



---

**Universidad de Valladolid**

TRABAJO FIN DE GRADO:

**ADAPTACIÓN DE LAS RUTINAS  
TABATA PARA EDUCACIÓN  
PRIMARIA.**

Curso 2023-24

Grado en Educación Primaria con mención en Educación Física.

Facultad de Educación y Trabajo social Valladolid.

Presentado por

**Claudia Castaño Antón**

para optar al Grado en Educación Primaria por la Universidad de Valladolid

Tutelado por Antonio Diez Marqués

## **RESUMEN**

En este trabajo de fin de grado se ha realizado una investigación acerca de un nuevo método de entrenamiento, las Rutinas Tabata. Se ha analizado el estilo de vida saludable y la actividad física de la sociedad actual, junto con las capacidades físicas básicas, más concretamente la fuerza. Además, se ha llevado a cabo, evaluado y analizado una propuesta de intervención en un colegio de Valladolid.

La propuesta de intervención se ha basado en una adaptación de las Rutinas Tabata en educación primaria, y se ha efectuado con el alumnado de sexto de primaria.

## **PALABRAS CLAVES**

Actividad física, salud, capacidades físicas básicas, fuerza, Rutinas Tabata, motivación.

## **ABSTRACT**

In this final degree project, research has been carried out into a new training method, the Tabata Routines. It has analysed the healthy lifestyle and physical activity in today's society, together with basic physical capacities, more specifically strength. In addition, an intervention proposal was carried out, evaluated and analysed in a school in Valladolid.

The intervention proposal was based on an adaptation of the Tabata Routines in primary education, and was carried out with pupils in the sixth year of primary school.

## **KEY WORDS**

Physical activity, health, basic physical abilities, force, Tabata routines, motivation.

## ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN .....	5
2. OBJETIVOS .....	7
3. JUSTIFICACIÓN.....	8
3.1 Justificación Curricular .....	9
3.2 Vinculación con las competencias del título .....	11
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	12
4.1 Importancia de la actividad física .....	12
4.1.1 Definición de actividad física.....	12
4.1.2 Beneficios .....	13
4.1.3 Recomendaciones de la OMS.....	13
4.1.4 Inactividad física.....	13
4.1.5 Papel de la escuela .....	14
4.1.6 Relación entre actividad física y salud .....	15
4.1.7 Obesidad.....	16
4.2 La Fuerza vinculada con salud .....	16
4.2.1 Definición.....	16
4.2.2 Tipos de fuerza .....	17
4.2.3 Tipos de contracción muscular .....	17
4.2.4 Fases Sensibles.....	17
4.2.5 Tipos de entrenamiento de fuerza y efectos .....	18
4.2.6 Diferencias sexuales.....	18
4.2.7 Beneficios del entrenamiento de fuerza .....	18
4.2.8 Riesgos del entrenamiento de fuerza .....	19
4.2.9 Evolución de la fuerza .....	20
4.3 Relación de la fuerza con el desarrollo de otras capacidades físicas básicas .....	20
4.4 Entrenamiento de las capacidades físicas básicas en niños.....	21
4.5 Aplicación en la escuela.....	22
4.5.1 La fuerza y los contenidos de la Educación Física escolar .....	22
4.5.2 El entrenamiento de fuerza con niños de educación primaria .....	22
4.6 Entrenamiento HIIT .....	23
4.6.1 Origen .....	23
4.7 Rutinas Tabata.....	24
4.8 La motivación hacía la práctica de actividad física.....	24
4.8.1 La música como recurso didáctico en educación física.....	25
4.8.2 La clase de educación física y su influencia sobre la práctica de actividad física durante el tiempo libre. ....	26

4.9 Modelos de educación física orientado a la salud (EFS).....	26
5. METODOLOGÍA Y DISEÑO.....	28
5.1 Diseño metodológico.....	28
5.2 Propuesta de intervención .....	29
5.2.1 Presentación de la propuesta .....	29
5.2.2 Contexto .....	30
5.2.3 Objetivos .....	32
5.2.4 Principios pedagógicos.....	32
5.2.5 Plan de sesiones .....	33
5.2.6 Actividades de enseñanza-aprendizaje .....	34
5.2.7 Evaluación .....	34
5.2.8 Recursos, materiales y espacios.....	40
5.3 Puesta en práctica.....	40
5.4 Análisis de los resultados .....	40
6.CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	48
7.REFERENCIAS .....	54
9. ANEXOS.....	62

# 1. INTRODUCCIÓN

Todos los avances tecnológicos y el actual ritmo de vida han llevado a la gran parte de la población a convertirse en personas sedentarias. Vivimos en una sociedad que nos incita y dirige a dichas conductas, y a medida que vamos creciendo nos introducimos en estas sin ser conscientes, reduciendo así nuestra actividad física.

En la fundamentación teórica se ha recogido información en base a cinco temas principalmente. La actividad física, la fuerza como una de las capacidades físicas básicas, el conocimiento en profundidad de las Rutinas Tabata, la motivación y los modelos de educación física orientados a la salud.

Haciendo referencia a la **actividad física** se ha establecido una definición; Según Blair et al. (1992) es todo movimiento corporal originado por el músculo esquelético, el cual, demanda un gasto energético por encima del basal. Además, de recalcar la importancia, beneficios y recomendaciones que hace la OMS acerca de esta. Así mismo se ha considerado importante ofrecer una definición de lo opuesto a esto, la inactividad física. Esta es conocida como la situación en la que la persona no cumple con las recomendaciones de práctica de actividad física de la OMS.

Otro apartado a resaltar es la **fuerza**, de la que se han redactado diversas definiciones en base a diferentes autores. Se ha dado información de los tipos de fuerza clasificándose éstos en fuerza resistencia, máxima y velocidad, los tipos de contracción muscular siendo estos isotónica, isométrica y auxotónica, y los tipos de entrenamiento de fuerza y efectos. Otros apartados que se han considerado importantes para abordar han sido las fases sensibles, los beneficios y riesgos que está ofrece, las diferencias sexuales, siendo los niños quien más fuerza presentan según Rowald (1990), su evolución y qué relación tiene esta con el resto de las capacidades físicas básicas (flexibilidad, resistencia y velocidad).

Tanto en el apartado anterior como en este se estimó oportuno mencionar el papel que tiene la escuela en todo esto, debido a que la sociedad actual pide que ésta se involucre en satisfacer las necesidades del ciudadano.

Seguido de este encontramos las novedosas **Rutinas Tabata**, en este apartado se ha profundizado en el conocimiento acerca de ellas.

La **motivación**, se ha considerado como un apartado importante a resaltar debido a que es un factor muy importante a la hora de realizar la educación física. Si los niños no encuentran motivación no van a desarrollar las clases con las mismas ganas, por lo que se ha analizado aquellos factores que les puede resultar motivantes a los alumnos de primaria.

Por último, se han explicado los **modelos de educación física orientado a la salud**. Los cuales nos explican la relación entre actividad física y salud, clasificándose en modelo médico, psico-educativo y sociocrítico.

En cuanto a la metodología se ha dividido en tres apartados, propuesta de intervención, puesta en práctica y análisis de los resultados.

La **propuesta de intervención** se va a centrar en el tercer ciclo de la etapa de educación primaria, concretamente en el curso 6º de primaria. Se impartirá en el colegio público british council CEIP Miguel Delibes. El centro es de línea tres y atiende a las etapas educativas de 2º ciclo de educación infantil (de tres a seis años) y primaria (de seis a doce años). Cuenta con un total de 564 alumnos y 45 maestros, de los cuales tres son de educación física. Cada curso cuenta con tres clases, en la que la ratio es de 25 alumnos. Está ubicado en la localidad de Valladolid, más concretamente en el barrio de la Vitoria.

La **puesta en práctica** se va a centrar en una situación de aprendizaje desglosada en siete sesiones, en las que se realizará una adaptación de las Rutinas Tabata en educación primaria. Durante el desarrollo de esta se irá evaluando a los alumnos a través de los diferentes instrumentos de evaluación.

Por último, se **analizarán los resultados** obtenidos en cada uno de los instrumentos de evaluación para sacar conclusiones acerca de si las Rutinas Tabata es un método eficaz para trabajar con alumnos de primaria.

A mayores se entregará un cuestionario al finalizar dicha situación de aprendizaje, el cual nos permitirá analizar el grado de motivación de los alumnos respecto a diferentes aspectos de las Rutinas Tabata.

## 2. OBJETIVOS

Con el desarrollo de este trabajo de fin de grado se pretende lograr los siguientes objetivos:

- Investigar y extraer información relevante acerca de la importancia de la actividad física en la actualidad y el trabajo de la fuerza en educación primaria.
- Buscar, explorar y conocer las Rutinas Tabata.
- Diseñar, aplicar y analizar una propuesta de intervención en sexto de primaria acerca de una adaptación de las Rutinas Tabata.
- Trabajar con el alumnado los grupos musculares y que conozcan el funcionamiento de su cuerpo.
- Conocer el grado de motivación proporcionado por la música en el planteamiento de las Rutinas Tabata en educación primaria.
- Establecer el grado de motivación asociado a la metodología de las Rutinas Tabata.
- Descubrir el grado de motivación a la hora de trabajar por parejas.
- Evaluar el grado de motivación vinculado al trabajo autónomo.
- Examinar el grado de motivación que se consigue con el material manipulativo.
- Obtener información de la necesidad del conocimiento teórico para el desarrollo de las Rutinas Tabata en Educación Primaria.

### 3. JUSTIFICACIÓN

En la actualidad, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la obesidad ha sido marcada como la “epidemia del siglo XXI”, siendo uno de los problemas de salud pública más críticos y considerada como una enfermedad crónica.

Según los datos registrados por la OMS (2020), el número de niños y adolescentes que sufren obesidad y sobrepeso se ha multiplicado por diez en los últimos cuatro decenios.

La OMS establece unos parámetros en los que los niños y jóvenes, de cinco a diecisiete años, deben realizar actividad física superior a sesenta minutos diarios, además de un mínimo de tres veces por semana ejercicios de fuerza. Si no llegan a éstos se les consideran personas inactivas físicamente, lo que puede derivar en personas sedentarias.

Es fundamental trabajar la actividad física, desde el inicio de su etapa educativa se les debe enseñar las diferentes formas de ser activos en su día a día, que interioricen que con pequeños cambios en su día a día como, con jugar en los recreos, ir andando al colegio, ir al parque por la tarde, conseguimos nuestro objetivo de que sean personas socialmente activas. (y se están formando como personas activas en la sociedad.)

La necesidad de movimiento del niño suele ser innata y en su infancia la práctica de actividad física está relacionada con el propio disfrute. Pero a medida que van creciendo y entran en la adolescencia, incluso en la edad adulta, vemos como la tasa de abandono de la práctica de actividad física se incrementa, lo cual suele estar relacionado con la falta de tiempo, lo que les obliga a priorizar entre las cosas que tienen que hacer diariamente (o dar prioridad a otras cosas.)

Por ello, desde la escuela, se les debe transmitir la importancia de ser una persona activa y que crezcan con esa base, para que en su desarrollo no caigan en la conducta sedentaria y sepan diferenciar los buenos de los malos hábitos, ya que a medida que crecen, las motivaciones, los gustos y actitudes cambian. La escuela es un lugar propicio para concienciar al niño del estilo de vida saludable.

En la actualidad la mayoría de la población no tiene apenas tiempo y lo primero que eliminan de sus vidas es el ejercicio físico o es la excusa más fácil para no realizar ejercicio.

Una forma de solucionar estos problemas serían las novedosas rutinas HIIT, que intentan optimizar el tiempo de actividad física, en concreto, las Rutinas Tabata. Con este método de entrenamiento apenas emplearán media hora de sus ajetreadas vidas y podrán seguir formando parte de la población activa.

Además, ha quedado demostrado que es un método muy eficaz y cuenta con multitud de ventajas, ya que aportan beneficios similares, en cuanto a condición física y salud, que los entrenamientos de larga duración, por lo que puede ser muy atractivo para aquellas personas que les gusta realizar ejercicio y mantenerse en forma, pero debido a sus condiciones de vida no se pueden permitir dedicarle dos o más horas diarias.

Las Rutinas Tabata cuentan con bastante potencial para poder trabajar en el aula con mis alumnos del prácticum II porque, aparte de ser algo novedoso y motivador, el entrenamiento de la fuerza es esencial y posee beneficios más allá del rendimiento, como la salud ósea y nutricional, la cognición o el cardiovascular.

Personalmente, creo que es un método muy beneficioso durante la temporada de estudios, ya que la práctica de actividad física, con Rutinas de Tabata, ayuda a reducir la ansiedad y el estrés, pero es justo en esa época, cuando resulta más complicado encontrar tiempo para su puesta en práctica, y al mismo tiempo es cuando más necesitaría realizarlos porque es cuando más estresada y agobiada me siento. Con este método puedo conseguir mi propio bienestar en un período muy corto de tiempo.

### **3.1 Justificación Curricular**

El contexto actual educativo se rige por la ley orgánica que afecta a todo el país, en este caso España. Esta es la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE). Entró en vigor en enero de 2021. Aborda aspectos como la equidad, la inclusión, la calidad educativa y la modernización del sistema. De aquí cada comunidad autónoma hace sus concreciones de las que se extrae el real 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. El área de educación física se enfrenta a una serie de retos que involucran por ejemplo la adopción de un estilo de vida saludable o la igualdad de género en la sociedad, entre otros. Por lo que es un área que favorece la construcción de una verdadera competencia que va mucho más allá de lo motor, transmitiendo multitud de beneficios en el desarrollo neurocognitivo.

Este área permite el desarrollo en el alumno de las capacidades necesarias para conseguir los objetivos de la etapa de educación primaria en diferentes términos.

Este está organizado en diferentes secciones. En el área de educación física las competencias específicas de la actual ley orgánica, LOMLOE, que nos justifican la presencia de las actividades que se van a desarrollar a lo largo del TFG son las siguientes:

- Adoptar un estilo de vida activo y saludable, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud física,

mental y social, así como medidas de responsabilidad individual y colectiva antes, durante y después de la práctica motriz, para interiorizar e integrar hábitos sistemáticos de actividad física, cuidado del cuerpo y alimentación saludable que contribuyan al bienestar.

- Adaptar los elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones, para dar respuesta a las demandas de proyectos motores y de prácticas motrices con distintas finalidades en contextos de la vida diaria.
- Desarrollar procesos de autorregulación e interacción en el marco de la práctica motriz, con actitud empática e inclusiva, haciendo uso de habilidades sociales y actitudes de cooperación, respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias étnico-culturales, sociales, de género y de habilidad de los participantes, para contribuir a la convivencia y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

Los contenidos que engloba esta y que nos justifica la presencia de las diferentes actividades son:

- BLOQUE A. Vida activa y saludable. Aborda contenidos de los tres componentes de la salud: física, mental y social, en contextos funcionales de práctica físico-deportiva, incorporando la perspectiva de género, rechazando comportamientos contrarios a la salud e incidiendo en la importancia de los hábitos que contribuyan al mantenimiento y mejora del bienestar
- BLOQUE B. Organización y gestión de la actividad física. Los contenidos que engloba este bloque atienden a cuatro componentes de la organización y gestión de la práctica motriz: la elección, la preparación, la planificación, la autorregulación y la seguridad.
- BLOQUE C. Resolución de problemas en situaciones motrices. Incorpora contenidos que intervienen en los procesos de aprendizaje y práctica motriz: la percepción, la toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad y los procesos de creatividad motriz.
- BLOQUE D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. Recoge contenidos orientados al desarrollo de la respuesta emocional del alumnado, a la adquisición de habilidades sociales, al fomento de relaciones constructivas e inclusivas y al rechazo de conductas contrarias a la convivencia, todo ello en el ámbito de situaciones derivadas de la práctica de actividades físicas y deportivas.

### 3.2 Vinculación con las competencias del título

Competencias generales	Como se ha tratado en mi TFG
1-Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio –la Educación- que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.	A la hora de realizar y llevar a cabo mi situación de aprendizaje se ha abordado esta competencia. Debido a que para poder realizarla había que hacer una búsqueda exhaustiva del currículum, y siempre ser conscientes de las capacidades que tiene nuestro alumnado. Al igual que cuando se estaba llevando a cabo.
2-Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio –la Educación-.	Esta competencia se ha llevado a cabo cuando se ha puesto en práctica la situación de aprendizaje. Debido a que en esta he tenido que demostrar que sabía adaptarse a los imprevistos o conflictos que pudieran surgir. Ya que una cosa es lo que se planifica sobre el papel y otra es lo que sale en la práctica.
3-Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos esenciales (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas esenciales de índole social, científica o ética.	Esta competencia se ha abordado desde la fundamentación teórica, se ha tenido que buscar información acerca de un tema y seleccionar aquello que realmente es relevante. Por otro lado, en el apartado de análisis de datos, en base a lo que hemos observado y la información obtenida se han interpretado estos.
4-Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.	En todo el desarrollo del TFG se ha dado uso de esta. Debido a que a la hora de redactar el documento tenía que expresarme y transmitir mis ideas, al igual que a la hora de dar clases a los alumnos. Si mi manera de transmitir no es la adecuada no se desarrolla de manera correcta.
5-Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.	En la puesta en práctica de la situación de aprendizaje mi tutor no intervino en ningún momento, por lo que tuve que hacer frente a todos los imprevistos de manera autónoma. Sabes que él está ahí y te da tranquilidad, a la vez que te ayuda para en un futuro cuando estés sola en el aula.
6-Que los estudiantes desarrollen un compromiso ético en su configuración como profesionales, compromiso que debe potenciar la idea de educación integral, con actitudes críticas y responsables; garantizando la igualdad efectiva de mujeres y hombres, la igualdad de oportunidades, la accesibilidad universal de las personas con discapacidad y los valores propios de una cultura de la paz y de los valores democráticos.	Al igual que la mayoría de las competencias en la puesta en práctica se ha podido hacer frente a esta. Debido a que en las clases todos los alumnos tenían las mismas oportunidades, aquellos que les costaba más contaban con ayuda, pero siempre eran tratados como uno más del aula.

## 4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

En el desarrollo del marco teórico del presente trabajo, se va a abordar un análisis e investigación de las Rutinas Tabata, a la vez que se estudiará todo lo relacionado con ellas.

Comenzaremos conociendo la definición, importancia y efectos de la actividad e inactividad física. Además de observar el papel que tiene la escuela en el desarrollo de ambas. Después se pasará al análisis de la fuerza como capacidad física básica que se trabaja con las Rutinas Tabata. Se podrá observar una definición, beneficios, riesgos, su evolución...y, como en el apartado anterior, también se verá el papel que ocupa la escuela en ésta. Posteriormente a esto se realizará un análisis del tema principal, las Rutinas Tabata, donde podremos encontrar toda la información necesaria para conocer más acerca de ellas. Al final se encontrará un apartado que hará referencia a la motivación en las clases de educación física e información detallada acerca de los modelos de educación física orientado a la salud (EFS).

### 4.1 Importancia de la actividad física

La actividad física ha sufrido una evolución hasta llegar al punto que está en la actualidad, pero ésta no ha sido positiva sino más bien negativa. A medida que ha ido pasando el tiempo los trabajos han ido evolucionando, las tecnologías se han ido desarrollando y todo esto ha derivado en una nueva forma de vida que ha contribuido a la reducción de la actividad física y al aumento de las personas inactivas. Lo cual origina múltiples problemas de salud, por ejemplo, la obesidad, declarada como la “epidemia del siglo XXI”.

#### 4.1.1 Definición de actividad física

Para hablar de la actividad física tenemos que saber con exactitud su significado. Según Blair et al. (1992, p. 99-126) es todo movimiento corporal originado por el sistema músculo esquelético, el cual, demanda un gasto energético por encima del basal. Es decir,  $\geq 2,0$  MET; (Organización Mundial de la Salud, OMS, 2020). Esta puede tener diferentes intenciones como pueden ser:

- Utilitaria, que recoge principalmente las tareas domésticas y actividades laborales.
- Las que tienen fundamentalmente un carácter lúdico englobando así el tiempo libre, la danza, el juego o el deporte.
- Educación física entendida con un carácter educativo.

El gasto energético total simboliza el gasto de energía que gasta un escolar en el día. Éste está dividido a su vez en tres componentes. En primer lugar, la tasa metabólica basal, cantidad de energía necesaria en estado de reposo para mantener las funciones vitales. En segundo lugar, termogénesis, energía necesaria para digerir, absorber y metabolizar los nutrientes. Por último, gasto por actividad, energía consumida en la práctica de actividad física. Esto conlleva un gasto de energía superior a cuando se está en reposo.

El MET, unidad de medida de la tasa metabólica, se utiliza para saber la cantidad de energía consumida por el alumno en estado de reposo. El gasto de energía por actividad implica un gasto de energía por encima del estado de reposo. Nos va a hacer saber el nivel de actividad física que ha realizado el alumno de primaria. Puede ser nula, persona sedentaria ( $< 2,0$  METs), ligera ( $2,0-3,9$  METs), moderada ( $4,0-6,9$  METs), vigorosa ( $\geq 7,0$  METs).

Se ha corroborado que el MET guarda relación con la calidad de la vida y la salud. Siendo así 5 MET el mínimo que necesita un humano para caminar con autonomía.

#### **4.1.2 Beneficios**

La práctica de actividad física facilita multitud de beneficios, no solo desde el punto de vista físico, sino también psíquico y social. Como pueden ser mejorar la calidad del sueño, dominar los efectos negativos de la ansiedad y depresión. A su vez también ayuda a reducir el riesgo de padecer problemas más relacionados con las enfermedades como el cáncer, diabetes, enfermedades cardíacas, obesidad, osteoporosis o muerte prematura (OMS 2020). Al igual que propicia una mejora en la calidad de vida de aquellas personas enfermas y que la practican de forma habitual. Aun así, el 60% de la población no ejecuta la cantidad de actividad física para aprovecharse de estos beneficios.

#### **4.1.3 Recomendaciones de la OMS**

La Organización mundial de salud (OMS, 2020.) Se recomienda que los niños menores de 6 años se mantengan activos mediante el movimiento y el juego por lo menos tres horas al día, en el caso de los niños que oscilan entre los cinco y diecisiete años se recomienda que hagan actividad física de moderada a vigorosa durante 60 minutos al día. Si superan éstos obtendrán mayores beneficios.

#### **4.1.4 Inactividad física**

La ausencia de actividad física, también conocida como la inactividad física, es aquella situación en la que la persona no cumple con las recomendaciones de práctica de actividad física de la Organización Mundial de la Salud. Según la OMS (2020), el 28% de los adultos de dieciocho años o más, a nivel mundial, no eran lo suficientemente activos en 2016.

Ésta se ha instalado como un factor habitual en la sociedad actual, junto con largas horas en una posición sedente, que clasifica a las personas en sedentarias. Convirtiéndose en uno de los principales problemas de salud pública. Esto añadido a los malos hábitos alimenticios puede ser una causa para el desarrollo de multitud de enfermedades como la obesidad, enfermedades del corazón o crónico-degenerativas.

La sociedad actual nos hace muy fácil caer en este tipo de conductas sin ser conscientes, ya que el actual ritmo de vida conlleva muchas conductas sedentarias. Si no compensamos ésta con la actividad física estaríamos aumentando las complicaciones en la salud y el riesgo de mortalidad. Por ejemplo, multitud de trabajos requieren de muchas horas sentados en una silla. Si queremos contrarrestar este efecto negativo debemos aumentar nuestras horas de actividad física (Ekelund, et al. 2016).

El tiempo de pantalla es estimado como otro importante factor de riesgo que puede generar problemas de salud, además afecta a cualquier edad. Ekelund et al. (2016) demuestran que el riesgo de mortalidad aumenta del 16 % al 93% en aquellos sujetos con un tiempo de pantalla mayor a cinco horas. Aunque las personas que presentan menos de una hora de tiempo de pantalla, pero también un nivel bajo de actividad física posee un mayor riesgo de mortalidad. Cuanto menos tiempo pasemos enfrente de una pantalla, mejor calidad de vida poseeremos.

La OMS no aconseja que los menores de un año no hagan uso de las pantallas, los que están entre los dos y cinco años máximo una hora y los mayores de cinco años no pasen más de dos horas frente a una pantalla al día.

#### **4.1.5 Papel de la escuela**

La sociedad actual no quiere que la escuela aborde sólo el conocimiento, sino que también se involucre en satisfacer las necesidades del ciudadano, acorde con las problemáticas que se vayan desarrollando en la sociedad. Si tenemos un problema con la actividad física se considera necesario que desde el colegio se aborde este tema y se eduque desde la salud. El colegio podría tener un papel imprescindible en la promoción de actividad física (Langford et al., 2015; Méndez-Giménez y Pallasá-Manteca, 2018).

La escuela es un organismo por el cual pasa toda la sociedad en el momento ideal para adquirir hábitos de vida saludable (Mendoza et al., 1994). Si desde pequeños se les enseña los beneficios de su práctica, los hábitos de vida saludable, comportamientos positivos y a mantenerse alejados de todo lo que proporciona conducta sedentaria, tendremos una parte del camino recorrida. Por esto y por los siguientes motivos se ha convertido en un pilar básico en la promoción de salud. Según Hernán et al. (2001) y Pozuelos (1999):

- Afecta nuestra presente y futura calidad de vida.
- No es algo exclusivamente sanitario, ya que afecta a muchos sectores como por ejemplo al social.
- Requiere de un proceso continuado, ya que su mantenimiento obliga a tener compromiso y es algo que se va aprendiendo.
- El apoyo de la escuela no lo es todo, pero si impulsa y facilita.

Si el profesor de educación física está bien formado, va a conseguir que la actividad física desarrollada durante la clase esté entre moderada y vigorosa, realizando descansos activos, va a motivarlos a practicar diferentes actividades físicas, va a darles los recursos necesarios, va a concienciarlos de la importancia del transporte activo, como es ir en bicicleta o andando al colegio. Aunque esto no se debe implantar sólo desde el área de la educación física, ya que a través de otras actividades físicas y deportivas interdisciplinarias puede extender efectos positivos a toda la población (Ordóñez et al., 2019).

El tiempo libre se ha convertido en un problema, ya que en la mayoría de las ocasiones no se utiliza de la manera correcta. Por eso, desde la escuela hay que proponer actividades extraescolares que fomenten el buen uso de éste, desde una perspectiva lúdica, creativa y formativa. Además, hay que ayudarles para que adquieran hábitos de vida saludables, disminuyendo los factores de riesgo para la aparición de enfermedades crónicas en la edad adulta.

La edad es un factor muy importante en la práctica de actividad física, ya que ésta disminuye con la edad, siendo la etapa de infantil la más activa (McArdle et al., 1990; Gilliam, 1981). Cuanto mayor es el alumnado mayor es el grado de sedentarismo (Mendoza, 2000).

Según Mendoza (2000) si relacionamos la actividad física con hábitos de vida, de los once a los dieciocho años podemos ver que las personas sedentarias, son aquellas que también presentan un aislamiento social, insatisfacción con el propio cuerpo y trastornos psicósomáticos. Por otro lado, las personas activas presentan bienestar personal y sociabilidad.

#### **4.1.6 Relación entre actividad física y salud**

La actividad física y la salud están estrechamente relacionadas, se nutren recíprocamente. Es considerada como factor de prevención del desarrollo de la capacidad cognoscitiva.

La falta de actividad física representa el 6% de las muertes a nivel mundial según la Organización mundial de salud (OMS). A causa del sedentarismo mueren 3,2 millones de personas cada año. Estas presentan un 20% y 30% mayor de probabilidades de morir prematuramente por cualquier causa (Alwan, et al., 2011).

Las enfermedades cardiovasculares son uno de los principales problemas de salud pública a nivel mundial. Dejándonos elevadas cifras de mortalidad, como por ejemplo 17, 3 millones en 2013 y (Benjamín, et al., 2017) predicen que aumenta a más de 23.6 millones en el año 2030.

El cáncer se relaciona con multitud de factores como los hormonales, el hábito de fumar, el alcohol, la dieta o la inactividad física. La AF mejora las funciones inmunitarias, el mantenimiento de los niveles hormonales. En definitiva, actúa de forma positiva previniendo el desarrollo de tumores. (Pérez, B.M.2014).

### **4.1.7 Obesidad**

Un factor clave para el desarrollo de la obesidad infantil es el sedentarismo. (Blanco et al., 2020).

La obesidad actualmente se considera la epidemia del siglo XXI, según la OMS (Aguilar et al., 2018) y es definida como un exceso de grasa acumulada en el tejido adiposo producto de una ingesta calórica superior a la que necesita el individuo. Se identifica mediante el índice de masa corporal (IMC), según la OMS (2021), éste nos ofrece la medida más útil de sobrepeso y obesidad. Es una enfermedad en sí misma, pero, además, contribuye al desarrollo de muchas patologías como diabetes, cáncer o problemas en las articulaciones. Ésta puede ser otro de los factores que afecte a la práctica de actividad física. Debido a que estos niños prefieren realizar actividades de baja intensidad (Sallis, 1994.)

El exceso de peso afecta al 62% de la población adulta, un 39% con sobrepeso y 23% con obesidad. Se consideran el quinto factor de riesgo de muerte en el mundo. Así mismo, han revelado que se espera que la tasa de obesidad llegue a niveles sin precedentes en la próxima década (Moris et al., 2020).

La sociedad actual no está diseñada para el desarrollo de una vida activa, si no para el estilo de vida sedentario, vivimos en un entorno obeso génico. El crecimiento excesivo en casi todas las ciudades del mundo de las cadenas de comida rápida, la gran altura de los edificios, lo cual obliga a el uso del ascensor, el gran desarrollo del transporte, automatización de muchos trabajos, la pobreza, la falta de tiempo o la no disponibilidad de instalaciones deportivas.

La actividad física, aunque se utiliza para bajar de peso posee mayor relevancia para prevenir el aumento de peso. Según Gibbs et al. (2017) la ganancia de peso por año oscila entre 0,5 – 0,8 kg.

## **4.2 La Fuerza vinculada con salud**

### **4.2.1 Definición**

Según la física, la definición de la fuerza es cualquier causa capaz de modificar el estado de reposo o movimiento uniforme de un cuerpo. Y en fisiología; máxima tensión que puede desarrollar un músculo cuando en el estado de reposo es excitado por un estímulo máximo (Mitolo, en Fucci y Benigni, 1988).

Para Morehouse (1980) es la capacidad de ejercer tensión contra una resistencia.

Moreno (1999) nos dice que es la capacidad física que nos permite, mediante acciones musculares, vencer resistencias u oponerse a ellas; y en algunos casos crear la tensión suficiente para intentarlo.

## 4.2.2 Tipos de fuerza

Harre (1977) divide la fuerza en máxima, rápida y resistencia, correspondiéndole con una contracción muscular de máxima tensión (con el máximo peso que se pueda desplazar en un movimiento), con el mayor desarrollo de fuerza y velocidad y, por último, con la capacidad de resistir durante largo tiempo en un trabajo muscular.

<p>M=media %M → 50%</p>  <p>a = media</p>	<p>M=M máxima %M → 85-100%</p>  <p>a ~ 0</p>	<p>M&lt;M máxima %M → 50-85%</p>  <p>a = a máx.</p>
<b>FUERZA RESISTENCIA</b>	<b>FUERZA MÁXIMA</b>	<b>FUERZA VELOCIDAD</b>
<b>REPETICIONES</b> 12 a 30	<b>REPETICIONES</b> 1 a 3	<b>REPETICIONES</b> 5 a 10

Genérela y Lapetra (1993)

## 4.2.3 Tipos de contracción muscular

Según de la Reina Montero, L., y Martínez de Haro, V. (2003).

- Isotónica: Mismo tono muscular durante todo el ejercicio.
  - o Concéntrica: Trabajo positivo ( $F > R$ )
  - o Excéntrica: Trabajo negativo ( $F < R$ )
- Isométrica: Misma medida muscular durante todo el ejercicio.
- Auxotónica: Combinación de trabajo isotónico con isométrico de manera casi simultánea.

## 4.2.4 Fases Sensibles

Son definidas como aquellas épocas en las que el organismo se encuentra más sensible, así como una rápida y abundante reacción ante ciertos estímulos de entrenamiento (Martín, 1997). Ya que se ha observado que el organismo reacciona de manera diferente ante un mismo estímulo de entrenamiento dependiendo de la etapa de la vida. Según Cerani (1990, p. 14-17), el sistema óseo del niño es más elástico que el del adulto a causa de una menor calcificación, es menos resistente a la presión y la flexión.

Alrededor de los 7 u 8 años es indiscutible la aparición de una fase sensible. Los estímulos de entrenamiento de fuerza relacionados con la fuerza rápida y resistencia tienen un efecto positivo en el niño (Borzi, 1986; Nadori, 1987; Hahn, 1988; Cerani, 1990).

Entre los 11 y 13 años, se encuentra una fase sensible en cuanto a la fuerza explosiva, como para la fuerza resistencia. Admitiendo el entrenamiento de la fuerza máxima. Pero en esta etapa es evidente la poca estabilidad a nivel del esqueleto, por eso se debe evitar ejercitar con pesos máximos y cantidades altas. (Grosser, 1992, p.16)

#### **4.2.5 Tipos de entrenamiento de fuerza y efectos**

El entrenamiento de la fuerza es un método que ayuda a mejorar la capacidad de la persona de vencer una resistencia.

Esta se puede entrenar con diferentes materiales como bandas elásticas, balones medicinales, el propio peso corporal o el de un compañero. En el periodo escolar se debe evitar las sobrecargas, se tiene que orientar al fortalecimiento de los grandes grupos musculares. Los entrenamientos deben proporcionar el tiempo suficiente de descanso y recuperación.

El estudio realizado por Katic (1995) nos demuestra que no es necesario trabajar la fuerza exclusivamente para mejorarla. Con la práctica de un deporte o la simple actividad física puede repercutir sobre la fuerza. En su estudio desarrolló un programa de entrenamiento de atletismo en la educación física de un curso escolar, donde hizo referencia a diferentes tipos de fuerza con la explosiva, resistencia o isométrica. Donde el resultado fue un aumento de la fuerza.

#### **4.2.6 Diferencias sexuales**

Los niños con respecto a las niñas desarrollan un mayor nivel de fuerza (Rowald, 1990).

#### **4.2.7 Beneficios del entrenamiento de fuerza**

Los beneficios de un entrenamiento de fuerza van a depender del sexo, edad y nivel de maduración (Cerani, 1990) y de la frecuencia, duración o volumen e intensidad (Falk et al, 1996: Payne et al., 1997).

Según Genérello et al (1994) una mejora de la coordinación, mayor dominio corporal, elevación del tono muscular o mejor metabolismo muscular.

El entrenamiento de ésta ayuda a mejorar al individuo la capacidad de vencer una resistencia. Además, se considera fundamental el trabajo de ésta, ya que es algo que vamos a necesitar para desenvolvemos con facilidad en el medio que nos rodea. Se necesita para la realización de tareas de la vida cotidiana.

Si se trabaja de manera adecuada puede aportar multitud de beneficios relacionados con la salud, como la prevención del cáncer de colon o de la diabetes según el estudio de Ortiz Cervero (1996, p. 94-99). El estudio de Fleck (2011, p.15-20) nos señala que el entrenamiento de fuerza mejora la presión arterial en niños y jóvenes. Además de mejorar el dolor de la zona baja de la espalda

según Carrasca Paez et al (2000, p. 64-71). Así mismo, se aprecia la mejora del rendimiento académico, del rendimiento deportivo, del desempeño de las habilidades motoras, de la composición corporal en niños y adolescentes con sobrepeso y obesidad. Además, produce un aumento de la potencia de los músculos y de la densidad mineral ósea, reduce el riesgo de lesiones en el deporte, genera bienestar psicosocial...En definitiva, Carrasca Paez et al (2000) nos dicen que el periodo de edad entre los 7 u 8 años es adecuado para comenzar con el trabajo de fuerza. Teniendo en cuenta la variedad de ejercicios que podemos encontrar a la hora de trabajarla y evaluarla, dado que depende del sexo, de la edad y del nivel de maduración (Cerani, 1990).

