



**Facultad de educación de Palencia**

**UNIVERSIDAD VALLADOLID**

# **LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN EDUCACIÓN PRIMARIA: UNA PROPUESTA DIDÁCTICA**

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA/MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

**AUTORA: ANDREA MARTÍNEZ SILVÁN**

**TUTOR: IRENE FERNÁNDEZ GONZÁLEZ**

**PALENCIA, 2024**

# Resumen

Las competencias físicas básicas son fundamentales para el sano desarrollo de los niños, contribuyen con la mejora del rendimiento deportivo, y promueven la salud en general. De esa manera, fomentar esas capacidades desde la educación primaria es muy relevante. En ese sentido, este trabajo tiene como objetivo elaborar una propuesta didáctica para el desarrollo de las competencias físicas básicas en alumnos de tercero de primaria. Para ello se toma en cuenta los fundamentos curriculares de la LOMLOE (2020), para desarrollar un conjunto de actividades para alcanzar tales fines. Como conclusión, se demuestra que, por medio de actividades dinámicas basadas en la cooperación, los alumnos de primaria pueden desarrollar mayor interés en las actividades físicas básicas.

**Palabras clave:** educación primaria, competencias físicas básicas, educación física, propuesta de intervención.

## Abstract/Key words

Basic physical competencies are fundamental for the healthy development of children, contribute to the improvement of sports performance, and promote health in general. In this way, promoting these capacities from primary education is very relevant. In this sense, this work aims to develop a didactic proposal for the development of basic physical competencies in third grade students. To this end, the curricular foundations of the LOMLOE (2020) are taken into account to develop a set of activities to achieve these ends. In conclusion, it is shown that, through dynamic activities based on cooperation, primary school students can develop greater interest in basic physical activities.

**Keywords:** primary education, basic physical skills, physical education, intervention proposal.

# ÍNDICE

## ÍNDICE

0. INTRODUCCIÓN .....	5
1. JUSTIFICACIÓN.....	7
2. OBJETIVOS .....	9
Objetivos generales:.....	9
Objetivo específico:.....	9
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA .....	10
3.1. Definición de capacidades físicas básicas. ....	10
Tabla 1. Capacidad física y cualidad física .....	11
3.2. Definición de las capacidades físicas básicas.....	13
3.3. Metodologías para trabajar el desarrollo de las capacidades básicas en educación primaria .....	17
3.3.2. Actividades de Resistencia con estudiantes de primaria .....	20
3.3.3. Actividades de Velocidad con estudiantes de primaria.....	21
3.3.4. Actividades de flexibilidad con estudiantes de primaria.....	21
3.6. Vinculación con el currículo .....	22
4. METODOLOGÍA.....	25
5. PRESENTACIÓN DE DATOS O DE LA PROPUESTA .....	27
5.1. Justificación. ....	27
5.3. Contenidos. ....	28
5.4. Competencias básicas. ....	28
5.5. Metodología. ....	29
5.6. Actividades. ....	30
Tabla 2. Sesión 1 pruebas iniciales .....	30
Tabla 3. Sesión 2: ganando fuerza.....	31
Tabla 4. Sesión 3: aumentando la velocidad.....	32
Tabla 5. Sesión 4: mejorando la flexibilidad.....	32
Tabla 6. Sesión 5: mejorando la resistencia .....	33
Tabla 7. Sesión 6: combinaciones de fuerza y flexibilidad .....	34

Tabla 8. Sesión 7: combinaciones de velocidad y resistencia .....	35
Tabla 9. Sesión 8: Pruebas finales. ....	35
5.7. Recursos y materiales.....	36
5.8. Atención a la diversidad. ....	36
5.9. Evaluación. ....	36
5.9.2. Estándares de aprendizaje. ....	37
5.9.3. Criterios de calificación y evaluación. ....	39
Tabla 10. Rúbrica.....	40
6. CONCLUSIONES .....	42
Futuras líneas de investigación .....	44
7. BIBLIOGRAFÍA.....	45
Anexos.....	48

## Índice de tablas

Tabla 1. Capacidad física y cualidades física.....	11
Tabla 2. Sesión 1 pruebas iniciales .....	30
Tabla 3. Sesión 2: ganando fuerza .....	31
Tabla 4. Sesión 3: aumentando la velocidad .....	32
Tabla 5. Sesión 4: mejorando la flexibilidad.....	32
Tabla 6. Sesión 5: mejorando la resistencia .....	33
Tabla 7. Sesión 6: combinaciones de fuerza y flexibilidad.....	34
Tabla 8. Sesión 7: combinaciones de velocidad y resistencia.....	35
Tabla 9. Sesión 8: Pruebas finales.....	35
Tabla 11. Anexo 1.....	46
Tabla 12. Anexo 2.....	47
Tabla 13. Anexo 3.....	48

# 0. INTRODUCCIÓN

Las capacidades físicas básicas son esenciales debido a los beneficios que tienen para lograr el desarrollo integral de los alumnos en general, en un contexto donde ha disminuido la cantidad de ejercicios físicos que realizan los alumnos y es necesario atender esa situación.

Por eso en el siguiente Trabajo de Fin de Grado (TFG) se va a llevar a cabo una propuesta didáctica para trabajar esas capacidades físicas básicas en primaria, con el fin de ayudar a mejorarlas.

Como docentes, al evidenciar ese problema, es necesario llevar a cabo actividades que promuevan las actividades físicas desde niños, ya que en esa etapa es clave para hacer que el alumnado se motive a hacer ejercicios de forma frecuente y eso le ayude al desarrollo de sus capacidades básicas. Sobre todo, que se contribuya a que tenga una actitud favorable hacia la realización de ejercicios.

Para cumplir con ese propósito, primeramente, se desarrolla el marco teórico del trabajo, en el cual se explican cuáles son las capacidades físicas en general que se desarrollan desde la niñez, la importancia que tiene, y los beneficios de trabajarlo desde la educación primaria. Se define lo que es la resistencia, la velocidad, la fuerza y la flexibilidad, que constituyen los cimientos del desarrollo motor y la salud física de los niños y niñas en general.

De esa forma, se toma en cuenta las diferentes metodologías de trabajo que pueden aplicarse con los niños, en función de mejorar sus condiciones físicas, y ayudarlos a desarrollar hábitos de vida saludable desde tempranas edades lo cual es clave para su crecimiento, y así evitar problemas hoy comunes relacionados con el sedentarismo y la dependencia a las TIC.

Se exploran los diferentes enfoques pedagógicos y estrategias didácticas que pueden ser empleadas por los docentes de educación física para fomentar el desarrollo de las capacidades físicas básicas en sus estudiantes, de manera de lograr los mejores resultados,

con base en una mayor participación del alumnado en las diferentes actividades que se llevan a cabo.

Después se lleva a cabo la propuesta didáctica, a partir de los aportes de diferentes autores, se toma en cuenta de que forma puede desarrollar distintas actividades a través de varias sesiones, con el fin de ayudar a los alumnos a desarrollar esas capacidades básicas de una forma óptima, y que también espere los ritmos de aprendizaje de cada uno de los alumnos ya que no todos tienen las mismas condiciones.

Posterior al diseño de las actividades se proponen estrategias de evaluación con el fin de poder establecer criterios de evaluación para poder determinar el avance que van teniendo los niños a lo largo de las sesiones, y de esa manera poder ver si las estrategias fueron las adecuadas. Se toma en cuenta no solo lo referido a aspectos propiamente de la realización de ejercicio, sino también lo relacionado con el cumplimiento de una actitud positiva hacia los ejercicios.

Por último, se desarrollan las conclusiones generales del estudio con base en los objetivos, para ver hasta qué punto lograron alcanzarse cada uno de ellos, y también plantear a futuro otras líneas de investigación vinculadas al tema a través del cual se pueda seguir profundizando acerca sobre la temática que es relevante dentro del contexto actual en el cual la educación física debe promover una formación integral en el alumnado desde la educación primaria.

# 1. JUSTIFICACIÓN

La base fundamental de la elección de esta propuesta de trabajo es seguir ampliando los conocimientos y competencias profesionales en el marco de la educación física, ya que es cada vez más difícil motivar al alumnado a la realización de ejercicios físicos, y esos problemas se ven desde las primeras etapas de formación, por lo cual es importante llevar a cabo la propuesta didáctica en el contexto de la educación primaria para lograr mejores resultados.

La evidencia personal dentro de las aulas muestra que la educación física es deficiente en la manera como se enseña a los alumnos, y eso los deja en una posición de desmotivación, lo cual hace que no desarrollen los hábitos de actividad física que deberían, y más bien, sienten rechazo por la materia.

Dentro del marco de la educación física es necesario reformular los enfoques que se llevan a cabo, en los cuales predomina la falta de innovación, en el que algunos docentes no hacen una adecuada integración entre la teoría y la praxis, y, por el contrario, muestran de forma reiterada dificultades para poder hacer que los niños completen las rutinas en las aulas de clases.

Las competencias físicas básicas que va a trabajarse en esta propuesta, es la base de todos los deportes, por lo cual lograr que los alumnos puedan desarrollarlas de forma efectiva desde tempranas edades, va a facilitar en una gran proporción la práctica de los deportes, lo cual también eleva su grado de motivación.

Las competencias físicas básicas son la base del rendimiento deportivo en cualquier disciplina, lo que hace que investigar y comprender cómo mejorarlas tenga un impacto significativo en el rendimiento de los alumnos y en su capacidad para alcanzar los objetivos que hoy se establecen en el marco del currículo actual, en el que según la LOMLOE (2020), se debe trabajar para promover el desarrollo integral del alumnado de una forma realmente efectiva con base en la promoción del ejercicio, el deporte y hábitos alimenticios saludables.

De esa forma, lograr que los alumnos logren tener un nivel adecuado de flexibilidad, resistencia, fuerza y velocidad se asocia con una mejor calidad de vida, la prevención de enfermedades de tipo cardiovasculares, musculares, entre otras, así como una mayor capacidad para realizar tareas cotidianas, así como un mejor rendimiento académico en general.

Sumado a esas ventajas, también está el hecho de que logra a través de la actividad física, mejorar su nivel de disciplina, así como son capaces de interactuar de una mejor forma con el resto de los compañeros. La educación física fomenta la igualdad y el respeto entre los iguales, así como mejora la inclusión en las aulas por medio de la integración entre todos los alumnos.

