



Universidad de Valladolid

Facultad de Educación y Trabajo Social

Grado en Educación Primaria

**Desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas en los
Juegos Olímpicos a través de la Educación Deportiva.**

Curso 2023-2024

Rodrigo Nebreda Morrondo

Tutor: Javier Talegón Martín

Resumen:

En este TFG, pondremos en práctica una situación de aprendizaje para la clase de 6º de Primaria en la asignatura de Educación Física de un colegio de Valladolid.

Dicha situación de aprendizaje tendrá una temática que gira alrededor de los Juegos Olímpicos (JJOO). A través de distintos deportes, veremos cómo se desarrolla cada una de las capacidades físicas básicas.

En dicha propuesta, se utilizará el modelo pedagógico llamada Educación Deportiva, la cual durará más de 15 sesiones, en la que se desarrollarán deportes y actividades como fútbol, tenis, saltos, lanzamientos y muchos más deportes, viendo como se trabajan y desarrollan las distintas capacidades.

Palabras clave:

Juego Olímpicos (JJOO), Capacidades físicas básicas, Fuerza, Velocidad, Resistencia, Flexibilidad, situación de aprendizaje y educación deportiva.

Abstract:

In this TFG, we will implement a learning situation for the 6th grade class in the Physical Education subject in a school in Valladolid.

This learning situation will have a theme that revolves around the Olympic Games (Olympic Games). Through different sports, we will see how each of the basic physical abilities is developed.

In this proposal, we will use the pedagogical model called Sports Education, which will last more than 15 sessions, in which sports and activities such as soccer, tennis, jumping, throwing and many more sports will be developed, seeing how the different capacities are worked and developed.

Keywords:

Olympic Games (JJOO), Basic physical abilities, Strength, Speed, Endurance, Flexibility, learning situation and sports.

Índice:

1. Introducción:	4
2. Justificación:	6
3. Objetivos:	7
4. Marco Teórico:	7
4.1 Capacidades físicas básicas.....	8
Fuerza:.....	8
Velocidad:.....	10
Resistencia:.....	12
Flexibilidad:.....	14
4.2 Categorías Deportivas:.....	16
5. Metodología:	17
5.1 Diseño de la Situación de aprendizaje:.....	19
5.2 Relación deporte con el desarrollo de las C.F.B:.....	21
5.3 Evaluación:.....	27
Calendario de los Juegos Olímpicos:.....	29
6. Resultados:	31
7. Conclusiones:	33
Bibliografía:	38

1. Introducción:

La educación física tiene un papel fundamental en la etapa de primaria, ya que se produce el desarrollo de los niños y niñas. A través de dicha área, los alumnos no solamente consiguen mejorar su condición física y su salud, sino que también aprenden sobre valores que, aunque creamos o no, son fundamentales en el día a día, como son la perseverancia, la empatía, el respeto a los demás y la solidaridad como ejemplos de valores. Por ello, los JJOO representan a la perfección una manera para motivar al alumnado, a la vez que observamos cómo se desarrollan cada una de las capacidades físicas básicas.

Como se ha mencionado, los JJOO representan a la perfección lo que pretendemos ya que con su “rica historia” y la diversidad de disciplinas que se van a llevar a cabo, proporcionan una manera atractiva de realizar una situación de aprendizaje en la educación física. El integrar los principios y disciplinas olímpicas en el currículum de educación física puede tener un gran impacto positivo en los alumnos de 6º de primaria, ayudando a desarrollar las capacidades físicas básicas, y que observen ellos mismos cómo se trabajan y desarrollan.

En este trabajo fin de grado (TFG), se propone una situación de aprendizaje basada en unos JJOO para observar cómo cada una de las capacidades físicas básicas se desarrollan en los niños de 6º de primaria. Dichas capacidades son la flexibilidad, resistencia, fuerza y velocidad, componentes muy esenciales en el desarrollo de los niños, las cuales se establecen como una gran base para la realización de actividades deportivas en su vida adulta.

El diseño de esta situación se centra en un entorno educativo que no sólo fomente el desarrollo físico del alumno, sino también en que promueva el interés y la motivación. A través de distintos deportes inspirados en los JJOO, los alumnos tendrán una gran oportunidad de experimentar y ver cómo se desarrollan sus capacidades físicas de una manera un tanto innovadora. Además, de la realización de distintos deportes también tendrá la oportunidad de experimentar lo que consigue el ganar una medalla olímpica.

Dicha situación tendrá varias fases como son:

1. Presentación deporte y acercamiento
2. Puesta en práctica
3. Evaluación sobre la olimpiada

Por ello, este TFG tiene como finalidad una situación ambientada en unos JJOO, que no solo es efectiva para desarrollar las capacidades físicas, sino también para desarrollar experiencias enriquecedoras, educativas y auténticas, buscando promover valores y fomentando una actitud crítica con ellos mismos, además de hacia sus compañeros. La educación física no solo es una manera de hacer deporte o distraerse, si no que también puede transformar la forma en la que los niños perciben el mundo que les rodea, además de ayudarles en la preparación de una vida activa y saludable.

2. Justificación:

Este TFG se centra en el desarrollo de las distintas capacidades físicas en un contexto de Educación Física en Primaria mediante una propuesta de JJOO, aprovechando que el 2024 es año de Olimpiada. Hoy en día, la falta de actividad física y sedentarismo son unas grandes preocupaciones tanto para la escuela como para la sociedad, ya que son grandes problemas que poco a poco van creciendo, por lo que desde nuestra área se deben promover distintos hábitos saludables desde una edad bien temprana.

Los JJOO representan uno de los eventos deportivos más grandes a nivel mundial, en el que participan atletas de cientos de países en diferentes pruebas deportivas, con las que se busca la excelencia atlética y buscan promover valores como el respeto, la superación, además de la determinación. En este tipo de “pruebas”, en relación con el TFG, se busca analizar cómo este tipo de valores y la diversidad de las distintas disciplinas olímpicas pueden integrarse en las etapas de primaria, favoreciendo un desarrollo integral en los niños y niñas.

La relevancia o importancia de este tipo de estudios reside en diseñar distintas estrategias educativas que busquen tanto el desarrollo físico como profesional de los alumnos. Se pretende investigar cómo se desarrollan las capacidades físicas básicas (CFB), es decir, la fuerza, la velocidad, la flexibilidad y la resistencia, además de otro tipo de valores como el fair play o la inclusión en distintos deportes, tal y como se hacen en los juegos olímpicos, como pueden ser deportes de cancha dividida.

Con este TFG, se tratará una metodología la cuál permite que se simule una temporada deportiva, además también del análisis de programas y entrevistas con gente vinculada con este tipo de competiciones tan importantes (charlas de personas del Comité Olímpico Español)

En resumen, este TFG, proporcionará un marco teórico y una propuesta didáctica basada en distintas prácticas que enriquezcan la educación física, además de una manera innovadora de desarrollar las distintas CFB a través de los Juegos Olímpicos. Por lo tanto, se busca desarrollar un estilo de vida saludable y activo, además de fortalecer valores como el respeto a los demás y el desarrollo personal.

3. Objetivos:

1. Realizar una revisión de la literatura científica relacionada con temas deportivos, seleccionando y analizando los artículos más relevantes para la creación de una situación innovadora.
2. Diseñar herramientas que permitan observar al alumnado y valorar su capacidad autocrítica.
3. Desarrollar modelos pedagógicos que permitan a los alumnos mostrar y promover actitudes de respeto y responsabilidad.

4. Marco Teórico:

Para la fundamentación de este TFG, se llevará a cabo un estudio exhaustivo sobre el desarrollo de las distintas capacidades físicas básicas a través de la práctica de diversos deportes, así como la manera en que estas capacidades se desarrollan en ciertos deportes específicos, como los que se presentan en los JJOO. Mediante la observación detallada de estas cuatro capacidades físicas básicas en distintos deportes, se elaborará un apartado con las conclusiones de cómo han ido, además de cómo se han evaluado.

