



Universidad de Valladolid



CAMPUS PÚBLICO
MARÍA ZAMBRANO
SEGOVIA

TÍTULO: LA CARRERA A RITMO EN EL MEDIO NATURAL APLICADA AL ÁMBITO EDUCATIVO

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA
MENCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

Autor: David Sanz Martín
Tutor académico: Roberto Monjas
Curso 2016/2017

RESUMEN

Este Trabajo Fin de Grado ha sido creado con el objetivo de acercar a otros docentes a un método motivacional de trabajo centrado en la carrera de larga duración en el medio natural. Para ello, primeramente se ha elaborado un marco teórico que trata de argumentar la trascendentalidad de enseñar a los niños y niñas de Educación Primaria a encontrar un ritmo sostenible en esfuerzos de larga duración, mostrando además las ventajas de hacerlo fuera del centro, en un entorno natural. Partiendo de aquí, se ha creado una propuesta de intervención didáctica para ser llevada a la práctica en un centro, incluyendo también la organización de un duatlón que permitiera a los alumnos poner en práctica lo aprendido durante la unidad. De esta manera, hemos podido analizar y comprobar las fortalezas y debilidades de trabajar este contenido en el medio natural durante la etapa de Educación Primaria. El trabajo desarrollado permite constatar el potencial formativo que tienen este tipo de propuestas y expone ideas y pautas de mejora para su puesta en práctica en el ámbito escolar.

ABSTRACT

This Final Project Work has been created with the aim of bringing other teachers to a motivational method of work centered on the long duration race in the natural environment. For this, firstly we have developed a theoretical framework that tries to argue the transcendentality of teaching the children of Primary Education to find a sustainable race pace in long efforts, also showing the advantages of doing it outside the center, in a natural environment. From this idea, we have created a educative intervention proposal to be developed in a school, including also the organization of a duathlon that helps the students to put into practice what they have learned during the unit. In this way, we have been able to analyze and verify the strengths and weaknesses of working this content in the natural environment during the Primary Education stage. The work developed allows us to verify the formative potential of these types of proposals and presents ideas and improvement guidelines for their implementation in the school.

PALABRAS CLAVE

Educación Física, Carrera de larga duración, Medio natural, Motivación, Dosificación del esfuerzo, Hábitos saludables.

KEYWORDS

Physical Education, Long duration race, Natural environment, Motivation, Dosing of effort, Healthy habits.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	4
2. OBJETIVOS.....	5
3. JUSTIFICACIÓN.....	6
4. MARCO TEÓRICO.....	9
4.1 Carrera de larga duración en Educación Física.....	9
4.1.1 Definición de CLD.....	9
4.1.2 Importancia de CLD.....	10
4.1.3 El papel de la motivación en la CLD.....	11
4.1.4 Relación de la CLD con la salud y la condición física.....	13
4.2 Actividad física en el medio natural.....	14
4.2.1 Concepto de AFMN.....	14
4.2.2 Evolución de la relación entre el ser humano y el MN.....	16
4.2.3 Trascendentalidad de la relación con el MN.....	17
4.2.4 El papel de la Educación.....	18
4.2.5 Factores a tener en cuenta en la AFMN.....	19
4.3 La bicicleta en el ámbito educativo.....	21
4.3.1 ¿Por qué la bicicleta?.....	21
4.3.2 Aspectos a considerar en las salidas con bicicleta.....	23
5. INTERVENCIÓN DIDÁCTICA.....	24
5.1 Diseño.....	25
5.1.1 Objetivos.....	25
5.1.2 Contenidos.....	27
5.1.3 Temporalización.....	28
5.1.4 Metodología.....	29
5.1.5 Sesiones.....	31
5.1.6 Recursos.....	38
5.1.7 Alumnado con NEAE.....	39
5.1.8 Evaluación.....	40
5.2 Desarrollo.....	48
5.3 Análisis y evaluación de la intervención.....	50

6. APORTACIONES FINALES.....	61
6.1 Fortalezas.....	61
6.2 Debilidades.....	62
7. CONCLUSIONES.....	64
8. REFERENCIAS.....	67
9. ANEXOS.....	69
9.1 Anexo I: Propuesta de intervención didáctica.....	69
A) Contenidos de la UD.....	69
B) Desarrollo de las sesiones.....	71
C) Atención a la diversidad.....	79
9.2 Anexo II: Recursos de creación propia.....	80
9.3 Anexo III: Fichas para los alumnos.....	81
9.4 Anexo IV: Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje.....	86
9.5 Anexo V: Fichas de evaluación rellenas.....	CD
9.6 Anexo VI: Hojas de sesión rellenas.....	CD
9.7 Anexo VII: Diario de análisis de sesiones.....	CD
9.8 Anexo VIII: Hoja informativa y autorización.....	CD
9.9 Anexo IX: Dossier multimedia.....	CD
9.10 Anexo X: Carteles.....	CD

ÍNDICE DE TABLAS

- Tabla 1: Contenidos de las sesiones.....	31
- Tabla 2: Recursos necesarios de la UD.....	38
- Tabla 3: Criterios de evaluación y estándares (Bloque 6).....	40
- Tabla 4: Criterios de evaluación y estándares (Bloques 1, 2, 3 y 4).....	86

ÍNDICE DE FIGURAS

- Figura 1: Calendario con la temporalización de las sesiones.....	28
- Figura 2: Foto 11 del D.M.	55
- Figura 3: Cartel y folleto del duatlón escolar.....	80

1. INTRODUCCIÓN

A través del presente trabajo tratamos de unir un contenido de gran relevancia en cualquier clase de Educación Física, como es el caso de la carrera de larga duración (CLD a partir de ahora) con un entorno apenas trabajado pero del cual formamos parte toda la vida, el medio natural. Este último es evitado por gran cantidad docentes, y bajo nuestro punto de vista, esto se debe a la poca formación que se suele recibir en este ámbito. El hecho de no estar informados sobre las posibilidades y beneficios que pueden aportar este tipo de salidas, lleva a que se afronten con una serie de dudas y miedos que dificultan la realización de estas.

Partiendo de esta situación, una de las pretensiones de este trabajo es informar a otros docentes sobre lo efectivo y motivador que pueden llegar a ser las salidas de los alumnos al medio natural, animándoles así a realizar este tipo de actividades formativas que tanto merecen la pena. Destacar además el hecho de que llevar a cabo estas actividades tan alejadas de las costumbres diarias de un centro, traerá consigo unos grandes beneficios en la relación entre compañeros y con el propio maestro, haciendo mejor y más eficaz esas horas compartidas en un aula.

Por otro lado, centrándome más en la CLD, puedo decir que tras la experiencia como alumno de Educación Primaria y la posterior formación recibida en la universidad como maestro, el tratamiento de este contenido ha sido tan diferente que ha llamado mi atención notablemente, animándome a llevarle a las aulas de Educación Primaria actuales. Esta primera experiencia con la CLD no fue precisamente motivadora, simplemente se basaba en un uso de esta como ejercicio de calentamiento o castigo. Esta forma de comenzar la clase no era para nosotros una de las favoritas ni mucho menos, ya que parecía alargar aún más esa espera tan ansiada del comienzo de la Educación Física, pero era aún peor cuando su función se convertía en moralizadora ante un comportamiento considerado poco adecuado para el profesor, porque entonces sí empezaba a transmitir, pero una sensación de rechazo total hacia ella misma.

Sería ya en Educación Secundaria cuando la CLD empezaba a cobrar más importancia en nuestra asignatura, aunque simplemente a través de unos test físicos iniciales y finales que condicionarían tu nota. En esta etapa, aunque no fue mi caso, muchos compañeros empezaron a sufrir para aprobar, y la Educación Física dejó de ser

esa asignatura que entusiasmaba a todo el mundo. Recuerdo la cantidad de excusas que se llegaban a dar tratando de justificar sus resultados o incluso a poder ser para no realizar los test. Entonces pensaba que la culpa quizás debía ser de mis compañeros por no trabajar por su cuenta para mejorar, pero cada vez tengo más claro que si eso no sucedía seguramente era por la escasa motivación que habían transmitido los profesores.

En la actualidad yo mismo salgo a correr por simple gusto, y en estos últimos meses, gracias también a mis aprendizajes como futuro docente, me estoy empezando a conocer más, lo que me ha ayudado a motivarme y a disfrutar más aún del tiempo dedicado a correr. Desde esta perspectiva, me gustaría acercar estas vivencias a alumnos de Educación Primaria aprovechando el gran auge del 'running' y la posibilidad de practicarlo en el medio natural, con el objetivo de que el día de mañana no aborrezcan la carrera y la lleven a la práctica sin ningún tipo de sufrimiento o aburrimiento.

Partiendo pues, de los objetivos y la justificación realizada, se ha elaborado un marco teórico que trata de argumentar la trascendentalidad de enseñar a los niños y niñas de Educación Primaria a encontrar un ritmo sostenible en esfuerzos de larga duración, mostrando además las ventajas de hacerlo fuera del centro, en un entorno natural. A esto le sigue una propuesta de intervención didáctica llevada a la práctica en un centro, la cual se ha analizado y evaluado en función de lo observado y de las fichas rellenas por los alumnos, pudiendo facilitar a continuación una serie de debilidades y fortalezas, así como unas conclusiones finales.

2. OBJETIVOS

Los objetivos a alcanzar en este trabajo son los siguientes:

- Dar a conocer un método motivacional de trabajo en la Educación Física en Educación Primaria en torno a la carrera de larga duración.
- Analizar el desarrollo de una propuesta novedosa de trabajo centrada en la carrera de larga duración como contenido formativo en Educación Primaria.
- Sensibilizar a otros docentes con respecto a la importancia y las posibilidades que ofrece trabajar la carrera de larga duración en el medio natural.

3. JUSTIFICACIÓN

Inicialmente comentaremos las razones académicas que nos han llevado a la elección de este tema, así como a su aplicación didáctica.

En primer lugar, presentamos aquellas competencias del Grado de Educación Primaria que se persiguen con la realización de este proyecto, las cuales pertenecen a la ORDEN ECI/3857/2007, de 27 de diciembre:

- Conocer las áreas curriculares de la Educación Primaria, la relación interdisciplinar entre ellas, los criterios de evaluación y el cuerpo de conocimientos didácticos en torno a los procedimientos de enseñanza y aprendizaje respectivos.
- Diseñar, planificar y evaluar procesos de enseñanza-aprendizaje, tanto individualmente como en colaboración con otros docentes y profesionales del centro.
- Diseñar y regular espacios de aprendizaje en contextos de diversidad y que atiendan a la igualdad de género, a la equidad y al respeto a los derechos humanos que conformen los valores de la formación ciudadana.
- Fomentar la convivencia en el aula y fuera de ella, resolver problemas de disciplina y contribuir a la resolución pacífica de conflictos. Estimular y valorar el esfuerzo, la constancia y la disciplina personal en los estudiantes.
- Conocer la organización de los colegios de educación primaria y la diversidad de acciones que comprende su funcionamiento.
- Colaborar con los distintos sectores de la comunidad educativa y del entorno social. Asumir la dimensión educadora de la función docente y fomentar la educación democrática para una ciudadanía activa.
- Valorar la responsabilidad individual y colectiva en la consecución de un futuro sostenible.
- Reflexionar sobre las prácticas de aula para innovar y mejorar la labor docente. Adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo y promoverlo entre los estudiantes.
- Comprender la función, las posibilidades y los límites de la educación en la sociedad actual y las competencias fundamentales que afectan a los colegios de

educación primaria y a sus profesionales. Conocer modelos de mejora de la calidad con aplicación a los centros educativos.

En esta misma ORDEN ECI/3857/2007, de 27 de diciembre también se recogen aquellas competencias específicas que se deben tener adquiridas como docentes de Educación Física, las cuales trataremos de desarrollar y trabajar de manera completa:

- Comprender los principios que contribuyen a la formación cultural, personal y social desde la educación física.
- Conocer el currículo escolar de la educación física.
- Adquirir recursos para fomentar la participación a lo largo de la vida en actividades deportivas dentro y fuera de la escuela.
- Desarrollar y evaluar contenidos del currículo mediante recursos didácticos apropiados y promover las competencias correspondientes en los estudiantes.

Centrándonos ya en el ámbito más personal, esta decisión de orientar el trabajo a la CLD tiene varios motivos. En primer lugar, considero importante explicar que mi experiencia con este tema durante mi escolarización, me alejó totalmente del gusto por la carrera, pero en cambio, con el paso de los años, y tras dos lesiones de gravedad que me separaron del fútbol, ha sido cuando he comenzado a ver esta actividad desde otro punto de vista.

Actualmente, el hecho de salir a correr lo aprecio más como un reto personal y no me supone un castigo o una competición continua contra otros. Esto último quizás pudiera llegar a ser en algunos casos una motivación extra, pero también puede haber muchos otros a los que inicialmente no les ayude a sentirse cómodos o competentes.

Otro de los motivos que me han movido a llevar este tema a Educación Primaria es el apogeo que en la cultura actual ha sufrido el 'running'. Seguramente todos los alumnos y alumnas conozcan a algún familiar o amigo cercano que sale con frecuencia correr, así como alguna carrera popular navideña o de carácter similar.

Podemos ver pues, que este es uno de los temas que está presente en el día a día de los niños, algo que nos indica la necesidad de tratarlo y trabajarlo de alguna manera a

través de la Educación Física. Partiendo de aquí, nuestra idea será conseguir que los alumnos se sientan competentes en la CLD, buscando con ello, que de manera autónoma y lo más correctamente posible lo practiquen también fuera del ámbito escolar.

Por otro lado, hemos querido que este contenido se viera favorecido con la salida al medio natural. Esta decisión de abandonar el entorno típico de una clase de Educación Física (aula, salas de usos múltiples, pabellón, etc.) tiene su argumentación en varios puntos. El primero de ellos es su mayor abanico de posibilidades, debido a que el trabajo en estos entornos permite cubrir una serie de habilidades físicas más amplias, dando la posibilidad también de conectarlo con otras áreas diferentes.

Un segundo punto a favor es el hecho de reforzar esa relación con la naturaleza, la cual en la sociedad actual parece bastante descuidada. Partiendo de aquí, el hecho de poder acercarse a ese ambiente natural que ha rodeado siempre al hombre, puede dar a conocer al niño un nuevo medio de disfrute, animándoles a repetir este tipo de salidas y alejándoles así, del sedentarismo.

Por último, y dejando aún más evidencia del beneficio que puede traer consigo el trabajo en el medio natural, destacaremos otra de las ventajas que en nuestro caso hemos encontrado con estas salidas en cuanto a su viabilidad temporal y económica. En nuestro caso, el CRA Los Almendros está rodeado de naturaleza, por lo que el desplazamiento no conllevará grandes pérdidas de tiempo, y por supuesto, tampoco tendrá ningún coste para el centro o los alumnos.

Para concluir, explicaremos la decisión de confeccionar y desarrollar una propuesta de intervención educativa en un aula de Educación Primaria. Básicamente, esto se debe a la buena oportunidad que se me plantea con el Practicum II, ya que puedo aprovechar el contacto diario con los alumnos para realizar con ellos un proyecto ambicioso que contribuya a su formación y me permita seguir aprendiendo, así como a dar a conocer a los demás las posibilidades que ofrece la práctica de actividad física en el medio natural. Además, el hecho llevarlo a la práctica facilita también la posibilidad de comprobar en primera persona los resultados obtenidos por parte de los alumnos, algo que puede servir de motivación y ayuda para seguir esforzándose diariamente por mejorar en esta profesión.

4. MARCO TEÓRICO

4.1 CARRERA DE LARGA DURACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

4.1.1 Definición de CLD

Para comenzar, atenderemos a la definición de carrera de la Real Academia Española (2014) que más referencia hace a este trabajo, la cual se entiende como “una competición de velocidad entre personas que corren, conducen vehículos o montan animales”. En nuestro caso debemos ir un poco más allá y concretar que no se tratará de una competición, que no se trabajará la velocidad, sino la resistencia, y que los protagonistas serán alumnos de Educación Primaria.

Para comprender mejor el concepto de CLD nos hemos decantado por la definición dada por Mérand y Dhellemmes (1988), quienes explican que se trata de un instrumento que contribuye a desarrollar la resistencia y otros hábitos saludables. Esto ya nos indica que el trabajo de este contenido trae una serie de aprendizajes consigo, por lo que el fin educativo es claro.

Siguiendo esta línea encontramos el punto de vista de Barba y López Pastor (2006), quienes entienden que la carrera de larga distancia “no es un simple instrumento para trabajar la resistencia y/o la condición física, sino que es un objetivo y un contenido de aprendizaje en sí misma” (p.44).

Es fundamental tener claro el objetivo que pretendemos alcanzar introduciendo la CLD en nuestras clases, ya que no es lo mismo si trabajamos con el fin de lograr una mejora de la resistencia, o si en cambio pretendemos acercar a los alumnos al gusto por esta práctica y a que sean capaces de gestionarse en esfuerzos de larga duración. Este último es el propósito principal de nuestro trabajo.

4.1.2 Importancia de CLD

Son varios los motivos expuestos por numerosos autores para defender el tratamiento de la CLD en la escuela. Lo cierto es que es una actividad que siempre ha ido relacionada con el ser humano, en el pasado podemos decir que únicamente como medio para obtener un fin o simplemente como una forma de desplazarse, pero en la actualidad se puede considerar además como un objetivo en sí misma, y cada vez para más parte de la sociedad.

Esto influye en cualquier niño y niña de Educación Primaria, ya que además de utilizarlo en cualquier juego o deporte, viven cada vez más de cerca esta afición por la carrera. Es más, seguramente conozcan a algún familiar o amigo que casi a diario dedique parte de su tiempo a esta actividad física, incluso puede que muchos hayan acudido a diferentes marchas populares. Por lo tanto, esto ya nos indica la necesidad de tratarlo y trabajarlo de alguna manera a través de la Educación Física

Partiendo de este trascendental papel que tiene en la actualidad, cabe destacar también aquellas aportaciones que puede traer consigo su trabajo. En esta dirección, Martínez (1996) expone que este trabajo de la resistencia “es un componente fundamental que repercute en la aptitud de aquel para las actividades físicas, en su capacidad de trabajo, y de defensa ante enfermedades, bienestar general” (p.13).

Concretando aún más, y basándonos en las propias vivencias y en algunas ideas del Grupo de Trabajo de Educación Física en Segovia (2006) presentamos a continuación algunos de los beneficios directos que puede reportar el tratamiento adecuado de la CLD en la escuela:

- Ayuda a concebir esta práctica como un hecho social de relevancia para las personas, entendiendo y ejecutando esta cuando lo consideren necesario.
- Favorece la relación entre los aprendizajes de la escuela y la vida cotidiana, pudiendo aplicar estos en su día a día y motivando así su aprendizaje.
- Da a conocer la capacidad de esfuerzo de uno mismo para su uso a lo largo de la vida presente y futura.