La propuesta didáctica tiene como finalidad entonces ayudar a los alumnos a mejorar sus capacidades físicas básicas, y de esa forma evitar problemas de salud que hoy se dan desde tempranas edades, debido a la dependencia cada vez mayor al uso frecuente de pantallas en los hogares. Así se logra incentivar que los alumnos sean capaces de llevar a cabo actividades recreativas y sociales de manera plena y satisfactoria, por ello es necesario trabajarlas desde pequeños. La pregunta de trabajo sería ¿Cómo mejorar las estrategias didácticas para desarrollar las capacidades básicas en alumnos de primaria?



## 2. OBJETIVOS

### Objetivos generales:

- Analizar la evolución de la enseñanza de las capacidades físicas básicas en el ámbito de la educación primaria.
- Describir los avances de las nuevas metodologías de enseñanza en el desarrollo de las capacidades físicas básicas.
- Explicar las ventajas del desarrollo de las capacidades básicas desde la educación primaria.

### Objetivo específico:

- Analizar la evolución de las capacidades físicas básicas en alumnos de tercero de primaria.
- Diseñar actividades basadas en el aprendizaje cooperativo con el fin de desarrollar las capacidades básicas en alumnos de tercero de primaria.

## 3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

### 3.1. Definición de capacidades físicas básicas.

Las capacidades físicas básicas son el conjunto de habilidades y atributos físicos necesarios para el correcto funcionamiento eficaz y saludable del cuerpo humano en diversas actividades y situaciones (Arroyo, 2018). Implica habilidades asociadas a la adecuada coordinación intramuscular, y la activación de diferentes músculos del cuerpo de manera efectiva.

Estas capacidades están intrínsecamente relacionadas con el desarrollo motor, la salud física y el rendimiento en actividades físicas y deportivas de forma general, por lo cual son universalmente trabajadas en diferentes deportes y rutinas de entrenamiento, por lo cual constituyen la base fundamental de unas buenas condiciones físicas en las personas (Chávez, 2006)

Se trabajan desde la niñez, ya que son necesarias para que el cuerpo desarrolle habilidades que van a ser fundamentales para el crecimiento sano. Por lo tanto, estas capacidades físicas básicas se relacionan con lo que es la fuerza, resistencia y velocidad como componentes básicos.

Dentro de los aspectos en común dado por diferentes autores, se menciona que los ámbitos que lo constituyen son las cualidades físicas y capacidades motoras, que son las cualidades que determinan la condición física y le da a la persona la suficiente energía y habilidad para lograr llevar a cabo las capacidades coordinativas informacionales (Castañer y Camerino, 2016).

Las capacidades físicas y sus cualidades son dos aspectos fundamentales que debe tomarse en cuenta de forma coordinada, en la siguiente tabla se muestra la relación entre ambos conceptos:

**Tabla 1. Capacidad física y cualidad física**

CAPACIDAD FÍSICA	CUALIDAD FÍSICA
Se basa en las capacidades cuantitativas para lograr la ejecución y medición de los movimientos.	Expresa características y atributos personales que son inherentes a cada persona según sus condiciones.
Muestran el nivel individual de cada persona para ejecutar movimientos.	Facultades motrices y atributos de la personalidad que son propios de cada persona.
Habilidad para tener éxito en la ejecución de movimientos.	Aptitudes personales para poder hacer deportes y actividad física.
Potencial para desarrollar y ejecutar movimientos.	Capacidad para alcanzar altas cualidades de rendimiento.

Fuente: Generele y Tierz (1995)

Las capacidades y cualidades físicas son dos conceptos asociados, por lo cual, dentro de los entrenamientos, están los factores vinculados a habilidades innatas, y luego lo relacionado con el rendimiento en general. La clasificación de las capacidades físicas básicas comúnmente más aceptada es la que aporta Bellin de Coteaua finales del siglo XIX. Este autor las divide en: velocidad, resistencia, fuerza y destreza (donde incluimos flexibilidad, coordinación, equilibrio y agilidad) (Merino y Fernández, 2009).

Aunque se toma como la base para posteriores clasificaciones, la mayoría conserva esos aspectos en común. En otros casos se hacen otras diferenciaciones, por ejemplo, Porta (1988), distingue entre:

- Capacidades motrices que son las que están relacionadas con fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad como los componentes que son básicos a todo tipo de deporte en general.
- Capacidades perceptivo-motrices basadas en los principios de coordinación, equilibrio, percepción espacio-temporal y percepción kinestésica de forma general.

- Capacidades resultantes, estas se asocian con habilidad y/o destreza para poder ejecutar ciertas acciones.

Esa suele ser una clasificación muy utilizada, pero hay que considerar que existen otras según diferentes autores. Aunque se hacen esas diferenciaciones, es claro que esas habilidades deben trabajar de forma conjunta para que una persona pueda realizar movimientos de forma acertada.

Otros autores como Castañer y Camerino (1991), así otra clasificación en la cual señalan lo siguiente:

- Capacidades motrices relacionada con los aspectos básicos de fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.
- Capacidades perceptivo-motrices: vinculadas a lo que es la coordinación, equilibrio, ritmo, lateralidad, entre otros.
- Capacidades socio-motrices, asociadas a expresión, imaginación, creación, oposición-colaboración, entre otros.

Esa clasificación es común a la anterior, aunque con algunas deferencias. Entender las capacidades físicas de esa forma, hace más comprensible las cualidades que se requieren. Además, también ayuda a la planificación de ejercicios físicos en las cuales se puedan desarrollar por partes y de forma paulatina y con alto grado de efectividad cada una de esas etapas.

Si bien puede haber varias clasificaciones, para este trabajo se va a partir de la clasificación propuesta por Blázquez (1993), por ser clásica sobre la materia, quien dice que las capacidades físicas básicas son: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Este autor señala que estas capacidades son fundamentales para el desarrollo de habilidades físicas y la participación en actividades deportivas. Además, sugiere que, al reducir la condición física a estos cuatro elementos, se obtiene una clasificación práctica y fácil de entender, aunque algo simplista.

Lo ideal cuando se pone en práctica en el contexto de la educación física con niños, se logra en una gran medida hacer que ellos mejoren sus habilidades físicas, entiendan de mejor forma las diferentes rutinas que se llevan a cabo, y se les haga más fácil la ejecución

de diferentes tipos de ejercicios en general. Por eso la de Blázquez (1993), es una de las más utilizadas.

### **3.2. Definición de las capacidades físicas básicas.**

A continuación, de acuerdo a las clasificaciones que fueron explicadas, se procede a definir cada uno de los componentes de las capacidades físicas básicas, tales como fuerza, resistencia, flexibilidad, entre otros.

#### **3.2.1. Fuerza**

De acuerdo con Peral (2009), la fuerza se puede definir como la capacidad para hacer que los músculos ejerzan tensión y realizar un trabajo contra una resistencia externa. Esta resistencia puede ser el propio peso del cuerpo, o puede tratarse de objetos tales como pesas, barras, entre otros.

La fuerza es lo que permite a una persona poder hacer movimientos de alta intensidad y tensión, con el fin de poder alcanzar un determinado objetivo. La fuerza se puede definir también como la capacidad para poder levantar carga, para lograrlo es fundamental contar con un gran esfuerzo metabólico y uso de la musculatura de la persona (Thapa et al., 2020).

Implica un esfuerzo tanto físico como mental, por lo cual debe haber capacidad para mantener la concentración, lo cual implica enfocar la fuerza en un músculo o resistencia específica. Se basa en un proceso de contracción muscular y acción del sistema nervioso para conseguir desarrollar elevados niveles de fuerza máxima.

Existen diferentes tipos de acuerdo a lo expuesto por Farup et al, (2014), los cuales son los siguientes:

- Fuerza estática: es el resultado de una contracción isométrica en la cual no hay trabajo físico.
- Fuerza dinámica: en este caso es el producto de una contracción isotónica cuando se produce un cambio de longitud en la estructura muscular.

- Fuerza máxima: como su nombre lo indica, es la capacidad para efectuar la mayor expresión de fuerza.
- Fuerza explosiva: Es la capacidad del sistema neuromuscular para generar una alta velocidad de contracción ante una resistencia en un corto periodo de tiempo.
- Fuerza-resistencia: está enfocada en la capacidad para poder resistir la fatiga durante un tiempo prolongado de realización de movimientos.
- Fuerza absoluta: cantidad de fuerza que una persona tiene la capacidad de efectuar sin tomar en cuenta su peso corporal.
- Fuerza relativa: esta se relaciona con la relación entre la fuerza y peso corporal de la persona.

Esa es una de las clasificaciones más comunes de los tipos de fuerza, hay que considerar que influyen diferentes factores en ellos, por lo cual es claro que el entrenamiento siempre es necesario para desarrollar cada una de ellas, aunque también influye las capacidades innatas, como peso, edad, entre otros.

### **3.2.2. Resistencia**

Es la capacidad para poder realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad durante un determinado periodo de tiempo (Morehouse y Millar, 1986). Eso implica entrenar el cuerpo para soportar altas dosis de fatiga, y ser capaz de seguir ejecutando movimientos de forma efectiva.

Las personas en la medida que repiten una acción, el cuerpo va sufriendo cansancio, por lo cual es claro que requieren de descansos que los ayude a soportar la fatiga por el mayor tiempo posible. La mayoría de los deportes demandan una acción prolongada de actividad física de alta intensidad, y el desgaste suele ser muy acelerado en general (Redondo, 2011).

Con base en el tipo de actividad que se realice se puede hablar de resistencia a la velocidad, a la fuerza, entre otras, es decir, al igual que la fuerza, se tiene diferentes tipos y clasificaciones de la resistencia en función de las capacidades que ponen a prueba (Mirella, 2002).

Esta se puede dividir en dos grandes apartados: resistencia general, orgánica aeróbica, y resistencia local, muscular o anaeróbica (Platonov y Bulatova, 1993). Cada una lleva su propia definición, y otras deferentes de ser entrenadas para lograr los mejores resultados posible en corto tiempo. A continuación, se muestra la forma de conceptualizar ambas formas de resistencia:

La resistencia aeróbica se define de manera básica como la habilidad que tiene un cuerpo para mantener un esfuerzo de intensidad moderada durante un determinado periodo de tiempo. En esos casos hay un equilibrio entre el suministro y la utilización de oxígeno en el organismo.