Para ello, se diseñarán diferentes sesiones prácticas, en las que cada una de ellas estará dedicada a un deporte específico, sumando un total de más de 15 sesiones. En cada una de estas modalidades deportivas, se analizará cómo se desarrolla esa capacidad o dentro de esa capacidad un tipo de ella, el progreso que experimenta dicha capacidad y los comportamientos de los alumnos durante las sesiones. Además, se mencionan diversos factores que influyen significativamente en la evolución y el desarrollo de estas capacidades físicas, tales como el entorno, el equipamiento y las técnicas de entrenamiento utilizadas.

A través de este enfoque integral, se pretende no solo comprender mejor el desarrollo de las capacidades físicas básicas en el contexto de la práctica deportiva, sino también fomentar valores fundamentales como el respeto y el juego limpio, elementos esenciales en la formación de los estudiantes.

4.1 Capacidades físicas básicas

Lo primero será definir lo que es la capacidad física básica y para ello se utilizará la definición de diversos autores.

En primer lugar, destacar a Álvarez del Villar (1983) quien la define como *“los factores que determinan la condición física de un individuo y lo orientan para la realización de una determinada actividad física, posibilitando mediante el entrenamiento que un sujeto desarrolle al máximo su potencial físico”*.

Por otro lado, Delgado (1996) la conceptualiza como *“aquellos factores o componentes físicos que permiten la ejecución de movimientos.”*

Mantener estas capacidades físicas básicas es importantísimo para promover un estilo de vida activo y saludable, mejorar el rendimiento deportivo y reducir el riesgo de aparición de lesiones. A través de la correcta combinación de entrenamientos, una adecuada alimentación y el descanso, será posible una mejora en la calidad de vida en general.

Por ello, atendiendo a estas definiciones podemos determinar a las capacidades físicas básicas como diferentes componentes, cualidades o atributos físicos que permiten el correcto funcionamiento del organismo, sacando el máximo partido al cuerpo humano en distintas actividades tanto físicas como deportivas.

Este tipo de cualidades son esenciales para sacar el máximo rendimiento atlético, sin olvidar al final que se está tratando con alumnos y que no afecte a la salud, siendo algo vital para el bienestar humano. Estos componentes son importantes para el desarrollo físico integral de una persona, además de estar interconectados entre sí para dar mayor facilidad al movimiento, buscando una mayor eficacia y coordinación.

Estas capacidades físicas básicas (CFB), son: fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia.

Fuerza:

El primer concepto que vamos a tratar de estas capacidades físicas va a ser el de la fuerza, que según (Mora, J., 1989) se define como *“la capacidad para vencer una resistencia o contrarrestar por medio de la acción muscular”* o según (Zimkin, 1975) es *“la tensión muscular surge como resultado de la contracción de las fibras musculares”*.

Por tanto, viendo estas definiciones de autores y comparándolas, podríamos resumir como una manifestación fundamental, en la que los músculos ejercen una tensión contra una fuerza

o resistencia externa, ésta puede ser el propio peso corporal o la resistencia proporcionada o producida por algún equipo de entrenamiento, como las pesas o el levantamiento de objetos.

Tipos:

Este concepto puede tener muchos tipos de clasificaciones, por ello García, R (2007) menciona varios tipos:

- Dependiendo del tipo de contracción puede ser una fuerza estática o isométrica y dinámica o isotónica.
- Otra clasificación que sigue es dependiendo a la movilización de la resistencia, la cual la divide en varios tipos:
 - Fuerza máxima: momento de mayor fuerza del sistema neuromuscular que puede aplicar frente a una resistencia.
 - Fuerza explosiva: se puede denominar como velocidad-fuerza y se define como la capacidad del sistema para generar una alta velocidad de contracción frente a una resistencia.
 - Fuerza de resistencia: se denomina a la capacidad del organismo en soportar o retrasar la fatiga en la realización de esfuerzos, ya sean de corta, media o larga duración.

Evolución:

Además de lo que serían los tipos, también habría que mencionar lo que sería la evolución de ésta a lo largo de los años en la etapa de primaria y cómo evoluciona. Durante el proceso de crecimiento, la capacidad de generar fuerza experimenta un desarrollo continuo, alcanzando su punto máximo a los 20-30 años.

Generelo y Tierz (1995) explican una evolución que aparece en el gráfico 1, en el que se observa la evolución se está con el paso de los años.

Entre los 6 -10años, el avance en la fuerza es gradual y se mantiene uniforme tanto en niños como en niñas, en cambio sobre los 11-12 años, observamos un aumento en el desarrollo de la fuerza siendo más notable en los chicos que en las chicas, pero aún así el cambio es notable en estas edades ya.

Entre los 12 -14 años, el crecimiento en la fuerza no es significativo, solo se ve afectado por el aumento en longitud y grosor de los huesos y músculos debido al crecimiento.

Gráfico 1: Evolución de la fuerza.



Fuente: efisioterapia, 2010
<https://www.efisioterapia.net/articulos/programa-ejercicios-personas-alteracion-la-marcha-que-presentan-sarcopenia-revision-articulo>

Velocidad:

El segundo concepto sobre las capacidades sería el de velocidad, en cual es definido por Torres, J. (1996) como “*la capacidad que nos permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible, a un ritmo máximo de ejecución y durante un periodo breve que no produzca fatiga*”.

Otra conceptualización es la que presenta (Zaciosrkij, V.M., 1986) que la define como “*la capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible*”

Observando ambas definiciones se puede extraer que la velocidad se entiende como la relación entre la distancia o el espacio que recorre un cuerpo, en este caso, y el tiempo que interviene en completarlo, consistiendo en realizar una actividad o esfuerzo en el menor tiempo posible.

Tipos

Al hablar sobre los tipos de velocidad habría que fijarse en Cañizares y Carboneros (2018), las cuales las agrupan en dos tipos:

- Formas Primarias de Velocidad: podría decirse que serían las más “puras”, buscando solamente la explosividad.
- Variantes de la Velocidad: en estos tipos depende más de otros factores:
 - Velocidad de reacción

- Velocidad Segmentaria o Gestual
- Velocidad de Desplazamiento

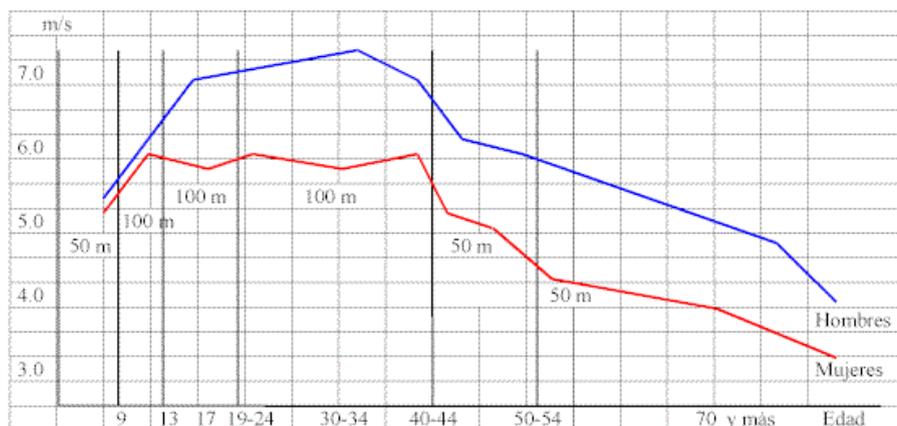
Evolución:

Al igual que otras capacidades, la velocidad sufre una evolución con el paso de los años, por ello, García Manso et al. (1998, 247)) comentan que *“la velocidad se encuentra influenciada por el desarrollo biológico y el crecimiento, aunque es una cualidad que se encuentra altamente influenciada por el potencial genético que posee el sujeto”*.

Por otro lado, Bravo (1985) y Mora (1995) mencionan una serie de cambios que se empiezan a dar entre los 5-6 años, donde se observa una mayor capacidad de responder a los estímulos. A partir de este momento se produce una mejora gradual en la velocidad de reacción hasta los 8 años, coincidiendo justo con el desarrollo y la maduración del niño.