El tratamiento de la fuerza en niños y adolescentes con obesidad es algo complejo y podemos encontrar altas tasas de abandono, ya que a estas personas se les dificulta el hecho de correr, tienen menos habilidades motoras, además de jugar un papel importante la confianza que tengan en sí mismos, que por lo general suele ser baja, lo que los lleva a ser físicamente inactivos. Pero la práctica de ésta les ayuda a la reducción del tejido adiposo a nivel central, genera cambios favorables en el perfil lipídico, mejora la función cardiovascular y los factores de riesgo metabólicos.

También aporta multitud de beneficios sobre la salud mental, ayudando a disminuir la depresión, la ansiedad y el estrés. Además, ayuda al aumento de la autoestima, el autoconcepto y la autopercepción.

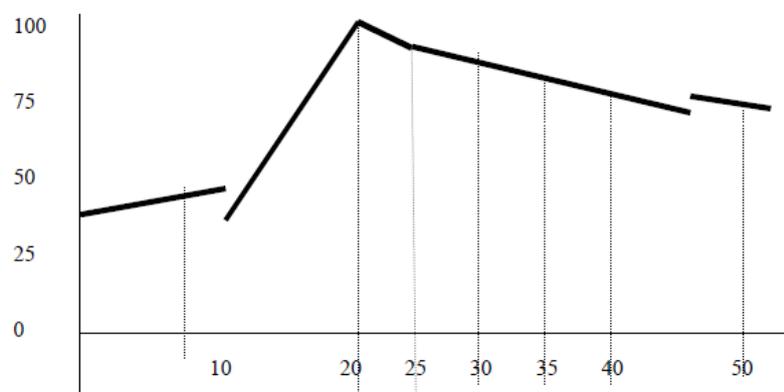
#### **4.2. 8 Riesgos del entrenamiento de fuerza**

Muchos profesionales de la educación física, médicos y fisiólogos no consideran apropiado y han desaconsejado el entrenamiento de la fuerza en la infancia. Esto es debido a que hay ausencia de determinadas hormonas metabólicas o las diferencias estructurales de la musculatura de los niños con respecto a los adultos. A la vez que otros la han apoyado, ya que consideran que puede ayudar a prevenir la osteoporosis en su etapa adulta debido a que se produce un aumento de la densidad mineral ósea o la multitud de ventajas que aporta a la prevención de futuras lesiones. (Carrasca Paez et al 2000)

Varios autores aportan diferentes lesiones que pueden propiciar el entrenamiento de la fuerza. Según Rowald (1990) pueden producirse roturas del platillo de crecimiento de las muñecas, esguinces o dolores musculares en la zona baja de la espalda y rodilla. Para Mazur et al (1993) el entrenamiento descomedido con pesas puede provocar roturas, hernias de los discos intervertebrales...

### 4.2.9 Evolución de la fuerza

Genérela et al (1994) nos ofrecen este gráfico sobre el desarrollo físico y la evolución de la fuerza.



### 4.3 Relación de la fuerza con el desarrollo de otras capacidades físicas básicas

Las capacidades físicas básicas están relacionadas unas con otras. El entrenamiento de la fuerza puede repercutir de manera indirecta en las otras tres capacidades físicas básicas: flexibilidad, velocidad y resistencia.

Si hablamos de flexibilidad se ha dicho que el entrenamiento de la fuerza puede perjudicar la calidad de ésta en niños. Pero según Sewall et al (1986, p. 143-146) tras nueve semanas de entrenamiento no encontraron una disminución de ésta. Pero sí que sugieren el hecho de realizar estiramientos antes y después de su puesta en práctica.

Tenemos que la velocidad de desplazamiento depende directamente de la fuerza, aunque no se entienda como una cualidad física exactamente. Pero Hetzler et al (1997) demostró resultados opuestos. Tras un entrenamiento de fuerza durante doce semanas no se apreció diferencias reveladoras con respecto a la velocidad y potencia anaeróbica, pero sí un aumento del nivel de fuerza.

Haciendo referencia a la resistencia podemos apreciar una mejora de ésta a través del entrenamiento de fuerza. Puede mejorar la resistencia aeróbica o anaeróbica dependiendo del tipo de entrenamiento.

## 4.4 Entrenamiento de las capacidades físicas básicas en niños

Elementos de la condición física	Niveles de edades ( = masculino; = femenino)						
	5-8	8-10	10-12	12-14	14-16	16-18	18-20
Fuerza máxima				+	+	++	+++
Fuerza explosiva			+	+	++	+++	
Fuerza - resistencia				+	++	+++	+++
R. aeróbica		+	+	++	++	+++	+++
R. Anaeróbica				+	++	+++	+++
Velocidad de reacción		+	+	++	++	+++	+++
V. máx. Acíclica			+	++	++	+++	+++
V. máx. Cíclica			+	++	++	+++	+++
Flexibilidad	++	++	++	+++			

Grosser, 1981

Explicación signos:

+ Inicio cuidadoso (1-2 v/s)

++ Entrenamiento más intenso (2-5 v/s)

+++ Entrenamiento deportivo de rendimiento

□ A partir de aquí seguido

En esta gráfica, nos informa acerca de los factores entrenables y no entrenables de las capacidades físicas básicas en los niños, haciendo referencia a la fuerza máxima y fuerza resistencia.

Nos indica un inicio cuidadoso alrededor de los doce-catorce años, continuado ya con un entrenamiento más intenso en los catorce-dieciséis años, ya en los dieciséis-dieciocho se puede practicar un entrenamiento deportivo de rendimiento.

Con la fuerza explosiva, el inicio cuidadoso se realiza en los diez-doce años, iniciándose en el entrenamiento más intenso en los doce-catorce años y ya desde los catorce-dieciséis se puede iniciar en un entrenamiento deportivo de rendimiento y de ahí en adelante.

Hablando de la resistencia aeróbica y anaeróbica el inicio cuidadoso comienza en los ocho años hasta los doce, de los doce a los dieciséis se puede ir introduciendo un entrenamiento más intenso, y de los dieciséis a los dieciocho se introduce el entrenamiento deportivo de rendimiento, siendo exclusivo de los dieciocho a los veinte.

En cuanto a la velocidad de reacción, el inicio cuidadoso comprende desde los ocho años hasta los doce, de los doce a los dieciséis se comienza con un entrenamiento más intenso, siendo ya de los dieciséis en adelante el entrenamiento deportivo de rendimiento. La velocidad máxima acíclica y cíclica se comienza de los diez a los doce años con un inicio cuidadoso, incluso prolongando hasta los catorce. De los doce a los dieciséis el entrenamiento es más intenso, de los dieciséis en adelante se inician en el entrenamiento deportivo de rendimiento.

Y, por último, la flexibilidad, es la capacidad que antes tenía un inicio cuidadoso desde los cinco hasta los doce, de los doce en adelante se comienza con el entrenamiento deportivo de rendimiento.

## **4.5 Aplicación en la escuela**

### **4.5.1 La fuerza y los contenidos de la Educación Física escolar**

De todos los contenidos que presenta el currículum de educación física, según Genérello y Tierz (1994), los que presentan mayor alcance de fuerza son los relacionados con: expresión corporal, danza, psicomotricidad, juegos específicos o habilidades y destrezas básicas.

En el currículum, concretamente en los contenidos del sexto curso, podemos encontrar el trabajo de la fuerza en tres de los bloques. Estos son; el bloque A, vida activa y saludable, el bloque B, organización y gestión de la actividad física, y, por último, en el bloque C, resolución de problemas en situaciones motrices.

### **4.5.2 El entrenamiento de fuerza con niños de educación primaria**

Existen todo tipo de creencias acerca del entrenamiento de fuerza en niños, la mayoría rechazan el trabajo de ésta en educación primaria. Sin embargo, este es un método valioso, seguro y eficaz que los niños pueden y deben realizar.

Existen diversos factores que restringen el entrenamiento de la fuerza.

Uno de ellos es el miedo a padecer futuras lesiones derivadas de la práctica de esta actividad. Aunque las lesiones son un riesgo que existe en cualquier actividad deportiva.

En primaria, no hay que perder de vista al niño, hay que estar atentos y supervisar, en todo momento lo que hacen, para prevenir lesiones. En esta etapa están en pleno crecimiento y desarrollo por lo que la precaución debe ser máxima.

Según Coburn et al (2012), las placas de crecimiento, las epifisiarias, no están cerradas. Por lo que sí están sometidas a un excesivo estrés aumentaría el riesgo de lesión ósea. García-Manso (2003) y Pomar, (2011) nos muestran que el cartílago largo situado en los huesos no está diseñado para soportar ciertas cargas, entonces si es sometido a un excesivo estrés puede derivar en un

lento crecimiento o ser fracturado de forma prematura. Aunque si el estrés es moderado favorece al crecimiento óseo.

Otro de los factores sería el miedo a que su entrenamiento afecte al crecimiento de los niños. Sin embargo, se ha demostrado que si es realizado de manera correcta puede favorecer el crecimiento de los niños.

## **4.6 Entrenamiento HIIT**

El HIIT según Laursen (2010, p. 1-10) es un entrenamiento que se fundamentó en periodos cortos de tiempo de gran intensidad, a los cuales le siguen periodos de descanso activo o pasivo. Esto permite entrenamiento de muy alta intensidad, en períodos cortos de tiempo.

Según los estudios Burgomaster et al. (2008), Tabata et al. (1996) y Heinrich et al (2015), este tipo de entrenamiento aporta beneficios semejantes en condición física y salud a entrenamientos de mucha duración.

Este tiene varias adaptaciones fisiológicas, ya que se puede aplicar de distintas maneras, dependiendo de la intensidad, número de intervalos realizados, la duración...

Además, presenta beneficios para la salud como la mejora de la capacidad respiratoria o protección contra enfermedades cardiovasculares (Oliveira et al., 2022).

Es una herramienta útil para lidiar con los problemas de salud como el sobrepeso en adolescentes.

La aplicación del entrenamiento de alta intensidad en escolares, evidencia mejoras en varios aspectos de salud, como la capacidad cardiorrespiratoria y la constitución corporal en adolescentes (Costigan et al., 2020).

### **4.6.1 Origen**

Es muy difícil establecer el origen de este tipo de entrenamiento, hay diferentes teorías y autores que hacen referencia a su origen (Aguirre et al 2022):

- En los años 1850 en Estado Unidos, se dice que algunos entrenadores usaban tramos de alta velocidad y tramos de recuperación orgánica.
- En 1912 desarrolló el “Sistema Finlandés de entrenamiento”, donde se recorren cuatro y cinco veces largas distancias con esfuerzos intensos y pausas de varios minutos.
- El fisiólogo alemán Woldemar Gerschler, en 1936. Planteó un sistema en pistas de atletismo donde se alternaban corridas largas y cortas controlando los tiempos.
- En los años 90 se comienza a investigar sobre su posible beneficio en la salud de aquellas personas no deportistas hasta que se establece como un método adaptable en la población.

## 4.7 Rutinas Tabata

Cuando se habla de HIIT es inevitable mencionar diferentes tipos de entrenamiento como las Rutinas Tabata, llamadas así por su creador Dr. Izumi Tabata, las cuales son un entrenamiento de intervalos de alta intensidad, en inglés denominado HIIT. Tabata, de acuerdo con (Sánchez et al., 2015, p. 1-14) está dirigido al ejercicio interválico con una fuerte intensidad y se aplica realizando tiempos muy cortos de ejercitación, 20 segundos intensos con la combinación de 10 segundos de recuperación o pausa. Realizando ocho repeticiones hasta llegar a los cuatro minutos.

En cualquier forma de ejercicio, la intensidad es un componente clave, que tenga la capacidad de aumentar la capacidad aeróbica y anaeróbica. (Tabata et al, 1997). El fundador de este método nos dijo que aumentaba un 14% la capacidad aeróbica y un 28% la anaeróbica.

Entendiéndose por anaeróbico, el que aumenta la masa muscular y mejora la potencia. Si trabajamos con éste, los músculos trabajan mejor con ejercicios de corta duración y de alta intensidad. Se desarrollan de manera diferente.

Aeróbico hace referencia a oxígeno. Es el empleo de oxígeno en el proceso de generación de energía o el empleo de oxígeno en el metabolismo del cuerpo. Se realizan a una intensidad moderada durante grandes periodos de tiempo.

Aunque para que el ejercicio sea beneficioso para la salud debe ser de intensidad moderada con una cantidad requerida de actividad física considerada de alrededor de 150 kcal por día (Kokkinos, 2012)

## 4.8 La motivación hacia la práctica de actividad física

Motivación, según el Diccionario de la Real Academia Española (1992. P. 1408), es un “ensayo mental preparatorio de una acción para animar o animarse a ejecutarla con interés y diligencia”.

Según Andrés y Aznar (1996) existen dos tipos de motivaciones hacia la práctica de actividad física:

- Motivación intrínseca: Aquí se engloban los motivos por los cuales realizan actividad física por el propio carácter de esta.
- Motivación extrínseca: Hace referencia a los motivos que no están relacionados con esta, como por ejemplo la pérdida de peso.

A medida que aumenta la edad disminuyen las motivaciones sociales y competitivas, y aumentan las de tipo recreativo. (Telma y Yang 2000).

Para que los niños practiquen actividad física los adultos exponen diferentes motivos como; sensación de bienestar, tanto física como psíquica (Fox, 1991). Pero los niños alegan motivos como la acción, implicación personal en la acción, mostrar sus habilidades, así como obtener éxito en la acción o la oportunidad para reafirmar la amistad con sus amigos (Coakley, 1993).

#### **4.8.1 La música como recurso didáctico en educación física**

La música es un medio que se puede utilizar para crear muchas emociones y sentimientos. (Rodrigo, 1999).

En la educación física, hay muchos aspectos de la música y el ritmo, que son elementos esenciales del rendimiento. A nivel personal favorecen el control de la energía y la dinámica, y entre dos o más personas pueden crear sincronización, comunicación, orden o contraste. (Shinca, 2000).

Según Strachan y Hamilton (1989) la música en la educación física tiene diferentes funciones como por ejemplo el aumento de la motivación de los alumnos, crear un clima favorable entre los miembros del grupo y generar una visión lúdica de la actividad. Así mismo presenta beneficios para el desarrollo de diversas habilidades en los niños como el análisis, la expresión, imaginación y creatividad. (Leiva y Mates, 1998)

Además, dentro de la clase de educación física puede tener diferentes usos. Algunos de estos son los siguientes:

- Como ambiente de fondo: Aquí la música no tendrá protagonismo, simplemente se usará para enriquecer la situación.
- Como recurso organizativo: La música se utiliza para generar un cambio. Es decir, los niños saben que cuando se baja la música tienen que realizar una acción, cuando suben el volumen, cuando se pone en pausa o cuando se cambia la canción. Tienen asociado estos cambios a las diferentes situaciones.
- Como recurso capaz de aumentar la motivación: Depende del trabajo que se le esté pidiendo a el alumno se pondrá un tipo de música que le ayudará a incrementar su motivación en el trabajo a realizar.
- Como soporte necesario sobre el que se apoya el movimiento adaptándose en todo momento a ella.
- Como contenido específico: Por ejemplo, en educación primaria encontramos el bloque de contenido “El cuerpo: imagen y percepción”

#### **4.8.2 La clase de educación física y su influencia sobre la práctica de actividad física durante el tiempo libre.**

Según García Ferrando (1993), la experiencia que haya tenido un alumno en las clases de educación física, le va a condicionar en la práctica de actividad físico-deportiva durante su tiempo libre. De manera que, aquellos alumnos que muestran más gusto por las clases de educación física, son aquellos que muestran una mayor práctica de actividad físico-deportiva.

Torre (1998) llevó a cabo un estudio con los alumnos de Granada, pertenecientes a primero de bachillerato y obtuvo los diferentes descubrimientos:

-Las chicas encuentran mayor motivación cuando el profesor trata contenidos relacionados con el ritmo, deportes colectivos y la expresión corporal, además de lo teórico.

-Sin embargo, los chicos tienen una mayor motivación cuando los contenidos van relacionados con la condición física, coordinación y deportes colectivos. Los que obtienen mejores calificaciones son los que más disfrutan las clases de educación física, experimentando mayor grado de autoestima física, actitud y autosatisfacción.

#### **4.9 Modelos de educación física orientado a la salud (EFS)**

Estos modelos nos explican la relación entre actividad física y salud (Devís y Peiró, 1992, Peiró y Devís, 1995), dado que cada uno de ellos nos determinan una forma de entender la salud, la relación de ésta con la actividad física, y la labor docente y el proceso de aprendizaje del estudiante, por ello es fundamental que el docente de EF sepa acerca de ellos.

- Modelo médico:

La fundamentación científica está basada en las ciencias biomédicas: anatomía, fisiología y biomecánica del movimiento humano. Caracterizan la educación física y la salud desde el funcionamiento del cuerpo y efectos del ejercicio físico sobre éste y se basa en la pedagogía utilitaria. Ven la salud como la ausencia de enfermedad y sus propósitos de enseñanza se apoyan en hábitos y mecánica de movimientos, la información puede cambiar la conducta.

- Modelo psico-educativo:

La fundamentación científica está basada en las ciencias psicológicas: psicología cognitiva y deportiva. Caracterizan la educación física y la salud desde el estilo de vida personal y se basa en la pedagogía liberal. Ven la salud como una responsabilidad individual, cada uno elige y cambia su estilo de vida y sus propósitos de enseñanza. Pone énfasis en la motivación y el desarrollo de los conceptos para el cambio de conducta.

- Modelo socio-crítico:

La fundamentación científica está basada en las ciencias sociales: sociología crítica y de la educación física. Caracterizan la educación física y la salud desde la crítica social e ideológica, y se basa en la pedagogía crítica. Ven la salud como una construcción social y sus propósitos de enseñanza se apoyan en la concienciación crítica como punto de partida para la transformación y el cambio social, proceso de capacitación personal y grupal dirigido a la autonomía.

Devís y Peiró, 1995, Devís y cols., 1998, Peiró y Devís, 1995 nos indican una síntesis de las diferentes aportaciones y limitaciones de cada modelo.

El modelo médico nos presenta algunas aportaciones como, realizar los ejercicios de forma efectiva y segura, renovación de los componentes de la condición física, identificación de las variables de un programa de educación física y salud.

Pero a su vez presenta limitaciones como; la condición física se desarrolla afín al rendimiento, se olvida de los aspectos experienciales y psicosociales, carencia de aprendizaje significativo de la práctica...

Sin embargo, en el psico-educativo podemos apreciar algunas aportaciones como, una gran gama de actividades y experiencias satisfactorias, materiales curriculares, el alumno tiene acceso a el conocimiento teórico y práctico lo cual les permite desarrollar un programa, con ayuda del profesor, de actividad física y salud. Un cambio conductual en el individuo que la persona pueda aplicarlo en todas las situaciones de su vida, desarrollando así un estilo de vida saludable. También presenta limitaciones como las clases teóricas y el excesivo énfasis en el alumnado llega a hacer sentir culpable aquellos que no realizan ejercicio o no se ajusta a los cánones de actividad y forma física.

Y para finalizar en el socio crítico vemos aportaciones como la reflexión, discusión y materiales críticos capacitándonos así para la reflexión crítica y el cambio social. Favoreciendo además la ciencia crítica. También presenta algunas limitaciones como centrarse exclusivamente en la discusión y las clases teóricas o la negación de la capacidad de elección individual.

## 5. METODOLOGÍA Y DISEÑO

### 5.1 Diseño metodológico

La metodología de este TFG va a estar dividida en dos apartados, una evaluación a través de los diferentes indicadores de logro, y un cuestionario a través del cual conoceremos el grado de motivación de diferentes aspectos. Si hablamos del diseño metodológico, se va a dividir en cuatro partes. Primero se comenzará con el desarrollo de la fundamentación teórica, la elaboración de la situación de aprendizaje, seguida de la puesta en práctica de esta, y por último la elaboración y entrega de un cuestionario.

La parte más difícil de llevar a cabo fue la elaboración de una situación de aprendizaje, ya que cuando estaba desarrollada, no quedé satisfecha con el resultado y decidí modificarla por completo. El objetivo de la primera era que los alumnos llegarán a cumplir una Rutina Tabata completa, mientras que en la segunda era que los alumnos acabarán la situación con los conocimientos y recursos necesarios para poder trabajar las rutinas en sus casas o poder aplicarlo fuera del aula.

A continuación, podremos encontrar un cuadro resumen de los pasos que he seguido para el desarrollo del TFG.

		Fecha
1º	<b>Elección de mi tema de TFG.</b>	31-1-2024
2º	<b>Búsqueda de información acerca de las Rutinas Tabata.</b> Elaboración de un índice para el desarrollo de la fundamentación teórica. Síntesis de la información obtenida y redacción de la fundamentación teórica.	1-2-2024 hasta 31-3-2024
3º	<b>Preparación de la situación de aprendizaje.</b> Diseño de la estructura de las sesiones. Selección de los aspectos de la ley con los que voy a trabajar. Investigación de ejercicios y juegos para las sesiones. Establecer lo que voy a evaluar, que quiero que aprendan mis alumnos. Creación de los indicadores de logro. Desarrollo exhaustivo de las sesiones. Establecer cada sesión con sus juegos, ejercicios y relación con la ley. Producción de los instrumentos de evaluación. Realizar las fichas.	14-3-2024 hasta 4-4-2024

4°	<b>Puesta en práctica de la situación de aprendizaje.</b> Desarrollo de la situación de aprendizaje, junto a su evaluación diaria a través del registro anecdótico.	15-4-2024 hasta 21-5-2024
5°	Evaluación de toda la situación de aprendizaje y elaboración de las notas finales.	22-5-2024
5°	<b>Creación de un cuestionario para conocer el grado de motivación de diferentes aspectos como la motivación, metodología, autonomía y materiales en las Rutinas Tabata.</b> Entrega del cuestionario. Análisis de los datos obtenidos en el cuestionario.	9-5-2024 hasta 21-5-2024

## 5.2 Propuesta de intervención

### 5.2.1 Presentación de la propuesta

La situación de aprendizaje que se plantea a continuación consiste en una adaptación de las Rutinas Tabata para la Educación Primaria. Lo que se pretende abordar con dicha adaptación, es que los alumnos se introduzcan en un estilo de vida saludable y activo. Para ello, se les enseña un nuevo método de entrenamiento, en el cual van a ir trabajando y explorando de manera progresiva, hasta que lleguen a tener los conocimientos y recursos suficientes para poder realizar la Rutina Tabata fuera del aula.

La estructura de todas las sesiones va a ser la misma. Se comenzarán con juegos donde se trabajan las cuatro capacidades físicas básicas, y así poder calentar todo el cuerpo de una manera lúdica. Posteriormente se pasará a un calentamiento más específico, donde nos centraremos en el trabajo de fuerza y resistencia. Lo más importante es que van a realizar ejercicios de Tabata a través del juego. Como última parte de la sesión siempre se trabajará Tabata de manera específica y controlando los tiempos. Dependiendo de los días se irá modificando la forma de trabajar la rutina.

Se desarrollará con todo el alumnado de sexto de primaria, que está dividido en tres clases.

He considerado oportuno presentar mi situación de aprendizaje a las tres clases, debido a que así puedo apreciar las diferencias en cada una de ellas, cada clase cuenta con un total de 25 alumnos, con sus características específicas y su personalidad, y la mezcla de todas ellas forma un grupo-clase que no tiene nada que ver unos con otros. Por lo que, impartiendo el mismo contenido en las tres clases, voy a apreciar diferentes resultados, formas de ejecutar el ejercicio, de adquirir el aprendizaje o de trabajar. Así mismo, también voy a ser consciente de que mi forma de dirigirme a ellos y de dar las clases va a ser diferente, ya que hay que adaptarse a las características de cada uno de ellos. Además, la muestra para el análisis de los resultados será mayor.

Va a tener un total de siete sesiones, las cuales se van a empezar a impartir el dieciséis de abril y se finalizará el veintiuno de mayo, debido a que durante este periodo he contado con multitud de puentes, días festivos y excursiones. Cada sesión tiene una duración de sesenta minutos, en la cual se intentará que el tiempo motriz sea el máximo posible.

### **5.2.2 Contexto**

El centro donde se va a llevar a cabo esta propuesta de intervención es en el colegio público british council CEIP Miguel Delibes. El centro es de línea tres y atiende a las etapas educativas de 2º ciclo de educación infantil (de tres a seis años) y primaria (de seis a doce años). Cuenta con un total de 564 alumnos y 45 maestros, de los cuales tres son de educación física.

Está ubicado en el barrio de la Victoria, más concretamente en el Paseo Obregón nº 1 de Valladolid, junto al Parque del Jardín Botánico, y entre la carretera de Burgos y el Canal de Castilla.

La mayor necesidad del centro es la construcción de un gimnasio-polideportivo, pero no se llega a confirmar su construcción. Tiene un pequeño espacio donde hay colchonetas, espalderas o bancos, que se le da el uso de gimnasio. Pero al ser tan pequeño no es posible desarrollar ahí la situación de aprendizaje, por lo que se va a desarrollar en las zonas exteriores. El patio cuenta con tres pistas, además de una zona de arena y un campo de fútbol.

En el *anexo 1* se encuentran las fotos de los espacios donde se ha desarrollado.

El curso con el que se va a llevar a cabo es sexto de primaria. En total se va a presentar esta situación de aprendizaje a 75 alumnos divididos en tres clases.

Si hablamos de 6º A, encontramos un alumno con necesidades educativas especiales, un alumno TEA, trastorno del espectro autista. Este sale con las especialistas del colegio en las diferentes áreas, pero desarrolla la clase de educación física con normalidad, sin ninguna adaptación significativa, aunque se procura estar atento a él y reforzarle.

De manera general el grupo-clase es bastante activo, le pone ganas y respeta las normas. Además, es un grupo en el cual se apoyan mucho entre ellos y tiran unos de los otros. Se pueden apreciar subgrupos dentro del gran grupo, y algunos que son más líderes y se hacen notar. Pero esto no genera ninguna problemática en el aula, es más a veces ayuda a la hora de realizar ciertas actividades. Presentan una actitud bastante positiva hacia el área de educación física. Son agentes activos dentro del aula, se muestran participativos, preguntan, ponen interés, se esfuerzan, escuchan las normas y no suelen generar conflicto. El mayor conflicto que se presenta en esta clase es, en concreto con un pequeño grupo dentro del gran grupo. Dicho grupo siempre intentan

hacer trampas o les cuesta perder, pero cuando se para la clase y se les explica o se les penaliza por la realización de éstas, actúan de manera correcta.

Haciendo referencia a 6° B, encontramos un alumno con necesidades educativas especiales. Un alumno con hipocondroplasia, pero no presenta ninguna adaptación significativa. Sin embargo, siempre se le adapta cuando no puede realizar alguna actividad. Como, por ejemplo, salto de vallas o en temas relacionados con velocidad, su grupo suele contar con una persona más para compensar. En esta situación de aprendizaje no ha habido ninguna modificación, ya que todo lo ha podido desarrollar con normalidad.

El grupo clase es algo conflictivo. Hay dos alumnos que tienen prohibido el hecho de trabajar juntos, por lo que siempre se debe estar muy atentos a ellos, otro pequeño grupo donde su concepción hacia la educación física es algo negativa, y siempre están generando ruido en el aula con sus quejas o conflictos con sus compañeros, también se aprecia otro pequeño grupo de alumnos algo más despistados y que siempre van por su vía libre. Para finalizar encontramos un gran grupo que son agentes muy activos en el aula además de tener una muy buena concepción hacia la educación física, por lo que hacen las clases más llevaderas. De manera general y con cada uno de estos subgrupos dentro del gran grupo, se puede decir que es una clase complicada. Además, su horario de educación física está distribuido de la siguiente manera; los lunes a primera y los jueves a última, lo que lo hace aún más complicado debido a que estas horas están muy alborotados.

En 6° C también hay un solo alumno con necesidades educativas especiales, éste presenta una minusvalía psíquica. Cuenta con una adaptación curricular, en las clases hay que estar muy pendiente de él, ponerle un objetivo final/ premio para que así desarrolle la clase con normalidad, pero aun así siempre se le trata como uno más en clase y cumple las mismas tareas que sus compañeros.

En este grupo-clase no encontramos ningún alumno que genere conflicto en el aula, son alumnos tranquilos y se llevan bien entre todos los compañeros. A la hora de impartir clases es la más fácil de llevar a cabo, ya que rara vez generan conflictos o no te hacen caso, pero en su totalidad cuentan con una buena percepción hacia la educación física. El único contra que puede presentar este grupo es a la hora de participar, debido a que hay que tirar mucho de ellos para que entren en la clase porque siempre participan los dos mismos.

### 5.2.3 Objetivos

El objetivo principal que se quiere conseguir con esta propuesta es el siguiente:

- Conocer y obtener todos los recursos necesarios para la realización de una Rutina Tabata.

Los diferentes objetivos que se quieren cumplir son:

- Realizar ejercicios Tabata a través del juego.
- Trabajar con música.
- Trabajar las rutinas Tabata a través de diferentes metodologías o materiales.
- Conocer las Rutinas Tabata.
- Conocer los grupos musculares implicados en la acción.
- Conocer la intensidad del ejercicio a realizar.
- Controlar su propio cuerpo en la realización del ejercicio, teniendo en cuenta sus capacidades.
- Elaborar una rutina en base a la zona del cuerpo asignada.

### 5.2.4 Principios pedagógicos

En esta propuesta se ha utilizado principalmente tres tipos de metodología. El aprendizaje cooperativo, la enseñanza directa y la práctica guiada.

La metodología usada principalmente ha sido el aprendizaje cooperativo. Una metodología que está basada en la división de los alumnos en grupos reducidos, con el fin de que trabajen de forma coordinada ayudándose unos a otros. Creo que es un buen método ya que favorece el buen ambiente en el aula y aprenden a vivir en convivencia. Además de aportar numerosos beneficios como fomentar el desarrollo de las habilidades sociales, la resolución de problemas, el pensamiento crítico, la motivación...

Por otra parte, también se han empleado otras metodologías como, la enseñanza directa, donde el profesor le ofrece a los alumnos la formación necesaria y de forma clara, para enseñarles un concepto en específico. Considero que es algo fundamental, porque, aunque hay que dejarlos experimentar y que ellos mismos sean los protagonistas de su propio aprendizaje, estimo necesario unas indicaciones previas y un modelo a seguir, lo que les va a proporcionar un feedback inmediato, un aprendizaje más claro y estructurado, mayor efectividad en el aprendizaje...

Otra metodología desarrollada ha sido la práctica guiada, la cual se basa en explicar y modelar las actividades de aprendizaje a los estudiantes. Creo que es algo favorable para ellos, ya comenzaremos con la explicación y demostración de lo que ellos después van a tener que poner en práctica de manera individual y en pequeños grupos, progresando en dificultad.

Respecto a los agrupamientos y organización del alumnado, trabajaran en grupo de manera general. Nunca van a trabajar de manera individual, siempre estarán organizados en grupos, aunque tengan que ejecutar una acción por ellos mismos a su alrededor tendrán compañeros realizando lo mismo o animando. Se emplearán grupos de todo tipo, toda la clase al completo, la clase dividida en dos grandes grupos o incluso la clase dividida en cinco grupos...pero siempre con el mismo fin, conseguir un objetivo final entre todo el equipo.

### 5.2.5 Plan de sesiones

Esta situación de aprendizaje va a estar basada por el contexto actual educativo. El cual se rige por la ley orgánica que afecta a todo el país, en este caso España. Esta es la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Después tenemos la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, (LOMLOE). la cual modificó la ley anterior. Entró en vigor en enero de 2021. Aborda aspectos como la equidad, la inclusión, la calidad educativa y la modernización del sistema. De aquí cada comunidad autónoma hace sus concreciones de las que se extrae el real 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. Además del Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria.

En los *anexos 2 y 3* se expondrá los contenidos tratados en cada una de las sesiones.

Calendario Abril-Mayo:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
15	16	17	18	19
Sesión 1	Sesión 1 Sesión 1		Preparación Olimpiadas	
22	23	24	25	26
X	X	Sesión 2	Actividad lectura	
			Sesión 2	
29	30	1	2	3
Sesión 3	Sesión 2 Sesión 3	X	Sesión 3 Sesión 4	
6	7	8	9	10
Sesión 5	Sesión 4 Sesión 4	Sesión 5	Sesión 5 Sesión 6	
13	14	15	16	17
X		Sesión 6	Sesión 6	
20	21	22	23	24
Sesión 7	Sesión 7 Sesión 7			

Leyenda:

6º A

6º B

6º C

## 5.2.6 Actividades de enseñanza-aprendizaje

En el *anexo 4* se encontrará el desarrollo de cada una de las sesiones.

En el *anexo 5* se encontrará el material utilizado en cada una de esas sesiones.

## 5.2.7 Evaluación

Para la elaboración de este apartado, al comienzo del desarrollo de mi situación de aprendizaje me pregunte; ¿Qué quiero que aprendan?, en base a la respuesta de esta pregunta comencé a buscar en el currículum aquellos criterios de evaluación que más se ajustaban a mis ideas. Cuando hice una selección de aquellos criterios de evaluación, desarrollé los indicadores de logro necesarios para cada uno de ellos.

Principalmente mi evaluación va a estar basada en el registro anecdótico. Ya que diariamente se va a realizar una observación de los alumnos que durante la sesión hayan superado todos esos indicadores de logro, estos serán beneficiados con un positivo. Además, se incluye un proyecto donde ellos mismos van a tener que crear su propia Rutina Tabata, trabajando así en grupo y de manera autónoma. Ésta será evaluada por mí misma, sumándole la evaluación de sus compañeros a través de una prueba escrita. Y para finalizar la situación de aprendizaje y ver el conocimiento adquirido por cada uno de ellos se realizará otra prueba escrita. La suma de todos estos instrumentos de evaluación dará lugar a la nota final de cada uno de los alumnos.

A continuación, se va a exponer cómo se han evaluado los ocho criterios de evaluación.

Para la evaluación del **indicador 1.1.1**, cada día, durante toda la situación de aprendizaje, he ido observando a los alumnos en cada una de las sesiones, y para el porcentaje de este indicador he hecho la media con diferentes aspectos como: el aseo, es decir, si traen el neceser o no (si se les olvida dos días se pone un aviso y si hay tercero es un negativo). También he valorado la actitud mostrada en clase la cual se refleja en los positivos diarios, la participación dentro del aula, cuando yo pregunto, y el compañerismo, es decir, que haya un buen ambiente en el aula y un buen trato entre los compañeros.

En definitiva, todos estos aspectos a evaluar se han ido observando en cada una de las sesiones y el alumno que ese día cumplía con estos tres requisitos era beneficiado con un positivo. Pero así mismo se ha puesto una nota a mayores con respecto a la participación y el compañerismo, aunque los positivos engloban todo esto.

El **indicador 1.2.1** y el **1.2.2**, tienen un porcentaje muy bajo de la nota, a causa de que es algo más subjetivo. Para evaluar esto he usado dos instrumentos de evaluación, el registro anecdótico, donde cada día observaba a los alumnos y dos pruebas escritas. Después de realizar una Rutina Tabata, deben completar si los ejercicios realizados son de alta o baja intensidad, para esto se

debían poner la mano en el corazón, midiendo así su intensidad. Dependiendo de cómo el alumno haga el ejercicio y las ganas que le ponga puede variar, pero algunos ejercicios como el Jumping Jacks o brazos hacia delante tienen una clasificación muy evidente, por lo que esto se ha tenido en cuenta a la hora de evaluarlo.

Con el **indicador de logro 2.1.1**, he pretendido que dentro de la situación de aprendizaje los alumnos tuvieran su propia autonomía. Por lo que cada clase ha sido dividida en cuatro grupos, cada uno de estos tenía asignada una parte del cuerpo y debían crear dos ejercicios que trabajasen dicha parte. No solo se ha evaluado que la creación y ejecución de los ejercicios fuera correcta, sino que también se ha tenido en cuenta lo que han aportado en el grupo, como han trabajado, como ha sido su exposición al resto de compañeros o su actitud hacia esta clase. Junto a mí evaluación tenían una prueba escrita donde ellos evaluaban los ejercicios de sus compañeros demostrando así también sus conocimientos.

