad y prevención de lesiones: Crear conciencia sobre la importancia de mantener una buena postura, usar técnicas seguras y respetar los límites personales.

El enfoque y la profundidad de cada contenido conceptual se puede ajustar según las necesidades adaptativas de cada grupo o alumno.

EVALUACIÓN

Este apartado tiene una gran importancia ya que debemos tener en cuenta que es un proceso que nos acompaña desde el primer momento en la escuela y a lo largo de toda nuestra vida escolar y estudiantil, siendo un punto clave en el proceso de enseñanza y aprendizaje.

Para esto utilizaremos diferentes métodos y pautas de evaluación con el fin de realizar una evaluación correcta, completa, dando así a los alumnos la coherencia necesaria en este punto.

Dicha evaluación tendrá una gran importancia dentro del aula ya que esta nos servirá para observar la progresión de los alumnos y si han adquirido los conocimientos y habilidades esperados.

Para llevar a cabo los diferentes puntos de la evaluación comenzaremos mediante la observación directa del tutor/tutora en las sesiones dentro del aula, donde usara métodos diferentes para recopilar información como interés, desempeño, adquisición de contenido, intento de superación, etc.... que manifieste cada alumno en el transcurso de las sesiones.

Un punto muy importante para evaluar será el grado de implicación y el comportamiento mostrado por cada alumno durante las sesiones, dejando a un lado los resultados marcados como mínimos, debido a las posibles diferencias y necesidades específicas que puedan dar lugar a errores evaluativos.

Además del método anterior de evaluación concluiremos este punto mediante el desarrollo de un circuito el cual nos ayude a ver el progreso y la implicación de cada alumno en el tema, terminando la misma, con una ficha de autoevaluación con preguntas sobre conocimientos básicos, dudas y expectativas, que nos ayuden y nos sirvan como método de corrección para poder reestructurar las sesiones con mayor calidad para los alumnos.

ASPECTOS PARA TENER EN CUENTA EN LA EVALUACIÓN DE LA U.D.

- Conocimientos adquiridos durante la Unidad Didáctica.
- Progreso y mejora de la habilidad desde el comienzo de la Unidad Didáctica.
- Motivación por el desarrollo de las actividades.
- Evaluar las ayudas.
- Evaluación de conocimientos sobre la habilidad.
- Circuito.
- Autoevaluación a través de preguntas.

PUNTOS DE JUSTIFICACIÓN PERSONAL DEL TRABAJO DE FUERZA

1. Desarrollo físico: El entrenamiento de fuerza contribuye a la preparación del niño para el desarrollo físico general. A través del entrenamiento de fuerza, los niños pueden fortalecer sus músculos, aumentar su resistencia y mejorar su coordinación y equilibrio.

2. Salud y bienestar: El entrenamiento de fuerza regular ayuda a los niños a mantener un peso saludable, fortalecer sus huesos y reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas relacionadas con la inactividad física.

3. Habilidades motoras: el entrenamiento de fuerza puede mejorar las habilidades motoras básicas de los niños, como caminar, saltar, lanzar y atrapar. Estas habilidades son esenciales para participar en la mayoría de los deportes y en infinidad de actividades.

4. Confianza y autoestima: Al mejorar la fuerza y el rendimiento físico, los niños pueden desarrollar más confianza en sí mismos y autoestima. Esto puede tener un impacto positivo en su salud mental y emocional.

5. Rendimiento académico: existe evidencia de que la actividad física regular, incluido el entrenamiento de fuerza, puede tener un impacto positivo en el rendimiento académico de los niños. La actividad física mejora la concentración, la atención y la memoria, lo que conduce a un mejor rendimiento en el aula.

APRENDIZAJE INTERDISCIPLINAR

El aprendizaje interdisciplinar en educación física en primaria en Castilla y León es un punto importante para desarrollar debido a que se basa en la integración de diferentes áreas de conocimiento en las clases de educación física, lo que favorece la articulación entre los contenidos curriculares de las distintas materias, siendo clave para el desarrollo de los alumnos.

Esto permite a los alumnos obtener una comprensión más amplia y profunda de los temas tratados y relacionarlos con diferentes materias.

En el marco de la educación física, los enfoques interdisciplinarios pueden incluir aspectos de los campos de la biología, la anatomía, la fisiología, la nutrición, la psicología, la historia y la geografía. Por ejemplo, al examinar el cuerpo humano y sus sistemas en una clase de educación física, los aspectos biológicos y anatómicos, como la función de los sistemas muscular y esquelético, pueden abordarse y relacionarse con la actividad física y el movimiento.