Entre los 6 y los 9 años, según Muñoz Rivera, D. (2009), se produce un incremento progresivo de la velocidad, existiendo una mejora más que notable en la frecuencia motriz. Si seguimos observando dicha evolución, Grosser (1992) menciona que no hay variaciones existentes respecto al género, además entre los 9-11 años continúa el crecimiento de la velocidad, pero viéndose afectado por una falta o ausencia de fuerza, las cuales durante el desarrollo están altamente vinculadas, por ellos sobre los 12 años, el desarrollo de esta es tal, que corresponde con el final de etapa de educación primaria en el que ya se podrían empezar a preparar actividades motrices mucho más específicas.

Gráfico 2: Evolución de la velocidad con el paso de los años.



Fuente: Curva de velocidad de 50 y 100 metros, dependiendo del sexo y la edad (GRASSEL, 1984, en Grosser, 1992, 32)

Resistencia:

La tercera capacidad física de la que se va a hablar es la resistencia, la cual Porta, (1988) define como “*la capacidad de realizar un trabajo, eficientemente, durante el máximo tiempo posible*”.

Otro ejemplo sería el que ofrece la Real Academia Española (2024, acepción 1) que la define como “*la acción y efecto de resistir o resistirse*”, donde aclara el verbo resistir como “*tolerar, aguantar o sufrir*”.

Por tanto, observando estas definiciones podemos concretar como la capacidad del ser humano para mantener una actividad o un esfuerzo durante el máximo tiempo posible, es decir, la capacidad de realizar un trabajo, ya sea físico como de otro tipo, evitando la aparición de fatiga.

Tipos:

Generelo y Tierz (1995), dividen la resistencia en 2 grupos, según la actividad muscular:

- Resistencia General u Orgánica: momento en el que la mayoría de la musculatura está implicada.
- Resistencia Local: cuando participa alrededor del 40% de la musculatura.

Dentro de estos tipos podemos encontrar otros como son:

- Resistencia Aeróbica: capacidad de extender un esfuerzo sin que el rendimiento se vea afectado, aplazando la aparición de la fatiga a través de un proceso aeróbico. En este tipo de resistencia el gasto del oxígeno y el aporte que se da es equilibrado.
- Resistencia Anaeróbica: capacidad de prolongar un esfuerzo sin que el rendimiento se vea afectado, aplazando la aparición de la fatiga a través de un proceso anaeróbico.

Y esta resistencia anaeróbica, se divide en dos tipos:

- Láctica: se caracteriza por una acumulación de lactato, la cual impide o frena la acción muscular.
- Aláctica: se caracteriza porque no hay acumulación de lactato

Evolución:

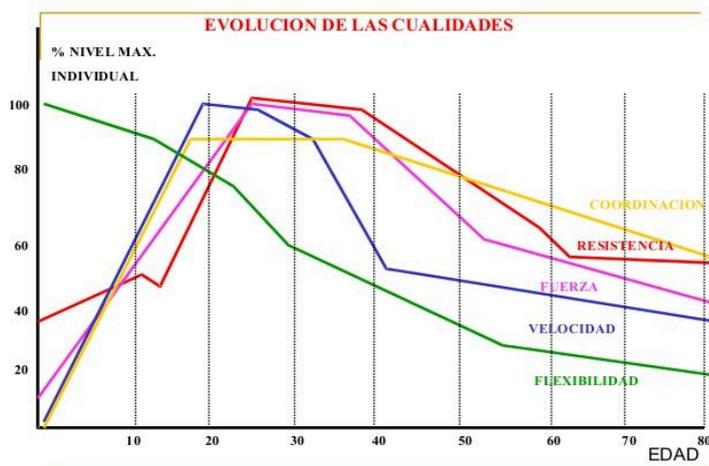
La resistencia a lo largo de nuestra vida tiene una evolución, por lo que se va a prestar atención a las explicaciones que aportan Generelo y Tierz (1995).

La evolución que se produce a edades muy tempranas, como son hasta los 8-9, es muy suave, es decir, apenas existe un crecimiento o un desarrollo de ésta.

A partir de los 8-9 años, ya se observa un aumento regular, que se mantiene hasta finales de la etapa de primaria.

Durante la aproximación al cambio que se produce de primaria a secundaria, justamente con 10-12 años, es decir, el inicio de la pubertad, se produce un “estancamiento”, debido a que están en una fase donde se produce un gran desarrollo, coincidiendo con el periodo de mayor crecimiento.

Gráfico 3: Desarrollo de las capacidades físicas básicas, pero observando la capacidad de resistencia



Fuente: Trainyourself, 2010, <https://blog.trainyourself.es/adolescentes-y-ninos/diferenciacion-y-evolucion-de-las-capacidades-fisicas-entre-sexos/>

Flexibilidad:

Sería la última capacidad física que se va a tratar, en la que se destacó un aspecto muy curioso que el resto no tiene. El concepto, según Padial (2001) “se define como la capacidad de aprovechar las posibilidades del movimiento de las articulaciones, lo más óptimamente posible”.

Otra definición que se destaca es la que aporta Mora (1995) quien la define como “la capacidad que con base en la movilidad articular, extensibilidad y elasticidad muscular permite el mayor recorrido en las articulaciones en distintas posiciones, permitiendo al sujeto realizar acciones que requieren de gran agilidad y destreza”.

Dicho esto, y observando otras definiciones se podría concretar como la capacidad que posee un cuerpo de poder doblarse fácilmente, sin que aparezca o exista peligro de romperse o también de conseguir la máxima amplitud posible de movimiento con una articulación.

Tipos:

En cuanto la flexibilidad, observando diversos autores, quienes la clasifican de distintas maneras, se destaca la de Castañer y Camerino (1991), quienes la dividen de una manera sencilla, atendiendo al agente que actúa sobre ello:

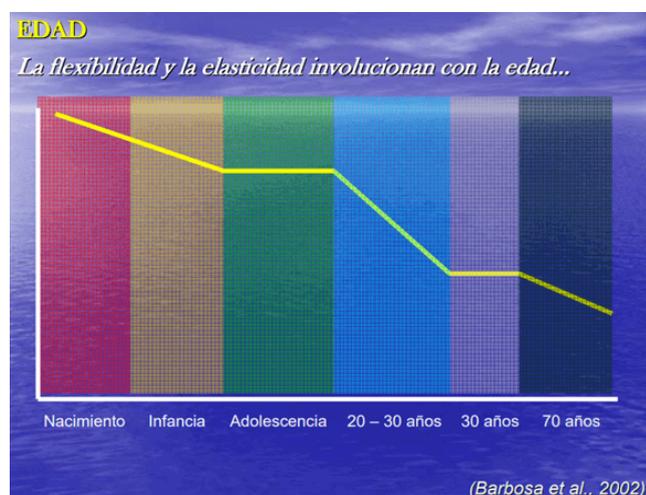
- Activa: ésta depende de la contracción del músculo agonista con efecto de relajación en los músculos antagonistas.
- Pasiva: ésta se deja a merced del propio cuerpo, de la gravedad o de un elemento externo, ya sea de un objeto/compañero.
- Mixta: se combinan los dos tipos anteriores.

Evolución:

Esta capacidad, tiene una curiosidad y es que es la única capacidad física que no evoluciona, si no todo lo contrario, involuciona, es decir, con el paso de los años se va perdiendo, pero hay que fijarse en cómo Generelo y Tiernz (1994), Moreno (1999) y Bravo (1985) la desarrollan.

A la edad de 2-3 años ésta evoluciona positivamente, hasta los 10 años, desde ese punto se produce un descenso el cual no para. El punto máximo de la flexibilidad se alcanza a los 8-9 años (Fomin y Filin, 1975). La abertura de piernas y movilidad también tienen su máximo en ese momento, y a partir de los 10-12 años se produce lo que sería ya el descenso de esta capacidad en las diferentes partes como los hombros, caderas y rodillas.

