



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

TRABAJO FIN DE GRADO

FOMENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
EN 6.º DE PRIMARIA A TRAVÉS DE UNA
PROPUESTA DIDÁCTICA SOBRE
VELOCIDAD

Autor: Rubén Román Montoya

Tutor: Hugo Arroyo Pinto

Grado: Educación Primaria

Mención: Educación Física

Palencia, Febrero de 2024

*“La velocidad es una mente que piensa, un
cuerpo que actúa y un espíritu que triunfa.”*

(Lido Anthony Iacocca)

RESUMEN

El presente Trabajo de Fin de Grado tiene por objeto dar a conocer el valor educativo que supone el desarrollo de la capacidad física básica de velocidad en el área de Educación Física dentro de la etapa de Primaria, debido a que se pueden adquirir conocimientos sobre los beneficios que genera la práctica de esta, y, al mismo tiempo, reforzar aprendizajes de otras áreas. Además, en este trabajo, se exponen los aspectos más relevantes que necesita saber un maestro especialista en Educación Física para llevar a cabo una propuesta de Unidad Didáctica sobre Velocidad en 6.º de Primaria, donde se pretenderá fomentar el interés y la curiosidad por parte de los alumnos sobre la técnica de carrera y los diferentes tipos de velocidad.

Palabras clave: desarrollo, capacidad física básica, velocidad, beneficios, Educación Física, Primaria, Unidad Didáctica, técnica de carrera y tipos de velocidad.

ABSTRACT

The purpose of this Final Degree Project is to publicize the educational value of the development of the basic physical capacity of speed in the area of Physical Education within the stage of Primary, because knowledge can be acquired about the benefits generated by the practice of this, and, at the same time, reinforce learning from other areas. In addition, this work exposes the most relevant aspects that a specialist teacher in Physical Education needs to know in order to carry out a proposal for a Didactic Unit on Speed in 6th Primary, where it will be intended to promote the interest and curiosity on the part of students about the running technique and the different types of speed.

Keywords: development, basic physical ability, speed, benefits, Physical Education, Primary, Didactic Unit, running technique and types of speed.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	1
2. JUSTIFICACIÓN	2
3. OBJETIVOS	3
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	4
4.1. Capacidades físicas básicas	4
4.1.1. Concepto.....	4
4.1.2. Tipos.....	5
4.2. Velocidad	6
4.2.1. Concepto.....	6
4.2.2. Tipos.....	7
4.2.3. Factores que influyen en la velocidad.....	8
4.2.4. Evolución de la velocidad según la edad.....	9
4.2.5. Edades aconsejables para su puesta en práctica.....	10
4.2.6. Métodos de trabajo en Educación Primaria.....	11
4.2.7. Beneficios del trabajo de la velocidad.....	12
4.2.8. Consideraciones a tener en cuenta.....	13
5. METODOLOGÍA	14
6. PROPUESTA DE UNIDAD DIDÁCTICA	16
6.1. Título	16
6.2. Justificación	16
6.3. Objetivos	17
6.4. Contenidos	18
6.5. Competencias clave	20
6.6. Metodología	21

6.7. Temporalización de la UD	23
6.8. Atención a la diversidad	27
6.9. Fichas de sesión	28
6.10. Evaluación	29
6.10.1. Criterios de evaluación.....	29
6.10.2. Instrumentos de evaluación.....	31
6.10.3. Criterios de calificación.....	32
7. CONCLUSIONES	33
8. REFERENCIAS Y DOCUMENTOS CONSULTADOS EN INTERNET	35
8.1. Marco legislativo	35
8.2. Bibliografía y webgrafía	35
9. ANEXOS	38
9.1. Desarrollo de las sesiones	38
9.2. Materiales y recursos didácticos	53

1. INTRODUCCIÓN

En este Trabajo de Fin de Grado (en adelante nombrado como “TFG”), vamos a conocer los aspectos clave para el desarrollo adecuado de una de las capacidades físicas básicas (en adelante mencionadas como “CFB”) dentro del área de Educación Física (“EF” a lo largo del documento). La capacidad, en la que nos centraremos, será la velocidad. Para ello, llevaremos a cabo una propuesta de Unidad Didáctica (“UD” como abreviatura) destinada a un grupo de alumnos de 6.º de Primaria.

Posteriormente a la introducción, se exponen los diversos motivos de justificación por los que he escogido esta temática. Acto seguido, aparecen detallados una serie de objetivos que se pretenden conseguir tras la finalización del mismo, con la elaboración del documento y con el planteamiento didáctico. Después, desarrollamos la fundamentación teórica, la cual se basa en distintos materiales educativos (libros, revistas, leyes y artículos). Para poder completar los apartados de la misma, he tenido que recopilar la información necesaria de diferentes autores y redactarla con mis propias palabras. En este capítulo, definimos qué son las CFB y destacamos las clasificaciones que existen desde que surgió el concepto en la primera mitad del siglo XIX. Además, como eje vertebrador, se hace énfasis en la velocidad, exponiendo varias definiciones y reflejando los tipos que hay. Por otra parte, hablamos sobre los factores que influyen en esta capacidad; su evolución según la edad; los métodos que se emplean para su desarrollo en Primaria; los beneficios de su trabajo; y, por último, señalamos las consideraciones a tener en cuenta.

Una vez desglosados los contenidos del marco teórico, se hace hincapié en la metodología empleada para la redacción de este trabajo; y, a continuación, pasamos a demostrar cómo se puede trabajar la velocidad en la etapa de Educación Primaria siguiendo una estructura de UD, que se dividirá en las siguientes partes: título, justificación, objetivos, contenidos, competencias clave, metodología, temporalización, atención a la diversidad, fichas de sesión y evaluación. La propuesta didáctica constará de 7 sesiones: en la 1ª, se iniciará al alumnado a la CFB de velocidad y a la técnica de carrera; en la 2ª, conoceremos las fases de la técnica de carrera; en la 3ª; se realizarán juegos de velocidad de reacción; en la 4ª; haremos actividades de velocidad gestual; en la 5ª; se trabajará la velocidad de desplazamiento en el patio; en la 6ª, realizaremos una salida; y, en la 7ª, se llevará a cabo un circuito de velocidad. Antes de terminar, encontramos una serie de conclusiones que reflejan lo expuesto en el trabajo; y, para demostrar todo lo mencionado anteriormente,

el trabajo se cierra con la bibliografía utilizada para su desarrollo y los anexos donde aparecen detalladas todas las sesiones y los recursos materiales y didácticos empleados en la UD.

2. JUSTIFICACIÓN

En primer lugar, debemos tener presente el *Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria*; y, más concretamente, el *DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León*, con el fin de diseñar una UD sobre Velocidad que se pueda desarrollar en un colegio de nuestra comunidad autónoma. En este último decreto, el área de EF queda dividida en una serie de bloques de contenidos: A. *“Vida activa y saludable”*, B. *“Organización y gestión de la actividad física”*, C. *“Resolución de problemas en situaciones motrices”*, D. *“Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices”*, E. *“Manifestaciones de la cultura motriz”*, F. *“Interacción eficiente y sostenible con el entorno”* y G. *“Información, digitalización y comunicación”*. Dentro del 6.º curso, en el *Bloque C “Resolución de problemas en situaciones motrices”*, aparece el concepto de capacidades físicas de manera diferente en dos contenidos de las capacidades condicionantes: *“Identificación de las CFB y resultantes (coordinación, equilibrio y agilidad) que intervienen en una actividad físico-deportiva.”* y *“Capacidades físicas orientadas a la salud: resistencia cardiovascular, flexibilidad y fuerza-resistencia.”*. La propuesta didáctica diseñada se va a centrar específicamente en el *Bloque A “Vida activa y saludable”*; pero aparte de esto, se podría relacionar con los siguientes bloques de contenidos: B, C, D, F y G.

Por otro lado, cabe destacar que he elegido esta temática ya que deseaba conocer a fondo el trabajo de la velocidad en Primaria, porque lo considero imprescindible para una correcta base motriz en la etapa de 6-12 años; con el propósito de que los alumnos puedan comprender cómo funciona su propio cuerpo y conseguir su máximo desarrollo de forma saludable, y además para saber afrontar otras actividades físicas más adelante. Debido a ello, como futuro docente de EF, pretendo tratar la relación entre actividad física y salud ya que, cualquier acción motriz que hagamos, engloba alguna capacidad física. Otra razón, por la que he escogido este tema, ha sido porque la velocidad es una CFB que está

presente en el “día a día” de todas las personas a la hora de llevar a cabo las actividades cotidianas que hacemos de manera inconsciente; y, también, porque busco despertar el interés en la misma para que los niños la realicen como actividad extraescolar a través del atletismo por ejemplo. El trabajo de la velocidad genera una serie de cambios en el cuerpo y, tras su puesta en práctica, se pueden lograr numerosos beneficios en relación con el sistema cardiovascular, respiratorio, nervioso y las reservas de energía de los esfuerzos.

3. OBJETIVOS

Los objetivos que se pretenden conseguir mediante la realización de este trabajo son los siguientes:

- Elaborar un documento que refleje la adquisición de las principales competencias docentes a lo largo de la etapa universitaria.
- Investigar sobre las CFB centrando la atención de manera específica en la velocidad.
- Reflexionar acerca de las diferentes clasificaciones de CFB y tipos de velocidad que existen según diversos autores.
- Fomentar el trabajo de la velocidad a través de la EF, destacando la relevancia de practicar ejercicio físico como beneficio para la salud.
- Conocer los factores que influyen en el desarrollo de la capacidad en la que vamos a hacer especial hincapié.
- Profundizar en la evolución de la velocidad poniendo el foco de atención en el desarrollo psicoevolutivo del niño que tiene entre 6 y 12 años.
- Diseñar una propuesta didáctica cuyo eje central sea el trabajo de la CFB de velocidad con un grupo de alumnos de 6.º de Primaria.
- Demostrar el valor interdisciplinar que puede generar la puesta en práctica de una CFB en la etapa de Educación Primaria.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Como introducción a la fundamentación teórica, se realiza un breve resumen de todo lo importante que debemos conocer como maestros especialistas de EF antes de llevar a cabo una UD o situación de aprendizaje sobre una de las CFB. En primer lugar, definiremos qué son las CFB apoyándonos en las opiniones de diferentes autores; y, acto seguido, destacaremos las clasificaciones que algunos de estos han deducido desde que surgió el concepto en la primera mitad del siglo XIX. Posteriormente, haremos énfasis en la velocidad (capacidad física en la que nos vamos a centrar), exponiendo varias definiciones y reflejando los tipos que existen. Después, hablaremos sobre los factores que influyen en esta; su evolución según la edad; los métodos que normalmente se emplean para su desarrollo en Primaria; los beneficios de su trabajo; y, por último, detallaremos diversas consideraciones a tener en cuenta a la hora de trabajar la misma con niños de 6-12 años.

4.1. CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

4.1.1. CONCEPTO

Antes de definir lo que son las CFB, ha sido necesario indagar en la búsqueda del concepto para recabar información y nos hemos dado cuenta de que este es muy amplio porque existen tantas definiciones como autores. Según Castañer y Camerino (1991), las CFB son un conjunto de capacidades que se encuentran implicadas de forma directa en los factores de ejecución del movimiento y que además manifiestan su aspecto cuantitativo. Estas se atribuyen como básicas debido a que condicionan la base que constituye la práctica motriz. Por otro lado, Guío (2010) considera que son las características individuales de los seres humanos, determinantes de su condición física, basadas en las acciones mecánicas y en aquellos procesos energéticos y metabólicos de la musculatura voluntaria, y que no causan situaciones de elaboración sensorial complejas. Investigando más sobre este concepto a tratar, Muñoz (2009) señala que se pueden definir como predisposiciones fisiológicas que resultan “naturales” en la persona, posibilitan el movimiento y son factibles de medida y mejora gracias al entrenamiento. Para Hernández (1997), las CFB son aquellas capacidades que influyen mucho en el rendimiento ante una ejecución concreta. Entre los 6 y los 12 años, experimentan

un incremento constante, excepto una de ellas (la flexibilidad). Este incremento está relacionado con el aumento de talla y peso y con el desarrollo de los diferentes aparatos y órganos. Por otra parte, Álvarez (1983) las define como aquellos factores que generan la condición física del individuo y lo orientan para la puesta en práctica de una determinada actividad física, permitiéndole, a través del entrenamiento, mejorar y conseguir su máximo potencial físico. Por lo tanto, estas derivan en llevar a cabo un ejercicio o actividad física por mediación del entrenamiento, beneficiando así su condición física. También, cabe mencionar que Seirul-Lo (1979) no hace uso del término de CFB en sus referencias. Este considera que son cualidades físicas dado que son un “producto” nuestro, es decir, del propio cuerpo.

4.1.2. TIPOS

Son muchas las clasificaciones que existen de las CFB. Entre todas ellas, destaca la de Castañer y Camerino (1991), quienes las dividen en tres grupos (capacidades perceptivo-motrices, físico-motrices y socio-motrices). Las primeras capacidades nombradas provienen de la estructura neurológica, específicamente dependientes del sistema nervioso central, siendo el equilibrio y la coordinación; las físico-motrices derivan en la consecución de la habilidad motriz, siendo la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad; y, en tercer lugar, las socio-motrices se refieren a los procesos comunicativos del individuo con el medio social. Además, es importante señalar que las capacidades perceptivo-motrices diferencian tres ejes claves (espacialidad, temporalidad y corporalidad); y, las socio-motrices, otros tres pilares fundamentales (interacción, introyección y comunicación). Los dos autores las resumen a través de esferas:



Figura 1. Esferas de los tipos de capacidades motrices

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

Otra de las clasificaciones que tenemos que reflejar es la primera de la que hay constancia. Bellin de Coteau (citado en Peral, 2009), fue quien la hizo a finales del siglo XIX. Entendía que las CFB eran: fuerza, resistencia, velocidad y destreza (donde encontramos la flexibilidad, coordinación, equilibrio y agilidad). Por último, consideramos que debemos tener muy en cuenta una clasificación que propuso Blázquez (1993) dado que se ha extendido mucho en el ámbito escolar:

CLASIFICACIÓN DE LAS CFB (BLÁZQUEZ, D., 1993)	
Fuerza	Resistencia
Velocidad	Flexibilidad

Figura 2. *Clasificación de las CFB*

Fuente: Elaboración propia

4.2. VELOCIDAD

4.2.1. CONCEPTO

Al igual que en el término de CFB, ha sido esencial indagar en la búsqueda de este para adquirir información y también se podía apreciar que es muy amplio porque existen tantas definiciones como autores. Según Grosser (1992), la velocidad se define como la capacidad de lograr la máxima fuerza voluntaria y funcionalidad del sistema neuromuscular, una rapidez máxima de reacción y de movimiento en diferentes situaciones que surjan. Con lo cual, se puede percibir que el autor entiende la velocidad como una capacidad psicofísica. Por otro lado, Mirella (2001) considera que es una capacidad que está relacionada con los deportes de fuerza o velocidad; y, además, señala que es una cualidad física que posibilita llevar a cabo acciones motrices en un tiempo mínimo y ante determinadas circunstancias. Otra definición similar a la anterior es la de García-Verdugo y Landa (2005) quienes coinciden en que es la capacidad que permite hacer cualquier movimiento en el menor tiempo posible. Torres (1996), también define la velocidad de esta forma, pero a un ritmo máximo de ejecución y durante un breve periodo de tiempo que no cause fatiga. Es fácil deducir que este concepto está muy ligado a la necesidad de poner en práctica una acción motriz en un tiempo

mínimo como exigencia imprescindible. No existe velocidad si no hay exigencia de hacer la acción motriz en el menor tiempo posible. García y cols. (1996) hacen especial hincapié en que la velocidad es una capacidad que está condicionada por el resto de capacidades condicionantes (resistencia, fuerza y movilidad o flexibilidad). Por lo tanto, la velocidad se puede definir de distintas maneras dependiendo, casi siempre, de los diversos aspectos que contempla. En todas las definiciones anteriores (donde se ha empleado la paráfrasis), se percibe cómo la misma es definida en términos de “capacidad” y también se utilizan aspectos característicos como: rapidez, ritmo máximo, movimiento, tiempo mínimo...