La resistencia anaeróbica se define como la habilidad del organismo de resistir una elevada fatiga (falta de oxígeno), al tiempo que logra mantener un alto nivel de intensidad para ejecutar una actividad física de forma continua.

Son los tipos de resistencia que se ponen a prueba en el deporte en el cual se debe estar constantemente ejecutando movimientos de una forma acelerada, con el fin de lograr los mejores resultados en el menor tiempo posible. Es inevitable que el cuerpo se desgasta producto del cansancio, lo que se trata es de prolongar su capacidad para actuar en contra de una resistencia. Eso también es vital para lograr mantener una alta velocidad en general durante una carrera.

### **3.2.3. Velocidad**

La velocidad se define como la capacidad que tiene un cuerpo para poder desplazarse de una forma acelerada o ejecutar varios movimientos de manera rápida durante un corto periodo de tiempo (Sebastiani y González, 2000). En diferentes deportes se ponen en práctica, la velocidad, en la cual también se utilizar la fuerza y la resistencia para ser efectivo.

La fuerza del tren inferior se necesita si se trata de llevar a cabo una carrera, así como la resistencia para lograr mantener la aceleración durante la mayor cantidad de tiempo posible. Puede hacer diferentes tipos de movimientos, que puede implicar capacidad de

reacción para iniciar un movimiento.

La velocidad implica entrenar el cuerpo para actuar de manera inmediata ante un estímulo externo, por lo cual es relevante que se tenga la capacidad para poder ejecutar diferentes movimientos con variadas partes del cuerpo con un alto grado de efectividad (Zintl, 1991).

A continuación, se explican los diferentes tipos de velocidad de acuerdo a lo expuesto por Cholewa et al., (2019):

En la velocidad de traslación lo relevante es la capacidad para lograr una adecuada extensión de la zancada, conjuntamente con la capacidad para efectuar la propulsión y la resistencia a la velocidad.

La velocidad de reacción es la que ocurre cuando el cuerpo es capaz de actuar de forma veloz ante cualquier estímulo externo (Csapo y Alegre, 2016).

La velocidad segmentaria es la que se relaciona solo con algunos movimientos parciales del cuerpo, tales como puede ser solo los brazos o piernas, y no implica que todo el cuerpo debe hacer algún tipo de movimiento sino solo unas partes del mismo (Campoverde, 2010).

Para cada tipo de velocidad se requiere de capacidades físicas muy puntuales, por lo cual es importante en todo momento que se tenga en cuenta la necesidad de entrenamiento ajustadas a los objetivos que persiga el deportista o la persona, para lo cual puede necesitar altas dosis de flexibilidad.

#### **3.2.4. Flexibilidad**

La flexibilidad puede ser entendida como la capacidad que tiene el cuerpo para mover las articulaciones de una forma efectiva, así como la capacidad de llevar a cabo una acción articular concreta (Ramos, 2011). Es usada en diversos deportes con el fin de contribuir con la mejora de las capacidades en general, para lograr ser efectivos en diversos movimientos, la velocidad también depende en gran medida de la flexibilidad que tenga



la persona.

Platanov (2001) hace diferenciaciones entre los que es la flexibilidad activa y la pasiva que son singulares de cada articulación. Eso puede significar que, según la persona, algunas pueden tener mayores capacidades para el caso de la flexibilidad pasiva, mientras que otros la tienen más desarrollada en cuanto a la activa.

Eso depende del deporte, ya que en algunos casos se puede requerir de mayor flexibilidad en el caso de articulaciones superiores o inferiores en otros casos, como la danza, se requiere una alta flexibilidad en todas las articulaciones en el cuerpo (Campoverde, 2010).

Como en el caso de la resistencia y velocidad, también en el caso de la flexibilidad se puede clasificar de la siguiente forma de acuerdo a lo expuesto por Ramos (2011):

- Flexibilidad estática: está relacionada con la elongación muscular durante cierto tiempo.
- Flexibilidad dinámica: se basa en el proceso de estiramiento y acortamiento del músculo, en este caso se sostiene la elongación muscular durante un breve período de tiempo (por ejemplo, la movilidad articular).

Es importante considerar que el tipo de fuerza, flexibilidad o cualquier otra de las capacidades básicas, se desarrollan de acuerdo a los objetivos que se persigan. En el caso de la educación física en el ámbito escolar, cada uno de esos aspectos se trabaja de forma general, si un alumno participa dentro de algún deporte, se le ofrecen rutinas en específico para ello.

### **3.3. Metodologías para trabajar el desarrollo de las capacidades básicas en educación primaria**

En el marco de la educación física se trabaja con alumnos de diferentes edades y niveles, en todos los casos, es muy relevante que el docente tenga en cuenta las condiciones físicas iniciales que tienen los alumnos, antes de elegir las rutinas que mejor se adapten a las necesidades.

La educación física ha dejado de ser un área de aprendizaje únicamente vinculada a la recreación, sino que hoy se le da gran importancia en los currículos escolares para desarrollar adecuados hábitos saludables con el fin de prevenir enfermedades y dar una formación integral al alumnado.

El tipo de fuerza, flexibilidad o cualquier otra de las capacidades básicas, se desarrollan de acuerdo a los objetivos que se persigan. En el caso de la educación física en el ámbito escolar, cada uno de esos aspectos se trabaja de forma general, si un alumno participa dentro de algún deporte, se le ofrecen rutinas específicas para ello (Vaca, 1996).

Las metodologías actuales en educación establecen la importancia de adaptar los currículos a las necesidades del alumnado, eso implica que, si bien se puede partir de contenidos generales, depende del profesor hacer los ajustes específicos para que las actividades resulten ser innovadoras para los estudiantes.

De esa forma, se evita situaciones como el desánimo y la falta de interés en las actividades físicas, es importante que el docente entienda que no está formando deportistas, sino estudiantes cuyo fin es adquirir capacidades físicas en general, y no todos tienen mayor interés en los deportes (Escalante, 2011).

Eso es fundamental para que el nivel de intensidad y exigencia se pueda adecuar a las capacidades generales de los niños, y aunque se busca mejorar su rendimiento, esto se hace sobre todo para ayudarlos a que vean en el ejercicio físico una forma de superación y entretenimiento saludable.

Los docentes deben promover dentro de la educación física un grado de unión e integración entre los alumnos que le permita el sano desarrollo de sus habilidades psicomotoras, cuando se trabaja con niños, es relevante ludificar las actividades, de forma que los juegos le ayuden a la motivación (Abarca et al., 2015).

De esa manera, surgen las metodologías activas, cuyo propósito es elevar el grado de participación de los alumnos, la adaptación de los contenidos a sus intereses, y relacionar los contenidos que se trabajan con las necesidades del contexto escolar. Todo ello va a

ser de gran interés para contribuir con el proceso de formación integral, en el cual los valores son un aspecto clave.

En ese sentido, el respeto por los compañeros debe promoverse en todo momento como un valor fundamental, esto es importante para evitar casos de discriminación y exclusión en las aulas, y, sobre todo, para que aquellos estudiantes con menores capacidades físicas reciban burlas por parte de sus compañeros (Barreal et al., 2015).

Esto es lo que debe evitarse para que se evite toda forma de discriminación, sobre todo porque el ejercicio físico debe ser un medio para aumentar la autoestima de los alumnos, y no debe convertirse en una herramienta que contribuya con la exclusión de ningún tipo. En cuanto a las capacidades físicas básicas en general, son diferentes las actividades que el docente puede proponer para llevarlas a cabo, entre ellas está el caso de la fuerza se puede emplear en un test convencional.

### **3.3.1. Actividades de fuerza en el contexto de la educación primaria**

Para trabajar la fuerza en las aulas lo podemos hacer a través de diversas actividades, que ayuden al alumno no solo a desarrollar sus capacidades físicas, sino también a integrarse de forma adecuada con sus compañeros. Una de las actividades tiene que ver con evaluar la potencia explosiva de los músculos extensores de las caderas, rodillas y tobillos por medio de un test sencillo.

Los test pueden servir de diagnóstico inicial, para luego aplicar un conjunto de actividades que ayude a los niños a poder mejorar progresivamente sus capacidades. Parte del test inicial es que el estudiante se posiciona con los dedos de los pies detrás de una línea marcada en el suelo, separados a la misma distancia que el ancho de sus caderas, con las rodillas dobladas y los brazos extendidos hacia atrás (Campoverde, 2010).

Luego es que realiza un salto impulsado por un movimiento hacia adelante de los brazos, aterrizando nuevamente con las rodillas dobladas. De esa manera, se mide su capacidad de fuerza, con el fin de ver cuáles son las aptitudes iniciales de las cuales parte y luego programar las actividades. Lo mismo se puede hacer con el resto de las capacidades físicas

en general.

Hay otras actividades que pueden resultar de mayor motivación para el alumnado, tal es el caso del test de lanzamiento de balón medicinal el cual emplea fuerza explosiva por medio de los músculos extensores del tronco, los brazos y las piernas (Ramos, 2011). Se utiliza un balón con un peso estimado de 3 Kg, pero para el caso de niño de primaria puede ser de 2 Kg, o incluso un peso menor para el caso de las niñas.

La idea es lanzar el balón lo más lejos posible, y eso va a medir el nivel de fuerza y alcance que puede tener. Existen muchas otras actividades que se pueden hacer para evaluar fuerza, como hacer dominadas u otras actividades grupales, lo importante también es que el docente tenga en cuenta que los resultados siempre van a ser diferenciados, y los alumnos que tengan menor rendimiento, no se sientan menos que los demás (Vaca, 1996).

En esos casos se pueden llevar a cabo entrenamientos grupales para que los estudiantes con menores resultados apoyen a aquellos que no logran tener mejores rendimientos. Al final, se busca por un lado mejorar las capacidades físicas, pero también el grado de unión entre los estudiantes.