Gráfica 4: Evolución de la Flexibilidad con el paso de los años



Fuente: Barbosa et al., (2002)

4.2 Categorías Deportivas:

Durante la realización de dicha unidad se van a llevar a cabo distintos deportes que podrían clasificarse de distinta manera dependiendo del autor en el que nos centramos, por ejemplo Durand (1986) los divide en:

- Deportes individuales
- Deportes de equipo
- Deportes de combate
- Deportes en la naturaleza

Pero viendo esta clasificación, no se corresponde correctamente con los deportes que se van a llevar a cabo en las olimpiadas que vamos a realizar, por lo que si se escoge una figura que lo divida de una manera que se acerque más o se asemeje a lo que buscamos sería la que explica Almond (1986):

- *Juego deportivo de blanco y diana*: los jugadores compiten por lograr el máximo número de puntos con un móvil o lograr la mayor precisión posible o el menor número de intentos.
- *Juego deportivo de campo y bate*: un objeto es golpeado y mandado lo más lejos posible, mientras el otro equipo intenta recogerlo. Al golpear el objeto, debe desplazarse lo más rápido por un sitio establecido mientras que el otro equipo, el defensor en este caso, debe detener el desplazamiento del otro equipo.
- *Juego deportivo cancha dividida*: un objeto debe tocar el espacio del contrario buscando que no sea devuelto.
- *Juego deportivo de muro o pared*: un objeto es golpeado contra la zona del otro equipo o defensor, buscando que no sea devuelto, o si lo hace, que sea fuera del lugar que sea determinado.
- *Juego deportivo de invasión*: se encuentran los deportes en los que los jugadores de los equipos comparten una zona común, buscando que el móvil llegue a una zona establecida, el mayor número de veces, evitando que en ese mismo tiempo el otro equipo lo logre.

5. Metodología:

Con esta clasificación se busca posibilitar y resumir el desarrollo de distintos juegos dentro de lo que sería el ámbito escolar. Para ello, el uso de distintas metodologías ayudará a desarrollar correctamente este proyecto, como por ejemplo la educación deportiva, modelo pedagógico que se asemeja perfectamente a la propuesta que se va a llevar a cabo debido a las características que esta recoge.

La Educación Deportiva la define su creador, Daryl Siedentop (1994) como el *“modelo curricular que nace con el propósito de estimular, en las clases de educación física, experiencias de práctica deportiva auténticas”*.

Es decir, con este tipo de metodología, simulamos un evento que son los JJOO, desarrollamos experiencias o sentimientos mucho más reales que si fueran una situación de aprendizaje normal. Por ello, con este tipo de metodología nos aproximamos mucho más a lo que podrían sentir realmente. Además, se consigue que los alumnos menos integrados en la clase también participen de manera activa, y, por último, los alumnos aprendan aspectos y valores con los distintos deportes que se van a llevar a cabo.

Una cuestión que se resalta con esta propuesta es que al profesor le sirve como herramienta de motivación, es decir, con esto se puede motivar a los alumnos y ver que el entusiasmo aumenta por parte de los alumnos hacia la educación física.

Este tipo de metodología que se va a utilizar para el desarrollo de la situación de aprendizaje, destaca de las demás por una serie de características que según Siedentop (1994) son:

1. Temporadas
2. Afiliación a un equipo
3. Periodo de prácticas y Competición formal
4. Fase final y Festividad
5. Registro de datos

Mencionado este tipo de metodología, la propuesta que se va a llevar a cabo sería unos JJOO por motivo que este 2024, es año de olimpiadas, las cuales se celebran en París.

La unidad que se va a llevar a cabo, como se mencionó anteriormente está perfectamente encuadrada en las características que Siedentop (1994) desarrolla:

1. **Temporadas:** cada una de las unidades que se llevan a cabo está encuadrada o lleva el nombre de temporada, pero en este caso lleva el nombre de Olimpiada.

Este tipo de temporadas debe superar las 15 sesiones, por lo que en este caso, se superan.

En este tipo de “olimpiadas” los deportes colectivos contarán con varias fases, es decir, habrá deportes que contarán con una semifinal y final, además de una final de consolación para determinar el 3º y 4º puesto. Luego, en otros deportes, como será en tenis, hará un cuadro en el que se sortearán los enfrentamientos, el que el ganador del partido irá avanzando hasta que solo quede una persona.

2. **Afiliación:** Por ello, en este apartado se hacen equipos en el que participen tanto chicos como chicas, es decir, heterogéneos, ya que se busca que el grupo se mantenga unido, además de que estén participando de manera activa, pero sobre todo de manera respetuosa. Como en toda olimpiada, los logros además de contar de manera individual, es decir, de que seas el que más ha ganado nivel individual, también contará para ver quién es el grupo que más medallas de alto valor ha conseguido.

Cuando se busca afiliación, como se dijo antes, se busca que los miembros del grupo estén unidos por lo que se realizarán distintas actividades, como por ejemplo una mascota que les “defina” o represente, pero esto se explicará más tarde.

3. **Periodo de Prácticas y competición formal:** en este periodo se pondrán en práctica el desempeño de los distintos alumnos en las distintas actividades que se van a llevar a cabo.

Para ello existirá un periodo de prácticas, es decir, en el que estos tienen una primera toma de contacto con la actividad, en la que aprenden las normas (lo necesario acerca de ellas) y el cómo se ejecutan o realizan. Y, por otro lado, estaría lo que sería la competición formal, como se ha explicado antes habrá unas fases de enfrentamiento entre los distintos alumnos, en el que los vencedores van pasando de ronda, pero para poder ejecutar esto correctamente, antes de ello habrá una fase que será de prácticas, en el que los alumnos ya sean por grupos o de manera individual, practicarán el cómo se hace el deporte que toque.

4. **Fase Final y Festividad:** este apartado lo define como un momento en el que se realiza una especie de ceremonia en el que se entregan premios o reconocimientos a aquellas personas que han “ganado”.

Por ello, se realizará una especie de ceremonia en la que se entregará medallas a los 3 primeros, mientras que los 4º recibirán un diploma. Además de ello se realizará un pódium por el que pasarán los ganadores.

5. **Registro de rendimiento:** se realizan tablas de clasificados en los que se dividirá de la siguiente manera; estarán los deportes colectivos donde las medallas contarán para todo el grupo en este caso que la consiga

Dentro de los individuales dividiremos en chicos y chicas, pero luego habrá un apartado en el que se recogerá la clasificación de los dos géneros junto.

Además, contamos con un calendario de Competición, es decir, cada una de estas pruebas contará con un día de explicación de las distintas normas y la manera en la que se llevará a cabo, y por otro lado con los días que se lleve a la práctica (aparecerá en la parte de la situación de aprendizaje).

Y también contaremos con una pequeña ficha en la que los alumnos se evaluarán ellos mismos y también el comportamiento del resto de compañeros, además de lo que habrían sido las olimpiadas en general.

5.1 Diseño de la Situación de aprendizaje:

Los JJOO son un evento deportivo que se divide en muchas disciplinas en la que diferentes representantes de los países compiten por conseguir el mejor resultado en la modalidad que son expertos. Este tipo de eventos se repiten cada 4 años, por lo que este 2024 es año de juegos olímpicos, y que mejor manera de rendirles homenaje que realizando una gran olimpiada, llamada “LAS OLIMPIADAS DEL SANFRAN”

En estas olimpiadas se van a realizar 7 deportes, aparte de los deportes que se van a realizar, también se va a preparar sesiones en las que se expliquen el cómo se realizan cada uno de los deportes, una sesión para saber el grupo que ha tocado y también sesiones en las que tienen que preparar una mascota por equipos y banderas que les representen.

Como ya se ha mencionado, habrá una ceremonia de medallas como evento final.

Los deportes que se van a realizar son los siguientes, y de la siguiente manera:

- **Fútbol:**

Una vez hechos los equipos, se realiza un sorteo para ver los enfrentamientos en semifinales, la cual durará 20 minutos.

Después de ello, en la siguiente sesión se jugará la final de consolación por el 3º y 4º puesto, la cual dura también 20 minutos.

Y por último la final se juega a 25 minutos.

Las normas que se siguen son las mismas que las del fútbol

- **Salto***

Los alumnos se situarán en una línea con los pies un poco separados doblando las rodillas un poco para coger impulso.