4.2.2. TIPOS

A continuación, clasificamos los diferentes tipos de velocidad que existen según diversos autores, encontrando conexiones entre estos últimos y logrando, al final, una clasificación con la que trabajaremos en el aula. Según Castañer y Camerino (1991), se distinguen 2 tipos:

- Velocidad cíclica: aquella que se produce cuando se realizan una sucesión de acciones muy parecidas en el menor tiempo posible. Ej.: andar, correr...
- Velocidad acíclica: aquella que se manifiesta cuando se lleva a cabo un movimiento aislado en el menor tiempo posible. Cada acción motriz es de distinta forma y conlleva un ajuste corporal y también una dosificación de energía al resto de acciones. Ej.: lanzar, saltar...

Por otra parte, de los autores García-Verdugo y Miguel (2005), encontramos una clasificación dividida en siete tipos de velocidad, siendo: de reacción, mental, de acción, frecuencial, de desplazamiento (supramáxima, máxima y submáxima), resistencia de velocidad y velocidad asociada a movimientos difíciles. Tras buscar una clasificación más reducida y sencilla, destacamos la de García (2008), quien considera que hay cuatro tipos, especificados según la secuencia de respuesta ante un estímulo: de reacción (simple y compleja), de aceleración, máxima y resistencia a la velocidad. Por último, cabe mencionar que, la mejor secuenciada para el trabajo de esta capacidad física con alumnado de Primaria, es la clasificación de Claver (2015), Padial (2001) y muchos otros autores. Estos la dividen en 3 tipos: velocidad de reacción, gestual y velocidad de desplazamiento. La velocidad de reacción es la capacidad de responder con una acción motriz a un

estímulo en el menor tiempo posible. Se divide en dos tipos: simple (se da siempre la misma respuesta ante un mismo estímulo conocido) y compleja (la respuesta es variable al haber diversos estímulos). La velocidad gestual es la capacidad de realizar una acción motriz con una parte del cuerpo en el mínimo tiempo posible. Puede ser: acíclica (realización de un único movimiento a gran velocidad) o cíclica (ejecución de una serie de acciones motrices a gran velocidad que se van repitiendo). En tercer lugar, la de desplazamiento es otra capacidad que permite recorrer una distancia en el menor tiempo posible. Esta velocidad se divide en cuatro tipos: velocidad de aceleración (capacidad de aumentar la velocidad cada vez más), resistencia (capacidad para mantener una velocidad alta o máxima durante el mayor tiempo posible), máxima (capacidad para conseguir alcanzar y mantener la mayor velocidad posible de desplazamiento) y de deceleración (capacidad de ir reduciendo la velocidad cada vez más).

4.2.3. FACTORES QUE INFLUYEN EN LA VELOCIDAD

Hoy en día, la mayoría de las personas que no tienen suficientes conocimientos sobre este tema, consideran que la velocidad es algo con lo que uno nace. No creen que sea algo que se pueda mejorar entrenando. Debido a ello, apenas dedican tiempo a entrenar esta capacidad física. Aun así, gracias a la experiencia y la investigación, se ha podido demostrar que se puede introducir una buena propuesta para mejorar la velocidad en la mayoría de las sesiones de ejercicios con la finalidad de generar notables incrementos de esta. Hay diversos autores que afirman lo anteriormente mencionado. Entre ellos, destaca Brown (2007), quien argumenta que se deben tener en cuenta numerosos factores con el propósito de lograr los máximos resultados en el entrenamiento de la velocidad. Algunos de estos factores son: la fuerza, la potencia, la frecuencia de zancada, la amplitud de zancada, la aceleración... Es importante hacer énfasis en que el trabajo y el entrenamiento de la velocidad puede mejorar de forma notoria debido a que es una CFB que se encuentra condicionada por diferentes factores que detallamos posteriormente. García (2008) señala algunos de los más básicos que influyen en la velocidad, como por ejemplo: tipos de fibras musculares (a mayor número de fibras, mayor velocidad de movimiento), fuerza (a mayor fuerza, mejor resultado de velocidad se obtendrá), transmisión nerviosa (cuanto mayor sea la transmisión nerviosa, mejor será la eficacia en la velocidad del trabajo muscular al reaccionar

ante un acción motriz), frecuencia de movimiento (cuanto más tiempo trabajemos un movimiento, mayor velocidad podremos adquirir), elección de la respuesta (se reacciona más rápido a la hora de elegir una respuesta ante un estímulo cuando el número de elecciones posibles es menor) y calentamiento (al mejorar los procesos neuromusculares, se consigue un mejor trabajo de la CFB de velocidad). Por otro lado, queremos hacer hincapié en Verjoshanski (1990), quien determina que, también interviene la fisiología y los factores neurodinámicos que tienen que ver con la composición de las fibras musculares. Destaca el factor que se refiere a la manera de organizarse el sistema locomotor, dando protagonismo a la relación de la coordinación intermuscular. Además, este autor considera que el factor genético no tiene un papel tan relevante como en el pasado e influye mucho en el trabajo de la velocidad. Desde mi punto de vista, otra clasificación más completa es la aportada por Morente, Benítez y Rabadán (2003), quienes exponen cuatro grupos de factores que afectan en la mejora de la velocidad:

- ✚ Factores neuronales: la velocidad conductora de estímulos, preactivación, cambios de excitación en el sistema nervioso...
- ✚ Factores cognoscitivos, psíquicos y sensoriales: la fuerza de voluntad, la regulación psíquica, la concentración...
- ✚ Factores evolutivos, hereditarios y de aprendizaje: la edad, talento, sexo, constitución, anticipación ante el movimiento, técnica deportiva...
- ✚ Factores tendomusculares: elasticidad de tendones y músculos, velocidad de contracción muscular, temperatura corporal, distribución de fibras...

Finalmente, señalamos una clasificación sencilla propuesta por García (1997). Este divide los factores en cuatro grupos muy fáciles de entender: factores físicos (altura, peso, edad, sexo...), mecánicos (frecuencia de zancada, amplitud de zancada...), fisiológicos (tono muscular, estructura del músculo, capacidad de extensión y relajación...) y del sistema nervioso (coordinación, velocidad del impulso nervioso...).

4.2.4. EVOLUCIÓN DE LA VELOCIDAD SEGÚN LA EDAD

En primer lugar, es relevante mencionar que la velocidad y su evolución, al igual que el resto de las CFB, están vinculadas con el desarrollo biológico y neuromotor

de todos los niños que pasan por la etapa de Educación Primaria. Esto quiere decir que, para desarrollar una de ellas dentro del área de EF, lo debemos hacer en concordancia con la edad y las características de los alumnos que tenemos enfrente. Según Muñoz (2009), de los 6 a los 9 años, se origina el primer incremento de esta capacidad a través de movimientos acíclicos y mejora mucho la frecuencia motriz. Por otra parte, si seguimos la evolución planteada por Grosser (1992), percibimos que no existen cambios relacionados con el género. Entre los 9 y los 11 años, la coordinación trata de favorecer el adecuado desarrollo de la frecuencia y velocidad gestual, sin disponer apenas de fuerza. Hacia los 12 años, ya terminando Educación Primaria, los niños pueden iniciarse en la realización de tareas motrices específicas. De 12-14 años, la fuerza comienza a tomar mayor protagonismo. Una vez dejada atrás la etapa educativa que nos concierne, entre los 14 y 16 años, se adquiere la máxima frecuencia gestual igualándose de esta forma el tiempo que se tarda en reaccionar con el de la mayoría de los adultos. Después, de los 17 a los 18 años, se logra alcanzar el 95 % del desarrollo de la velocidad máxima (el 5 % restante se conseguirá una vez entrada la veintena) y el sistema anaeróbico está al 90 %. Desde los 18 a los 25 años, se produce una fase estabilizadora; y, a partir de los 25 años, comienza un descenso en el desarrollo de esta capacidad física salvo que se mantenga una rutina de entrenamiento de la misma, con una impresionante “caída” de 50 años en adelante. Tras haber analizado la evolución propuesta por Muñoz (2009), llegamos a la conclusión de que la edad óptima de trabajo de esta CFB deriva en el periodo de los 11-12 años, principal motivo por el que hemos decidido llevar a cabo una propuesta didáctica sobre este tema con alumnos de 6.º de Primaria.

4.2.5. EDADES ACONSEJABLES PARA SU PUESTA EN PRÁCTICA

Muchos autores coinciden en que, la edad ideal para empezar a ver la CFB de velocidad en EF, es: 6 años. De los 6 a los 8 años, si mejora la coordinación de los niños también mejorará su velocidad. Por lo tanto, esta última estará condicionada por la mejora de la primera. En estas edades, se podrá trabajar la velocidad gestual y de reacción por medio de juegos donde haya que reaccionar ante estímulos visuales, táctiles o auditivos. Además, nos permitirá llevar a cabo actividades que mejoren la coordinación y también las habilidades perceptivo-motrices, básicas y genéricas. Por otro lado, el periodo de 8-12 años, resulta idóneo para comenzar el

desarrollo de la velocidad de reacción en ambos sexos. El método de trabajo más adecuado, que se plantea para los niños que tienen estas edades, es el de “relevos y juegos”. A la hora de trabajar la velocidad de reacción, se realizarán salidas desde distintas posiciones, empleando cambios de dirección y sentido, centrando la atención en diferentes estímulos externos y a través de actividades en las que tengan que anticiparse o imitar a un compañero. Respecto al trabajo de la velocidad de desplazamiento, este se iniciará a partir de los 10 años, proponiendo juegos y pequeñas carreras de relevos en las que se deba recorrer poca distancia pero se requiera mucha recuperación. Según Hollmann y Hettinger (1980), citados por Grosser (1992), entre los 10 y los 12 años, la maduración de las células nerviosas alcanza su máximo tras hacerlo de forma funcional y morfológica, por lo que se cree que la fase de los 8-12 años es sensible para el aumento de la velocidad frecuencial, un desarrollo idóneo de la velocidad de reacción y una mejora en los procesos de aprendizaje motriz.

4.2.6. MÉTODOS DE TRABAJO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

Sánchez (2007) argumenta que el trabajo de esta CFB en Educación Primaria se tiene que efectuar globalmente y siempre por mediación de aspectos coordinativos y habilidades. Considera que se deben tener en cuenta una serie de principios con el propósito de trabajar la velocidad de manera correcta y especialmente en la etapa educativa de 6-12 años. Estos son: llevar a cabo un buen calentamiento; ejecutar los movimientos a máxima velocidad; realizar pocas repeticiones; hacer desplazamientos cortos; y mejorar con la ejecución propia. Muñoz (2009) expone tres tipos de métodos para poner en práctica la velocidad: métodos empleados para mejorar la capacidad de aceleración dentro de la velocidad de desplazamiento (ejercicios de multisaltos, trabajos hechos en cuestas cortas...), de reacción repetida (realizar carreras de 10 a 15 m con salidas en distintas posiciones, un mismo estímulo y una recuperación total) y fraccionados (similares al método de reacción repetida, pero con cambios en los estímulos).

Después de haber analizado las clasificaciones que plantean diversos autores, consideramos que, la más adecuada de cara al trabajo de la CFB de velocidad en Educación Primaria, es la siguiente:

- Método analítico o variado: consiste en hacer partes de una tarea ateniendo

a una serie de condiciones facilitadas.

- Método de reacción repetida: este se basa en repetir la acción de la forma más rápida posible ante un estímulo que aparece instantáneamente.
- Método de repeticiones: nos permite recorrer varias veces una distancia a la máxima velocidad.
- Multisaltos: se llevan a cabo ejercicios de autocargas para las extremidades inferiores donde se repite un mismo salto o conjunto de saltos haciéndolo de manera vertical u horizontal.

Antes de pasar al posterior subapartado, queremos destacar que, en el área de EF, dentro del contexto escolar, no se puede hablar de los métodos anteriormente citados. Toda la metodología reflejada se propone como reto a conseguir a través de juegos, circuitos, carreras..., con el objetivo de generar motivación e interés por la temática, evitando el “hacer por hacer” y dedicando tiempo a la reflexión.

4.2.7. BENEFICIOS DEL TRABAJO DE LA VELOCIDAD

Primeramente, es importante señalar que la velocidad es la única CFB que no repercute de manera directa sobre la salud; y los beneficios de su trabajo están enfocados al rendimiento deportivo principalmente. Por otra parte, esta nos sirve para mejorar la eficacia y rapidez de todas nuestras acciones en las actividades que realizamos diariamente donde interviene también el factor tiempo. En EF, es indudable su relevancia para el desarrollo del resto de CFB y cualidades motrices tanto en aquellas propuestas individuales como en las de equipo. Origina una mejora de la fuerza, de la coordinación de nuestros movimientos, de la técnica de la carrera y de nuestra agilidad, entre otras cosas. Por lo tanto, debemos conocer los beneficios que nos proporciona el trabajo de la velocidad con el fin de comprender lo que va a resultar favorable para el alumnado de Educación Primaria. Según Glover (2005), existen cuatro tipos de beneficios en el trabajo de la CFB a tratar:

- Beneficios psicológicos: al trabajar la velocidad, mejora la seguridad; esto provoca que el individuo se sienta más cómodo y descubra las sensaciones de su propio cuerpo.
- Beneficios fisiológicos: el entrenamiento constante de esta capacidad hace

que se convierta en un corredor más fuerte, rápido y eficiente, logrando correr a ritmos mucho más rápidos con mayor facilidad.

- Beneficios estratégicos: gracias a su puesta en práctica, también se aprende a ser efectivo, empleando la estrategia y la sensatez tras determinar cuáles son sus sensaciones o emociones.
- Beneficios biomecánicos: se prepara al cuerpo con el fin de adaptarlo a las carreras logrando mejorar la postural corporal, la patada, la zancada y el impulso de brazos, adquiriendo una técnica más eficiente de correr.

Otros beneficios claves que nos aporta el trabajo de la velocidad, son: la mejora y ayuda en la conservación del sistema respiratorio y cardiovascular, el aumento de fuerza y resistencia, el progreso en el desarrollo de la coordinación psicomotora, la posibilidad de trabajar de forma interdisciplinar dentro del área de EF y de salir de la rutina del aula y del gimnasio pudiendo “contactar” con la naturaleza...