### **3.3.2. Actividades de Resistencia con estudiantes de primaria**

Al tener en cuenta la edad de los alumnos, es relevante considerar que se pueden aplicar varios ejercicios de resistencia adaptados a sus edades. Por tal razón, se puede aplicar el Test de Cooper o Test de los 12 minutos el cual se basa en correr durante ese tiempo la mayor distancia posible.

Al considerar el estado físico de los niños, el docente puede optar por disminuir la cantidad de tiempo que puede durar la actividad, con el fin de no fatigarlos en exceso y de esa manera no haya un resultado contraproducente. Puede elegir el alumno entre correr o caminar según su condición física, y es igual de válido, de manera de no verse sobre exigido (Colombia et al., 2011).

En otras actividades el alumno puede correr no durante un tiempo estimado, sino en un aproximado de 12 metros en el menor tiempo que pueda, y así se toma el tiempo para ver la capacidad que demostró durante ese proceso en general. Aunque se clasifica como una prueba aeróbica, también cuenta como un ejercicio anaeróbico en función del esfuerzo final que puede hacerse simultáneamente.

Existen otras pruebas como la de Test de Course Navette o Test de Leger-Lambert que en este caso implica correr 20 metros, pero en cada caso lo relevante es poder diagnosticar la condición física del alumno, y poder brindarles actividades que le resulten motivadora en cada caso. Lo relevante es poder adaptarse a las capacidades que tienen los alumnos en general (Fraguela et al., 2011).

### **3.3.3. Actividades de Velocidad con estudiantes de primaria**

Al igual que con el caso de la resistencia y fuerza, también existen actividades específicas que pueden llevarse a cabo con niños de primaria para desarrollar y medir su velocidad. Una de las pruebas a emplear es el Test de los 50 metros, el cual consiste en que el alumno se coloque de pie detrás de una línea de partida y, al recibir la señal, debe correr 50 metros lo más rápido posible (Colombia et al., 2011).

Una vez que llega a la meta se mide el tiempo que le tomó hacerlo. También está el Test de velocidad de 10x5 metros, que como su nombre lo indica, debe recorrer esa distancia por dos líneas paralelas. Lo importante es ver con que velocidad es capaz de desplazarse el alumno, y de esa manera, adoptar las actividades más convenientes en cada caso para ayudarlo a mejorar (Palou et al., 2008).

### **3.3.4. Actividades de flexibilidad con estudiantes de primaria**

Como en el caso de las capacidades físicas básicas anteriores, existen ejercicios y pruebas específicas que sirven para poder determinar el nivel de flexibilidad del alumnado. Cabe destacar que, en el caso de niños de educación primaria, suele ser las habilidades que más tienen desarrolladas (Fraguela et al., 2011).

No obstante, producto de problemas de obesidad que hoy se produce desde tempranas edades, y la alta tasa de sedentarismo que tienen los alumnos, no todos logran tener niveles de flexibilidad acordes a su edad. En función de ello, se puede aplicar una prueba inicial de Test de flexión profunda de tronco, el cual consiste en que el alumnado tendrá que colocarse descalzo en el aparato con los pies dentro de una caja, de modo que el medidor esté justo debajo de él (Prieto, 2011).

Una vez que el profesor da la señal, el alumno flexiona las piernas para llevar los brazos entre ellas mientras empuja un taco de madera con los dedos índices. De esa forma, se podrá ver el grado de flexibilidad que alcanza, sin moverlos los talones del suelo en el proceso.

Existen otras variaciones de ese test, como el caso Test de flexión de tronco sentado en el cual el estudiante se sienta descalzo en el suelo con los pies apoyados en la parte inferior del banco, con las piernas extendidas y los pies juntos. El estudiante se inclina hacia adelante para intentar alcanzar la mayor distancia posible con las manos, manteniendo esa posición durante al menos 2 segundos (Vera et al., 2018).

Lo importante es tener en cuenta cuáles son las capacidades físicas básicas del alumnado, con el fin entonces de diseñar estrategias que se adapten a sus condiciones de partida, y así poder cumplir con los objetivos curriculares que hoy son promovidos dentro del ámbito escolar.

### **3.6. Vinculación con el currículo**

El tema de las capacidades físicas básicas está prominentemente establecido dentro del currículo escolar, en el contexto de las áreas de aprendizaje de la educación primaria. Con base en el real Decreto 157/2021, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Física, se muestra la vinculación de ese tema con el currículo.

Así, se muestra como las capacidades físicas básicas se trabajan a lo largo de todo el

curso, ya que están implicadas en la mayoría de las actividades que se hacen en educación física como un eje transversal, ya que se desarrollan para diferentes actividades deportivas que se llevan a cabo.

Por eso dentro del bloque C. que se vincula con Resolución de problemas en situaciones motrices, allí es que se trabaja el tema de las capacidades físicas básicas con los alumnos de primaria. En ese caso, se muestra que tal bloque implica la realización de diferentes actividades que el docente debe planificar en función de dar respuesta a los objetivos de aprendizaje.

Implica que los objetivos a desarrollar y las actividades deben brindar a los alumnos la oportunidad de mejorar sus condiciones físicas, pero también dar respuesta a necesidades de contexto. El problema del sedentarismo, de la falta de hábitos de vida saludable, son aspectos que se trabajan en esa etapa.

Dentro del currículo destaca el hecho de brindar a los alumnos la oportunidad de poder relacionarse con sus iguales de forma efectiva, desarrollando actividades en las cuales deban cooperar entre sí con el fin de poder alcanzar los objetivos propuestos. El aprendizaje integral es una meta fundamental en educación física, por lo cual la ejecución de ejercicios no es lo único a realizar.

Esto se relaciona con la idea de proporcionar a los alumnos experiencias que fomenten el desarrollo del sentido de cooperación. A través de la educación física, se trabajan diversas actividades físicas y deportivas que implican el trabajo en equipo, permitiendo así abordar aspectos transversales como la inclusión y la igualdad.

Las actividades físicas y deportivas que se trabajan en educación primaria no solo tienen como fin el poder desarrollar capacidades fisiológicas en general, sino también la formación en valores. Por ello, es relevante que el docente proponga actividades por medio de las cuales se pueda trabajar diferentes objetivos actitudinales.

En la LOMLOE (2020), también se trabajan competencias generales, las cuales están vinculadas a la comunicación, competencias emocionales y sociales que sirvan para la integración y el trabajo en equipo. Aprender a regular el cuerpo, la mente y las emociones

es un objetivo básico.

Sumado a ello, la LOMLOE (2020) también señala la relevancia de resolver problemas a través de la actividad física y deportiva. Las actividades que se pueden realizar mediante la educación física implican el desarrollo de la coordinación psicomotriz, lo cual es esencial para completar diversos tipos de juegos.

Eso ayuda también a lo que es el proceso cognitivo de los alumnos, ya que, por medio de juegos y actividades físicas, deben ser capaces de poder completar actividades que implican diversos juegos, que en algunos casos pueden ser desafíos importantes para ellos y por ello se desarrollan en equipo.

Por tal razón, la LOMLOE (2020), marca la importancia de hacer de la educación una experiencia por medio de la cual se logre motivar a los estudiantes, con actividades que estén adaptadas a sus necesidades, y de esa forma se logre promover una mayor inclusión y un aprendizaje integral, que en este caso están orientadas al desarrollo de las capacidades básicas.

El docente debe diseñar actividades que estén adaptadas a sus necesidades, promover en todo momento la inclusión educativa, y brindar a los alumnos situaciones de aprendizaje que estén relacionadas con sus intereses y contexto, para de esa manera cumplir con lo establecido por el currículo escolar.



## 4. METODOLOGÍA

Para la realización del trabajo se consultaron artículos para poder dar respuesta a los objetivos del trabajo. Estos fueron localizados en bases de datos como Redalyc y Dialnet, con el fin de conocer los trabajos que se han efectuado con alumnos de educación primaria basados en una propuesta de intervención.

El procedimiento fue el de una revisión bibliográfica, con el fin de hallar artículos con relación a la unidad didáctica que se va a llevar a cabo. Fueron elegidos aquellos artículos que trabajaron la realización de actividades en el aula de clases con alumnos de primaria en general.

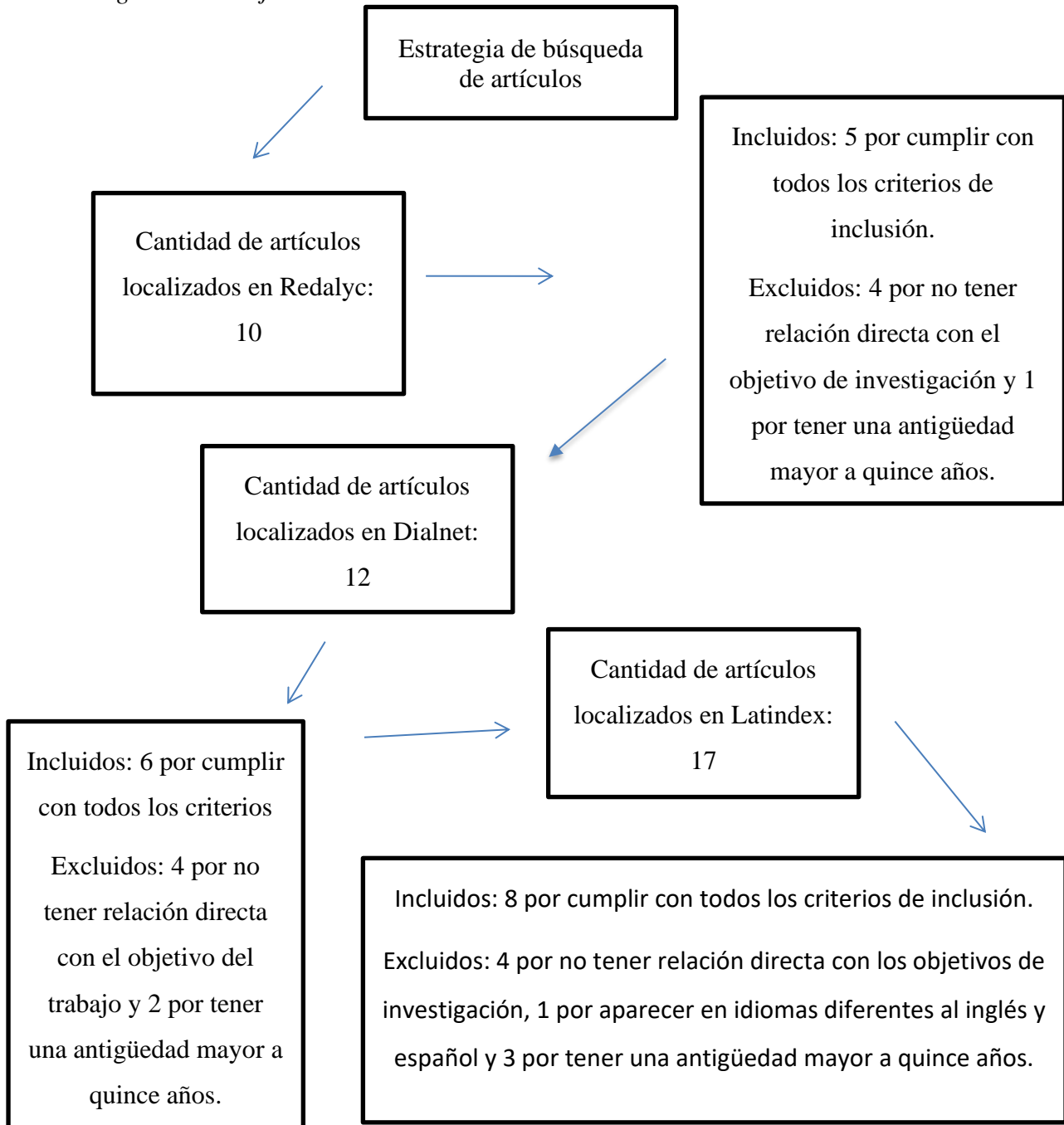
Fueron seleccionados artículos con fecha de publicación relativamente reciente, que tengan relación directa con el objetivo del trabajo, que aparezcan tanto en español como en inglés. La combinación de palabras utilizada fue educación física y capacidades básicas en educación primaria.