Haciendo referencia al **indicador 2.3.1**, he utilizado el registro anecdótico como instrumento de evaluación, en el día a día me he fijado en los alumnos que saben cómo van las Rutinas Tabata y trabajan cuando hay que hacerlo. Esto se ha reflejado en los positivos diarios, ya que se hacía una valoración de aquellos alumnos que durante el desarrollo de la sesión habían cumplido todos los indicadores.

Para el **indicador 2.3.2**, se ha realizado una prueba escrita a la par que el registro anecdótico. Como cada día que teníamos una sesión, antes de completar la Rutina Tabata, se preguntaban las cuatro partes implicadas y los músculos que pertenecían a cada una de estas, lo cual se reflejaba en los positivos diarios. Sumado a esto para tener una visión más objetiva, el último día se realizó una ficha con estos elementos a completar. Esta tenía un total de dieciséis huecos a rellenar, al completar el circuito con ocho ejercicios debían poner la parte que se trabajaba en cada uno de los ejercicios y un músculo implicado en este.

En este apartado hacemos referencia al **indicador de logro 3.2.1**, para él cual se ha usado el registro anecdótico como instrumento de evaluación. He valorado el respeto hacia sus compañeros, hacía la docente y en la situación de aprendizaje. Se reflejaba en el día a día con los positivos, ya que si no mostraban respeto durante una sesión no iban a obtener un positivo.

Por último, para el **indicador 6.1.1**, se ha utilizado el registro anecdótico. Éste tiene muy poco peso en la nota debido a que quería darle una parte a aquellos alumnos que se han molestado en buscar ejercicios en sus casas, pero no es algo muy significativo.

En la sesión número 6, cuando los alumnos tuvieron que preparar su Rutina Tabata para toda la clase, al ir pasando por los grupos, fui observando aquellos que aportan ideas, ya que alguno me dijo “no se si vale porque lo he visto en internet” o “este lo vi en internet ¿valdría?”. En base a lo

observado cada alumno individualmente obtuvo una nota para ese porcentaje, que se sumaría a la creación de su propia Rutina Tabata.

En el *anexo 6* podemos encontrar todos los instrumentos de evaluación utilizados.

Contamos con una muestra total de 75 alumnos, los resultados obtenidos en cada uno de ellos se han analizado y se ha establecido porcentajes para que de manera más visual se aprecie a cuantas personas del total les motivaba una cosa u otra, cuántas lo han superado o el grado de satisfacción que han alcanzado. Esto se ha realizado por cada una de las clases y de manera general.

A la hora de realizar el análisis para ver cuántos alumnos han superado ese indicador, se ha implantado que con un 8 o a partir de este, esa persona lo ha superado. Esto no significa que aquellas personas que obtengan una puntuación más baja no lo hayan superado, si no que el grado de satisfacción, esfuerzo o conocimiento no es tan elevado. Por otra parte, para el indicador de logro donde debían mostrar su entendimiento hacía las partes que habíamos trabajado en toda la situación de aprendizaje se ha valorado por el número de aciertos y el número de fallos en dicha prueba.

Como segunda parte de la metodología, el cuestionario fue entregado a un total de 70 alumnos. Este se ha utilizado para establecer el grado de motivación de la situación de aprendizaje, los alumnos en base a sus experiencias vividas a lo largo de estos días evalúan el grado de motivación que ofrece el trabajo con la música, la autonomía, la metodología y los materiales usados para trabajar las Rutinas Tabata. Para este en base a el número total se han realizado porcentajes de aquellas personas que si les resultaba motivante y aquellas que no.

Este fue entregado a un total de 70 alumnos, y las preguntas fueron las siguientes:

<b>PREGUNTA 1:</b> ¿Crees que hubiese sido mejor trabajar toda la unidad sin música?
<b>PREGUNTA 2:</b> ¿El día que trabajamos la rutina Tabata sin música notasteis menor rendimiento o menor motivación?
<b>PREGUNTA 3:</b> ¿Os ha resultado más motivador cuando se ha trabajado con música?
<b>PREGUNTA 4:</b> ¿Crees que la teoría dada (músculos, tiempos, zonas, intensidad) os ha servido/ayudado a la hora de realizar los ejercicios?
<b>PREGUNTA 5:</b> ¿El primer día sin saber nada de teoría trabajaste igual que el último día con toda la teoría aprendida?
<b>PREGUNTA 6:</b> ¿Has notado diferencia en la intensidad de los ejercicios, es decir crees que había variación entre los ejercicios de alta y baja intensidad?

<p align="center"><b>PREGUNTA 7:</b></p> <p>¿Crees que al ser ejercicios de corta duración es más atractivo/ pones más ganas?</p>
<p align="center"><b>PREGUNTA 8:</b></p> <p>¿Los ejercicios dentro de la rutina qué se trabajan en parejas o grupos os motivaban más que los individuales?</p>
<p align="center"><b>PREGUNTA 9:</b></p> <p>¿Os ha motivado realizar una rutina creada por vosotros?</p>
<p align="center"><b>PREGUNTA 10:</b></p> <p>¿Trabajar con los dados os ha motivado en la realización de los ejercicios?</p>
<p align="center"><b>PREGUNTA 11:</b></p> <p>¿Te has sentido bien contigo mismo al realizar las rutinas Tabata?</p>
<p align="center"><b>PREGUNTA 12:</b></p> <p>¿Has notado mejora a lo largo de los días, es decir has notado que te cansabas menos?</p>
<p align="center"><b>PREGUNTA 13:</b></p> <p>¿Creéis que ahora con la información recibida en las clases podéis realizar una rutina Tabata en vuestras casas?</p>
<p align="center"><b>PREGUNTA 14:</b></p> <p>¿Le dirías/ recomendarías algún amigo que trabajara las rutinas Tabata?</p>
<p align="center"><b>PREGUNTA 15:</b></p> <p>¿Crees que las rutinas Tabata es un método bueno para trabajar la fuerza?</p>
<p align="center"><b>PREGUNTAS DE LIBRE RESPUESTA:</b></p> <p>¿Qué te ha aportado trabajar con tus compañeros y poder hacer una rutina qué sea creación vuestra?</p> <p>¿Qué prefieres, como hemos trabajado en esta unidad (dados, picas, creación propia) o qué todos los días hubieran sido cómo un gimnasio (yo explico los ejercicios y vosotros me seguís)? Explícame cómo crees que hubieras trabajado/ aprendido más.</p> <p>Explícame la importancia que crees que tiene trabajar con música las Rutinas Tabata.</p>

En el apartado de análisis de datos y conclusiones, se podrá apreciar los resultados obtenidos y una interpretación de estos

<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Indicadores de logro</b>	<b>Instrumentos de evaluación</b>	<b>Actividades</b>
1.1 Reconocer e interiorizar los efectos beneficiosos a nivel físico, mental y social de la actividad física como paso previo para su integración en la vida diaria llevando a cabo conductas responsables sobre la salud y el bienestar referidas a la higiene, la alimentación y los hábitos posturales. (STEM2, STEM5, CPSAA2)	1.1.1 Integra conductas responsables en relación con la higiene.	Registro anecdótico	Mirar diariamente la camiseta y el lavado de manos.
1.2 Integrar los procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, relajación e higiene en la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. (STEM2, STEM5, CPSAA2, CE3)	1.2.1 Integra procesos de control de su propio cuerpo.	Registro anecdótico Prueba escrita	Diariamente en las rutinas y en las fichas que completaran.
	1.2.2 Integra procesos de control de la intensidad de los ejercicios.		
2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, definiendo metas, secuenciando acciones, introduciendo cambios, si es preciso, durante el proceso y generando producciones motrices de calidad, valorando el grado de ajuste al proceso seguido y al resultado obtenido. (STEM1, CPSAA3, CPSAA5, CE3)	2.1.1 Crea proyectos motores identificando metas y procesos.	Proyecto Prueba práctica	Crear su propia rutina tabata.
2.3 Adquirir un progresivo control y dominio corporal, empleando los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, y haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial. (STEM1, CPSAA4, CPSAA5, CE1)	2.3.1 Demuestra un progresivo control y dominio corporal al ejecutar una variedad de movimientos motrices de manera eficiente y creativa. Utilizando componentes cualitativos y cuantitativos.	Registro anecdótico Prueba escrita	Realización de las rutinas diarias y en las fichas que completaran.
	2.3.2 Conoce algunas de las partes del cuerpo (musculatura) para su correcta utilización en la actividad.		
3.2 Respetar las normas consensuadas, así como las reglas de juego, y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio, reconociendo las actuaciones de compañeros y rivales. (CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CC2, CC3).	3.2.1 Respetar las normas de los juegos.	Registro anecdótico	En el día a día.

6.1 Buscar, seleccionar y, contrastar información relacionada con la motricidad, a partir de distintas fuentes fiables y seguras, utilizándola mediante adaptaciones creativas propias del área, citando las fuentes consultadas, adquiriendo el léxico básico y reflexionando sobre la transmisión de bulos. (CCL2, CCL3, CPSAA5)	6.1.1 Busca, selecciona y contrasta información sobre las rutinas tabata para su proyecto.	Registro anecdótico	En el día a día.
--	--	---------------------	------------------

En el *anexo 7* se podrá encontrar la puntuación obtenida en cada indicador de logro de cada uno de los alumnos.

### 5.2.8 Recursos, materiales y espacios.

Para la puesta en práctica de esta situación de aprendizaje se utilizarán los diferentes espacios:

- El aula: En la sesión nº 1 dedicaremos un rato al aula, donde les vamos a introducir el tema. Por lo que será necesario el uso de la pantalla digital para la visualización de vídeo y de la pizarra para la realización del esquema.
- La pista de cemento central: Aquí se va a desarrollar el resto de las sesiones.
- El porche: Aquellos días donde llueva se realizará una adaptación en este espacio.

Los alumnos bajaban con su neceser correspondiente, y antes de salir hacíamos una parada. Dos compañeros o los que fueran necesarios, entraban a por el material y todos salíamos. Los neceseres se dejaban en un lado del porche y la clase la desarrollamos en una de las pistas.

El material necesario para esta situación de aprendizaje ha sido el siguiente:

- |                                       |                         |             |
|---------------------------------------|-------------------------|-------------|
| ➤ Altavoz.                            | ➤ Dados.                | ➤ Aros.     |
| ➤ Bolígrafo.                          | ➤ Petos.                | ➤ Ladrillo. |
| ➤ Fichas correspondientes.            | ➤ Cinturones de velcro. | ➤ Cuerda.   |
| ➤ Picas con la base y los ejercicios. | ➤ Marcas.               | ➤ Bancos.   |
|                                       | ➤ Cono.                 | ➤ Balones.  |
|                                       |                         | ➤ Picas.    |

### 5.3 Puesta en práctica

En el *anexo 8* se podrá encontrar un narrado de lo sucedido en cada una de las sesiones.

### 5.4 Análisis de los resultados

En este apartado encontraremos los resultados obtenidos de cada indicador de logro. Se realizará un análisis de todo sexto, 75 alumnos, y luego se desglosará por cada una de las clases, teniendo cada una de estas un total de 25 alumnos.

En el **indicador de logro 1.1.1**, de manera general el 97% de los alumnos de sexto han tenido una actitud correcta hacía el aseo, un 59% ha mostrado una buena actitud, un 43% ha mostrado participación y actitud en las sesiones y un 55% ha presentado un buen compañerismo en el aula.

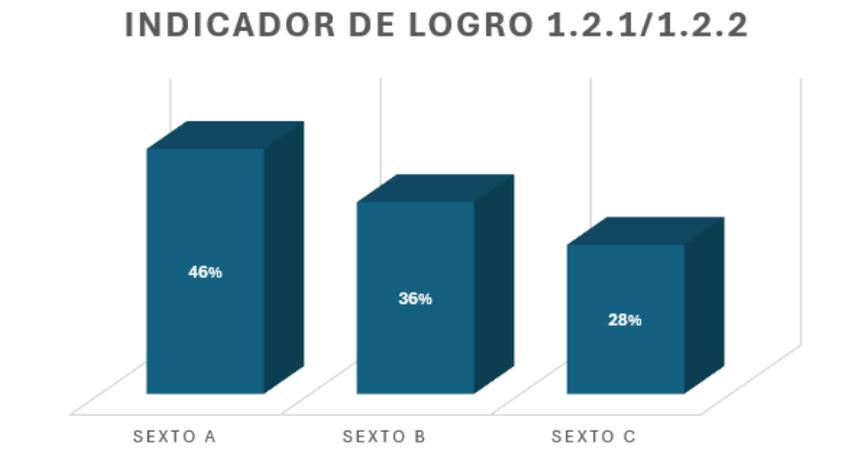


Si hablamos de cada clase en particular vemos que en Sexto A y C el 100% de los alumnos ha mostrado una actitud correcta hacia el aseo, mientras que en sexto B ha sido el 92%, en sexto A un 64%, en sexto B un 56% y en sexto C un 60% ha mostrado una buena actitud. Respecto a la participación y actitud en las sesiones en sexto A encontramos un 52%, en sexto B un 32% y en sexto C un 44%. Por último, en sexto A un 68% ha presentado un buen compañerismo en el aula, en sexto B un 44% y en sexto C un 52%.



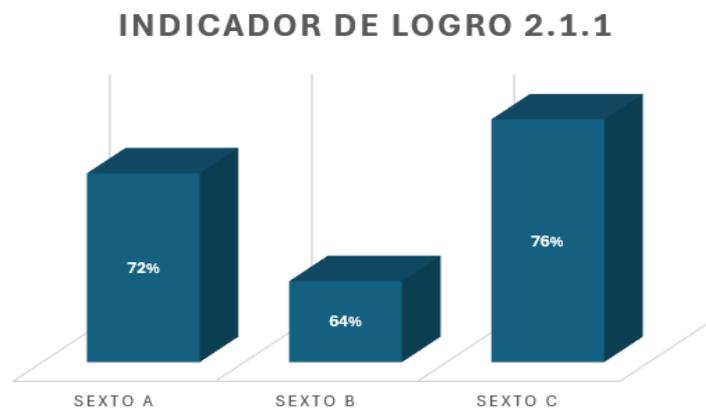


En el **indicador 1.2.1 y 1.2.2** se puede apreciar que el 37% de los alumnos lo han superado. Si lo desglosamos por clases en sexto A ha cumplido con este indicador un 46% de la clase, mientras que en sexto B lo ha hecho un 36% y, por último, en sexto C un 28%.



*Gráfico con los resultados obtenidos en este indicador de logro.*

El 72% de los alumnos de sexto han logrado superar **el indicador 2.1.1**. Mientras que en sexto A lo han hecho el 72%, en sexto B un 64% y en sexto C un 76%.



*Gráfico con los resultados obtenidos en este indicador de logro.*

En el **indicador 2.3.1** se ve que el 11% todo sexto no tenía un conocimiento acerca de estas. De 25 alumnos que tenía en cada clase en sexto A encontramos a 2 alumnos así, un 8%, en sexto B a 5, un 20% y en sexto C a 1, el 4%. Estos alumnos no hacían una correcta ejecución, ni siquiera se esforzaban por hacerlo y cuando se les preguntaban no sabían responder o no estaban atentos en su mayoría de veces.



*Gráfico con los resultados obtenidos en este indicador de logro.*

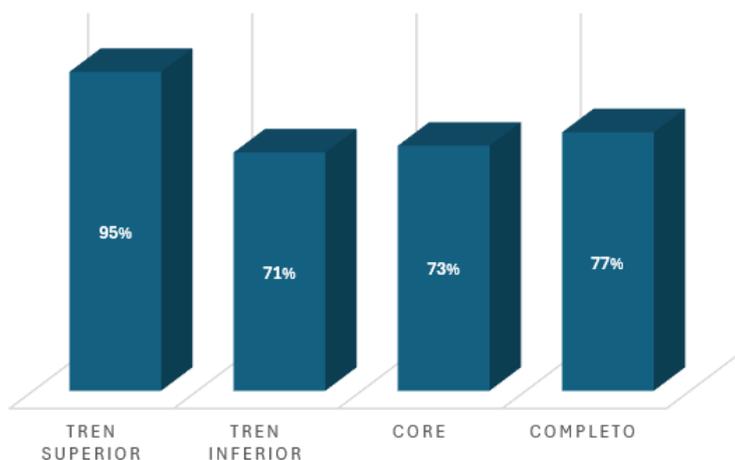
En el **indicador 2.3.2**, se va a proyectar el número de fallos y aciertos en cada uno de los ejercicios de todo sexto. Para observar lo ocurrido en cada clase debemos ir a *anexos*.

En cuanto al análisis de la parte trabajada encontramos los siguientes datos:

<b>EJERCICIO 1</b>	Bien	71
	Mal	1
<b>EJERCICIO 2</b>	Bien	53
	Mal	19
<b>EJERCICIO 3</b>	Bien	44
	Mal	28
<b>EJERCICIO 4</b>	Bien	51
	Mal	21
<b>EJERCICIO 5</b>	Bien	66
	Mal	6
<b>EJERCICIO 6</b>	Bien	49
	Mal	23
<b>EJERCICIO 7</b>	Bien	61
	Mal	11

<b>EJERCICIO 8</b>	Bien	60
	Mal	12

En este gráfico podremos observar de manera más visual los resultados:



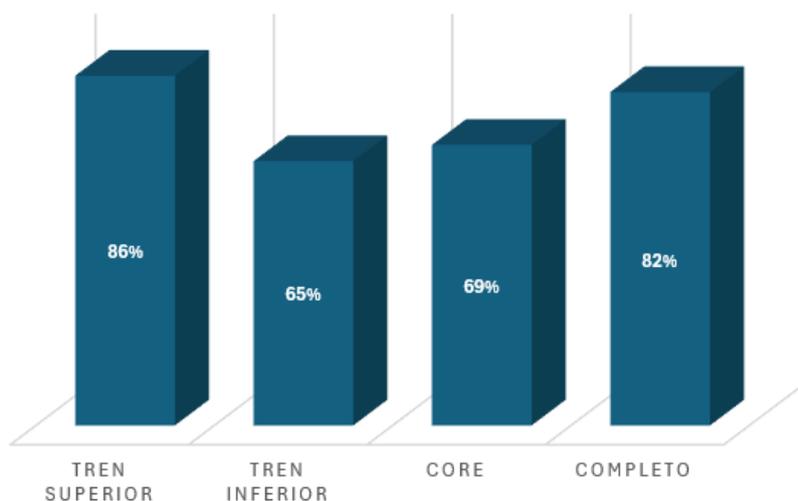
Con una notable diferencia se aprecia que para las tres clases los ejercicios más fácil de asociar han sido los del tren superior, ya que vemos un 95% de aciertos. Seguido del completo con un 77%, después el core con un 73% y, por último, y con mayor dificultad para ellos el tren inferior con un 71%.

Si hacemos referencia a la musculatura implicada en cada uno de los ejercicios:

<b>EJERCICIO 1</b>	Bien	64
	Mal	8
<b>EJERCICIO 2</b>	Bien	51
	Mal	21
<b>EJERCICIO 3</b>	Bien	49
	Mal	23
<b>EJERCICIO 4</b>	Bien	60
	Mal	12
<b>EJERCICIO 5</b>	Bien	60
	Mal	12
<b>EJERCICIO 6</b>	Bien	43
	Mal	29
<b>EJERCICIO 7</b>	Bien	51

	Mal	21
<b>EJERCICIO 8</b>	Bien	58
	Mal	14

En este gráfico podremos observar de manera más visual los resultados:

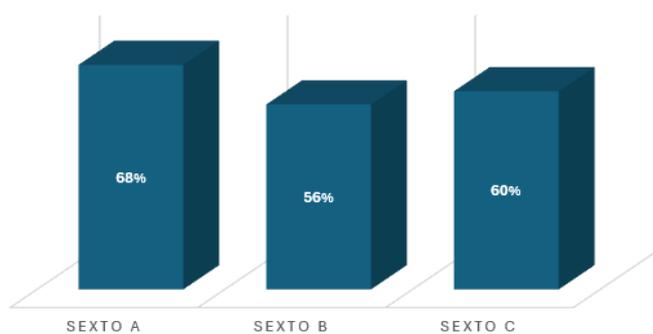


A la hora de establecer la musculatura trabajada en cada una de las partes encontramos el mismo orden que al establecer las partes al ejercicio trabajado. Los músculos más asequibles para ellos han sido el tren superior con un 86%, seguido del completo con un 82%, el core con un 69% y por último el tren inferior con un 65%.

En el *anexo 9* se verá los resultados obtenidos en cada clase.

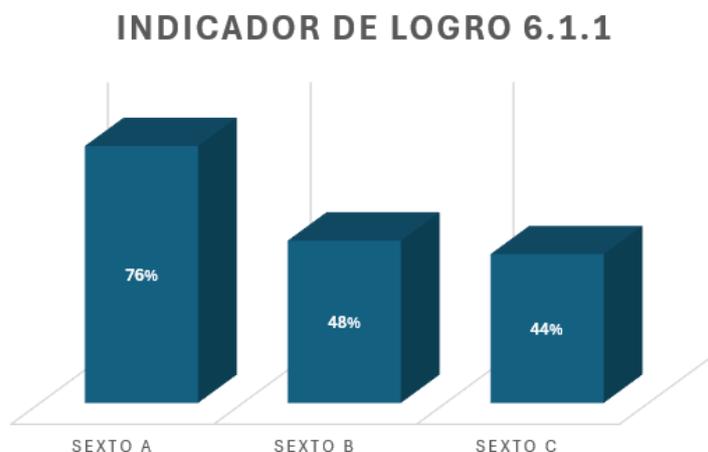
Haciendo referencia al **indicador 3.2.1**, el 61% de los alumnos de sexto han superado este indicador. En sexto A se aprecia que el 68% de las personas cumplen con este indicador, mientras que en sexto B lo hace un 56% y en sexto C un 60%.

#### INDICADOR DE LOGRO 3.2.1



*Gráfico con los resultados obtenidos en este indicador de logro.*

Por último, con el **indicador 6.1.1**, el 56% del total lo ha cumplido, mientras que en sexto A se aprecia que el 76% de las personas cumplen con este indicador, mientras que en sexto B lo hace un 48% y en sexto C un 44%.



*Gráfico con los resultados obtenidos en este indicador de logro.*

En el *anexo 10* se podrá encontrar un gráfico con los porcentajes que ha obtenido todo el alumnado de sexto en cada indicador de logro.

Aquí encontramos las preguntas realizadas y un análisis de los resultados obtenidos.

<b>PREGUNTA 1:</b> ¿Crees que hubiese sido mejor trabajar toda la unidad sin música?	SI: 2 NO: 68
<b>PREGUNTA 2:</b> ¿El día que trabajamos la rutina Tabata sin música notasteis menor rendimiento o menor motivación?	SI: 60 NO: 10
<b>PREGUNTA 3:</b> ¿Os ha resultado más motivador cuando se ha trabajado con música?	SI: 66 NO: 4
<b>PREGUNTA 4:</b> ¿Crees que la teoría dada (músculos, tiempos, zonas, intensidad) os ha servido/ayudado a la hora de realizar los ejercicios?	SI: 62 NO: 8
<b>PREGUNTA 5:</b> ¿El primer día sin saber nada de teoría trabajaste igual que el último día con toda la teoría aprendida?	SI: 7 NO: 63
<b>PREGUNTA 6:</b> ¿Has notado diferencia en la intensidad de los ejercicios, es decir crees que había variación entre los ejercicios de alta y baja intensidad?	SI: 68 NO: 2
<b>PREGUNTA 7:</b> ¿Crees que al ser ejercicios de corta duración es más atractivo/ pones más ganas?	SI: 51 NO: 19
<b>PREGUNTA 8:</b> ¿Los ejercicios dentro de la rutina que se trabajan en parejas o grupos os motivaban más que los individuales?	SI: 59 NO: 11
<b>PREGUNTA 9:</b> ¿Os ha motivado realizar una rutina creada por vosotros?	SI: 60 NO: 10
<b>PREGUNTA 10:</b> ¿Trabajar con los dados os ha motivado en la realización de los ejercicios?	SI: 61 NO: 9
<b>PREGUNTA 11:</b> ¿Te has sentido bien contigo mismo al realizar las rutinas Tabata?	SI: 65 NO: 5

<b>PREGUNTA 12:</b> ¿Has notado mejora a lo largo de los días, es decir has notado que te cansabas menos?	SI: 51 NO: 19
<b>PREGUNTA 13:</b> ¿Creéis que ahora con la información recibida en las clases podéis realizar una rutina Tabata en vuestras casas?	SI: 64 NO: 6
<b>PREGUNTA 14:</b> ¿Le dirías/ recomendarías algún amigo que trabajara las rutinas Tabata?	SI: 64 NO: 6
<b>PREGUNTA 15:</b> ¿Crees que las rutinas Tabata es un método bueno para trabajar la fuerza?	SI: 54 NO: 16
<b>EJEMPLOS DE PREGUNTAS LIBRE:</b> ¿Qué te ha aportado trabajar con tus compañeros y poder hacer una rutina que sea creación vuestra? ¿Qué prefieres, como hemos trabajado en esta unidad (dados, picas, creación propia) o que todos los días hubieran sido cómo un gimnasio (yo explico los ejercicios y vosotros me seguís)? Explícame cómo crees que hubieras trabajado/ aprendido más. Explícame la importancia que crees que tiene trabajar con música las Rutinas Tabata. En <i>anexos</i> se encontrarán algunas respuestas a estas preguntas.	

A continuación, se mostrará un gráfico en el cual se aprecian mejor los resultados obtenidos:



Aquí podremos apreciar que para un 92% de los alumnos les resultaba más motivador cuando trabajaban con música y le ponían más ganas. La metodología de las Rutinas Tabata les hacía que les resultará más motivante a un 73%, al igual que el trabajo en parejas o en grupos para el 84% era más motivador, y para el 86% el hecho de haber tenido autonomía dentro de la situación de aprendizaje les ha motivado con la realización. El 87% dice que el material usado en las diferentes sesiones les ha resultado motivador, y por último la teoría que se les iba aportando poco a poca y de manera progresiva les ha servido de ayuda a un 90% de los alumnos.

En el *anexo 11* se podrán ver ejemplos de las preguntas libres.

## 6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Este apartado se va a dividir en dos partes. En la primera se va a hacer una valoración de los objetivos establecidos, es decir si se han conseguido y de qué manera. Y en la segunda parte, se hará una interpretación de los resultados obtenidos en los indicadores de logro.

En relación con el **primer objetivo**, estoy bastante satisfecha ya que he utilizado diferentes fuentes de investigación como Google académico y libros. Primero, se realizó una búsqueda más superficial, y a medida que iba consiguiendo información, encaminaba y enfoca más mi rastreo. La búsqueda de esta ha sido algo complicada, porque la mayoría de los artículos que hablan acerca de las Rutinas Tabata están en inglés, así mismo no hay artículos o estudios que hayan aplicado estas en educación primaria. Para la búsqueda de los temas relacionados con la fuerza o actividad física era más fácil su investigación, se encontraban multitud de artículos, por lo que había que ser más selectiva. Toda esta teoría la he llevado a la práctica por lo que he podido obtener una visión más objetiva, y verificar o no la información.

Lo mismo sucede con el **segundo objetivo**, debido a que junto con la exploración teórica se ha obtenido también la visión práctica, por lo que el registro de información ha sido mucho más profundo, y cuando se ve en la práctica, el conocimiento adquirido es mucho mayor. Por lo que ambos objetivos han sido cumplidos en un alto grado de satisfacción, ya que el conocimiento adquirido acerca de estas es muy elevado.

Si hablamos del **tercer objetivo**, puedo decir que ha sido todo un reto conseguirlo, debido a que se me complicó el hecho de introducir este tipo de entrenamiento en educación primaria. Pero al final el resultado obtenido es bastante bueno, tanto el diseño el cual considero bastante correcto y adaptado para unos niños de doce años, como a la hora de aplicarlo, ya que durante el proceso he podido presenciar como a los niños les gustaba, vivían y aprendían el tema seleccionado, y a la hora de analizar todos los resultados se aprecia que, de los 75 alumnos, alrededor de unos 65 han aprendido lo que son las Rutinas Tabata y lo han experimentado en sus propios cuerpos. Por lo que se puede decir que un 87% de las personas han cumplido con el objetivo.

Respecto al **cuarto objetivo** se ha cumplido, además con unos resultados muy positivos. Hablando de los resultados cualitativos, en las sesiones se podía ver cómo los alumnos iban adquiriendo el conocimiento y a medida que avanzaban las sesiones iban interiorizando.

Para lo cuantitativo se pasó una hoja a 72 alumnos, debido a que ese día faltaron algunos, en esta hoja debían completar los músculos y partes que se trabajan después de completar una Rutina Tabata. En este el número total de aciertos, que se podía conseguir era 576, ellos consiguieron un total de 455 aciertos y 121 fallos. Es decir, se obtuvo 79% de acierto y un 21% de fallo.

Si desglosamos estos porcentajes, de los ocho ejercicios había dos de cada parte (tren superior, inferior, core y completo). Se podía obtener un total de 144 aciertos en cada una de las partes. Respecto al tren superior se presenció un total de 137 aciertos y 7 fallos, un 95% de acierto junto

a un 5% de fallo. Si hablamos del tren inferior se encontró 102 aciertos y 42 fallos, es decir un 71% de acierto y un 29% de fallo. Haciendo referencia al core encontramos 105 aciertos y 39 fallos, lo que se traduce en 73% de aciertos y 27% de fallo, y, por último, en el completo se obtuvo un total de 111 aciertos y 33 fallos, un 77% de acierto seguido de un 23% de fallo. Viendo los resultados obtenidos se puede decir que, la parte que más fácil resultó adquirir fue el tren superior, seguido del completo, core y por último tren inferior. Para el completo era válido cualquier músculo del cuerpo, por lo que es comprensible que ocupe ese lugar, al igual que el core, debido a que ninguno de ellos lo conocía y ha sido un aprendizaje nuevo para adquirir.

Ahora se pasará a analizar todos los objetivos, de los cuales he obtenido la información, para saber si se han conseguido o no, de un cuestionario que fue pasado por todos los alumnos, un total de 70, al final de la situación de aprendizaje.

Para el **quinto objetivo** se realizaron varias preguntas en este cuestionario: ¿Crees que hubiese sido mejor trabajar toda la unidad sin música?, como respuestas a esta pregunta se ha obtenido un total de dos personas decían que sí y sesenta y ocho que no, por lo que un 97% de las personas prefieren como se ha trabajado esta unidad, con música, y, un 3% lo prefieren sin ella.

¿El día que trabajamos la rutina Tabata sin música notasteis menor rendimiento o menor motivación?, respecto a esta se aprecian un total de sesenta votos que sí y ocho de que no, lo que es traducido en que un 86% noto menor rendimiento seguido de un 14% que no lo noto, otra pregunta fue: ¿Os ha resultado más motivador cuando se ha trabajado con música?, para esta se obtuvo que sesenta y seis personas, un 94% si les ha resultado más motivador junto a cuatro personas que no, un 6%.

Con los resultados obtenidos podemos entender que para la mayoría de los alumnos les resulta motivante el hecho de trabajar con música. Se puede deber a que no son conscientes de que su cuerpo se está cansado o fatigado, debido a que están entretenidos con esta. Además, de ser un buen factor para marcar el ritmo e intensidad del ejercicio.

En algunos estudios se observaba que el género influía a la hora de establecer la motivación en los contenidos de educación física, siendo las niñas quienes más motivación les producía los temas relacionados con la música. Pero en esta situación de aprendizaje no se ha podido presenciar una diferencia de género, tanto la mayoría de las niñas como de los niños disfrutaban y se motivaban más trabajando con la música.

Para el **sexto objetivo** se preguntó: ¿Crees que al ser ejercicios de corta duración es más atractivo/pones más ganas?, a lo cual cincuenta y una personas dijeron que sí y diecinueve que no. Por lo que un 73% sí que les ha resultado más motivador y a un 27% no. Con los resultados obtenidos podemos interpretar que para más de la mitad de los alumnos la metodología Tabata les ha resultado motivante. Al ser periodos más cortos están obteniendo una sensación de logro inmediata, el hecho de que sean 20 segundos les hace ver que son capaces y se motivan. Además,

de no ser conscientes del esfuerzo que están realizando por lo que implican más energía e intensidad en este.

Con el **séptimo objetivo** se preguntó; ¿Los ejercicios dentro de la rutina qué se trabajan en parejas o grupos os motivaban más que los individuales? Y cincuenta y nueve personas, un 84% dijeron que sí y once, 16% que no. Esto nos indica que para casi la mayoría es más satisfactorio trabajar en compañía que individual, al estar acompañados es más divertido, se apoyan unos a otros y no son conscientes del esfuerzo implicado.

Para evaluar el **octavo objetivo**, se les preguntó ¿Os ha motivado realizar una rutina creada por vosotros?, a lo que un total de sesenta personas, que se corresponde a el 86 % dijeron que sí, y diez personas, es decir el 14% dijeron que no. Se aprecia que a los alumnos les gusta tener su parte de autonomía a lo largo de las sesiones, que vean que ellos también forman parte de la clase y pueden aportar en vez de seguir siempre las órdenes de un profesor.

El **noveno objetivo** se obtuvo a través de la siguiente pregunta: ¿Trabajar con los dados os ha motivado en la realización de los ejercicios?, y un total de sesenta y una persona dijo que sí y nueve personas que no, lo que corresponde a un 87% que si frente a un 13% que no. Esto nos hace ver que para los alumnos es motivador trabajar con cosas diferentes, nuevas y creativas que siempre lo mismo. Al ser algo nuevo estamos captando su atención y van a estar más motivados por ver el funcionamiento de esto.

Por último, con el **décimo objetivo** se realizaron varias preguntas; ¿Crees que la teoría dada (músculos, tiempos, zonas, intensidad) os ha servido/ayudado a la hora de realizar los ejercicios? De las sesenta y dos personas, 89% dijeron que sí y ocho, un 11% que no. ¿El primer día sin saber nada de teoría trabajaste igual que el último día con toda la teoría aprendida? A esta pregunta han respondido siete personas que sí, un 10% y sesenta y tres que no, un 90%, y la última referente a este tema fue, ¿Creéis que ahora con la información recibida en las clases podéis realizar una rutina Tabata en vuestras casas? A lo que sesenta y cuatro personas, un 91% dijeron que sí y seis, un 9%, que no.

En definitiva, se puede decir que el cuestionario ha sido un buen método para conocer el grado de consecución de cada uno de mis objetivos.

Como segunda parte se hará una interpretación de los resultados obtenidos en cada uno de los indicadores de logro.

De manera general con el **indicador 1.1.1** nos está haciendo ver que la mayoría del alumnado de sexto, tienen un buen trato con el resto de sus compañeros ayudándose unos a otros. Siempre hay alumnos algo más individualistas, esto puede ser debido a una baja autopercepción corporal o actitud negativa hacía esta asignatura, los cuales han sido penalizados Si lo desglosamos por clases se aprecia que, en sexto A al igual que en sexto C, a ningún alumno se le ha olvidado su neceser los días que yo he impartido mi situación de aprendizaje. Sin embargo, en sexto B a dos alumnos se les ha olvidado tres días. Si hablamos de compañerismo en sexto C, es bastante bueno,

ningún día a lo largo de toda la situación de aprendizaje, he presenciado un conflicto o incluso unas trampas. Son alumnos muy buenos y sobre todo muy justos. En sexto A, se encuentran alumnos que hacen trampas en los juegos e impiden el correcto desarrollo de la sesión, y sexto B, encontramos un nivel más bajo que en la anterior, esto se debe a que son alumnos más individualistas, generan mayor conflicto y presentan una mayor disrupción del aula. Haciendo referencia a la participación de manera general todo sexto es un grupo bastante activo dentro del aula, además de tener una buena percepción hacia esta asignatura.

Con el **indicador 1.2.1 y el 1.2.2**, en el día a día, cuando realizaban las Rutinas Tabata, me iba fijando en cada uno de ellos, ya que había alumnos que hacían el mínimo esfuerzo cuando su cuerpo podía más o incluso al revés.