- Posibilita al alumno el alcance del éxito propio, ya que este irá en función de la voluntad de aprendizaje, no de la capacidad física.
- Genera experiencias positivas en torno a la actividad física, cogiendo el gusto por esta y alejándose del sedentarismo.

Por último, destacar también el hecho de que no deja de ser una herramienta que contribuye al desarrollo de la capacidad aeróbica. Para trabajar esto en la mayoría de ocasiones se tendía y se tiende a utilizar una serie de test, como el de Cooper, pero la grandísima ventaja en nuestro caso es que no se valoran las vueltas que se den, sino la capacidad de mantener el ritmo, lo que permite la vinculación de esta práctica con la salud y el placer.

4.1.3 El papel de la motivación en la CLD

Lo primero es atender a la definición de motivación de la Real Academia Española (2014), entendiéndola como “conjunto de factores internos o externos que determinan en parte las acciones de una persona”. Durante nuestra formación como futuros docentes, siempre hemos visto que la motivación es un factor que tiene que estar muy presente en nuestras clases, y que para ello, debemos buscar una participación e implicación máxima por parte de todos los alumnos, así como la facilitación del éxito.

En un contenido de esta índole, en el cual muchos alumnos a priori pueden presentar prejuicios negativos por sus vivencias poco positivas, se hace verdaderamente importante el papel de la motivación. Peiró, Pérez-Gimeno y Valencia-Peris (2012) defienden la crítica a ese enfoque tradicional que no trabaja en ningún momento teniendo en cuenta la motivación de los alumnos, es decir, que impone actividades que en muchas ocasiones originan una escasa autoestima y poca confianza en sí mismos. Bajo nuestro punto de vista, esto simplemente puede dificultar un progreso en su autonomía, y por lo tanto, será menor también la probabilidad de realizar algún tipo de actividad física fuera de las clases de Educación Física.

En cambio, si logramos atraer a los alumnos alcanzaremos el éxito en esta actividad, y con ello, esos beneficios citados anteriormente que conlleva el aprendizaje de correr a ritmo. Con el mismo objetivo encontramos a autores como Allen (2003), defendiendo la idea de que el lugar que ocupa la motivación para cualquier persona es trascendental, pues nos ayuda a entender un gran número de comportamientos en distintos ámbitos: educativo, deportivo o cualquier otro que tiene relación con la salud.

En el caso de nuestro trabajo con la CLD, si estableciéramos como objetivo final correr lo máximo posible para ganar a los demás, muchos alumnos no sentirían motivación alguna por lograr esa meta, ya que sabrían de la dificultad de alcanzar a los más hábiles de clase. En cambio, nosotros lo que pretendemos es que todos consigan mantener un ritmo saludable de carrera, algo que depende de la voluntad de trabajo, y no de las capacidades físicas.

Es decir, a través de esa motivación pretendemos generar una serie de hábitos saludables, y para ello, queremos hacer al alumnado consciente de las razones por las que debe trabajar la carrera en la escuela. De esta manera, evitaremos que lo perciban como una rutina sin sentido o una moda, lo que les llevaría al abandono y antipatía de la actividad, y en cambio trataremos de que vean esta actividad física como un hecho saludable (Generelo, Julián y Zaragoza, 2009).

Viendo pues, la importancia de lograr una motivación verdadera y eficaz hacia la actividad a realizar, vamos a comenzar la U.D. con un material audiovisual, basando esta actuación en las palabras de Genérello, Julián y Zaragoza (2009, p.191):

La motivación para el aprendizaje se estimula a partir de definir un reto. Dar significado al reto desde los primeros pasos no resulta fácil, de allí surge la necesidad de crear material audiovisual que ayude al practicante a entender qué es lo que se va a alcanzar al final del proceso y hasta dónde se puede comprometer con ese aprendizaje.

De esta manera, buscaremos que desde el inicio se alcance esa implicación con la tarea a través del clima motivacional, provocando con ello una mayor tendencia a la realización de actividad deportiva fuera del horario escolar, así como hábitos saludables de vida, alimentación y descanso (Jiménez, Cervelló, García, Santos-Rosa e Iglesias, 2007).

4.1.4 Relación de la CLD con la salud y la condición física

Toda actividad física bien llevada a cabo puede contribuir a aumentar la autonomía y a conseguir una mejor percepción de la imagen corporal, lo que traerá consigo también una sensación de estabilidad y bienestar. De esta manera, podremos mejorar en gran medida tanto la parte física de la salud, como la psicológica.

En cuanto a la CLD, por supuesto que también está intrínsecamente ligada a la salud y al bienestar, pero como decíamos anteriormente, siempre y cuando se lleve a cabo de una manera correcta. Con esto nos referimos a la decisión que se tome a la hora de orientar nuestras clases, si vamos a seguir un objetivo centrado en la mejora de la condición física o simplemente de la salud.

Es cierto que se pueden combinar ambas ideas, pero ante las continuas confusiones que sufren a la hora de tratarse en la escuela, queremos recordar y hacer hincapié en que es totalmente posible contribuir a una mejora de la salud sin que se produzca una mejora en la condición física –paradigma orientado a la actividad física- (Generelo et al., 2009). Esta posibilidad nos abre las puertas a una realización totalmente placentera de la actividad física, sin presión alguna por lograr retos más allá de éste.

En el caso concreto de nuestro trabajo, una de las normas que rige este es el hecho de movernos siempre en una frecuencia cardiaca determinada, para Devís y Peiró (1992) deberá hallarse más concretamente entre el 60% y el 85% del índice cardiaco máximo. Por lo tanto, se puede apreciar claramente nuestro interés por conducir desde edades tempranas, la práctica de actividad física hacia la consecución de un estado saludable, siendo la mejora de la condición física un simple factor más que trae consigo la participación en estas actividades.

Concretando algunos beneficios propios de la salud, podemos decir que nos permite conocer nuestras limitaciones, así como nuestros puntos fuertes. Esto es algo esencial, pues nuestro cuerpo nos acompañará a lo largo de toda la vida y debemos saber cuidarlo lo mejor posible. Relacionado con esto, y teniendo en cuenta ciertos hechos actuales, deben entender cuando su cuerpo está a punto de llegar al límite, y la importancia de evitar esto.

Por último, destacar que la carrera puede también ayudar en gran medida a controlar el peso corporal, y con ello, contribuir a evitar ciertas enfermedades cardiovasculares que afectan a nuestra salud. Además, si estas experiencias son positivas para los participantes, dejarán huella en ellos, ayudando a generar hábitos saludables relacionados con una mayor práctica de actividad física, alejándose así, de ese sedentarismo que tanto protagonismo ha cobrado en la sociedad actual.

4.2 ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL

4.2.1 Concepto de actividad física en el medio natural

Es importante tener en cuenta que los destinatarios del trabajo son alumnos de Educación Primaria, por lo que una de las principales finalidades de este será la formativa. Partiendo de aquí, nos centraremos especialmente en ese ámbito educativo del concepto actividad física en el medio natural.

Para comenzar, es importante no confundir entre esas actividades físicas propias de la naturaleza y aquellas otras que en determinados momentos también se pueden hacer al aire libre, y para ello nos basamos en las declaraciones de Guillen, Lapetra y Casterad (2000, p.9), quienes defienden que “es necesario establecer diferencias entre practicar deportes que habitualmente se hacen en un gimnasio, piscina o pista polideportiva y que ocasionalmente pueden hacerse en la naturaleza...y el grupo de deportes o actividades que solamente pueden hacerse en el medio natural.”.

En nuestro caso, la CLD no necesita específicamente hacerse en el medio natural, pero si existe esa posibilidad, lo que le otorga unas características únicas y lo hace diferente. De nuevo son Guillen et al. (2000, p.13) quienes determinan esos rasgos propios: “Factores incontrolables, carácter cambiante, incertidumbre y riesgo.”

Una vez aclarados estos aspectos y centrándonos ya en el significado de actividad física en el medio natural, nos encontramos con numerosas definiciones de diferentes autores. En este caso se han seleccionado aquellas que más se acercaban al ámbito educativo, para a continuación rematarlas con una concepción más personal:

“Aquellas que se desenvuelven, fundamentalmente, en un medio no habitado y poco modificado por la mano del hombre, aunque a veces, y sobre todo en el aprendizaje de algunas técnicas, se utilicen espacios totalmente artificiales” (Funollet, 1989, p. 2).

“Aquellas actividades motrices que, planteadas de forma lúdica, son llevadas a cabo en un medio natural o en espacios próximos o que sirvan de introducción a estos, con clara intención educativa” (García, Martínez, Parra, Quintana y Rovira, 2005, p.7).

“Toda acción llevada a cabo en un entorno natural o artificial si es realizado con un propósito de iniciación a aquel” (Acuña, 1991, en Arribas, 2008, p.81).

“Las actividades físico-deportivas en la naturaleza tienen, en líneas generales, como objetivo común el desplazarse individual o colectivamente hacia un fin más o menos próximo o utilizando o luchando con los elementos que constituyen el entorno físico” (Bernadet, 2001, en Guillen et al., 2000, p.13).

A modo de resumen, podemos decir que básicamente las anteriores definiciones conciben la actividad física en el medio natural como esas tareas o acciones que requieren un espacio natural o similar para unos aprendizajes concretos, los cuales muy seguramente no se puedan enseñar igual sin salir del centro.

En nuestro caso, nos centraremos en esa intencionalidad educativa, cambiando entonces su denominación a ‘Educación Física en el medio natural’, la cual no olvidemos está incluida en el currículum de nuestra asignatura. Forman parte de este concepto todas aquellas actividades físicas que se realizan en un entorno natural y que además tienen un carácter formativo, bien sea buscando el desarrollo de habilidades físicas, el conocimiento de uno mismo y de su cuerpo, la adquisición de unos valores para el cuidado de la naturaleza, el progreso en las relaciones sociales o una mayor autonomía (Pérez Ordás, 2011).

4.2.2 Involución de la relación entre el ser humano y el medio natural

El ser humano es sin duda, el animal que más ha evolucionado. Cada día tenemos infinidad de pruebas que demuestran esto. Un claro ejemplo, es la creación infinita de tecnologías y medicamentos que han facilitado y mejorado nuestro nivel de vida en gran medida. Estamos realmente orgullosos de nuestros avances, de estar cada día más lejos de aquellos que requerían de la caza diaria para alimentarse o de aquellos que debían trabajar las tierras de sol a sol, en definitiva, de sentir que con nuestros progresos no dependemos de nadie, ni si quiera de la mismísima naturaleza.

Ahora bien, esta relación que en un pasado se concebía como vital y necesaria, actualmente parece relegada a un plano mucho más secundario, algo que no evita la trascendencia de esta. Freire es una de las defensoras de esta idea, y ella misma destaca que “el contacto con la naturaleza pone a las personas en su lugar... permitiéndoles centrarse en las cosas que son realmente importantes” (2011, p. 28).

Partiendo de aquí, es importante abrir los ojos y ser conscientes de la situación actual que está afrontando esta relación en la mayoría de ciudadanos. Freire (2011) indica que “en los últimos 15 o 20 años no han dejado de publicarse estudios que alertan sobre este alejamiento de la naturaleza en la infancia: el 76% de su tiempo pasan sentados o acostados, unas 20 horas diarias en lugares cerrados, entre cuatro y siete horas diarias enchufados a las pantallas, etc.” Un ejemplo de estos estudios, es el publicado por The Guardian, donde se indica que en una entrevista a 2000 niños de 8 a 12 años, el 64% de ellos sólo había salido a jugar a la calle una vez a la semana, el 28% había dado un paseo por el campo en el último año y la mayoría no habían subido nunca a un árbol.

Toda esta información quizás nos asombre a muchos de los que hemos superado los 20 años de edad, pero cada vez parece más evidente que a día de hoy un gran porcentaje de niños no ha dado de comer jamás a un caballo, no ha tocado una oveja o no ha visto ordeñar una vaca. Esto nos muestra claramente que con el paso del tiempo nuestra relación con el entorno natural no ha evolucionado favorablemente, sino todo lo contrario, se ha visto relegada y olvidada.

Quizás, si analizamos en un sentido crítico esta realidad habría que hablar de una verdadera “involución” en la relación del hombre con la naturaleza, aspecto preocupante que los docentes debemos tener en cuenta.

4.2.3 Trascendentalidad de la relación con el medio natural

Como decíamos con anterioridad, quizás la mayoría de la sociedad no somos conscientes de la trascendentalidad que puede llegar a tener para nosotros esta relación con el medio natural, lo que conlleva también en Educación un abandono del trabajo en estos espacios. Richard Louv (2008), comenta que la educación basada en el medio ambiente mejora considerablemente el rendimiento escolar, estimula la creatividad y proporciona una mayor habilidad en la resolución de conflictos, pensamiento crítico y toma de decisiones, por lo que como podemos comprobar, no parece traer consigo nada positivo el hecho de dejar de lado en la escuela el trabajo en el medio natural.

Este mismo autor, en una entrevista publicada en 2009, enumeraba una serie de beneficios que aporta el hecho de estar en contacto con el medio natural. En primer lugar, destacar la contribución, que según él, tiene esta relación a la hora de calmar y centrar a los alumnos, así como de fomentar su creatividad. Defiende esta idea exponiendo que aquellos niños que en su tiempo libre juegan en la naturaleza, tienden a inventar nuevos juegos, y en muchas ocasiones con carácter cooperativo. Por otro lado, recalcar también el beneficio que parece tener sobre el desarrollo físico, así como mental, ayudando a lograr ese desarrollo integral, fin último de la educación. Por último, Louv aporta una de las mayores ventajas bajo nuestro punto de vista, y es que ayuda a los alumnos a comprobar que forman parte de un mundo mayor del que ellos mismos son parte.

Pero ya no es solo las oportunidades de aprendizaje y mejora del ser humano que dejamos de lado, sino las consecuencias nefastas que se pueden experimentar en caso de alejarnos gravemente de la naturaleza. En el libro ‘Educar en verde’ (Freire, 2011) se recogen algunas de las más significativas: Dificultades para centrarse en las cosas verdaderamente importantes, olvidarnos de nuestros instintos alejándonos de la felicidad, dificultar la comprensión de formar parte de algo tan grande como el universo,

augmentar la ansiedad, fomentar el sedentarismo, la fatiga sensorial y con ello, la incapacidad para centrarse.

Viendo esta información, nos parece de gran interés comentar de manera más profunda esos efectos relacionados con el sedentarismo y la complicación a la hora de tomar conciencia del mundo. Estas dos consecuencias repercutirán de forma directa en el propio esquema corporal del niño, y como hemos ido viendo a lo largo de nuestra formación como docentes, es un aspecto totalmente clave en el progreso de cualquier alumno.

Podemos ver pues, que una pobre relación con el medio natural puede acarrear una serie de efectos devastadores. De esta manera, se convierte en esencial el papel de los docentes, teniendo en nuestra mano la posibilidad de facilitar a los alumnos su desarrollo integral.

4.2.4 El papel de la Educación

Partiendo de la información anterior y viendo el panorama actual, volvemos a repetir que nuestro papel como docentes será esencial a la hora de trabajar esos aspectos personales que permitan crear y prolongar un vínculo con la naturaleza. Eso sí, nuestra intervención hacia la consecución de este aspecto, debe estar regida en todo momento por una serie de actuaciones lógicas y eficientes, contribuyendo verdaderamente a su mejora y enterrando esas ideas que entienden las salidas al medio natural como un simple momento de descanso y divertimento que no conlleva aprendizajes.

Para lograr esto, recogemos a continuación una serie de pautas presentadas en el artículo de la organización English Outdoor Council (2015) denominado ‘High Quality Outdoor Learning’, las cuales debe seguir toda salida planteada por el maestro para lograr que estas conlleven un aprendizaje:

- Placenteras y motivadoras.
- Generadoras de confianza, conciencia social, emocional y ambiental.
- Promovedoras de la salud y el bienestar.

- Centradas en torno al trabajo de alguna habilidad específica y de habilidades para su día a día.
- Funcionar de herramientas ampliadoras de horizontes.

4.2.5 Factores a tener en cuenta en la actividad física en el medio natural

Obviamente todo esto también conlleva un gran trabajo por parte del profesor, el cual podría evitar quedándose en el aula, pero donde jamás lograría alcanzar a transmitir aquellos beneficios propios de la actividad física en el medio natural que anteriormente hemos expuesto. En este punto nos vamos a centrar en ese trabajo previo, tratando de dar a conocer aquellos factores a tener en cuenta y algunas alternativas a estos que pueden suponer para algunos la razón de evitar estas salidas.

Según el autor que consideremos podemos encontrar una clasificación u otra y con más o menos detalle, en este caso nos hemos basado en la hecha por Guillen et al. (2000, p.40-43) que se centra en las necesidades de esas actividades a realizar en el medio natural.

- El espacio: El lugar concreto que requiere cada actividad es distinto. Por ejemplo, si nuestra actividad es esquiar y estamos en un centro urbano, debido a la lejanía y el coste, sería de difícil acceso. En cambio, si queremos hacer senderismo y nuestro colegio es rural, seguramente haya algún espacio próximo que nos pueda ser útil, y por lo tanto en este caso, diremos que si será de fácil acceso.

- El entorno: Esto hace referencia a las características propias que tiene ese espacio en el que vamos a realizar la actividad. En primer lugar, hay que destacar la importancia de tener acceso a los servicios de asistencia, y en caso de que el entorno sea salvaje, como puede ser en una travesía por la montaña, habría que preparar previamente unos puntos de recogida en caso de accidente. Esto resulta más sencillo si ese entorno es semi-salvaje, como en una estación de esquí, ya que estos espacios suelen contar con un servicio propio de asistencia. Por último, si hablamos de una zona artificial, como un rocódromo, o una acondicionada, como un carril bici, el acceso de a estos servicios suele estar ya previsto y supondrá a los docentes encargados menos trabajo.

- El tiempo que conllevan: Existen actividades que pueden requerir pasar varios días fuera, pero también podemos realizar otras que no ocupan más de media mañana. Es importante destacar que no podemos ver esto como una dificultad, sino como una posibilidad para el aprendizaje de unos valores de difícil acceso en el aula.

- Material necesario: Podemos encontrarnos algunos casos en los que sea necesario una gran cantidad de material y de coste elevado, como en el caso del esquí acuático. Pero en la actualidad, también tenemos multitud de actividades en el medio natural cuyo material es escaso y de un coste accesible, como puede ser el senderismo.