A partir de la selección de artículos, se procede al diseño de la unidad didáctica, en la cual se propondrán ideas innovadoras fundamentadas en los criterios de evaluación establecidos por la LOMLOE, con el fin de cumplir los objetivos del proyecto.

En el siguiente diagrama de flujo se muestra el procedimiento seguido para localizar información:

**Figura 1.**

*Diagrama de Flujo.*



Fuente: elaboración propia.

# 5. PRESENTACIÓN DE DATOS O DE LA PROPUESTA

## 5.1. Justificación.

En el contexto de la educación primaria los alumnos muestran cada vez menor interés en la realización de ejercicios físicos, y eso hace que desarrollen cada vez más hábitos de vida poco saludables, elevando los riesgos de padecer enfermedades desde tempranas edades (Vera et al., 2018).

En función de esa problemática, es importante trabajar lo que es el desarrollo de las capacidades físicas básicas, y la necesidad de aplicar actividades que estén acordes con las exigencias curriculares, donde se destaca la relevancia de la formación integral del alumnado a través del ejercicio.

De esa forma, puede promoverse la motivación por el ejercicio físico en los alumnos desde tempranas edades, y así, fomentar que puedan tener aptitudes que les sirvan para practicar cualquier tipo de deportes en general.

## 5.2. Objetivos.

Los objetivos a lograr están fundamentados en el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo de la LOMLOE, y también se basa en el Real Decreto 157/2021, de 1 de marzo donde se establecen las siguientes metas a lograr:

b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.

n) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física, el deporte y la alimentación como medios para favorecer el desarrollo personal y social.

### **5.3. Contenidos.**

Con base en el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo de la LOMLOE, y en función del Real Decreto 157/2021, se trabaja con el área c) Educación Física, el bloque de contenidos relacionados son los siguientes:

«Resolución de problemas en situaciones motrices» es un bloque con un carácter transdisciplinar que aborda tres aspectos clave: la toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, y los procesos de creatividad motriz. Estos saberes deberán desarrollarse en contextos muy variados de práctica que, en cualquier caso, responderán a la lógica interna de la acción motriz desde la que se han diseñado los saberes: acciones individuales, cooperativas, de oposición y de colaboración-oposición.

### **5.4. Competencias básicas.**

Con base en el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo de la LOMLOE y en el Real Decreto 157/2021, se trabaja con las competencias básicas para el desarrollo de las capacidades físicas y la educación física. En específico, se va a trabajar con las siguientes competencias específicas:

1. 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 durante la práctica motriz, para interiorizar e integrar hábitos de actividad física sistemática que contribuyan al bienestar.
2. 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 la 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.

## **5.5. Metodología.**

Con base en el marco teórico realizado, se muestra que existen diferentes problemas para el desarrollo de actividades físicas en educación primaria debido al aumento del sedentarismo, y la falta de motivación de los alumnos por realizar actividades físicas en general.

De esa manera, con base en la revisión bibliográfica realizada, y lo establecido dentro del currículo escolar se lleva a cabo una propuesta didáctica para el desarrollo de las capacidades físicas en alumnos de cuarto de primaria.

Es claro como en esa etapa es importante que los docentes de educación física pongan en práctica metodologías activas, a través de las cuales se puedan motivar al alumno a hacer las actividades físicas. Por medio de esa revisión de autores se pudo llevar a cabo la identificación, recogida, y almacenamiento y análisis de la información necesaria para efectuar la intervención educativa.

Para llevar a cabo la propuesta, se realiza un diseño de trabajo cualitativo, por medio del cual el docente hacer actividades que luego serán evaluadas por medio de una lista de cotejo, en la que se define los indicadores a tener en cuenta para alcanzar las metas establecidas.

El docente aplica como técnicas de investigación la observación directa al grupo al cual va dirigida la propuesta, con el fin de determinar las deficiencias que se observan para luego planificar las actividades que se van a llevar a cabo.

Se va a trabajar por medio del aprendizaje cooperativo, en el cual las actividades se van a llevar a cabo por medio de agrupamientos, en los cuales se busca fomentar la integración y cooperación entre los alumnos.

De esa forma, se hacen actividades con un tiempo estimado de 60 minutos de duración, con la finalidad de poder dividir las actividades en diferentes momentos, donde exista una introducción, desarrollo y reflexión final de cierre de actividades, con el fin de promover el aprendizaje integral.

## 5.6. Actividades.

A continuación, se muestran las actividades a efectuar con el fin de poder promover el aprendizaje de las competencias físicas básicas generales, cabe destacar que las competencias y objetivos serán los mismos a trabajar en cada actividad.

Cada una de estas tratará de tres momentos, los cuales tendrán la duración de 10, 45 y 5 minutos respectivamente.

**Tabla 2. Sesión 1 pruebas iniciales**

<b>SESIÓN 1: pruebas iniciales</b>	
<b>OBJETIVOS: B Y N</b>	
<b>CONTENIDOS: Resolución de problemas en situaciones motrices</b>	
<b>Recursos: Balón medicinal, cronometro, cintas.</b>	
<b>Descripción</b>	
Momento 1	El docente presenta a los estudiantes los contenidos que se van a desarrollar, indicando cuáles son las competencias físicas básicas a desarrollar.
Momento 2	<p>Esta primera actividad es una prueba diagnóstica, con el fin de medir nivel de fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia de cada alumno, y en función de ello hacer las adaptaciones requeridas.</p> <p>Se hace cada una de las pruebas en orden, la primera de ellas Test de flexión de tronco Test de Cooper como actividad inicial para medir su flexibilidad.</p> <p>Luego se avanza con la prueba de doce minutos, y la prueba de velocidad de 10-5.</p> <p>Al final se termina con el lanzamiento de balón medicinal con el fin de medir la fuerza de cada alumno.</p> <p>Si bien las pruebas pueden resultar agotadoras, se da suficiente tiempo de descanso entre las pruebas, la idea es poder ver cuál es el punto de partida de cada uno de los estudiantes.</p>

Momento 3	Se reflexiona al final sobre la importancia de progresivamente mejorar sus capacidades físicas básicas, y como eso les va a ayudar a ser más saludables.
-----------	--

Fuente: Elaboración propia

**Tabla 3. Sesión 2: ganando fuerza**

<b>SESIÓN 2: ganando fuerza</b> <b>RECURSOS: ordenador, proyector, colchonetas.</b>	
<b>Descripción</b>	
1	El docente inicia la sesión indicando que se va a trabajar con ejercicios de fuerza, va a colocar un video inicial donde se explican ejercicios básicos a practicar. ( <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Hrij6Ew_IRc">https://www.youtube.com/watch?v=Hrij6Ew_IRc</a> )
2	Se va a realizar unos ejercicios básicos que sirvan de calentamiento en general a los niños, antes de proceder propiamente a lo que va a ser la actividad. En este caso, se va a trabajar de nuevo con el balón medicinal, pero no se va a hacer la misma actividad de la sesión inicial. Esta vez primero se van a hacer unas sentadillas con el balón, y luego se van a hacer pases a distancias cortas entre los niños, en este caso, no se trata de arrojarlo con mucha fuerza, sino de aprender a dominar el peso del mismo. De esa forma, los alumnos también se divierten intentando pasar el balón en círculo, cuando uno no pueda arrojarlo o atraparlo, debe salirse del círculo.
3	Se reflexiona al final sobre la importancia del desarrollo de la fuerza y del trabajo en equipo.

Fuente: Elaboración propia

**Tabla 4. Sesión 3: aumentando la velocidad**

<b>SESIÓN 3: aumentando la velocidad.</b>	
<b>OBJETIVOS: B Y N.</b>	
<b>RECURSOS: conos.</b>	
<b>Descripción</b>	
1	El docente inicia la sesión con unos calentamientos previos de flexibilidad y estiramiento con el fin de que los alumnos puedan ajustarse a la actividad que van a hacer.
2	Luego por parejas, se va a usar el espacio del gimnasio, en el que el docente va a colocar unos conos que sirvan de barrera para evadirlos, de forma que los alumnos no solo deban correr sino desarrollar habilidades.  Es un juego de velocidad que resulta divertido para niños, y se lleva a cabo en grupo de cuatro alumnos, hasta que todos corran, luego se lleva el tiempo que le tomo a cada estudiante completar la carrera de ida y vuelta. Si llega a tumbar un cono, debe empezar desde el principio.
3	Se reflexiona al final sobre la importancia de la velocidad agilidad como capacidades físicas básicas.