Por otra parte, en las tres clases he presenciado que les costaba mucho ponerse la mano en el corazón o en el cuello para medir su intensidad, de hecho, hay alumnos que probablemente en toda la situación de aprendizaje se habrán medido una o dos veces.

Globalmente era algo que les costó mucho interiorizar y tuve que insistir mucho en ello. Lo mismo me pasó con el control del propio cuerpo, pero más concretamente con sexto B o C, había que motivarlos mucho cuando realizaban los ejercicios porque si no se les decía nada hacían el mínimo esfuerzo cuando podían realizarlos con mucha más intensidad.

Algo que noté, es que dependían mucho de la música, cada día trabajamos con una canción diferente y dependiendo del ritmo que ésta tuviera, era el ritmo que ellos seguían.

En el **indicador 2.1.1**, se aprecia que a la mayoría de los alumnos les ha resultado motivador crear su propia rutina. Esto se puede deber a que se sentían que formaban parte de la clase, no era solo el profesor el que daba instrucciones si no que ellos también pudieron hacerlo durante dos días. Además, considero que cuando se les deja trabajo autónomo ponen más ganas, les resulta más motivador y el nivel de aprendizaje es más elevado. En sexto C, se apreció muy buen nivel de conocimientos, pero respecto a la ejecución e intensidad quizás eran más flojos, por el contrario, la mayoría del alumnado de sexto A presentó una ejecución muy correcta y una gran motivación a la hora de presentarlo al resto de los compañeros. En sexto B, se apreció un alumnado algo más disperso, pero aun así fue correcto. En general para todo el alumnado ha resultado motivador y han superado este indicador, cada clase y cada alumno con sus características ha aportado algo diferente.

Respecto al **indicador 2.3.1**, en las tres clases encontré que la mayoría entiende el funcionamiento de éstas y sabe de manera general la teoría que deben. Pero en los últimos días he preguntado a alumnos, que yo sabía que prestaban poca atención, y me he encontrado con alumnos que, a esas alturas ni siquiera sabían los tiempos de Tabata.

Aquí también se ha tenido en cuenta la ejecución de los ejercicios, ya que no se daba cada día un ejercicio nuevo y no se volvía a practicar, si no que hemos trabajado con los mismos ejercicios para perfeccionarlos. Y me encontraba con alumnos que el tercer día que hacíamos ese ejercicios todavía no sabía hacerlo o ni siquiera sabía el funcionamiento.

Todo esto es un porcentaje muy bajo entre las tres clases, ya que en su mayoría sí que estaban puestos y enterados en el temas. Además, pude encontrar a alumnos con una ejecución muy muy correcta.

En el **indicador 2.3.2**, si interpretamos los resultados obtenidos en las tres clases, se puede apreciar que sexto A presenta mejores conocimientos teóricos. Debido a que si hacemos una suma total de los aciertos en cada clase encontramos en el número uno a sexto A con 331, seguido de sexto C con 323 y por último sexto B. Aunque este resultado no es objetivo al cien por cien, ya que el día que se realizó esta ficha en la clase del A estaban los veinticinco alumnos, en sexto B faltaron dos alumnos y en sexto C faltó un alumno. Además, pueden influir algunos factores como, el orden en el que se realizó esta sesión, siendo sexto B la primera clase en ejecutar la ficha. Haciendo un balance con todos los resultados obtenidos entre las tres clases, se puede apreciar que la parte más asequible para los alumnos es el tren superior, donde mayor número de aciertos hemos podido apreciar tanto en la parte trabajada como en la musculatura. Por el contrario, el más difícil de asimilar por ellos ha sido el core o el tren inferior es donde menor número de aciertos se puede apreciar. Lo del core se puede deber a que era algo novedoso para ellos, una palabra nueva en su vocabulario que quizás no la tuvieran tan interiorizada como el resto de las partes trabajadas.

Si hablamos de las tres clases con referencia al **indicador 3.2.1**, en ninguna de ellas se ha presenciado una falta de respeto hacia mí, la profesora. Se han dado situaciones donde he tenido que elevar más el tono o enfadarme con algún alumno en concreto, pero nunca ha sido por una falta grave hacía mi persona. Siempre se ha debido a faltas de respeto entre los compañeros.

En la clase en la que menos conflicto he presenciado ha sido en sexto C, si alguna vez no estaban de acuerdo o presenciaban trampas entre ellos lo hablaban o lo solucionaban, cosa que me sorprendió bastante. Era una clase con la que se ha podido trabajar muy bien durante toda la situación de aprendizaje.

Con sexto A, el mayor problema que se ha presenciado ha sido el afán de protagonismo o las trampas continuas. En muchas ocasiones he tenido que parar la clase más de una vez porque las cosas no se estaban haciendo bien y estaban perjudicando al resto de la clase, al igual que aquellos alumnos que querían ser el centro de atención siempre y había que pararles los pies.

Pero sin duda alguna la clase donde mayores conflictos he presenciado ha sido en sexto B, lo que se debe a que algunos alumnos no tienen un buen trato y están de manera continua provocándose entre ellos o si alguien hace trampas ellos la hacen el doble. Aun así, en sexto A me resultaba más

difícil desarrollar las clases porque era algo más general, mientras que en sexto B eran casos concretos.

Aquí se está exponiendo una visión global de todo lo presenciado en cada una de las clases, pero de los veinticinco alumnos que hay en cada una de ellas no todos son así, por lo que han tenido su nota correspondiente.

Por último, con **el indicador 6.1.1**, en sexto A podemos observar que todos los grupos venían con ejercicios pensados de casa, estuvieran bien o mal significa que han realizado una búsqueda previa a la clase, como se les pidió el día previo.

En sexto B, quizás es la clase donde menos investigación habían realizado en casa, pero menos dificultades encontraron a la hora de desarrollar los ejercicios.

Y, por último, con sexto C nos encontramos grupos de todo tipo, ya que algunos alumnos sí que se habían informado previamente, pero aun así no eran capaces de generar un ejercicio o algunos que no tenían esa información previa los desarrollaron con facilidad.

## 7.REFERENCIAS

- Aguilar cordero, M.J., Piñero Ortegón, A., Villar Mur, N., García Sánchez, J.C., Verazaluce García, J.J., García García, I., y López Sánchez, A.M. (2014). *Programas de actividad física para reducir sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes; revisión sistemática: Nutrición Hospitalaria*, 30(4),727-740.
- Aguilar, G., Estigarribia, G., Sanabria, G., Sanabria, M., Kawabata, A., Munoz, S., Rios, P., y Rios, C. (2018). Sobrepeso, obesidad e ingesta de líquidos en niños y adolescentes en Capital, Central y Caaguazu 2016. *Pediatría (asunción)*, 45(2), 147-154. <https://doi.org/10.31698/ped.45022018007>
- Aguirre, S., y Lanaro, C. I. (2022). *Efectos del HIIT a la hora de entrenar personas sedentarias* (Tesina de grado). En Lic. C. F. Gatti (Director), Ciclo de Complementación Curricular de Licenciatura en Actividad Física. Fecha de presentación: 03 de febrero de 2022.
- Alwan, A., Armstrong, T., Bettcher, D., Branca, F., Chisholm, D., Ezzati, M., y Wild, C. (2011). Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles 2010: Resumen de orientación. *Ginebra: Organización Mundial de la Salud*. Recuperado de [https://www.who.int/nmh/publications/ncd\\_report\\_summary\\_es.pdf](https://www.who.int/nmh/publications/ncd_report_summary_es.pdf)
- Andrés, R., y Aznar, F. (1996). *Estrategias de intervención en educación física para la salud desde educación física*. Inde Barcelona.
- Arias, I. G. B., Chávez, H. S. T., Fernández, D. O., y Venegas, D. S. R. *Entrenamiento Funcional de Alta Intensidad Hift y su incidencia en las condiciones físicas: Dom. Cienc*, 8 (1), 576-591.
- Bascón Prieto, M.A. (2011). *Actividad física y salud*.
- Benjamin, E., Blaha, M., Chiuve, S., Cushman, M., Das, S., Deo, R., y Muntner, P. (2017). Resumen de estadísticas de 2017 Enfermedad del corazón y ataque cerebral. *Revista Circulation*,135(10), e146-e603. Recuperado de [https://professional.heart.org/idc/groups/ahamahpublic/@wcm/@sop/@smd/documents/downloadable/ucm\\_491392.pdf](https://professional.heart.org/idc/groups/ahamahpublic/@wcm/@sop/@smd/documents/downloadable/ucm_491392.pdf)
- Blair, S., Khol, W. Y Gordon, N. (1992). How much physical activity is good for health? *Annual Review of Public Health*. 13: 99-126.
- Blanco, M., Veiga, O. L., Sepúlveda, A. R., Izquierdo-Gómez, R., Román, F. J., López, S. y Rojo, M. (2020). Ambiente familiar, actividad física y sedentarismo en preadolescentes con obesidad infantil: estudio ANOBAS de casos-controles. *Atención Primaria*, 52(4), 250-257.
- Borzi, C.A. (1986). “Entrenamiento de la fuerza para niños. Fuerza”. *Stadium* n° 115, pp.16-21.

Burgomaster K., A., Howarth K., R., Phillips S., M., Rakobowchuk M., Macdonald M., J., McGee S., L., y Gibala M., J. (2008). Similar metabolic adaptations during exercise after low sprint interval and traditional endurance training in humans. *J Physiol.* 586(1):151–160.

Carrasca Paez, I. y Torres Luque, G., (2000). El entrenamiento de fuerza en niños. *Revista Apunts*, 61, 64 – 71.

Castillo Castro, K.Y. (2023). *Efectos del entrenamiento de intervalos de alta intensidad en niños y adolescentes con sobrepeso*, *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria pentaciencias*, 5 (7), 145-155.

Cerani. J. (1990). “El entrenamiento de las cualidades físicas en los niños. Fuerza”. *Stadium* nº 143, pp. 14-17.

Chacón Fernández, A.J. y Machado Bayas, J.C. (2021). *Métodos de Educación Física y su efectividad en el desarrollo de la fuerza en escolares: Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 6 (2), 206-233.

Chulvi, I., y Pomar, R. (2011). El entrenamiento de la fuerza adecuado a los niños en edad prepuberta. *Alto Rendimiento*, 35. Extraído de <http://altorendimiento.com/elentrenamientode-la-fuerza-adecuado-a-los-ninos-en-edad-prepuberta/>

Coakley, J. Socialization and sports. R. Singer, M. Murphey, and L.K. Tennant (eds). *Handbook on reserch in sport psychology*. New york: Macmillan, 1993, pp.571-586.

Coburn, J. W., y Malek, M. H. (Coords.). (2012). *NSCA's essentials of personal training*. Badalona: Paidotrivo.

Cofré-Bolados, C., Sánchez-Aguilera, P., Zafra-Santos, Edson., Espinoza-Salinas, A. (2016). *Entrenamiento aeróbico de alta intensidad: Historia y fisiología clínica del ejercicio: Revista de la universidad industrial de Santander*, 48 (3), 275-284. <http://dx.doi.org/10.18273/revsal.v48n3-2016001>

Costigan, S. A., Eather, N., Plotnikoff, R. C., Taaffe, D. R., & Lubans, D. R. (2020). High-intensity interval training for improving health-related fitness in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 49(19), 1253–1261. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2014-094490>

De la Reina Montero, L., y De Haro Martínez, V. (2003). *Manual de teoría y práctica del acondicionamiento físico*. CV Ciencias del Deporte.

Delgado, M., Fernández, M. D., Tercedor, P., & Sánchez, P. T. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física* (Vol. 27). Inde.

Devís, J. y Peiró, C. (1992b). El ejercicio físico y la promoción de la salud en la infancia y la juventud. *Gaceta Sanitaria*, 33-6, 263-268.

Devís, J. y Peiró, C. (1995). La salud en la enseñanza de la educación física. Una experiencia escolar. En: P.L. Rodríguez, J. A. Moreno (comps). *La educación física en el currículum de primaria*. Universidad de Murcia, p. 68.

Devís, J. y Peiró, C. (1998). La salud en la educación física: materiales curriculares para el alumnado de educación primaria. En: M. Villamón (coord). *La educación física en el currículum de primaria*. Conselleria de Cultura, Educación, Ciencia, Generalitat Valenciana, Valencia, pp. 359-382.

Domínguez la Rosa, P. y Espeso Gayte, E. (2003). *Bases fisiológicas del entrenamiento de la fuerza con niños y adolescentes: Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y el deporte*, 3 (9),61-68.

Ekelund, U., Steene-Johannessen, J., Brown, W. J., Fagerland, M. W., Owen, N., Powell, K. E., Bauman, A., y Lee, I.-M. (2016). Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. *The Lancet*, 388(10051), 1302-1310. doi: 10.1016/S0140-6736(16)30370-1

Falk, B. y Tenenbaum, G (1996). "The effectiveness of resistance training in children: a meta-analysis". *Sports Medicine*. Nº 22 (3). Pp 176-186.

Fernández Delgado, M., y Sánchez Tercedor, P. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde educación física*. INDE Publicaciones.

Fierro, E., Mello, J. (2024). *Entrenamiento de fuerza para niños, niñas y adolescentes: diferentes estrategias para su desarrollo: Journal of Movement and health*, 21 (2), 1-7.

Fleck, S. J., (2011). Perceived benefits and concerns of resistance training for children and adolescents. *Revista Kronos*, 10(1), 15 – 20.

Fox, K. R. (1991). *Estrategias de intervención en educación física para la salud desde educación física*. Inde.

García Ferrando, M. (1993). *Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales, Instituto de la Juventud.

García Parra, M, M., Ureña Villanueva, F. y Antúnez Medina, A. (2004) Utilización de la música en Educación Física: principales problemas. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. Vol. 4 (16) pp. 286 – 296. <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista16/artmusica.htm> (Consulta: 11 Junio de 2014).

García Rodríguez, P.L. *Fuerza su clasificación y pruebas de valoración. Revista de la facultad de educación universidad de Murcia*, 2-10.

García-Manso, J. (1999). *Entrenamiento de la fuerza*. Gymnos: Madrid.

Generelo, E. y Lapetra, S. (1993) "Las cualidades físicas básicas: análisis y evolución" y "El desarrollo de la condición física infantil" en *Fundamentos de Educación Física para enseñanza primaria (VVAA)*, Ed. INDE, Barcelona.

Generelo, E. y Tierz, P. (1994) "Cualidades físicas I y II (Resistencia y flexibilidad, fuerza, velocidad, agilidad y calentamiento)", Ed. Imagen y Deporte, Zaragoza.

Gibbs, B. B., Gabriel, K. P., Carnethon, M. R., Gary-Webb, T., Jakicic, J. M., Rana, J. S., Reis, J. P., Siddique, J., Sternfeld, B., & Lewis, C. E. (2017). Sedentary time, physical activity, and adiposity: Cross-sectional and longitudinal associations in CARDIA. *American journal of preventive medicine*, 53(6), 764-771. doi: 10.1016/j.amepre.2017.07.009

Gilliam, T.B., Freedson, P.S., Geenen, D.L y Shahraray, B. (1981). Physical activity patterns as determined by heart rate monitoring in 6-7 year old children. *Medicine Science in Sport and Exercise*, 13 (1): 65-67.

Gómez-Montii, A., Cárcamo-Sotomayor, P., Álvarez, A., y Galle, F. (2022) *Evidencia de los efectos del entrenamiento intermitente de alta intensidad (HIIT) sobre el tejido adiposo en sujetos con sobrepeso u obesidad con o sin Comorbilidades: Una revisión sistemática: Revista horizonte ciencias de la actividad física*, (13)1, 1-17.

González- Cross, M., Gómez-Lorente, J.J., Valtueña, J., Ortiz, J. C., y Meléndez, A. (2008). *The "healthy lifestyle guide pyramid" for children and adolescents, Nutrición Hospitalaria*, 23 (2), 159-168.

Grosser, M. (1992). *Entrenamiento de la velocidad [Speed training]*. Barcelona: Martinez.

Hahn, E. (1988). *Entrenamiento con niños*. Barcelona: Martínez Roca.

Harre D. y col (1977) *Teoría del entrenamiento deportivo*. Argentina: Editorial Stadium.

Heinrich, K. M., Becker, C., Carlisle, T., Gilmore, K., Hauser, J., Frye, J., y Harms, C. A. (2015). High-intensity functional training improves functional movement and body composition among cancer survivors: a pilot study. *European journal of cancer care*, 24(6), 812-817.

Hernán, M., March, J.L y Villalbi, J.R. (2001). Promoción de la salud en la escuela. En prensa.

Heztzler, R., K: Derenne, C,: Buxton, B.P,: HO,K,W,:Chai, D.X, y Seichi, G. (1997), "Effects of 12 weeks of strenght training on anaerobic power in prepubescent male athletes". *Journal of Strenght and Conditioning Reserch* , nº, 11 (3), pp. 174-181.

Jiménez Parra, J. F., Manzano Sánchez, D., Camerino Foguet, O., Castañer Balcells, M., y Valero Valenzuela, A. (2022). *Incentivar la actividad física en el aula con descansos activos: un estudio mixed methods: Apunts educación física y deportes*, 147, 84-94.

Katic, R. (1995). "Motor efficacy of athletic training applied to seven year-old schoolgirls in teaching physical education". *Biology of Sport*. n° 12 (4), pp. 251-256.

Kokkinos, P. (2012). Physical activity, health benefits, and mortality risk. *ISRN Cardiology*. Doi:10.5402/2012/18789.

Langford, R., Bonell, C., Jones, H., Poulou, T., Murphy, S., Waters, E., Komro, K., Gibbs, L., Magnus, D. y Campbell, R. (2015). The World Health Organization's Health Promoting Schools framework: a Cochrane systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 15(1), 130.

Laursen P., B. (2010), Training for intense exercise performance: ¿high-intensity or highvolume training? *Scand. J. Med. Sci. Sports*. 20:1-10.

Leiva Benegas, S. (2019). *¿Qué es la fuerza para la educación física?. 13 congreso Argentino de Educación Física y Ciencias, 30 de septiembre al 4 de octubre de 2019, Ensenada, Argentina. Educación Física: ciencia y profesión. EN: Actas. Ensenada: Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Educación Física. En Memoria Académica. Disponible en: [http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab\\_eventos/ev.12861/ev.12861.pdf](http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.12861/ev.12861.pdf)*

Leiva, M.A. y Mates, E. (1998). *Importancia de la educación musical en la formación integral del hombre*, Música y educación, 33, 27-40.

Lobos, F. B. S. (2023) *Programa de intervención física a funcionarios de la Universidad de Córdoba con riesgo de una enfermedad cardiovascular. "Muévete por un mejor mañana", Universidad de Córdoba.*

López Gallego, F.J. Espejo Vacas, N., Pérez Córdoba, D., y Montañez Ruiz, J.J. (2015). *Desarrollo de una unidad didáctica para la mejora de la fuerza explosiva en alumnos del tercer ciclo de educación primaria: Revista de trasmisión del conocimiento educativo y de la salud*, 7 (1), 41-52.

Martí García, C. (2022). *Efectos del HIIT en niños y adolescentes con sobrepeso y obesidad*, TFG, Universidad Europea.

Martín, N. (1997), "Entrenamiento y fases sensibles en niños y adolescentes". II Jornadas sobre medicina y ciencias del deporte. Málaga. IAD.

Mcardle, W.D., Katch, F.I y Katch, V.C. (1990b). *Fisiología del ejercicio. Energía, nutrición y rendimiento deportivo*. Alianza Editorial. Madrid, pp. 15-82, 369-452.

Méndez-Giménez, A., y Pallasá-Manteca, M. (2018). Enjoyment and Motivation in an Active Recreation Program. *Apunts Educación Física y Deportes*, 134, 55-68.  
[https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2018/4\).134.04](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2018/4).134.04)

Mendoza, R. (2000). Diferencias de género en los estilos de vida de los adolescentes españoles: implicaciones para la promoción de la salud y para el fomento de la actividad físico-deportiva. En: *Educación física y salud*. Actas del segundo congreso internacional de educación física. Cádiz: FETE-UGT-Cádiz, 765-790.

Mendoza, R., Sagrera, M.R. y Batista, J.M. (1994). *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud (1986-1990)*. Madrid: Consejo superior de investigaciones científicas.

Morehouse, L.E. y Miller, A.T. (1980) "Fisiología del ejercicio". Ed. El Ateneo, Buenos Aires, Argentina.

Moris, R., Delgado, P., y Martínez, C. (2020). El entrenamiento intervalado de alta intensidad incrementa la utilización de ácidos grasos en sujetos con sobrepeso u obesidad. Un estudio aleatorio TT - High intensity interval training increases the utilization of fatty acids in subjects with overweigh. *Nutrición Hospitalaria*, 37(3), 483-489.  
[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S021216112020000400011&lang=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S021216112020000400011&lang=es)

Nadori, L. (1987). "El tiempo de construir". *Revista de entrenamiento deportivo*, nº 1 (3). Pp, 24-29.

Oliveira, R., Souto, R., Santos, J., Reichert, A., Ramalho, E., y Collet, N. (2022). Control del sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes por enfermeras: un estudio de métodos mixtos. *Revista Latinoamericana de Enfermagem*, 30(spe). <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6294.3788>

Ordóñez, A. F., Polo, B., Lorenzo, A., y Shaoliang, Z. (2019). Effects of a School Physical Activity Intervention in Preadolescents. *Apunts Educación Física y Deportes*, 136, 49-61.

Organización Mundial de la Salud. (2020, 26 de noviembre). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de la Salud. (2021, 9 de junio). *Obesidad y sobrepeso*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Ortiz Cervero, V., (1996). Entrenamiento de fuerza para la salud. *Revista Apunts*, 46, 94 - 99.

Páez Carrasco, L. y Luque Torres, G. (200). *El entrenamiento de fuerza en niños: Educación física y deportes*, 61,64-71.

- Pérez, B.M. (2014). *Salud: entre la actividad física y el sedentarismo: An Venez Nutr*, 27 (1), 119-128.
- Pochetti, J. (2018). *Entrenamiento de la fuerza en niños y adolescentes: beneficios, riesgos y recomendaciones: Arch Argent Pediatr*, 116 (5), 82-91.
- Pozuelos, F. (1999). *Promoción de la salud en la escuela*. En: Curso metodologías de información, educación y comunicación en promoción de salud. Escuela Andaluza de salud pública. Granada. Paper.
- Puchades, J.M. (2016). Entrenamiento de fuerza con niños en educación primaria: Una revisión. *Actividad física y deporte: ciencia y profesión*, 27, 23-41.
- Ramos, B. L., & Zamorano, M. Á. S. (2003). La música como recurso didáctico en Educación Física. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (6), 27-37.
- REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. (1992). *Diccionario de la Lengua Española*. 21.<sup>a</sup> edición. Madrid: Espa-sa Calpe, S.A.
- Rodrigo, M. S. (1999) *Musicoterapia en la tercera edad*, Música y Educación. (38, 45-63).
- Rowald, T.W. (1990). *Exercise and children's health*. Human Kinetics. Lllinois: Champaign.
- Sallis, J.F. (1994). Determinants of physical activity behavior in children. En: Pate, R.R., Hohn, R.C. (Ed.). *Health and fitness through physichal education*. Champaign III: Human Kinectics. 31-44.
- Sanchez, F., y Carranque, G. (2015). Efectos del entrenamiento Tabata en la Composición Corporal del Futbolista [Effects of Tabata training on the Footballer's Body Composition]. *Journal Kronos 14(1)*, 1-14.
- Scott, C., Beliveau, C., Desmond, K., y Rollins, E. (2016). Total, energy costs of 3 all-out Tabata routines: calisthenic, plyometric and resistance exercises. *European Journal of Human Movement*, 37, 49-55.
- Sewall. L., y Michelli, L.S. (1986). "Strenght training for children". *Journal of Pediatric orthopedics*. n° 6. Pp, 143-146.
- Shinca, M. (2000). *Expresión corporal*. Barcelona: Praxis.
- Strachan, D y Hamilton, I. (1989). *Música y danza en la condición física*. Inde: Barcelona.
- Tabata I., Nishimura K., Kouzaki M., Hirai Y., Ogita F., Miyachi M., Yamamoto K. (1996) Effects of moderate-intensity endurance and high-intensity intermittent training on anaerobic capacity and VO2max. *Med. Sci. Sports Exerc.* 28(10):1327–1330

Tabata, I. (2019). Tabata training: one of the most energetically effective high-intensity intermittent training methods: *The Journal of Physiological Sciences*, 69, 559-572.

Tabata, I., Irisawa, K., Kouzaki, M., Nishimura, K., Ogita, F., and Miyachi, M. (1997). Metabolic profile of high intensity intermittent exercises. *Med Sci Sports Exerc.* 29: 390-395.

TELAMA, R., y X. YANG. Disciplina de la actividad física de la juventud a la juventud a la adultez joven en Finlandia. - *Med. Sci. Sports Exerc.*, Vol. 32, No. 9, pp. 1617-1622, 2000.

Torre, E. (1998). *La actividad físico-deportiva extraescolar y su interacción con el área de Educación Física en el alumnado de enseñanzas medias*. Tesis doctoral, Universidad de Granada.

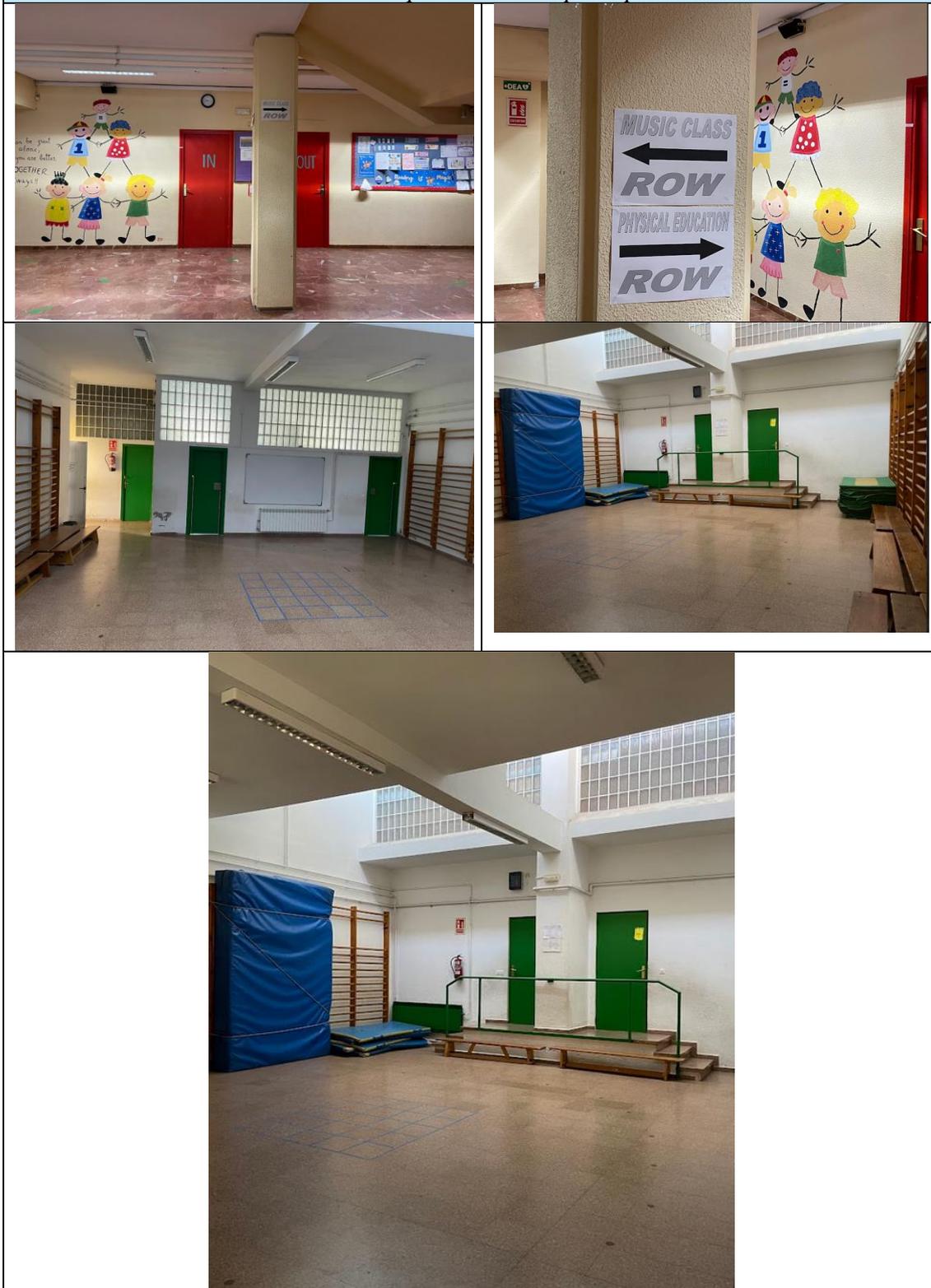
Valeiras Abraldes, A. (2016). *Principios fundamentales del acondicionamiento físico*.

Villegas Rivera, J.S. y Vásquez Reyes, J.J. (2020). *Estrategias metodológica, apoyada en el método tabata, para disminuir el nivel de sedentarismo en jóvenes, entre 15 y 16 años en el colegio isla del sol*, proyecto de grado licenciatura en educación básica con énfasis en educación física recreación y deportes, Universidad libre de Colombia.

## 9. ANEXOS

### ANEXO 1 FOTOS DEL COLEGIO Y LAS INSTALACIONES DONDE SE HA LLEVADO A CABO

*Fotos de la sala que tiene uso de polideportivo.*

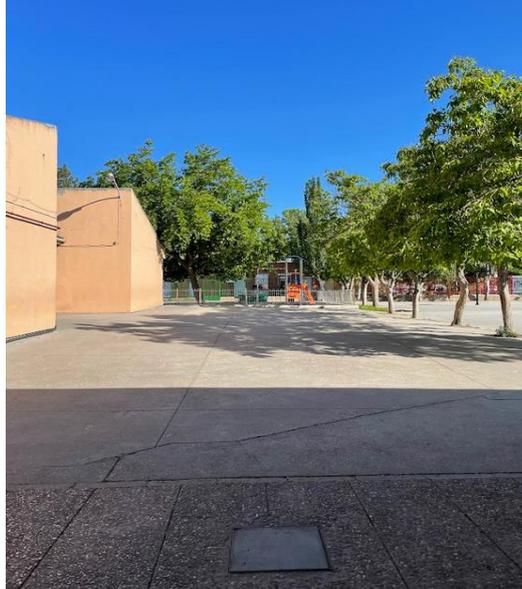


*Foto del porche*



*Porche 2, utilizado por el tercer ciclo.*

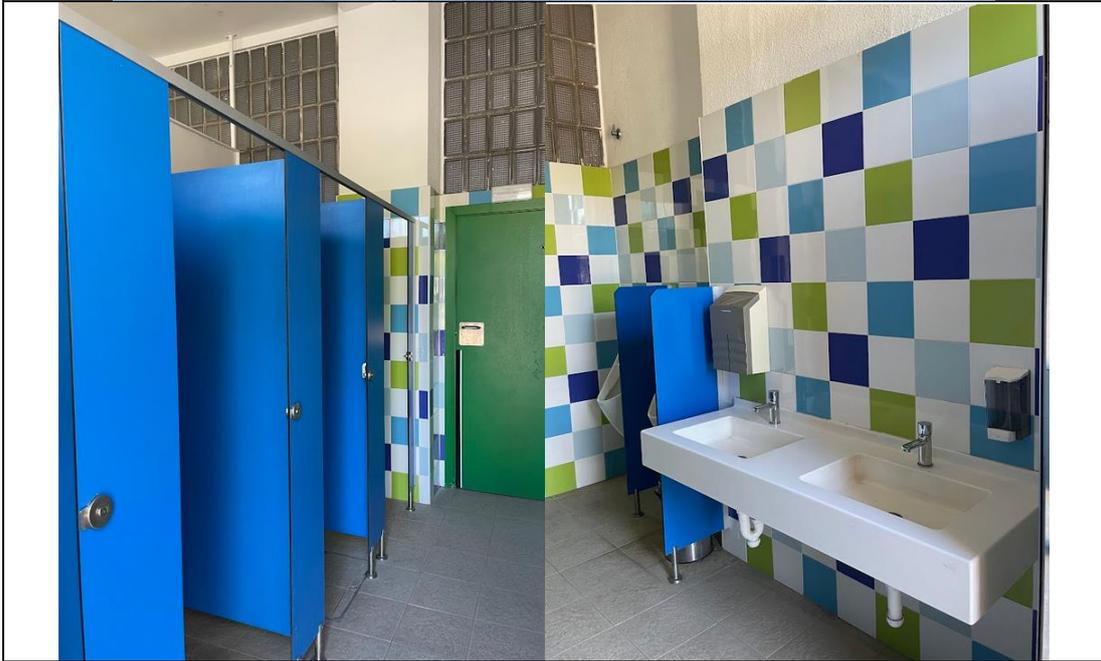
*Una de las pistas con las que cuenta el patio*



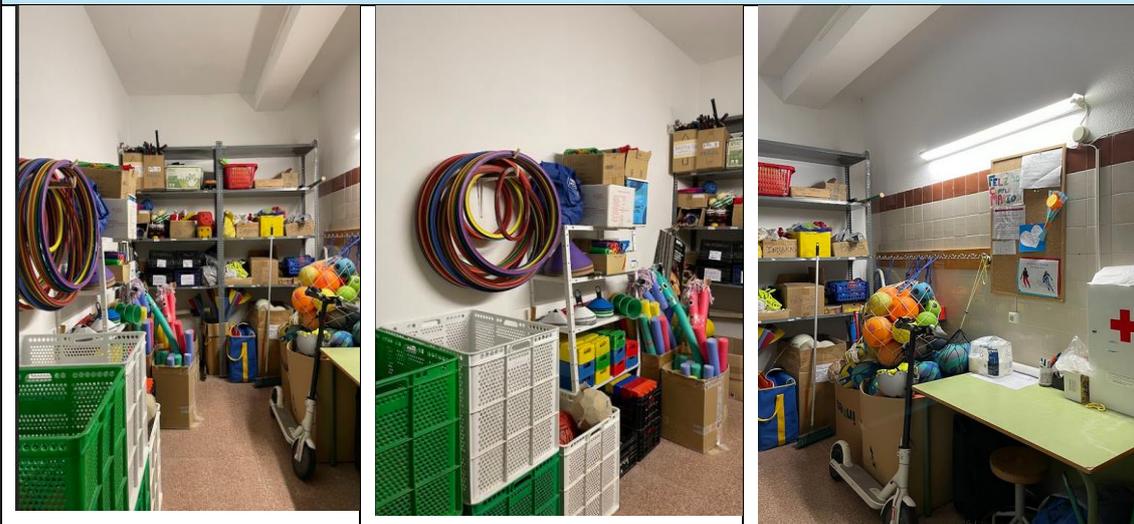
*Las otras dos pistas con las que cuenta el patio*



*Zona de baños de abajo*



*Foto de la sala de materiales*



**ANEXO 2**  
**PLAN DE SESIONES Y CONTENIDOS UTILIZADOS EN LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE**

<b>SESIÓN N° 1</b>			
<b>FECHA:</b>		16-4-2022	
<b>OBJETIVOS:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Iniciar en el conocimiento de tabata.</li> <li>- Dar unas pinceladas de lo que es tabata.</li> <li>- Realizar unos juegos que utilizaremos para calentar e introducir tabata.</li> </ul>			
<b>CONTENIDOS:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>A. Vida activa y saludable.</li> <li>B. Organización y gestión de la actividad física.</li> <li>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</li> <li>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</li> </ul>			
<b>COMPETENCIAS CLAVE:</b>		<b>COMPETENCIAS ESPECIFICAS;</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Competencia en comunicación lingüística</li> <li>-Competencia digital.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Adoptar un estilo de vida activo y saludable.</li> <li>-Adaptar elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo motrices y coordinativas.</li> <li>-Desarrollar procesos de autorregulación e interacción en el marco de la práctica motriz.</li> </ul>	
<b>CRITERIOS E INDICADORES DE LOGRO:</b>			
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN:</b>	1.1/ 3.2	<b>INDICADORES DE LOGRO:</b>	1.1.1/ 3.2.1

