



Universidad de Valladolid
Campus de Palencia

**TRABAJO DE LA VELOCIDAD EN
EDUCACIÓN PRIMARIA**

**TRABAJO FIN DE GRADO EDUCACIÓN PRIMARIA
MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA**

Autora: Celia Gento Ruipérez

Tutor: Hugo Arroyo Pinto

Palencia, Junio de 2019



Resumen

Este Trabajo de Fin de Grado trata de dar a conocer los aspectos más importantes que necesita un maestro especialista en Educación Física que desee desarrollar las Capacidades Físicas Básicas en Educación Primaria mostrando especial atención en la velocidad.

Además de los aspectos teóricos y su fundamentación a través de diferentes autores, se expone una propuesta de intervención para realizar en quinto de Educación Primaria acompañada del material didáctico necesario para su puesta en práctica.

Palabras clave: Capacidad Física Básica, Velocidad, Educación Física, Educación Primaria

Abstract

This Final Degree Project tries to make known the most important aspects that a specialist in physical education teacher needs to develop basic physical skills in primary education showing special attention in speed.

In addition to the theoretical aspects and their foundation through different authors, an intervention proposal is presented to carry out in fifth of primary education accompanied by the didactic material necessary for its implementation.

Key words: Basic Physical Capacity, Speed, Physical Education, Primary Education

ÍNDICE

Resumen	1
Abstract.....	1
1. INTRODUCCIÓN.....	5
2. JUSTIFICACIÓN.....	6
3. OBJETIVOS.....	8
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	9
4.1. Las capacidades físicas básicas.....	9
4.1.1. Definición y clasificación.....	9
4.1.2. Edad de trabajo de cada capacidad.....	11
4.2. La velocidad.....	12
4.2.1. Concepto.....	12
4.2.2. Tipos de velocidad.....	12
4.2.3. Factores que influyen en la velocidad	16
4.2.4. Beneficios del trabajo de la velocidad.....	17
4.2.5. Evolución de la velocidad según la edad.....	18
4.2.6. Métodos de trabajo	20
5. METODOLOGÍA.....	23
5.1. Metodología del Trabajo de Fin de Grado.....	23
6. Propuesta de intervención.....	25
6.1. Justificación	25
6.2. Contenidos	25
6.3. Metodología.....	26
6.4. Actividades y recursos	28
6.5. Competencias.....	30
6.6. Evaluación	31
6.6.1. Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje	31

6.7. Atención a la diversidad	32
6.8. Interdisciplinariedad.....	33
7. CONCLUSIONES.....	33
8. BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS	36
9. ANEXOS	39
9.1. Unidad Didáctica	39
Sesión 1	39
Sesión 2	43
Sesión 3	45
Sesión 4	47
Sesión 5	51
Sesión 6	53

1. INTRODUCCIÓN

En este Trabajo de Fin de Grado se ofrece un recurso educativo para el desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas (en adelante nombradas CFB) en concreto de la velocidad, para el alumnado de 5.º de Educación Primaria (10-11 años).

El trabajo está vinculado a la asignatura de Educación Física (en adelante nombrada EF) y comienza con la justificación del mismo desde dos perspectivas diferentes, una más formal a través de las diferentes leyes educativas y otra más personal.

Posteriormente presenta una serie de objetivos que se pretenden alcanzar tras la finalización del mismo, tanto en la elaboración del documento como en el marco teórico y práctico.

A continuación, se desarrolla la fundamentación teórica desarrollada tras la recopilación y análisis de diversos libros y artículos, comenzando con una distinción de los tipos de CFB que hay y consecutivamente, concretando los tipos de velocidad que hay comparando las clasificaciones de diferentes autores.

Tras este pilar teórico, se pasa a demostrar cómo se puede trabajar la velocidad en la etapa de Educación Primaria con la presentación de una propuesta didáctica de intervención justificada, preparada para su puesta en práctica porque está acompañada del material didáctico necesario como por ejemplo, un video-tutorial explicativo, fichas y tarjetas para los circuitos que se trabajarán.

Para finalizar, encontramos una serie de conclusiones para resumir lo expuesto en el trabajo, la bibliografía que apoya el cuerpo del documento, así como una serie de anexos donde se recoge el material necesario para la puesta en práctica de la Unidad Didáctica propuesta.



2. JUSTIFICACIÓN

En primer lugar, la realización de este documento está regulada por el *Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias oficiales*, donde se establece en el artículo 12 que las enseñanzas de Grado concluirán con la elaboración y defensa pública de un Trabajo de Fin de Grado.

Por otro lado, también está marcada por la *Orden ECI/3857/2017, de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Primaria*, en la que se establece la realización del Trabajo de Fin de Grado una vez cursadas las materias optativas pertinentes a la mención elegida, en mi caso la de EF, teniendo como objetivo principal reflejar en el trabajo las competencias adquiridas a lo largo de todas las enseñanzas cursadas durante el periodo universitario.