- Características cognitivas motrices de los alumnos: No cualquier participante estará preparado y capacitado para realizar una sesión de parapente, en cambio, hay otras cuyo aprendizaje resulta mucho más sencillo, como puede ser el caso de la foto-orientación.

- Recursos humanos requeridos: El buen transcurso de algunas actividades necesitarán de un número determinado de profesionales en el ámbito, es el caso de la escalada. En caso de no poder contar con estos miembros debido por ejemplo al presupuesto económico, siempre podemos encontrar unas alternativas que solo requieren un responsable, como puede ser la orientación en el parque.

Las actividades físicas en el medio natural constituyen un recurso con gran potencial educativo, y como hemos ido viendo y argumentado no solo es un contenido necesario, podríamos más bien decir que se trata de un medio imprescindible para favorecer una mejor formación de los escolares. En este sentido, y siguiendo la misma línea de trabajo que está presente en la Facultad de Educación de la Universidad de Valladolid, la inclusión de las actividades físicas en el medio natural dentro del ámbito escolar, especialmente (pero no únicamente) vinculadas a la Educación Física, nos lleva a considerar la importancia de que los docentes desarrollaremos una auténtica EF en el medio natural, es decir, una educación física vinculada al medio natural, aprovechando las posibilidades que éste nos ofrece. Esta idea es la base del planteamiento de la propuesta que se desarrolla en nuestro trabajo fin de grado, mostrando las posibilidades formativas que conlleva una intervención didáctica relacionada con la Educación Física en el medio natural.

4.3 LA INTRODUCCIÓN DE LA BICICLETA EN LA ESCUELA

4.3.1 ¿Por qué la bicicleta?

Aprender a dosificarse y a regularse durante un esfuerzo de larga duración es un trabajo que normalmente se practica a través de la carrera, pero en nuestro caso queremos ir un paso más allá e introducir la bicicleta. De esta manera, buscaremos que lo aprendido en las primeras sesiones a cerca de la carrera a ritmo lo puedan aplicar a otras formas de movimiento, de tal manera que al final de la UD completen de forma exitosa un duatlón.

La elección de escoger la bici, frente a otra posibilidad como puede ser la natación, tiene su justificación. En primer lugar, debemos tener en cuenta los recursos necesarios, ya que en nuestro caso, aunque no sean pocos, resultaría más complejo aún coordinar todo si introducimos la presencia de una piscina, pues teniendo en cuenta que está dirigido a niños y niñas de Educación Primaria, se antoja imposible llevar esto a cabo en un lago, pantano o espacio similar. En segundo lugar, pensamos que es una manera de ofrecer otras alternativas al alumnado, ya que la natación es algo que trabajan ya en cursos anteriores, mientras que la bicicleta ninguno de nuestros alumnos la había llevado aún al centro.

Además, si nos fijamos en la clasificación realizada con anterioridad sobre las necesidades de las actividades a realizar en el medio natural (Lapetra y Casterad, 2000), vemos que la bici no es excesivamente compleja:

- Espacio: Tratándose de un colegio rural hay una gran cantidad de praderas que resultan de fácil acceso.
- Entorno: En nuestro caso y tratándose de niños de Educación Primaria no es salvaje, ni tan si quiera le hace falta tener un servicio de asistencia propio, pues está bien comunicado del pueblo y este a su vez de la capital.

- Tiempo: Debido a la cercanía de los espacios, el tiempo es mínimo, se pueden realizar pequeñas salidas de una sola sesión, o alargar estas durante toda la mañana.
- Material: Bicicleta, casco y alguna herramienta básica de reparación, algo que suelen tener la mayoría de familias o que fácilmente se puede conseguir que alguien nos preste.
- Características cognitivas motrices: Requiere un nivel mínimo de manejo de la bici, algo que se puede trabajar y mejorar en clase, pues hacerlo con ruedines limitaría mucho los lugares de ejecución. Además, es conveniente conocer ciertos aspectos de la circulación de la bici, así como algunos mecánicos.
- Recursos humanos: Dependería del número de alumnos y el nivel de estos con la bici, pero únicamente con dos puede ser suficiente.

Por otro lado, alejándonos ya del tema organizativo y centrándonos en lo que significa para el niño este trabajo, encontramos varios motivos específicos para decantarnos por la bicicleta. Como apunta Pérez Ordás (2011), algunos de los beneficios más importantes son los siguientes:

- El alumno deberá formarse en lo referente a la educación vial, ya que este pasaría a ser ya conductor.
- La condición física mejora, pues esto conlleva un trabajo físico y motriz.
- El carácter lúdico de estas salidas es muy grande.
- Se contribuye al desarrollo de la autonomía de los alumnos.
- Se fomenta la práctica de actividad física en el tiempo de ocio.
- Abre la posibilidad de utilizarlo como método de transporte (no contaminante).

Así pues, viendo las ventajas que puede traer consigo un trabajo de este tipo y sumado también al progreso que conllevaría en cuanto a equilibrio se refiere, parece que la introducción de la bicicleta puede ser un paso clave a la hora de que los alumnos logren encontrar su propio ritmo sostenible y su desarrollo integral.

4.3.2 Aspectos a considerar en las salidas con bicicleta

Como decíamos con anterioridad son numerosos los recursos con los que se debe contar para preparar y organizar correctamente en una salida de este tipo. El hecho de tener que realizarse en el medio natural ya hace que, por ejemplo, sea necesario contar con un seguro de responsabilidad civil o estar pendiente del tiempo meteorológico, además de otros aspectos que completaremos en los puntos posteriores. Centrándonos únicamente en lo relativo a la bicicleta, los responsables deberán:

- Contar con cascos y bicicletas suficientes y revisar los aspectos mecánicos de estas.
- Incorporar alumbramiento en la bici en caso de que la ruta sea nocturna o haya túneles.
- Transmitir y dar a conocer a los alumnos el código de circulación (disponible en la Guía del ciclista de la DGT).
- Revisar y preparar el espacio en el que se desarrollará la sesión.
- Comprobar el nivel que tienen los alumnos sobre la bici.
- Identificar a los responsables con petos fluorescentes.
- Contar con herramientas básicas y material de repuesto (cámaras, parches, bomba de aire, desmontables, etc.).
- Avisar a la policía local en caso de que fuera necesario su escolta por un espacio urbano.
- Establecer un punto técnico de recogida con vehículos preparados para intervenir ante cualquier incidencia.

Como se puede apreciar, el trabajo que se requiere para organizar un evento de este tipo es muy grande, pero si tenemos en cuenta que no sólo permite el trabajo de las habilidades motrices, de la condición físico o del manejo de la bici, sino que también puede servir como base para generar buenas actitudes y hábitos en su tiempo libre (Castellar, Pradas, Rapún, Coll y Pérez, 2013), sin duda, todo esto merece la pena.

5. INTERVENCIÓN DIDÁCTICA

En concordancia con el profesor de Educación Física del centro escolar y el tutor de la Universidad de Valladolid, se ha optado por desarrollar una UD denominada “Conozco mi ritmo de carrera en el medio natural”, la cual cuenta con un total de ocho sesiones, destacando en dos de ellas la inclusión de un trabajo con la bicicleta, lo que convierte en necesario su ejecución en el medio natural. Los destinatarios para los que se ha creado este proyecto son los alumnos y alumnas de 6º de Educación Primaria y nuestro objetivo principal con ellos es que se conozcan a sí mismos y a sus capacidades físicas, y en función de esto, consigan desarrollar un ritmo regular que les ayude a disfrutar de la actividad física en el medio natural, de tal manera que acaben recurriendo también a esta práctica saludable fuera del horario escolar.

La elaboración de esta UD ha llevado un gran tiempo y un gran trabajo, pues ha sido imprescindible ir superando una serie de fases clave a la hora de organizar un proyecto de este calibre. En primer lugar, fue necesario un pequeño sondeo para comprobar la colaboración que recibiríamos tanto de los compañeros, como de los alumnos y sus padres. Una vez facilitado esto, se llevó a cabo un pequeño estudio sobre si la época del año era adecuada, si había alguna zona cercana en que se pudiera trabajar esto, si podíamos conseguir los materiales y los permisos necesarios, etc. Viendo que a pesar de la dedicación que requería podíamos sacar el proyecto adelante, se comenzó con la creación de las sesiones, tratando de ajustar éstas a los objetivos del currículum. Este periodo fue algo extenso, pues fue inevitable tener que ir introduciendo modificaciones por los distintos aspectos que nos iban condicionando, como era el hecho de traer la bici únicamente para utilizarla durante unos minutos. Con todo diseñado procedimos a establecer las fechas más adecuadas para las sesiones, teniendo en cuenta que la dependencia de la climatología podía afectarnos, y tras ello, repartimos unas hojas informativas y una autorización para los padres. Así pues, superada esa fase inicial, nos centramos en esos preparativos preliminares a las sesiones, tratando de ir mejorando éstas y anticiparnos a cualquier problema.

5.1 DISEÑO

5.1.1 Objetivos

En primer lugar, queremos destacar la relación con los objetivos propios de la Educación Primaria. Estos se encuentran recogidos en el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, más concretamente en su artículo número 7. En esta Unidad Didáctica, el objetivo que más nos interesa es uno en concreto:

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

Pero además, irán implícitos algunos más debidos al hecho de trabajar en grupos y en el medio natural:

a) Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.

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.

d) Conocer, comprender y respetar las diferentes culturas y las diferencias entre las personas, la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres y la no discriminación de personas con discapacidad.

m) Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.

Por otro lado, en cuanto a la relación con los objetivos generales de Educación Física para 6º curso, no aparecen explícitos en un documento legislativo concreto, pero a través del DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León, y usando como referencia también el REAL DECRETO 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación primaria; hemos elaborado unos objetivos en función de nuestra Unidad Didáctica y nuestro grupo de alumnos:

- Conocer, valorar y cuidar su cuerpo como medio para la realización de actividad física y relación con los demás.
- Apreciar los beneficios que aporta a la salud la realización de actividad física.
- Potenciar y desarrollar las capacidades físicas, las habilidades motrices y el autoconocimiento de la estructura y funcionamiento del propio cuerpo para adaptar el movimiento a circunstancias y condiciones cambiantes.
- Promover conductas que afiancen la autonomía en la práctica de las diferentes actividades físicas, juegos y deportes.
- Cooperar con los distintos compañeros aceptando y valorando las limitaciones propias y las de los demás.
- Saber dosificar el esfuerzo, llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea.

Por último, siguiendo también la legislación vigente, presentamos a continuación los objetivos concretos de la Unidad Didáctica. Estos son los siguientes:

- Buscar de manera autónoma un ritmo regular que nos permita prolongar la carrera durante un largo periodo de tiempo.
- Generar experiencias positivas en la CLD para interpretar esta como una práctica agradable.
- Aprender a tomarse la frecuencia cardiaca y ver cómo nos influye.
- Colaborar, empatizar y adaptarse al ritmo de diferentes compañeros.
- Experimentar el funcionamiento y las sensaciones de la carrera por intervalos y el duatlón.
- Aceptar la competición como un elemento más de la actividad física.

- Ser capaz de aplicar los conocimientos carrera a ritmo para regular la marcha en bici y finalizar la prueba.
- Valorar, respetar y cuidar el medio natural y los recursos que nos ofrece este.

5.1.2 Contenidos

Al igual que con los objetivos y siguiendo de nuevo la legislación vigente, presentamos los contenidos concretos que trabajaremos con la Unidad Didáctica. Estos serán los siguientes:

- La capacidad de correr a un ritmo constante durante un largo periodo de tiempo.
- Asimilación de la CLD como una práctica agradable y saludable.
- Familiarización con la frecuencia cardiaca y la capacidad de tomarse esta e correctamente.
- La colaboración y el respeto a uno mismo y a los compañeros, así como a sus habilidades y capacidades.
- Toma de conciencia de las sensaciones que trae consigo la carrera y el duatlón.
- Conocimiento de las partes y la importancia de calentamiento y la vuelta a la calma.
- La aceptación de la competición como un elemento más de la actividad física.
- El respeto al medio natural y los recursos que nos ofrece este.

Además, partiendo del DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León; hemos establecido también la relación entre los bloques de contenidos recogidos y lo trabajado en la Unidad Didáctica, que se puede consultar en el apartado 'A' del Anexo I.

5.1.3 Temporalización

En función del Practicum II y las posibilidades del centro este proyecto se decidió llevar a cabo durante el segundo y el tercer trimestre del curso 2016/2017, más concretamente en los meses de marzo, abril y mayo, pues entre medias encontramos las vacaciones de Semana Santa. Las sesiones a desarrollar son 8, y a excepción de la última que requiere dos horas el resto tendrá una duración de 60 minutos. Es importante tener claro que se sigue una progresión en cuanto a distancia y tiempo de carrera hablamos, incluso se parte de los datos obtenidos en sesiones anteriores, por lo que es necesario respetar el orden.

El calendario quedaría de la siguiente manera:

Marzo 2017							Abril 2017						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		1	2	3	4	5						1	2
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
							TERCERA SESIÓN		CUARTA SESIÓN				
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
							F E S T I V O						
20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	20	21	22	23
							TALLER DE NUTRICIÓN		QUINTA SESIÓN				
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30
PRIMERA SESIÓN		SEGUNDA SESIÓN					FESTIVO		SEXTA SESIÓN				

Mayo 2017						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	2	3	4	5	6	7
FESTIVO		SÉPTIMA SESIÓN				
8	9	10	11	12	13	14
OCTAVA SESIÓN						
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Figura 1: Calendario con la temporalización de las sesiones.

Fuente: Elaboración propia.

Como indicábamos con anterioridad, la octava sesión consta de 2 horas, por lo que el tutor nos prestará la hora siguiente también, a cambio de que el lunes 8 de mayo se queden con él en el aula. En este cambio se ve afectado 4ºA, pues si el miércoles 10 estamos una hora más con 6º no pueden tener Educación Física con nosotros, por lo tanto esa hora que permanecerán con su tutora la recuperaremos el lunes 8, supliendo a los de 6º.

5.1.4 Metodología

La metodología de nuestra Unidad Didáctica parte de un estilo motivacional, algo que es importante tener en cuenta, pues resulta un factor de verdadera importancia a la hora de tratar la CLD en la escuela. No solo esto, sino que como destaca también Allen (2003), el lugar que ocupa la motivación para cualquier persona es trascendental, pues esta nos ayuda a entender un gran número de comportamientos en distintos ámbitos: educativo, deportivo o cualquier otro que tiene relación con la salud.

Así pues, desde la primera sesión se buscará alcanzar una motivación verdadera y eficaz hacia la actividad a realizar, es decir, se trabajará la actitud hacia el proceso. El objetivo final, es lograr esa implicación con la tarea para provocar con ello una mayor tendencia a la realización de actividad deportiva fuera del horario escolar, así como hábitos saludables de vida, alimentación y descanso (Jiménez et al., 2007).

Nuestras sesiones estarán marcadas por una serie de estrategias que persiguen la motivación, las cuales son enumeradas por García, Santos, Jiménez y Cervelló (2005):

- Dar tareas de aprendizajes variadas y diferentes. Evitar la monotonía de algunas sesiones, ya que aunque todas ellas tengan un mismo objetivo, la forma y la estructura puede variar con el objetivo de hacerlas novedosas y desafiantes.
- Plantear cada sesión como un reto personal. Conseguir que el alumno se sienta capaz de superar los objetivos de las diferentes tareas y que vea su progreso a la vez que las clases van aumentando su complejidad.
- Utilizar ejercicios y juegos cooperativos. Son muchos los autores que defienden el aprendizaje entre iguales, uno de ellos Palomares (2016), quien apuesta por la introducción en las clases de EF de esta metodología cooperativa, las cuales fomentan un trabajo adaptado a las necesidades del alumnado. De ahí

que busquemos en la gran mayoría de sesiones un trabajo en pequeños grupos o parejas, provocando un aumento de la motivación. “Se realiza la actividad a través de una metodología cooperativa en la que el alumnado trabaja de forma conjunta y en pequeños grupos...para ampliar o asentar sus propios conocimientos y los de los demás miembros del grupo” (Velázquez, 2012). Por lo tanto, aunque el objetivo es que el alumno corra de forma autónoma y a su propio ritmo, estos agrupamientos pueden ayudar a crear unas experiencias más positivas que faciliten la repetición y extensión de esta actividad física a la edad adulta.

- Necesidad de implicación y capacidad de decisión en las tareas. Esto es, conseguir que los alumnos vean la importancia de esforzarse y participar de manera activa, algo a lo que puede contribuir mucho dejarles libertad en sus decisiones. En nuestro caso, dejarles que sean ellos mismos quienes decidan el ritmo a seguir, tanto individual como grupal.

- Plantear objetivos a corto, medio y largo plazo para los alumnos. Es importante que los alumnos sientan su progresión y su mejoría tanto en cada clase, como al final de la propia UD. En nuestro caso, buscaremos que los alumnos tengan claro que cada tarea tiene un motivo y un beneficio, contribuyendo así a que al final puedan lograr acabar un duatlón, algo que al principio veían muy complicado.

Esta forma de abordar las sesiones tratando de tener en cuenta cada agente influyente en el proceso de enseñanza-aprendizaje (motivación y disfrute, entorno, patrón de movimiento, calentamiento, valores, inclusión, etc.) puede también llevar a denominarla como una metodología ecológica, la cual se basa a su vez en el modelo comprensivo (Brunicardi, 2012).

5.1.5 Sesiones

La estructura de sesión está basada en el Grupo de Trabajo Internivelar de Investigación Acción de Educación Física de Segovia (2006) que divide la misma en tres partes según la evolución temporal:

- Empezando...: Comienza con una pequeña asamblea para recordar el funcionamiento de la UD y para comentar lo que se hará en esa misma sesión, así como los resultados de la anterior.
- En marcha: Incluye esa puesta en acción para preparar el cuerpo, y por supuesto la ejecución de las tareas motrices principales, además de las paradas de reflexión-acción si las hubiera.
- Y para terminar...: Se hace de nuevo una asamblea para reflexionar sobre lo sucedido en esa sesión y hablar sobre las sensaciones que han tenido los alumnos, concluyendo con la despedida y el aseo personal.

La elección de esta estructura se debe a la conexión con las finalidades formativas que buscamos con nuestra intervención.

Tabla 1: Contenidos de las sesiones.