<b>SESIÓN N° 2</b>			
<b>FECHA:</b>		30-4-2024	
<b>OBJETIVOS:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comenzar a practicar una adaptación de las rutinas tabata.</li> <li>- Realizar ejercicios tabata a través del juego.</li> <li>- Realizar ejercicios tabata en circuito, controlando tiempos.</li> </ul>			
<b>CONTENIDOS:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>A. Vida activa y saludable.</li> <li>B. Organización y gestión de la actividad física.</li> <li>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</li> <li>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</li> </ul>			
<b>COMPETENCIAS CLAVE:</b>		<b>COMPETENCIAS ESPECIFICAS;</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Competencia en comunicación lingüística.</li> <li>-Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA).</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Adoptar un estilo de vida activo y saludable.</li> <li>-Adaptar elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo motrices y coordinativas.</li> <li>-Desarrollar procesos de autorregulación e interacción en el marco de la práctica motriz</li> </ul>	
<b>CRITERIOS E INDICADORES DE LOGRO:</b>			
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN:</b>	1.1/2.3/3.2	<b>INDICADORES DE LOGRO:</b>	1.1.1/2.3.1/3.2.1

<b>SESIÓN N° 3</b>			
<b>FECHA:</b>		2-5-2024	
<b>OBJETIVOS:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Introducir los grupos musculares, la intensidad de los ejercicios y el control de su cuerpo.</li> <li>- Trabajar ejercicios tabata a través del juego.</li> <li>- Trabajar las rutinas tabata en circuito, con sus tiempos y controlándolos.</li> <li>- Trabajar con música.</li> </ul>			
<b>CONTENIDOS:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>A. Vida activa y saludable.</li> <li>B. Organización y gestión de la actividad física.</li> <li>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</li> <li>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</li> </ul>			
<b>COMPETENCIAS CLAVE:</b>		<b>COMPETENCIAS ESPECIFICAS;</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Competencia plurilingüe (CP).</li> <li>-Competencia en comunicación lingüística.</li> <li>-Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA).</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Adoptar un estilo de vida activo y saludable.</li> <li>-Adaptar elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo motrices y coordinativas.</li> <li>-Desarrollar procesos de autorregulación e interacción en el marco de la práctica motriz</li> </ul>	
<b>CRITERIOS E INDICADORES DE LOGRO:</b>			
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN:</b>	1.1/1.2/2.3/3.2	<b>INDICADORES DE LOGRO:</b>	1.1.1/1.2.1/1.2.2/2.3.1/3.2.1

<b>SESIÓN N° 4</b>			
<b>FECHA:</b>		7-5-2024	
<b>OBJETIVOS:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocer y recordar los diferentes grupos musculares, la intensidad de los ejercicios y el control de nuestro cuerpo.</li> <li>- Trabajar ejercicios tabata a través del juego.</li> <li>- Trabajar las rutinas tabata a través de un nuevo método.</li> <li>- Completar la rutina tabata.</li> </ul>			
<b>CONTENIDOS:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>A. Vida activa y saludable.</li> <li>B. Organización y gestión de la actividad física.</li> <li>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</li> <li>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</li> </ul>			
<b>COMPETENCIAS CLAVE:</b>		<b>COMPETENCIAS ESPECIFICAS;</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Competencia plurilingüe (CP).</li> <li>-Competencia en comunicación lingüística.</li> <li>-Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA).</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Adoptar un estilo de vida activo y saludable.</li> <li>-Adaptar elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo motrices y coordinativas.</li> <li>-Desarrollar procesos de autorregulación e interacción en el marco de la práctica motriz</li> </ul>	
<b>CRITERIOS E INDICADORES DE LOGRO:</b>			
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN:</b>	1.1/1.2/2.3/3.2	<b>INDICADORES DE LOGRO:</b>	1.1.1/1.2.1/1.2.2/2.3.1/3.2.1

<b>SESIÓN N° 5</b>			
<b>FECHA:</b>		9-5-2024	
<b>OBJETIVOS:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocer y recordar los diferentes grupos musculares, la intensidad de los ejercicios y el control de nuestro cuerpo.</li> <li>- Trabajar ejercicios tabata a través del juego.</li> <li>- Recordar y explorar nuevo método de trabajo para las rutinas.</li> <li>- Completar dos rutinas tabata.</li> <li>- Iniciar el desarrollo de su propia rutina.</li> </ul>			
<b>CONTENIDOS:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>A. Vida activa y saludable.</li> <li>B. Organización y gestión de la actividad física.</li> <li>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</li> <li>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</li> </ul>			
<b>COMPETENCIAS CLAVE:</b>		<b>COMPETENCIAS ESPECIFICAS;</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Competencia plurilingüe (CP).</li> <li>-Competencia en comunicación lingüística.</li> <li>-Competencia digital.</li> <li>-Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA).</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Adoptar un estilo de vida activo y saludable.</li> <li>-Adaptar elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo motrices y coordinativas.</li> <li>-Desarrollar procesos de autorregulación e interacción en el marco de la práctica motriz</li> </ul>	
<b>CRITERIOS E INDICADORES DE LOGRO:</b>			
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN:</b>	1.1/1.2/2.3/3.2/ 6.1	<b>INDICADORES DE LOGRO:</b>	1.1.1/1.2.1/1.2.2/2.3.1/3.2.1 /6.1.1

<b>SESIÓN N° 6</b>			
<b>FECHA:</b>		14-5-2024	
<b>OBJETIVOS:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocer y recordar los diferentes grupos musculares, la intensidad de los ejercicios y el control de nuestro cuerpo.</li> <li>- Trabajar ejercicios de las rutinas tabata a través del juego.</li> <li>- Presentar su rutina tabata.</li> <li>- Trabajar en equipo.</li> <li>- Crear sus propios ejercicios Tabata.</li> <li>- Analizar los ejercicios tabata de los compañeros, en base a lo aprendido en las clases anteriores.</li> </ul>			
<b>CONTENIDOS:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>A. Vida activa y saludable.</li> <li>B. Organización y gestión de la actividad física.</li> <li>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</li> <li>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</li> </ul>			
<b>COMPETENCIAS CLAVE:</b>		<b>COMPETENCIAS ESPECIFICAS;</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Competencia plurilingüe (CP).</li> <li>-Competencia en comunicación lingüística.</li> <li>-Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA).</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Adoptar un estilo de vida activo y saludable.</li> <li>-Adaptar elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo motrices y coordinativas.</li> <li>-Desarrollar procesos de autorregulación e interacción en el marco de la práctica motriz</li> </ul>	
<b>CRITERIOS E INDICADORES DE LOGRO:</b>			
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN:</b>	1.1/1.2/2.1/2.3/3.2	<b>INDICADORES DE LOGRO:</b>	1.1.1/1.2.1/1.2.2/2.1.1/2.3.1 / 3.2.1

<b>SESIÓN Nº 7</b>			
<b>FECHA:</b>		16-5-2024	
<b>OBJETIVOS:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocer y recordar los diferentes grupos musculares, la intensidad de los ejercicios y el control de nuestro cuerpo.</li> <li>- Completar dos rutinas tabata.</li> <li>- Demostrar lo aprendido durante toda la situación.</li> </ul>			
<b>CONTENIDOS:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>A. Vida activa y saludable.</li> <li>B. Organización y gestión de la actividad física.</li> <li>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</li> <li>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</li> </ul>			
<b>COMPETENCIAS CLAVE:</b>		<b>COMPETENCIAS ESPECIFICAS;</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Competencia plurilingüe (CP).</li> <li>-Competencia en comunicación lingüística.</li> <li>-Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA).</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Adoptar un estilo de vida activo y saludable.</li> <li>-Adaptar elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo motrices y coordinativas.</li> <li>-Desarrollar procesos de autorregulación e interacción en el marco de la práctica motriz</li> </ul>	
<b>CRITERIOS E INDICADORES DE LOGRO:</b>			
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN:</b>	1.1/2.3/3.2/1.2	<b>INDICADORES DE LOGRO:</b>	1.1.1/2.3.1/2.3.2/ 3.2.1/1.2.1/ 1.2.2

<b>ANEXO 3</b>
<b>CONTENIDOS</b>

A. Vida activa y saludable.

-Salud mental: Respeto y aceptación del propio cuerpo y del aspecto corporal de los demás mostrando una actitud crítica hacia el modelo estético-corporal socialmente vigente.

-Salud social: aproximación a los efectos de los malos hábitos relacionados con la salud e influencia en la práctica de actividad física. Aceptación de distintas tipologías corporales, para practicar en igualdad, diversidad de actividades físico-deportivas. Estereotipos corporales, de género y competencia motriz.

B. Organización y gestión de la actividad física.

-Usos y finalidades: catárticos, lúdico-recreativos, competitivos y agonísticos.

-Valoración del esfuerzo personal en la actividad física y confianza en sus propias posibilidades.

-Valoración del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor, con autonomía y creatividad.

-Prevención de accidentes y lesiones en las prácticas motrices: calentamiento general y vuelta a la calma, dosificación del esfuerzo y recuperación. Importancia de respetar las normas de seguridad.

### C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

-Toma de decisiones: Selección de acciones en función del entorno en situaciones motrices individuales. Selección de acciones para el ajuste espacio temporal en la interacción con los compañeros en situaciones cooperativas. Desarrollo de la iniciativa y la autonomía en la toma de decisiones. Anticipación de estrategias y procedimientos para la resolución de problemas motrices con varias alternativas de respuestas, que impliquen al menos tres jugadores, con actitud cooperativa y mentalidad de trabajo en equipo.

-Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal (Conciencia y control del cuerpo. Interiorización y organización funcional del propio cuerpo: anticipación efectora.); Equilibrio estático y dinámico en situaciones de complejidad creciente; organización espacial (percepción de distancias y trayectoria, orientación en el espacio); temporal (simultaneidad y sucesión de acciones; organización temporal del movimiento: ajuste de una secuencia de acciones a un intervalo temporal determinado; anticipación de la organización temporal de un movimiento aplicada a los nuevos aprendizajes motrices) y espacio-temporal (ritmo, ajuste perceptivo en el envío y en la interceptación de trayectorias de móviles; direccionalidad del espacio; dominio de los cambios de orientación y de las posiciones relativas derivados de los desplazamientos propios y ajenos).

-Capacidades condicionales: Identificación de las capacidades físicas básicas y resultantes (coordinación, equilibrio y agilidad) que intervienen en una actividad físico-deportiva. Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la ejecución de las habilidades motrices. Mantenimiento de la flexibilidad, mejora de la resistencia y ejercitación globalizada de la fuerza y la velocidad. Capacidades físicas orientadas a la salud: resistencia cardiovascular, flexibilidad y fuerza resistencia. Prevención de lesiones en la actividad física. Calentamiento, dosificación del esfuerzo y recuperación.

-Iniciación de las habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: Aspectos principales. Asimilación de nuevas habilidades o combinaciones de las mismas y adaptación de las habilidades motrices adquiridas a contextos de práctica de complejidad creciente, lúdicos o deportivos, con eficiencia y creatividad.

- Creatividad motriz: Uso adecuado y creativo de estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación-oposición.

### D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

-Habilidades sociales: estrategias de trabajo en equipo para la resolución constructiva de conflictos en situaciones motrices colectivas.

-Identificación, abordaje y rechazo de conductas violentas o contrarias a la convivencia tanto en situaciones motrices surgidas en clase como en espectáculos deportivos y adopción de actitudes adecuadas para evitar comportamientos discriminatorios (discriminación por cuestiones de

género, capacidad, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas o de índole sexista; abuso sexual o cualquier forma de violencia).

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

<b>ANEXO 4</b> <b>ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE</b>
---

SESIÓN N° 1	
<b>MATERIALES Y RECURSOS:</b>	Pizarra digital, petos, balón y marcas.
DESARROLLO DE LA SESIÓN:	
ENCUENTRO:	
Subimos a clase y nos quedamos un rato en ella para explicar el nuevo tema.	
PARTE PRINCIPAL:	
DESCRIPCIÓN DE LA TAREA:	TIEMPO:
Les explicamos lo que son las rutinas tabata, les ponemos un vídeo para que vean lo que van a hacer y después les hacemos preguntas respecto a sensaciones, ganas, motivación... <a href="https://drive.google.com/file/d/1qZXVEA0sK1d2XHWf3CuS8F2b2Oib3JVZ/view?usp=drive_link">https://drive.google.com/file/d/1qZXVEA0sK1d2XHWf3CuS8F2b2Oib3JVZ/view?usp=drive_link</a>	15 min
Bajamos y les decimos que hoy no vamos a hacer tabata, haremos juegos de introducción/ iniciación. <b>-Claudia dice:</b> Los alumnos van andando y el profesor dice “claudia (nombre de cada uno) dice que nos movamos como cangrejos”, todos deben moverse así. Si en algún momento mando algo sin decir claudia dice y alguien ejecuta la acción es el quien manda. <b>-Cara y cruz:</b> Las parejas se colocan sentadas dándose la espalda en el medio de la pista, unos serán cara y otros los cruz. El profesor indicará a uno de los dos y deben levantarse y salir corriendo para tocar la espalda a su compañero. Las formas de salida irán variando. <b>-Siete pases:</b> Se divide el grupo en cuatro equipos. Dos contra dos, cada uno en media pista. Se debe intentar pasar la pelota entre los compañeros del mismo equipo siete veces evitando que el otro equipo la toque o la intercepte.	30 min
Nos reunimos en el centro y damos un pequeño feedback de cómo ha ido la clase, cosas a mejorar y una introducción de lo que haremos los siguientes días.	2 min
SUBIDA:	
Nos colocamos en fila y subimos hasta las escaleras, donde paramos para dar los positivos. Luego me enseñan la camiseta, se cambian, se lavan las manos y vuelven a clase.	

<b>SESIÓN N° 2</b>	
<b>MATERIALES Y RECURSOS:</b>	Cinturones con velcro, aros, cono, petos, marcas, balones y picas.
<b>DESARROLLO DE LA SESIÓN:</b>	
<b>ENCUENTRO:</b>	
Subimos a clase a recogerlos y bajamos en fila al patio, de camino recogemos el material. Hacemos un círculo en el centro donde explicamos lo que vamos a realizar hoy y comenzamos con la sesión.	
<b>PARTE PRINCIPAL:</b>	
DESCRIPCIÓN DE LA TAREA:	TIEMPO :
<p><b>CALENTAMIENTO GENERAL:</b></p> <p><u>-El asalto:</u> Se divide el grupo en dos equipos, defensores y atacantes, y se le asigna a cada uno un terreno. Todos los jugadores llevan un cinturón con dos velcros. En el terreno defensivo se coloca un cono, que será el “tesoro”. El equipo atacante debe traspasar el campo para alcanzar el “tesoro” sin que les quiten el velcro de la cintura. Si esto ocurre los defensores llevan a la cárcel a los atacantes, pero si uno de estos lograr atrapar el “tesoro” consiguen un punto. Si los defensores terminan atrapando a todos los atacantes consiguen el punto. <b>(NUEVO)</b></p> <p><u>Normas:</u></p> <p>-En su campo, es decir en su casa, no pueden ser pillados.</p> <p>-En el campo contrario para que no les pillen se pondrán en posición roca y si quieren ser salvados deberán saltarlos sus compañeros.</p> <p>-Si les pilla alguien del equipo contrario deben levantar la mano y ser acompañado a la zona de los pillados.</p> <p>-Para ser salvados de la zona de pillados deben ser tocados por un miembro de su equipo</p>	15 min
<p><b>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO:</b></p> <p><u>-El primero de la fila:</u> La clase se divide en cuatro grupos, se pondrán en círculo y el grupo detrás del primero. En el centro habrá pañuelos de diferentes colores y cada grupo detrás de un cono. Se le asignará un número a cada miembro. Cuando el profesor diga ese número saldrá esa persona y dará la vuelta a todo el círculo y cuando llegue a su equipo tendrán que entrar saltándolos, por debajo, zigzag... <b>(NUEVO)</b></p>	10 min
<p><b>CIRCULO:</b></p> <p>Preguntamos si recuerdan los tiempos de tabata.</p> <p>Les digo que vamos a hacer la primera rutina tabata. Les explico cómo van a estar divididos en el circuito y cómo funciona, además que hoy no van a hacer tiempo tabata y trabajaremos sin música.</p> <p>Explicamos los ejercicios que hay en el circuito y practicamos todos los ejercicios un par de veces. En grupo van al circuito, se colocan en estaciones explico como son los descansos y comenzamos.</p>	7 min
<p><b>CIRCUITO TABATA:</b></p> <p>Van a dar dos vueltas para así completar los ocho ejercicios.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- Brazos hacia delante y hacia atrás.</li> <li>2- Sentadillas</li> <li>3- Ponemos un cono en medio con aros y todos alrededor lo sacan con los pies.</li> <li>4- Jumping Jack.</li> </ol>	10 min
Al finalizar damos un pequeño feedback y preguntamos que cómo se han visto, si se han cansado mucho, si creen que van a aguantar los tiempos de tabata, que el próximo día trabajamos con música...	2 min
<b>SUBIDA:</b>	

Nos colocamos en fila y subimos hasta las escaleras, donde paramos para dar los positivos. Luego me enseñan la camiseta, se cambian, se lavan las manos y vuelven a clase.

<b>SESIÓN N° 3</b>	
<b>MATERIALES Y RECURSOS:</b>	Petos, aros, ladrillos, balones, cono, picas y altavoz.
<b>DESARROLLO DE LA SESIÓN:</b>	
<b>ENCUENTRO:</b>	
Subimos a clase a recogerlos y bajamos en fila al patio, de camino recogemos el material. Hacemos un círculo en el centro donde explicamos lo que vamos a realizar hoy y comenzamos con la sesión.	
<b>PARTE PRINCIPAL:</b>	
<b>DESCRIPCIÓN DE LA TAREA:</b>	<b>TIEMPO:</b>
<p><b>CALENTAMIENTO GENERAL:</b></p> <p>-<u>Atentos al cambio:</u> Se divide el grupo en equipos de cinco personas. Cada miembro del equipo tiene un color. A la señal del profesor, los jugadores se separan rápidamente y andan por el espacio. Cuando el profesor diga un color estos se convierten en perseguidores y deben tocar al máximo número de oponentes posible. En el momento en el que el profesor vuelva a decir otro color se cambian los roles.</p> <p>Cada color estará corriendo quince segundos, los que sean pillados se pondrán a un lado. Antes de cambiar decimos, tiempo, contamos los pillados y van sumando puntos. <b>(NUEVO)</b>.</p>	10 min
<p><b>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO:</b></p> <p>-<u>El primero de la fila.</u> <b>(REPETIDO)</b></p> <p>-<u>Agáchate:</u> Se ponen en cuatro grupos y les damos un balón. Se van pasando el balón de uno a otro y quien tenga el balón los dos del lado tienen que hacer una sentadilla <b>(NUEVO)</b>.</p>	7 min
<p><b>CÍRCULO:</b></p> <p>Preguntamos si recuerdan los tiempos de tabata.</p> <p>Les explicamos que vamos a volver a realizar una rutina tabata pero que hoy sí que vamos a cumplir los tiempos tabata, 20 de ejercicio y 10 de descanso. Les decimos que el procedimiento es el mismo que el otro día y recordamos cómo era. Preguntamos si se acuerdan de los ejercicios del otro día, les realizamos y les explico que hoy subimos el nivel. Vamos a introducir el nombre de algunos músculos por cada parte, tren superior, inferior, core y completo. Los cuatro nuevos serán explicados en el circuito con representación y práctica entre todos. Además, introducimos la explicación de alta y baja intensidad para que cada vez que realicen un ejercicio ellos puedan controlarlo y saber de qué tipo de ejercicio se trata.</p> <p>Les explico que en ese tiempo va a haber gente que hace 20 sentadillas y gente que hace 10 y no pasa nada, cada uno tiene un ritmo y una forma física. Que no porque vean al compañero ir a tope yo también, que esto es como la resistencia hay que regular la intensidad porque si empiezo a todo me voy a cansar y no voy a conseguir acabarlo. Que si vemos que nos mareamos y no podemos más que paramos, pero que hay que esforzarse.</p>	10 min
<p><b>CIRCUITO TABATA:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- Brazos hacia delante y hacia atrás.</li> <li>2- Sentadillas.</li> <li>3- Ponemos en el medio un coro con aros y todos alrededor lo sacan con los pies.</li> <li>4- Jumping Jack.</li> <li>5- Con una pica recta subimos los brazos hasta arriba y bajamos.</li> <li>6- Tres pasos izquierda, tres pasos derecho con sentadillas.</li> </ol>	4 min

7- Sentados en el suelo se tocan la cadera. 8- Saltar y dar una palmada por debajo de las rodillas.	
Al finalizar damos un pequeño feedback de la clase, preguntamos que, si les ha parecido duro, como se han sentido, qué diferencia han notado respecto al día anterior.	2 min
<b>SUBIDA:</b>	
Nos colocamos en fila y subimos hasta las escaleras, donde paramos para dar los positivos. Luego me enseñan la camiseta, se cambian, se lavan las manos y vuelven a clase.	

<b>SESIÓN N° 4</b>	
<b>MATERIALES Y RECURSOS:</b>	Cinturones con velcro, cono, aros, marcas, balones, dados, altavoz.
<b>DESARROLLO DE LA SESIÓN:</b>	
<b>ENCUENTRO:</b>	
Subimos a clase a recogerlos y bajamos en fila al patio, de camino recogemos el material. Hacemos un círculo en el centro donde explicamos lo que vamos a realizar hoy y comenzamos con la sesión.	
<b>PARTE PRINCIPAL:</b>	
<b>DESCRIPCIÓN DE LA TAREA:</b>	<b>TIEMPO:</b>
<b>CALENTAMIENTO GENERAL:</b> -El asalto. (REPETIDO)	15 min
<b>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO:</b> -Cara o cruz. (REPETIDO) -Que no caiga: Por grupos de cuatro o cinco personas se colocan en círculo. Sentados y con las piernas estiradas cogen un balón con los pies y van pasándose de unos a otros sin que caiga, si cae empieza el siguiente (NUEVO).	10 min
<b>CÍRCULO:</b> Preguntamos los tiempos de tabata. Les explicamos que hoy vamos a volver hacer otra rutina tabata, pero de otra manera diferente. Les diremos que la clase se va a dividir en cuatro grupos y cada grupo va a tener un dado que van a ir rotando, igual que cuando teníamos las cuatro estaciones en la sesión dos, pero con dados. En cada dado va a haber cuatro ejercicios y habrá un dado de tren superior, e inferior, de core y otro de completo. Les contaremos el procedimiento de cómo vamos a trabajar, hacemos los ejercicios nuevos entre todos y comenzamos. A medida que vayamos realizando los ejercicios nuevos se les preguntará los grupos musculares.	10 min
<b>TABATA:</b> Ponemos a los alumnos en cuatro grupos y hacemos una prueba para que sepan cómo es la rotación y comenzamos con la rutina tabata. Cada grupo lanza el dado le sale el ejercicio y en esos 20 segundos lo hacen y en los diez de descanso se cambian y lanzan para saber el siguiente ejercicio. Es decir, cuando han hecho un ejercicio con su dado se pasan al grupo del lado y hacen otro de ese dado y así sucesivamente. Van rotando hasta dar dos vueltas, para así trabajar de manera salteada brazo, pierna, core y completo.	10 min
Al finalizar damos feedback de la sesión y les preguntamos qué tal se han visto hoy, que si se han sentido mejor que el otro día y que si les gusto más el circuito o esta técnica.	2 min
<b>SUBIDA:</b>	
Nos colocamos en fila y subimos hasta las escaleras, donde paramos para dar los positivos. Luego me enseñan la camiseta, se cambian, se lavan las manos y vuelven a clase.	

<b>SESIÓN N° 5</b>	
<b>MATERIALES Y RECURSOS:</b>	Petos, balones, dados, altavoz.
<b>DESARROLLO DE LA SESIÓN:</b>	
<b>ENCUENTRO:</b>	
Subimos a clase a recogerlos y bajamos en fila al patio, de camino recogemos el material. Hacemos un círculo en el centro donde explicamos lo que vamos a realizar hoy y comenzamos con la sesión.	
<b>PARTE PRINCIPAL:</b>	
<b>DESCRIPCIÓN DE LA TAREA:</b>	<b>TIEMPO:</b>
<b>CALENTAMIENTO GENERAL:</b> -Siete pases. <b>(REPETIDO)</b>	15 min
<b>CÍRCULO:</b> Preguntamos tiempo de tabata. Les decimos que hoy vamos a volver a trabajar las rutinas tabata con los dados. Les recordamos el procedimiento del día anterior y les decimos que hoy vamos a hacer dos rutinas. Realizaremos la primera como el otro día y después realizaremos una segunda donde trabajaremos con los ejercicios que no nos hayan tocado, es decir si el dado tiene cuatro ejercicios tenemos que hacer los cuatro.	7 min
<b>TABATA:</b> Cada grupo lanza el dado le sale el ejercicio y en esos 20 segundos lo hacen y en los diez de descanso lanzan para saber el siguiente ejercicio. Cuando han hecho un ejercicio con su dado se pasan al grupo del lado y hacen otros dos de ese dado y así sucesivamente. Van rotando hasta dar dos vueltas, para así trabajar de manera salteada brazo, pierna, core y completo. Cuando acabamos preguntamos qué tal se han visto, las sensaciones...	13 min
<b>INTRODUCCIÓN SIGUIENTE CLASE:</b> Dejamos un rato al final para explicarles que el próximo día van a tener que crear su propia rutina tabata, que ya han ido viendo ejercicios que hemos hecho estos días. Se lo van a exponer a sus compañeros. Les explicamos que como han podido ver en todas las rutinas hemos trabajado los brazos, las piernas, el abdomen y en general, que se pueden hacer rutinas enteras solo de brazo, pero nosotros buscamos trabajar todo. Por lo que cogemos a cuatro capitanes y elegirán su grupo. Posterior haremos un sorteo donde cada grupo tenga una parte del cuerpo, entonces crean dos ejercicios de esa parte y se lo exponen a sus compañeros. Así formamos entre todos una rutina. Vamos a evaluar que trabajen la parte que les ha tocado y la intensidad de los ejercicios. Ponemos cuatro capitanes y que ellos hagan sus propios equipos.	10 min
<b>SUBIDA:</b>	
Nos colocamos en fila y subimos hasta las escaleras, donde paramos para dar los positivos. Luego me enseñan la camiseta, se cambian, se lavan las manos y vuelven a clase.	

<b>SESIÓN N° 6</b>	
<b>MATERIALES Y RECURSOS:</b>	Petos, balones, altavoz, rúbricas.
<b>DESARROLLO DE LA SESIÓN:</b>	
<b>ENCUENTRO:</b>	
Subimos a clase a recogerlos y bajamos en fila al patio, de camino recogemos el material. Hacemos un círculo en el centro donde explicamos lo que vamos a realizar hoy y comenzamos con la sesión.	
<b>PARTE PRINCIPAL:</b>	
<b>DESCRIPCIÓN DE LA TAREA:</b>	<b>TIEMPO :</b>
<b>CALENTAMIENTO GENERAL:</b> -Atentos al cambio. <b>(REPETIDO)</b>	10 min
<b>CÍRCULO:</b> Les recordamos lo explicado el día anterior, volvemos a explicar cómo va a funcionar la clase de hoy y les dejamos tiempo para que trabajen en grupos. En este tiempo yo me iré pasando por los grupos, dándoles feedback.	20 min
<b>TABATA:</b> Nos colocaremos en círculo como hemos hecho durante toda la situación de aprendizaje y cada grupo irá exponiendo sus ejercicios al resto de sus compañeros. Comenzará un grupo y rellenarán la ficha correspondiente, después el otro grupo y así sucesivamente. Cuando se hayan explicado todos los ejercicios, nos vamos a colocar en círculo y los cuatro capitanes se colocarán juntos. Haremos un ejercicio de tren superior, inferior, core y completo, y luego una segunda vuelta. Por lo que los capitanes se adelantan cada vez que toca su ejercicio y les seguiremos todos. Es decir, realizaremos una rutina tabata cómo los días anteriores, pero con sus propios ejercicios, siendo ellos los protagonistas y todos juntos. Para que ellos vean cómo sería trabajar esto en el gimnasio o cada uno en su propia casa. Con esto queremos que vean lo que es una rutina tabata, ya que los anteriores días en el descanso íbamos rotando o lanzando el dado. Hoy en los diez segundos estaremos en estático, recuperando respiración y bajando pulsaciones.	15 min
Al finalizar les damos un pequeño feedback de cómo ha ido la clase y preguntamos sensaciones.	2 min
<b>SUBIDA:</b>	
Nos colocamos en fila y subimos hasta las escaleras, donde paramos para dar los positivos. Luego me enseñan la camiseta, se cambian, se lavan las manos y vuelven a clase.	

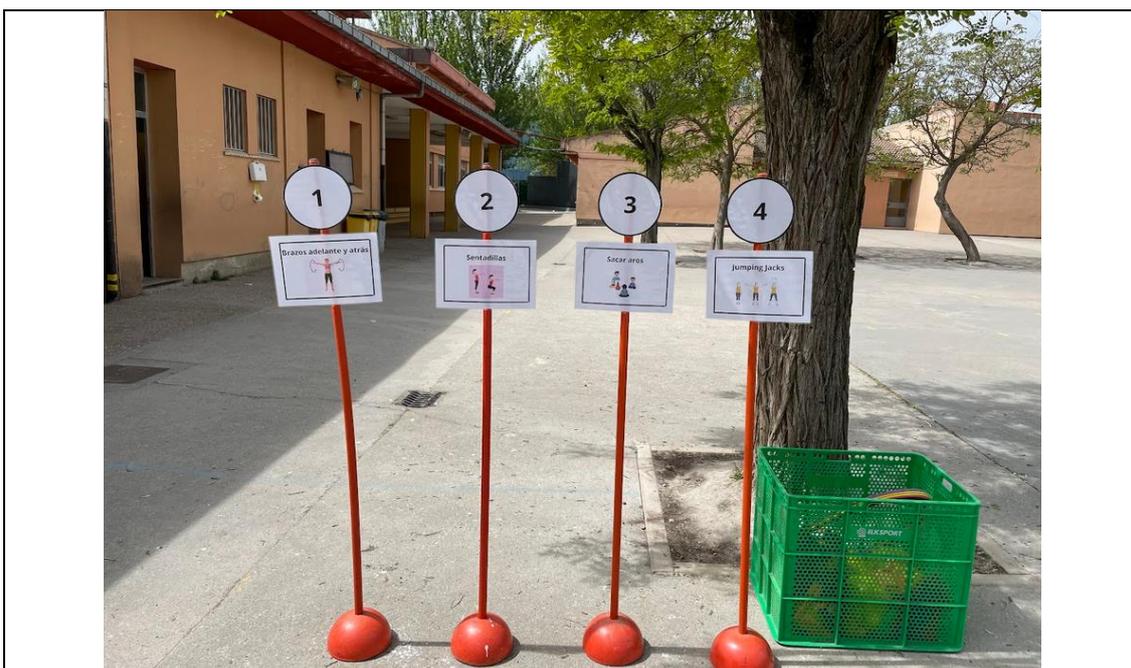
<b>SESIÓN N° 7</b>	
<b>MATERIALES Y RECURSOS:</b>	Altavoz, petos, picas, aros y ladrillos.
<b>DESARROLLO DE LA SESIÓN:</b>	
<b>ENCUENTRO:</b>	
Subimos a clase a recogerlos y bajamos en fila al patio, de camino recogemos el material. Hacemos un círculo en el centro donde explicamos lo que vamos a realizar hoy y comenzamos con la sesión.	
<b>PARTE PRINCIPAL:</b>	
<b>DESCRIPCIÓN DE LA TAREA:</b>	<b>TIEMPO:</b>
<b>CALENTAMIENTO:</b> -El primero de la fila. ( <b>REPETIDO</b> )	7 min
<b>CÍRCULO:</b> Les explicamos cómo vamos a trabajar hoy. Además, recordamos las partes del cuerpo y músculos.	5 min
<b>CIRCUITO TABATA:</b> Comenzaremos haciendo un circuito con 8 ejercicios de todos los que hayamos realizado a lo largo de la sesión. Cuando completen el circuito de manera individual se les entregará la ficha donde van a tener que completar la parte trabajada en cada uno de los ejercicios, un músculo y la intensidad. Se les dejará unos minutos para completar la ficha, posterior a esto realizaremos la rutina que crearon ellos mismos. Nos colocaremos en un círculo grande, los capitanes recordarán los ejercicios, les daré feedback de las fichas que completaron y haremos la rutina todos juntos.	30 min
<b>SUBIDA:</b>	
Nos colocamos en fila y subimos hasta las escaleras, donde paramos para dar los positivos. Luego me enseñan la camiseta, se cambian, se lavan las manos y vuelven a clase.	