4.2.8. CONSIDERACIONES A TENER EN CUENTA

En este último apartado de la fundamentación teórica, trataremos de mencionar algunas de las consideraciones a tener en cuenta a la hora de trabajar la velocidad con alumnos de 6-12 años. Weineck (1988), hace hincapié en que, antes de impartir esta CFB en las diferentes edades, se debe dar importancia a lo siguiente:

- Es trascendental conocer y aprovechar todos los periodos o fases por los/as que pasa el niño con el propósito de mejorar su velocidad.
- Los métodos de trabajo se tienen que adaptar a la edad y características de cada uno de los participantes.
- Resulta vital el hecho de regular el entrenamiento de la velocidad y las capacidades que le afectan de forma directa.

Por otro lado, también es esencial tener en consideración que la duración de los juegos debe ser corta para que sean llevados a cabo al máximo sin la aparición de fatiga; además, hay que calentar de manera adecuada antes de realizar cualquier ejercicio; otra cosa que se debe hacer es trabajar más la capacidad de coordinación y flexibilidad antes que la velocidad; las recuperaciones tienen que ser completas; y las repeticiones deben ser pocas y hacerse a la máxima velocidad.

5. METODOLOGÍA

Para comenzar a elaborar este documento, previamente tuve que elegir un tema de estudio relacionado con los contenidos trabajados en la asignatura “Educación Física y Salud” del 4.º curso del Grado en Educación Primaria. Un día, mi tutor y yo nos reunimos a través de una videoconferencia para decidir qué apartados tenía que contener el trabajo y la fecha en la que debía hacer la primera entrega de este. Entonces, pasados varios días, realicé el índice, intentando reflejar todos los ítems que aparecían en el propuesto por él en un PowerPoint que expuso durante la reunión; y se le envié a su correo electrónico añadiendo también el título.

Más adelante, redacté los objetivos que se deben conseguir con este trabajo. Después, recopilé la información necesaria de distintos documentos bibliográficos, escogiendo aquellos que me llamaban más la atención o de mayor utilidad. Los diferentes artículos de revistas deportivas y libros me ofrecían una visión global de las CFB. Por otra parte, como mi objetivo de estudio era la capacidad física de velocidad en Educación Primaria, fui resaltando, analizando y comparando las diversas concepciones y clasificaciones de diferentes autores, y, además, los aspectos fundamentales de esta. Al principio de la fundamentación teórica, definí qué son las CFB apoyándome en las opiniones de muchos autores; y, acto seguido, destacué las clasificaciones que algunos de estos han deducido desde que surgió el concepto en la primera mitad del siglo XIX. Posteriormente, hice énfasis en la velocidad (capacidad física en la que me he centrado), exponiendo varias definiciones y reflejando los tipos que existen. También, hablé sobre los factores que influyen en esta; su evolución según la edad; los métodos que normalmente se emplean para su desarrollo en Primaria; los beneficios de su trabajo; y, por último, detallé diversas consideraciones a tener en cuenta a la hora de trabajar la misma con niños de 6-12 años.

Simultáneamente a la redacción de la fundamentación teórica, me fueron surgiendo ideas para llevar a cabo actividades en la propuesta didáctica con un grupo de alumnos de 6.º de Primaria y las fui apuntando en un cuaderno para que las tuviera recogidas todas juntas.

Tras analizar las cuestiones teóricas que nos garantizan una serie de aprendizajes sobre esta temática, pasé al diseño de la UD. A continuación, se reflejará el guion estructural que establecimos en la primera reunión en base a los elementos curriculares que se encuentran detallados tanto a nivel estatal en el *Real Decreto 157/2022*, como autonómico

en el *DECRETO 38/2022*:

UNIDAD DIDÁCTICA	Título
	Justificación
	Objetivos
	Contenidos
	Competencias clave
	Metodología
	Temporalización de la UD
	Atención a la diversidad
	Fichas de sesión
	Evaluación

Figura 3. *Apartados en los que se divide la UD*

Fuente: Elaboración propia

Una vez que tuve claras las partes en las que se iba a estructurar la UD, empecé a redactar cada una de ellas, relacionando los diferentes aspectos que aparecían en la teoría con las actividades sobre Velocidad que estaba planteando para el alumnado. De esta forma, me aseguraba de que pudieran aprender todos los factores mencionados en ella.

Al terminar de diseñar la propuesta, escribí las conclusiones, la introducción y el resumen del trabajo, repasé el documento fijándome en el pie de las imágenes y gráficos para que estuvieran ordenados correctamente, y revisé de nuevo las referencias bibliográficas, citas y faltas de ortografía.

Quiero destacar que, una vez que haya realizado el TFG, llevaré a cabo la primera entrega para que Hugo (mi tutor) haga las correcciones oportunas; y, cuando me lo envíe, pueda mejorar el trabajo. Finalmente, volveré a realizar una segunda entrega tras hacer las modificaciones pertinentes y haber repasado todo aquello en lo que tenga anotaciones.

6. PROPUESTA DE UNIDAD DIDÁCTICA

Esta propuesta de intervención va a constar de 7 sesiones, en las que tendremos como objetivo primordial que el alumnado adquiera una serie de aprendizajes relacionados con la CFB de velocidad. Entonces, primero será imprescindible conocer qué son las CFB para trabajar la velocidad posteriormente. Por otro lado, trataremos de descubrir qué beneficios nos genera la puesta en práctica de esta capacidad. Además, a través de esta propuesta, se pretenderá fomentar el interés, la curiosidad y la valoración por parte de los alumnos sobre los diferentes tipos de velocidad que existen. Cabe señalar, que esta UD se podría llevar a cabo en cualquier otro centro educativo que esté situado en la Comunidad Autónoma de Castilla y León; siempre y cuando sea con un grupo de alumnos que se encuentren matriculados en 6.º de Educación Primaria.

6.1. TÍTULO

“Poco a poco hacia el sprint”

6.2. JUSTIFICACIÓN

La UD ha sido diseñada para un grupo de 6.º de Primaria con 20 alumnos, donde hay un niño con TDAH, otro con dificultad de movilidad en el brazo izquierdo y una niña que se le ha detectado asma. En esta, desarrollaremos la CFB de velocidad trabajando de manera individual, en parejas, en equipos y grupalmente con todo el alumnado de la clase. También, es importante mencionar que se ha planteado para el último curso de la etapa de Educación Primaria debido a que nos encontramos en el momento adecuado para la realización de la misma si tenemos en consideración el bagaje motriz adquirido en el transcurso de los años anteriores.

Como justificación de la elaboración y desarrollo de esta UD, queremos incidir en uno de los objetivos de etapa de acuerdo con el *Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo: K) “Valorar la higiene y la salud, aceptando el propio cuerpo y el de los demás, respetando las diferencias y utilizando la EF y el deporte con la finalidad de favorecer el desarrollo personal y social.”*. En cuanto a la relación con el *DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre*, podemos detallar que el área de EF se divide en una serie de bloques de contenidos. Dentro del 6.º curso, en el *Bloque C “Resolución de problemas en situaciones motrices”*, aparece reflejado el concepto de capacidades físicas de manera diferente en 2 contenidos de las capacidades condicionantes: *“Identificación de las CFB y resultantes*

(coordinación, equilibrio y agilidad) que intervienen en una actividad físico-deportiva.” y *“Capacidades físicas orientadas a la salud: resistencia cardiovascular, flexibilidad y fuerza-resistencia.”*

Por otra parte, quiero destacar que he elegido esta temática ya que deseaba conocer a fondo el trabajo de la velocidad en Primaria, porque lo considero imprescindible para una correcta base motriz en la etapa de 6-12 años; con el propósito de que los alumnos puedan comprender cómo funciona su propio cuerpo y conseguir su máximo desarrollo de forma saludable, y además para saber afrontar otras actividades físicas más adelante. Debido a ello, como futuro docente de EF, pretendo tratar la relación entre actividad física y salud ya que, cualquier acción motriz que hagamos, engloba alguna capacidad física. Otra razón, por la que he escogido este tema, ha sido porque la velocidad es una CFB que está presente en el “día a día” de todas las personas a la hora de llevar a cabo las actividades cotidianas que hacemos de manera inconsciente; y, finalmente, porque busco despertar el interés en la misma para que los niños la realicen como actividad extraescolar a través del atletismo por ejemplo.

6.3. OBJETIVOS

A continuación, señalamos los objetivos didácticos específicos de esta UD:

- Saber definir qué son las CFB.
- Conocer los tipos de CFB (fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad).
- Identificar la velocidad como CFB.
- Desarrollar la técnica de carrera y sus respectivas fases como medio para lograr mejorar la velocidad.
- Reconocer los distintos tipos de velocidad que existen (de reacción, gestual y de desplazamiento).
- Conocer el desarrollo del trabajo de la velocidad por medio de juegos o situaciones lúdicas.
- Analizar y razonar sobre los tipos de velocidad tras realizar actividades donde se trabajen.
- Mejorar la capacidad de velocidad, dosificando y regulando, al mismo tiempo, la intensidad y duración del esfuerzo realizado.

- Comprender la relevancia que tiene el calentamiento previo a la actividad física.
- Trabajar la capacidad física de velocidad en diferentes espacios (naturales, rurales, deportivos...).
- Conocer la flora y la fauna del Parque Ribera Sur de Palencia.
- Identificar los sonidos que se escuchan en un paisaje sonoro.
- Emplear el lenguaje oral y escrito para expresar ideas y argumentaciones usando el vocabulario relacionado con los contenidos abordados.
- Cumplir las normas de trabajo en las actividades planteadas.
- Trabajar de manera individual, en parejas, en equipos y grupalmente en los juegos planteados.
- Participar de forma activa en las actividades propuestas ayudando al resto de los compañeros.

6.4. CONTENIDOS

Para adquirir los objetivos propuestos en la UD, es necesario tener en cuenta una serie de contenidos. Primeramente, nos vamos a centrar en aquellos que aparecen en el *DECRETO 38/2022* donde el área de EF se encuentra dividida en una secuencia de bloques de contenidos. Hemos de señalar que este planteamiento didáctico estará íntimamente relacionado con el siguiente bloque:

A. *Vida activa y saludable:* se centra en inculcar hábitos saludables y dar valor a la trascendencia de la actividad física en la vida diaria.

Además, podría relacionarse con otros cinco bloques de contenidos:

B. *Organización y gestión de la actividad física:* se enfoca en la programación y puesta en práctica de actividades físicas.

C. *Resolución de problemas en situaciones motrices:* hace mucho hincapié en el desarrollo de habilidades con el objetivo de solucionar problemas en situaciones motrices.

D. *Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices:* este bloque se centra en el desempeño de habilidades sociales y también emocionales en distintas situaciones motrices.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno: se fomenta la interacción con el medio natural y social.

G. Información, digitalización y comunicación: busca hacer más uso de las TIC en EF.

Una vez expuestos los bloques de contenidos que trataremos en esta propuesta, reflejamos una serie de contenidos específicos relacionados con la UD:

➤ **Conceptuales**

- Las CFB.
- Tipos de CFB: fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad.
- La velocidad como CFB.
- La técnica de carrera.
- Fases de la técnica de carrera: amortiguamiento, apoyo, impulso y vuelo.
- Tipos de velocidad: de reacción, gestual y de desplazamiento.
- Beneficios del calentamiento previo a la actividad física.
- El trabajo de la velocidad en entornos naturales, rurales, deportivos...
- Flora y fauna del Parque Ribera Sur (Palencia).
- Sonidos característicos de un paisaje sonoro.

➤ **Procedimentales**

- Ajuste de la capacidad física de velocidad en función de las circunstancias.
- Dominio en la realización de los movimientos corporales que nos permitan modificar la velocidad empleada en cada momento.
- Posicionamiento corporal correcto para ejecutar las distintas actividades, sin riesgo de sufrir alguna lesión.
- Realización de juegos y tareas que impliquen distintos tipos de velocidad.
- Planificación y puesta en práctica de una salida donde se trabaje la velocidad en espacios naturales, rurales, deportivos...
- Preparación del material necesario para el desarrollo de las actividades.

- Utilización del lenguaje oral y escrito para expresar ideas y argumentaciones usando el vocabulario relacionado con los contenidos abordados.
- Recogida de datos por mediación de fichas de sesión y de la observación de la flora y fauna de la zona en el Parque Ribera Sur de Palencia.

➤ **Actitudinales**

- Participación y aportación (espontaneidad, imaginación, creatividad, etc.) en las actividades programadas.
- Aceptación de la propia realidad corporal para respetar la de los demás.
- Respeto y cuidado del material para evitar posibles desperfectos.
- Interés y motivación en las actividades planteadas.
- Colaboración con los compañeros a la hora de trabajar en parejas, en equipo o grupalmente.
- Respeto a los demás en todo momento.
- Cumplimiento de las normas de cada actividad.
- Autonomía en la puesta en práctica de la capacidad física de velocidad.
- Respeto y conservación del medio natural.

6.5. COMPETENCIAS CLAVE

De acuerdo con el *DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León*; la UD propuesta está vinculada con las siguientes competencias clave:

- ❖ **Comunicación lingüística:** a través de los diversos intercambios comunicativos que se originan en la práctica motriz, así como la puesta en común de sensaciones, emociones, sentimientos e ideas por medio de la corporalidad. También, hemos de destacar que se adquiere en la expresión y comunicación de manera oral y escrita de los contenidos relacionados con la UD, trabajando de forma individual, en parejas, en equipo y grupalmente.
- ❖ **Matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería:** generando que los alumnos empleen estrategias que les ayuden a resolver los problemas motores surgidos; aproximándoles a la base científica en la que se encuentran basados los

principios de la salud. Esto propicia que puedan participar en aquellas acciones que permitan promover la salud y también cuidar el medioambiente.

- ❖ **Digital:** acercando al alumnado a los textos multimodales y al uso de herramientas y recursos digitales. Es de vital trascendencia para la investigación en internet del tema que se quiere trabajar a lo largo de la propuesta didáctica.
- ❖ **Personal, social y de aprender a aprender:** empleando conocimientos sobre la sociedad desde distintas perspectivas. Esta competencia garantiza la participación en el funcionamiento de la sociedad, vinculándolo con un bienestar tanto colectivo como personal y mostrando actitudes de respeto. Cabe mencionar que es esencial para el aprendizaje permanente que se produce a lo largo de toda la vida. Además, el alumno se convierte en el protagonista del proceso de enseñanza-aprendizaje.
- ❖ **Ciudadana:** a través de la puesta en práctica de actividades físicas y deportivas que supongan la toma de decisiones tanto de manera individual como en grupo, y la resolución de los posibles conflictos que puedan ocurrir.
- ❖ **Emprendedora:** por medio de la transformación de ideas en actos en el desarrollo de las sesiones, consiguiendo que el alumnado tenga conciencia de las distintas situaciones para intervenir, saber elegir, resolver y planificar los conocimientos, destrezas y actividades con sentido crítico.