Fuente: Elaboración propia

**Tabla 5. Sesión 4: mejorando la flexibilidad**

<b>SESIÓN 4: mejorando la flexibilidad.</b>	
<b>RECURSOS: ordenador, proyector, Twister.</b>	
<b>Descripción</b>	
1	El docente inicia la sesión colocando un video que sirva para hacer ejercicios básicos de flexibilidad ( <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ccXwsYFW_iM">https://www.youtube.com/watch?v=ccXwsYFW_iM</a> ).



2	<p>Luego por parejas, se va a usar el espacio del gimnasio, para llevar a cabo el juego de twister, las normas con convencionales, se gira la ruleta y el alumno debe colocarse en posición que les es indicada.</p> <p>El alumno que no puede completar el juego es descalificado, y así con cada uno de las parejas que lo juegan.</p> <p>La idea es practicar estiramientos, precisión, y capacidad de adaptación. De esa forma, se puede incluso practicar ejercicios que sirvan para hacer yoga.</p> <p>La idea es ludificar las actividades para que los alumnos la perciban como algo motivador, y de esa forma puedan mejorar su nivel de flexibilidad e incluso practicar en casa</p>
3	<p>Se reflexiona al final sobre la importancia de la flexibilidad para hacer muchas tareas, e incluso para prevenir lesiones.</p>

Fuente: Elaboración propia

**Tabla 6. Sesión 5: mejorando la resistencia**

<p style="text-align: center;"><b>SESIÓN 5: mejorando la resistencia.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>RECURSOS:</b> ordenador, proyector, Twister.</p>	
<p><b>Descripción</b></p>	
1	<p>El docente inicia la sesión indicando unos calentamientos previos iniciales que deben hacer los estudiantes con el fin de evitar lesiones. Van a estar vinculados sobre todo a ejercicios de flexibilidad.</p>
2	<p>Luego se va a hacer un ejercicio básico de saltos con el fin de fortalecer las piernas previo a lo que va a ser las carreras que van a realizar.</p> <p>Luego una vez realizada la actividad, se va a proceder entonces a lo que es una carrera corta de 10 metros para probar el nivel de resistencia, para luego finalizar con un ejercicio básico de flexibilidad nuevamente.</p> <p>La idea es acondicionar a los alumnos con varios ejercicios que les ayude en gran medida a mejorar su capacidad de resistencia, con ejercicios que les ayuden a poder cumplir con cada una de las capacidades básicas.</p>

3	Se reflexiona al final sobre la importancia de mejorar la resistencia, lo cual va a mejorar su rendimiento en otras áreas.
---	--

Fuente: Elaboración propia

**Tabla 7. Sesión 6: combinaciones de fuerza y flexibilidad**

<b>SESIÓN 6: combinaciones de fuerza y flexibilidad</b>	
<b>RECURSOS: ordenador, proyector, Twister.</b>	
<b>Descripción</b>	
1	El docente indica que se va a combinar ejercicios básicos de fuerza con flexibilidad.
2	<p>Primeramente, se lleva a cabo el ejercicio de flexibilidad que va a servir de preparación inicial para la próxima actividad. Esta vez va a consistir en actividades de yoga, en el que el docente va a indicar los estiramientos a realizar. Luego se va a proceder nuevamente a realizar un ejercicio de pasar el balón medicinal, pero esta vez por debajo, con el fin de aumentar el grado de complejidad.</p> <p>Aplica la misma regla del ejercicio anterior en el cual deben hacer el círculo y pasarse el balón, al que se le caiga debe retirarse del círculo.</p>
3	Se reflexiona al final sobre la importancia de hacer combinaciones de ejercicios, ya que de esa manera se logra un mejor rendimiento en general.

Fuente: Elaboración propia

**Tabla 8. Sesión 7: combinaciones de velocidad y resistencia**

<b>SESIÓN 7:</b> combinaciones de velocidad y resistencia. <b>RECURSOS:</b> ordenador, proyector, Twister.	
<b>Descripción</b>	
1	El docente indica que se va a combinar ejercicios básicos de velocidad y resistencia, ya que ambas están relacionadas.
2	Se va a trabajar por medio del juego de stop, que combina tanto la velocidad para tocar, al contrario, así como agilidad y resistencia para mantener el ritmo. Se divide el salón en grupos de dos, en el que se aplica las mismas reglas del juego del stop, donde habrá postes en que los alumnos deben llegar a mayor velocidad para evitar se tocados por el rival. Gana el grupo que logre congelar a la mayoría de alumnos del grupo contrario.
3	Se reflexiona al final sobre la importancia de trabajar en equipo, y de divertirse mientras se ejercitan con el fin de ver la actividad física como algo que les resulte motivador.

Fuente: Elaboración propia

**Tabla 9. Sesión 8: Pruebas finales.**

<b>SESIÓN 8:</b> pruebas finales. <b>RECURSOS:</b> ordenador, proyector, Twister.	
<b>Descripción</b>	
1	Se hace un repaso básico de todo lo visto y un calentamiento inicial antes de proceder a las pruebas finales.
2	Las pruebas finales van a ser las mismas que las realizadas al inicio de las actividades de intervención, por lo cual se busca determinar los progresos que hubo. Se empieza igualmente con el Test de flexión de tronco como actividad inicial para medir su flexibilidad.

	<p>Luego se avanza con la prueba de doce minutos, y la prueba de velocidad de 10-5 para poder medir fuerza y resistencia, dando los respectivos intervalos de descanso para no agotar a los alumnos.</p> <p>Al final se termina con el lanzamiento de balón medicinal con el fin de medir la fuerza de cada alumno, y ver si pudieron mejorar en ese sentido.</p> <p>Hay que considerar que el fin era mejorar las capacidades físicas de los alumnos, pero también motivarlo a seguir practicando ejercicios de forma frecuente.</p> <p>Al final, se les pide a los alumnos que lleven a cabo una evaluación de las actividades realizadas, con el fin de ver si cumplieron o no con las actividades que fueron llevadas a cabo de forma efectiva.</p>
3	<p>Se reflexiona al final sobre la importancia de trabajar en equipo, y de divertirse mientras se ejercitan.</p>

Fuente: Elaboración propia

### **5.7. Recursos y materiales.**

Los recursos que se van a utilizar como parte de la propuesta de intervención se muestran a continuación son: colchonetas, balón, conos, ordenador y proyector.

### **5.8. Atención a la diversidad.**

Los ejercicios van a estar adaptados a las capacidades físicas de los estudiantes, razón por la cual aquellos que tengan mayores dificultades para completar una actividad, se les va a permitir avanzar a su propio ritmo, para evitar que se sientan desmotivados a hacer las actividades.

### **5.9. Evaluación.**

La evaluación se va a llevar a cabo de forma continua a lo largo de todo el proceso de las sesiones de clase, por lo cual se va a llevar un registro de observación para medir los resultados de las actividades, donde también se toma en cuenta los aspectos actitudinales mostrados por los alumnos a lo largo de las sesiones.

### **5.9.2. Estándares de aprendizaje.**

Los estándares de aprendizaje que se va a tomar en cuenta van a ser los siguientes de acuerdo a la normativa vigente:

#### **SESIÓN 1:**

- Reconoce las capacidades físicas básicas (CFB) trabajadas: fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia.
- Participa en pruebas diagnósticas para medir las capacidades físicas iniciales.
- Reflexiona sobre la importancia de mejorar progresivamente las CFB para un estilo de vida saludable.

#### **SESIÓN 2:**

- Realiza ejercicios básicos para fortalecer la fuerza utilizando materiales como el balón medicinal.
- Desarrolla la coordinación y el control del peso en actividades grupales.
- Valora el trabajo en equipo y la importancia del desarrollo de la fuerza muscular.

#### **SESIÓN 3:**

- Completa actividades motrices que implican velocidad y esquivas de obstáculos.
- Mide su rendimiento en pruebas de velocidad (tiempo) y reflexiona sobre el progreso.
- Comprende la relación entre agilidad y velocidad para mejorar su rendimiento físico.

#### SESIÓN 4:

- Realiza ejercicios y actividades lúdicas para aumentar la flexibilidad corporal.
- Identifica la importancia de la flexibilidad para prevenir lesiones y mejorar el rango de movimiento.
- Participa en actividades motivadoras como el juego de Twister, integrando precisión y adaptabilidad.

#### SESIÓN 5:

- Ejecuta actividades físicas progresivas para fortalecer la resistencia, como carreras y saltos.
- Comprende la relación entre el esfuerzo sostenido y la mejora del rendimiento físico.
- Reflexiona sobre la importancia de la resistencia en la práctica deportiva y la vida cotidiana.

#### SESIÓN 6:

- Combina ejercicios de fuerza (pasar el balón medicinal) y flexibilidad (yoga) en una misma sesión.
- Desarrolla la capacidad de integrar diferentes capacidades físicas básicas en un mismo ejercicio.
- Reconoce la importancia de realizar actividades combinadas para lograr un mejor rendimiento físico global.

#### SESIÓN 7:

- Participa en juegos dinámicos que integran velocidad y resistencia, como el juego de "Stop".
- Trabaja en equipo para cumplir con los objetivos de las actividades, valorando el esfuerzo conjunto.
- Identifica la relación entre velocidad, resistencia y el desarrollo de habilidades motrices.

#### SESIÓN 8:

- Demuestra mejoras en fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia en comparación con las pruebas iniciales.
- Evalúa su progreso personal y el impacto de las actividades realizadas durante el programa.
- Reconoce la importancia de mantener la práctica regular de actividades físicas para su bienestar.