<b>ANEXO 5</b>
<b>MATERIAL USADO EN CADA UNA DE LAS SESIONES</b>

❖ Sesión 1:

[https://drive.google.com/file/d/1qZXVEA0sK1d2XHWf3CuS8F2b2Oib3JVZ/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1qZXVEA0sK1d2XHWf3CuS8F2b2Oib3JVZ/view?usp=drive_link)

❖ Sesión 2:



*Foto del circuito de la sesión 2.*

**Brazos adelante y atrás**



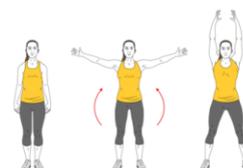
**Sentadillas**



**Sacar aros**



**Jumping Jacks**

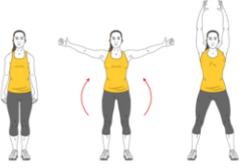
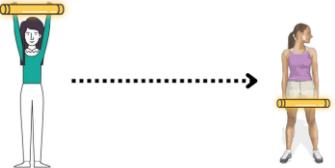
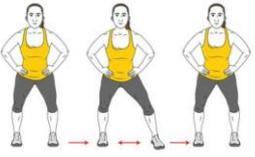


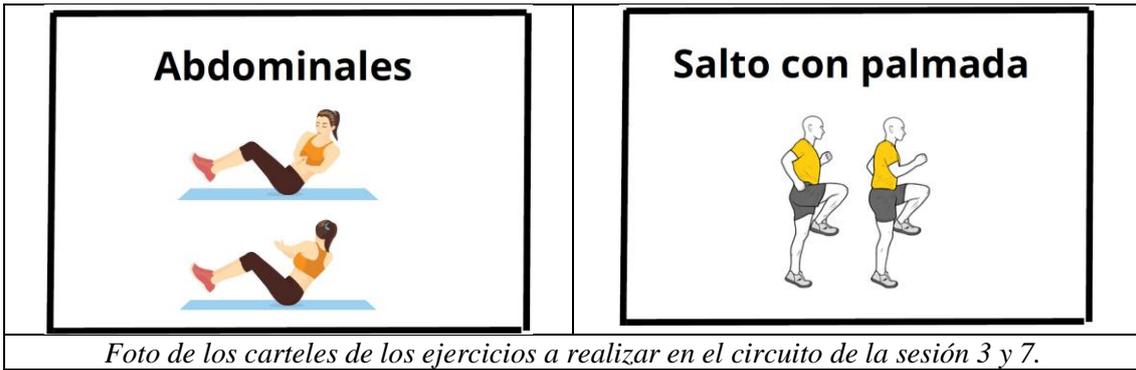
*Fotos de los carteles de los ejercicios a realizar en el circuito de la sesión 2.*

❖ Sesión 3:



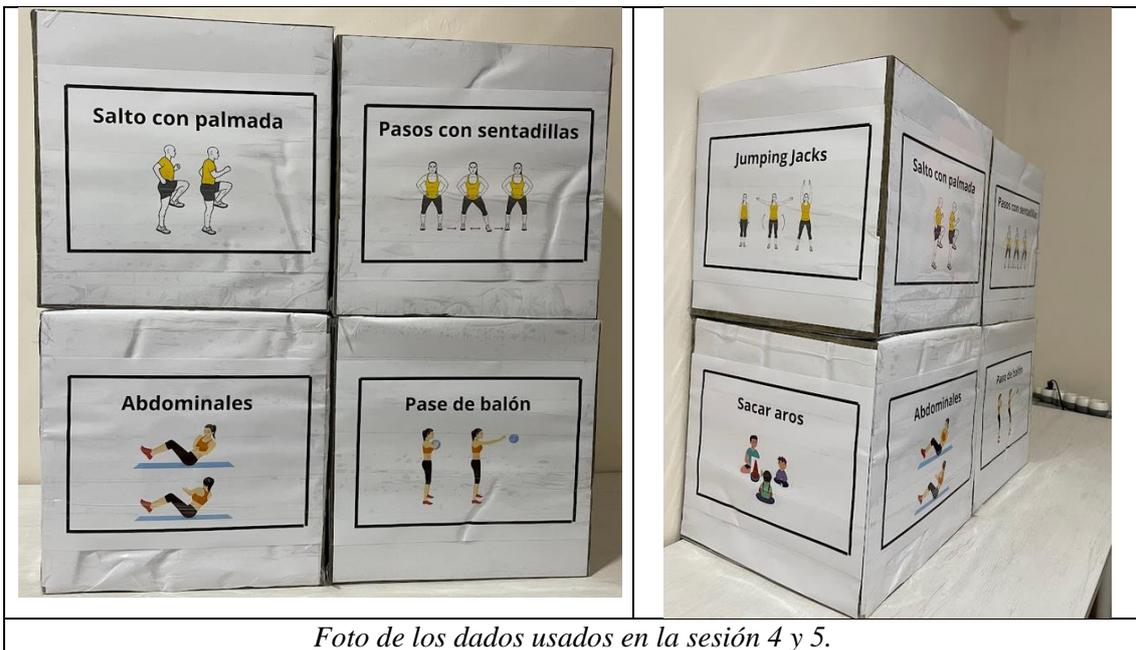
*Foto del circuito de la sesión 3 y 7.*

<p><b>Brazos adelante y atrás</b></p> 	<p><b>Sentadillas</b></p> 
<p><b>Sacar aros</b></p> 	<p><b>Jumping Jacks</b></p> 
<p><b>Subir y bajar brazos rectos con una pica</b></p> 	<p><b>Pasos con sentadillas</b></p> 



*Foto de los carteles de los ejercicios a realizar en el circuito de la sesión 3 y 7.*

❖ Sesión 4 y 5:



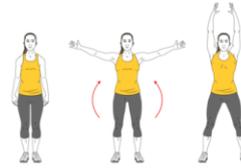
*Foto de los dados usados en la sesión 4 y 5.*



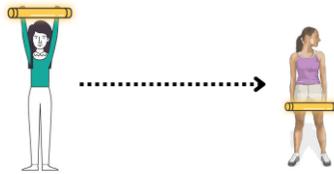
### Sacar aros



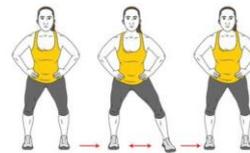
### Jumping Jacks



### Subir y bajar brazos rectos con una pica



### Pasos con sentadillas



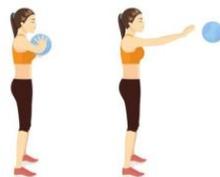
### Abdominales



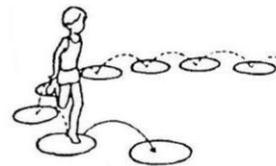
### Salto con palmada



### Pase de balón



### Saltar con pies juntos de aro en aro



### Tumbados bajar y subir piernas rectas



### Patinadora



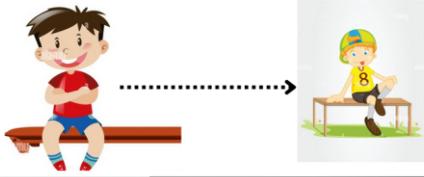
### Espalda con espalda



### Choque de pies



### Sentados tocamos nuestros pies



### Salto sin comba



*Foto de los carteles de los ejercicios a realizar en las sesiones que usamos los dados.*

❖ Sesión 6:

<b>GRUPO 1.</b> Nombre de los componentes:				
¿Creéis que han trabajado la parte que les tocaba?	SI		NO	
¿Creéis que han tenido ejercicios de baja y alta intensidad?	SI		NO	
¿Me podríais decir algún músculo de esta parte?				
<b>GRUPO 2.</b> Nombre de los componentes:				
¿Creéis que han trabajado la parte que les tocaba?	SI		NO	
¿Creéis que han tenido ejercicios de baja y alta intensidad?	SI		NO	
¿Me podríais decir algún músculo de esta parte?				
<b>GRUPO 3.</b> Nombre de los componentes:				
¿Creéis que han trabajado la parte que les tocaba?	SI		NO	
¿Creéis que han tenido ejercicios de baja y alta intensidad?	SI		NO	
¿Me podríais decir algún músculo de esta parte?				
<b>GRUPO 4.</b> Nombre De los componentes:				
¿Creéis que han trabajado la parte que les tocaba?	SI		NO	
¿Creéis que han tenido ejercicios de baja y alta intensidad?	SI		NO	
¿Me podríais decir algún músculo de esta parte?				

*Ficha de la sesión 6*

❖ Sesión 7:

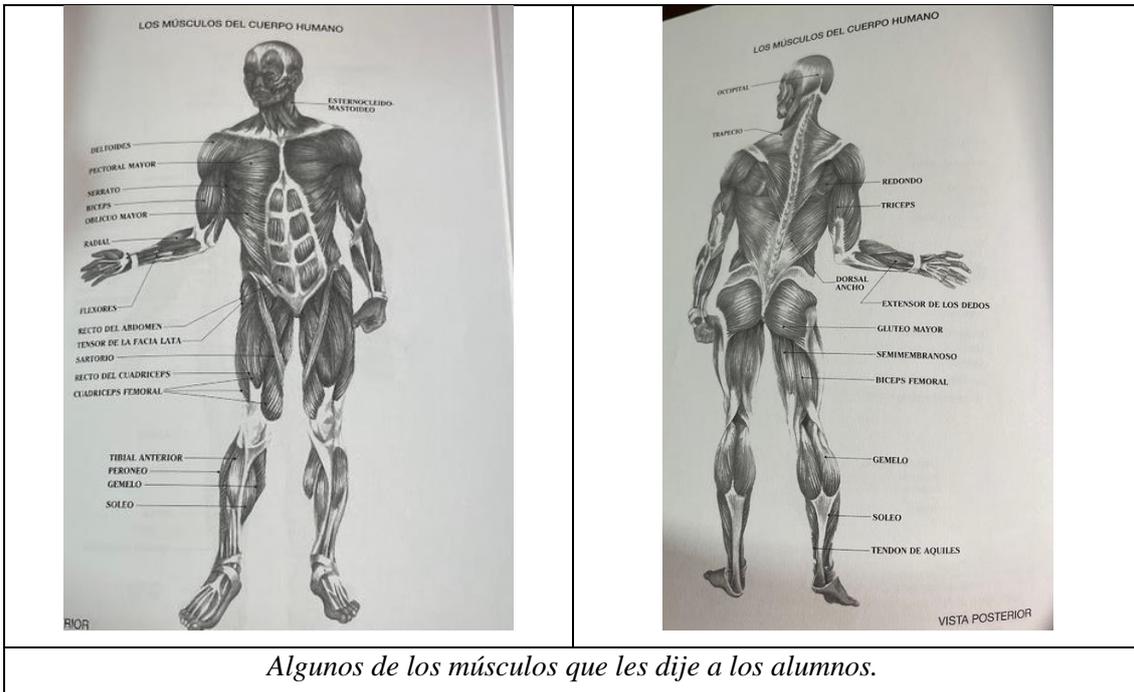
<b>RUTINAS TABATA</b>		Nombre y apellidos: Clase:	
Parte del cuerpo trabajada			
EJERCICIO 1			
TREN SUPERIOR	TREN INFERIOR	CORE	COMPLETO
EJERCICIO 2			
TREN SUPERIOR	TREN INFERIOR	CORE	COMPLETO
EJERCICIO 3			
TREN SUPERIOR	TREN INFERIOR	CORE	COMPLETO
EJERCICIO 4			
TREN SUPERIOR	TREN INFERIOR	CORE	COMPLETO
EJERCICIO 5			
TREN SUPERIOR	TREN INFERIOR	CORE	COMPLETO
EJERCICIO 6			
TREN SUPERIOR	TREN INFERIOR	CORE	COMPLETO
EJERCICIO 7			
TREN SUPERIOR	TREN INFERIOR	CORE	COMPLETO
EJERCICIO 8			
TREN SUPERIOR	TREN INFERIOR	CORE	COMPLETO

<b>RUTINAS TABATA</b>		
Músculo trabajado	Intensidad del ejercicio	
EJERCICIO 1	EJERCICIO 1	
	ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD
EJERCICIO 2	EJERCICIO 2	
	ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD
EJERCICIO 3	EJERCICIO 3	
	ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD
EJERCICIO 4	EJERCICIO 4	
	ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD
EJERCICIO 5	EJERCICIO 5	
	ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD
EJERCICIO 6	EJERCICIO 6	
	ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD
EJERCICIO 7	EJERCICIO 7	
	ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD
EJERCICIO 8	EJERCICIO 8	
	ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD

*Ficha de la sesión 7*

❖ De manera general:



*Algunos de los músculos que les dije a los alumnos.*

[https://www.youtube.com/watch?v=QAcID8j4-3o&list=RDMMQAcID8j4-3o&start\\_radio=1](https://www.youtube.com/watch?v=QAcID8j4-3o&list=RDMMQAcID8j4-3o&start_radio=1)

Música utilizada durante toda la situación de aprendizaje

**ANEXO 6**  
**INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN UTILIZADOS EN CADA INDICADOR DE LOGRO**

**Indicador 1.1.1, 2.3.2, 3.2.1 y 6.1.1:**


**Junta de Castilla y León**  
 Delegación Territorial de Valladolid  
 CEP Miguel Delibes

Primaria **6º A** CURSO 2023-2024  
 TUTOR: \_\_\_\_\_

	ASEO	ACTITUD	Participación	Compromiso	VELOCIDAD	RESISTENCIA	FUERZA	FLEXIBILIDAD
1			5	5,5				
2	+		7	8				
3	+		9	9				
4			5	6				
5			6	7				
6	+		10	8				
7			8	8				
8	+		7,5	7,5				
9	+		7,5	8				
10			7	8				
11	+		8	9				
12			8	8,5				
13	+		9	9				
14	+		9	9				
15	+		6	6				
16	+		10	9				
17	+		6,5	7				
18	+		7,5	9				
19			7	8				
20	++		9	10				
21	+		8	8				
22	+		10	7				
23			8	8				
24			7	8				
25	++		10	10				

Primaria 6º B CURSO 2023-2024

TUTORA: \_\_\_\_\_

	ASEO	ACTITUD	Participación	Compromiso	VELOCIDAD	RESISTENCIA	FUERZA	FLEXIBILIDAD
1			5	6				
2	+		7	7				
3			7	7				
4	+		7	7,5				
5	+		6	6				
6			6,5	7				
7	+ +		10	9				
8			7	6				
9	•• - +		7	8				
10	+ +		10	10				
11			7	8				
12	+		8	8				
13			6,5	7				
14			7	7				
15	+		7	7				
16	+		9	8,5				
17	+		6,5	7				
18	+ +		10	9				
19	+		8	9				
20			6	5				
21			9	8				
22	+		8	8				
23	+		7	8				
24	•• -		5	5				
25			6	6				

⊕ 22-5-2024

Primaria 6º C CURSO 2023-2024

TUTORA: \_\_\_\_\_

	ASEO	ACTITUD	Participación	Compromiso	VELOCIDAD	RESISTENCIA	FUERZA	FLEXIBILIDAD
1	+		7	7				
2	+		8	9				
3	+		8	9				
4	+		8	9				
5			7	6,5				
6	+		8,5	8				
7	+		7	7,5				
8			6,5	7				
9			7	7				
10	+		7	7				
11	+		6	6,5				
12	+		9,5	9				
13			7	7,5				
14			8	7,5				
15			7,5	8				
16	+		8	9				
17	+ +		9	8				
18	+		7,5	8				
19			7	8				
20	+ +		10	9				
21			8	8,5				
22	+		9	8				
23			7	6,5				
24			7	6				
25			5,5	5				

**Indicador 1.2.1/1.2.2:**

*Pruebas escritas que completaron*

Intensidad del ejercicio		GRUPO 2. Nombre de los componentes:			
EJERCICIO 1					
ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD				
EJERCICIO 2					
ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD				
EJERCICIO 3					
ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD				
EJERCICIO 4					
ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD				
EJERCICIO 5					
ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD				
EJERCICIO 6					
ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD				
EJERCICIO 7					
ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD				
EJERCICIO 8					
ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD				

¿Creéis que han trabajado la parte que les tocaba?	SÍ		NO	
¿Creéis que han tenido ejercicios de baja y alta intensidad?	SÍ		NO	
¿Me podríais decir algún músculo de esta parte?				

*Ejemplos de fichas que completaron*

Intensidad del ejercicio		GRUPO 2. Nombre de los componentes:			
EJERCICIO 1					
ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD				
EJERCICIO 2					
ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD				
EJERCICIO 3					
ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD				
EJERCICIO 4					
ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD				
EJERCICIO 5					
ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD				
EJERCICIO 6					
ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD				
EJERCICIO 7					
ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD				
EJERCICIO 8					
ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD				

¿Creéis que han trabajado la parte que les tocaba?	SÍ		NO	
¿Creéis que han tenido ejercicios de baja y alta intensidad?	SÍ		NO	
¿Me podríais decir algún músculo de esta parte?				

Intensidad del ejercicio		GRUPO 2. Nombre de los componentes:			
EJERCICIO 1					
ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD				
EJERCICIO 2					
ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD				
EJERCICIO 3					
ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD				
EJERCICIO 4					
ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD				
EJERCICIO 5					
ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD				
EJERCICIO 6					
ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD				
EJERCICIO 7					
ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD				
EJERCICIO 8					
ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD				

¿Creéis que han trabajado la parte que les tocaba?	SÍ		NO	
¿Creéis que han tenido ejercicios de baja y alta intensidad?	SÍ		NO	
¿Me podríais decir algún músculo de esta parte?				

<table border="1"> <tr><td colspan="2">Intensidad del ejercicio</td></tr> <tr><td colspan="2">EJERCICIO 1</td></tr> <tr><td>ALTA INTENSIDAD</td><td>BAJA INTENSIDAD</td></tr> <tr><td colspan="2">EJERCICIO 2</td></tr> <tr><td>ALTA INTENSIDAD</td><td>BAJA INTENSIDAD</td></tr> <tr><td colspan="2">EJERCICIO 3</td></tr> <tr><td>ALTA INTENSIDAD</td><td>BAJA INTENSIDAD</td></tr> <tr><td colspan="2">EJERCICIO 4</td></tr> <tr><td>ALTA INTENSIDAD</td><td>BAJA INTENSIDAD</td></tr> <tr><td colspan="2">EJERCICIO 5</td></tr> <tr><td>ALTA INTENSIDAD</td><td>BAJA INTENSIDAD</td></tr> <tr><td colspan="2">EJERCICIO 6</td></tr> <tr><td>ALTA INTENSIDAD</td><td>BAJA INTENSIDAD</td></tr> <tr><td colspan="2">EJERCICIO 7</td></tr> <tr><td>ALTA INTENSIDAD</td><td>BAJA INTENSIDAD</td></tr> <tr><td colspan="2">EJERCICIO 8</td></tr> <tr><td>ALTA INTENSIDAD</td><td>BAJA INTENSIDAD</td></tr> </table>	Intensidad del ejercicio		EJERCICIO 1		ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD	EJERCICIO 2		ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD	EJERCICIO 3		ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD	EJERCICIO 4		ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD	EJERCICIO 5		ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD	EJERCICIO 6		ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD	EJERCICIO 7		ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD	EJERCICIO 8		ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD	<table border="1"> <tr><td colspan="2">Intensidad del ejercicio</td></tr> <tr><td colspan="2">EJERCICIO 1</td></tr> <tr><td>ALTA INTENSIDAD</td><td>BAJA INTENSIDAD</td></tr> <tr><td colspan="2">EJERCICIO 2</td></tr> <tr><td>ALTA INTENSIDAD</td><td>BAJA INTENSIDAD</td></tr> <tr><td colspan="2">EJERCICIO 3</td></tr> <tr><td>ALTA INTENSIDAD</td><td>BAJA INTENSIDAD</td></tr> <tr><td colspan="2">EJERCICIO 4</td></tr> <tr><td>ALTA INTENSIDAD</td><td>BAJA INTENSIDAD</td></tr> <tr><td colspan="2">EJERCICIO 5</td></tr> <tr><td>ALTA INTENSIDAD</td><td>BAJA INTENSIDAD</td></tr> <tr><td colspan="2">EJERCICIO 6</td></tr> <tr><td>ALTA INTENSIDAD</td><td>BAJA INTENSIDAD</td></tr> <tr><td colspan="2">EJERCICIO 7</td></tr> <tr><td>ALTA INTENSIDAD</td><td>BAJA INTENSIDAD</td></tr> <tr><td colspan="2">EJERCICIO 8</td></tr> <tr><td>ALTA INTENSIDAD</td><td>BAJA INTENSIDAD</td></tr> </table>	Intensidad del ejercicio		EJERCICIO 1		ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD	EJERCICIO 2		ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD	EJERCICIO 3		ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD	EJERCICIO 4		ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD	EJERCICIO 5		ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD	EJERCICIO 6		ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD	EJERCICIO 7		ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD	EJERCICIO 8		ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD
Intensidad del ejercicio																																																																					
EJERCICIO 1																																																																					
ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD																																																																				
EJERCICIO 2																																																																					
ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD																																																																				
EJERCICIO 3																																																																					
ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD																																																																				
EJERCICIO 4																																																																					
ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD																																																																				
EJERCICIO 5																																																																					
ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD																																																																				
EJERCICIO 6																																																																					
ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD																																																																				
EJERCICIO 7																																																																					
ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD																																																																				
EJERCICIO 8																																																																					
ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD																																																																				
Intensidad del ejercicio																																																																					
EJERCICIO 1																																																																					
ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD																																																																				
EJERCICIO 2																																																																					
ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD																																																																				
EJERCICIO 3																																																																					
ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD																																																																				
EJERCICIO 4																																																																					
ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD																																																																				
EJERCICIO 5																																																																					
ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD																																																																				
EJERCICIO 6																																																																					
ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD																																																																				
EJERCICIO 7																																																																					
ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD																																																																				
EJERCICIO 8																																																																					
ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD																																																																				
<table border="1"> <tr><td colspan="2">Intensidad del ejercicio</td></tr> <tr><td colspan="2">EJERCICIO 1</td></tr> <tr><td>ALTA INTENSIDAD</td><td>BAJA INTENSIDAD</td></tr> <tr><td colspan="2">EJERCICIO 2</td></tr> <tr><td>ALTA INTENSIDAD</td><td>BAJA INTENSIDAD</td></tr> <tr><td colspan="2">EJERCICIO 3</td></tr> <tr><td>ALTA INTENSIDAD</td><td>BAJA INTENSIDAD</td></tr> <tr><td colspan="2">EJERCICIO 4</td></tr> <tr><td>ALTA INTENSIDAD</td><td>BAJA INTENSIDAD</td></tr> <tr><td colspan="2">EJERCICIO 5</td></tr> <tr><td>ALTA INTENSIDAD</td><td>BAJA INTENSIDAD</td></tr> <tr><td colspan="2">EJERCICIO 6</td></tr> <tr><td>ALTA INTENSIDAD</td><td>BAJA INTENSIDAD</td></tr> <tr><td colspan="2">EJERCICIO 7</td></tr> <tr><td>ALTA INTENSIDAD</td><td>BAJA INTENSIDAD</td></tr> <tr><td colspan="2">EJERCICIO 8</td></tr> <tr><td>ALTA INTENSIDAD</td><td>BAJA INTENSIDAD</td></tr> </table>	Intensidad del ejercicio		EJERCICIO 1		ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD	EJERCICIO 2		ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD	EJERCICIO 3		ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD	EJERCICIO 4		ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD	EJERCICIO 5		ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD	EJERCICIO 6		ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD	EJERCICIO 7		ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD	EJERCICIO 8		ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD	<table border="1"> <tr><td colspan="2">Intensidad del ejercicio</td></tr> <tr><td colspan="2">EJERCICIO 1</td></tr> <tr><td>ALTA INTENSIDAD</td><td>BAJA INTENSIDAD</td></tr> <tr><td colspan="2">EJERCICIO 2</td></tr> <tr><td>ALTA INTENSIDAD</td><td>BAJA INTENSIDAD</td></tr> <tr><td colspan="2">EJERCICIO 3</td></tr> <tr><td>ALTA INTENSIDAD</td><td>BAJA INTENSIDAD</td></tr> <tr><td colspan="2">EJERCICIO 4</td></tr> <tr><td>ALTA INTENSIDAD</td><td>BAJA INTENSIDAD</td></tr> <tr><td colspan="2">EJERCICIO 5</td></tr> <tr><td>ALTA INTENSIDAD</td><td>BAJA INTENSIDAD</td></tr> <tr><td colspan="2">EJERCICIO 6</td></tr> <tr><td>ALTA INTENSIDAD</td><td>BAJA INTENSIDAD</td></tr> <tr><td colspan="2">EJERCICIO 7</td></tr> <tr><td>ALTA INTENSIDAD</td><td>BAJA INTENSIDAD</td></tr> <tr><td colspan="2">EJERCICIO 8</td></tr> <tr><td>ALTA INTENSIDAD</td><td>BAJA INTENSIDAD</td></tr> </table>	Intensidad del ejercicio		EJERCICIO 1		ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD	EJERCICIO 2		ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD	EJERCICIO 3		ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD	EJERCICIO 4		ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD	EJERCICIO 5		ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD	EJERCICIO 6		ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD	EJERCICIO 7		ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD	EJERCICIO 8		ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD
Intensidad del ejercicio																																																																					
EJERCICIO 1																																																																					
ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD																																																																				
EJERCICIO 2																																																																					
ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD																																																																				
EJERCICIO 3																																																																					
ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD																																																																				
EJERCICIO 4																																																																					
ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD																																																																				
EJERCICIO 5																																																																					
ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD																																																																				
EJERCICIO 6																																																																					
ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD																																																																				
EJERCICIO 7																																																																					
ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD																																																																				
EJERCICIO 8																																																																					
ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD																																																																				
Intensidad del ejercicio																																																																					
EJERCICIO 1																																																																					
ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD																																																																				
EJERCICIO 2																																																																					
ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD																																																																				
EJERCICIO 3																																																																					
ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD																																																																				
EJERCICIO 4																																																																					
ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD																																																																				
EJERCICIO 5																																																																					
ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD																																																																				
EJERCICIO 6																																																																					
ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD																																																																				
EJERCICIO 7																																																																					
ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD																																																																				
EJERCICIO 8																																																																					
ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD																																																																				

**Indicador 2.1.1:**

Sexto A:

GRUPO 1: Tren superior
Brazos hacia delante y hacia atrás.
Los dos brazos arriba bien estirados. Izquierdo hacia delante, le colocamos estirados y el derecho. Una vez que los dos han ido adelante, vamos hacia atrás.

GRUPO 1. Nombre de los componentes:			
¿Creéis que han trabajado la parte que les tocaba?	<input checked="" type="radio"/> SÍ ← todos	<input type="radio"/> NO	
¿Creéis que han tenido ejercicios de baja y alta intensidad?	<input type="radio"/> SÍ	<input type="radio"/> NO	
¿Me podríais decir algún músculo de esta parte?	DELTOIDES		
GRUPO 2. Nombre de los componentes:			
¿Creéis que han trabajado la parte que les tocaba?	<input checked="" type="radio"/> SÍ (medio)	<input type="radio"/> NO	
¿Creéis que han tenido ejercicios de baja y alta intensidad?	<input type="radio"/> SÍ	<input checked="" type="radio"/> NO	
¿Me podríais decir algún músculo de esta parte?	Isquiotibiales		
GRUPO 3. Nombre de los componentes:			
¿Creéis que han trabajado la parte que les tocaba?	<input type="radio"/> SÍ	<input checked="" type="radio"/> NO	
¿Creéis que han tenido ejercicios de baja y alta intensidad?	<input type="radio"/> SÍ	<input checked="" type="radio"/> NO	
¿Me podríais decir algún músculo de esta parte?	<del>(abdomen)</del> lumbares		
GRUPO 4. Nombre De los componentes:			
¿Creéis que han trabajado la parte que les tocaba?	<input checked="" type="radio"/> SÍ	<input type="radio"/> NO	
¿Creéis que han tenido ejercicios de baja y alta intensidad?	<input checked="" type="radio"/> SÍ (medio)	<input type="radio"/> NO	
¿Me podríais decir algún músculo de esta parte?	cuadriceps		

En este grupo pude apreciar muy buen trabajo, cuando les dejé tiempo para buscar ejercicios lo aprovecharon, y lo ensayaban para cuando lo tuvieran que exponer. Además, cuando se lo explicaron al resto de los compañeros, la ejecución fue muy buena, resaltando sobre todo la capitana. Entre todos los miembros del grupo lo explicaron, es decir no hizo el trabajo solo uno.

GRUPO 2: Tren inferior

Elevamos rodillas, primero una luego otra y tocamos el culo con los talones.

Pierna hacia adelante en ángulo de 90 grados, una y luego otra.

GRUPO 1. Nombre de los componentes:			
¿Creéis que han trabajado la parte que les tocaba?	<input checked="" type="radio"/> SI		<input type="radio"/> NO
¿Creéis que han tenido ejercicios de baja y alta intensidad?	<input checked="" type="radio"/> SI		<input checked="" type="radio"/> NO
¿Me podríais decir algún músculo de esta parte?	Biceps		
GRUPO 2. Nombre de los componentes:			
¿Creéis que han trabajado la parte que les tocaba?	<input checked="" type="radio"/> SI		<input type="radio"/> NO
¿Creéis que han tenido ejercicios de baja y alta intensidad?	<input checked="" type="radio"/> SI		<input type="radio"/> NO
¿Me podríais decir algún músculo de esta parte?	Gemelos		
GRUPO 3. Nombre de los componentes:			
¿Creéis que han trabajado la parte que les tocaba?	<input type="radio"/> SI		<input checked="" type="radio"/> NO
¿Creéis que han tenido ejercicios de baja y alta intensidad?	<input checked="" type="radio"/> SI		<input type="radio"/> NO
¿Me podríais decir algún músculo de esta parte?	Abdominales		
GRUPO 4. Nombre De los componentes:			
¿Creéis que han trabajado la parte que les tocaba?	<input type="radio"/> SI		<input checked="" type="radio"/> NO
¿Creéis que han tenido ejercicios de baja y alta intensidad?	<input checked="" type="radio"/> SI		<input type="radio"/> NO
¿Me podríais decir algún músculo de esta parte?	Pectoral		

En este grupo los ejercicios que me propusieron inicialmente no eran válidos, por lo que les guíe y les expliqué lo que debían hacer. Después de dejarles tiempo me volvieron a preguntar y uno de ellos era válido, pero el otro no, por lo que les ayudé a modificarlo. Pero a la hora de exponer, hacen los ejercicios que ellos querían al inicio. Aunque lo cierto es que lo exponen entre todos y se ayudan unos a otros.

En general, es un grupo muy disperso cuando se les da el tiempo de búsqueda y práctica, se aprecia que dos miembros intentan tirar de ellos, pero el resto no ponen interés.

#### GRUPO 3: Core

Sentados en el suelo con las piernas abiertas, nos tumbamos hacia atrás y volvemos hacia adelante apoyando el antebrazo en el suelo.

En posición de plancha, un poco más elevada. Tocamos rodilla derecha y luego izquierda.

GRUPO 1. Nombre de los componentes: <del>Grupo 1 y 2</del>				
¿Creéis que han trabajado la parte que les tocaba?	SÍ	<input checked="" type="checkbox"/>	NO	<input type="checkbox"/>
¿Creéis que han tenido ejercicios de baja y alta intensidad?	SÍ	<input type="checkbox"/>	NO	<input checked="" type="checkbox"/>
¿Me podríais decir algún músculo de esta parte?	Diceps			

GRUPO 2. Nombre de los componentes:				
¿Creéis que han trabajado la parte que les tocaba?	SÍ	<input checked="" type="checkbox"/>	NO	<input type="checkbox"/>
¿Creéis que han tenido ejercicios de baja y alta intensidad?	SÍ	<input checked="" type="checkbox"/>	NO	<input checked="" type="checkbox"/>
¿Me podríais decir algún músculo de esta parte?	Cuadriceps			

GRUPO 3. 6º Nombre de los componentes:				
¿Creéis que han trabajado la parte que les tocaba?	SÍ	<input type="checkbox"/>	NO	<input type="checkbox"/>
¿Creéis que han tenido ejercicios de baja y alta intensidad?	SÍ	<input type="checkbox"/>	NO	<input type="checkbox"/>
¿Me podríais decir algún músculo de esta parte?	Abdominales			

GRUPO 4. Nombre De los componentes:				
¿Creéis que han trabajado la parte que les tocaba?	SÍ	<input type="checkbox"/>	NO	<input checked="" type="checkbox"/>
¿Creéis que han tenido ejercicios de baja y alta intensidad?	SÍ	<input type="checkbox"/>	NO	<input checked="" type="checkbox"/>
¿Me podríais decir algún músculo de esta parte?	Pectoral			

Este grupo tuvo muy buen trabajo, cuando se les dio tiempo, se ayudaban entre todos los compañeros y todos aportan ideas. Tenían bastantes ideas de ejercicios y no les costó la búsqueda de estos. A la hora de exponerlo, todos los miembros del equipo aportaron y la ejecución fue muy correcta.

GRUPO 4: Completo
Sentadilla con salto y palmada arriba.
Salto de 90 grados, izquierda, centro y derecha.

GRUPO 1. Nombre de los componentes:			
¿Creéis que han trabajado la parte que les tocaba?	<input checked="" type="radio"/> SÍ	<input type="radio"/> NO	
¿Creéis que han tenido ejercicios de baja y alta intensidad?	<input checked="" type="radio"/> SÍ	<input type="radio"/> NO	
¿Me podríais decir algún músculo de esta parte?	biceps		

GRUPO 2. Nombre de los componentes:			
¿Creéis que han trabajado la parte que les tocaba?	<input checked="" type="radio"/> SÍ	<input type="radio"/> NO	
¿Creéis que han tenido ejercicios de baja y alta intensidad?	<input checked="" type="radio"/> SÍ	<input type="radio"/> NO	
¿Me podríais decir algún músculo de esta parte?	isquiotibiales		

GRUPO 3. Nombre de los componentes:			
¿Creéis que han trabajado la parte que les tocaba?	<input type="radio"/> SÍ	<input checked="" type="radio"/> NO	
¿Creéis que han tenido ejercicios de baja y alta intensidad?	<input type="radio"/> SÍ	<input checked="" type="radio"/> NO	
¿Me podríais decir algún músculo de esta parte?	abdominal		

GRUPO 4. Nombre De los componentes:			
¿Creéis que han trabajado la parte que les tocaba?	<input checked="" type="radio"/> SÍ	<input type="radio"/> NO	
¿Creéis que han tenido ejercicios de baja y alta intensidad?	<input checked="" type="radio"/> SÍ	<input type="radio"/> NO	
¿Me podríais decir algún músculo de esta parte?	pectoral		

Todos los miembros aportan ideas, por lo que con todas las propuestas hacen modificaciones e incluso intentan unificarlas.

Uno de ellos estaba lesionado, por lo que no pudo realizar los ejercicios, pero estuvo aportando ideas, realizando la ficha e incluso haciendo los ejercicios del tren superior. A la hora de realizar la explicación al resto de la clase lo hace solo un miembro del grupo.

De manera general el trabajo fue correcto y hubo un ambiente bastante participativo. La ficha fue algo más floja de manera genérica.

Sexto A:

- Tren superior: Si trabajan la parte que les tocaba. Todos bien
- Tren inferior: No trabajan la parte que les tocaba. Todos piensan que sí, y no es así. Explicarlo.
- Cone: Si trabajan la parte que les tocaba. Todos piensan que no lo trabajan. Explicarlo.
- Completo: Si trabajan la parte que les tocaba. Dos chicos piensan que no. Explicarlo.

Sexto B:

GRUPO 1: Tren superior
Brazos colocados en el pecho hacia delante estirados y hacia atrás.
Plancha con las rodillas apoyadas, subir y bajar.

<b>GRUPO 1.</b> Nombre de los componentes: <i>Nosotros</i>				
¿Creéis que han trabajado la parte que les tocaba?	SI		NO	
¿Creéis que han tenido ejercicios de baja y alta intensidad?	SI		NO	
¿Me podríais decir algún músculo de esta parte?				
<b>GRUPO 2.</b> Nombre de los componentes:				
¿Creéis que han trabajado la parte que les tocaba?	SI	✓	NO	
¿Creéis que han tenido ejercicios de baja y alta intensidad?	SI	✓	NO	
¿Me podríais decir algún músculo de esta parte?	<i>cuadriceps - Cuadriceps</i> <i>tríceps</i>			
<b>GRUPO 3.</b> Nombre de los componentes:				
¿Creéis que han trabajado la parte que les tocaba?	SI	<i>2º</i>	NO	<i>1º</i>
¿Creéis que han tenido ejercicios de baja y alta intensidad?	SI	<i>50/50</i>	NO	<i>50/50</i>
¿Me podríais decir algún músculo de esta parte?	<i>abdomen</i>			
<b>GRUPO 4.</b> Nombre De los componentes:				
¿Creéis que han trabajado la parte que les tocaba?	SI	<i>2º</i>	NO	<i>1º</i>
¿Creéis que han tenido ejercicios de baja y alta intensidad?	SI	<i>50/50</i>	NO	<i>50/50</i>
¿Me podríais decir algún músculo de esta parte?				

En el tiempo que les di para pensar y practicar los ejercicios, observé como lo aprovechaban y aportaban ideas, pero pude apreciar que son dos personas las que principalmente tiran de grupo, también había otra alumna que aportaba, pero en un nivel más bajo, y el resto de los participantes están por estar, se limitan a seguir al grupo e incluso algunos no prestaban ninguna atención. A la hora de exponerlo, igualmente, se aprecia que estas tres personas son las que lo exponen y además tienen una ejecución muy correcta.

GRUPO 2: Tren inferior
Sentadilla y tocamos pierna atrás. Vamos alternando la pierna.
Pierna hacia delante en ángulo de 90 grados, una y otra.

GRUPO 1. Nombre de los componentes:				
¿Creéis que han trabajado la parte que les tocaba?	SÍ	<input checked="" type="checkbox"/>	NO	<input type="checkbox"/>
¿Creéis que han tenido ejercicios de baja y alta intensidad?	SÍ	<input type="checkbox"/>	NO	<input checked="" type="checkbox"/>
¿Me podríais decir algún músculo de esta parte?	Biceps			
GRUPO 2. Nombre de los componentes:				
¿Creéis que han trabajado la parte que les tocaba?	SÍ	<input checked="" type="checkbox"/>	NO	<input type="checkbox"/>
¿Creéis que han tenido ejercicios de baja y alta intensidad?	SÍ	<input type="checkbox"/>	NO	<input type="checkbox"/>
¿Me podríais decir algún músculo de esta parte?				
GRUPO 3. Nombre de los componentes:				
¿Creéis que han trabajado la parte que les tocaba?	SÍ	<input checked="" type="checkbox"/>	NO	<input type="checkbox"/>
¿Creéis que han tenido ejercicios de baja y alta intensidad?	SÍ	<input checked="" type="checkbox"/>	NO	<input type="checkbox"/>
¿Me podríais decir algún músculo de esta parte?	abdominales			
GRUPO 4. Nombre De los componentes:				
¿Creéis que han trabajado la parte que les tocaba?	SÍ	<input type="checkbox"/>	NO	<input checked="" type="checkbox"/>
¿Creéis que han tenido ejercicios de baja y alta intensidad?	SÍ	<input checked="" type="checkbox"/>	NO	<input type="checkbox"/>
¿Me podríais decir algún músculo de esta parte?				