6.6. METODOLOGÍA

La metodología empleada en la UD se basa en un aprendizaje guiado ya que queremos incitar al alumnado a nombrar los tipos de velocidad poniendo ejemplos, y a identificar el tipo de velocidad que se trabaja en cada actividad. También, recurrimos al aprendizaje basado en la experiencia, proponiendo que valoren la forma más efectiva de correr tras haber probado distintas maneras. Esta metodología debe ser activa y a la vez participativa, otorgando el máximo protagonismo a los discentes en la construcción de los aprendizajes motrices. Por otro lado, será lúdica y motivacional utilizando el juego como elemento causante del aprendizaje. Además, se empleará una metodología inclusiva, beneficiando el desarrollo multidimensional de los alumnos, teniendo muy presentes sus características personales.

En cada sesión, deberán rellenar una ficha individual que servirá de guía y de seguimiento personal en cuanto al trabajo de la velocidad, insistiendo en diversos aspectos de la técnica

de carrera o los tipos de velocidad. No se “buscará” un entrenamiento de esta CFB sino un conocimiento, trabajo y desarrollo de la misma, aunque consideramos imprescindible que conozcan la técnica de carrera. Las actividades planteadas podrán variarse según el tipo de estímulo y de respuesta motriz; y los ejercicios de la velocidad de desplazamiento deberán ser de distancias cortas, con una mayor recuperación debido a que se llevarán a cabo en pequeño grupo a través de relevos para conseguir evitar la aparición de la fatiga. Cabe destacar que también se promoverá la metodología de observación entre iguales, basada en la enseñanza y el aprendizaje recíproco, donde los escolares sean los que reconozcan el error y busquen una forma de corregirlo para mejorar; además, haciéndoles partícipes de su propia puesta en práctica y dejándoles que controlen los ejercicios de sus compañeros de grupo o pareja. Respecto a los estilos de enseñanza, no solo recurriremos a uno, sino que emplearemos varios con el propósito de que el modelo de sesión sea más atractivo para los alumnos. Siguiendo a Mosston, M. y Ashworth, S. (1993), aplicaremos estilos tales como: “mando directo”, “asignación de tareas” y “resolución de problemas”. Esta UD para EF, nos permitirá trabajar interdisciplinariamente, ya que se podrán realizar actividades vinculadas con los contenidos de otras áreas y, al mismo tiempo, practicar la CFB de velocidad. De Ciencias de la Naturaleza, se conocerá la flora y fauna de un paisaje natural; de Educación Plástica y Visual, deberán realizar un dibujo de lo que más les haya llamado la atención en esta propuesta; de Música y Danza, tendrán que identificar los sonidos característicos de uno de los lugares que visitaremos en la salida de la 6.ª sesión; y de Lengua Castellana y Literatura, se adquirirá nuevo vocabulario relacionado con la temática a tratar y entregarán una redacción sobre la penúltima sesión.

Por otra parte, es relevante señalar que se harán diferentes agrupaciones del alumnado según las situaciones motrices que se propongan en cada sesión. Como nuestro objetivo es desarrollar la CFB de velocidad desde un enfoque global y colectivo, adjudicaremos momentos de trabajo por parejas, en pequeño grupo y grupo-clase. A lo largo del transcurso de la UD, los espacios que utilizaremos, serán: aula, gimnasio, patio, Campo de la Juventud y Parque Ribera Sur de Palencia. En cuanto a los materiales, destacamos aquellos que se usarán de manera didáctica dentro de la clase (fichas de evaluación inicial, pizarra digital, infografía, pruebas de evaluación final y rúbricas de autoevaluación y heteroevaluación), gimnasio (altavoz, aros, conos chinos, cuerdas, tizas, pelotas de béisbol, balones de gomaespuma, pelotas de tenis, balones de vóley-playa, bancos suecos, fichas individuales e imágenes del Campo de la Juventud y del Parque Ribera Sur), patio

(petos) y CPTD Campo de la Juventud y Parque Ribera Sur de Palencia (conos, balones de gomaespuma y fichas individuales). Por último, queremos hacer hincapié en la metodología empleada para las sesiones de esta propuesta de intervención, basada en la estructura de Vaca (1996), que se encuentra dividida en tres momentos:

- **Momento de encuentro:** momento en el que se reúne al alumnado, se comenta cómo va a llevarse a cabo la sesión, y, acto seguido, se resuelven todas aquellas dudas que surjan. Se produce un diálogo entre alumnos y profesorado previo a la actividad motriz.
- **Momento de construcción del aprendizaje:** se trata del momento de acción motriz de la sesión, donde el cuerpo y la motricidad se convierten en objeto de nuestra intencionalidad educativa, atendiendo al contenido que se quiere enseñar. Es la parte central donde se realizan los/as juegos/actividades a través de los/as cuales se espera que los alumnos hayan adquirido una serie de aprendizajes.
- **Momento de despedida:** tiempo empleado para facilitar la vuelta a la calma, es decir, a una situación educativa en la que el cuerpo ya no es objeto de tratamiento. Es el último momento de la sesión donde se reflexiona sobre la acción y se analiza lo ocurrido. Además, sirve de relajación.

6.7. TEMPORALIZACIÓN DE LA UD

La UD “Poco a poco hacia el sprint” constará de 7 sesiones que aparecen detalladas en el apartado 9.1. “*Desarrollo de las sesiones*” dentro de los anexos del TFG, junto con el material didáctico que se utilizará (ver apartado 9.2. “*Materiales y recursos didácticos*”). Esta se desarrollará durante 4 semanas, a impartir 2 sesiones en cada una de ellas, salvo en la cuarta semana que, únicamente, llevaremos a cabo una sesión (la última). Posteriormente, se puede apreciar una tabla en la que se exponen los títulos de las sesiones de manera secuenciada, y las tareas principales y materiales didácticos de las mismas:

Abril	UNIDAD DIDÁCTICA PARA 6.º DE PRIMARIA	
“POCO A POCO HACIA EL SPRINT”	ACTIVIDADES	
<u>SESIÓN 1:</u> “INICIACIÓN A LA CFB DE VELOCIDAD Y A	<i>Tareas principales</i> <ul style="list-style-type: none"> - Evaluación inicial - Presentación de PowerPoint 	

<p>LA TÉCNICA DE CARRERA”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Vueltas alrededor del gimnasio, corriendo de distintas maneras - Observación de la técnica de carrera empleada por mi compañero alrededor del gimnasio - Juego: “Cruza el río” - Juego: “La araña peluda”
<p><u>SESIÓN 2:</u> “FASES DE LA TÉCNICA DE CARRERA”</p>	<p><u>Materiales didácticos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Fichas de la evaluación inicial - Pizarra digital - Aros - Tizas - Fichas individuales <p><u>Tareas principales</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Asamblea para repasar lo trabajado en la sesión anterior - Explicación de las fases de la técnica de la carrera y de los contenidos conceptuales sobre la progresión - Observación de la técnica de carrera empleada por mi compañero desde un cono a otro - Juego: “El jinete” - Representación gráfica de las fases de la técnica de carrera
<p><u>SESIÓN 3:</u> “VELOCIDAD DE</p>	<p><u>Materiales didácticos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Altavoz - Conos chinos - Cuerdas - Fichas individuales - Bancos suecos - Aros <p><u>Tareas principales</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Visualización de dos vídeos

REACCIÓN”	<ul style="list-style-type: none"> - Exposición de infografía - Explicación de lo que es la velocidad de reacción y puesta en común de ejemplos - Juego: “El pañuelito” - Juego: “Blanco y Negro”
	<p><u>Materiales didácticos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pizarra digital - Infografía - Pañuelo de tela - Fichas individuales
<u>SESIÓN 4:</u> “VELOCIDAD GESTUAL”	<p><u>Tareas principales</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Repaso de lo trabajado en la sesión anterior - Explicación de lo que es la velocidad de reacción y puesta en común de ejemplos - Juego: “Calienta manos” - Juego: “Robarle al vecino” - Juego: “Los nenúfares”
	<p><u>Materiales didácticos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Aros - Pelotas de béisbol - Balón de gomaespuma - Fichas individuales
<u>SESIÓN 5:</u> “VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO”	<p><u>Tareas principales</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Información de la salida que se llevará a cabo en la siguiente sesión - Explicación de la velocidad de desplazamiento y puesta en común de ejemplos - Juego: “Stop” - Juego: “La cadeneta” - Juego: “Las cuatro esquinas”
	<p><u>Materiales didácticos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Altavoz

	<ul style="list-style-type: none"> - Petos - Fichas individuales
<p><u>SESIÓN 6:</u> “VISITA AL CPTD CAMPO DE LA JUVENTUD Y AL PARQUE RIBERA SUR DE PALENCIA”</p>	<p><u>Tareas principales</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Entrega de imágenes de aquellos espacios que se visitarán en la salida - Explicación de lo que es el CPTD Campo de la Juventud y visita guiada por dicho espacio - Calentamiento - Carrera de 100 m - Explicación de lo que es el Parque Ribera Sur, origen y posibilidades que ofrece - Flora y fauna del Parque Ribera Sur - Identificación de los sonidos característicos del paisaje del Parque Ribera Sur - Juego: “Vidas” (velocidad de reacción) - Juego: “Los tres conos” (velocidad gestual) - Trabajo de velocidad de desplazamiento a través de una carrera de relevos. <p><u>Materiales didácticos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Imágenes del Campo de la Juventud y del Parque Ribera Sur - Balón de gomaespuma - Conos - Fichas individuales
<p><u>SESIÓN 7:</u> “EL CIRCUITO DE LA VELOCIDAD”</p>	<p><u>Tareas principales</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Puesta en común de lo que más llamó la atención en la salida realizada - Explicación de la actividad del circuito de la velocidad donde se trabajarán los tres tipos de velocidad vistos - Pases a media altura con una pelota de vóley-playa contra una pared

	<ul style="list-style-type: none"> - Pases con el balón de gomaespuma de forma rápida entre dos miembros - Zigzag entre los conos - Pelotas a la cesta - Calienta manos - Desplazamiento hasta la otra pared del gimnasio - Rúbrica de autoevaluación y heteroevaluación - Prueba de evaluación final
	<p><u>Materiales didácticos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Balones de vóley-playa - Balones de gomaespuma - Conos - Pelotas de tenis - Fichas individuales - Rúbricas de autoevaluación y heteroevaluación - Pruebas de evaluación final

Figura 4: *Temporalización de la UD*

Fuente: Elaboración propia

6.8. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Ruiz (2009) argumenta una serie de orientaciones con el fin de atender a la diversidad en las clases de EF. Nos hemos apoyado en su planteamiento al redactar este apartado de la UD. Para que, en esta propuesta didáctica, no se creen desigualdades dentro del grupo de alumnos de 6.º, hemos tomado varias medidas: la gama de juegos será amplia y podremos modificar las reglas, añadir variantes en función del grupo-clase...; no se podrá eliminar a los compañeros dado que se fomentará el juego no discriminatorio; dividiremos a la clase por niveles de intensidad para garantizar experiencias de éxito a todos los niños; y se realizará una progresión idónea de las actividades, incorporando refuerzos positivos.

La atención a la diversidad es uno de los aspectos más relevantes, y, al mismo tiempo, de los más complicados de tratar en EF. En nuestra futura labor docente, nos encontraremos con alumnos que presenten unas características y necesidades muy distintas dentro del aula. Debido a ello, deberemos dar respuesta y atender a la diversidad de alumnado por

medio de las adaptaciones curriculares oportunas. Las necesidades educativas pueden ser de dos tipos: significativas o no significativas. Tendremos que establecer una adaptación curricular individual y particular a los alumnos con necesidades educativas significativas; y ante el otro caso, no se les podrá realizar adaptación curricular, pero sí que se les exigirá que logren alcanzar un nivel de contenidos diferente al del resto de alumnos de la clase, pudiendo emplear la opción de modificar también el desarrollo de las actividades cuando sea necesario.

En esta propuesta, dentro del aula de 6.º, no vamos a tener alumnos que necesiten una adaptación curricular significativa. En cambio, sí que nos encontraremos con dos que presentan adaptaciones curriculares no significativas: un alumno con trastorno por déficit de atención (TDAH) y otro con dificultad de movilidad en el brazo izquierdo a causa de una lesión sufrida hace varios años. Por otra parte, hay una alumna que se le ha detectado asma el año pasado y no requiere una adaptación específica.

Durante toda la UD, el alumno con TDAH podrá hacer las actividades junto con el resto de sus compañeros sin ningún tipo de problema y con mucha implicación. Entonces, le marcaremos los puntos y pasos a seguir apoyándonos de la pizarra; también, se le pedirá que se ponga cerca de donde estemos los profesores a la hora de llevar a cabo las explicaciones; le supervisaremos continuamente lo que esté haciendo; y se le permitirá moverse después de terminar una actividad. En cuanto al alumno con dificultad de movilidad en el brazo, se le dejará participar en la primera sesión siguiendo un ritmo lento; pero, sin embargo, en el resto de las sesiones, se mantendrá junto con los demás compañeros ayudando con el cronómetro y con las anotaciones en las fichas de sesión. Por último, es importante destacar que la alumna, que se le ha detectado asma el año pasado, deberá llevar siempre consigo su neceser con un inhalador al gimnasio cada vez que toque EF; y podrá parar en cualquier momento de la actividad si siente que se está asfixiando e ir a los aseos para beber agua.

6.9. FICHAS DE SESIÓN

Las fichas de sesión son los documentos con los que asistiremos a clase, los cuales nos servirán para orientarnos en la puesta en práctica de las sesiones. Aparecen explicadas las actividades de una forma esquemática y muy breve, debido a que únicamente deben servir como orientación con la intencionalidad de no olvidar alguno de los aspectos planteados, asegurando un adecuado desarrollo de la sesión.

En la columna izquierda de cada ficha de sesión, se podrá percibir una lista de números del 1 al 20. Estos números corresponden al número total de alumnos que hay en 6.º de Primaria. A cada uno de ellos, se le asignará una casilla, cuyo número coincidirá con el propio de la lista de la clase; y esto nos permitirá realizar pequeñas anotaciones, breves y esquemáticas, evaluando mediante la observación en cada sesión. Un ejemplo de estas fichas se encuentra en el apartado 9.2. (en los anexos de este documento) y puede servir de apoyo para hacer las seis restantes.

6.10. EVALUACIÓN

Se llevará a cabo una evaluación inicial (destinada a la primera sesión, donde podremos conocer los conocimientos previos del alumnado por medio de una ficha de evaluación inicial); sumativa (a través de las fichas individuales de cada sesión que los alumnos deberán realizar y pegar en su cuaderno de campo, y, además, de la rúbrica de observación del profesor); y, una evaluación final (pertenciente a la séptima sesión mediante rúbricas de autoevaluación y heteroevaluación y una prueba de evaluación final).

A continuación, haremos énfasis en los criterios e instrumentos de evaluación y en los criterios de calificación que se prestarán atención a la hora de desarrollar la UD.