Esto será un punto muy importante que trabajar ya que los alumnos comprenderán y afianzarán ciertos conocimientos conectados de mejor forma.

Además, el aprendizaje interdisciplinario en educación física promueve la adquisición de habilidades y competencias transversales como el pensamiento crítico, la resolución de problemas, el trabajo en equipo y la comunicación efectiva. Los alumnos obtienen una comprensión más profunda de los conceptos de educación física y aprenden a aplicar los conocimientos adquiridos en una variedad de áreas para mejorar el rendimiento y la salud física.

En resumen, el aprendizaje interdisciplinar en educación física en primaria en Castilla y León debe enseñarse y enseñarse integrando diferentes áreas de conocimiento con el fin de facilitar una comprensión más profunda de los contenidos curriculares y el desarrollo de competencias transversales en los alumnos. De esta forma enriqueceremos el proceso de aprendizaje.

CONCLUSIONES

En este apartado voy a hablar sobre las conclusiones finales de la realización de este Trabajo de Fin de Grado y del proyecto que lo compone.

Durante el transcurso y elaboración de dicho trabajo he conseguido adquirir conocimientos nuevos sobre la Educación Física y más en concreto sobre la fuerza, además de poder plasmar los conocimientos ya adquiridos durante el transcurso de mi etapa universitaria.

Además de estos conocimientos específicos sobre la Fuerza, también he aprendido a analizar y utilizar las leyes educativas que debemos tener en cuenta en Castilla y León para el desarrollo de cualquier Unidad Didáctica, dando así validez desde un marco legal a los objetivos y contenidos del currículo que deberemos trabajar en cada curso de Educación Primaria con los alumnos.

Dentro de los primeros pasos que dieron forma a este trabajo, el primero y más importante fue, la elaboración de los objetivos, en los cuales expuse: - *Desarrollar una propuesta didáctica relacionada con la Educación Física en el tercer ciclo de Educación Primaria para fomentar la adquisición de la capacidad físico-básica de la fuerza.* De este objetivo dio comienzo todo, indagando y explorando a través de libros y artículos sobre los diversos estudios y definiciones de los autores, los cuales me ayudaron a comprender la importancia de esta capacidad para el alumnado y dándome un enfoque en mi opinión correcto para desarrollar dicho trabajo.

Para mí la educación física en primaria es un período crucial para establecer hábitos saludables y desarrollar habilidades motoras fundamentales. Este trabajo me ha demostrado que integrar programas de desarrollo de la fuerza en el currículo escolar puede ayudar a los alumnos a adquirir una base sólida para su desarrollo físico a largo plazo. Además del desarrollo muscular, como también he podido aprender, desarrolla y fomenta el desarrollo neuronal y la focalización en el trabajo y el estudio.

El trabajo muscular adaptado a esta etapa supone un impacto importante en los alumnos, esto se debe a que mediante este trabajo crearemos una base para el futuro desarrollo de esta capacidad, siendo de esta forma más fácil su trabajo tanto por el conocimiento de diversos movimientos y cualidades como por su formación y progresión en este ámbito.

En cuanto al desarrollo de la Unidad Didáctica cabe destacar la importancia de lo aprendido durante mis estudios en La Universidad De Valladolid en el Campus de La Yutera, Palencia, aplicando en ella los diferentes conocimientos aprendidos para su desarrollo además de ser clave para poder llevar a cabo en un aula una evaluación de lo aprendido y de las posibles mejoras sobre la misma en los alumnos.

Durante el transcurso de este trabajo he podido observar también la importancia de realizar una progresión tanto gradual como abierta. Estos dos puntos tienen gran importancia ya que debemos observar como el trabajo de una actividad debe comenzar desde cero progresando poco a poco para ir aprendiendo conocimientos de la misma sin saltarnos ningún paso, ya que de lo contrario podemos adquirir unos conocimientos erróneos de esta, llegando no solo a errores, sino a posibles problemas y lesiones en el futuro, además debemos tener la capacidad como maestros de poder cambiar y adaptar cualquier tipo de actividad o situación en función del grupo o del alumno, dando así una educación mejor y de mayor calidad.

Otro punto fundamental adquirido durante el estudio de esta capacidad es la importancia que tiene la Fuerza en el aprendizaje escolar, potenciando no solo dicha capacidad, sino diversos aspectos como la concentración, la integración, la creatividad, el respeto por los demás, la creación de amistades a través del trabajo, e infinidad de cualidades positivas que serán un refuerzo primordial para el desarrollo del alumno.