En este grupo se dividieron en dos grupos para cada uno pensar un ejercicio, luego se juntaron para explicárselo al resto de miembros y entre todos realizaron las modificaciones correspondientes hasta llegar a los ejercicios finales. La ejecución de todos los miembros del grupo fue bastante correcta, pero se notaba que eran tres personas en concreto las que se hacían notar más y se lo expusieron a sus compañeros.

Aprovecharon muy bien el tiempo que se les ofreció.

GRUPO 3: Core
Tumbados completamente en el suelo, boca abajo. Levantar piernas y brazos.
Plancha

GRUPO 1. Nombre de los componentes:				
¿Creéis que han trabajado la parte que les tocaba?	SÍ	<input checked="" type="checkbox"/>	NO	
¿Creéis que han tenido ejercicios de baja y alta intensidad?	SÍ	<input checked="" type="checkbox"/>	NO	
¿Me podríais decir algún músculo de esta parte?	Biceps			
GRUPO 2. Nombre de los componentes:				
¿Creéis que han trabajado la parte que les tocaba?	SÍ	<input checked="" type="checkbox"/>	NO	
¿Creéis que han tenido ejercicios de baja y alta intensidad?	SÍ	<input checked="" type="checkbox"/>	NO	
¿Me podríais decir algún músculo de esta parte?	gluteo			
GRUPO 3. Nombre de los componentes:				
¿Creéis que han trabajado la parte que les tocaba?	SÍ		NO	
¿Creéis que han tenido ejercicios de baja y alta intensidad?	SÍ		NO	
¿Me podríais decir algún músculo de esta parte?				
GRUPO 4. Nombre De los componentes:				
¿Creéis que han trabajado la parte que les tocaba?	SÍ	<input checked="" type="checkbox"/>	NO	
¿Creéis que han tenido ejercicios de baja y alta intensidad?	SÍ		NO	<input checked="" type="checkbox"/>
¿Me podríais decir algún músculo de esta parte?	cuadriceps			

Todos los miembros del equipo aportaron ideas, pero se apreciaba que en este caso el capitán era el que más tiraba del grupo. Además, había buscado ejercicios en internet y estaba muy informado del tema. Esta persona fue la que lo expuso al resto de compañeros.

El tiempo libre lo aprovechan para buscar ejercicios y sobre todo practicarlos.

GRUPO 4: Completo
Talones al culo saltando, alternando uno y otro.
Dos pasos izquierda saltando, vuelta y a la derecha.

GRUPO 1. Nombre de los componentes: <i>Eva, Juan, Eugenio</i>				
¿Creéis que han trabajado la parte que les tocaba?	si	<i>Todos</i>	NO	
¿Creéis que han tenido ejercicios de baja y alta intensidad?	si	<i>Algunos &amp; Demás</i>	NO	<i>Hugo Eva</i>
¿Me podríais decir algún músculo de esta parte?	<i>Bíceps.</i>			

GRUPO 2. Nombre de los componentes:				
¿Creéis que han trabajado la parte que les tocaba?	si	<i>Todos</i>	NO	
¿Creéis que han tenido ejercicios de baja y alta intensidad?	si	<i>Todos</i>	NO	
¿Me podríais decir algún músculo de esta parte?	<i>cuádriceps</i>			

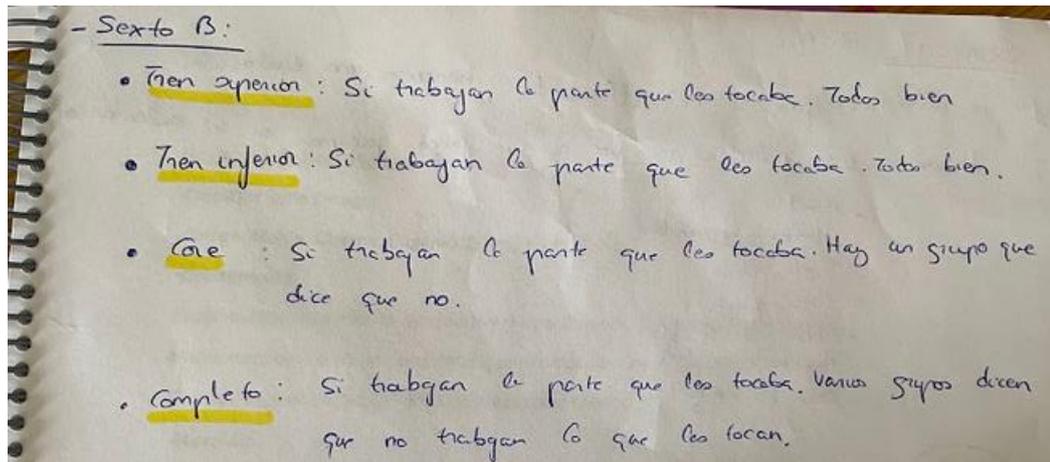
  

GRUPO 3. Nombre de los componentes:				
¿Creéis que han trabajado la parte que les tocaba?	si	<i>Todos</i>	NO	
¿Creéis que han tenido ejercicios de baja y alta intensidad?	si	<i>Resto</i>	NO	<i>Hugo Daniel</i>
¿Me podríais decir algún músculo de esta parte?	<i>Abdominales.</i>			

GRUPO 4. Nombre De los componentes:				
¿Creéis que han trabajado la parte que les tocaba?	si	<del><i>Todos</i></del>	NO	
¿Creéis que han tenido ejercicios de baja y alta intensidad?	si	<del><i>Todos</i></del>	NO	
¿Me podríais decir algún músculo de esta parte?	<del><i>Todos Cuádriceps.</i></del>			

Al igual que el resto de los grupos aprovecharon el tiempo. Desde un inicio me propusieron varios ejercicios, de los cuales descarté algunos por no trabajar la zona que les tocaba y les expliqué el porqué. A raíz de esto, entre todos pensaron los ejercicios que iban a exponer frente a todos. De manera general, en esta clase se notaron más diferencias dentro del grupo de trabajo, ya que en el resto de los grupos siempre había alguien que tiraba más. A la hora de completar la ficha se observó lo siguiente:



Sexto C:

GRUPO 1: Tren superior
Brazos estirados hacia el lateral, suben poco a poco y en diferentes posiciones.
Sentados en el suelo, con las piernas un poco elevadas, culo y manos apoyados. Estiramos el brazo y doblamos por la zona del codo. Es decir, estirar y doblar el brazo.

GRUPO 1. Nombre de los componentes:				
¿Creéis que han trabajado la parte que les tocaba?	SI		NO	
¿Creéis que han tenido ejercicios de baja y alta intensidad?	SI		NO	
¿Me podríais decir algún músculo de esta parte?				
GRUPO 2. Nombre de los componentes:				
¿Creéis que han trabajado la parte que les tocaba?	SI	6	NO	
¿Creéis que han tenido ejercicios de baja y alta intensidad?	SI	3	NO	3
¿Me podríais decir algún músculo de esta parte?	Cuadriceps.			
GRUPO 3. Nombre de los componentes:				
¿Creéis que han trabajado la parte que les tocaba?	SI	6	NO	
¿Creéis que han tenido ejercicios de baja y alta intensidad?	SI	6	NO	
¿Me podríais decir algún músculo de esta parte?	Abdominal			
GRUPO 4. Nombre De los componentes:				
¿Creéis que han trabajado la parte que les tocaba?	SI	6	NO	
¿Creéis que han tenido ejercicios de baja y alta intensidad?	SI	3	NO	3
¿Me podríais decir algún músculo de esta parte?	Cuadriceps			

En este grupo trabajaron todos por igual y se ayudaban unos a otros. Les costó bastante pensar los ejercicios, les di ideas e incluso les guíe para saber bien lo que hacer, pero aun así les resultó algo difícil. A la hora de exponerlo a la clase lo hicieron entre varios miembros del equipo.

Cuando se hizo la rutina Tabata entre toda la clase la ejecución fue regular, les faltaba poner más ganas.

GRUPO 2: Tren inferior
Paso adelante doblando la rodilla 90 grados, volvemos hacemos sentadilla y hacia atrás. Luego la otra pierna y así sucesivamente.
Subimos la rodilla hacía arriba (rodillazo), pierna atrás y patada.

GRUPO 1. Nombre de los componentes: [redacted]			
¿Creéis que han trabajado la parte que les tocaba?	<input checked="" type="radio"/> SI	<input type="radio"/> NO	
¿Creéis que han tenido ejercicios de baja y alta intensidad?	<input checked="" type="radio"/> SI	<input checked="" type="radio"/> NO	Matya Carmen Luz Salma Irene Diana
¿Me podríais decir algún músculo de esta parte?	triceps, bíceps, del toisotes		
GRUPO 2. Nombre de los componentes: [redacted]			
¿Creéis que han trabajado la parte que les tocaba?	<input type="radio"/> SI	<input type="radio"/> NO	
¿Creéis que han tenido ejercicios de baja y alta intensidad?	<input type="radio"/> SI	<input type="radio"/> NO	
¿Me podríais decir algún músculo de esta parte?			
GRUPO 3. Nombre de los componentes: [redacted]			
¿Creéis que han trabajado la parte que les tocaba?	<input checked="" type="radio"/> SI	<input type="radio"/> NO	
¿Creéis que han tenido ejercicios de baja y alta intensidad?	<input checked="" type="radio"/> SI	<input checked="" type="radio"/> NO	Matya Carmen Luz Salma Irene Diana
¿Me podríais decir algún músculo de esta parte?	Abdominales, espalda.		
GRUPO 4. Nombre De los componentes: [redacted]			
¿Creéis que han trabajado la parte que les tocaba?	<input checked="" type="radio"/> SI	<input type="radio"/> NO	
¿Creéis que han tenido ejercicios de baja y alta intensidad?	<input checked="" type="radio"/> SI	<input type="radio"/> NO	
¿Me podríais decir algún músculo de esta parte?	Falta, cuadriceps bíceps, Falso...		

El día que se realizó esta prueba faltó un miembro del grupo. Trabajan todos por igual y tenían bastantes ideas. De todas ellas fuimos descartando.

Hay que resaltar que dos miembros del grupo tenían muy buena ejecución de los ejercicios.

GRUPO 3: Core

Tumbados en el suelo boca arriba y completos. Levantamos el tronco y tocamos el pie izquierdo y luego el derecho, con el brazo contrario. Es decir, mano derecha toca pie izquierdo.

De pie, una pierna más adelante que la otra simulamos como si estuviéramos luchando. Movemos el tronco hacia delante y hacía atrás.

GRUPO 1. <input type="checkbox"/>				
Nombre de lo				
¿Creéis que han trabajado la parte que les tocaba?	<input checked="" type="radio"/> SI	6	NO	
¿Creéis que han tenido ejercicios de baja y alta intensidad?	<input checked="" type="radio"/> SI	6	NO	
¿Me podríais decir algún músculo de esta parte?	Triceps y biceps			
GRUPO 2. <input type="checkbox"/>				
Nombre de lo				
¿Creéis que han trabajado la parte que les tocaba?	<input checked="" type="radio"/> SI	6	NO	
¿Creéis que han tenido ejercicios de baja y alta intensidad?	SI		<input checked="" type="radio"/> NO	6
¿Me podríais decir algún músculo de esta parte?	Cuadriceps y gemelos			
GRUPO 3. <input type="checkbox"/>				
Nombre de lo				
¿Creéis que han trabajado la parte que les tocaba?	SI		NO	
¿Creéis que han tenido ejercicios de baja y alta intensidad?	SI		NO	
¿Me podríais decir algún músculo de esta parte?				
GRUPO 4. <input type="checkbox"/>				
Nombre De l				
¿Creéis que han trabajado la parte que les tocaba?	<input checked="" type="radio"/> SI	3	<input checked="" type="radio"/> NO	3
¿Creéis que han tenido ejercicios de baja y alta intensidad?	<input checked="" type="radio"/> SI	6	NO	
¿Me podríais decir algún músculo de esta parte?	Todos.			

Este grupo supo aprovechar muy bien el tiempo que se les dio para preparar los ejercicios. Cuando tenían ya claro sus dos ejercicios siguieron pensando más opciones y luego decidieron quedarse con los que mejor les salían.

Se puede apreciar que había dos personas que seguían al grupo, pero aportan poca información.

GRUPO 4: Completo
Saltando tocamos pie izquierdo y pie derecho. Por delante y por atrás.
Jumping Jack rotando noventa grados.

GRUPO 1. Nombre de los componentes				
¿Creéis que han trabajado la parte que les tocaba?	SI	1ra	NO	2da
¿Creéis que han tenido ejercicios de baja y alta intensidad?	SI		NO	1ra 2da
¿Me podríais decir algún músculo de esta parte?	triceps			
GRUPO 2. Nombre de los componente				
¿Creéis que han trabajado la parte que les tocaba?	SI	✓	NO	
¿Creéis que han tenido ejercicios de baja y alta intensidad?	SI	✓	NO	
¿Me podríais decir algún músculo de esta parte?	gemelos			
GRUPO 3. Nombre de los componentes:				
¿Creéis que han trabajado la parte que les tocaba?	SI	1ra	NO	2da
¿Creéis que han tenido ejercicios de baja y alta intensidad?	SI	1ra	NO	2da
¿Me podríais decir algún músculo de esta parte?	abdominales			
GRUPO 4. Nombre De los componentes:				
¿Creéis que han trabajado la parte que les tocaba?	SI		NO	
¿Creéis que han tenido ejercicios de baja y alta intensidad?	SI		NO	
¿Me podríais decir algún músculo de esta parte?				

Este grupo tenía ya un ejercicio pensado, pero para el otro les costó mucho. Les di pistas, pero les dije que yo no se lo podía decir, que tenía que salir de ellos.

Supieron aprovechar el tiempo y todo el grupo trabajó de manera correcta y apoyándose entre todos.

Por lo general, en esta clase se puede ver cómo les costó más seguir la dinámica de la clase. Se les complicó más el hecho de pensar ejercicios y, sobre todo, a la hora de ponerlo en práctica frente a sus compañeros por mucho que la ejecución fuera correcta les faltó poner ganas y sobre todo motivación. Aunque a la hora de trabajar fue la mejor clase.

En cuanto a la realización de la ficha, se observó lo siguiente:

Sexto C

- Tren superior: Si trabajan la parte que les toca. Todo bien, menos en supino que pone que el 2º no.
- Tren inferior: Si trabajan la parte que les toca. Todo bien.
- Core: Si trabajan lo que les toca. Todo bien, menos una que dice que el 2º No.
- Completo: Si trabajan lo que les toca. Todo bien menos en supino.

**Indicador 2.3.1:**

Parte del cuerpo trabajada			
EJERCICIO 1 ✓			
TREN SUPERIOR	TREN INFERIOR	CORE	COMPLETO
X			
EJERCICIO 2 ✓			
TREN SUPERIOR	TREN INFERIOR	CORE	COMPLETO
		X	
EJERCICIO 3 ✓			
TREN SUPERIOR	TREN INFERIOR	CORE	COMPLETO
		X	
EJERCICIO 4 ✓			
TREN SUPERIOR	TREN INFERIOR	CORE	COMPLETO
		X	
EJERCICIO 5 ✓			
TREN SUPERIOR	TREN INFERIOR	CORE	COMPLETO
X			
EJERCICIO 6 ✓			
TREN SUPERIOR	TREN INFERIOR	CORE	COMPLETO
	X		
EJERCICIO 7 ✓			
TREN SUPERIOR	TREN INFERIOR	CORE	COMPLETO
X			
EJERCICIO 8 ✓			
TREN SUPERIOR	TREN INFERIOR	CORE	COMPLETO
			X

Parte del cuerpo trabajada			
EJERCICIO 1 ✓			
TREN SUPERIOR	TREN INFERIOR	CORE	COMPLETO
X			
EJERCICIO 2 ✓			
TREN SUPERIOR	TREN INFERIOR	CORE	COMPLETO
	X		
EJERCICIO 3 ✓			
TREN SUPERIOR	TREN INFERIOR	CORE	COMPLETO
		X	
EJERCICIO 4 ✓			
TREN SUPERIOR	TREN INFERIOR	CORE	COMPLETO
		X	
EJERCICIO 5 ✓			
TREN SUPERIOR	TREN INFERIOR	CORE	COMPLETO
X			
EJERCICIO 6 ✓			
TREN SUPERIOR	TREN INFERIOR	CORE	COMPLETO
	X		
EJERCICIO 7 ✓			
TREN SUPERIOR	TREN INFERIOR	CORE	COMPLETO
		X	
EJERCICIO 8 ✓			
TREN SUPERIOR	TREN INFERIOR	CORE	COMPLETO
			X

RUTINAS TABATA			
Músculo trabajado	Intensidad del ejercicio		
EJERCICIO 1	EJERCICIO 1		
<i>Tríceps</i>	ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD	
EJERCICIO 2	EJERCICIO 2		
<i>Vaquero</i>	ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD	
EJERCICIO 3	EJERCICIO 3		
<i>glúteos</i>	ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD	
EJERCICIO 4	EJERCICIO 4		
<i>Tríceps</i>	ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD	
EJERCICIO 5	EJERCICIO 5		
	ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD	
EJERCICIO 6	EJERCICIO 6		
	ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD	
EJERCICIO 7	EJERCICIO 7		
	ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD	
EJERCICIO 8	EJERCICIO 8		
	ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD	

RUTINAS TABATA			
Músculo trabajado	Intensidad del ejercicio		
EJERCICIO 1	EJERCICIO 1		
<i>Bíceps</i>	ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD X	
EJERCICIO 2	EJERCICIO 2		
<i>Cuadriceps</i>	ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD X	
EJERCICIO 3	EJERCICIO 3		
<i>Abdomen</i>	ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD X	
EJERCICIO 4	EJERCICIO 4		
<i>hombros</i>	ALTA INTENSIDAD X	BAJA INTENSIDAD	
EJERCICIO 5	EJERCICIO 5		
<i>Tríceps</i>	ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD X	
EJERCICIO 6	EJERCICIO 6		
<i>Lumbares</i>	ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD X	
EJERCICIO 7	EJERCICIO 7		
<i>hombros</i>	ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD X	
EJERCICIO 8	EJERCICIO 8		
<i>Pectorales</i>	ALTA INTENSIDAD X	BAJA INTENSIDAD	

Parte del cuerpo trabajada			
EJERCICIO 1 ✓			
TREN SUPERIOR	TREN INFERIOR	CORE	COMPLETO
X			
EJERCICIO 2 ✓			
TREN SUPERIOR	TREN INFERIOR	CORE	COMPLETO
	X		
EJERCICIO 3 ✓			
TREN SUPERIOR	TREN INFERIOR	CORE	COMPLETO
	X		
EJERCICIO 4 ✓			
TREN SUPERIOR	TREN INFERIOR	CORE	COMPLETO
			X
EJERCICIO 5 ✓			
TREN SUPERIOR	TREN INFERIOR	CORE	COMPLETO
X			
EJERCICIO 6 ✓			
TREN SUPERIOR	TREN INFERIOR	CORE	COMPLETO
	X		
EJERCICIO 7 ✓			
TREN SUPERIOR	TREN INFERIOR	CORE	COMPLETO
			X
EJERCICIO 8 ✓			
TREN SUPERIOR	TREN INFERIOR	CORE	COMPLETO
			X

RUTINAS TABATA		
Músculo trabajado	Intensidad del ejercicio	
EJERCICIO 1	EJERCICIO 1	EJERCICIO 1
biceps ✓	ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD
EJERCICIO 2	EJERCICIO 2	EJERCICIO 2
abdominal X	ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD
EJERCICIO 3	EJERCICIO 3	EJERCICIO 3
cuadriceps ✓	ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD
EJERCICIO 4	EJERCICIO 4	EJERCICIO 4
deltoides ✓	ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD
EJERCICIO 5	EJERCICIO 5	EJERCICIO 5
triceps ✓	ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD
EJERCICIO 6	EJERCICIO 6	EJERCICIO 6
gluteos X	ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD
EJERCICIO 7	EJERCICIO 7	EJERCICIO 7
abdominal ✓	ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD
EJERCICIO 8	EJERCICIO 8	EJERCICIO 8
cuadriceps ✓	ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD

Parte del cuerpo trabajada			
EJERCICIO 1 ✓			
TREN SUPERIOR	TREN INFERIOR	CORE	COMPLETO
X			
EJERCICIO 2 ✓			
TREN SUPERIOR	TREN INFERIOR	CORE	COMPLETO
	X		
EJERCICIO 3 ✓			
TREN SUPERIOR	TREN INFERIOR	CORE	COMPLETO
		X	X
EJERCICIO 4 ✓			
TREN SUPERIOR	TREN INFERIOR	CORE	COMPLETO
			X
EJERCICIO 5 ✓			
TREN SUPERIOR	TREN INFERIOR	CORE	COMPLETO
X			
EJERCICIO 6 ✓			
TREN SUPERIOR	TREN INFERIOR	CORE	COMPLETO
	X		
EJERCICIO 7 ✓			
TREN SUPERIOR	TREN INFERIOR	CORE	COMPLETO
			X
EJERCICIO 8 ✓			
TREN SUPERIOR	TREN INFERIOR	CORE	COMPLETO
			X

RUTINAS TABATA		
Músculo trabajado	Intensidad del ejercicio	
EJERCICIO 1	EJERCICIO 1	EJERCICIO 1
deltoides ✓	ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD
EJERCICIO 2	EJERCICIO 2	EJERCICIO 2
cuadriceps ✓	ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD
EJERCICIO 3	EJERCICIO 3	EJERCICIO 3
abdominal ✓	ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD
EJERCICIO 4	EJERCICIO 4	EJERCICIO 4
gluteos ✓	ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD
EJERCICIO 5	EJERCICIO 5	EJERCICIO 5
triceps ✓	ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD
EJERCICIO 6	EJERCICIO 6	EJERCICIO 6
cuadriceps ✓	ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD
EJERCICIO 7	EJERCICIO 7	EJERCICIO 7
abdominal ✓	ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD
EJERCICIO 8	EJERCICIO 8	EJERCICIO 8
cuadriceps ✓	ALTA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD

**ANEXO 7  
NOTAS**

<b>Criterios de evaluación</b>		<b>Indicadores de logro</b>	
1.1 Reconocer e interiorizar los efectos beneficiosos a nivel físico, mental y social de la actividad física como paso previo para su integración en la vida diaria llevando a cabo conductas responsables sobre la salud y el bienestar referidas a la higiene, la alimentación y los hábitos posturales. (STEM2, STEM5, CPSAA2)	5 %	1.1..1 Integra conductas responsables en relación con la higiene.	5 %
1.2 Integrar los procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, relajación e higiene en la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. (STEM2, STEM5, CPSAA2, CE3)	10 %	1.2.1 Integra procesos de control de su propio cuerpo.	5 %
		1.2.2 Integra procesos de control de la intensidad de los ejercicios.	5 %
2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, definiendo metas, secuenciando acciones, introduciendo cambios, si es preciso, durante el proceso y generando producciones motrices de calidad, valorando el grado de ajuste al proceso seguido y al resultado obtenido. (STEM1, CPSAA3, CPSAA5, CE3)	30 %	2.1.1 Crea proyectos motores identificando metas y procesos.	30 %
2.3 Adquirir un progresivo control y dominio corporal, empleando los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, y haciendo frente a las demandas	35 %	2.3.1 Demuestra un progresivo control y dominio corporal al ejecutar una variedad de movimientos motrices de manera eficiente y creativa. Utilizando componentes cualitativos y cuantitativos.	15 %

de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial. (STEM1, CPSAA4, CPSAA5, CE1)		2.3.2 Conoce algunas de las partes del cuerpo (musculatura) para su correcta utilización en la actividad.	20 %
3.2 Respetar las normas consensuadas, así como las reglas de juego, y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio, reconociendo las actuaciones de compañeros y rivales. (CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CC2, CC3).	15 %	3.2.1 Respetar las normas de los juegos.	15 %
6.1 Buscar, seleccionar y, contrastar información relacionada con la motricidad, a partir de distintas fuentes fiables y seguras, utilizándola mediante adaptaciones creativas propias del área, citando las fuentes consultadas, adquiriendo el léxico básico y reflexionando sobre la transmisión de bulos. (CCL2, CCL3, CPSAA5)	5 %	6.1.1 Busca, selecciona y contrasta información sobre las rutinas tabata para su proyecto.	5 %

**SEXTO A:**

<b>Indicadores de logro</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
1.1..1 Integra conductas responsables en relación con la higiene.	5 %	6	7	9	6	6	8	8	8	7	7	8	8	9
1.2.1 Integra procesos de control de su propio cuerpo.	5 %	5	7	9	5	6	8,5	7	8	7	8	8,5	8,5	8
1.2.2 Integra procesos de control de la intensidad de los ejercicios.	5 %	5	6,5	9	5	6	8	8	7	7	7,5	8	8	8
2.1.1 Crea proyectos motores identificando metas y proceso.	30 %	5	9	9	5,5	8	9	9	9	8	6,5	7	9	9
2.3.1 Demuestra un progresivo control y dominio corporal al ejecutar una variedad de movimientos	15 %	5,5	7	9	6	6	8	8	8	7	7	8	8	9

motrices de manera eficiente y creativa. Utilizando componentes cualitativos y cuantitativos.														
2.3.2 Conoce algunas de las partes del cuerpo (músculos) para su correcta utilización en la actividad.	20 %	9,4	10	10	9,6	8,8	9,7	9,4	8,8	9,7	9,85	9,85	9,55	9,4
3.2.1 Respeta las normas de los juegos.	15 %	6	9	9	7	8	7	9	7	7	8	9	9	9
6.1.1 Busca, selecciona y contrasta información sobre las rutinas tabata para su proyecto.	5 %	5	8	9	6	7	9	9	8	8	7	9	9	9
<b>NOTA FINAL</b>		6,15	8,52	9,2	6,62	7,51	8,56	8,73	8,26	7,89	7,64	8,29	8,83	8,98

<b>Indicadores de logro</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
1.1..1 Integra conductas responsables en relación con la higiene.	5%	6	9	7	7	9	8	9	7	7	9	8	8
1.2.1 Integra procesos de control de su propio cuerpo.	5%	6,5	9	7	7	10	7,5	9	8	7	10	7	7
1.2.2 Integra procesos de control de la intensidad de los ejercicios.	5%	6	8	6	7	9	8	9	7	7	9	7	7
2.1.1 Crea proyectos motores identificando metas y proceso.	30%	8	9	8	6	9	7	9	9	9	9,5	8	8,5
2.3.1 Demuestra un progresivo control y dominio corporal al ejecutar una variedad de movimientos motrices de manera eficiente y creativa. Utilizando componentes	15%	6	8	6	6	8	8	9	7	7	9	8	9

cualitativos y cuantitativos.													
2.3.2 Conoce algunas de las partes del cuerpo (musculatura) para su correcta utilización en la actividad.	20%	9,7	10	9,7	9,85	9,7	9,4	10	6,5	10	9,7	10	9,85
3.2.1 Respetar las normas de los juegos.	15%	7	7	8	8	9	9	7	8	8	9	9	8
6.1.1 Busca, selecciona y contrasta información sobre las rutinas tabata para su proyecto.	5%	8	9	7	6	9	9	9	8	8	9	8	8
<b>NOTA FINAL</b>		7,64	8,7	7,79	7,22	9,04	8,38	9,12	7,75	8,4	9,34	8,45	8,57

**SEXTO B:**

<b>Indicadores de logro</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
1.1..1Integra conductas responsables en relación con la higiene.	5 %	5	8	7	8	6	7	9	7	7	9	8	9	7
1.2.1 Integra procesos de control de su propio cuerpo.	5 %	6	7	7	7,5	6,5	8	9	6,5	8	9	7	9	6,5
1.2.2 Integra procesos de control de la intensidad de los ejercicios.	5 %	5	7,5	7	7	6	7,5	9	7	7	9	7	8	7
2.1.1 Crea proyectos motores identificando metas y proceso.	30 %	5,5	8	8	8	7	8	9	7	8,5	9	8	9,5	7
2.3.1 Demuestra un progresivo control y dominio corporal al ejecutar una variedad de movimientos	15 %	5	8	8	8	6	7	9	7	8	10	7	9	6

motrices de manera eficiente y creativa. Utilizando componentes cualitativos y cuantitativos.														
2.3.2 Conoce algunas de las partes del cuerpo (musculatura) para su correcta utilización en la actividad.	20 %	5,5	9,4	9,55	9,85	6	7	10	9,7	9,85	10	-----	9,85	-----
3.2.1 Respeta las normas de los juegos.	15 %	6	8	8	8	7	9	9	7	8	9	8	9	6
6.1.1 Busca, selecciona y contrasta información sobre las rutinas tabata para su proyecto.	5 %	6	8	7	8	6	7	9	7	8	9	8	9	7
<b>NOTA FINAL</b>		5,5	8,2	8,11	8,29	6,47	7,67	9,2	7,51	8,42	9,35	6,15	9,27	5,27

<b>Indicadores de logro</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
1.1..1 Integra conductas responsables en relación con la higiene.	5%	8	9	7	9	8	7	9	9	8	6	6	6
1.2.1 Integra procesos de control de su propio cuerpo.	5%	7	8,5	7	9	7	6	8	7	7	6	7	6
1.2.2 Integra procesos de control de la intensidad de los ejercicios.	5%	8	8	7	9	8	7	9	8	8	7	7	6
2.1.1 Crea proyectos motores identificando metas y proceso.	30%	7,5	9,5	7,5	9	9	8	9	8	7	7	8	7
2.3.1 Demuestra un progresivo control y dominio corporal al ejecutar una variedad de movimientos motrices de manera eficiente	15%	7	9	6	9	8	7	9	8	7	6	6	6

y creativa. Utilizando componentes cualitativos y cuantitativos.													
2.3.2 Conoce algunas de las partes del cuerpo (musculatura) para su correcta utilización en la actividad.	20%	8,95	9,25	8,65	10	9,25	7	9,85	9,1	9,4	8,95	9,25	9,25
3.2.1 Respetar las normas de los juegos.	15%	7	9	7	9	9	6	8	8	7	6	7	7
6.1.1 Busca, selecciona y contrasta información sobre las rutinas tabata para su proyecto.	5%	7	10	6	9	8	7	9	8	7	7	6	7
<b>NOTA FINAL</b>		7,64	9,17	7,28	9,2	8,65	7,1	8,97	8,22	7,58	6,99	7,5	7,15

SEXTO C:

<b>Indicadores de logro</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
1.1..1Integra conductas responsables en relación con la higiene.	5 %	7	8	8	9	7	8	7	7	7	7,5	5	8	7
1.2.1 Integra procesos de control de su propio cuerpo.	5 %	7,5	7	7,5	9	6,5	8,5	7	6,5	6,5	7	5,5	8	6,5
1.2.2 Integra procesos de control de la intensidad de los ejercicios.	5 %	7,5	7	7,5	9	6,5	8	7	6,5	6,5	7	6	8,5	6,5
2.1.1 Crea proyectos motores identificando metas y proceso.	30 %	8,5	9	8,5	9,5	7	9	8	8	8,5	8	6,5	9	8
2.3.1 Demuestra un progresivo control y dominio corporal al ejecutar una variedad de movimientos	15 %	8	8	8	8	7	8	7	6	7	7	6	9	7

motrices de manera eficiente y creativa. Utilizando componentes cualitativos y cuantitativos.														
2.3.2 Conoce algunas de las partes del cuerpo (musculatura) para su correcta utilización en la actividad.	20 %	9,4	10	9,7	9,55	10	10	10	9,7	10	9,55	9,4	10	9.6
3.2.1 Respetar las normas de los juegos.	15 %	8	8	8	8	8	9	7	7	7	7	5,5	9	8
6.1.1 Busca, selecciona y contrasta información sobre las rutinas tabata para su proyecto.	5 %	7	9	8	9	7	8	7	6	7	8	5	8	7
<b>NOTA FINAL</b>		8,28	7,65	8,04	8,96	7,7	8,87	7,9	7,59	8	7,88	6,68	9,02	7,92

<b>Indicadores de logro</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
1.1..1 Integra conductas responsables en relación con la higiene.	5%	7,5	9	9	6,5	6,5	9	8	9	6	6	6	8
1.2.1 Integra procesos de control de su propio cuerpo.	5%	7	8,5	9	6,5	6,5	9	7	8,5	6	6,5	5	7
1.2.2 Integra procesos de control de la intensidad de los ejercicios.	5%	7	8	9	7	6,5	9	7	9	6,5	6,5	5	7
2.1.1 Crea proyectos motores identificando metas y proceso.	30%	8	9,5	9	8	7	9,5	-----	9	8,5	7	6	8
2.3.1 Demuestra un progresivo control y dominio corporal al ejecutar una variedad de movimientos motrices de manera eficiente	15%	7,5	8	9	7	7	10	8	9	7	7	6	8

y creativa. Utilizando componentes cualitativos y cuantitativos.													
2.3.2 Conoce algunas de las partes del cuerpo (musculatura) para su correcta utilización en la actividad.	20%	9,1	9,55	10	9,4	---	9,4	9,85	9,4	10	9,55	6	9,7
3.2.1 Respetar las normas de los juegos.	15%	8	8	9	7	8	9	8	9	7	6	7	7
6.1.1 Busca, selecciona y contrasta información sobre las rutinas tabata para su proyecto.	5%	7	9	8	6	6	9	8	8	7	6	6	7
<b>NOTA FINAL</b>		7,97	8,93	9,15	7,23	5,5	9,38	5,87	9	7,92	7,21	6,05	8,04

## ANEXO 8 NARRADOS

### - **Sesión 1:**

#### Mio:

Haciendo referencia a la relación docente-alumno se puede decir que fue buena, ya que hubo un control de la clase de manera generalizada, supe resolver problemas que surgieron a lo largo de las sesiones, controlé bien los tiempos que antes era algo que me costaba más, el material fue lo que me pudo fallar en este apartado, ya que dos de las marcas me las quedé fuera en la clase de sexto A. El ambiente de la clase fue bastante bueno debido a que los alumnos entraron muy bien en la clase, estuvieron muy participativos y preguntaron bastante acerca del nuevo tema. La comunicación y recursos personales es algo que me falló en algunas de las sesiones. Por ejemplo, a la hora de hacer un esquema en la pizarra, se podría hacer algo más visual, el tono de voz al haber varios profesores dando clases debo proyectarlo más, además es muy lineal. Tengo que adaptar el tono a cada momento. La relación del docente contenido en esta sesión fue buena ya que era introducir el nuevo tema y jugar algunos juegos introductorios. Por lo que hubo claridad en la explicación, se destacó lo más importante y los alumnos se quedaron con la idea principal.

En el contenido-alumno no se puede evaluar demasiado en esta sesión, ya que el alumno tuvo unas pinceladas del nuevo tema. Por lo que sí se puede decir que se generó aprendizaje al ser algo nuevo para ellos, pero no pudieron apreciar su propio cambio ni ver progreso ya que no se hizo nada para ver esto.

#### Mario:

De manera general en las tres clases la explicación de arriba fue buena, en sexto C un poquito más floja. A la hora de explicar se realizó un mini esquema en la pizarra en el que, con la clase de sexto A, se me olvidó borrar lo que estaba escrito. Además de eso estaría bien rodear, poner en mayúsculas...hacerlo más visual.

El juego de “Claudia dice” que vayan siempre andando y no se queden parados cuando alguien vaya a dar una orden.

En el juego de “Cara Cruz” empezar de pie mejor que sentados directamente y a la hora de sentarse establecer yo la manera que se sienten porque cada uno se sienta a su modo, esto ocurrió en la primera clase y en las dos segundas se realizó de esta manera, es decir se mejoró.

El juego de los “Siete pases” dar de forma más clara las normas porque habían jugado con Mario y se han hecho un poco lío. Estaría bien meter capitanes en cada equipo que sean ellos los que solucionen los problemas, si no vienen a mí. Por ejemplo, con sexto B, un equipo había terminado

de jugar, es decir, habían llegado a tres puntos y estuvieron mirando como jugaban los otros cuando ellos estaban jugando bien. Así que podría haberles dejado seguir hasta que los otros llegarán a tres puntos.