En este salto se cuenta la parte más retrasada del pie. Si en el salto el alumno pisa la línea o se mueve al caer, el salto contará como nulo.

- **Triple salto***

En este caso se siguen las normas del triple salto, por lo que los alumnos cuentan con un espacio para la carrera, y a partir de una marca en la colchoneta (se colocan colchonetas para que pueda hacerse lo más real posible), deberán 3 zancadas y caer, en este caso contará la parte más retrasada por lo que deben lanzarse con los pies.

- **Contrarreloj de Relevos**

Una vez practicada y cogida la dinámica, los alumnos correrán una contrarreloj para realizar el menor tiempo posible. Los alumnos saldrán desde un lugar establecido y correrán una vuelta al campo de fútbol, y tendrán que pasar el testigo al siguiente antes de unas picas que indican el cambio de relevo. Así hasta que todos los miembros lo hayan completado.

- **Carrera de relevos:**

Estos relevos son iguales salvo, que corren todos juntos, es decir, cada vez va saliendo un miembro de cada equipo.

- **Lanz. de peso***

Se situarán sobre una línea con los pies juntos, y lanzarán un balón medicinal de 2kg, este al lanzarse debe llevarse desde atrás de la cabeza hacia delante con las manos.

Si al lanzar el alumno pisa la línea o se cae contará como nulo.

- **Baloncesto**

Una vez hechos los equipos, se realiza un sorteo para ver los enfrentamientos en semifinales, la cual durará 20 minutos.

Después de ello, en la siguiente sesión se jugará la final de consolación por el 3º y 4º puesto, la cual dura también 20 minutos.

Y por último la final se juega a 25 minutos.

- **Resistencia***

Deberán correr 1km en el menor tiempo posible, este circuito aproximadamente serán unos 200 metros, por lo que tendrán que dar 5 vueltas. Se divide a la clase en 2 grupos para poder anotar mejor los tiempos.

- **Tenis*:**

Se realizará un cuadro de chicos y otro de chicas, en el que se irán enfrentando e irán pasando de fase poco a poco hasta llegar a la final.

Los partidos hasta semifinales serán a 7 puntos, los de semifinales serán a 9 mientras que los de la final serán a 11. Para saber el cómo han quedado los eliminados, jugarán partidos a 5 puntos.

*Los deportes que llevan este asterisco, significan que son deportes individuales, en los que competirán todos contra todos, es decir, las medallas serán individuales.

Aunque más tarde contarán para el grupo en total.

5.2 Relación deporte con el desarrollo de las C.F.B:

Como se presentaba en el trabajo, son un elemento fundamental en la práctica de cualquier deporte, por ello en la situación de aprendizaje que se ha realizado se analiza cómo se trabaja o desarrolla cada una de las capacidades:

- **Fútbol:** se sabe que al final es uno de los deportes más famosos a la vez que físicos del mundo en el que se ponen en juego muchos aspectos como en este caso puede ser:
 - *Fuerza:*
 - Fuerza explosiva: al final ésta la definen como el momento de relación entre velocidad-fuerza, los cuales se darían a la hora de saltar de cabeza, realizar un sprint o chutar el balón.
 - Fuerza de resistencia: en los partidos lo que se busca es aguantar el máximo tiempo posible por lo que este tipo de fuerza lo que busca es que el organismo mantenga su fuerza en momentos de fatiga.
 - *Resistencia:*
 - Resistencia aeróbica: permite a los alumnos recuperarse durante todo el partido, de manera rápida entre esfuerzos intensos.
 - Resistencia anaeróbica: importante para realizar grandes esfuerzos, como sprints o cambios rápidos de dirección.

- *Velocidad:*
 - Velocidad de reacción: permite a los alumnos responder rápidamente a cualquier situación de juego, ya sea interceptando pases o para desmarcarse.
 - Velocidad gestual: sería la capacidad que tiene un alumno de realizar un regate o un chute en el menor tiempo posible.
- *Flexibilidad*
 - Flexibilidad dinámica: vital para la realización de gestos que puedan prevenir lesiones en cambios bruscos de dirección.
 - Flexibilidad Estática: ayuda en la amplitud de gesto o movimientos al estirar.
- **Baloncesto**
 - *Fuerza:*
 - Fuerza Explosiva: necesaria para el alumno para saltar lo más alto posible, como en acciones de rebote, además de ataques rápidos y de acciones de defensa
 - Fuerza máxima: ayuda a los alumnos en situación de contacto físico.
 - *Resistencia:*
 - Resistencia aeróbica: importante para mantenerse activo durante el partido
 - Resistencia anaeróbica: importante para la realización de esfuerzos, como saltos de manera continua o sprints.
 - *Velocidad:*
 - Velocidad de desplazamiento: vital para que realicen transiciones rápidas para defender y atacar
 - Velocidad gestual: importante para realizar lanzamientos rápidos o sortear a los defensores.
 - *Flexibilidad:*
 - Flexibilidad dinámica: ayuda en movimientos amplios y rápidos.
 - Flexibilidad estática: a la hora de estirar y mantener la postura jugando.
- **Tenis**
 - *Fuerza:*
 - Fuerza explosiva: realizar golpes fuertes y rápidos.

- Fuerza de resistencia: ayuda a que mantengan la intensidad y la calidad en el golpeo
 - *Resistencia:*
 - Resistencia aeróbica: importante para resistir y mantener la intensidad
 - Resistencia anaeróbica: necesaria para hacer esfuerzos intensos y repetidos durante el juego
 - *Velocidad:*
 - Velocidad de desplazamientos: importante para moverse por la pista y llegar a bolas difíciles
 - Velocidad de reacción: importante para devolver bolas del oponente.
 - *Flexibilidad:*
 - Flexibilidad dinámica: importante en golpes que requieran una posición incómoda
 - Flexibilidad estática: importante en el rango del movimiento para estirar y recuperar.
- **Lanz. de peso**
 - *Fuerza:*
 - Fuerza máxima: importante para intentar lanzar con la mayor potencia posible
 - Fuerza explosiva: podría decirse que la más importante, debido a que el lanzamiento se intenta lanzar lo más lejos posible
 - *Resistencia:*
 - Resistencia local: necesaria para mantener la técnica de lanzamiento si es necesario lanzar varias veces.
 - *Velocidad:*
 - Velocidad gestual: necesario para lanzar el peso en el menor tiempo posible.
 - *Flexibilidad:*
 - Flexibilidad estática: beneficia en la amplitud del movimiento, para mejorar si es necesaria la técnica de lanzamiento.
 - Flexibilidad dinámica: beneficia a ejecutar una técnica adecuada y prevenir lesiones.

- **Salto (pies juntos):**

- *Fuerza:*

- fuerza explosiva: la más importante para lograr la mayor distancia
- Fuerza máxima: ayuda a generar la potencia necesaria para el salto

- *Resistencia:*

- Resistencia localizada: importante para mantener la técnica durante la competición y los entrenamientos

- *Velocidad*

- Velocidad gestual: importante para generar el impulso lo más rápido posible y necesario para el salto, además de una extensión del cuerpo

- *Flexibilidad:*

- Flexibilidad dinámica: prevenir lesiones y ejecución en la técnica de salto
- Flexibilidad estática: mejora el rango de movimiento para una técnica correcta.

- **Triple salto:**

- *Fuerza:*

- Fuerza máxima: en cada una de las zancadas que dan los alumnos para generar la mayor potencia en el despegue y la fase de vuelo.
- Fuerza explosiva: permite que en cada uno de los saltos genere gran potencia.

- *Resistencia:*

- Resistencia local: se busca que mantenga la técnica durante las repeticiones en los entrenamientos y en la práctica.

- *Velocidad*

- Velocidad gestual: busca que los alumnos generen de manera más rápido posible los impulsos.
- Velocidad de desplazamiento. Se busca que el alumno recorra el espacio antes del salto de manera rápida para lograr un gran impulso.

- *Flexibilidad:*

- Flexibilidad dinámica: importante para prevenir lesiones y realizar de manera correcta la técnica de salto.