En referencia a mi Unidad Didáctica, me hubiese gustado poder ponerla en práctica para poder hablar desde el trabajo en el aula sobre aspectos clave y sobre las posibles adaptaciones que hubiese sido necesario hacer. Pese a que creo que para poder llevar una unidad didáctica correctamente debemos modificarla y desarrollarla en el aula, tengo gran entusiasmo por llevarla a cabo lo antes posible con los diversos grupos de alumnos que tenga a mi cargo.

Como futuro maestro creo que el resto de los docentes de educación física deberían ampliar sus conocimientos en este ámbito y estar capacitados para implementar dicho

trabajo a través de juegos y actividades seguras y efectivas, de esta forma evitaríamos centrarnos en un rendimiento deportivo desmedido y conseguiríamos afianzar unas bases que promuevan la salud, la prevención de lesiones y el compañerismo.

LINEAS FUTURAS DE ACTUACIÓN

En este apartado voy a hablar sobre la importancia de continuar con un desarrollo de este trabajo aplicado en el ámbito escolar en la asignatura de Educación Física.

Como punto principal a reflexionar de cara a mi futuro como docente he de remarcar la importancia de seguir aprendiendo día a día y formándome para poder reflejar dichos conocimientos en el aprendizaje de los alumnos.

Dentro de estos aprendizajes me gustaría seguir descubriendo e investigando sobre el tema propuesto, La Fuerza, ya que lo considero un pilar fundamental en la base de la Educación Física y del deporte casi por completo ya que esta capacidad nos ayudara a la hora de mejorar el resto de ellas.

Además, creo que no solo es un pilar fundamental para el ámbito escolar o deportivo, sino que también lo considero una pieza elemental para la vida de cualquier persona para llevar una vida saludable.

Por último, me gustaría poder llevar a cabo esta Unidad Didáctica en el futuro en el aula con alumnos del tercer nivel de Educación Primaria para poder crear mis propias conclusiones y reformar de forma novedosa y creativa las sesiones, tanto de forma individual como grupal, dando la importancia real que deben tener las Capacidades Físicas Básicas.

Al realizar dicho trabajo dentro del aula conseguiré analizar de forma correcta y detallada los aspectos que haya podido dejar de lado y crear unidades didácticas equilibradas y completas, dando así un enfoque correcto para la realización y aprendizaje de esta Capacidad Física Básica.

BIBLIOGRAFIA

1. Abardía Colás, F. y Medina Sánchez, D. (1997). Educación Física de Base. Manual didáctico. Palencia: Asociación cultural cuerpo, educación y motricidad.
2. Abardía Colás, F. (2020-2021) Apuntes de la asignatura: Cuerpo, Percepción y Habilidad. Palencia: Universidad de Valladolid, Facultad de Educación De Palencia.
3. Casimiro Javierre (1994) Ritmos circadianos y deporte. Estudio de las oscilaciones circadianas del rendimiento y de algunos de los factores que las afectan. Universitat de Barcelona. Departament de Ciències Fisiològiques Humanes i de la Nutrició.
4. Castro-Piñero, J., Ortega, F. B., Artero, E. G., Girela-Rejón, M. J., Mora, J., Sjöström, M., & Ruiz, J. R. (2010). Assessing muscular strength in youth: usefulness of standing long jump as a general index of muscular fitness. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(7), 1810-1817.
5. Chávez, M. (2006). De las capacidades a las habilidades motrices: desde un enfoque sistémico, holístico y transdisciplinar. *Investigación educativa*, 10 (18), 148-149.
6. Conde, I. (2016). Beneficios del entrenamiento de la fuerza en Educación Primaria. *Magister* (28), 94-101.
7. Domínguez, P., y Espeso, E. (2003). Bases fisiológicas del entrenamiento de la fuerza con niños y adolescentes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 3(9), 61-68.
8. Everett Aaberg (1999) Resistance Training Instruction: Advanced Principles and Technique for Fitness Professionals.
9. Everett Aaberg (2006) Musculación el diseño anatomico y su función
10. Faigenbaum, A. D., Lloyd, R. S., MacDonald, J., & Myer, G. D. (2016). Citius, Altius, Fortius: beneficial effects of resistance training for young athletes. *British Journal of Sports Medicine*, 50(1), 3-7.
11. Gallahue, David L. Ozmun, John C. (2005) Understanding motor development- infants, children, and adolescents.