Esta sesión se desarrolló primero con sexto A, por lo que toda estas modificaciones de los juegos se aplicaron con sexto B y C.

La explicación, feedback, del final fue bastante buena en sexto B y C porque les hice reflexionar, pero en sexto A el tono fue algo enfadada por lo que alteras más a los niños.

En general las tres sesiones fueron bien, controlo bien los tiempos que antes era algo que me costaba, he hablado más despacio, aunque tengo que seguir mejorándolo y el tono de voz cuando tengo más profesores dando clases debo proyectarlo más.

#### Reformulaciones:

En el juego de los siete pases se introdujo el papel de un capitán en cada equipo. Para que así se desarrollara el juego de manera más clara.

#### - **Sesión 2:**

##### Mio

Haciendo referencia a la relación docente-alumno ha sido buena en general en las tres sesiones. En sexto A se puede destacar que fue muchísimo mejor y sexto B algo peor. Esto se debe a que en sexto B surgió un conflicto y debía haberlo parado antes de que se fueran uniendo más personas, ya que cuando se unen más es más difícil pararlo. El control del tiempo fue adecuado en las tres sesiones, debido a que algunos juego no dio tiempo a llevarlos a cabo y se decidieron quitar e ir adaptando, dependiendo de cómo se iba desarrollando la clase. El ambiente de la clase en las tres fue bueno, ya que los niños entran muy bien y son agentes activos dentro del aula de manera general. Los refuerzos al finalizar cada juego suelen ser muy buenos, quizás falta alguno más durante el desarrollo del juego, pero de manera general bien. En algún juego a la hora de llevarlo a la práctica no funcionaba correctamente por lo que durante su desarrollo se han ido introduciendo las modificaciones necesarias y oportunas en ese momento, luego para el resto de las clases se introdujo alguna más para que funcionara correctamente. Lo que más me falla en este apartado son los recursos personales, ya que levanto la mano para pedir silencio y en muchas ocasiones comienzo a hablar antes de que haya silencio absoluto. Asimismo, el material es algo que me ha fallado en algunas sesiones, aunque luego se haya ido corrigiendo.

Si hablamos del docente-contenido la planificación siempre suele ser adecuada, se realizan las correcciones necesarias, se va adaptando a medida que se desarrolla la sesión, trabajan con materiales didácticos que les favorece en la claridad del contenido...

Para finalizar si hablamos del contenido alumno, se puede apreciar cómo en esta sesión en las tres clases se ha ido preguntando los tiempos de tabata (algo que explicamos en la sesión anterior) y la mayoría de los alumnos lo recordaban, se van introduciendo los contenidos poco a poco y los alumnos sin ser conscientes están aprendiendo, además de aprovechar aquello que el alumno ya conoce.

### Mario

El primer juego, el asalto, a medida que iban pasando las clases las explicaciones cada vez eran mejores. Además, el primer día con sexto C como vi que algunas cosas no funcionaban se cambiaron a medida que jugábamos y se han hecho algunas a posteriori. Con las otras clases, sexto A y B se jugó con las mejoras realizadas.

El segundo juego, el primero de la fila, de manera general en las tres clases bien, los niños entran muy bien en él. Además, se realiza un ejemplo y una prueba. En sexto A me faltó imponer más, debido a que hacían trampas y si no veían una penalización seguían haciéndolas. Esto se mejoró en las otras dos clases, y cuando veían una penalización no hacían más trampas.

Respecto al material debo mandarles a los alumnos cuando acabemos un juego a recogerlo. En sexto B deje el material en esa zona porque ya no la usábamos, pero lo suyo es recogerlo.

La explicación de las rutinas en general fue buena, en cada clase se iba mejorando. Además, he ido preguntando tiempos para ir viendo su aprendizaje.

A la hora de realizar el circuito, el primer día me pudo fallar la posición, debido a que me coloque donde veía a todos, pero lo adecuado sería donde estaban trabajando la zona abdominal ya que era la más difícil. Y en esta estación lo adecuado hubiera sido poner unos ladrillos para que no estuvieran al ras del suelo y los niños pudieran levantarlos más fácilmente. En la segunda clase estas modificaciones no se llevaron a cabo. Sin embargo, con la última clase que realice esta sesión fue mucho mejor. Ya que introduje todas las mejoras y fue muy correcto él desarrolló. Está sesión se impartió primero con sexto C, y luego con sexto B y por último sexto A. Por lo que los del A fueron los que obtuvieron estas modificaciones.

### Reformulaciones

El juego del asalto fue modificado en varios aspectos al ver que no funcionaba bien. Primero el lugar de la cárcel ya que estaba muy cerca para salvar, segundo el campo de los defensores lo hicimos más grande en vez de tener media pista cada uno y por último al atacar llevaban dos cintas por lo que tenían dos vidas y era muy difícil pillarlos. Así que se redujo a una.

- **Sesión 3:**

Mio

Haciendo referencia al docente-alumno es bueno si hacemos referencia a la previsión y anticipación a problemas o los tiempos y agrupamientos, ya que en las tres clases esto se ha desarrollado de manera correcta. Lo que más flojo podemos ver aquí es la administración de espacios, en una de las sesiones, pero en las siguientes fue bastante correcta. Ya que me supe adaptar en el porche y colocar todo de manera correcta.

El ambiente de la clase en general es bueno, están relajados y bastante participativos. La comunicación suele ser positiva, ya que las explicaciones se desarrollan de manera correcta y clara. Voy haciendo algo más de refuerzos positivos, aunque tengo que seguir mejorándolo y aprovechar el hecho de que la música les motiva, para animarlos yo más. Y para finalizar, en recursos personales se puede decir que el trato siempre es bueno al igual que la actitud del alumno hacia la práctica educativa...

Si hablamos del docente-contenido. En la planificación se puede apreciar que es buena, ya que siempre se va adaptando a cada clase y dependiendo de cómo funcione cada una. La claridad del contenido ha sido clara, además de bien adquirida por el alumnado.

En el contenido-alumno en esta sesión se puede apreciar cómo el alumno ha generado bastante aprendizaje. Debido a que he introducido la intensidad de los ejercicios, el control del propio cuerpo y los grupos musculares. Además, de continuar con la pregunta diaria de los tiempos de tabata. Por lo que podemos apreciar una evolución en el aprendizaje del niño y hemos empleado lo que el alumno ya sabía hacer, generando aprendizaje nuevo. Es decir, hemos subido el nivel.

Mario:

Los juegos de manera general bien. Las explicaciones han sido buenas, se han ido mejorando en las siguientes clases, se han ido introduciendo las modificaciones necesarias. Además, la organización a la hora de realizar los grupos es bastante buena. Pero hay que tener cuidado para que no se queden grupos muy flojos.

La explicación en el círculo es buena. En la primera sesión, sexto B, me dijo mi tutor que debía tener cuidado cuando explicaba donde colocaba las manos para no confundir a los niños y se mejoró en los siguientes días. Debería compensar más el hecho de que en el tren superior, inferior y core de el mismo número de músculos.

A la hora de realizar el circuito en sexto B, las picas no estaban colocadas de manera simétrica, al explicarles los nuevos ejercicios no les dije que me siguieran, es decir que me imitaran. Además, les coloque de cara al sol. En las siguientes clases se mejoró, de hecho, fue bastante

bueno. En sexto C me llovió, tuve que hacer una adaptación en el porche y la colocación fue buena.

En esta sesión sexto A tuve que hacer una adaptación debido a que tenían teatro después, por lo que solo contaba con media hora para desarrollar la sesión. Entonces con ellos solo realizamos el primer juego, atentos al cambio, y luego hicimos directamente las Rutinas Tabata.

#### Reformulaciones:

Con el juego de “Atentos al cambio”, con sexto B se realizaron tres rondas, por lo que se hizo muy pesado. Modifique para que solo fueran dos, pero en sexto C estaban bien por lo que se decidió hacer otra vez tres. Además, al contar los puntos hacerlo de manera relajada para así recuperar pulsaciones.

El juego de “Agachate” en vez de hacer cuatro grupos es preferible que sean dos, porque si no en cuatro pases ya todos han hecho sentadillas. Por lo que se modifica, se comenzaba siempre con dos y después de un par de pases se juntaban en dos grupos. Como consejo mi tutor me dijo que estaría bien poner vidas para así motivarlos más.

#### - **Sesión 4:**

##### Mio

Si hacemos referencia a la relación docente-alumno, en el apartado de control de clase podemos decir que fue bien. Haciendo un balance de las tres clases este fue correcto, como en todas siempre es el apartado que más me falla por el material. El ambiente de la clase siempre es positivo e incluso bastante participativo, variando en función de la clase. La comunicación es positiva, incluso mejora de las sesiones anteriores, las explicaciones se realizan de mejor manera y hay más claridad en ellas.

Hablando del docente-contenido, la planificación y el contenido es correcto. Ajustándose siempre al grupo clase, siendo clara y concreta. En esta sesión al trabajar ya con los dados, y esto sumado a la música contamos con material didáctico que potencia la motivación, aprendizaje y claridad del contenido.

Y para finalizar con el contenido-alumno se ve un progreso en el alumno a la hora de ejecutar los ejercicios, al igual que en el contenido más teórico el cual es preguntado a diario, y se puede apreciar cómo se lo saben la mayoría por norma general.

##### Mario:

Las explicaciones de los juegos son buenas, incluso a medida que se va dando en las siguientes clases van mejorando hasta ser perfectas.

Cuando veo que el círculo no está bien hecho o están hablando esperar hasta que haya silencio absoluto o la colocación sea buena para continuar. Esto sucedió con sexto B y en las siguientes se mejoró.

Haciendo referencia a el material, que no cojan el material mientras explico, y yo a la hora de colocar el circuito ser rápido en su colocación. Esto también sucedió en la primera clase y luego se mejoró en las siguientes. Fui rápida en su colocación y cuando estaba realizando la explicación nadie cogía material.

En la primera sesión, con sexto B, debí poner más énfasis en la realización de los ejercicios e insistencia en los músculos. En las siguientes clases, realice una explicación y ejecución de los ejercicios muy correcta, modifique lo anterior, estoy pendiente de los alumnos, les doy feedback, les refuerzo...incluso con sexto C se me fue un poco el tiempo, pero es compensado por el aprendizaje que se llevaron en esa clase.

En esta sesión con sexto B se llevó a cabo un jueves a última hora después de una excursión, por lo que se realizaron algunas modificaciones que me beneficiaban, y sobre todo por ajustarnos al tiempo. Por ejemplo, en esta sesión tocaba el juego del asalto, pero ellos ejecutaron atentos al cambio porque es más sencillo y lleva menor tiempo de explicación y desarrollo.

#### Reformulaciones:

En la sesión cuatro empezamos a usar los dados. En la primera sesión se pudo apreciar que durante los diez segundos de descanso no daba tiempo a que se cambiarán de estación, lanzarán el dado y se midieron la intensidad. Por lo que se decidió parar la música en el descanso y hasta que no estuvieran todos colocados y con el ejercicio claro, empezar los veinte segundos de ejercicio.

En el juego de “Que no caiga”, se mete la opción de que cada alumno tiene tres vidas, cuando se le cae el balón pierde una. Y después cuando se juntan en dos grandes grupos se hace una competición a ver quién acaba antes. Así les resulta más motivador.

El ejercicio de los abdominales tumbados en el suelo boca arriba y estirando las piernas, se cambia por medio tumbados y con codos apoyados hacer la bicicleta. Así es menos duro para ellos.

#### - **Sesión 5:**

##### Mio

Haciendo referencia al docente-alumno en el control de la clase en general en esta sesión ha sido algo más flojo, ya que los tiempos se me han ido en dos de las clases (sexto A y B). Los agrupamientos se realizaron de peor manera y algún conflicto debería haber sido frenado antes de tiempo. Pero cuando les doy el feedback después de cada juego, conflicto o cuando algo no lo hacen bien es muy bueno, y se les hace reflexionar sobre esto.

El ambiente de la clase como en todas las sesiones es activo y participativo, la comunicación es buena, hacer algún refuerzo más estaría mejor.

Si hablamos del docente-contenido. La planificación y claridad del contenido es buena, al igual que el uso de materiales didácticos que favorecen el aprendizaje y motivación de los alumnos.

Y para finalizar con el apartado de contenido-alumno podemos apreciar cómo se genera el aprendizaje en base a lo que han aprendido los días previos, y como cada día se genera un aprendizaje nuevo.

### Mario

Las explicaciones de los juegos son buenas, otros días se han hecho de mejor forma, pero estas son correctas. La explicación de las rutinas es muy buena. En la ejecución de los ejercicios antes de hacer la rutina, en la primera clase tendría que haberlo hecho con más ganas. Esto se mejoró en las siguientes. Los refuerzos varían dependiendo la clase y el momento, pero en general se necesita un poco más de estos. Son muy buenos cuando se hacen, pero un poco más.

Con sexto A la organización a la hora de crear grupos fue mala, ya que me hice un lío y uno de ellos contaba con desventaja.

Se me fue el tiempo con sexto B y A, por lo que al final no tuvieron tiempo de pensar los ejercicios.

### Reformulaciones

Con sexto B hice dos juegos, y en las dos siguientes ya simplemente he metido uno.

Uno de los ejercicios de abdominales fue modificado por uno más sencillo.

### - **Sesión 6:**

### Mio

Si hablamos del docente-contenido y nos referimos al control de la clase, podemos apreciar que, en esta sesión, y en las tres clases se me ha ido el tiempo. Aunque solo realizará un juego me resultó bastante difícil controlar los tiempos que iba a necesitar cada grupo para preparar bien los ejercicios. El ambiente de la clase siempre es participativo, pero es cierto que en esta sesión al ser ellos los protagonistas estaban más activos. La comunicación aquí fue mayor que en toda la situación de aprendizaje, tanto ellos como yo teníamos que ser claros a la hora de transmitir el mensaje. Los refuerzos por grupos se realizaron de manera correcta, tenía en mente algunos ejercicios por si se bloqueaban contar con recursos. Pero principalmente se les dejó a ellos que crearan sus propios ejercicios, se les dio ideas y sobre todo se les dejó pensar.

Haciendo referencia al docente-contenido el contenido se impartió de la manera más clara posible y era auto evaluable por sus compañeros, ya que rellenaron una ficha por grupos. Aquí se pudo apreciar si toda la teoría impartida a lo largo de la situación de aprendizaje les ha servido y lo han sabido aplicar.

Para finalizar con el contenido-alumno se ha utilizado aquello que el alumno ya sabe hacer, de hecho, que ha aprendido durante toda la situación de aprendizaje y se lo han tenido que demostrar al resto de sus compañeros. Al trabajar en grupo se ayudan los unos a los otros, se motivan y se puede llegar a generar un aprendizaje grupal.

Aquí sexto B en vez de hacer el juego que tocaba realizó el asalto, ya que el día de la excursión jugaron a otro. Por lo que debí cuadrarlo para que trabajaran los mismos juegos durante toda la sesión.

#### Mario

Lo único a remarcar que me dijo en estas sesiones fue cuidado con el tiempo, ya que en las tres clases se me fue.

En una de las clases el grupo que trabajaba pierna no realizó ejercicios específicos de esta, además en el último momento lo cambiaron. Debí decirles que este no era el ejercicio que habíamos acordado.

#### Reformulaciones:

El juego de agáchate no se realiza por falta de tiempo.

#### - **Sesión 7:**

#### Mio:

Si hacemos referencia a la relación docente-alumno el control de la clase ha sido positivo. Debido a que ha habido un correcto control de los tiempos, administración de los espacios o estrategias. El ambiente de clase es participativo y los niños entran muy bien en la dinámica de la clase, asimismo los recursos personales empleados son correctos.

Respecto a el docente-contenido en esta sesión ha sido muy correcto, ya que el contenido es claro y definido, a la par que auto evaluable por el propio alumnado. Al igual que la planificación de esta. Así mismo con el contenido-alumno ya que el alumnado usa todo el aprendizaje adquirido durante toda la situación de aprendizaje, teniendo así posibilidades de progreso personal.

Mario:

En el desarrollo de esta sesión el único comentario a resaltar es que debo tener cuidado con el material, ya que se me olvidan las picas dentro. Además, de que debo mandar/ imponer un poco más, sobre todo con sexto A.

Por el resto le ha parecido una sesión muy completa y con todos los requisitos necesarios para el cierre de la situación de aprendizaje.

**ANEXO 9**  
**ANÁLISIS DE LA CONCIENCIA DE LOS MÚSCULOS IMPLICADOS EN LA ACCIÓN Y EL FUNCIONAMIENTO DEL CUERPO.**

Sexto A:

En las preguntas diarias en esta clase de manera general responden todos, intentaba que fueran varios los que aportaran, por lo que iba seleccionando a diferentes alumnos de los que levantaban la mano. Algún día, como veía que había alumnos que no habían participado nunca, les preguntaba directamente a ellos, para así llamar su atención y que fueran conscientes de que era algo de todos. Se puede apreciar un grupo muy reducido de alumnos que no estaban pendiente, alrededor de unos tres o cuatro.

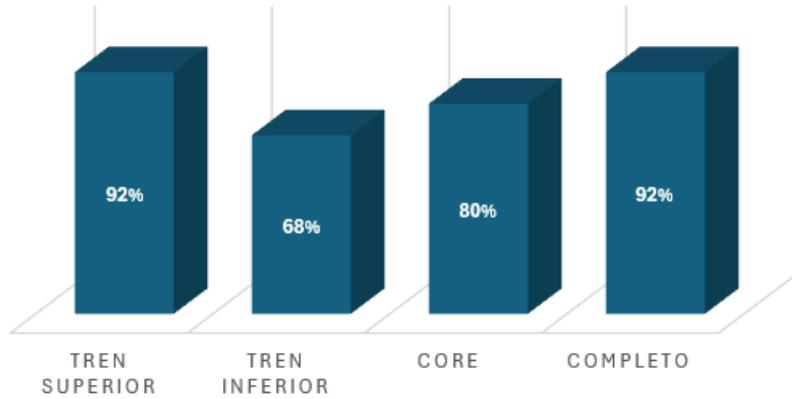
Se pasará a hacer un análisis de los resultados obtenidos:

Respecto a el análisis de la parte trabajada encontramos los siguientes datos:

<b>EJERCICIO 1</b>	Bien	24
	Mal	1
<b>EJERCICIO 2</b>	Bien	18
	Mal	7
<b>EJERCICIO 3</b>	Bien	20
	Mal	5
<b>EJERCICIO 4</b>	Bien	23
	Mal	2
<b>EJERCICIO 5</b>	Bien	22
	Mal	3
<b>EJERCICIO 6</b>	Bien	16
	Mal	9
<b>EJERCICIO 7</b>	Bien	20
	Mal	5
<b>EJERCICIO 8</b>	Bien	23
	Mal	2

Se presentará un gráfico donde se aprecia de manera más visual los resultados obtenidos:

### INDICADOR DE LOGRO 2.3.2 SEXTO A



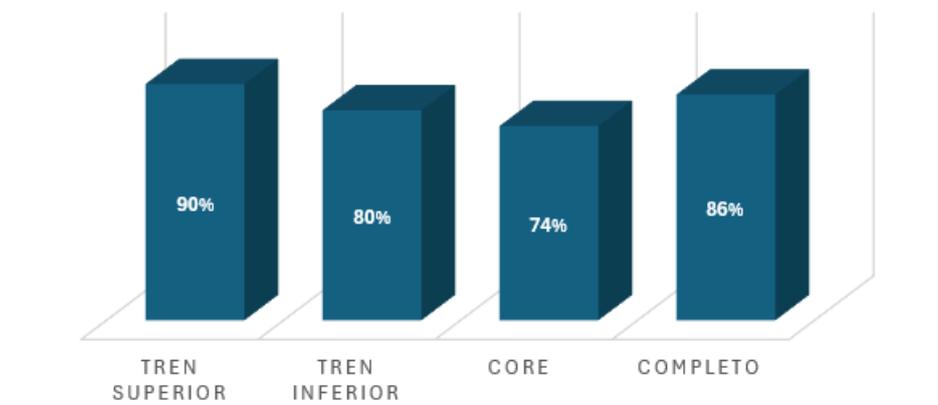
*Gráfico con los resultados obtenidos en este indicador de logro.*

Si hacemos referencia a la musculatura implicada:

<b>EJERCICIO 1</b>	Bien	22
	Mal	3
<b>EJERCICIO 2</b>	Bien	21
	Mal	4
<b>EJERCICIO 3</b>	Bien	20
	Mal	5
<b>EJERCICIO 4</b>	Bien	21
	Mal	4
<b>EJERCICIO 5</b>	Bien	23
	Mal	2
<b>EJERCICIO 6</b>	Bien	19
	Mal	6
<b>EJERCICIO 7</b>	Bien	17
	Mal	8
<b>EJERCICIO 8</b>	Bien	22
	Mal	3

Se presentará un gráfico donde se aprecia de manera más visual los resultados obtenidos:

## INDICADOR DE LOGRO 2.3.2 SEXTO A



*Gráfico con los resultados obtenidos en este indicador de logro.*

### Sexto B:

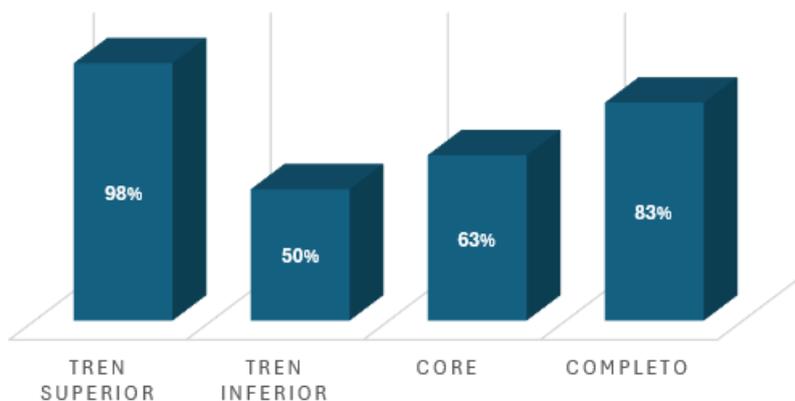
En esta clase, el grupo reducido era el que siempre respondía, por lo que aquí más de un día fui yo la que iba preguntando de manera directa a quien veía más distraído o que no hacía mucho caso al tema. Además, cuando les preguntabas la mayoría de ellos no se lo sabían.

Referente al análisis de la parte trabajada encontramos los siguientes datos:

<b>EJERCICIO 1</b>	Bien	23
	Mal	0
<b>EJERCICIO 2</b>	Bien	13
	Mal	10
<b>EJERCICIO 3</b>	Bien	9
	Mal	14
<b>EJERCICIO 4</b>	Bien	21
	Mal	2
<b>EJERCICIO 5</b>	Bien	22
	Mal	1
<b>EJERCICIO 6</b>	Bien	10
	Mal	13
<b>EJERCICIO 7</b>	Bien	20
	Mal	3
<b>EJERCICIO 8</b>	Bien	17
	Mal	6

Se presentará un gráfico donde se aprecia de manera más visual los resultados obtenidos:

### INDICADOR DE LOGRO 2.3.2 SEXTO B



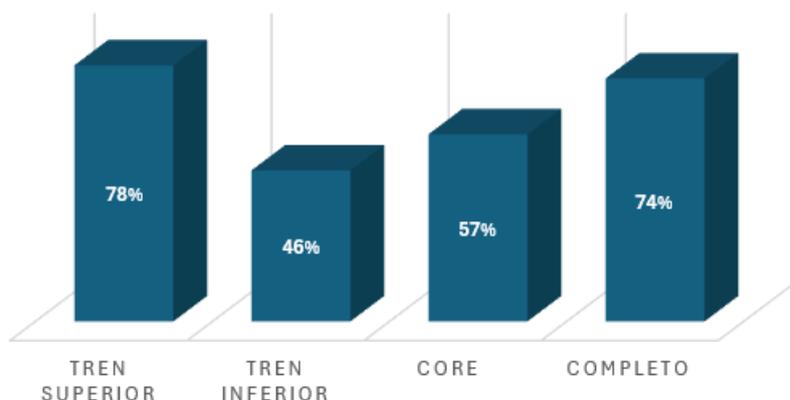
*Gráfico con los resultados obtenidos en este indicador de logro.*

Si hacemos referencia a la musculatura implicada:

<b>EJERCICIO 1</b>	Bien	19
	Mal	4
<b>EJERCICIO 2</b>	Bien	14
	Mal	9
<b>EJERCICIO 3</b>	Bien	13
	Mal	10
<b>EJERCICIO 4</b>	Bien	18
	Mal	5
<b>EJERCICIO 5</b>	Bien	17
	Mal	6
<b>EJERCICIO 6</b>	Bien	7
	Mal	16
<b>EJERCICIO 7</b>	Bien	14
	Mal	9
<b>EJERCICIO 8</b>	Bien	16
	Mal	7

Se presentará un gráfico donde se aprecia de manera más visual los resultados obtenidos:

### INDICADOR DE LOGRO 2.3.2 SEXTO B



*Gráfico con los resultados obtenidos en este indicador de logro.*

#### Sexto C:

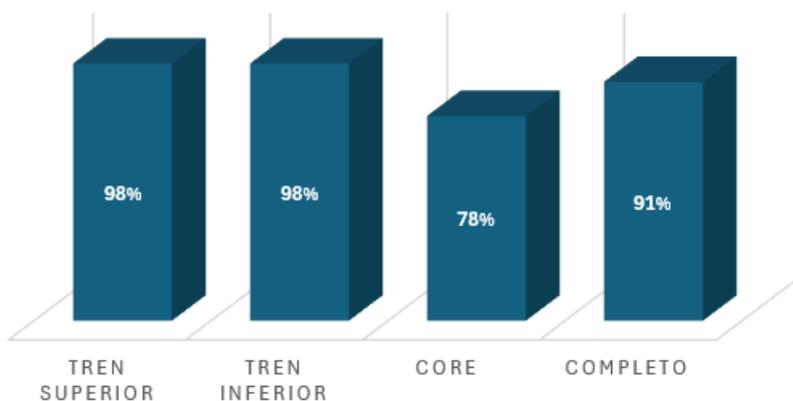
Sin embargo, en esta clase, aunque tuviese que tirar más yo de ellos para que participaran todos, cuando preguntabas de manera aleatoria a alguno de ellos sí que sabían responderte de manera correcta.

En relación con el análisis de la parte trabajada encontramos los siguientes datos:

<b>EJERCICIO 1</b>	Bien	24
	Mal	0
<b>EJERCICIO 2</b>	Bien	22
	Mal	2
<b>EJERCICIO 3</b>	Bien	15
	Mal	9
<b>EJERCICIO 4</b>	Bien	22
	Mal	2
<b>EJERCICIO 5</b>	Bien	23
	Mal	1
<b>EJERCICIO 6</b>	Bien	23
	Mal	1
<b>EJERCICIO 7</b>	Bien	21
	Mal	3
<b>EJERCICIO 8</b>	Bien	20
	Mal	4

Se presentará un gráfico donde se aprecia de manera más visual los resultados obtenidos:

## INDICADOR DE LOGRO 2.3.2 SEXTO C



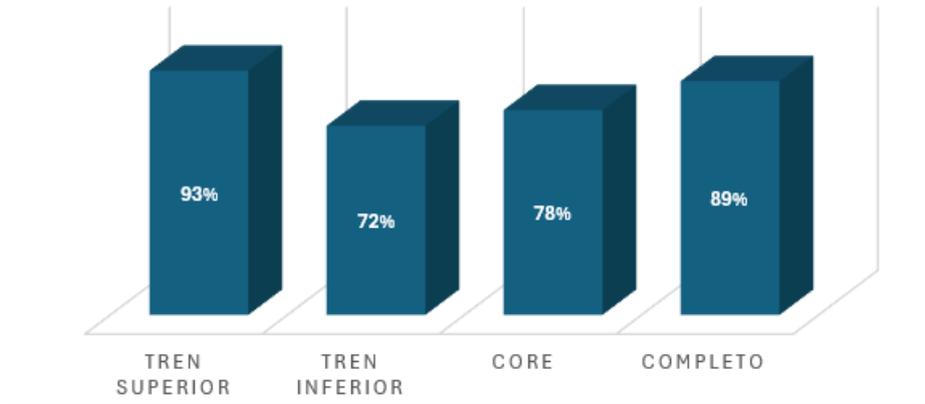
*Gráfico con los resultados obtenidos en este indicador de logro.*

Si hacemos referencia a la musculatura implicada:

<b>EJERCICIO 1</b>	Bien	23
	Mal	1
<b>EJERCICIO 2</b>	Bien	16
	Mal	8
<b>EJERCICIO 3</b>	Bien	16
	Mal	8
<b>EJERCICIO 4</b>	Bien	21
	Mal	3
<b>EJERCICIO 5</b>	Bien	20
	Mal	4
<b>EJERCICIO 6</b>	Bien	17
	Mal	7
<b>EJERCICIO 7</b>	Bien	20
	Mal	4
<b>EJERCICIO 8</b>	Bien	20
	Mal	4

Se presentará un gráfico donde se aprecia de manera más visual los resultados obtenidos:

### INDICADOR DE LOGRO 2.3.2 SEXTO C



*Gráfico con los resultados obtenidos en este indicador de logro.*

### ANEXO 10 GRÁFICO DE TODO SEXTO DE PRIMARIA



## ANEXO 11

### EJEMPLOS DE PREGUNTAS LIBRE:

¿Qué te ha aportado trabajar con tus compañeros y poder hacer una rutina que sea creación vuestra?

¿Qué prefieres, como hemos trabajado en esta unidad (dados, picas, creación propia) o que todos los días hubieran sido cómo un gimnasio (yo explico los ejercicios y vosotros me seguís)? Explícame como crees que hubieras trabajado/ aprendido más.

Explícame la importancia que crees que tiene trabajar con música las Rutinas Tabata.

¿Qué te ha aportado trabajar con tus compañeros y poder hacer una rutina que sea creación vuestra?

Trabajar en equipo me ha ayudado. La rutina creada por mí, me a gustado porque he aprendido ejercicios nuevos.

¿Qué prefieres, como hemos trabajado en esta unidad (dados, picas, creación propia) o que todos los días hubieran sido cómo un gimnasio (Yo explico los ejercicios y vosotros me seguís)? Explícame como crees que hubieras trabajado/ aprendido más

Yo hubiese trabajado de las dos maneras, porque de las dos maneras hago deporte y es divertido.

Explícame la importancia que crees que tiene trabajar con música las rutinas Tabata

Me parece que te motiva más para hacer los ejercicios.

¿Qué te ha aportado trabajar con tus compañeros y poder hacer una rutina que sea creación vuestra?

Se ha hecho más ameno y te olvidabas de que era una rutina.  
Era como un juego.

¿Qué prefieres, como hemos trabajado en esta unidad (dados, picas, creación propia) o que todos los días hubieran sido cómo un gimnasio (Yo explico los ejercicios y vosotros me seguís)? Explícame como crees que hubieras trabajado/ aprendido más

Prefiero como hemos trabajado en esta unidad.  
He aprendido más así, porque hacer cada día una actividad diferente es más divertido.

Explícame la importancia que crees que tiene trabajar con música las rutinas Tabata

Que te ayude con los ejercicios, para hacerlos al ritmo y no ir ni muy rápido ni muy despacio.

¿Qué te ha aportado trabajar con tus compañeros y poder hacer una rutina que sea creación vuestra?

A mí me ha ayudado a trabajar en equipo y entendernos mejor. También era muy interesante ver las creaciones de los demás.

¿Qué prefieres, como hemos trabajado en esta unidad (dados, picas, creación propia) o qué todos los días hubieran sido cómo un gimnasio (Yo explico los ejercicios y vosotros me seguís)? Explicame como crees que hubieras trabajado/ aprendido más

Yo prefiero con los dados, picas... porque de esa forma no es aburrido y tienes más motivación porque no sabes el siguiente ejercicio que vas a trabajar.

Explicame la importancia que crees que tiene trabajar con música las rutinas Tabata

Yo creo que es muy importante porque así puedes ir al ritmo de la música y ir en coordinación con tus compañeros y además siempre vas al mismo ritmo.

¿Qué te ha aportado trabajar con tus compañeros y poder hacer una rutina que sea creación vuestra?

Más ideas para ejercicios, es más fácil ponerse de acuerdo...

¿Qué prefieres, como hemos trabajado en esta unidad (dados, picas, creación propia) o qué todos los días hubieran sido cómo un gimnasio (Yo explico los ejercicios y vosotros me seguís)? Explicame como crees que hubieras trabajado/ aprendido más

Como lo hemos hecho, porque así tenemos más opciones de ejercicios.

Explicame la importancia que crees que tiene trabajar con música las rutinas Tabata

A mí me parece importante porque nos motivaba más, nos marcaba el ritmo de la música.

¿Qué te ha aportado trabajar con tus compañeros y poder hacer una rutina que sea creación vuestra?

Más intensidad

¿Qué prefieres, como hemos trabajado en esta unidad (dados, picas, creación propia) o qué todos los días hubieran sido cómo un gimnasio (Yo explico los ejercicios y vosotros me seguís)? Explicame como crees que hubieras trabajado/ aprendido más

No porque si no lo habríamos hecho sin ganas

Explicame la importancia que crees que tiene trabajar con música las rutinas Tabata

Yo creo que te concentras más sin música

¿Qué te ha aportado trabajar con tus compañeros y poder hacer una rutina que sea creación vuestra?

Creatividad

¿Qué prefieres, como hemos trabajado en esta unidad (dados, picas, creación propia) o qué todos los días hubieran sido cómo un gimnasio (Yo explico los ejercicios y vosotros me seguís)? Explicame como crees que hubieras trabajado/ aprendido más

Yo prefiero dados, picas y creación propia, así he aprendido más y me lo he pasado mejor

Explicame la importancia que crees que tiene trabajar con música las rutinas Tabata

- A mi la música me motivaba más y como decía los de 3, 2, 1 sabía cuando parar y descansar y sin la música habrían sido más aburrido y lioso

¿Qué te ha aportado trabajar con tus compañeros y poder hacer una rutina que sea creación vuestra?

Yo creo que me ha aportado es saber trabajar con alguien que no son mis amigos y saber ponerse de acuerdo.

¿Qué prefieres, como hemos trabajado en esta unidad (dados, picas, creación propia) o qué todos los días hubieran sido cómo un gimnasio (Yo explico los ejercicios y vosotros me seguís)? Explicame como crees que hubieras trabajado/ aprendido más

Yo creo que ha estado muy bien como lo ha planteado ya que a combinado varias cosas.

Explicame la importancia que crees que tiene trabajar con música las rutinas Tabata

Te da más motivación

¿Qué te ha aportado trabajar con tus compañeros y poder hacer una rutina que sea creación vuestra?

Me ha aportado hacer más actividades en grupos. Bien así veo como se sientan mis compañeros.

¿Qué prefieres, como hemos trabajado en esta unidad (dados, picas, creación propia) o qué todos los días hubieran sido cómo un gimnasio (Yo explico los ejercicios y vosotros me seguís)? Explicame como crees que hubieras trabajado/ aprendido más

Con dados, picas y creación propia porque así te motiva más que en el gimnasio que ahí copias y no aprendes tanto.

Explicame la importancia que crees que tiene trabajar con música las rutinas Tabata

Pues para mí me ha aportado más potencial para trabajar y para no cansarme tanto como sin música.

¿Qué te ha aportado trabajar con tus compañeros y poder hacer una rutina que sea creación vuestra?

Más motivación y más divertido.

¿Qué prefieres, como hemos trabajado en esta unidad (dados, picas, creación propia) o qué todos los días hubieran sido cómo un gimnasio (Yo explico los ejercicios y vosotros me seguís)? Explicame como crees que hubieras trabajado/ aprendido más

Yo prefiero lo que hemos trabajado en esta unidad.

He aprendido mucho de esta unidad.

Explicame la importancia que crees que tiene trabajar con música las rutinas Tabata

Que motiva muchísimo más y te cansa menos en mi opinión.