#### **5.9.3. Criterios de calificación y evaluación.**

De acuerdo con la normativa, los criterios para evaluar y calificar a los estudiantes se estructuran de la siguiente forma, atendiendo tanto a los aspectos trabajados en cada sesión como a indicadores cualitativos que reflejen su participación y compromiso:

**Tabla 10. Rúbrica**

Indicadores	Niveles de logro excelente	Niveles de logro bien	Niveles de logro Regular	Niveles de logro Deficiente
El alumno completa cada uno de los ejercicios en cada sesión	El alumno completa siempre cada uno de los ejercicios en cada sesión	El alumno completa casi siempre cada uno de los ejercicios en cada sesión	El alumno completa a veces cada uno de los ejercicios en cada sesión	El alumno no completa cada uno de los ejercicios en cada sesión
El alumno trabaja adecuadamente en equipo y cumple las normas de cada sesión	El alumno trabaja siempre adecuadamente en equipo y cumple las normas de cada sesión	El alumno trabaja casi siempre adecuadamente en equipo y cumple las normas de cada sesión	El alumno trabaja algunas veces adecuadamente en equipo y cumple las normas de cada sesión	El alumno no trabaja adecuadamente en equipo ni cumple las normas de cada sesión
El alumno muestra motivación en la realización de los ejercicios físicos.	El alumno muestra siempre motivación en la realización de los ejercicios físicos.	El alumno muestra casi siempre motivación en la realización de los ejercicios físicos.	El alumno muestra a veces motivación en la realización de los ejercicios físicos.	El alumno no muestra motivación en la realización de los ejercicios físicos.



Esa es la rúbrica general, pero por cada sesión se va a establecer una rúbrica con criterios de evaluación para cada clase y con aspectos diferentes a evaluar (Ver anexos).

## 6. CONCLUSIONES

El desarrollo de las capacidades físicas básicas en la educación primaria constituye un componente esencial en la formación integral del alumnado, abarcando no solo el ámbito motor, sino también el emocional, social y cognitivo. Estas competencias forman parte de los pilares fundamentales para promover estilos de vida saludables, facilitar la integración social y potenciar el rendimiento académico, al tiempo que preparan a los estudiantes para enfrentar los retos físicos y sociales de su entorno. Este trabajo ha puesto de manifiesto la necesidad de abordar estas habilidades de manera sistemática y planificada, utilizando enfoques pedagógicos que se adapten a las realidades actuales de la educación.

A lo largo del análisis, se identificó una evolución significativa en las metodologías empleadas para trabajar estas capacidades. Mientras que en el pasado la enseñanza se centraba en ejercicios repetitivos y estandarizados, los métodos actuales han incorporado enfoques dinámicos, colaborativos y personalizados. Este cambio responde a la necesidad de brindar a los estudiantes experiencias de aprendizaje más significativas y cercanas a sus intereses y capacidades, contribuyendo no solo a su desarrollo físico, sino también a su formación como individuos integrales. Estas estrategias, basadas en la participación activa y en el trabajo en equipo, han demostrado ser efectivas para motivar al alumnado y fomentar un aprendizaje más profundo y duradero.

Trabajar estas capacidades desde edades tempranas, como en la educación primaria, es esencial porque se encuentran en una etapa crítica para el desarrollo de habilidades motoras fundamentales. Además, esta práctica temprana no solo facilita la adquisición de destrezas relacionadas con el movimiento, sino que también tiene un impacto positivo en otros aspectos de la vida de los estudiantes. Entre los beneficios observados se encuentran la mejora de la condición física general, que contribuye a un crecimiento sano, y el desarrollo de habilidades que favorecen su desempeño en actividades deportivas y recreativas. Asimismo, la integración de estas competencias en el currículo escolar ayuda a fortalecer hábitos saludables y valores como el esfuerzo, la perseverancia y el respeto

por los demás.

El diseño de actividades específicas basadas en el aprendizaje cooperativo ha sido una herramienta clave para el desarrollo de estas capacidades. Estas actividades no solo buscan mejorar habilidades físicas individuales, sino también fomentar la cooperación, la empatía y el sentido de comunidad entre los estudiantes. Al trabajar juntos para alcanzar objetivos comunes, los alumnos experimentan un aprendizaje que va más allá de lo físico, reforzando sus habilidades sociales y emocionales en un ambiente inclusivo y enriquecedor. La implementación de estas dinámicas ha demostrado que los estudiantes no solo participan activamente, sino que también adquieren un sentido de responsabilidad compartida y motivación colectiva.

En este contexto, la educación física se posiciona como un espacio pedagógico único, donde convergen los objetivos de desarrollo físico con los de crecimiento personal y social. Los resultados obtenidos en este trabajo subrayan la importancia de seguir innovando en las estrategias didácticas empleadas, buscando siempre un equilibrio entre las demandas del currículo escolar y las necesidades individuales de los estudiantes. Es evidente que una enseñanza enfocada en la cooperación y el desarrollo integral puede marcar una diferencia significativa en la experiencia educativa de los alumnos, preparando el terreno para una vida más activa, saludable y plena.

### **Limitaciones**

Si bien los resultados obtenidos son positivos, es importante señalar ciertas limitaciones que abren nuevas líneas de investigación y desarrollo. En primer lugar, este estudio se enfocó exclusivamente en las capacidades físicas básicas, dejando espacio para explorar cómo estas habilidades pueden ser integradas en el desarrollo de destrezas específicas para diferentes deportes o actividades físicas más especializadas.

Además, la propuesta aquí desarrollada fue diseñada para un grupo de tercer grado de primaria, por lo que la extrapolación a otros niveles o edades requeriría ajustes que consideren las particularidades de cada etapa de desarrollo. La diversidad dentro de los grupos, incluidas posibles discapacidades o necesidades educativas específicas, también

subraya la necesidad de adaptar las estrategias para garantizar la participación plena y efectiva de todos los estudiantes.

Finalmente, las limitaciones en cuanto al tiempo lectivo disponible también deben ser consideradas. La implementación de estas actividades en un período más prolongado podría ofrecer una visión más completa del impacto de las metodologías propuestas, así como permitir un abordaje más exhaustivo de los objetivos planteados.

En síntesis, este trabajo pone de manifiesto la relevancia de innovar en la enseñanza de las capacidades físicas básicas, integrando metodologías modernas que atiendan tanto las necesidades físicas como sociales de los estudiantes. Aunque queda camino por recorrer, los resultados obtenidos evidencian el potencial transformador de estas estrategias en la educación primaria, consolidándolas como herramientas clave para el desarrollo integral del alumnado.

## **Futuras líneas de investigación**

En cuanto a futuras líneas de investigación, es posible llevar a cabo otro tipo de unidades didácticas, en las cuales se haga uso de nuevas tecnologías para ser más innovadoras para los alumnos, y se puedan trabajar otros contenidos que no tengan que ver solo con capacidades básicas.

En algunos casos, es posible llevar a cabo propuestas de intervención basándonos en un deporte específico, y a través de él trabajar todas las capacidades físicas básicas.

Lo importante es que a los alumnos se les ofrezca un conjunto de actividades diversas, que estén adaptadas a su edad, nivel de formación, y que se ajuste a sus gustos e intereses, lo cual marca la necesidad de llevar a cabo diferentes líneas de trabajo a través de las cuales se exploren variadas situaciones de aprendizaje que sean estimulantes para el alumnado.

La idea es mantener siempre la innovación, a través de metodologías variadas, que ayuden a los estudiantes a tener una mayor motivación por el deporte en general, y de esa manera evitar los problemas derivados de una vida sedentaria, que es cada vez más común en alumnos de diferentes edades.

## 7. BIBLIOGRAFÍA

- Lanaspa, E. (2015). La Educación Física: ¿Una oportunidad para la promoción de la actividad física? *Federación Española de Asociaciones Docentes de Educación Física*, (28), 155-159.
- Barreal-López, P., Navarro-Patón, R., y Basanta-Camiño, S. (2015). Disfrutando los escolares de Educación Primaria en las clases de Educación Física. Un estudio descriptivo. *Trances*, 7 (4), 613-625.
- Campoverde, C. (2010). *Manual de teoría y métodos de entrenamiento de fuerza*. Cuenca: Universidad Politécnica Salesiana.
- Castañer, M. y Camerino, O. (1991). *La educación física en la Educación Primaria*. Inde.
- Castañer, M. y Camerino, O (2006). *Manifestaciones básicas de la motricidad*. Colección Motiz. Lleida: INEFC y Publicaciones de la Universidad de Lleida.
- Colombia, V., Claros, A., Sandoval Cuellar, C., Mora, A., y Lorena, M. (2011). Actividad física: Estrategia de promoción de la salud. *Revista hacia la promoción de la salud*, 16 (1), 202-21.
- Chávez, M. (2006). De las capacidades a las habilidades motrices: desde un enfoque sistémico, holístico y transdisciplinar. *Investigación educativa*, 10 (18), 148-149.
- Csapo, R, Alegre, LM. (2016). Effects of resistance training with moderate vs heavy loads on muscle mass and strength in the elderly: A meta-analysis. *Scand J Med Sci Sports*; 26(9):995-1006.
- Cholewa, J, Trexler, E, Lima-Soares, F, de Araujo-Pessoa, K, Sousa-Silva, S, Santos, AM. (2020). Effects of dietary sports supplements on metabolite accumulation, vasodilation and cellular swelling in relation to muscle hypertrophy: A focus on “secondary” physiological determinants. *Nutrition*; (60), 241-51.

- Escalante, Y. (2011). Editorial actividad física, ejercicio y condición físico en el ámbito de la salud pública. *Revista Española Salud Pública*, (84), 325-328.
- Fraguela Vale, R., Lorenzo Castiñeiras, J., y Varela Garrote, L. (2011). Implicaciones para la infancia. Equilibrio trabajo-vida y actividad física en el tiempo libre en familias con niños en Educación Primaria. Implicaciones para la infancia. *Revista de Investigación en Educación*, 9 (2), 162-173.
- LOMLOE, Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Boletín Oficial del Estado, 340 de 30 de diciembre de 2020. [https://www.boe.es/diario\\_boe/txt.php?id=BOE-A-2020-17264](https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2020-17264).
- Farup, J, Rahbek, SK, Vendelbo, MH, Matzon, A, Hindhede, J, Bejder, A. (2014). Whey protein hydrolysate augments tendon and muscle hypertrophy independent of resistance exercise contraction mode. *Scand J Med Sci Sports*; 24(5), 788-98.
- Merino, R., & Fernández, E. (2009). Revisión sobre tipos y clasificaciones de la flexibilidad. Una nueva propuesta de clasificación. *International Journal of Sport Science. International*, 5(5) 52-70.doi: 10.5232/rycide2009.01604
- Navarro Valdivieso, F. (1998). La resistencia. Gymnos, Editorial Deportiva, S.L. Ortiz, R. (2004). Tenis: Potencia, velocidad y movilidad. Edit. INDE.
- Palou, P., Vidal, J., Ponseti, X., Cantallops, J., y Borràs, P. (2012). Relación entre calidad de vida, actividad física y adecuación cardiorrespiratoria en niños.[FR20] *Revista de Psicología del Deporte*, 21 (2), 393-398.
- Peral,C. (2009). *Fundamentos teóricos de las capacidades físicas*. Visión libros.
- Porta, J. (1988). Las capacidades físicas básicas. En BARBANY, J. R. (1988). *Programas y contenidos de la educación físico-deportiva en BUP y FP*. Barcelona: Paidotribo.155- 337.