SESIÓN	CONTENIDO
1. ¿Sabemos correr a ritmo? ¿Qué es la frecuencia cardiaca?	Familiarización con la relación existente entre la frecuencia cardiaca y la carrera.
2. Descubrimos y representamos nuestro ritmo.	Conocer sus capacidades físicas y el ritmo a seguir a la hora de practicar carrera.
3. Hacemos dos cosas a la vez: Correr y hablar.	Asimilación de la carrera como una práctica agradable y el habla como un indicador de un ritmo adecuado.
4. Coincidimos aún más veces.	Adaptación del ritmo en función de la pareja.
5. ¿Nos regulamos o esperamos?	Experimentación de la carrera por intervalos y una mejor adaptación del ritmo en función de más compañeros.
6. Competición por ritmo	Interiorizar el ritmo de carrera más adecuado y aceptar la competición como un elemento más de esta.
7. Preparándonos para el duatlón	Aplicación de los conocimientos carrera a ritmo para la regulación de la marcha en bici.
8. Mi primer duatlón	Superación del duatlón poniendo en práctica lo aprendido y conocer el funcionamiento de este.

Fuente: Elaboración propia.

A continuación presentamos algunas de las sesiones de nuestra Unidad que más representativas pueden resultar, el resto se encuentran recogidas en el apartado 'B' del Anexo I:

SESIÓN Nº 1	TÍTULO: ¿Sabemos correr a ritmo? ¿Qué es la frecuencia cardiaca?
Eje de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> • Hacer una primera toma de contacto con la CLD, y buscar la motivación hacia esta. • Aprender a tomar la frecuencia cardiaca y ver cómo nos influye.
Temporalización	<u>Duración de la clase:</u> Se emplearán los 60 minutos de los que disponemos.
Recursos didácticos	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo por parejas - <u>Material e instalaciones:</u> Ordenador (sería útil el uso de un proyector), bolígrafo y papel. Se puede utilizar el aula convencional en un principio y a continuación el patio del centro. - <u>Evaluación:</u> Lista de control de asistencia y actitudes. También se pondrá atención en la precisión a la hora de tomarse las pulsaciones.
Desarrollo práctico de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Empezando..: Asamblea inicial En esta primera parte, haremos una breve presentación sobre la CLD que vamos a trabajar durante el desarrollo de la U.D. Con el objetivo de motivarles se les mostrará el siguiente video y les haremos algunas preguntas acerca de este. <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Cuál creéis que es el objetivo de estos corredores? ○ ¿Esto puede conllevar para ellos peligros o riesgos? ○ ¿Qué podemos aprender de este video? ¿Crees que todos os conocéis a vosotros mismo y sabéis hasta donde llegaríais por un objetivo? <p>https://www.youtube.com/watch?v=21kXdfJuZ5Q&t=13s</p>

Tras el visionado del vídeo, les explicaremos la importancia que tiene la frecuencia cardiaca en la carrera. Ellos mismos se tomarán el pulso y calcularán su máxima mediante la fórmula: $220 - \text{edad}$. A continuación sacamos el 55% y el 80% para ver los índices en que deberíamos trabajar.

Las pulsaciones se tomarán durante 15 sg. Y se multiplicará por 4.

- **En marcha:**

- Puesta en acción: Trote un par de minutos y movilidad articular. Toma de pulsaciones.
- Actividad motriz principal: Realizamos las siguientes tareas físicas y entre cada una vamos tomándonos la frecuencia cardiaca, comprobando en que tomas hemos estado dentro de la zona de actividad física saludable.
 - a) Hacer 20 abdominales
 - b) Trotar durante 3 minutos.
 - c) Hacer una carrera de 40 m. a máxima velocidad
 - d) Estirar

- **Y para terminar...: Asamblea final**

Acudiremos a los vestuarios para asearnos, y ya en el aula lanzaremos una serie de preguntas para recoger información acerca de las sensaciones y aprendizajes de los alumnos.

- ¿Creéis que los corredores que vimos en el video conocen la frecuencia cardiaca a la que deben correr?
- ¿Os ha costado mucho localizaros el pulso? ¿Creéis que os puede ser útil?

SESIÓN N° 4	TÍTULO: Coincidimos aún más veces.
Eje de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> • Ser capaz de adaptar mi ritmo al acordado con mi pareja. • Reforzar la capacidad de resistencia respecto a sesiones anteriores. • Saber controlar los tiempos de los compañeros de manera correcta.
Temporalización	<p><u>Duración de la clase:</u> Se emplearán los 60 minutos de los que disponemos.</p>
Recursos didácticos	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo individual - <u>Material e instalaciones:</u> Conos que sirvan para marcar el recorrido, petos para identificar a las distintas parejas, y cronómetros, papel y bolígrafos para controlar y apuntar los tiempos. Se puede llevar a cabo en un parque cercano, en un campo de fútbol, o cualquier descampado sin presencia de coches. - <u>Evaluación:</u> Lista de control de asistencia y actitudes. Observación general a las parejas sobre el grado de adaptación del ritmo, así como sobre las mejoras representativas que manifiesten en su resistencia.
Desarrollo práctico de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Empezando..: Asamblea inicial Comenzaremos dejando bien clara las normas de la sesión y haremos un pequeño repaso sobre lo visto en las dos primeras sesiones, principalmente sobre la importancia de mantener un ritmo constante.

En marcha:

- Puesta en acción: Trotamos hasta el lugar donde se ejecutará la prueba, a modo de calentamiento. Allí realizaremos movilidad articular, para finalizar la puesta a punto.
- Actividad motriz principal: La prueba consiste en correr durante más de 3000 m. manteniendo un ritmo constante que hayamos acordado con nuestra pareja, de tal manera que coincidamos siempre en el punto de inicio.
Hacemos parejas con ritmos medios no demasiado dispares, y las volvemos juntar en grupos de 4 miembros, de tal manera que una pareja ejecute la prueba y la otra vaya contabilizando el tiempo por vuelta de cada uno, comprobando si efectivamente se está cumpliendo lo acordado anteriormente entre ellos.

- Y para terminar...: Asamblea final

A modo de cierre trataremos de que los alumnos nos transmitan sus sensaciones, por lo que mientras procedemos a estirar les formularemos una serie de preguntas:

- ¿Quién ha logrado coincidir siempre con su pareja muy cerca del punto de inicio?
- ¿Alguien cree que ahora realizaría mejor una carrera ahora que el primer día?

SESIÓN N° 8	TÍTULO: Mi primer duatlón
Eje de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> • Poner en práctica los conocimientos adquiridos para llegar al final de la prueba. • Vivenciar un duatlón y aceptar la competición como un elemento más de este. • Mostrar una mejora de la capacidad de resistencia respecto a sesiones anteriores.
Temporalización	<p><u>Duración de la clase:</u> Juntaremos dos sesiones de Educación Física para contar con 120 minutos.</p>
Recursos didácticos	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo individual. - <u>Material e instalaciones:</u> Autorización para acudir al centro con la bici y salir al entorno natural, botiquín, picas, ladrillos, celo, carteles con información del recorrido, conos que sirvan para marcar el camino, cuerda y pinzas para construir la meta, cronómetro para controlar los tiempos finales, herramientas básicas para la reparación de la bici y casco obligatorio. Se puede llevar a cabo en un parque cercano o cualquier descampado sin presencia de coches. - <u>Evaluación:</u> Lista de control de asistencia y actitudes. Observación general a los alumnos sobre el respeto hacia los demás participantes, los aprendizajes puestos en práctica y la mejora de su capacidad física.

**Desarrollo práctico
de la sesión**

- **Empezando...: Asamblea inicial**

Comenzaremos dejando bien claro el funcionamiento del duatlón, insistiendo en que deben mostrar y poner en práctica todo lo que han aprendido durante las sesiones anteriores para llegar a la meta final. Además, reforzaremos su ánimo motivándoles con felicitaciones por su trabajo previo, haciéndoles ver que están preparados para afrontar y superar esta prueba.

- **En marcha:**

○ Puesta en acción: Trotamos hasta el lugar donde se ejecutará la prueba, a modo de calentamiento. Allí de forma individual realizaremos movilidad articular, cada uno poniendo a punto aquella parte que más importante considera.

○ Actividad motriz principal: Mostramos el circuito que deberán recorrer de forma individual. Primeramente un recorrido corriendo de 1.4 KM, tras ello rápidamente tendrán que coger la bici para hacer otro circuito de 4 KM, y finalizarán corriendo de nuevo 0.7 KM.

Es importante aclarar que se valorará tanto una ejecución rápida como el esfuerzo por llegar a la meta en el mejor estado posible.

- **Y para terminar...: Asamblea final**

Tras las felicitaciones y los estiramientos pertinentes, a modo de cierre de la sesión y de la UD les daremos la autoevaluación inicial para que la completen en función de sus aprendizajes. Además, se pedirá a los alumnos que por detrás escriban cómo se han sentido a lo largo del paso de las sesiones hasta completar su primer duatlón, y cómo creen que han ido evolucionando sus capacidades.

5.1.6 Recursos

A continuación presentamos de manera detallada todos y cada uno de los recursos necesarios para poder llevar a cabo nuestra intervención. Es importante tener en cuenta que en nuestro caso, el centro y muchos de sus integrantes han colaborado de manera muy activa para facilitarnos los materiales y los espacios necesarios, pues sin ellos, el nivel de trabajo habría sido demasiado grande para asimilarlo solamente entre dos, lo que nos hubiera imposibilitado la ejecución de esta unidad y sobre todo sus salidas al medio natural.

Tabla 2: Recursos necesarios de la UD.

<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none">○ Música: Cada alumno tenía la posibilidad de escoger dos canciones que le gustaría oír mientras corre.○ Recursos de creación propia: Cartel de animación al duatlón y diploma por la participación con fotos de la UD. (Anexo II).○ Autorización para salir al medio natural con la bici (Anexo VIII)○ Cronómetros o relojes.○ Botiquín.○ Petos.○ Conos.○ Picas y ladrillos.○ Herramientas básicas de reparación de bicis.○ Fichas de las sesiones (Anexo III).○ Ropa y zapatillas adecuadas.○ Neceser para el aseo.○ Bolígrafos.○ Ordenador○ Agua.○ Bicicleta.○ Pinzas y cuerda.○ Celo.○ Carteles con información del recorrido del duatlón (Anexo X).	<p>Espaciales:</p> <ul style="list-style-type: none">○ Descampado sin presencia de coches.○ Patio del centro.○ Aula.○ Campo de fútbol de La Lastrilla.
--	--

Fuente: Elaboración propia.

5.1.7 Alumnado con NEAE

En este grupo-clase de 6º encontramos tan solo un alumno que requiere una atención especial, se trata de un niño búlgaro que llegó a España al comienzo de este último curso. Tiene un desfase curricular muy grande respecto a sus compañeros, es más, parece no haber estado escolarizado antes, pues no reconocía si quiera la grafía numérica hasta hace unos meses, y actualmente se encuentra realizando sus primeras operaciones simples (sumas y restas). Además, su manejo del castellano es muy básico, es costoso mantener una conversación, pues apenas comprende ni sabe comunicarse, lo que requiere en todo momento ejemplificaciones gráficas.

Esto requiere que las medidas tomadas vayan en función de la sesión, por lo que seguidamente mostraremos solo aquellas decisiones tomadas en las sesiones expuestas con anterioridad, el resto se encuentran recogidas en el apartado 'C' del Anexo I :

Sesión 1: Su pareja será un compañero búlgaro con el que tiene buena relación y puede ayudarle en ciertas ocasiones traduciéndole alguna parte más compleja de las explicaciones, cómo puede ser la frecuencia cardiaca o los índices de actividad física saludable. Obviamente a la hora de rellenar la autoevaluación y durante las explicaciones al resto de la clase, tanto yo como el tutor estaremos atentos de que vaya siguiendo los pasos y comprenda por qué hacemos eso antes de correr. En cuanto a las pruebas a realizar para observar como varían las pulsaciones, su compañero lo hará primero, sirviéndole de ejemplo.

Sesión 4: Al igual que en las sesiones anteriores y posteriores será necesario una explicación lenta y al ser posible con un pequeño dibujo del recorrido, explicándole las diferentes situaciones que se pueden dar y ayudándole a visualizar su tarea. Aprovechando que se requiere una organización en grupos, le introduciremos en aquel que está su compañero búlgaro, tratando de que este pueda ir recibiendo algún feedback más con respecto a su ritmo, y dando la posibilidad de que ante cualquier duda pueda también preguntarle a él, evitando así que se sienta fuera del grupo. En aquellos momentos en que sus compañeros estén controlando los tiempos, adoptará de nuevo ese papel de animador, reforzando su relación con estos y su castellano.

Sesión 8: Al tratarse de una prueba individual la explicación debe ser clara y concisa, como señalábamos antes puede ser muy provechoso mostrarle un croquis del recorrido y la forma de realizar este (carrera o bicicleta). Además, al contar con dos docentes, uno puede ir junto a él por si surge algún tipo de duda, y desde ahí podrá también controlar cómo realizan el recorrido otros alumnos. Por último, tras ayudarlo de a completar la autoevaluación final y ver cómo ha progresado, trataremos de recoger sus sensaciones durante la UD en privado, pudiendo charlar con él tranquilamente para que se exprese lo mejor posible.

5.1.8 Evaluación

El DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León, recoge los estándares de aprendizaje y los criterios de evaluación, de modo que a partir de los diferentes bloques de contenidos anteriormente planteados, se han escogido aquellos en los que se basa nuestra Unidad Didáctica. En este punto nos hemos centrado en aquellos seleccionados que corresponden al bloque número seis, pues es el referente a la salud, contenido primordial en Educación Física, el resto se encuentran recogidos en el Anexo IV.

Tabla 3. Criterios de evaluación y estándares de la UD (Bloque 6).

	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje
Bloque 6	1. Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.	1.1. Tiene interés por mejorar las capacidades físicas. 1.3. Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud. 1.5. Realiza los calentamientos valorando su función preventiva.

Fuente: Elaboración propia.

Instrumentos de evaluación: Evaluar es un proceso imprescindible en la enseñanza, y por supuesto también en esta propuesta didáctica. Basándonos en López (2006) la función de la evaluación no es la de calificar al alumno, sino disponer de información que permita saber cómo ayudar al alumnado a mejorar y aprender más, y que sirva a su vez para que los profesores aprendamos a hacer nuestro trabajo cada vez mejor.

Partiendo de aquí, en esta propuesta se ha decidido llevar a cabo varias evaluaciones centradas en el alumnado, el proceso y el profesorado. En primer lugar, encontramos unos instrumentos concretos dedicados a la evaluación de los alumnos, tanto por nuestra parte como por la suya propia. A continuación, se encuentran una serie de fichas para evaluar la idoneidad del proceso de enseñanza-aprendizaje seguido, y de manera conjunta, podemos ver también cuestiones más centradas en evaluar la acción docente y la UD de forma más concreta, pudiendo contribuir a la mejora de estas dos.

❖ Los instrumentos de evaluación destinados al alumnado son los siguientes:

Cuadro evaluación 1. Tabla para el alumnado de autoevaluación inicial y final.

	Muy mal	Mal	Regular	Bien	Muy bien
Mantengo mi propio ritmo de carrera durante 8 minutos.					
Sé tomarme el pulso.					
Conozco a cuantas pulsaciones por minuto (ppm) debo estar para mantener mi ritmo de carrera.					
Sé lo que tengo que hacer cuando mis pulsaciones están demasiado altas.					
Realizo ejercicios de calentamiento correctamente antes de empezar a correr.					
Realizo ejercicios de estiramiento correctamente después de correr.					
Represento gráficamente mi ritmo de carrera.					
Sé calcular el ritmo por vuelta y mi ritmo medio.					

Fuente: Jiménez (2016).

Cuadro evaluación 2. Tabla para una observación del proceso de aprendizaje individual del alumnado.

FICHA DE SEGUIMIENTO INDIVIDUAL					
6º EDUCACIÓN PRIMARIA					
CURSO: 2016-2017					
SEGOVIA. LA LASTRILLA					
ALUMNO: APELLIDOS:			NOMBRE:		
Aspectos a evaluar	-D	C	B	A +	Observaciones
A) Capacidad. Personales y actitudinales					
Sabe escuchar y dialogar					
Pone interés y participa					
Respeto los diferentes tiempos de sesión					
B) Hábitos de higiene					
Usa ropa adecuada y mantiene hábitos higiénicos.					
C) Capacidades sociales					
Proporciona información correcta y colabora con otros					
Cuida el material					
Está integrado el grupo					

D) Específico de la UD					
Es capaz de mantener un ritmo de carrera regular y cómodo					
Ajustar el ritmo de carrera a un tiempo-distancia dada					
Sabe tomarse la frecuencia cardiaca y conoce su relación con el ritmo de carrera e intensidad					
Ha adquirido y comprendido los conceptos de calentamiento, estiramientos, carrera a ritmo...					
Verbaliza sensaciones de diferentes ritmos de carrera y sus implicaciones					
Utiliza correctamente el reloj y el registro de datos en su tabla					
Realiza tabla-resumen y cálculos sobre el tiempo y la distancia recorrida					
Se implica en el calentamiento y vuelta a la calma					
Muestra autonomía					
Otros aspectos					

Fuente: Grupo de Trabajo Internivelar de Investigación-Acción en EF. (2006)

Cuadro de evaluación 3. Tabla de evaluación para evaluar al alumnado sobre el proceso concreto de la sesión 5.

6º EDUCACIÓN PRIMARIA

CURSO: 2016-2017

SEGOVIA. LA LASTRILLA

ALUMNO	Nº DE VECES QUE HA SIDO NECESARIO PARAR
S. B.	
N. C.	
M. D.	
P. G.	
M. H.	
H. L.	
M. M.	
A. O.	
H. P.	
E. S.	
M. S.	
I. S.	
M. T.	
M. V.	
R. V.	
J. Y.	
P. Z.	
OBSERVACIONES	

Fuente: Elaboración propia.

Cuadro de evaluación 4. Tabla de evaluación para evaluar al alumnado sobre el proceso concreto de la sesión 7.

6º EDUCACIÓN PRIMARIA

CURSO: 2016-2017

SEGOVIA. LA LASTRILLA

· Miembros del equipo 1:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Tiempo empleado en la carrera:	Tiempo empleado con la bici:
--------------------------------	------------------------------

· Miembros del equipo 2:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Tiempo empleado en la carrera:	Tiempo empleado con la bici:
--------------------------------	------------------------------

· Miembros del equipo 3:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Tiempo empleado en la carrera:	Tiempo empleado con la bici:
--------------------------------	------------------------------

Observaciones:

- ❖ Los instrumentos de evaluación destinados al proceso de enseñanza-aprendizaje y a la acción docente son los siguientes:

Cuadro de evaluación 5. Ficha para el alumnado de evaluación de la UD y el profesorado.