12. Gallardo, L., Fuentes, J. P., & Sánchez, V. M. (2017). Efectos de un programa de entrenamiento de la fuerza en niños de educación primaria. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 12(1), 51-57.
13. Granacher, U., Goesle, A., & Roggo, K. (2014). Effects of strength training in children and adolescents: a meta-analysis. *Pediatric Exercise Science*, 26(3), 367-385.
14. Marshall, S. J., & Bouquet, C. A. (2017). The role of muscular strength in pediatric population health: a systematic review. *Journal of Physical Activity and Health*, 14(4), 317-326.
15. Mavridis, G., & Tsitskari, E. (2019). Motor competence, health-related fitness, and academic achievement in primary school children. *Journal of Sports Sciences*, 37(5), 525-531.
16. Michael W Metzler, et ál. (2009) *Historic Traditions & Future Directions of Research on Teaching & Teacher Education in Physical Education*.
17. Mora, J. (1995). *Teoría del Entrenamiento y del Acondicionamiento Físico*. Cádiz, España: COPLEF de Andalucía.
18. Mora-González, J., Castillo, D., Juárez-Mora, R., Villa-González, E., & Martínez-Guardado, I. (2019). Efectos del entrenamiento de fuerza sobre el rendimiento académico en escolares. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 19(76), 493-506.
19. Mora, J. (1989). *Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la fuerza*. España: Servicio de Deportes de la Diputación de Cádiz.
20. Peral, C. (2009). *Fundamentos teóricos de las capacidades físicas*. Visión libros.
21. Pochetti, J., Ponczosznik, D., Rojas, P., y Testa, N. (2018). Entrenamiento de la fuerza en niños y adolescentes: beneficios, riesgos y recomendaciones. *Arch Argent Pediatr*, 82-91.
22. Ramos, S. (2001) *Entrenamiento de la condición física*. Ed. Kinesis.
23. Redondo, C. (2011). Las cualidades físicas básicas. *Revista Digital Innovación y Experiencias Educativas*.
24. Sebastiani, E., y González, C. (2000). *Cualidades físicas*. INDE.
25. Seirul-Lo, F. (1979, noviembre, 21). *Desarrollo de las cualidades físicas básicas*. Técnica Atlética.

26. Vaca, M. (1996). La educación física en la práctica de educación primaria. Palencia: Cuerpo, educación y motricidad.
27. Villada, P., y Vizuete, M. (2002). Los fundamentos teórico-didácticos de la Educación Física. Secretaría general técnica. Ministerio de Educación, cultura y deporte.

ANEXOS

ANEXO CALENTAMIENTO

Todos los días antes del comienzo de cada sesión los alumnos llegaran al aula y se colocaran en el medio formando un círculo. Esta parte será un punto fundamental para el desarrollo de la sesión ya que realizar cualquier actividad sin un calentamiento previo podría causar en los alumnos diversos tipos de lesiones.

El tutor/tutora será el encargado de llevar a cabo estos ejercicios durante las primeras sesiones, una vez lo haya realizado, delegará esta misión en alumnos aleatorios durante las sesiones, tratando de que presten más atención en su orden y realización.

El calentamiento se realizará en el sitio y comenzando por la movilidad articular, este proceso se tendrá que realizar con un orden ascendente o descendente.

DE ARRIBA A ABAJO
Cuello
Hombros
Codos
Muñecas
Dedos
Cadera
Rodillas
Tobillos

Después de esta primera toma de contacto realizaremos ejercicios que impliquen mayor movimiento, dando lugar a situaciones predeportivas.

Movimientos hacia adelante y hacia atrás
Movimientos laterales hacia la izquierda y derecha
Movimientos circulares hacia ambos lados
Zancadas amplias/ Saltos
Multisaltos pequeños y explosivos
Salidas progresivas/ Salidas explosivas

ANEXO ESTIRAMIENTOS

Una parte fundamental al terminar cada sesión será los estiramientos, esto nos ayudara a descargar los músculos utilizados durante la sesión y ganar elasticidad muscular en los mismos, el tutor/tutora será el encargado de llevar a cabo estos ejercicios durante las primeras sesiones, una vez lo haya realizado, delegara esta misión en alumnos aleatorios durante las sesiones, tratando de que presten más atención en su orden y realización.

TABLA DE MUSCULOS	
TREN SUPERIOR	TREN INFERIOR
Bíceps	Sóleos
Tríceps	Gemelos
Deltoides	Aductores
Pectorales	Isquiotibiales
Dorsales	Cuádriceps
Abdominales	Psoas

En cada sesión trataremos de hacer hincapié en los determinados grupos musculares que más hayamos trabajado en los diferentes ejercicios, todo esto deberá incluir el resto de los grupos musculares de mayor o menor manera.

Durante este momento de vuelta a la calma podremos hablar sobre aspectos de la sesión o resolver diferentes dudas, siempre en orden y con calma, pidiendo turno con la mano en alto, sin dejar de prestar atención a las indicaciones de realización del tutor/a o del alumno/a encargado.