- Flexibilidad estática: los alumnos mejoran el rango de movimiento para una correcta técnica.
- **Carrera de resistencia:**
 - *Fuerza:*
 - Fuerza de resistencia: ayuda a que mantenga el ritmo durante la carrera.
 - Resistencia:
 - Resistencia aeróbica: quizás la más importante, ya que en estas carreras se busca que el cuerpo suministre el oxígeno necesario a los músculos durante largos esfuerzos.
 - Resistencia anaeróbica: busca manejar los esfuerzos más intensos durante los momentos más difíciles de la carrera, como pueden ser los metros finales.
 - *Velocidad:*
 - Velocidad de reacción: ser capaz de reaccionar lo más rápido posible en caso de adelantamiento.
 - *Flexibilidad:*
 - Flexibilidad dinámica: ayuda en una técnica eficiente y prevenir lesiones
 - Flexibilidad estática: ayuda en el rango del movimiento para una correcta técnica en la carrera.
- **Carrera de velocidad**
 - *Fuerza:*
 - Fuerza explosiva: la más importante, ya que se busca la mayor velocidad y la mejor salida.
 - Fuerza máxima: ayuda a generar la mayor potencia en cada una de las zancadas
 - *Resistencia:*
 - Resistencia aeróbica: importante para mantener la velocidad durante la carrera
 - Resistencia anaeróbica: ayuda a mantener la técnica durante la carrera

- *Velocidad:*
 - Velocidad de desplazamiento: al final busca que el alumno recorra lo más rápido posible alcanzando la velocidad máxima
 - Velocidad de reacción: importante para salir lo más rápido posible.
- *Flexibilidad:*
 - Flexibilidad dinámica: ayuda en la ejecución correcta de la técnica y prevención de lesiones
 - Flexibilidad estática. beneficia en el rango del movimiento para una buena técnica.

5.3 Evaluación:

Una ficha de evaluación es un elemento crucial para la recopilación de información, además de poder evaluar distintos aspectos de un proceso o proyecto que se ha llevado a cabo. La ficha que se ha creado se divide en 3 apartados; una evaluación propia, evaluación sobre el trabajo del grupo y por último la evaluación del desarrollo de las olimpiadas.

1. Evaluación sobre la Olimpiada: estas preguntas permiten analizar y evaluar la estructura que se ha planificado junto con el contenido de las distintas actividades que se han hecho. Las preguntas en este apartado incluyen aspectos sobre el material utilizado, los resultados que se han dado en los distintos deportes y una pregunta general sobre estas.
2. Evaluación sobre el equipo: estas preguntas se centran sobre la dinámica de equipo, es decir, cómo han rendido. Se plantean preguntas sobre cómo han trabajado, si ha habido problemas internos y el logro de una meta a través de distintas estrategias utilizadas. Este tipo de apartados son vitales para detectar posibles problemas que se hayan podido dar o afectar a lo que sería el desarrollo del equipo.
3. Autoevaluación: en este apartado se pide a los alumnos que reflexionen sobre su propio desempeño y aprendizaje, es decir, se pide que sean críticos con ellos mismos. Las preguntas que se han lanzado tendrían que ver si ellos mismos creen que han respetado las normas, si han animado a compañeros en distintos momentos y si creen que se han comportado de manera adecuada.
4. Apartado de mejoras (comentarios): En este apartado se permite que los alumnos expongan libremente todos aquellos aspectos que creen que hay que mejorar, como hayan podido ser los distintos deportes que se han realizado, o si los equipos en los que estaban eran los adecuados.

En conclusión, esta ficha de evaluación es una herramienta fundamental para obtener una visión global del desempeño y el desarrollo del trabajo que se ha llevado a cabo. Facilita y permite una retroalimentación detallada además de constructiva, que puede guiar la toma de decisiones informadas, buscar un ambiente de mejora continua y asegurar tanto a los equipos como a los alumnos y las distintas sesiones evolucionan a mejor. Este tipo de fichas, además de analizar, se identificarán aspectos que no hayamos podido observar y también hacer que estos sean críticos con ellos mismos con el trabajo que han realizado como también si creen realmente que las normas establecidas las han respetado en todo momento.

<i>Nombre y Apellidos:</i>		<i>Curso:</i>		
PREGUNTAS				
Evaluación sobre la Olimpiada		Puntuación		
¿Qué te han parecido las olimpiadas?	1		3	4
Esperabas los resultados que se han dado	1	2	3	4
Crees que los materiales fueron los adecuados para la realización	1	2	3	4
Evaluación del Equipo				
El equipo trabajó de manera correcta para conseguir el mejor resultado	1	2	3	4
Ha habido conflicto entre personas del mismo grupo	1	2	3	4
Hemos utilizado estrategias para conseguir un fin en común	1	2	3	4
Autoevaluación (sobre mí)				
He respetado las normas y las decisiones del profesor	1	2	3	4
He animado a otras personas cuando lo necesitaban	1	2	3	4
Qué nota te das en estas olimpiadas	1	2	3	4
Comentarios (Aspectos que se podían haber mejorado en la realización):				

Calendario de los Juegos Olímpicos:

Inicio de los JJ.OO		Realización de Bandera, mascotas....		Baloncesto	
		Presentación de las banderas, mascotas...			
Fútbol		Contrarreloj de relevos		Resistencia	
Salto		Carrera de relevos		Tenis	
Triple Salto		Lanz.Peso		Evaluación y Entrega de medallas	

FEBRERO						
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

MARZO						
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ABRIL						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
30	31					

MAYO						
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

6. Resultados:

A lo largo de la vida las personas van cumpliendo diferentes objetivos, los cuales sin darse cuenta han sido impuestos de manera indirecta, pero estos hay que decir que se quiera o no, acaban ayudando a la gente a que se les abra distintas puertas al pasar los años.

Este TFG, significa el final o el resultado a los 4 años en los cuales más en tensión he estado en cuanto a estudios se refiere, pero la verdad que después de ver todo lo logrado, es satisfactorio ver las recompensas que te dan.

Desde el día que empecé a realizar este trabajo, no sabía muy bien la manera de enfocarlo, en el sentido que quería que fuera una propuesta que se saliera de la monotonía y que fuera una cosa que durará poco, por lo que cuando llegué al colegio al hablar con mi tutor, planteamos varias cosas, desde algún deporte alternativo hasta deportes comunes, pero creímos que una idea buena era la realización de unas Olimpiadas, ya que la primera semana tuvimos la visita de dos personas del Comité Olímpico español y a los alumnos les gustó bastante, por lo que nos pusimos manos a la obra.

Con el inicio de este trabajo, se propusieron 3 objetivos.

El primer objetivo que se planteó fue **“Realizar una revisión de la literatura científica relacionada con temas deportivos, seleccionando y analizando los artículos más relevantes para la creación de una situación innovadora”**. Con este objetivo lo que se buscaba era que, durante el desarrollo del TFG, se leyeran diversos artículos, revistas u otros documentos que aportaran información para poder desarrollar la situación de aprendizaje y poder llevarla a cabo, además de aprender y ampliar los conocimientos personales

Por ello, ahora cuando todo ha finalizado, puedo decir que se ha desarrollado correctamente, incluso ha sido más difícil de lo que me esperaba, es decir, a la hora de buscar, leer y seleccionar la información, había tanta información que muchas veces no sabía muy bien que escoger, además de que casi siempre la información que me aparecía era todo el rato la misma por lo que había que buscar muy bien entre documentos. Luego como mencioné, al haber tantos documentos que hablaban de información que no tenía que ver con lo que había seleccionado, me hacía pensar si realmente este tipo de tema merecía la pena el poder hablar de él.

En segundo lugar, otro de los objetivos propuestos fue **“Diseñar herramientas que permitan observar al alumnado y valorar su capacidad autocrítica”**. Con este objetivo lo que se pretende es ver si realmente los niños de hoy en día son críticos con ellos mismos y con la gente que les rodea, porque no es la primera vez que he leído y he escuchado que “los niños son seres que no son capaces de ver sus errores”, por lo que se creó un cuestionario en el que además de evaluarse durante el desarrollo de las olimpiadas también se evaluó la capacidad de ver si detectaban las cosas que hacían mal.