6.10.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

En la siguiente tabla, se exponen los criterios de evaluación (y los descriptores operativos relacionados con los mismos) que vamos a tratar del área de EF en el 6.º curso, de acuerdo con el *DECRETO 38/2022*:

Criterios de evaluación
1.2. Incorporar los procesos de activación del propio cuerpo, regulación del esfuerzo, relajación e higiene en la puesta en práctica de actividades donde la motricidad tome el protagonismo, asimilando las rutinas de una práctica motriz saludable, y, a la vez, responsable. (STEM2, STEM5, CPSAA2, CE3)
1.3. Emplear medidas de seguridad antes, durante y después de realizar una actividad física, identificando situaciones de riesgo y siendo precavidos ante las mismas. (STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA5)
3.1. Intervenir en actividades motrices desde el autocontrol de su actuación, con

propensión, esfuerzo, constancia y mentalidad de crecimiento, moderando la impulsividad, tratando de gestionar las emociones y expresándolas de manera asertiva. (CCL1, CPSAA1, CPSAA2, CPSAA5, CE1)
3.2. Cumplir las normas establecidas, así como las reglas de juego, y actuar con deportividad y juego limpio, reconociendo las actuaciones de los adversarios y compañeros. (CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CC2, CC3)
3.3. Utilizar el diálogo a la hora de resolver conflictos y aceptar la diversidad (de género, afectivo-sexual, étnica, de competencia motriz, etc.) en el contexto de las prácticas motrices, mostrando una actitud crítica para poder hacer frente a los estereotipos. (CCL1, CCL5, CPSAA5, CC2, CC3)
4.4. Apreciar, respetar y construir la propia realidad corporal y también la de los demás, manifestando una actitud reflexiva y analítica. (CPSAA1, CPSAA3)
5.1. Adecuar las acciones motrices a la incertidumbre propia del medio natural, rural y urbano, dando importancia a las posibilidades que estos ofrecen para la práctica de actividad física, y, al mismo tiempo, atendiendo a la sostenibilidad. (STEM5, CPSAA2, CC4, CE1)
5.2. Desarrollar capacidades de respeto hacia la naturaleza en las actividades y juegos realizados al aire libre, probando diferentes acciones concretas para su preservación. (STEM5, CC2, CC4, CE3)
5.3. Buscar soluciones para las situaciones motrices con diversos estímulos y condicionantes espacio-temporales, pudiendo seleccionar una única habilidad motriz o combinar varias y adaptarlas a aquellas condiciones establecidas. (CC2, CE1, CE3)

Figura 5. *Criterios de evaluación*

Fuente: Elaboración propia

6.10.2. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Posteriormente, detallamos las herramientas o instrumentos de evaluación a tener en consideración para la evaluación:

- **Ficha de evaluación inicial:** en esta ficha, se podrán ver reflejados los contenidos principales a trabajar a lo largo del desarrollo de la UD, con la intencionalidad de saber cuáles son los conocimientos previos de los alumnos. Al principio de la primera sesión, la deberán hacer en el aula.
- **Trabajo en el gimnasio:** se realizará un seguimiento a cada alumno. Tendremos en cuenta si participa en los momentos de reflexión y también si respeta el material y a los compañeros. Dentro del trabajo en el gimnasio, cabe mencionar que se utilizarán varios instrumentos, los cuales serán claves para adquirir información del alumnado, y conocer su evolución en el transcurso de la UD:
 - **Rúbrica de observación del profesor:** donde se comprobará si se han cumplido todos los objetivos que estén vinculados con el trabajo de los tres tipos de velocidad de manera activa, además si los estudiantes han hecho las fichas individuales, si han demostrado compromiso al llevar a cabo el calentamiento, si se ha mejorado en las sesiones, y si han tenido negativos por mal comportamiento.
 - **Cuaderno de campo:** por mediación de las fichas individuales de sesión. Al comenzar la clase, les repartiremos la ficha correspondiente a la sesión, en la cual se recogerán aspectos sobre los contenidos que se vayan a trabajar en esa clase. Esta ficha la deberán realizar cuando los profesores lo consideremos oportuno.
- **Rúbricas para los alumnos:** pertenecientes a la evaluación final de la UD. Entregaremos una rúbrica de autoevaluación a sí mismos y otra de heteroevaluación a los docentes (ver apartado 9.2.).
- **Prueba de evaluación final:** se evaluarán los aprendizajes adquiridos en las explicaciones teóricas llevadas a cabo en toda esta propuesta de

intervención.

6.10.3. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Para evaluar, seguiremos unos criterios de calificación. El trabajo en el gimnasio supondrá un 60 % de la nota final. En la rúbrica de observación del profesor (ver apartado 9.2.), se valorará del 1 al 5 (siendo “1”, un nivel de adquisición muy bajo; “2”, un nivel bajo; “3”, un nivel de adquisición medio; “4” un nivel alto; y “5” un nivel de adquisición muy alto), atendiendo a una serie de ítems. Después, se calculará la nota hallando la media de todas las recogidas. Esta corresponderá al 30 % de la nota de esta UD. Por otra parte, el cuaderno de campo, se valorará con indicadores de logro del 1 al 10 (siendo “1”, poquísimos/a trabajo, interés y mejoría; y “10”, muchísimos/a trabajo, interés y mejoría). Cada punto negativo que se ponga por comportamiento descontará un punto de esa premisa. Al igual que en la rúbrica de observación del profesor, se calculará la nota haciendo la media de todas las recogidas. La nota obtenida equivaldrá al 30 % de la nota final.

Las rúbricas para los alumnos (autoevaluación y heteroevaluación) supondrán un 15 % de la nota de esta UD. Como la rúbrica mencionada anteriormente, las dos se valorarán del 1 al 5 (siendo “1”, un nivel de adquisición muy bajo; “2”, un nivel bajo; “3”, un nivel de adquisición medio; “4”, un nivel alto; y “5”, un nivel de adquisición muy alto). Finalmente, la prueba de evaluación final corresponderá al 25 % de la nota final. Esta se valorará del 0 al 10. Todas las preguntas/cuestiones tendrán el mismo valor excepto la primera pregunta que valdrá 2 puntos.

En la siguiente tabla, se pueden percibir los instrumentos de evaluación empleados y su correspondiente peso en la nota final:

INSTRUMENTOS	PORCENTAJES
Rúbrica de observación del profesor	30 %
Cuaderno de campo	30 %
Rúbricas para los alumnos (autoevaluación y heteroevaluación)	15 %
Prueba de evaluación final	25 %

Figura 6. *Sistema de evaluación*

Fuente: Elaboración propia

7. CONCLUSIONES

A través de la realización de este trabajo, hemos podido llegar a una serie de conclusiones relacionadas con los objetivos propuestos en el mismo. El trabajo de las CFB, en el ámbito escolar, engloba diversos aspectos de EF que se combinan entre sí con el propósito de conseguir un desarrollo de la lateralidad, del equilibrio, de la coordinación y también de la percepción espacial y temporal. Estas se pueden mejorar, pero, para ello, es esencial realizar estímulos frecuentes; con lo cual, la tarea del docente, en el área de EF, solamente consistirá en aportar aquellos conocimientos que sean necesarios para que los niños puedan mejorarlas por sí solos.

Como maestros especialistas de esta área, debemos conocer las posibilidades de todos los alumnos con el fin de introducir el desarrollo de las CFB dentro de la actividad física. Es de vital trascendencia, a la hora de poner en práctica tareas sobre la capacidad en la que nos hemos centrado (velocidad), saber cómo es la evolución de esta según la edad; y, además, tener claro cuáles son las edades aconsejables para trabajar los diferentes tipos de velocidades. Por otro lado, cabe hacer hincapié en que es una de las capacidades que más presente está en el “día a día” de todas las personas; debido a ello, es relevante tratarla de forma implícita en EF. La mejora de esta CFB requiere un entrenamiento específico que resulta imposible realizarlo en el aula, pero sí que se pueden dar pautas sobre los factores que ayudan a mejorarla, así como la alimentación que se debe seguir.

Es imprescindible atender a una serie de recomendaciones de diversos autores para la práctica adecuada de la velocidad. En esta etapa (6-12 años), lo que se pretende es un desarrollo y trabajo de la misma, mientras que un trabajo de entrenamiento está vinculado más con la actividad física deportiva. Entonces, se deben plantear actividades orientadas a juegos o carreras de relevos, donde el alumnado pueda trabajar la mejora de la capacidad de reacción entre otras cosas. La práctica de la velocidad también nos garantiza una serie de beneficios, ya que nos ayuda a mejorar nuestro sistema cardiovascular, respiratorio...

En esta propuesta didáctica, hemos destacado uno de los factores de la velocidad, que es la técnica de carrera, debido a que hay muchos niños con 12 años que no saben correr de manera idónea, lo que puede ocasionar problemas de pisada, de postura..., por lo que es necesario iniciar a los alumnos en la técnica de carrera.

La velocidad, como hemos mencionado anteriormente, es una de las CFB más empleadas

en la vida cotidiana y además en cualquier tipo de deporte; esto debería ser una razón más que suficiente para que se creara un proyecto extraescolar al que se pudieran apuntar de forma voluntaria todos los alumnos de la etapa de Educación Primaria, con la intención de dedicar más tiempo al desarrollo de esta capacidad.

Antes de terminar, expongo que la elaboración de este TFG ha mostrado todas aquellas competencias docentes adquiridas en mi etapa universitaria en la Facultad de Educación de Palencia. He podido adquirir dichas capacidades y habilidades esenciales para la docencia gracias a los contenidos trabajados durante todo el grado en las siguientes asignaturas: “Educación Física Escolar”, “Expresión y Comunicación Corporal”, “Juegos y Deporte”, “Potencial Educativo de lo Corporal”, “Educación Física y Salud”, “Cuerpo, Percepción y Habilidad”, “Educación Física en el Medio Natural” y “Fundamentos Psicopedagógicos de Atención a la Diversidad”.

Finalmente, queremos remarcar este último apartado con una opinión de un autor sobre la CFB que hemos tratado, la cual dice lo siguiente:

La velocidad es la reina de las cualidades físicas aunque dependa, a su vez, de otras, como la fuerza o la resistencia. Sin embargo, detrás de la manifestación específica de la velocidad (además del talento natural), quedan muchísimas horas de trabajo en el perfeccionamiento de la técnica deportiva y en el desarrollo de otras cualidades que son la base de la velocidad. (Ortiz, 2004)

8. REFERENCIAS Y DOCUMENTOS CONSULTADOS EN INTERNET

8.1. MARCO LEGISLATIVO

DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León, 30 de septiembre, núm. 190.

<https://drive.google.com/file/d/1rteeV6aDxpJDa8jI7UCgtY8Iu0Y4k6na/view?usp=sharing>

Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria, 2 de marzo de 2022, núm. 52.

https://drive.google.com/file/d/1uUJs_PPEboYw7tfpCaANHHG_F7qa04NP/view?usp=sharing

8.2. BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA

Álvarez Del Villar, C. (1983). *Preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Madrid: Gymnos.

Blázquez, D. (1993). *Fundamentos de Educación Física para la Enseñanza Primaria*. Barcelona: Inde.

Brown, L. E. (2007). *Entrenamiento de velocidad, agilidad y rapidez*. Badalona, España: Paidotribo.

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

Claver García, I. (2015). Las capacidades físicas básicas en la Educación Primaria. *Arista Digital*, (58), ISSN: 2172-4202.

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

Educación Física y más. (2020). <i>Vídeo didáctico “#7 La Velocidad”</i> . Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=k13PVdkm25k&t=2s
García, F. S. (1997). <i>El entrenamiento de velocidad</i> . Andalucía: Círculo Rojo.
García Manso, J. M. (1998). <i>La Velocidad</i> . Madrid: Gymnos.
García Manso, J. M. y cols. (1996). <i>Bases teóricas del entrenamiento deportivo: principios y aplicaciones</i> . Gymnos.
García, J. V. (2008). <i>Velocidad: Metodología, planificación y evaluación</i> . Universidad de Murcia.
García-Verdugo, M. y Landa, L. M. (2005). <i>Atletismo 4. La preparación del corredor de resistencia</i> . Real Federación Española de Atletismo.
Glover, B. y Glover, S. F. (2005). <i>Manual del corredor de competición</i> . Badalona, España: Paidotribo.
Grosser, M. (1992). <i>Entrenamiento de la velocidad: fundamentos, métodos y programas</i> . Barcelona: Martínez Roca.
Guío, F. (2010). Conceptos y clasificación de las capacidades físicas. <i>Revista de Investigación Cuerpo, Cultura y Movimiento</i> . 1(1), pp. 77-86. Recuperado de: https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/rccm/article/view/1011/1260
Hernández, J., Hospital, V. y López, C. (1997). <i>Educación Física, deporte y atención a la diversidad</i> . Instituto Andaluz del Deporte.
Hollmann, W, Hettinger, T. (1.980) <i>Sportmedizin. Arbeits- und Trainingsgrundlagen</i> . Schattauer. Nueva York.
Mirella, R. (2001). <i>Las nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad</i> . Barcelona: Paidotribo.
Morente Montero, A., Benítez Sillero, J. D. y Rabadán De Cos, I. (2003). La velocidad. Aspectos teóricos (I). <i>Lecturas: Educación Física y Deportes</i> , 9(67). Recuperado de: https://www.efdeportes.com/efd67/veloc.htm

Mosston, M. y Ashworth, S. (1993). <i>La enseñanza de la Educación Física. La reforma de los estilos de enseñanza</i> . Barcelona: Editorial Hispano Europea.
Muñoz, D. (2009). Capacidades físicas básicas. Evolución, factores y desarrollo. Sesiones prácticas. <i>EFDeportes.com, Revista Digital</i> , 14(131). Recuperado de: https://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm
Ortiz, R. (2004). <i>Tenis: Potencia, velocidad y movilidad</i> . INDE.
Padial, P. (2001). <i>Fundamentos del entrenamiento deportivo</i> . INEF.
Peral, C. (2009). <i>Fundamentos teóricos de las capacidades físicas</i> . Visión libros.
Titagemina. (13 de octubre de 2016). <i>Lago en el parque Ribera Sur de Palencia</i> . [Vídeo]. Youtube. https://youtu.be/sp3nYt4zG00
Torres, J., Rivera, E. et al. (1996). <i>Fundamentos de educación física: consideraciones didácticas</i> . Ed. Rosillo.
Ruiz, R. (2009). La atención a la diversidad en las clases de Educación Física. Temas para la Educación. <i>Revista digital para profesionales de la enseñanza</i> , (2). Recuperado de: http://hdl.handle.net/11162/80158
Sánchez, P. (2007). <i>Capacidades físicas básicas en Educación Primaria</i> . A Coruña: Mundoentrenamiento.
Seirul-Lo, F. (1979). Desarrollo de las cualidades físicas básicas. <i>Técnica Atlética</i> , pp. 25-29 y 27-39.
Vaca, M. (1996). <i>La Educación Física en la práctica en Educación Primaria</i> . Palencia: Asociación Cultural “Cuerpo, Educación y Motricidad”.
Verjoshanski, I. V. (1990). <i>Entrenamiento deportivo: planificación y programación</i> . Barcelona: Martínez Roca.
Weineck, J. (1988). <i>Entrenamiento óptimo: cómo lograr el máximo rendimiento</i> . Barcelona: Hispano Europea.