	Sí	A veces	No
Las explicaciones del maestro se entienden bien.			
Las tareas mandadas resultan difíciles de realizar.			
Hay oportunidades para hacer preguntas y pedir aclaraciones.			
El maestro responde bien a las preguntas que se le hacen.			
El maestro va corrigiendo cosas y animando.			
Has disfrutado con las sesiones			
La participación en las clases es muy alta.			
Observaciones			
Pon una nota al profesor y una nota a la unidad de carrera a ritmo.			

Fuente: Elaboración propia.

Cuadro de evaluación 6. Tabla de autoevaluación para el profesorado sobre la acción docente y la UD.

	1	2	3	4	5
Los objetivos son adecuados y alcanzables.					
Los contenidos son coherentes con los objetivos.					
Los contenidos están correctamente secuenciados en cuanto a complejidad.					
Los contenidos cumplen con el principio de globalidad y son integrales.					
La temporalización de la unidad didáctica es lógica y coherente.					
La metodología empleada es correcta y adecuada.					
La metodología usada ayuda a alcanzar los objetivos propuestos.					
La metodología usada ayuda a trabajar los contenidos planteados.					
Las estrategias seguidas generan aprendizajes y son útiles para el alumnado.					
Se motiva y se refuerzan los aspectos positivos.					
La organización de grupos y de actividades fomentan los aprendizajes.					
Se aprovecha el tiempo disponible.					
Más comentarios:					

Fuente: Elaboración propia.

5.2 DESARROLLO

En referencia a la ejecución y la práctica de las ocho sesiones creadas, se han llevado a cabo en todo momento tratando de no alejarse de lo previsto, utilizando los recursos marcados, persiguiendo los objetivos y basándonos en la estructura de sesión presentada. Aún así, este proceso ha ido requiriendo algunos cambios sobre la marcha, aunque en su mayoría pocos significativos, como puede ser la forma de elección de los capitanes o la omisión de la toma de pulsaciones en reposo por la falta de tiempo.

No obstante, debemos señalar que en la sesión número 7 fue necesario llevar a cabo modificaciones muy notables, siempre teniendo en cuenta que estos cambios se deben a la complejidad que lleva consigo el hecho de traer varios días al centro la bicicleta para luego usarla únicamente durante media clase. Así pues, se trató de buscar alguna forma de dar un mayor uso a este medio de transporte, de tal forma que siguiéramos contando con varias oportunidades para trabajar con nuestros alumnos la dosificación y regulación en los esfuerzos de larga duración. Dando vueltas a esto, caímos en la cuenta de que se estaba preparando una excursión a Zamarramala (pueblo cercano) con este curso desde el área de Educación Física, por lo que planteamos la posibilidad de hacer ésta en bici, pues ambos pueblos están unidos por un camino no demasiado largo, fácil de superar y sin tránsito alguno de coches. La idea pareció estupenda a los responsables del centro, por lo que comenzamos a coordinar y organizar todo para que pudiéramos contar con todas las bicis necesarias, dando la posibilidad de dejarlas después en el centro hasta la siguiente sesión en la que llevaríamos a cabo el duatlón.

La preparación de esta salida requirió un gran esfuerzo en cuanto a horas dedicadas, pues nosotros mismos tuvimos que acercarnos días antes al pueblo de algunos alumnos cuyos padres no podían acercar su bicicleta. Además, hay que añadir los materiales y recursos necesarios para una excursión de este tipo: Hoja informativa y autorización de los padres, gran cantidad de cascos, botiquín, algunas herramientas básicas, medidas de seguridad y de atención rápida ante cualquier incidente, prospección de la zona revisando cruces y puntos más delicados, revisión de la previsión meteorológica, etc.

Así pues, con toda la actividad bien planificada y organizada, se decidió llevarla a cabo enfocando ésta de manera similar a la sesión número tres, tratando de que apreciaran las salidas en bicicleta como una práctica física agradable. Por lo tanto, se hicieron tres pequeños grupos por afinidad, cada uno controlado por un docente, y les explicamos que el objetivo era llevar un ritmo regular sobre la bici mientras disfrutábamos del paisaje y la compañía. En caso de que algún compañero se quedara algo más retrasado todos debían bajar su ritmo y no separarse, a lo que respondieron dando la solución de poner a estos a la cabeza del grupo, tratando de que todos fueran a gusto y pudieran así evitar los cambios de ritmo.

Por lo tanto, el desarrollo resultante de la sesión número siete sería el siguiente:

- **Empezando...: Asamblea Inicial**

En primer lugar se revisarán las bicis, para a continuación comentar con los alumnos la importancia de aplicar los aprendizajes de la sesiones de carrera a la bicicleta. Además, es importante recordarles también que este tipo de actividades que tanto desean requieren un comportamiento ejemplar por su parte, por lo que aparte de disfrutar deben actuar usando la cabeza.

- **En marcha:**

- Puesta en acción: Formada en este caso por dos partes, una primera andando en la que se lleva la bici en la mano y otra ya montados sobre ella para salir del pueblo, es decir, hasta el inicio del camino.
- Actividad motriz principal: Una vez situados en ese inicio del camino, se explica rápidamente a los alumnos que ante cualquier accidente se cuenta con dos coches situados tanto al inicio como al final del camino, por si tuvieran que acudir a estos puntos. Así pues, con las normas claras y los grupos hechos, estos se separan y van saliendo dirección a Zamarramala. Allí se visita su colegio y se charla con los alumnos, para después afrontar de nuevo por el mismo recorrido la vuelta.

- **Y para terminar...: Asamblea final**

Finalizada la salida, mientras mantenemos nuestra rutina de estiramientos se comenta entre todos las sensaciones tenidas sobre la bici:

- ¿El cansancio ha sido mayor o menor con respecto a una sesión de carrera?
- ¿Ha sido sencillo mantener un ritmo constante con la bicicleta?
- ¿En algunos tramos habríais preferido correr?

5.3 ANÁLISIS Y EVALUACIÓN DE LA INTERVENCIÓN

A partir de los tres objetivos planteados se han definido una serie de temas a analizar que nos van a permitir valorar los resultados obtenidos en nuestro TFG. Estos son: la metodología, la organización, la dosificación del esfuerzo, los hábitos saludables, el carácter formativo y la evaluación. Para ello, prestaremos especial atención a archivos ubicados en las carpetas anexas (disponibles en el CD), más concretamente a las hojas de evaluación (H.E.) y fichas de sesión (F.S.) rellenas, el diario de análisis de sesiones (D.A.S) y el dossier multimedia (D.M.).

Metodología

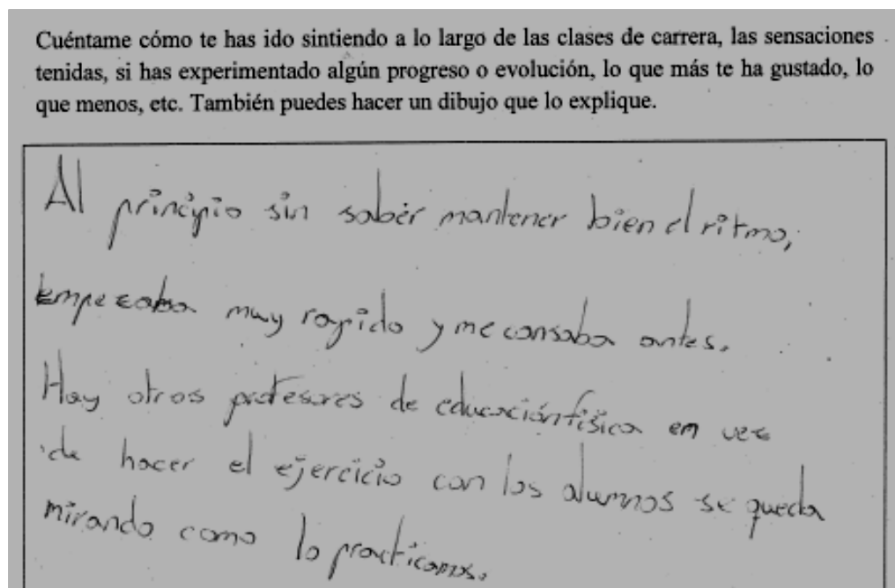
El hecho de partir desde un estilo motivacional es clave para que una UD de este tipo salga correctamente. En nuestro caso los alumnos estaban acostumbrados, quizás, a una Educación Física más centrada en su diversión y desfogue, algo que inicialmente pudo suponer problemas, pues no a todos les parecía tan atractiva la idea de correr. Aún así, desde la primera sesión en la que vieron ese vídeo que demostraba lo bonito que puede ser superar una carrera, hasta llegar ellos mismos a completar en la última ese duatlón en el medio natural, se consiguió que su motivación fuera creciendo.

Cuéntame cómo te has ido sintiendo a lo largo de las clases de carrera, las sensaciones tenidas, si has experimentado algún progreso o evolución, lo que más te ha gustado, lo que menos, etc. También puedes hacer un dibujo que lo explique.

Muy bien. "En aguas propias". Las sensaciones motivadoras. No la de...

H.E. 17.2

Esto contribuyó directamente a darle un carácter más lúdico para ellos y a que su interés por algo nuevo aumentara también, favoreciendo así, sus aprendizajes. Además, a través de pequeños detalles, como puede ser participar algún maestro en las pruebas, hemos llegado a conseguir que disfruten y se acerquen a la carrera, un objetivo clave en nuestro proyecto.



H.E. 22.2

Organización

Este tema lo dividiremos a su vez en cuatro apartados dedicados al alumnado, familias, profesorado y medio natural, pues han resultado los pilares básicos a la hora de organizar las salidas que requerían las sesiones del proyecto.

- Alumnos: Sin duda los alumnos son la piedra angular del proyecto, y hay que resaltar la entrega y las facilidades que han dado para la organización de las salidas o la obtención de las bicis y cascos. Es cierto que inicialmente les costó coger la dinámica de rellenar fichas o reflexionar sobre lo sucedido durante los tiempos de carrera, pero con el paso de las clases fueron interiorizando esto, incluso algunas pautas como comenzar las pruebas a un ritmo más suave.

Cuéntame cómo te has ido sintiendo a lo largo de las clases de carrera, las sensaciones tenidas, si has experimentado algún progreso o evolución, lo que más te ha gustado, lo que menos, etc. También puedes hacer un dibujo que lo explique.

Me he sentido muy bien a lo largo de las clases, las sensaciones han sido buenas, y he aprendido mejor a mantener el ritmo.

- Lo que más me ha gustado han sido las actividades en bici.

- Lo que menos me gusta es cuando hacemos una actividad nos mandaban fichas.

¡EL RESTO ME ENCANTA!

H.E. 11.2

- Familias: Estas eran clave a la hora de facilitarnos las autorizaciones de los chicos, así como sus bicicletas. Las autorizaciones se entregaron con muchísima rapidez y faltando aún bastante para las salidas de la sesión siete y ocho, pero en cambio con las bicicletas no hubo la misma entrega en todos los casos. Hay que agradecer a muchos la implicación que tuvieron, ya que facilitaron incluso otras bicis a compañeros y se encargaron ellos mismos de acercarlo todo al centro, pero también es cierto, que algunos declararon imposible traer la bicicleta al centro, pese a saberlo con varias semanas de antelación, por lo que fue necesario quedar fuera del horario escolar y acudir a los pueblos correspondientes para recogerlas en una furgoneta y dejarlas en el centro.
- Profesorado: En cuanto a los compañeros y responsables del centro, destacar especialmente la colaboración del director, que se preocupó en todo momento por facilitar los recursos materiales y espaciales oportunos e incluso de anunciar y colocar el material fotográfico del duatlón en la página del colegio. Por otro lado, ha sido importante también la contribución del tutor del curso, pues se encargó el mismo de recoger las autorizaciones lo más rápido posible, de cambiarnos las horas para poder juntar varias, además de acompañarnos en la ruta en bicicleta hasta Zamarramala. En cuanto al resto de integrantes del equipo docente han sido varios los que han preguntado también a cerca de la UD y las diferentes salidas realizadas,

aunque bien es cierto que ‘en algunos casos no parecían ser conscientes del trabajo que nos había conllevado su preparación, ya que estos destacaban únicamente el buen rato que habíamos pasado’ (D.A.S., p.12).

- Medio natural: Este recurso espacial ha sido el gran distintivo con respecto a otros proyectos, lo que hacía aún más importante demostrar la idoneidad de su inclusión. Organizar estas salidas ha requerido sin duda un esfuerzo extra, pues era necesario hacer en cada ocasión una prospección del terreno para ver si estaba adecuado para la carrera de los alumnos, pero ha merecido la pena aunque solo sea por facilitar esa motivación en los alumnos que inicialmente podían no presentar. Ellos mismos han valorado el hecho de hacer algo distinto y fuera del centro, como puede verse en el diario de sesiones: ‘nada más llegar, muchos alumnos me han rodeado para invadirme a preguntas, tratando de cerciorar si hoy también tocaba salir fuera y a qué lugar sería, algo que me ha hecho especial ilusión, pues indicaba que habían disfrutado con ello’ (D.A.S., p. 3). Además, esto ha permitido también un mayor y mejor trabajo con los alumnos, ya que han podido desarrollar esa capacidad de adaptación al medio y de regulación del ritmo en diferentes terrenos (planos, irregulares, con cuestas, con muchas curvas, etc.).

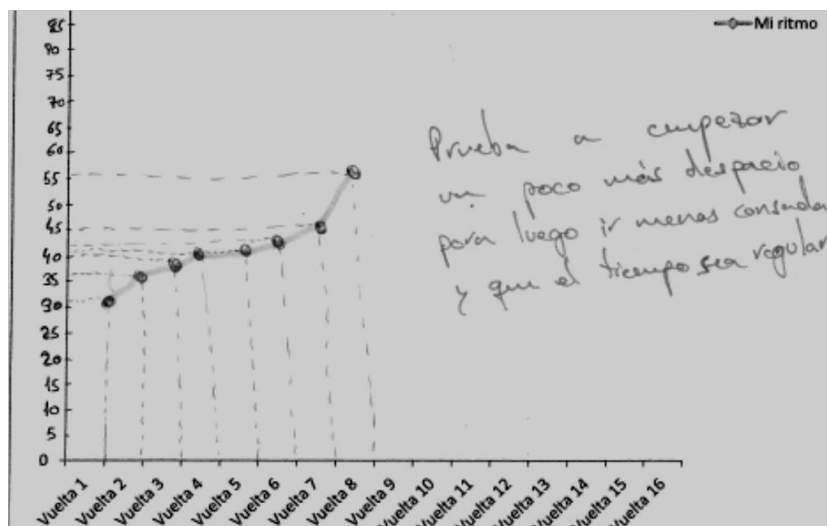
Cuéntame cómo te has ido sintiendo a lo largo de las clases de carrera, las sensaciones tenidas, si has experimentado algún progreso o evolución, lo que más te ha gustado, lo que menos, etc. También puedes hacer un dibujo que lo explique.

Me lo he pasado genial. Ha sido el único profesor que ha echo cosas diferentes, como, montar en bici y hacer clases dedicadas al ritmo físico. lo que mas me ha gustado ha sido el viaje a Zamostamala.

H.E. 15.2

Dosificación del esfuerzo

Este objetivo es el centro de nuestro trabajo, una de las metas más importantes a alcanzar, y parece ser que sí se ha logrado. Es cierto que el inicio no resultó sencillo, pues aunque la mayoría supo prever que se cansaría y por tanto los tiempos por vuelta serían altos, no todos parecieron entender que un ritmo regular implica también dosificarse nada más comenzar, cuando mejor son las sensaciones y parece que se puede ir más rápido.



F.S. 18.2

Desde esas primeras clases se les fue recordando esto, antes de cada prueba y en las correcciones de sus fichas, lo que hizo que algunos enseguida lo interiorizaran, pero a otros en cambio les costó más. Sería ya entonces en las sesiones cinco y seis cuando lo respetaron casi en la totalidad de la clase, pues al correr en grupo con más compañeros siempre había alguno que lo iba recordando y conducía al grupo a un ritmo mucho más regular, llegando a diferenciarse un máximo de 8 sg en 13 vueltas.

NUMERO DE VUELTAS	TIEMPO POR VUELTA
1	53
2	54
3	55
4	52
5	55
6	52
7	51
8	53
9	53
10	53
11	52
12	53
13	52

F.S. 42

Es más, el grupo que al inicio de la UD podía parecer que más dificultades tendría fue uno de los más regulares, superando incluso a aquellos que en otras sesiones habían mostrado más habilidad. Podemos apreciar que tan solo se distanciaron 10 sg. entre vueltas, cuando al inicio de la UD alguno alumnos de este grupo llegaron casi al minuto de diferencia.

NUMERO DE VUELTAS	TIEMPO POR VUELTA
1	57s
2	100 min
3	104 min
4	104 min
5	59 s
6	57s
7	107 min
8	102 min
9	107 min
10	100 min
11	119 s

F.S. 43

Otro ejemplo de este logro se dio en la sesión dedicada a la ejecución del duatlón, y es que en la salida, a pesar de la gran emoción y motivación que presentaban, “muchos recordaron que viendo la distancia de la prueba, era mejor no salir al máximo y ser más regulares” (D.A.S., p. 13).



Figura 2: D.M 11

Fuente: Elaboración propia.

Estos avances contribuyeron en gran medida a que pudieran cruzar la meta final sin haber parado, garantizado así ese éxito que puede hacerles coger el gusto por la carrera, valorando la capacidad de superación, de hacer cosas que no creían posibles.

Cuéntame cómo te has ido sintiendo a lo largo de las clases de carrera, las sensaciones tenidas, si has experimentado algún progreso o evolución, lo que más te ha gustado, lo que menos, etc. También puedes hacer un dibujo que lo explique.

He ~~sentido~~ hecho cosas que creía que no podía hacer.
He experimentado correr a un ritmo normal para
no cansarme tan rápido y hablar mientras estás
corriendo para saber si tienes que aflojar el ritmo o no.
Me ha gustado mucho todas las clases. ~~El~~ profesor
es un crack.

H.E. 16.2

Hábitos saludables

Relacionado con el punto anterior encontramos otro vinculado a cualquier proyecto relacionado con la asignatura de Educación Física, promocionar hábitos saludables en los alumnos (Devís, 2001). En nuestro caso, esto se buscaba alcanzando un disfrute en la práctica de la actividad física, contribuyendo así, a su repetición fuera del horario escolar.