- Prieto Bascón, M.A (2011). Actividad física y salud. *Revista digital innovación y experiencias educativas*, (42), 1-22.
- Ramos, S. (2001) *Entrenamiento de la condición física*. Ed. Kinesis.
- Redondo, C. (2011). *Las cualidades físicas básicas*. *Revista Digital Innovación y Experiencias Educativas*. Sebastiani, E. y González Barragán, C. (2000). Las cualidades físicas. Barcelona. Inde.
- Thapa, R, Lum, D, Moran, J, Ramirez, R. (2021). Effects of Complex Training on Sprint, Jump, and Change of Direction Ability of Soccer Players: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Front Psychol*, 22;(11), doi: 10.3389/fpsyg.2020.627869.
- Vaca, M. (1996). *La educación física en la práctica de educación primaria*. Palencia: Cuerpo, educación y motricidad.
- Vera-Estrada, F.; Sánchez-Rivas, E. y Sánchez-Rodríguez, J. (2018) Promoción de la actividad física saludable en el recreo escolar. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 18 (72), 655-668.
- Zintl, Fritz. (1991). *Entrenamiento de la resistencia. Fundamentos, métodos y dirección del entrenamiento*. Deportes, técnicas. Ediciones Martínez Roca, S.A

# Anexos

Tabla 11. Anexo 1.

*Rúbrica sesión 1.*

Criterios de evaluación	Valoración del estudiante	Nombre del alumno
Conoce e identifica las CFB trabajadas en cada actividad.	Siempre Casi siempre A veces Nunca Casi nunca	
El alumno completa los tests diagnósticos de forma eficiente.	Siempre Casi siempre A veces Nunca Casi nunca	
El alumno muestra niveles de fuerza acordes a su edad.	Siempre Casi siempre A veces Nunca Casi nunca	
El alumno muestra niveles de flexibilidad acordes a su edad.	Siempre Casi siempre A veces	



	Nunca Casi nunca	
El estudiante muestra tener una velocidad adecuada en la prueba diagnóstica acorde a su edad.	Siempre Casi siempre A veces Nunca Casi nunca	
El estudiante muestra una actitud positiva en la realización de las pruebas diagnósticas.	Siempre Casi siempre A veces Nunca Casi nunca	

Fuente: elaboración propia.

Tabla 12. Anexo 2.

*Rúbrica sesión 2.*

Criterios de evaluación	Valoración del estudiante	Nombre del alumno
Regula la intensidad de los movimientos en cada una de las CFB.	Siempre Casi siempre A veces Nunca Casi nunca	
El alumno completa el calentamiento inicial para	Siempre	

hacer los ejercicios de fuerza.	<p>Casi siempre</p> <p>A veces</p> <p>Nunca</p> <p>Casi nunca</p>	
El alumno completa y ejecuta correctamente el trabajo de sentadillas con el balón medicinal.	<p>Siempre</p> <p>Casi siempre</p> <p>A veces</p> <p>Nunca</p> <p>Casi nunca</p>	
El alumno completa los pases de forma correcta y con la fuerza adecuada por medio del balón medicinal.	<p>Siempre</p> <p>Casi siempre</p> <p>A veces</p> <p>Nunca</p> <p>Casi nunca</p>	
El estudiante se integra adecuadamente con sus compañeros en la realización de los ejercicios de fuerza.	<p>Siempre</p> <p>Casi siempre</p> <p>A veces</p> <p>Nunca</p> <p>Casi nunca</p>	

Tabla 13. Anexo 3.

*Rúbrica sesión 3.*

Criterios de evaluación	Valoración del estudiante	Nombre del alumno
Adquiere el hábito de realizar un calentamiento e identificar sus beneficios.	Siempre Casi siempre A veces Nunca Casi nunca	
El alumno completa correctamente los calentamientos de flexibilidad y estiramiento.	Siempre Casi siempre A veces Nunca Casi nunca	
El alumno completa la carrera de velocidad en un tiempo adecuado.	Siempre Casi siempre A veces Nunca Casi nunca	
El alumno muestra habilidad para esquivar los conos durante la prueba de velocidad.	Siempre Casi siempre A veces Nunca Casi nunca	

El estudiante respeta las normas de la carrera de velocidad.	Siempre Casi siempre A veces Nunca Casi nunca	
El estudiante muestra motivación durante la realización de la carrera.	Siempre Casi siempre A veces Nunca Casi nunca	

Tabla 14. Anexo 4.

*Rúbrica sesión 4.*

Criterios de evaluación	Valoración del estudiante	Nombre del alumno
Participa activamente en las actividades propuestas con iniciativa y motivación.	Siempre Casi siempre A veces Nunca Casi nunca	
El alumno completa correctamente el calentamiento inicial para	Siempre Casi siempre A veces	

hacer los ejercicios de flexibilidad.	Nunca Casi nunca	
El alumno cumple con las normas durante el juego de twister.	Siempre Casi siempre A veces Nunca Casi nunca	
El alumno muestra adecuados niveles de flexibilidad para lograr completar las formas durante el juego de twister.	Siempre Casi siempre A veces Nunca Casi nunca	
El estudiante muestra habilidad para hacer los estiramientos con precisión y capacidad de adaptación.	Siempre Casi siempre A veces Nunca Casi nunca	
El estudiante trabaja y respeta los turnos de los compañeros durante la realización del juego.	Siempre Casi siempre A veces Nunca Casi nunca	

Fuente: elaboración propia.

Tabla 15. Anexo 5.

*Rúbrica sesión 5.*

Criterios de evaluación	Valoración del estudiante	Nombre del alumno
El estudiante mejora de forma progresiva en el desarrollo de las competencias físicas básicas.	Siempre Casi siempre A veces Nunca Casi nunca	
El alumno completa correctamente el calentamiento inicial antes de realizar los ejercicios de resistencia.	Siempre Casi siempre A veces Nunca Casi nunca	
El alumno completa los ejercicios de saltos que se llevan a cabo.	Siempre Casi siempre A veces Nunca Casi nunca	
El alumno completa la carrera de diez minutos en un tiempo adecuado.	Siempre Casi siempre A veces Nunca Casi nunca	

El estudiante muestra adecuados niveles de resistencia durante el desarrollo de la carrera.	Siempre Casi siempre A veces Nunca Casi nunca	
El estudiante termina de realizar correctamente los ejercicios de flexibilidad luego de terminada la carrera.	Siempre Casi siempre A veces Nunca Casi nunca	

Fuente: elaboración propia.

Tabla 16. Anexo 6.

*Rúbrica sesión 6.*

Criterios de evaluación	Valoración del estudiante	Nombre del alumno
El estudiante identifica la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad como aspectos claves dentro de la educación física.	Siempre Casi siempre A veces Nunca Casi nunca	
El alumno combina adecuadamente los ejercicios de fuerza y resistencia.	Siempre Casi siempre A veces	

	Nunca Casi nunca	
El alumno completa correctamente los ejercicios de yoga que se van a llevar a cabo.	Siempre Casi siempre A veces Nunca Casi nunca	
El alumno pasa correctamente el balón medicinal por debajo.	Siempre Casi siempre A veces Nunca Casi nunca	
El estudiante muestra adecuados niveles de coordinación y fuerza para pasar el balón.	Siempre Casi siempre A veces Nunca Casi nunca	
El estudiante muestra una actitud positiva en la realización de las actividades.	Siempre Casi siempre A veces Nunca Casi nunca	

Fuente: elaboración propia.



Tabla 17. Anexo 7.

*Rúbrica sesión 7.*

Criterios de evaluación	Valoración del estudiante	Nombre del alumno
El estudiante identifica los beneficios de la actividad física para su sano desarrollo.	Siempre Casi siempre A veces Nunca Casi nunca	
El alumno combina adecuadamente los ejercicios de velocidad y resistencia.	Siempre Casi siempre A veces Nunca Casi nunca	
El alumno cumple adecuadamente con las reglas del juego de stop que se va a llevar a cabo.	Siempre Casi siempre A veces Nunca Casi nunca	
El alumno muestra agilidad y velocidad durante el desarrollo del juego del stop.	Siempre Casi siempre A veces Nunca Casi nunca	

El estudiante logra cooperar con sus compañeros de forma adecuada durante la realización del juego.	Siempre Casi siempre A veces Nunca Casi nunca	
---	---	--

Fuente elaboración propia.

Tabla 18. Anexo 8.

*Rúbrica sesión 8.*

Criterios de evaluación	Valoración del estudiante	Nombre del alumno
El estudiante respeta y ayuda a sus compañeros en medio de las actividades en equipo.	Siempre Casi siempre A veces Nunca Casi nunca	
El alumno mejora los resultados iniciales que tuvo en el Test de flexión de tronco para medir su flexibilidad.	Siempre Casi siempre A veces Nunca Casi nunca	
El alumno mejora los resultados iniciales que tuvo en la prueba de doce minutos.	Siempre Casi siempre A veces	

	Nunca Casi nunca	
El alumno mejora los resultados iniciales que tuvo en la prueba de velocidad de 10-5.	Siempre Casi siempre A veces Nunca Casi nunca	
El alumno mejora los resultados iniciales que tuvo en la prueba con el lanzamiento de balón medicinal.	Siempre Casi siempre A veces Nunca Casi nunca	
El alumno logra mejorar su nivel de motivación y predisposición hacia el deporte luego de terminada la propuesta de intervención.	Siempre Casi siempre A veces Nunca Casi nunca	

Fuente elaboración propia.