9. ANEXOS

9.1. DESARROLLO DE LAS SESIONES

<u>SESIÓN 1</u>	
“INICIACIÓN A LA CFB DE VELOCIDAD Y A LA TÉCNICA DE CARRERA”	
Espacios: aula y gimnasio	Materiales: fichas de la evaluación inicial e individuales, pizarra digital, aros y tizas
Objetivo principal: Conocer la mejor forma de correr a través de diferentes propuestas didácticas de iniciación a la técnica de carrera.	
ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO	
Momento de encuentro	Antes de iniciar la sesión, nos dirigiremos al aula de 6.º de Educación Primaria. Allí, se les explicará a los alumnos que van a comenzar una nueva UD sobre la CFB de velocidad. Posteriormente, les repartiremos una ficha de evaluación inicial (ver apartado 9.2.) que deberán realizar de manera individual. Tras haber terminado todos, se les pondrá un presentación de PowerPoint (ver apartado 9.2.) con el fin de comentarles lo que vamos a trabajar a lo largo de la UD. Acto seguido, nos desplazaremos al gimnasio del centro, donde deberán cambiarse de calzado. Después, se llevará a cabo un calentamiento de movilidad articular y estiramientos de los músculos implicados en las acciones que desarrollarán los escolares.
Momento de construcción del aprendizaje	Una vez realizado el calentamiento, haremos las siguientes actividades (que nos van a garantizar una serie de aprendizajes relacionados con la técnica de carrera): <ul style="list-style-type: none"> ✚ Actividad 1: Consistirá en dar vueltas alrededor del gimnasio, corriendo de distintas maneras: elevando rodillas, con la cabeza hacia abajo, con el tronco inclinado o recto, con la cadera baja o alta, de puntillas y fuera del eje de los pies.

	<ul style="list-style-type: none"> ✚ <u>Actividad 2:</u> Se dividirá al alumnado en parejas. Un miembro de cada pareja deberá observar la carrera del otro compañero que la compone, teniendo en cuenta varios ítems (ver ficha individual de la sesión 1 en el apartado 9.2.): posición del tronco (inclinado, derecho o muy inclinado), de la cabeza (mirada al frente o hacia abajo), de los brazos (flexionados, pegados al cuerpo, estirados o en movimiento), de las piernas (zancada amplia, elevación o flexión) y de los pies (apoyo de la planta de estos, de los talones o de puntillas). Luego, se tendrán que cambiar de rol. ✚ <u>Actividad 3:</u> Para trabajar la técnica de carrera, realizaremos un juego (“Cruza el río”), en el que se colocarán aros a una distancia determinada con el propósito de que los alumnos vayan saltando de uno en uno consecutivamente y alternando las piernas. ✚ <u>Actividad 4:</u> En cuarto lugar, jugaremos a “La araña peluda”. Primero, se escogerá al azar a un participante, que hará de araña y se deberá colocar sobre la línea pintada en la mitad del espacio del gimnasio. La araña solamente podrá moverse por esa línea. Por otra parte, el resto de los alumnos se colocarán al final del campo mirando a la araña peluda. Cuando los docentes digamos “¡ya!”, los jugadores deberán intentar pasar al otro lado del campo, sin que esta les pille. Si la araña coge o toca a algún jugador, inmediatamente se convertirá en una araña más y podrá pillar. Como variante de esta actividad, siempre habrá cuatro arañas peludas que se la queden. Pero, en este caso, quien pille, se libraré; y, quien sea dado, asumirá su papel. <p><i>Momento de despedida</i> Antes de finalizar la sesión, comentaremos todas aquellas observaciones más destacadas de las actividades, resolveremos dudas y les pediremos que completen la ficha individual. A continuación, deberán cambiarse de calzado y lavarse las manos en los aseos.</p> <p>Por último, les acompañaremos al aula.</p> <p>Despedida.</p>
--	--

SESIÓN 2

“FASES DE LA TÉCNICA DE CARRERA”

Espacios: gimnasio

Materiales: altavoz, conos chinos, cuerdas, aros, bancos suecos y fichas individuales

Objetivo principal: Desarrollar la técnica de carrera y sus respectivas fases como medio para lograr mejorar la velocidad.

ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO

Momento de encuentro

Antes de comenzar la sesión, nos dirigiremos al aula a por el alumnado de 6.º de Primaria. Allí, les pediremos que cojan el neceser y también el calzado de recambio porque se lo deberán cambiar al llegar al gimnasio. Posteriormente, se llevará a cabo una asamblea, en la que se recordará lo trabajado en la sesión anterior. Para ello, plantearemos, oralmente, las siguientes preguntas cerradas:

- ❖ Las CFB, ¿son un conjunto de habilidades muy importantes para el movimiento y el funcionamiento del cuerpo humano?

Sí/No

- ❖ La lateralidad, la fuerza, la velocidad y la resistencia, ¿son los cuatro tipos de CFB?

Sí/No

- ❖ La velocidad, ¿es la capacidad física básica que permite realizar desplazamientos o movimientos en el menor tiempo posible?

Sí/No

- ❖ La velocidad gestual, de reacción y de desplazamiento, ¿son los tres tipos de velocidad que vamos a trabajar?

Sí/No

- ❖ Correr de puntillas, ¿es la mejor manera para correr?

Sí/No

<p>Momento de construcción del aprendizaje</p>	<p>Tras haber participado todos, haremos un calentamiento. Los alumnos realizarán dos vueltas corriendo alrededor del gimnasio. Acto seguido, se deberán sentar en círculo; y, cada vez que salga un individuo al centro a realizar un estiramiento, el resto de los discentes tendrán que seguir las indicaciones. Después, con música relajante de fondo: movilidad articular y estiramientos de los músculos implicados en las acciones que desarrollarán los escolares.</p> <p>Una vez calentado, se llevará a cabo una explicación de las fases de la técnica de carrera (amortiguamiento, apoyo, impulso y vuelo) y de los contenidos conceptuales sobre la progresión (mirada al frente, cadera alta, brazos flexionados, punta del pie hacia arriba, alargar zancada, etc.) por medio de representaciones gráficas.</p> <p>A continuación, realizaremos varias actividades que nos garantizarán una serie de aprendizajes relacionados con las cuatro fases de la técnica de carrera:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ <u>Actividad 1:</u> Se distribuirá al alumnado por parejas. Un miembro de cada pareja deberá correr de un cono a otro mientras el otro observa la técnica de carrera usando la ficha individual de la sesión 2 (ver apartado 9.2.) con la finalidad de corregirle y darle las indicaciones pertinentes. En esta ficha, tendrá que reflejar si se han cumplido las mismas o no. Posteriormente, se cambiarán de roles. ✚ <u>Actividad 2:</u> En esta actividad, jugaremos, por parejas, a “El jinete”. Un alumno recorrerá una distancia corta tirando de su compañero que estará agarrado a una cuerda. Previamente, se le recordará, al alumno, los requisitos que deberá cumplir: mirada al frente, cadera alta, coordinación de brazos y piernas, punta del pie hacia arriba... ✚ <u>Actividad 3:</u> De manera individual, en la ficha de la sesión 2, deberán dibujar las representaciones gráficas referidas a las fases de la técnica de carrera.
---	--

<p>Momento de despedida</p>	<p>✚ <u>Actividad 4:</u> En cuarto lugar y último, se jugará al “Comecocos”. Elegiremos al azar a un alumno, quien se tendrá que encargar de pillar a los demás compañeros de la clase. Estos solo podrán correr por las líneas del campo, donde se colocarán obstáculos con el propósito de saltar de distintas formas: conos chinos, aros separados para cruzar, aros juntos (skipping)...</p> <p>Antes de finalizar la sesión, pediremos a los alumnos que se sienten en los bancos suecos con los ojos cerrados y trabajaremos la respiración profunda de forma guiada a través de inspiraciones y espiraciones. Luego, se comentarán todas aquellas observaciones más destacadas de las actividades y se resolverán las dudas. Además, deberán cambiarse de calzado y lavarse las manos en los aseos.</p> <p>Finalmente, les acompañaremos al aula.</p> <p>Despedida.</p>
------------------------------------	--

<p><u>SESIÓN 3</u></p> <p>“VELOCIDAD DE REACCIÓN”</p>	
<p>Espacios: aula y gimnasio</p>	<p>Materiales: pizarra digital, pañuelo de tela, infografía y fichas individuales</p>
<p>Objetivo principal: Trabajar la velocidad de reacción con un grupo de alumnos de 6.º de Primaria por medio de juegos lúdicos.</p>	
<p>ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO</p>	
<p>Momento de encuentro</p>	<p>Al igual que en las anteriores sesiones, nos dirigiremos al aula de 6.º de Primaria. Allí, pondremos un vídeo sobre la CFB de velocidad y otro sobre la importancia del calentamiento (ver apartado 9.2.). Tras visualizar ambos vídeos, les mostraremos una infografía en la que aparecerán los distintos tipos de velocidad que van a trabajar (ver apartado 9.2.). Posteriormente, les pediremos que cojan el neceser y el calzado de recambio, y nos desplazaremos hacia el gimnasio. Se tendrán</p>

<p>Momento de construcción del aprendizaje</p>	<p>que cambiar las zapatillas y realizaremos un calentamiento (donde deberán correr en zigzag por fuera de los conos).</p> <p>Una vez realizado el calentamiento, se les explicará qué es la velocidad de reacción y también les pondremos ejemplos de este tipo de velocidad. A continuación, se desarrollarán las siguientes actividades (que nos van a garantizar una serie de aprendizajes relacionados con la velocidad de reacción):</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ <u>Actividad 1:</u> “El pañuelito”. Se dividirá al alumnado en dos equipos. A cada uno de los miembros le corresponderá un número en función de la cantidad de jugadores que haya en cada grupo. Por otra parte, cada equipo tendrá que colocarse en un extremo del campo, uno enfrente del otro. El docente se pondrá en el medio de ambos, sujetando un pañuelo de cualquier color; y, cuando diga un número, el alumno, que “tenga” el mismo, deberá ir corriendo a coger el pañuelo y regresar a su campo sin que el contrario le pille. En el caso de que uno de los jugadores invada el campo contrario sin haber cogido el mencionado, se dará 1 punto al otro equipo. ✚ <u>Actividad 2:</u> “Blanco y Negro”. En primer lugar, se colocará a los alumnos por parejas. Cada una deberá situarse en la línea central del gimnasio, dejando 1 m de separación entre ambos miembros. Por otro lado, el docente se pondrá junto a esta línea y adjudicará un color a cada lado de la pareja. Ejemplo: los alumnos que estén a su izquierda, serán los “Negros”; y, los que se encuentren a su derecha, los “Blancos”. Si decimos “Negro”, deberán correr hacia la derecha (los “Negros” tendrán que ir a pillar a los “Blancos” y estos otros tratarán de huir); y, si decimos “Blanco”, se deberá correr hacia la izquierda. Además, como variante, se utilizarán las palabras “Par” e “Impar”.
<p>Momento de despedida</p>	<p>Antes de terminar la sesión, se harán estiramientos de los principales músculos involucrados en las acciones realizadas. Luego, comentaremos todas las observaciones más destacadas de las actividades, resolveremos</p>

	<p>dudas y pediremos a los alumnos que completen la ficha individual (ver apartado 9.2.). A continuación, deberán cambiarse de calzado y lavarse las manos en los aseos.</p> <p>Finalmente, les acompañaremos al aula.</p> <p>Despedida.</p>
--	--

<p><u>SESIÓN 4</u></p> <p>“VELOCIDAD GESTUAL”</p>	
Espacios: aula y gimnasio	Materiales: Balón de gomaespuma, aros, pelotas de béisbol y fichas individuales
<p>Objetivo principal: Trabajar la velocidad gestual con un grupo de alumnos de 6.º de Primaria a través de juegos lúdicos.</p>	
<p>ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO</p>	
Momento de encuentro	<p>Antes de iniciar la sesión, nos desplazaremos al aula de 6.º de Educación Primaria. Allí, repasaremos lo que vimos en la clase anterior donde trabajamos la velocidad de reacción por medio de dos juegos. Tras realizar el repaso, les pediremos que cojan el neceser y el calzado de recambio, y nos dirigiremos al gimnasio. Se tendrán que cambiar las zapatillas y llevaremos a cabo un calentamiento (a través de carreras regladas; donde se deberán hacer sentadillas, dar saltos, pasos adelante o salir corriendo hasta el otro lado en función del número que gritemos).</p>
Momento de construcción del aprendizaje	<p>Una vez calentado, se les explicará qué es la velocidad gestual y también les pondremos ejemplos de este tipo de velocidad. A continuación, se desarrollarán las siguientes actividades (que nos van a garantizar una serie de aprendizajes relacionados con la velocidad gestual):</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Actividad 1: “Calienta manos”. Se distribuirá al alumnado por parejas. Después, uno de los miembros deberá colocar las manos encima de las del otro de manera horizontal, con las palmas enfrentadas y además dejando varios centímetros de separación.

El individuo que las tenga abajo deberá intentar dar al de arriba y este tendrá que evitarlo. No se permitirá golpear fuerte al otro compañero. Una vez que el de arriba logre esquivar el golpe, se deberán cambiar los roles.

✚ Actividad 2: “Robarle al vecino”. Se pedirá a los alumnos que se esparzan por todo el gimnasio. Cada uno tendrá un aro y lo deberá colocar en la zona que prefiera. Una vez puesto, ya no le podrá mover más. Dentro del mismo, habrá 4 pelotas de béisbol. A la señal del docente, y durante 1 min, cada participante podrá ir al aro de otro compañero y robarle una pelota que tendrá que llevar hasta su aro para poder ir a por otra. Cuando haya acabado el tiempo, el individuo con más pelotas dentro de su aro, se convertirá en el ganador.

✚ Actividad 3: “Los nenúfares”. Se dividirá a la clase en 4 grupos. Cada grupo deberá formar dos filas una enfrente de la otra con una separación de 5 m. Uno de los componentes comenzará el juego y tendrá dos aros (denominados “nenúfares”). En este juego, se pretenderá llegar a donde el compañero de enfrente colocando los aros de manera consecutiva; de tal forma, que siempre se esté metido en uno. Cuando el individuo llegue al otro lado, el compañero deberá repetir el recorrido hacia el lado contrario, así sucesivamente hasta que todos los miembros del equipo hayan participado. El primero que lo logre conseguir será el equipo ganador. También, como variante de esta actividad, se tendrá que llevar un balón de gomaespuma en las manos; y, si se le cae a alguno, le tocará empezar de nuevo el recorrido.

Momento de despedida

Antes de finalizar la sesión, se harán estiramientos de los principales músculos involucrados en las acciones realizadas. Luego, comentaremos todas las observaciones más destacadas de las actividades, resolveremos dudas y pediremos a los alumnos que completen la ficha individual (ver apartado 9.2.). A continuación, deberán cambiarse de calzado y lavarse las manos en los aseos.

	<p>Por último, les acompañaremos al aula.</p> <p>Despedida.</p>
--	---

<p><u>SESIÓN 5</u></p> <p>“VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO”</p>

Espacios: gimnasio y patio	Materiales: altavoz, fichas individuales y petos
-----------------------------------	---

Objetivo principal: Trabajar la velocidad de desplazamiento con un grupo de alumnos de 6.º de Primaria mediante juegos lúdicos.