Cuéntame cómo te has ido sintiendo a lo largo de las clases de carrera, las sensaciones tenidas, si has experimentado algún progreso o evolución, lo que más te ha gustado, lo que menos, etc. También puedes hacer un dibujo que lo explique.

Más → Me ha gustado mucho todas las sesiones

H.E. 14.2

Si nos fijamos en las reflexiones hechas tras las diferentes pruebas o en las evaluaciones finales de los alumnos parece que sí se ha logrado ese propósito: “dos alumnos me han confirmado que durante las de vacaciones de Semana Santa salieron a correr juntos durante 15 minutos” (D.A.S., p.7). Un ejemplo más que mostraba estos aprendizajes fue que ya de manera automática casi la gran mayoría de alumnos sabía contestar rápidamente si al acabar la prueba el ritmo llevado había sido saludable o no, ya que se tomaban las pulsaciones y así veían si estaban en su rango de actividad física saludable. Por último, destacar que con la introducción de la bici se trabajó también el tema de la protección, ya que “aprovechamos además para hacer especial hincapié en que se mantuviera hidratados y que bajo ningún concepto se quitaran el casco, pues ante la caída menos esperada podía resultar vital” (D.A.S., p. 13).

Carácter formativo

Aparte de los objetivos de regular el ritmo y adquirir unos hábitos saludables, llegamos a otro que sin duda ha ayudado a una mejor interiorización de los anteriores, y es la transmisión de una serie de conocimientos y actitudes concretas: la toma del pulso, el cálculo de ritmo medio, la representación del ritmo, la importancia de calentar y estirar, cómo respirar o los beneficios del trabajo cooperativo y la autonomía personal. Destacar que incluso en la sesión seis se hicieron cuatro preguntas más teóricas y los acertantes fueron elegidos como capitanes de los equipos, dándoles entonces la posibilidad de conformar cada uno el suyo, algo que nos permitió corroborar en cierta manera lo bien que habían interiorizado estos conocimientos, pues “la mayoría de alumnos levantaron la mano en las diferentes preguntas y apenas hubo ningún fallo, las respuestas parecían tenerlas claras muchos de ellos” (D.A.S., p. 9).

Todos estos aprendizajes que ahora forman parte de ellos, han hecho mejor y más completo nuestro trabajo, porque no se ha quedado únicamente en una serie de clases destinadas a correr en el parque, sino que a partir de lo vivido y conocido se ha logrado desarrollar en los escolares ese pensamiento crítico que el día de mañana les permita debatir sobre ciertos aspectos de la carrera.

Cuéntame cómo te has ido sintiendo a lo largo de las clases de carrera, las sensaciones tenidas, si has experimentado algún progreso o evolución, lo que más te ha gustado, lo que menos, etc. También puedes hacer un dibujo que lo explique.

Correr no es mi deporte favorito, pero en estas clases he aprendido como tomarme el pulso y conocer las pulsaciones por minutos para mantener mi ritmo de carrera.
También he aprendido a utilizar la respiración para que no me de el flato.

H.E. 25.2

Además, destacar que la UD ha requerido primeramente un trabajo en equipo en el que era necesario una cooperación para que este funcionara correctamente, y después se ha pasado a un trabajo individual en el que cada uno de forma autónoma ponía de manifiesto lo aprendido, cubriendo pues dos actitudes clave a la hora de desenvolverse favorablemente en la sociedad y alcanzar el desarrollo integral, saber cooperar y ser autónomo.

Evaluación

Por último, el aspecto que mejor nos ha permitido analizar el desarrollo de la UD, es el tiempo dedicado a la observación, las fichas de sesión y las propias fichas de evaluación. Empezaremos por los datos y valoraciones más positivas, y es que casi al completo todos los alumnos parecen haber entendido bien las explicaciones, no les han resultado difíciles las tareas, han disfrutado con las sesiones y más aún con la utilización de la bicicleta.

Cuéntame cómo te has ido sintiendo a lo largo de las clases de carrera, las sensaciones tenidas, si has experimentado algún progreso o evolución, lo que más te ha gustado, lo que menos, etc. También puedes hacer un dibujo que lo explique.

Cada vez he ido mejorando, antes estaba alguna vez cansado y he mejorado, me ha gustado mucho lo de la bici y lo que menos cuando me dolía la espalda.

H.E. 24.2

Destacar también que la mayoría considera haber mejorado en todos sus aprendizajes con respecto a lo que sabían en la primera sesión, tal y como se puede apreciar en la autoevaluación inicial y final del mismo alumno:

Tabla de autoevaluación inicial:

	Muy mal	Mal	Regular	Bien	Muy bien
Mantengo mi propio ritmo de carrera durante 8 minutos.				X	
Sé tomarme el pulso.		X	X		
Conozco a cuantas pulsaciones por minuto (ppm) debo estar para mantener mi ritmo de carrera.		X			
Sé lo que tengo que hacer cuando mis pulsaciones están demasiado altas.		X		X	
Realizo ejercicios de calentamiento correctamente antes de empezar a correr.				X	
Realizo ejercicios de estiramiento correctamente después de correr.				X	
Represento gráficamente mi ritmo de carrera.			X		
Sé calcular el ritmo por vuelta y mi ritmo medio.		X			

Fuente: Jiménez (2016).

H.E. 8

	Muy mal	Mal	Regular	Bien	Muy bien
Mantengo mi propio ritmo de carrera durante 8 minutos.					✓
Sé tomarme el pulso.					✓
Conozco a cuantas pulsaciones por minuto (ppm) debo estar para mantener mi ritmo de carrera.				✓	
Sé lo que tengo que hacer cuando mis pulsaciones están demasiado altas.					✓
Realizo ejercicios de calentamiento correctamente antes de empezar a correr.					✓
Realizo ejercicios de estiramiento correctamente después de correr.					✓
Represento gráficamente mi ritmo de carrera.				✓	
Sé calcular el ritmo por vuelta y mi ritmo medio.				✓	

Fuente: Jiménez (2016).

H.E. 23.2

Por lo tanto, a excepción de algunos casos concretos, nuestro balance final es que ha merecido la pena tanto trabajo y tanta presión para poder llegar a lo que habíamos planteado.

Más comentarios:	<ul style="list-style-type: none"> - Demasiado ambicioso con el tiempo - Es necesario estar al 100% en cada sesión para que cambie - Mucha presión por el tiempo
------------------	---

H.E. 43.

Aún así, también encontramos algunos aspectos a mejorar, y es que por ejemplo, no ha sido para ellos algo agradable el hecho de estar rellenando hojas en Educación Física.

<p>Cuéntame cómo te has ido sintiendo a lo largo de las clases de carrera, las sensaciones tenidas, si has experimentado algún progreso o evolución, lo que más te ha gustado, lo que menos, etc. También puedes hacer un dibujo que lo explique.</p>
<p>Me he sentido muy bien a lo largo de las clases, las sensaciones han sido buenas, y he aprendido mejor a mantener el ritmo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lo que más me ha gustado han sido las actividades en bici. - Lo que menos me gusta es cuando hacemos una actividad nos mandaban fichas. <p>¡EL RESTO ME ENCANTA!</p>

H.E. 11.2

Esto quizás haya provocado que en algunos casos concretos en que no tenían que introducir datos sino aprendizajes más personales, hayan rellenado esta de manera menos consciente, ya que hay algún ejemplo en que dan a entender que al inicio de la UD tenían algún aprendizaje más que al acabar las sesiones habían olvidado, como puede apreciarse por ejemplo en esta autoevaluación inicial y final del mismo alumno.

Tabla de autoevaluación inicial:

	Muy mal	Mal	Regular	Bien	Muy bien
Mantengo mi propio ritmo de carrera durante 8 minutos.		X			
Sé tomarme el pulso.				X	X
Conozco a cuantas pulsaciones por minuto (ppm) debo estar para mantener mi ritmo de carrera.	X				
Sé lo que tengo que hacer cuando mis pulsaciones están demasiado altas.	X				
Realizo ejercicios de calentamiento correctamente antes de empezar a correr.			X		
Realizo ejercicios de estiramiento correctamente después de correr.				X	
Represento gráficamente mi ritmo de carrera.	X			X	
Sé calcular el ritmo por vuelta y mi ritmo medio.	X				

H.E. 5

	Muy mal	Mal	Regular	Bien	Muy bien
Mantengo mi propio ritmo de carrera durante 8 minutos.			X		
Sé tomarme el pulso.					X
Conozco a cuantas pulsaciones por minuto (ppm) debo estar para mantener mi ritmo de carrera.					X
Sé lo que tengo que hacer cuando mis pulsaciones están demasiado altas.					X
Realizo ejercicios de calentamiento correctamente antes de empezar a correr.				X	X
Realizo ejercicios de estiramiento correctamente después de correr.		X			
Represento gráficamente mi ritmo de carrera.	X				
Sé calcular el ritmo por vuelta y mi ritmo medio.			X		

H.E 18.2

Por último, los ítems de la evaluación de la UD y del docente en los que parece se han encontrado algún problema han sido en la oportunidad para preguntar dudas y el nivel de participación en clase. Bien en cierto que en ambos casos “la mayoría ha marcado que ‘sí’, aunque también más de uno se ha decantado por ‘a veces’, pero en ningún caso ha sido justificada esta elección” (D.A.S., p. 14).

6. APORTACIONES FINALES

Tras comentar el análisis realizado sobre los resultados que se han obtenido a lo largo del proyecto, nos disponemos a comentar de forma general todas aquellas fortalezas y debilidades que tiene la aplicación de la CLD en el medio natural, así como las dificultades y posibles mejoras si se aplicara en un futuro.

6.1 FORTALEZAS

Hemos demostrado que a pesar del trabajo y las dificultades que presentan estas actividades en el medio natural, son realmente beneficiosas a la hora de crear aprendizajes significativos en Educación Primaria. El hecho de posibilitar unas vivencias de este tipo a nuestros alumnos les acerca a su desarrollo integral, pues lo que van adquiriendo de esta manera más práctica les resulta mucho más sencillo extrapolarlo a la vida real. En este sentido, consideramos que el hecho de salir de la rutina es algo importante para los niños, ya que la monotonía tiende a disminuir su interés, de modo que incidimos de forma positiva en su motivación.

Dejar del aula y con ello su rutina, hace que la carga emocional de aquello que vayamos a realizar, sea mucho mayor, de tal manera que la predisposición de los alumnos aumenta notablemente. Pero hemos de tener en cuenta que no solo debe cambiar su forma de trabajo, sino que también afecta al docente, ya que el abanico de posibilidades es mucho mayor. En nuestro caso, tratamos de aproximar la carrera a un juego, haciendo pequeñas pruebas en las que era necesario trabajar con más compañeros para alcanzar el éxito. Esto nos permitió que los alumnos percibieran este contenido de una manera alejada a la tradicional (basada en los test físicos), facilitando pues, que aprendieran mientras jugaban y no se sintieran más o menos valorados por sus capacidades.

Este buen ambiente de trabajo no solo conlleva mejoras cognitivas, sino que facilita también una mejoría en cuanto a habilidades sociales se refiere. Por un lado, hemos visto como esa necesidad de colaborar y cooperar con distintos compañeros, conduce a una mejor relación entre ellos, desarrollando también ese sentimiento de empatía en diferentes situaciones. Por otro lado, se ha apreciado incluso una mejoría de nuestra relación con los alumnos, pues ellos mismos valoraban nuestro trabajo y esfuerzo para hacer este tipo de actividades.

Por último, destacar una de las ventajas más personales de llevar a la práctica este trabajo, y es que sin duda ayuda a tomar conciencia sobre la realidad diaria de un buen profesor, la cantidad de tiempo que implica y la necesidad de adaptarse y mejorar continuamente. Pero no queda ahí, pues también nos ha permitido ver lo que esto trae consigo, y es que la principal recompensa son sin duda los aprendizajes que se generan a todos los niveles y que, sin duda, hacen que todo el esfuerzo haya merecido la pena.

6.2 DEBILIDADES

Las limitaciones encontradas se deben básicamente al hecho de salir del centro, y más concretamente a un entorno natural, pues como indicábamos en el marco teórico es necesario tener en cuenta múltiples aspectos adicionales. En nuestro caso concreto, queremos destacar los cinco que más han podido condicionar nuestra UD:

- Distancia al lugar donde ejecutar las pruebas: El hecho de tener que moverse a otra zona durante tantas sesiones convierte en esencial que ésta sea cercana, y aunque era nuestro caso, al final nos llevaba a perder unos minutos que en algunas sesiones se echaron de menos. En caso de ser posible, recomendamos combinar las horas, pues esto permitiría un desarrollo más calmado que incluso quizás ayude a poder llevar a cabo el trabajo con mayor análisis y reflexión, permitiendo que sea mejor captado por los niños y niñas.
- Dependencia de la meteorología: Solo nos afectó en la primera sesión, retrasando esta un día más a causa de la lluvia. A partir de ahí hemos lidiado tanto con el viento frío, como con las altas temperaturas, aunque en ningún caso ha sido algo extremo.

En cualquier caso es un factor que debemos siempre tener en cuenta a la hora de desarrollar nuestra planificación.

- Colaboración de los padres: Este es un aspecto clave para que sea posible llevar a cabo un proyecto de tal calibre, y aunque su implicación no ha sido mala en nuestro caso, si recomendaríamos realizar una reunión con los padres ya al inicio de curso para comentar la intención de hacer estas salidas, dando así tiempo suficiente para que contribuyan en la medida de lo posible a la organización e incluso participen.
- Necesidad de bicicleta y casco: Tener que contar con una bici y un casco para cada alumno no es algo sencillo, pues seguramente más de uno no disponga de ella o no pueda traerla, lo que requiere una mayor implicación por parte del maestro organizador. Por lo tanto, una vez que se consigue, lo más lógico es sacarle el mayor provecho posible, de ahí que si se llevara de nuevo a la práctica, trataríamos de utilizar esta en tres sesiones, las dos creadas en un inicio, más otra destinada a superar la ruta a Zamarramala.
- Se requiere de varios docentes: A la hora de salir del centro se hace necesaria la contribución de otro docente como mínimo, pues ante cualquier incidente uno podrá centrarse en solucionar éste y el otro encargarse del resto de alumnos. Además, contar con otro compañero para organizar los recursos materiales y espaciales permite un aprovechamiento del tiempo con los alumnos mucho mayor. Eso sí, para que esta ayuda pueda darse será necesario la aprobación del equipo directivo. En este sentido, tras el desarrollo de nuestra experiencia hemos valorado que sería muy apropiada la opción de desarrollar este tipo de propuestas con carácter interdisciplinar también posibilita la implicación conjunta de varios docentes favoreciendo la globalización de los aprendizajes y dando la alternativa de utilizar el horario con mayor flexibilidad. Esta alternativa convierte en fortaleza un aspecto inicialmente problemático.

7. CONCLUSIONES

Para concluir, expondremos una serie de ideas finales y conclusiones partiendo de los objetivos que planteamos al inicio de este trabajo, valorando si se han cumplido las expectativas, se han superado o no se han alcanzado.

Objetivo 1. Dar a conocer un método motivacional de trabajo en la Educación Física en Educación Primaria en torno a la carrera de larga duración:

Sin duda parece haberse alcanzando esta meta, pues hemos visto como la motivación de los alumnos ha ido creciendo con el paso de las sesiones y su progreso en la carrera, algo de lo que se han mostrado verdaderamente orgullosos en sus evaluaciones.

La situación inicial no favorecía mucho la aplicación de esta UD, ya que no estaban acostumbrados a trabajar ciertos contenidos que pudieran tener un menor carácter lúdico, entre los cuales estaba incluida la carrera. Aún así, conseguimos alejarnos de esta mentalidad basada en una visión tradicional de la EF asociada a los test de condición física, para lograr una serie de experiencias positivas con todos los alumnos, tratando de que valoraran su progreso y vieran que se puede disfrutar mucho corriendo, y más si contamos para su práctica con un entorno natural.

Objetivos 2. Analizar el desarrollo de una propuesta novedosa de trabajo centrada en la carrera de larga duración como contenido formativo en Educación Primaria:

La posibilidad de poner en práctica este proyecto, pudiendo llevar a cabo todas y cada una de las sesiones fuera del centro escolar (incluidas aquellas que requerían de bicicleta), nos ha permitido analizar y reconocer aquellos aspectos clave, las oportunidades de aprendizaje que se generan y sus puntos a mejorar, algo de lo que no éramos conscientes cuando en un inicio se le dio forma a esta propuesta novedosa. Además, hemos podido comprobar ese carácter formativo del contenido referente a la carrera, viendo cómo los alumnos han adquirido aprendizajes más teóricos relacionados

con el tema muy significativos: toma de pulsaciones, el cálculo del ritmo medio, rango de actividad física saludable, la forma de respiración correcta, indicadores de un ritmo saludable, etc.

Objetivo 3. Sensibilizar a otros docentes con respecto a la importancia y las posibilidades que ofrece trabajar la carrera de larga duración en el medio natural:

Quizás haya sido el objetivo que más complicado ha resultado de evaluar, pues transmitir esta información a otros docentes que no han colaborado, sólo se pudo conseguir acercándoles a lo que ha sido la actividad, para que puedan valorar el resultado satisfactorio de la misma, algo a lo que hubo diferentes respuestas.

Por un lado, unos destacaron el buen trabajo que habíamos hecho para su organización, ya que encargarnos nosotros mismos de llevar las bicicletas al colegio es algo que seguramente bastantes compañeros no estarían dispuestos a hacer, por lo que reconocían que con nuestra entrega no solo era normal que hubieran disfrutado los alumnos, sino también que hubieran aprendido mucho. En cambio, por otro lado había algunos profesores que únicamente destacaban el carácter lúdico de estas salidas y de nuestra asignatura, comentando además la gran cantidad de tiempo que se requiere para que salir del centro a que se diviertan, lo que nos llevó a pensar que en estos casos quizás no eran conscientes del provecho que llevan consigo estas salidas.

Ante esta última situación respondimos mostrándoles diferentes archivos y documentos en que se podía apreciar el progreso que habían experimentado hacia su desarrollo integral. Es importante que el profesorado perciba que la EF, y en particular la EF en el medio natural tiene un destacado carácter formativo, la implicación desde la vivencia que tiene lugar con el alumnado difícilmente se consigue con otras actividades y lo interesante sería hacerles ver que ellos mismos pueden participar desde sus áreas para enriquecer este tipo de propuestas.

Por lo tanto, consideramos que en nuestro caso sí hemos hecho todo lo posible para transmitir a otros docentes lo provechoso que pueden resultar estas salidas, ya que se ha conseguido llevar a cabo en el centro una propuesta que lo demostrara, y tras ello, se han puesto al alcance de todos los avances que los alumnos han experimentado en la regulación de su ritmo de carrera, en la cooperación con los compañeros, en la relación con los profesores, etc.