Después de recopilar la información y llevar a cabo la situación de aprendizaje, puedo decir que los niños de hoy en día no son críticos con lo que hacen, no son consecuentes con sus actos, pero sí que son críticos y demasiado con la gente que les rodea, es decir, saben decir que los demás lo hacen mal pero ellos no son capaces de ver sus errores, por lo que mayoritariamente hacen daño o hacen sentirse mal a los demás con ciertos comentarios. Por lo que podríamos afirmar que este objetivo no se cumplió del todo, si no que se cumplió sólo a la hora de ser críticos con los demás.

Y, por último, como tercer objetivo estaba **“Desarrollar modelos pedagógicos que permitan a los alumnos mostrar y promover actitudes de respeto y responsabilidad”**.

Con este tercer objetivo, el cual estaría ligado con el segundo, se plantea un modelo pedagógico con el que los alumnos se sienten “hermanados”, es decir, este modelo tiene una característica que sería la afiliación, la cual busca que los alumnos del mismo equipo se sientan unidos, y la verdad que esto es cierto en alguna ocasión porque en las pruebas individuales, cuando alguien va a realizar la prueba es animado por la gente de su equipo ya que saben que puede ser una persona que opta a medalla, lo cual es bueno para el equipo.

Con esto que hemos dicho, se genera un sentimiento de grupo, que quiere decir esto, pues que al final la gente sabe que tal vez ellos no puedan conseguir medalla pero una persona de su grupo sí, por lo que animan todo lo que pueden.

Además, este tipo de “competiciones” generan un sentimiento de motivación en los alumnos, ya que al final al practicarse tantos deportes y hay tanta variedad de alumnos que practiquen deporte, pues motiva a los alumnos a realizar bien ese deporte y al ponerles el incentivo de que si lo hacen bien hay medalla olímpica pues les motiva más aún.

Por último, este modelo pedagógico, contaba con un registro de rendimiento, es decir, un registro en el que se ponían las marcas de cada uno de ellos, junto con una clasificación de cómo se va desarrollando las olimpiadas. Durante este registro, además de llevarlo los profesores también lo llevaban ellos, ya que cuando se volvía a clase se apuntaba en el

cuaderno el deporte que se había realizado junto a una reflexión y el resultado que habían logrado.

Aunque también es cierto, que esto no ocurre con todos los alumnos, ya que muchas veces hay alumnos que no animan, que no pasan la pelota en deportes grupales como era el baloncesto o fútbol porque fallaban mucho o que no les gusta perder por puro egoísmo vaya, porque no es la primera vez que escucho o leo la frase de “el niño es el ser más narcisista que hay” así en situaciones como las que he comentado antes en las que uno de su equipo gana la medalla o puede optar a ella, no anima ya que como él ha perdido o ha obtenido peor resultado no anima a la gente de su equipo a mejorar. Pero bueno, a partir de casos puntuales, este objetivo sí que se habría cumplido.

7. Conclusiones:

Como mencioné en el apartado de “resultados” esta fue una propuesta que llevé a cabo en mi periodo en práctica en el curso de 4º de carrera en Valladolid.

Fue una propuesta que desde el principio parecía muy atractiva, en el sentido, que podría parecer muy buena idea realizar, ya que al final sería algo con lo que nosotros podríamos trabajar de manera muy cómoda y que a los alumnos podría serles una propuesta innovadora, porque es algo que nunca antes habían hecho. Pero también sabíamos que era una propuesta que iba a llevar trabajo ya que, queríamos hacer medalla tanto de oro como de plata y de bronce además de un “diploma” para el 4º clasificado, así por cada uno de los deportes, por lo que cada tipo de medalla dependiendo del deporte tenía que llevar un dibujo distinto. Además, había que llevar un registro intensivo y cuidadoso de los resultados, porque en deportes como los de velocidad, las marcas entre los alumnos era muy parecida por la cercanía que podría tener, y en deportes como en el de lanzamiento de peso hay que fijarse bien en donde ha caído el balón realmente ya que puede parecer otras marcas a la vez de fijarse de que no hace nulo al lanzar.

Otro aspecto que se puede destacar de estas olimpiadas es el arbitraje, al final los niños miran por su bien, por lo que si pitas cosas en contra de ellos, pues obviamente no les va a gustar aunque sepan que lo han hecho mal.

Más aspectos a mencionar sería la participación activa de ellos, es decir, sabemos que hay gente que en educación física, cuanto menos participe mejor, en el sentido de que no les gusta

hacer nada, por lo que en los deportes colectivos muchas veces tienes que estar diciendo que se movieran y que participaran más ya que les veías ir andando por el campo.

Y por último otro aspecto a tener en cuenta sería “compañerismo” que tienen entre ellos, que a veces como he dicho antes es mínimo, ya que si ven que alguien lo hace mal en un deporte colectivo o que es poco hábil, saben que a esa persona la pelota hay que pasarla lo menos posible por lo que tenemos que tener cuidado con los comentarios que estos hagan ya que pueden ser molestos para los demás.

Al final el eje principal de este trabajo, era el tratamiento de las capacidades físicas básicas, a través de una metodología que nos permitiera observar cada una de ellas y ver cómo se desarrollaban. Por ello, me ha parecido muy interesante observar como se ha desarrollado cada una de las capacidades de una manera distinta, ya que aunque se piense que no, en mi caso era así, cada una de las capacidades tiene una importancia a la hora de realizar una actividad y el ver cómo se desarrolla es una manera más que adecuada de saber como se puede trabajar y el cómo prevenir lesiones en un futuro. Como he mencionado, cada una de las capacidades se desarrolla de una manera distinta aunque se piense que no se trabaja, como puede ser el ejemplo de la flexibilidad, que a simple vista no parece que se desarrolle en muchos deportes, pero a lo mejor es la más importante ya que nos ayuda mucho en los estiramientos antes de la práctica, para la prevención de lesiones.

Al final esto se ha podido observar gracias a una metodología que se salía de lo común respecto a mi, es decir, es una metodología que nunca antes había trabajado siendo niño y como futuro docente, esta es la Educación deportiva. A través de este tipo de metodología, la cual es muy interesante de trabajar, ya que se es muy entretenida para desarrollar propuestas como estas, las cuales motivan al alumnado a realizar deportes que en muchas ocasiones no realizan con regularidad, pueden permitir a los docentes o gente externa al contexto del colegio realizar trabajos de investigación ya sea para observar cómo potenciar las capacidades, como prevenir lesiones o simplemente ver cómo se desarrollan que sería mi caso.

Esta propuesta, no solamente la realicé con los dos cursos de 6º de primaria, si no que también la realicé con los dos cursos de 5º de primaria, por lo que al final más o menos tenía que llevar en orden las sesiones ya que si no podría ser un jaleo y las marcas de cada curso podrían mezclarse o perderse. La verdad que con todos los cursos, el desarrollo fue el

correcto ya que íbamos más o menos a la par, pero ya fuera por la lluvia, porque con un curso coincide y les tocaba el gimnasio a ellos o algo, tuvimos muy pocos días como tal de olimpiadas con un curso por lo que tuvimos que adaptar a sus circunstancias, como por ejemplo que no hicieran medallas como los demás cursos, no explicaran dietas o como por ejemplo el periodo de prácticas de cada deporte no se realizará. Al final se tuvo que improvisar sobre la marcha de cómo plantear todo para que ellos también tuvieran sus olimpiadas.