<p>ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO</p>
--

Momento de encuentro	<p>Como en las cuatro sesiones anteriores, nos dirigiremos al aula de 6.º. En este espacio, repasaremos los dos tipos de velocidades ya trabajadas; y se comentará al alumnado que, en la siguiente sesión, realizaremos una salida al CPTD Campo de la Juventud y Parque Ribera Sur de Palencia. Tras comentarles la información, les pediremos que cojan el neceser y el calzado de recambio, y nos dirigiremos al gimnasio. Se tendrán que cambiar las zapatillas y llevaremos a cabo un calentamiento (en círculo, con música relajante de fondo: movilidad articular y también estiramientos de los músculos implicados en las acciones que desarrollarán los escolares).</p>
Momento de construcción del aprendizaje	<p>Una vez hecho el calentamiento, se les explicará qué es la velocidad de desplazamiento y además les pondremos ejemplos de este tipo de velocidad. A continuación, en el patio, se desarrollarán las siguientes actividades (que nos garantizarán una serie de aprendizajes relacionados con la velocidad de desplazamiento):</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ <u>Actividad 1:</u> “Stop”. En este juego, se escogerá al azar a dos alumnos, que deberán intentar pillar a los demás participantes. Estos últimos tendrán la opción de decir “Stop” (abriendo las piernas y poniendo los brazos en cruz) para que no les pillen los

dos que se la quedan. Si un participante ha sido pillado, se deberá sentar en el suelo. Para poder salvar a un compañero, se tendrán que abrir la piernas con la finalidad de que consiga pasar por debajo. Como variante de esta actividad, habrá más “pilladores”.

✚ Actividad 2: “La cadeneta”. Un alumno se la quedará y deberá pillar al resto de sus compañeros. Cada jugador pillado, tendrá que agarrarse de la mano de los que estén pillando y así sucesivamente, por lo que se formará una cadena muy larga. Si esta se rompe y es pillado un individuo, no se dará por válido. La actividad terminará cuando solamente quede uno por ser capturado.

✚ Actividad 3: “Las cuatro esquinas”. Seleccionaremos al azar a un alumno, que se deberá colocar en el centro del campo creado en el patio; y el resto ocuparán las cuatro esquinas del mismo. Cuando el jugador del centro diga “¡ya!”, todos tendrán que cambiar de esquina evitando que este les pille. Si alguien es pillado, ocupará el centro con el que se la queda. Durante el transcurso de este juego, los participantes no podrán dar pasos hacia atrás salvo aquellos que sean perseguidores.

Momento de despedida

Antes de acabar la sesión, se realizarán estiramientos de los principales músculos involucrados en la acciones realizadas. Luego, comentaremos todas las observaciones más destacadas de las actividades, resolveremos dudas y pediremos a los alumnos que completen la ficha individual. A continuación, deberán cambiarse de calzado y lavarse las manos en los aseos.

Finalmente, les acompañaremos al aula.

Despedida.

SESIÓN 6

“VISITA AL CPTD CAMPO DE LA JUVENTUD Y AL PARQUE RIBERA SUR DE PALENCIA”

Espacios: Campo de la Juventud y Parque Ribera Sur (Palencia)

Materiales: imágenes del Campo de la Juventud y del Parque Ribera Sur, balón de gomaespuma, conos y fichas individuales

Objetivo principal: Trabajar la capacidad física de velocidad en diferentes espacios (naturales, deportivos...).

ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO

Esta sesión estará destinada a realizar una salida al CPTD Campo de la Juventud y al Parque Ribera Sur de Palencia con los alumnos de 6.º de Primaria. Entonces, previamente, todos los discentes tienen que haber entregado firmada la autorización de la misma.

Momento de encuentro Al llegar al colegio, se les repartirá varias imágenes de los espacios que visitaremos (ver apartado 9.2.) y las deberán pegar en su cuaderno de campo porque van a ser clave para la realización de las tareas que se les pedirá. Posteriormente, les dejaremos que vayan al baño; y, pasados más o menos 5 min, nos dirigiremos al autobús.

Momento de construcción del aprendizaje El primer sitio que visitaremos será el Campo de la Juventud. Allí, se llevarán a cabo varias actividades donde el alumnado adquirirá más conocimientos sobre la capacidad física de velocidad:

- ✚ **Actividad 1:** Un monitor nos explicará qué es el “Campo de la Juventud” y también nos enseñará todas las instalaciones del mismo, haciendo especial hincapié en la pista de atletismo de 400 m.

El Campo de la Juventud es un centro diseñado para que los deportistas cualificados puedan realizar su actividad deportiva a un alto rendimiento. Este espacio dispone de una gran cantidad de instalaciones deportivas, incluyendo una sala de musculación,

de medidas reglamentarias, un pabellón polideportivo cubierto, una sala de gimnasia rítmica y artística, una piscina, una pista de pádel reglamentaria y una pista de atletismo de 400 m (entre otras cosas).

- ✚ Actividad 2: Tras haber almorzado, realizaremos un pequeño calentamiento con estiramientos de los músculos implicados en las acción motriz que van a hacer en la actividad 3.
- ✚ Actividad 3: Se hará una carrera de 100 m en la pista de atletismo con el propósito de que todos los alumnos vivan una experiencia inolvidable.
- ✚ Actividad 4: La cuarta actividad se llevará a cabo en el siguiente lugar que visitaremos (Parque Ribera Sur). Allí, se les explicará el origen de este parque y qué posibilidades nos ofrece.

El Parque Ribera Sur es un gran espacio verde que se encuentra ubicado al sur de la ciudad de Palencia. Sus instalaciones nos pueden servir para practicar senderismo, atletismo y muchas otras actividades físicas y relacionadas con los contenidos que se trabajan en las diferentes áreas de la etapa de Educación Primaria.

- ✚ Actividad 5: Acto seguido, conocerán los tipos de árboles y las especies de animales que abundan en este parque. El árbol más característico es el chopo (blanco y negro). También, hay casi un centenar de pinos, de los cuales 49 son negrales y 43 piñoneros. El resto de los árboles, casi todos son de nueva plantación. Por otra parte, en cuanto a la fauna, destaca la presencia de ánades reales en el lago que hay en dicho espacio (ver imagen en el apartado 9.2.). Además, suelen acudir muchos perros que son paseados por sus dueños.
- ✚ Actividad 6: Posteriormente, se pedirá que todos permanezcan en silencio durante 2 min para que centren la atención en los sonidos que se pueden escuchar en ese paisaje (ruido de coches,

personas hablando, sonido de las ramas de los árboles, etc.).

✚ Actividad 7: Después de haber comido y reposado un poco, trabajaremos la velocidad de reacción a través de “Vidas”. Dos alumnos, elegidos al azar, se tendrán que colocar uno enfrente de otro a una distancia de 10 m aproximadamente. El resto de participantes se colocarán entre medias de ambos y los jugadores de los extremos tratarán de dar con un balón a los jugadores del centro. Aquellos que se encuentren en el medio del campo, deberán esquivar el balón; y, si lo cogen al aire, conseguirán una vida que les permitirá salvar a uno de los jugadores que hayan sido dados anteriormente. Si los que están en los extremos logran dar a todos, se convertirán en ganadores.

✚ Actividad 8: “Los tres conos”. Se dividirá al alumnado en dos equipos y se les colocará uno enfrente del otro en las líneas creadas al final del campo. Cada participante tendrá un cono que estará colocado a cierta distancia de él. Un jugador deberá salir corriendo hacia el equipo contrario y tocar tres conos con la mano. Tras tocar el tercer cono, el individuo que esté situado enfrente de él, tendrá que perseguirle. Si consigue pillarle, su equipo obtendrá 1 punto.

✚ Actividad 9: En esta última actividad, realizaremos una carrera de relevos. Se distribuirá al alumnado en 4 grupos. Cada equipo se deberá colocar detrás de un cono en fila. El primero saldrá corriendo con un balón de gomaespuma en las manos hasta el otro cono, tendrá que volver y pasar el balón por debajo de las piernas de los miembros de su equipo hasta que llegue al último. Este proceso se irá repitiendo hasta que todos hayan participado. El equipo que lo consiga hacer antes, será el ganador.

Momento de despedida

Una vez que subamos al autobús, comentaremos al alumnado de 6.º que deberán traer, en la siguiente sesión, una redacción de lo que más les haya llamado la atención de la salida (ver ficha individual en el apartado 9.2.). Se podrán apoyar en las imágenes entregadas al principio de esta.

	Además, tendrán que dibujar lo que más les haya gustado, hasta el momento, de la UD “Poco a poco hacia el sprint”. Al bajar del autobús, esperaremos a que todos los alumnos sean recogidos por sus familias.
--	---

<p><u>SESIÓN 7</u></p> <p>“EL CIRCUITO DE LA VELOCIDAD”</p>

Espacios: gimnasio y aula	Materiales: balones de vóley-playa y de gomaespuma, rúbricas de autoevaluación y heteroevaluación, pelotas de tenis, conos, fichas individuales y pruebas de evaluación final
----------------------------------	--

Objetivo principal: Reconocer los distintos tipos de velocidad que existen (de reacción, gestual y de desplazamiento) y fomentar su desarrollo en el ámbito escolar.

<p>ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO</p>
--

Momento de encuentro	Antes de iniciar la sesión, nos desplazaremos al aula de 6.º de Educación Primaria. En este espacio, hablaremos de lo que vimos e hicimos en la salida realizada en la anterior sesión. Posteriormente, les comentaremos que esta va a ser la última clase de la UD; y, acto seguido, se les pedirá que cojan el neceser y el calzado de recambio, y nos dirigiremos al gimnasio. Se tendrán que cambiar las zapatillas y llevaremos a cabo un calentamiento (en círculo, con música relajante de fondo: movilidad articular y también estiramientos de los músculos implicados en las acciones que desarrollarán los escolares).
Momento de construcción del aprendizaje	Una vez calentado, realizaremos un circuito en el que se trabajarán los tres tipos de velocidad vistos (de reacción, gestual y de desplazamiento). A continuación, se expone la actividad principal que haremos en la última sesión: <p style="margin-left: 40px;">✚ <u>Actividad 1:</u> “Circuito de la velocidad”. Se llevará a cabo un circuito en el que habrá 6 postas diferentes. Primero, dividiremos</p>

al alumnado en 5 grupos; y, acto seguido, deberán ir rotando por las distintas pruebas. Además, se les repartirá la ficha individual de la sesión 7 (ver apartado 9.2.), donde tendrán que apuntar los resultados obtenidos en las pruebas/postas. Por otro lado, cabe señalar que cada grupo dispondrá de un cronómetro con la finalidad de cronometrar el tiempo que tardan en hacer alguna de las pruebas.

Postas:

- Realizar pases a media altura con una pelota de vóley-playa contra una pared.
- Pasarse el balón de gomaespuma de forma rápida entre dos miembros; y, cuando uno de los compañeros dé la señal, los dos podrán llevar a cabo un pase normal o un pase con bote.
- Hacer zigzag entre los conos, corriendo y teniendo que ir hasta el final del recorrido y volver al lugar de partida.
- Pasar todas las pelotas de tenis que están en una cesta a otra que ese encontrará situada al lado.
- Jugar al “Calienta manos”, disponiendo de 3 intentos.
- Ir hasta la otra pared (que estará situada a 25 m), tocarla y volver.

Momento de despedida

Una vez que todos los grupos hayan pasado por las 6 postas, se pondrán en común todas las observaciones más destacadas de las actividades y resolveremos dudas. A continuación, deberán cambiarse de calzado y lavarse las manos en los aseos; y regresaremos al aula donde tendrán que rellenar la rúbrica de autoevaluación y heteroevaluación, y contestar a las preguntas de la prueba de evaluación final (ver apartado 9.2.).

Entrega del cuaderno de campo.

Despedida.

9.2. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

❖ EJEMPLO DE FICHA DE SESIÓN

Alumnos	SESIÓN 1	Espacios:
1	<p>Objetivo principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Conocer la mejor forma de correr a través de diferentes propuestas didácticas de iniciación a la técnica de carrera. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aula - Gimnasio <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ficha de evaluación inicial - Ficha individual - Pizarra digital - Aros
2	Momento de encuentro	
3	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación UD • Evaluación inicial • Presentación de PowerPoint sobre las CFB • Calentamiento (movilidad articular y estiramientos) 	
4		
5		
6		
7	Momento de construcción del aprendizaje	
8	<ul style="list-style-type: none"> • Vueltas alrededor del gimnasio, corriendo de manera distinta • Observación de la técnica de carrera empleada por mi compañero alrededor del gimnasio • Juego: “Cruza el río” • Juego: “La araña peluda” 	
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17	Momento de despedida	
18	<ul style="list-style-type: none"> • Comentario de observaciones más destacadas • Resolución de dudas • Ficha individual de la sesión • Cambio de calzado y lavado de manos 	
19		
20		

❖ **RÚBRICA DE OBSERVACIÓN DEL PROFESOR**

<u>RÚBRICA DE OBSERVACIÓN DEL PROFESOR</u>					
Alumno/a:	1	2	3	4	5
Curso:					
1. Sabe definir qué son las CFB.					
2. Conoce los tipos de CFB (fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad).					
3. Identifica la velocidad como CFB.					
4. Conoce la técnica de carrera y la mejor forma de correr.					
5. Desarrolla la técnica de carrera y sus respectivas fases como medio para lograr mejorar la velocidad.					
6. Reconoce los distintos tipos de velocidad que existen (de reacción, gestual y de desplazamiento).					
7. Conoce el desarrollo del trabajo de la velocidad por medio de juegos o situaciones lúdicas.					
8. Analiza y razona sobre los tipos de velocidad tras realizar actividades donde se trabajen.					
9. Mejora la capacidad de velocidad, dosificando y regulando, al mismo tiempo, la intensidad y duración del esfuerzo realizado.					
10. Comprende la relevancia que tiene el calentamiento previo a la actividad física.					
11. Trabaja la CFB de velocidad en diferentes espacios (naturales, rurales, deportivos...).					

12. Emplea el lenguaje oral y escrito para expresar ideas y argumentaciones usando el vocabulario relacionado con los contenidos abordados.					
13. Cumple las normas de trabajo en las actividades planteadas.					
14. Trabaja de manera individual, en parejas, en equipos y grupalmente en los juegos.					
15. Participa de forma activa en las actividades propuestas ayudando al resto de los compañeros.					
16. Acepta la propia realidad corporal y la de los demás.					
17. Respeta y cuida el material para evitar posibles desperfectos.					
18. Muestra interés y motivación en las actividades planteadas.					
19. Respeta el medio natural.					
20. Demuestra autonomía en la puesta en práctica de la capacidad física de velocidad.					
21. Realiza las fichas individuales.					
22. Evoluciona a lo largo de las sesiones.					

❖ **RÚBRICA DE AUTOEVALUACIÓN**

<u>AUTOEVALUACIÓN</u>					
Nombre:	1	2	3	4	5
Curso:					
1. He cumplido las normas de trabajo en las actividades planteadas.					
2. He trabajado de manera individual, en parejas, en equipos y grupalmente en los juegos.					
3. He participado de forma activa en las actividades propuestas ayudando al resto de los compañeros.					
4. He aceptado a los demás sin hacer diferencias.					
5. He respetado y cuidado el material.					
6. He mostrado interés y motivación en las actividades planteadas.					
7. He respetado el medio natural.					
8. He demostrado autonomía a la hora de trabajar la capacidad física de velocidad.					
9. He realizado todas las fichas individuales.					
10. He progresado en el trabajo de la velocidad.					