Destacar además que tanto el director, como el especialista en Educación Física del centro, han mostrado su interés en realizar esta UD con otras clases, y a ser posible también, seguir organizando al final de cada curso una salida con la bici o un duatlón. Ante esa futura línea de trabajo, nos ha parecido que se puede contribuir al perfeccionamiento del proyecto ampliando su carácter interdisciplinar, nos referimos más concretamente a acercarle al área de Matemáticas. Para ello, comentamos la posibilidad de introducir una serie de sesiones cuyo objetivo fuera mejorar esa toma conciencia de los tiempos empleados en función de diferentes distancias y ritmos, algo que se ha trabajado en nuestra UD pero levemente, pues era necesario invertir un gran tiempo para su adquisición y consideramos que previo a ello teníamos otras metas más relevantes por alcanzar, las cuales, como venimos diciendo, parecen haberse logrado.

Así pues, tras esta experiencia que tantos aprendizajes me ha aportado (tanto en lo profesional, como en lo personal), considero que estoy capacitado para comenzar a organizar de manera más autónoma diferentes salidas al medio natural, luchando porque cada vez sean más los docentes que vean las infinitas posibilidades que nos abre el trabajo fuera del aula, siendo capaces de valorar los aspectos positivos por encima de las dificultades que conllevan, que habitualmente se superan con la implicación y una buena organización y gestión de las acciones que deseen llevarse a cabo.

8. REFERENCIAS

- Allen, J. B. (2003). Social motivation in Routh sport. *Journal of Sport and Excercise Psychology*, 25 (4).
- Arribas, H. (2008). *El pensamiento y la biografía del profesorado de Actividades Físicas en el Medio Natural: un estudio multicaso en la formación universitaria orientado a la comprensión de modelos formativos*. Tesis Doctoral. Universidad de Valladolid.
- Barba, J.J. & López Pastor, V.M. (2006). *Aprendiendo a correr con autonomía: buscando un ritmo constante y sostenible en esfuerzos de larga duración*. Madrid, España: Miño y Dávila.
- Brunicardi, D. P. (2012). Modelo ecológico de aprendizaje de los deportes en la naturaleza. *EmásF: revista digital de educación física*, (19), 138-154.
- Castellar, C., Pradas, F., Rapún, M., Coll, I. & Pérez, S. (2013). Aula en bici: un proyecto longitudinal de intervención docente en Ed. Primaria. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 23, 5-9. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/3457/345732289001.pdf> (Consulta: 7 de abril de 2017).
- Casterad, J., Guillén, R., & Lapetra, S. (2000). *Actividades en la naturaleza*. Barcelona: Inde.
- Córcoles Martínez, P. (1996). *Desarrollo de la resistencia en el niño*. Barcelona: Inde.
- Council, E. O. (2015). High Quality Outdoor Learning. *London: English Outdoor Concil*. Recuperado de <http://oeapng.info/download/1172/> (Consulta: 3 de marzo de 2017)
- Devís, J. (2001). La Educación Física y la Salud en la escuela: formas de desarrollo (Extra)curricular. *Reflexiones y perspectiva de la enseñanza de la Educación Física y el Deporte Escolar en el nuevo milenio*. ADEF. Cantabria: Santander, pp. 1-18.
- Devís, J. & Peiró, C. (1992): *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados*. Barcelona. INDE.
- Española, R. A. Diccionario de la lengua española, 2014. *Madrid. Disponible en línea: <http://dle.rae.es>*
- Freire, H. (2011). *Educar en verde*. Barcelona: Graó.

- Funollet, F. (1989) Las actividades en la naturaleza. Origen y perspectivas de futuro. *Apunts*, 18. (4-11).
- García, T., Santos-Rosa, F.J., Jiménez, R., Cervelló, E.M. (2005). El clima motivacional en las clases de Educación Física: una aproximación práctica desde la Teoría de Metas de Logro. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 81(3), 21-28.
- García-Fernández, P., Martínez-Calla, A., Parra, M., Quintana, M. & Rovira, C.M. (2005). *Actividad física en el medio natural para primaria y secundaria*. Sevilla, España: Deportiva.
- Generelo, E; Julián, J.A.; Zaragoza, J. (Coords.) (2009). *Tres vueltas al patio. La Carrera de Larga Duración en la escuela*. Zaragoza: INDE.
- Henley, J. (2010). Why our children need to get outside and engage with nature? *The Guardian*, [online] publi: 16 de agosto. Disponible en: <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2010/aug/16/childre-nature-outside-play-health> (Consulta: 4 de marzo 2017).
- Jiménez, R., Cervelló, E. M., García, T., Santos-Rosa, F. J. e Iglesias, D. (2007). Estudio de las relaciones entre motivación, práctica deportiva extraescolar y hábitos alimenticios y de descanso en estudiantes de Educación Física. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 2(7), pp. 385-401.
- López Pastor, V. (coord.) (2006) *La evaluación en Educación Física*. Buenos Aires: Miño y Dávila.
- Louv, R. (2008). *Last Child in the Woods*. United Stated: Algoquin Books.
- Louv, R. (2009). *Entrevista a Richard Louv, autor de "Last Child in the Woods" (El último niño en los bosques)*. Recuperado de <http://fundrogetorne.org/salud-infancia-medio-ambiente/2013/08/21/last-child-in-the-woods-el-ultimo-nino-en-los-bosques/> (Consulta: 3 de marzo de 2017).
- Mérand, R. & Dheellemmes, R. (1998). *Education á la santé. Endurance aérobie. Contribution de l'éducation physique et sportive*. París: INRP.
- ORDEN ECI/3857/2007, de 27 de diciembre, que regula el Título de *Maestro en Educación Primaria*. (BOE número 312 de 29/12/2007).
- Peiró, C.; Pérez-Gimeno, E. & Valencia-Perís, A. (2012). Facilitación de la autonomía en el alumnado dentro de un modelo pedagógico de educación física y salud. *Tándem: Didáctica de la educación física*, (40), 28-44.
- Pérez Ordás, R. (2011). *Actividades físico-deportivas en el medio natural*. Alcalá de Guadaíra, Sevilla: Editorial MAD, S.L.

9. ANEXOS

ANEXO I: PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DIDÁCTICA

A) Contenidos de la UD en relación a los bloques de la ley vigente.

Bloque 1: Contenidos comunes:

- Técnicas de trabajo individual y en grupo con atención a los diferentes roles y a la responsabilidad individual y colectiva.
- Estrategias para la resolución de conflictos: utilización de normas de convivencia, conocimiento y respeto de las normas y reglas de juego y valoración del respeto a los demás, evitando estereotipos y prejuicios racistas.
- Utilización del lenguaje oral y escrito para expresar ideas, pensamientos, argumentaciones y participación en debates, utilizando el vocabulario específico del área.

Bloque 2: Conocimiento corporal:

- El esquema corporal y su estructuración. Toma de conciencia, interiorización y representación de las posibilidades y limitaciones motrices de las partes del cuerpo. Valoración de la propia realidad corporal, respetando la propia y la de los demás.
- Toma de conciencia de aspectos propioceptivos relacionados con las posturas corporales, el control corporal en reposo y/o en movimiento. Hábitos posturales correctos.
- Estados corporales: cambios orgánicos motivados por la actividad física en asociación a las sensaciones. Cambios orgánicos en relación con el tipo y la intensidad de la actividad física desarrollada. Estructura y sistemas funcionales vinculados a los cambios orgánicos derivados de la actividad física.

Bloque 3: Habilidades motrices:

- Control motor y corporal previo, durante y posterior a la ejecución de las acciones motrices.
- Autonomía en la ejecución y confianza en las propias habilidades motrices en situaciones habituales y en situaciones o entornos adaptados.
- Desarrollo de las cualidades físicas básicas de forma genérica y orientada a la mejora de la ejecución motriz.
- Comprensión de la relación existente entre frecuencia cardíaca y respiratoria y la intensidad física de las actividades realizadas.

- Toma de conciencia de las exigencias y valoración del esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades, desarrollando una actitud positiva ante los mismos: interés por mejorar la competencia motriz.
- Disposición favorable a participar en actividades diversas, aceptando las diferencias individuales en el nivel de habilidad y valorando el esfuerzo personal.

Bloque 4: Juegos y actividades deportivas:

- Normas, reglas, roles y finalidad de los juegos. Comprensión aceptación, respeto, tolerancia y no discriminación hacia las normas, estrategias y personas que participan en el juego. Elaboración y cumplimiento de un código de juego limpio.
- Valoración y aprecio de las actividades deportivas como medio de disfrute, relación con los demás y empleo satisfactorio del tiempo de ocio.
- Identificación y aceptación como propios, de los valores fundamentales del juego: el esfuerzo personal, la relación con los demás y la aceptación del resultado.
- Valoración del esfuerzo personal y colectivo en los diferentes tipos de juegos y actividades deportivas.
- Preparación y realización de actividades en diferentes entornos, aprendiendo a conocer y valorar, disfrutar y respetar el medio natural.
- Recogida y limpieza de los espacios utilizados en la realización de actividades al aire libre.

Bloque 6: Actividad física y salud:

- Mejora de la condición física orientada a la salud.
- Adecuación de la actividad física a las posibilidades y condiciones corporales.
- Reconocimiento y valoración de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables.
- Medidas básicas de seguridad y prevención de accidentes: identificación, anticipación, y valoración de las situaciones de riesgo que se derivan de la práctica de la actividad física. Respeto de las normas de uso de materiales, espacios e instalaciones.
- Prevención de lesiones en la actividad física. Calentamiento global. Tipos de calentamiento. Conocimiento de las pautas elementales a seguir y de las adaptaciones básicas del mismo para cada tipo de actividad. Dosificación del esfuerzo y relajación. Capacidad de desarrollo de su propio calentamiento global.

B) Desarrollo de las sesiones

SESIÓN N° 2	TÍTULO: Descubrimos y representamos nuestro ritmo.
Eje de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> • Practicar la CLD y ver lo que está conlleva. • Conocer el ritmo medio más adecuado para trabajar y los beneficios de esto. • Ser capaces de controlar los tiempos de los compañeros de manera correcta.
Temporalización	<u>Duración de la clase:</u> Se emplearán los 60 minutos de los que disponemos.
Recursos didácticos	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo por parejas. - <u>Material e instalaciones:</u> Cronómetro, papel y bolígrafo. Se puede llevar a cabo en un parque cercano, en un campo de fútbol, o cualquier descampado sin presencia de coches, para a continuación acabar en el aula. - <u>Evaluación:</u> Lista de control de asistencia y actitudes. También se pondrá atención en los resultados mostrados en la gráfica, pudiendo comprobar quien muestra desde el inicio regularidad.
Desarrollo práctico de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Empezando..: Asamblea inicial Haremos un breve recordatorio sobre lo visto el anterior día, destacando la importancia de cumplir con nuestro umbral de frecuencia cardiaca para que el trabajo sea efectivo y saludable. - En marcha: <ul style="list-style-type: none"> ○ Puesta en acción: Trotamos hasta el parque donde se ejecutará la prueba, a modo de calentamiento. Allí realizaremos movilidad articular, para finalizar la puesta a punto. ○ Actividad motriz principal: La prueba se denomina el test de los 5 minutos. Consiste en recorrer el mayor número de metros posibles durante justamente ese tiempo. Hacemos parejas, y solo un miembro realizará la prueba, mientras el otro irá tomando los tiempos por vueltas y las pulsaciones iniciales y finales. Una vez acabe el primer turno de alumnos, se cambian los roles con su pareja.

	<p>- Y para terminar...: Asamblea final</p> <p>Una vez recogidos todos los datos de los alumnos y tras unos minutos dedicados a estirar, se calculará el ritmo medio de cada uno (tiempo total entre número de vueltas) y se realizará la gráfica que represente nuestro ritmo durante la prueba.</p> <p>Para terminar, haremos algunas preguntas a los alumnos, acompañadas por supuesto de unas felicitaciones que animen seguir con este trabajo.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Os ha costado mucho esfuerzo? ¿Os encontráis ahora cansados? ¿Y orgullosos? ○ ¿Creéis que habéis sido regulares corriendo? ○ Los que habéis sido irregulares, ¿creéis que podéis mejorar las vueltas si mantenéis el ritmo?
--	--

SESIÓN Nº 3	TÍTULO: Hacemos dos cosas a la vez: Correr y hablar.
Eje de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> • Apreciar la CLD como una práctica agradable. • Tener en cuenta el habla como un indicador del ritmo más adecuado. • Empatizar con los miembros del grupo y adaptar el ritmo.
Temporalización	<p><u>Duración de la clase:</u> Se emplearán los 60 minutos de los que disponemos.</p>
Recursos didácticos	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo en grupos. - <u>Material e instalaciones:</u> Petos para identificar a las distintos grupos. Se puede llevar a cabo en un parque cercano, en un campo de fútbol, o cualquier descampado sin presencia de coches. - <u>Evaluación:</u> Lista de control de asistencia y actitudes. Observación general a los grupos sobre el cumplimiento de las normas y del grado de adaptación al ritmo de aquellos integrantes que más dificultades presentan.
Desarrollo práctico de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Empezando..: Asamblea inicial <p>Comenzaremos dejando bien claras las normas de la sesión y haremos un pequeño repaso sobre lo visto en las dos primeras sesiones, principalmente sobre la importancia de mantener un ritmo constante.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - En marcha: <ul style="list-style-type: none"> ○ Puesta en acción: Trotamos hasta el lugar donde se ejecutará la prueba, a modo de calentamiento. Allí realizaremos movilidad articular, para finalizar la puesta a punto. ○ Actividad motriz principal: Hacemos pequeños grupos con diferencias en sus ritmos de carrera pero tampoco extremas. Comenzamos todos junto a correr, y el objetivo es alcanzar aproximadamente los 2500 m. en los cuales debemos adaptarnos al ritmo de aquellos compañeros que más esfuerzo les cuesta seguir al grupo. Es importante dejar claro que durante la prueba estos grupos no se pueden separar y que en todo momento deben ir hablando. - Y para terminar...: Asamblea final Para cerrar la sesión, preguntaremos a los alumnos acerca de las sensaciones tenidas durante la sesión. Esto lo acompañaremos de unos ejercicios de estiramiento, buscando crear en ellos esos buenos hábitos que ayudan a prevenir lesiones.
--	--

SESIÓN Nº 5	TÍTULO: ¿Nos regulamos o esperamos?
Eje de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> • Mejorar y confirmar la capacidad de regular el ritmo de carrera en función de la pareja. • Experimentar el funcionamiento y las sensaciones de la carrera por intervalos. • Reforzar la capacidad de resistencia respecto a sesiones anteriores.
Temporalización	<u>Duración de la clase:</u> Se emplearán los 60 minutos de los que disponemos.
Recursos didácticos	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo en grupo y por parejas - <u>Material e instalaciones:</u> Conos que sirvan para marcar el recorrido. Petos para identificar a las distintas parejas. Se puede llevar a cabo en un parque cercano, en el patio del colegio, o cualquier descampado sin presencia de coches. - <u>Evaluación:</u> Lista de control de asistencia y actitudes. Observación a las parejas sobre el grado de adaptación del ritmo (cuadro de evaluación 5) y del esfuerzo realizado.

**Desarrollo
práctico de la
sesión**

- **Empezando...: Asamblea inicial**

Comenzaremos dejando bien claro el funcionamiento de la sesión, ya que en esta ocasión la carrera se dividirá en dos intervalos. Tras ello, haremos un pequeño repaso rápido sobre aquellos aspectos clave: ritmo regular, pulsaciones y rango de AFS. Además, se comentará también de forma más concreta lo ocurrido en la última sesión, con el objetivo de ir mejorando la capacidad de llevar un ritmo regular.

- **En marcha:**

- Puesta en acción: Trotamos hasta el lugar donde se ejecutará la prueba, a modo de calentamiento. Allí realizaremos movilidad articular, para finalizar la puesta a punto.
- Actividad motriz principal: La prueba consiste en correr por parejas durante 12 minutos (divididos en 2 intervalos de 6) manteniendo un ritmo constante que permita coincidir siempre en un mismo punto con otra pareja que corre en el otro sentido. Esto quiere decir que no podemos separarnos, y por lo tanto, debemos ir pendientes del ritmo de nuestro compañero de carrera y del de la otra pareja.

Una de las parejas llevará un peto en la mano, a modo de testigo, el cual deberá ceder a sus otros dos compañeros en el punto de control, llevándolo pues una vuelta cada uno. En caso de no ser coincidir, y teniendo en cuenta que ya en las sesiones anteriores se pudo comprobar el ritmo medio que debían llevar corriendo con más compañeros, será obligatorio parar hasta que la otra pareja pase por el punto acordado, entregándole en este punto el testigo y reanudando entonces la carrera.

Estos grupos de 4 personas que a su vez se dividen en parejas no tienen por qué estar hechos en función de las capacidades mostradas y los tiempos, ya que si son distintos trabajaremos mejor esa adecuación a un ritmo u otro, aunque bien es cierto que no buscaremos juntar alumnos extremos, pues esto influiría mucho en su esfuerzo y rendimiento.

	<p>- Y para terminar...: Asamblea final</p> <p>Nada más finalizar la tarea nos tomaremos el pulso, y seguramente todos estén en el rango de AFS, incluso alguno puede que lo supere. Entonces lo volveremos a medir 1 min. después, y así hasta que todos hayamos abandonado esos límites de AFS, interpretando pues, que nuestro corazón ‘se ha recuperado’ del esfuerzo realizado.</p> <p>A modo de cierre trataremos de recoger las distintas sensaciones que han experimentado durante la prueba, para ellos formularemos una serie de preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Quién ha logrado coincidir siempre con su pareja y quién no? Los que no lo habéis conseguido, ¿por qué creéis que ha sido? ○ ¿Os ha costado más esfuerzo correr en 2 intervalos o menos? ¿Por qué?
--	---

SESIÓN Nº 6	TÍTULO: Competición por ritmo
Eje de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> • Mejorar y confirmar la capacidad de regular el ritmo de carrera en función de los integrantes del grupo. • Reforzar la capacidad de resistencia respecto a sesiones anteriores. • Aceptar la competición como un elemento más de la AF.
Temporalización	<p><u>Duración de la clase:</u> Se emplearán los 60 minutos de los que disponemos.</p>
Recursos didácticos	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo en grupos de 4 personas. - <u>Material e instalaciones:</u> Conos que sirvan para marcar el recorrido, petos para identificar a los distintos grupos, y cronómetros, papel y bolígrafos para controlar y apuntar los tiempos. Se puede llevar a cabo en un parque cercano, en un campo de fútbol, o cualquier descampado sin presencia de coches. - <u>Evaluación:</u> Lista de control de asistencia y actitudes. Observación general a los grupos sobre: <ul style="list-style-type: none"> ▪ El cumplimiento de las normas ▪ Su esfuerzo ▪ Grado de adaptación del ritmo al elegido por el grupo

**Desarrollo
práctico de la
sesión**

- **Empezando...: Asamblea inicial**

Comenzaremos dejando bien claras las normas de la sesión, buscando que entiendan que la competición no será ganada por aquel que más corra.