ANEXO MATERIALES UD

En este apartado expondré un punto fundamental para el correcto desarrollo de las sesiones de tal forma que podamos observar los diferentes materiales del aula.

Estos materiales varían dependiendo del centro escolar, lo cual puede condicionar mucho el transcurso de las sesiones, por ello siempre debemos intentar tener gran cantidad de recursos materiales, bien sea a través del centro o bien a través de nuestra imaginación y recursos para crear nuevos. Lo anterior es de vital importancia ya que una amplia gama de recursos materiales facilitara un mayor número de actividades a realizar y de mayor complejidad, ofreciendo así a los alumnos una enseñanza de calidad.

Dentro de los materiales también encontramos la ropa y el calzado que dependerán de cada alumno.


Materiales del alumno:

Ropa: Chándal que deberá ser de un material flexible y cómodo que nos permita realizar los movimientos y estiramientos de forma libre, que no quede grande ni toque el suelo ya que podría causar tropiezos y caídas, además no deberemos llevar ningún tipo de complemento en el cuello como cadenas, collares o en las muñecas como relojes o pulseras que puedan provocarnos lesiones a nosotros o a nuestros compañeros.

Calzado: Las zapatillas deportivas será el material más importante de cada alumno, este debe ser cómodo y acolchado, en todo momento debe estar bien atado y sujeto al pie para evitar torceduras y rozaduras.

Materiales del aula:

CUERDAS	COMBAS
CONOS	BALONES MEDICINALES
BANCOS SUECOS	COLCHONETAS
ESPALDERAS	ETC...

 Universidad de Valladolid	Período	Día	
		Hora	
	Microciclo	Sesión	
OBJETIVOS:		Instalación	
Material:			
Ausencias;			
CALENTAMIENTO			10'
5' Carrera continua			
Estiramientos			
Juego de calentamiento;			
PARTE PRINCIPAL			40'
PARTE FINAL			10'
Estiramientos			
Flexibilidad			

ANEXO HOJA BASE DE CADA SESIÓN

ANEXO OBSERVACIÓN ACTITUDINAL

APRENDIZAJES EVALUABLES DENTRO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA DE FUERZA																			
CURSO:										TRIMESTRE Y AÑO:									
N.º DE ALUMNO/A:	Demuestra respeto por el profesor, sus compañeros y por el material del aula.	Acude al aula con el material y la vestimenta requeridas para sesión.	Atiende y participa en las actividades tanto individuales como grupales de forma activa.	Ha resuelto dudas o problemas tanto suyos como de sus compañeros															
1.																			
2.																			
3.																			
4.																			
5.																			
6.																			
7.																			
8.																			
9.																			
10.																			
11.																			
12.																			
13.																			

ANEXO EVALUACIÓN DE APRENDIZAJES PERSONAL

NOMBRE Y APELLIDOS:	FECHA:	NOTA ESPERADA:	
APRENDIZAJES EVALUABLES DENTRO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA DE FUERZA	SI	NO	ALGUNAS VECES
Muestro interés por mejorar			
Respeto al profesor/profesora			
Respeto a mis compañeros			
Respeto el material del aula			
Traigo los materiales y la ropa previamente requeridos			
Participo en las actividades			
Ayudo a mis compañeros			
Trabajo con mis compañeros de grupo			
Me ha gustado la Unidad de Fuerza			
Cambiarías alguna actividad/sesión			
OBSERVACIONES/COMENTARIOS			

Dentro del apartado de observaciones/comentarios deberás responder al último punto de la tabla, además de esto puedes añadir cualquier tipo de duda o pregunta.

*La corrección de las respuestas a las preguntas la realizaremos en el aula para poder comparar y aprender cosas de nuestros compañeros y poder añadir nuevas respuestas de forma más correcta.

De esta forma trataremos de hacerles ver diferentes puntos de vista y mejorar su capacidad para hablar, razonar y expresarse correctamente delante de las personas.

ANEXO RELAJACIÓN EN LA SESIÓN

El principal objetivo de la relajación dentro del aula es trabajar la corporalidad de los alumnos a través de la mente, desde este trabajo podremos desarrollar aspectos como el equilibrio o como tener una correcta postura para la espalda.

Podremos conseguir esto a través de juegos o mediante un “viaje mental”.

En este viaje mental nos desplazándonos a nuestro lugar favorito o a zonas de confort, donde tendremos un lugar donde protegernos.

Durante este viaje deberemos contar con dos ayudantes reales o imaginarios para proseguir en el viaje.