❖ **RÚBRICA DE HETEROEVALUACIÓN**

<u>HETEROEVALUACIÓN</u>					
Nombre:	1	2	3	4	5
Curso:					
1. Ha preparado fichas para las sesiones.					
2. Ha llegado puntualmente a clase.					
3. Ha mostrado interés por enseñar.					
4. Ha explicado qué se debía hacer en cada actividad.					
5. Ha dejado participar al alumnado en las sesiones.					
6. Nos ha pedido que respetásemos el turno de palabra.					
7. Ha sido fácil entender lo que decía cuando explicaba.					
8. Nos ha ayudado a resolver las dudas.					
9. Ha propuesto actividades divertidas.					
10. Ha puesto normas que se debían cumplir.					
11. Ha fomentado el trabajo en equipo.					

❖ **EVALUACIÓN INICIAL**

EVALUACIÓN INICIAL:
LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Nombre:

Fecha:

1. Completa las siguientes oraciones con las palabras que aparecen en los recuadros.

FUERZA

RESISTENCIA

FLEXIBILIDAD

VELOCIDAD

La _____ es la capacidad para realizar movimientos con el cuerpo de mucha amplitud.

La _____ es la capacidad que permite hacer una actividad física durante un tiempo prolongado soportando a la vez la aparición de fatiga.

La _____ es la capacidad física que permite desplazarnos o movernos en el menor tiempo posible.

La _____ es la capacidad empleada para vencer una resistencia u oponerse a la misma a través de la acción muscular.

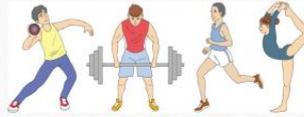
2. Relaciona cada tipo de velocidad con el ejemplo correspondiente.

Velocidad de desplazamiento	Un golpeo de raqueta en tenis.
Velocidad gestual	Carrera en línea recta de 30 metros.
Velocidad de reacción	Salimos corriendo cuando escuchamos el pitido de un silbato.

3. Rodea la respuesta correcta.

Las fases de la técnica de carrera son: amortiguamiento, apoyo, impulso y vuelo.	Las fases de técnica de carrera son: apoyo, impulso, vuelo y amortiguamiento.
Las fases de la técnica de carrera son: impulso, apoyo, amortiguamiento y vuelo.	Las fases de la técnica de carrera son: apoyo, amortiguamiento, vuelo e impulso.

❖ POWERPOINT

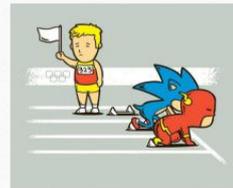


LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Educación Física
Rubén Román Montoya

ÍNDICE

- ✓ ¿Qué son las CFB?
- ✓ Fuerza
- ✓ Flexibilidad
- ✓ Resistencia
- ✓ Velocidad
- ✓ Tipos de velocidad
- ✓ Velocidad gestual
- ✓ Velocidad de reacción
- ✓ Velocidad de desplazamiento
- ✓ Fases de la carrera



¿QUÉ SON LAS CFB?

Conjunto de habilidades que son imprescindibles para el movimiento y el funcionamiento del cuerpo humano. Estas capacidades se pueden mejorar a través del entrenamiento.



FUERZA

Es la capacidad para vencer una resistencia o contrarrestarla por medio de la acción muscular.



FLEXIBILIDAD

Es la capacidad que permite realizar movimientos de gran amplitud.



RESISTENCIA

Es la capacidad para llevar a cabo una actividad física durante un tiempo prolongado soportando o retrasando la aparición de la fatiga.



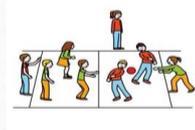
VELOCIDAD

Es la capacidad física que permite realizar desplazamientos o movimientos en el menor tiempo posible.



TIPOS DE VELOCIDAD

- Velocidad gestual
- Velocidad de reacción
- Velocidad de desplazamiento



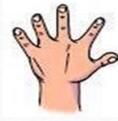
VELOCIDAD GESTUAL

- Es la capacidad de realizar un movimiento de forma rápida como por ejemplo un golpe de raqueta en tenis o un ataque en esgrima.
- Puede ser: cíclica o acíclica.



VELOCIDAD DE REACCIÓN

- Es la capacidad de respuesta motriz en el menor tiempo posible tras la aparición de un estímulo, como, por ejemplo: correr al escuchar un ruido.
- Puede ser: simple o compleja.

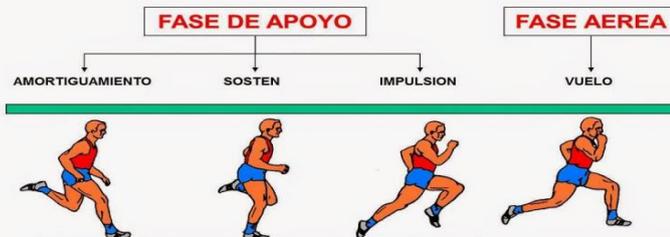


VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO

- Es la capacidad de recorrer una distancia corta en el menor tiempo posible, como, por ejemplo: una carrera de 50 metros lisos.
- Puede ser: de aceleración, resistencia, máxima o de deceleración.



FASES DE LA CARRERA



❖ FICHA INDIVIDUAL DE LA SESIÓN 1

FICHA SESIÓN 1: LA TÉCNICA DE CARRERA

Nombre:

Fecha:

Actividad 1. Preguntas sobre la puesta en práctica de diferentes formas de correr

¿Cuál ha sido más agotadora de todas ellas? ¿Y menos? Razona ambas respuestas.

¿Cuál consideras que es la manera más adecuada para correr? ¿Por qué?

Actividad 2. Rúbrica de observación de la carrera de mi compañero

<i>Nombre del otro miembro de la pareja:</i>				
<u>Rodea las acciones que haga tu compañero al correr alrededor del gimnasio</u>				
1. Posición de la cabeza	Mirada al frente		Hacia abajo	
2. Posición del tronco	Recto	Inclinado	Muy inclinado	
3. Posición de las dos piernas	Zancada amplia		Elevación	Flexión
4. Posición de los dos brazos	Estirados	Flexionados	En movimiento	Junto al cuerpo
5. Posición de los dos pies	Apoyo de puntillas		Apoyo de la planta del pie	Apoyo de talón

❖ FICHA INDIVIDUAL DE LA SESIÓN 2

FICHA SESIÓN 2: FASES DE LA TÉCNICA DE CARRERA

Nombre:

Fecha:

1. Rodea la técnica de carrera que emplea tu compañero/a.

<i>Nombre del alumno/a:</i>		
<i>Nombre de la pareja:</i>		
Cabeza	Mirada hacia abajo	Mirada al frente
Tronco	Inclinado	Recto
Brazos	Extendidos	Flexionados
Piernas	Elevación de rodillas	No elevación de rodillas
Pies	Apoyo de puntillas	Apoyo de la planta del pie

2. Dibuja la representación gráfica referida a cada fase.

Amortiguamiento	Apoyo	Impulso	Vuelo

❖ **VÍDEOS DIDÁCTICOS QUE SE VISUALIZARÁN EN LA 3.ª SESIÓN (PLATAFORMA “YOUTUBE”)**

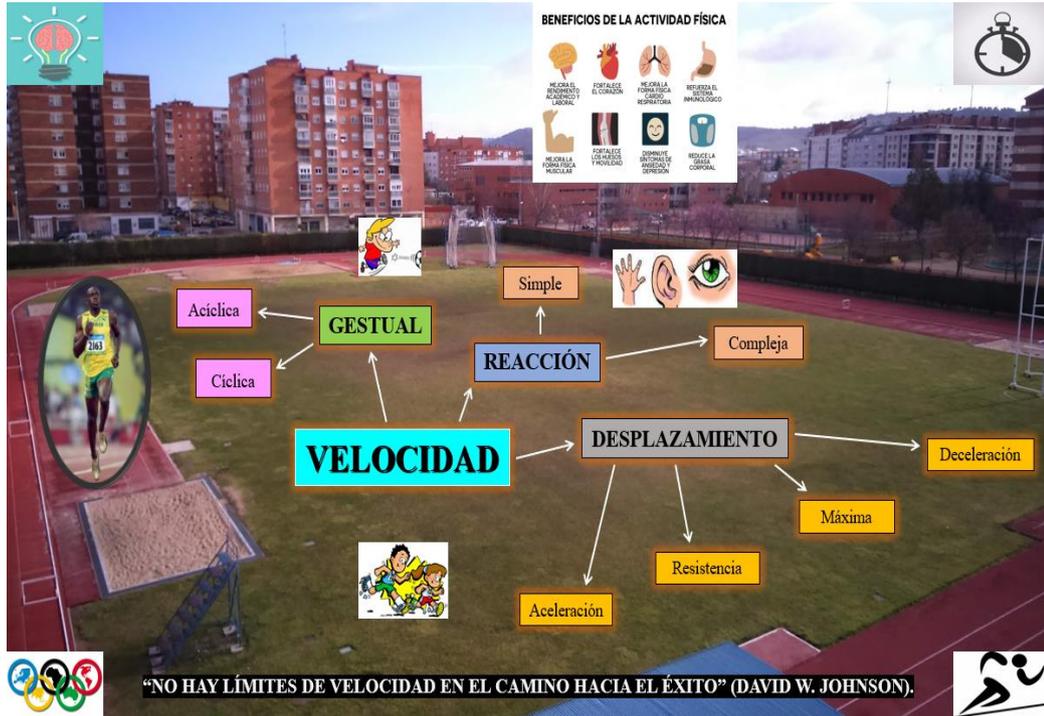


Educación Física y más (2020). *Vídeo didáctico “#7 La Velocidad”*. Youtube.
<https://www.youtube.com/watch?v=k13PVdkm25k&t=2s>



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

❖ INFOGRAFÍA DE LOS TIPOS DE VELOCIDAD (RUBÉN R. M., 2024)



❖ FICHA INDIVIDUAL DE LA SESIÓN 3

FICHA SESIÓN 3: VELOCIDAD DE REACCIÓN

Nombre:

Fecha:

1. Marca con una X en función de lo que hayas visto durante el juego.

“PAÑUELITO”	NUNCA	A VECES	SIEMPRE
He pillado a alguien			
Me han pillado alguna vez			
He salido corriendo cada vez que escuchaba el número que había elegido			
He animado a mis compañeros			
“BLANCO Y NEGRO”	NUNCA	A VECES	SIEMPRE
He corrido en la dirección correcta			
He pillado a mi compañero			
Mi compañero me ha pillado a mí			

2. ¿Qué tipo de velocidad se ha trabajado en los juegos realizados?

Juego: “El pañuelito”	
Juego: “Blanco y negro”	

❖ FICHA INDIVIDUAL DE LA SESIÓN 4

FICHA SESIÓN 4: VELOCIDAD GESTUAL

Nombre:

Fecha:

1. Rellena la siguiente tabla según lo realizado en las actividades.

	RONDA 1	RONDA 2
Número de veces que he esquivado los golpes al jugar al “Calienta manos” (5 intentos)		
Número de veces que he golpeado las manos de mi compañero en el “Calienta manos” (5 intentos)		
Pelotas de béisbol que había en mi aro cuando ha terminado el tiempo en el juego “Robarle al vecino”		

2. ¿En qué actividades has mejorado?

3. ¿Qué podrías hacer para mejorar?

4. ¿Qué tipo de velocidad se ha trabajado en los siguientes juegos?

Juego: “Calienta manos”	
Juego: “Robarle al vecino”	
Juego: “Los nenúfares”	

❖ **IMÁGENES DEL CPTD CAMPO DE LA JUVENTUD Y DEL PARQUE RIBERA SUR**

INSTALACIÓN DEL CAMPO DE LA JUVENTUD DE PALENCIA (JUAN PABLO G. C., 2014)



PARQUE RIBERA SUR DE PALENCIA (CONCEJALÍA DE CULTURA, TURISMO Y FIESTAS, S.F.)



LAGO DEL PARQUE RIBERA SUR (TITAGEMINA, 2016)



LAGO "HELADO" DEL PARQUE RIBERA SUR (RUBÉN R. M., 2021)



TERRENO LLANO DEL PARQUE RIBERA SUR (RUBÉN R. M., 2021)



PERSONAS LLEVANDO A CABO DIFERENTES ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL PARQUE RIBERA SUR (CONCEJALÍA DE CULTURA, TURISMO Y FIESTAS, S.F.)



ÁNADES REALES (IMAGEN RECUPERADA DE PIXABAY)



❖ FICHA INDIVIDUAL DE LA SESIÓN 7

FICHA SESIÓN 7: EL CIRCUITO DE LA VELOCIDAD

Nombre:

Fecha:

1. Completa la siguiente ficha anotando los tiempos de realización.

POSTA	RONDA 1	RONDA 2	RONDA 3
1. Pases contra la pared a máxima velocidad (Escribe las repeticiones que has hecho en 20 s)			
2. Pases de diferentes formas al compañero (Escribe las repeticiones que has hecho en 30 s)			
3. Zigzag (Anota el tiempo que has tardado en hacerlo)			
4. Pelotas a la cesta (Refleja el tiempo que has tardado en hacerlo)			
5. Calienta manos (Anota las veces que has ganado en 3 intentos)			
6. Carrera (Refleja el tiempo que has tardado en realizarla)			

❖ **PRUEBA DE EVALUACIÓN FINAL**

EVALUACIÓN FINAL

Nombre:

Fecha:

1. Une cada juego con el tipo de velocidad con el que más se relacione a la hora de realizarlo.

Velocidad de reacción	“Blanco y Negro”
	“La cadeneta”
Velocidad gestual	“Stop”
	“El pañuelito”
Velocidad de desplazamiento	“Calienta manos”
	“Robarle al vecino”

2. Responde las siguientes preguntas rodeando las respuestas correctas.

✚ La velocidad es una capacidad física básica.

- a) Falso
- b) Verdadero

✚ Las fases de la técnica de carrera son: amortiguamiento, apoyo, impulso, y vuelo.

- a) Verdadero
- b) Falso

✚ Es muy importante hacer un calentamiento previo antes de practicar la velocidad.

- a) Verdadero
- b) Falso

✚ La velocidad simple y la velocidad compleja son dos tipos de velocidad de desplazamiento.

- a) Verdadero
- b) Falso

- ✚ La velocidad máxima es...
 - a) La capacidad de aumentar mucho la velocidad de aceleración.
 - b) La máxima velocidad de reacción que podemos llegar a alcanzar.
 - c) Ninguna de las opciones es correcta.

- ✚ Existen dos tipos de velocidad gestual.
 - a) Falso
 - b) Verdadero

- ✚ La velocidad siempre va aumentando según crecemos.
 - a) Falso
 - b) Verdadero

- ✚ Para correr adecuadamente es imprescindible mantener el tronco recto, los brazos flexionados y la cabeza hacia arriba, dando zancadas con las plantas de los pies.
 - a) Verdadero
 - b) Falso

- ✚ En el juego de la cadeneta, siempre influye la velocidad de reacción y la de desplazamiento para conseguir pillar y no ser dado.
 - a) Verdadero
 - b) Falso

- ✚ Llevar a cabo una salida de atletismo sería un caso de ...
 - a) Velocidad de reacción.
 - b) Velocidad gestual.
 - c) Velocidad de desplazamiento.

- ✚ En el fútbol, solamente se trabaja la velocidad de desplazamiento.
 - a) Verdadero
 - b) Falso