Al igual que en el resto de sesiones, de forma general comentaremos aquellos aspectos relevantes de la última clase en cuanto a la consecución de un ritmo regular, bien sean positivos o más bien a mejorar.

- **En marcha:**

○ Puesta en acción: Trotamos hasta el lugar donde se ejecutará la prueba, a modo de calentamiento. Allí realizaremos movilidad articular, para finalizar la puesta a punto.

○ Actividad motriz principal: Se elegirán 4 capitanes que deberán hacer su equipo a medida, escogiendo a aquellos compañeros que según ellos, mejor se van adaptar a un ritmo medio. Esto quizás evite que los primeros en ser escogidos sean aquellos con mejores ritmo, y en cambio se vean premiados aquellos con menos cualidades físicas pero más capacidad de adaptación y trabajo en equipo

La prueba consiste en correr durante 12 min. a un ritmo regular que hayamos acordado en el grupo, de tal manera que lleguemos al punto de inicio en ese tiempo establecido. Las normas son que los grupos no pueden separarse, que el tiempo contará cuando el último pase por el punto de control y que no se puede ir andando.

Comienzan a correr dos grupos, mientras que los otros dos se encargan de controlar en cuantos sg. se alejan del tiempo que han marcado antes de correr. Una vez finalizados esos 12 min. cambiamos los roles de los equipos, corriendo aquellos que controlaban.

Ganará la competición el equipo que menos sg. en total se haya alejado de su tiempo.

- **Y para terminar...: Asamblea final**

Para cerrar la sesión, y como viene siendo costumbre mientras realizamos diferentes estiramientos en grupo, buscaremos el testimonio de los alumnos. Trataremos de reflexionar y conversar sobre cómo han ido evolucionando sus sensaciones a lo largo de las diferentes sesiones, y cómo han encajado en este caso la competición.

SESIÓN N° 7	TÍTULO: Preparándonos para el duatlón
Eje de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> • Ser capaz de aplicar los conocimientos carrera a ritmo para regular la marcha en bici en función de los compañeros y la distancia a recorrer. • Conocer el funcionamiento del duatlón. • Reforzar la capacidad de resistencia respecto a sesiones anteriores.
Temporalización	<p><u>Duración de la clase:</u> Se emplearán los 60 minutos de los que disponemos.</p>
Recursos didácticos	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo en grupos de 4 personas. - <u>Material e instalaciones:</u> Autorización para acudir al centro con la bici y salir al entorno natural, picas, ladrillos, celo, carteles con información del recorrido, botiquín, casco obligatorio, conos que sirvan para marcar el camino, petos para identificar a los grupos, cronómetro para controlar los tiempos, y herramientas básicas para la reparación de la bici. Se puede llevar a cabo en un parque cercano o cualquier descampado sin presencia de coches. - <u>Evaluación:</u> Lista de control de asistencia y actitudes. Observación general a los grupos sobre el cumplimiento de las normas y del grado de adaptación del ritmo (cuadro de evaluación 6).
Desarrollo práctico de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Empezando..: Asamblea inicial Comenzaremos dejando bien claro el funcionamiento de la sesión, insistiendo en que deben mostrar y poner en práctica todo lo que han aprendido durante las sesiones anteriores. Para ello, haremos un pequeño repaso rápido sobre aquellos aspectos clave: ritmo regular, pulsaciones y rango de AFS. - En marcha: <ul style="list-style-type: none"> ○ Puesta en acción: Trotamos hasta el lugar donde se ejecutará la prueba, a modo de calentamiento. Allí realizaremos movilidad articular, para finalizar la puesta a punto.

- Actividad motriz principal: Hacemos 4 grupos similares entre sí, de esta manera, comprobaremos hasta qué punto los alumnos son capaces de trabajar en grupo y adaptarse a compañeros con otros ritmos. Además, esto llevará a hacer la prueba más emocionante debido a la igualdad entre unos y otros.

La tarea a realizar consiste en correr 1,6 KM y montar en bicicleta durante 3.7 KM. Primeramente empezarán todos los grupos corriendo, cronometrando el tiempo que tardan en recorrer la distancia establecida. Y este será utilizado como indicador del tiempo exacto que deben de tardar en recorrer en bicicleta la distancia restante.

Es importante aclarar que:

- Los grupos no se pueden separar bajo ningún concepto.
- La transición de la carrera a la bicicleta debe ser rápida, pues el tiempo empieza a contar nada más llegar.
- Se valorará una ejecución rápida y que cumpla las normas y los tiempos.

- **Y para terminar...: Asamblea final**

Para concluir nos tomaremos el pulso, viendo de qué manera ha afectado montar en bicicleta a nuestro ritmo cardíaco. Y tras ello, mientras seguimos nuestra rutina de estiramientos, comentaremos las sensaciones tenidas durante el duatlón:

- ¿En cuánto tiempo os habéis distanciado con la bici respecto a la carrera?
- ¿Ha sido sencillo mantener un ritmo constante con la bicicleta?
- ¿Os parece más duro un duatlón o una carrera de larga distancia?

C) Atención a la diversidad

- Sesión 2:

Debido a su dificultad para reconocer los números y operar con ellos no podrá controlar los tiempos de sus compañeros, por lo que le pondremos el papel de animador, explicándole que debe motivar a aquellos alumnos que están corriendo en el primer turno. Él correrá en el segundo turno, cuando haya comprobado la tarea a realizar, siendo uno de los docentes quién controlará sus tiempos y operará con ellos, para a continuación tratar de explicarle la importancia de ser regulares si queremos aguantar más.

- Sesión 3:

Explicación lenta, recordando lo del último día y mostrándole sus datos. Además, se le pondrá en un grupo con un ritmo medio no muy alto y todos con un peto del mismo color, para que entienda que deben ir juntos. En este grupo irá corriendo un docente, tratando de darle algo de conversación con los demás compañeros.

- Sesión 5, 6 y 7:

De nuevo será necesaria una explicación lenta y al ser posible con un pequeño dibujo del recorrido, explicándole las diferentes situaciones que se pueden dar y ayudándole a visualizar su tarea. Aprovechando que en estas sesiones se requiere una organización en grupos, le introduciremos en aquel que está su compañero búlgaro, tratando de que este pueda ir recibiendo algún feed-back más con respecto a su ritmo, y dando la posibilidad de que ante cualquier duda pueda también preguntarle a él y así no se sienta fuera del grupo. En aquellos momentos en que sus compañeros estén controlando los tiempos, adoptará de nuevo ese papel de animador, reforzando su relación con estos y su castellano.

ANEXO II: RECURSOS DE CREACIÓN PROPIA

PRIMER DUATLÓN ESCOLAR



La Lastrilla. 6ºA



8 de mayo de 2017, 11:00 h.

Corro despacio, pero gano al que se queda en casa descansando

¡ HASTA SIEMPRE !

Se concede el presente DIPLOMA a:

por haber completado el DUATLÓN ESCOLAR

La Lastrilla
Lunes, 8 de mayo de 2017

GRACIAS Y...

Figura 3: Cartel y folleto del duatlón escolar.

Fuente: Elaboración propia

ANEXO III: FICHAS PARA LOS ALUMNOS

Ficha 1: Sesión 1

6º EDUCACIÓN PRIMARIA

CURSO: 2016-2017

SEGOVIA. LA LASTRILLA

ALUMNO: APELLIDOS:

NOMBRE:

- Frecuencia cardiaca en reposo en 15 sg:

- Frecuencia cardiaca en reposo en 1 minuto:

- Frecuencia cardiaca máxima (220-Edad):

- Rango de frecuencia de cardiaca saludable cuando realizamos ejercicio (55%-80% de la frecuencia cardiaca máxima):

- Frecuencia cardiaca tras calentar:

- Frecuencia cardiaca tras realizar 20 abdominales:

- Frecuencia cardiaca tras trotar 3 minutos:

- Frecuencia cardiaca tras correr 40m. a máxima velocidad:

- Frecuencia cardiaca tras estirar:

- ¿En qué actividades has acabado dentro del rango de frecuencia cardiaca saludable?

Ficha 2: Sesión 2

6º EDUCACIÓN PRIMARIA

CURSO: 2016-2017

SEGOVIA. LA LASTRILLA

ALUMNO: APELLIDOS:

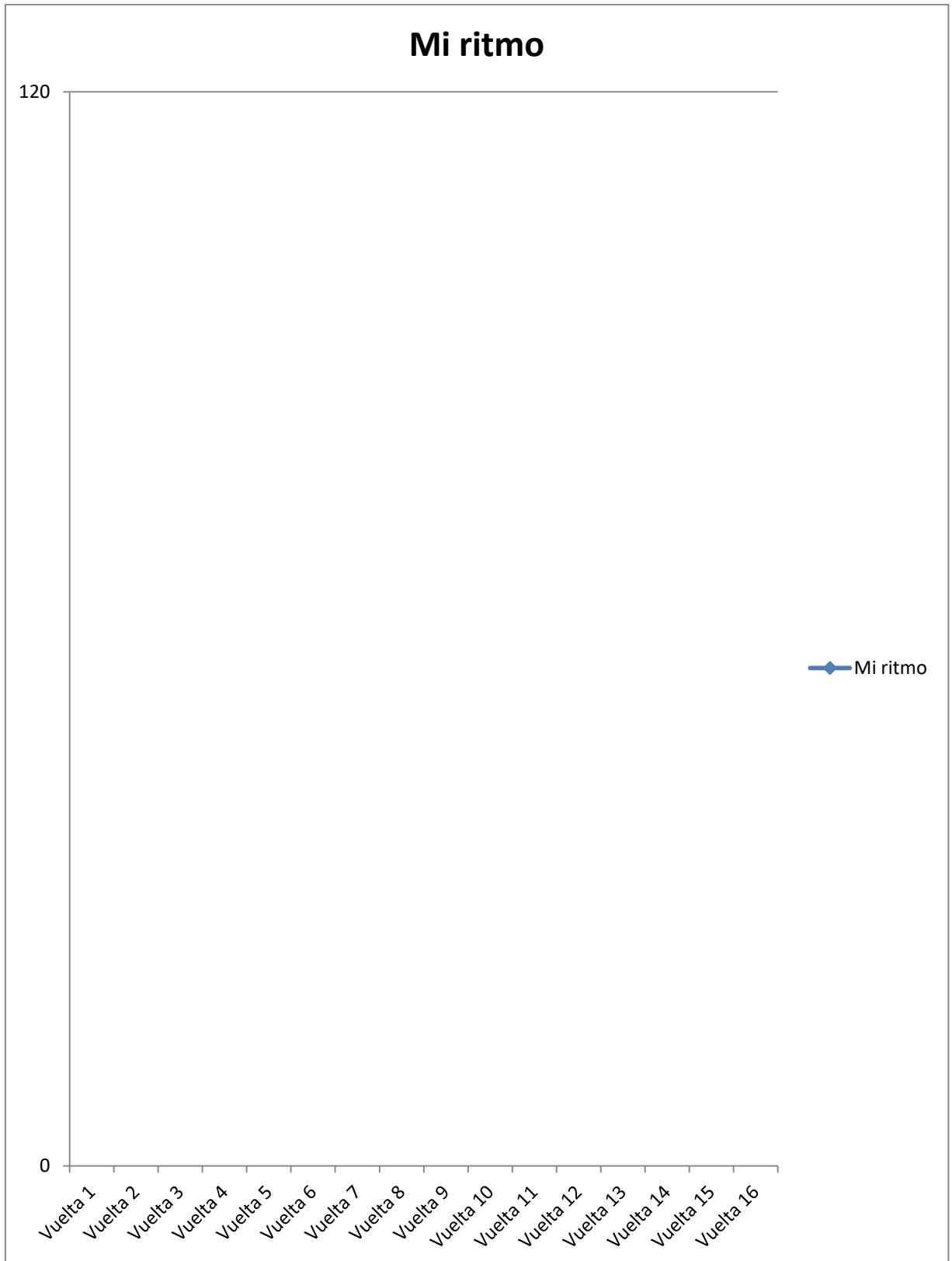
NOMBRE:

NÚMERO DE VUELTAS	TIEMPO ACUMULADO (MINUTOS Y SEGUNDOS)	TIEMPO POR VUELTA (MINUTOS Y SEGUNDOS)	TIEMPOMEDIO (TIEMPO ACUMULADO TOTAL ENTRE Nº DE VUELTAS)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

- Frecuencia cardiaca al empezar:

- Frecuencia cardiaca al terminar:

- ¿He acabado dentro de mi umbral saludable?



Ficha 3: Sesión 4

6º EDUCACIÓN PRIMARIA

CURSO: 2016-2017

SEGOVIA. LA LASTRILLA

MIEMBRO 1 DE LA PAREJA: APELLIDOS:

NOMBRE:

MIEMBRO 2 DE LA PAREJA: APELLIDOS:

NOMBRE:

➤ Tiempo acordado:

NÚMERO DE VUELTAS	TIEMPO ACUMULADO (MINUTOS Y SEGUNDOS)	TIEMPO POR VUELTA (MINUTOS Y SEGUNDOS)		NÚMERO DE VUELTAS	TIEMPO ACUMULADO (MINUTOS Y SEGUNDOS)	TIEMPO POR VUELTA (MINUTOS Y SEGUNDOS)
1				1		
2				2		
3				3		
4				4		
5				5		
6				6		
7				7		
8				8		
9				9		
10				10		
11				11		
12				12		
13				13		
14				14		
15				15		

Ficha 4: Sesión 6

6º EDUCACIÓN PRIMARIA

CURSO: 2016-2017

SEGOVIA. LA LASTRILLA

· Miembros del equipo:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

· Tiempo acordado:

NÚMERO DE VUELTAS	TIEMPO POR VUELTA	SEGUNDOS DE DIFERENCIA CON EL TIEMPO ACORDADO
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

Segundos totales de diferencia respecto al tiempo acordado:

ANEXO IV: CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE DE LA UD

Tabla 4. Criterios de evaluación y estándares de la UD (Bloques 1, 2, 3 y 4).

	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje
Bloque 1	<p>1. Opinar coherentemente con actitud crítica tanto desde la perspectiva de participante como de espectador, ante las posibles situaciones conflictivas surgidas, participando en debates, y aceptando las opiniones de los demás.</p>	<p>1.1. Adopta una actitud crítica ante las modas y la imagen corporal de los modelos publicitarios.</p> <p>1.2. Explica a sus compañeros las características de un juego practicado en clase y su desarrollo.</p> <p>1.3. Muestra buena disposición para solucionar los conflictos de manera razonable.</p> <p>1.4. Reconoce y califica negativamente las conductas inapropiadas que se producen en la práctica o en los espectáculos deportivos.</p>
Bloque 2	<p>1. Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz.</p> <p>2. Relacionar los conceptos específicos de educación física y los introducidos en otras áreas con la práctica de actividades físico deportivas y artístico expresivas.</p> <p>3. Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.</p>	<p>1.1 Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.</p> <p>1.6 Realiza actividades físicas y juegos en el medio natural o en entornos no habituales, adaptando las habilidades motrices a la diversidad e incertidumbre procedente del entorno y a sus posibilidades.</p> <p>2.1. Identifica la capacidad física básica implicada de forma más significativa en los ejercicios.</p> <p>2.2. Reconoce la importancia del desarrollo de las capacidades físicas para la mejora de las habilidades motrices</p>

		<p>2.3. Comprende la explicación y describe los ejercicios realizados, usando los términos y conocimientos que sobre el aparato locomotor se desarrollan en el área de ciencias de la naturaleza.</p> <p>3.1 Respetar la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.</p> <p>3.2. Toma de conciencia de las exigencias y valoración del esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades.</p>
<p>Bloque 3</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz.</p> <p>3. Relacionar los conceptos específicos de educación física y los introducidos en otras áreas con la práctica de actividades físico deportivas y artístico expresivas.</p> <p>4. Mejorar el nivel de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud.</p>	<p>1.1. Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.</p> <p>1.6. Realiza actividades físicas y juegos en el medio natural o en entornos no habituales, adaptando las habilidades motrices a la diversidad e incertidumbre procedente del entorno y a sus posibilidades.</p> <p>3.1. Identifica la capacidad física básica implicada de forma más significativa en los ejercicios.</p> <p>3.2. Reconoce la importancia del desarrollo de las capacidades físicas para la mejora de las habilidades motrices.</p> <p>3.3. Comprende la explicación y describe los ejercicios realizados, usando los términos y conocimientos que sobre el aparato locomotor se desarrollan en el área de ciencias de la naturaleza.</p>

		<p>4.1. Muestra una mejora global con respecto a su nivel de partida de las capacidades físicas orientadas a la salud.</p> <p>4.2. Identifica su frecuencia cardiaca y respiratoria, en distintas intensidades de esfuerzo.</p> <p>4.3. Adapta la intensidad de su esfuerzo al tiempo de duración de la actividad.</p> <p>4.4. Identifica su nivel comparando los resultados obtenidos en pruebas de valoración de las capacidades físicas y coordinativas con los valores correspondientes a su edad.</p>
<p>Bloque 4</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz.</p> <p>3. Relacionar los conceptos específicos de educación física y los introducidos en otras áreas con la práctica de actividades físico deportivas y artístico expresivas.</p> <p>5. Manifestar respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre, identificando y realizando acciones concretas dirigidas a su preservación.</p> <p>6. Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo.</p>	<p>1.1. Realiza actividades físicas y juegos en el medio natural o en entornos no habituales, adaptando las habilidades motrices a la diversidad e incertidumbre procedente del entorno y a sus posibilidades.</p> <p>5.1. Se hace responsable de la eliminación de los residuos que se genera en las actividades en el medio natural.</p> <p>5.2. Utiliza los espacios naturales respetando la flora y la fauna del lugar.</p> <p>6.1. Tiene interés por mejorar la competencia motriz.</p> <p>6.3. Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo.</p> <p>6.4. Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases.</p> <p>6.5. Acepta formar parte del grupo que le corresponda y el resultado de las competiciones con deportividad.</p>

Fuente: Elaboración propia.