Este trabajo ha demostrado la importancia que tiene el implicar al alumnado diariamente en el registro de resultados y datos, no solamente como una metodología la cual se lleva a cabo, si no también como una manera de plantear una estrategia con la que se pueda contribuir a objetivos que van más allá de lo personal, es decir, hasta objetivos globales de desarrollo sostenible. Esto se podría hilar con los Objetivos para el desarrollo sostenible (ODS), especialmente con tres de ellos como son:

- **ODS3 Salud y Bienestar:** buscar que los alumnos se involucren en la recogida y el análisis de datos que se relacionan con el bienestar y la salud humana, promueve, aunque queramos o no, una mayor concienciación y saberes sobre estas. Además de participar en estos temas a la hora de hablar sobre ellos, generando que estos temas contribuyan en la mejora de la salud en el ámbito educativo y más allá.
- **ODS5 Igualdad de género:** La búsqueda de la igualdad, si hablamos de género en la educación, es un aspecto importantísimo para poder lograr una participación igualitaria entre los alumnos y las alumnas en cada una de las actividades que se plantean. En este tipo de intervenciones, como la que hemos planteado nosotros, se ha buscado que siempre, tanto las alumnas como los alumnos practiquen y tengan las mismas oportunidades para optar al “oro olímpico”. Con este tipo de trabajos eliminamos esa barrera de género en la educación y en la vida profesional.
- **ODS10 Reducción de las desigualdades:** También se busca o se aborda que las desigualdades en el acceso a la educación, ya que se capacita a todos los alumnos con las habilidades y destrezas necesarias para trabajar. Con este tipo de situaciones de aprendizajes se busca que los alumnos, desconociendo su origen socioeconómico,

tengan las mismas oportunidades para trabajar, para realizar cada uno de los deportes y para optar a cada una de las medallas.

Por ello, como cierre a este trabajo, la realización de este tipo de situaciones de aprendizaje en las que como por ejemplo el eje central o el tema, sean las Olimpiadas, mejora tanto las relaciones del alumno con sus compañeros, ya que se crean pequeños grupos en las que buscan un bien común como es el ganar el oro olímpico, como también es el contribuir con objetivos que van más allá de los del grupo, si no que trabajan para conseguir objetivos globales como son los ODS.

Al promover estos objetivos, no solo se están formando alumnos capaces y más conscientes, si no que se están formando a alumnos que crean o construyan una sociedad en la que se valore mucho más la salud de las personas, es decir, a día de hoy, hay problemas gravísimos con el sedentarismo que están provocando las tecnologías, llegando a puntos en los que muchos menores tengan problemas de salud por lo que su alimentación se ve afectada, por lo que crean dietas en base a un deporte que hayan elegido, con estos trabajos tal vez no conseguimos cambiarles las ideas que tienen, pero sí que conseguimos que se informen y que empiecen a pensar que ese tipo de cosas afectan a su salud y que alimentos les benefician.

AGRADECIMIENTOS:

Una vez acabado mi TFG, me gustaría dedicar un apartado a todas aquellas personas que me han acompañado en estos 4 años de carrera.

Me gustaría dar las gracias a todas aquellas personas que me han ayudado a conseguir esto, que es ser futuro docente, y enseñar de la manera tan fantástica que me enseñaron a mi. En primer lugar, dar las gracias a mis padres, los cuales me han inculcado unos valores fantásticos, valores que me han hecho ser la persona que soy, además del esfuerzo económico que supone el conseguir una carrera. También dar las gracias a todos mis amigos, los viejos que ya tenía cuando entré en la carrera, y a los nuevos amigos que he hecho durante estos años, los cuales sin ninguna duda seguiré viendo y hablando (espero que sea para siempre). Y también dar las gracias a todos aquellos profesores que me han dado clase desde que era pequeño, mencionando especialmente a mi profesora de infantil, Raquel. También dar las gracias a mi tutor de prácticas Borja Macías, por acompañarme en estos dos años en el periodo de prácticas, los cuales han sido fantásticos, ya que he trabajado al lado de una persona fantástica y dispuesta a ayudar en todo, y por último dar las gracias a 3 profesores que me han marcado este último año, como han sido Javier Talegón, Guillermo García y Santiago Guijarro. Dar las gracias especialmente a Javier por ayudarme a sacar adelante este trabajo, el cual desde un principio se planteó como un reto ya que trabajaba con muchísimo retraso respecto a los demás, por lo que dar las gracias por ayudarme a sacarle adelante y estar en todo momento para resolver mis dudas con tanta rapidez.

Bibliografía:

- Calderón Luquin, A., Hastie, P. A., & Martínez de Ojeda Pérez, D. (2010). Aprendiendo a enseñar mediante el Modelo de Educación Deportiva (Sport Education Model). Experiencia inicial en educación primaria. *Revista Cultura, Ciencia y Deporte*, 5(15), 169-180.
- Cañizares Márquez, J. M. & Carbonero Celis, C. (2020). *Temario Resumido de Oposiciones de Educación Física Secundaria (LOMCE), volumen II*. Wanceulen.
- Casas Cea, L. (2022). *Propuesta de iniciación en las capacidades físicas básicas a través del juego en educación primaria*. Trabajo Fin de Grado, Repositorio UVAdoc. Universidad de Valladolid
- Casado Vecino, R. (2023). *Mejoras de las capacidades físicas básicas a través de las rutinas tabata en Educación Primaria*. Trabajo Fin de Grado, Repositorio UVAdoc. Universidad de Valladolid
- De la Reina Montero, L., & Martínez de Haro, V. (2003). *Manual de teoría y práctica del acondicionamiento físico*. CV Ciencias del Deporte.
- García Lorenzo, R. (2018). *Propuesta de unidad didáctica de las cualidades físicas básicas para 4º de Educación Primaria*. Trabajo Fin de Grado, Repositorio UVAdoc. Universidad de Valladolid.
- García, R. (2007). *Fuerza, su clasificación y pruebas de valoración*. *Revista de la Facultad de Educación, Universidad de Murcia*, 2-10.
- Gomez Carrillo, E. A., & Osma Rueda, F. P. (2020). *Condición física en adolescentes (fuerza de piernas en adolescentes): Valores normativos de referencia para la población de Bucaramanga*.
- Herrera, E., Castillo, A., Leor, V., Martínez, E. & Rivera, I. (2010). Programa de ejercicios en personas con alteración de la marcha que presentan sarcopenia: revisión de artículos. *Página Web efisioterapia*.

<https://www.efisioterapia.net/articulos/programa-ejercicios-personas-alteracion-la-mar-cha-que-presentan-sarcopenia-revision-articulo>

Jiménez Sánchez, Á. (2020). *Iniciación deportiva a través de juegos modificados*. Trabajo Fin de Grado, Repositorio UVAdoc. Universidad de Valladolid.

Lo Giudice, O. R. (2021). *La importancia de la Flexibilidad en todas las edades. Reflexiones sobre Educación como capital fundamental para un país en evolución*.

Página web

<https://politicayeducacion.com/la-importancia-de-la-flexibilidad-en-todas-las-edades/>

Luquin, A. C., Hastie, P. A., & de Ojeda Pérez, D. M. (2011). El modelo de educación deportiva (sport education model). ¿Metodología de enseñanza del nuevo milenio?. *Revista Española de Educación Física y Deportes* (395), 63-79.

Nieto Aguado, N. (2016). *La velocidad en las clases de Educación Física en educación primaria*. Trabajo Fin de Grado, Repositorio UVAdoc. Universidad de Valladolid.

Ostos Torres, I. (2009). Desarrollo de cualidades motrices en el marco escolar. *Revista digital Innovación y experiencias educativas*, 24.

Postigo García, J. (2013). *La evaluación de las capacidades físicas en educación infantil*. Trabajo Fin de Grado, Repositorio UVAdoc. Universidad de Valladolid.

Rodríguez García, P. L. (2007). Fuerza, su clasificación y pruebas de valoración. *Revista de la Facultad de Educación, Universidad de Murcia*, 2-10.

Sáez Pastor, F. & Gutiérrez Sánchez, Á. (2007). Los contenidos de las capacidades condicionales en la educación física. *Revista de investigación en educación*, 4, 36-60.

Sunta Moreno, L. G. (2015). *“Jaula de rocher y su eficacia en el fortalecimiento de la musculatura abductora de cadera en los niños con trastornos neurológicos que asisten al Centro de Rehabilitación Bendiciones” (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias de la Salud-Carrera de Terapia Física)*.

Velázquez Callado, C. (2023). El modelo comprensivo de iniciación deportiva. En *Modelos pedagógicos en la educación física y el deporte* (pp. 92-111). Qartuppi.