La importancia de lo que se va a tratar en este documento según la legislación actual reside en el *Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria*, donde se establece como asignatura específica la EF en cada uno de los cursos de la Educación Primaria. La finalidad de esta asignatura es el desarrollo de la competencia motriz de las personas, entendida ésta, como la integración de los conocimientos, los procedimientos, actitudes y sentimientos vinculados a la conducta motora. Asimismo, se vincula a la adquisición de competencias relacionadas con la salud a través de acciones responsables de hábitos saludables.

Concretando más en 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*, divide la asignatura de EF en seis bloques de contenidos (p. 34588), de los cuales dar especial atención en este trabajo a:

- *Bloque 1: Contenidos comunes.* Técnicas de trabajo, procedimientos, actitudes y valores.
- *Bloque 2: Conocimiento corporal.* Conocimiento, control del propio cuerpo y contenidos orientados al desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices.
- *Bloque 3: Habilidades motrices.* Contenidos para explorar el potencial motor y desarrollar las competencias motrices básicas.



En segundo lugar, tras la justificación de la elección del tema a través de las diferentes leyes educativas, me gustaría destacar la elección desde un lado más personal.

La elección de este tema está relacionada con la asignatura de la mención de EF “Educación Física y Salud” que cursé este año (2018-2019) en el primer cuatrimestre. Ha sido la asignatura que más se relaciona con mí día a día debido a que desde hace catorce años estoy inmersa en el mundo deportivo a través del atletismo, por ello elegí hacer este documento en base al título “Capacidades Físicas Básicas en la Educación Primaria”.

Como colofón del grado de Educación Primaria he tenido la oportunidad de investigar gracias a este trabajo sobre las CFB, de las cuatro que son, me centré en la velocidad porque es la que más me interesa y me influye en lo que entreno cada día.

Cabe destacar que dentro del ámbito educativo, es la EF la encargada del desarrollo físico del alumnado mediante propuestas de trabajo en las que se involucra alguna capacidad física. Por ello, he considerado interesante la investigación sobre las CFB porque la mayoría de la gente piensa que se trabajan en la edad adulta y en centros específicos, pero es una equivocación porque el desarrollo empieza desde la infancia para tener una buena base motriz y posteriormente, si la persona lo desea, puede entrenar una capacidad más específicamente en otro ámbito.

Por último, quiero destacar la importancia del tema porque está inmerso en la salud y el deporte no siempre es saludable, si no se realiza adecuadamente, por lo que en EF se aprenden una serie de rutinas a través del juego que provocan una estimulación del sistema nervioso y que aportarán un mayor y mejor desarrollo del mismo.

Gracias al trabajo de la velocidad de forma saludable se consiguen numerosos beneficios, también el alumnado se inicia en la realización de deporte para realizar otros fuera del ámbito escolar y hacer la actividad física necesaria para dejar de lado el sedentarismo que actualmente hay en la sociedad.



3. OBJETIVOS

Los objetivos que busco alcanzar con el desarrollo de este Trabajo de Fin de Grado son los siguientes:

- ✚ Realizar un documento que muestre la adquisición de las competencias de la etapa universitaria.
- ✚ Investigar sobre las CFB poniendo el foco de atención en la velocidad.
- ✚ Profundizar en las clasificaciones y tipos de velocidad según diferentes autores y configurar a través de ellos una reflexión propia.
- ✚ Diseñar una propuesta de intervención en el aula cuyo eje central sea el trabajo de la velocidad en el aula de Educación Primaria, para poder llevarla a cabo algún día en el contexto educativo.
- ✚ Fomentar el desarrollo de las CFB de una manera lúdica y motivante para el alumnado, remarcando la importancia del ejercicio físico para su salud a través de la EF.
- ✚ Establecer una relación lógica entre la teoría y la práctica educativa, de modo que haya coherencia en la propuesta de intervención.



4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1. Las capacidades físicas básicas

4.1.1. Definición y clasificación

Comenzaré la fundamentación teórica hablando de las capacidades del ser humano. El concepto de CFB es muy amplio, existen tantas definiciones como autores: “Se definen como las características individuales de la persona, determinantes de la condición física, se fundamentan en las acciones mecánicas y en los procesos energéticos y metabólicos de la musculatura voluntaria, no implican situaciones de elaboración sensorial complejas” (Guío, 2010, p.82).

También se pueden definir como: “predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, que permiten el movimiento y son factibles de medida y mejora a través del entrenamiento” (Muñoz, 2009).

Otra definición, que desde mi punto de vista es adecuada para el ámbito escolar es: “conjunto de componentes de la condición física que intervienen, en mayor o menor grado, en la consecución de una habilidad motriz” (Castañer y Camerino, 2001)

Son muchas las clasificaciones que se hacen de las capacidades pero la mejor clasificación para adentrarnos en ellas es la de esos mismos autores quienes las agrupan en tres grandes grupos: las capacidades perceptivo-motrices, las físico-motrices y las socio-motrices:

Las capacidades perceptivo-motrices son las directamente derivadas de la estructura neurológica, específicamente dependientes del funcionamiento del sistema nervioso central: el equilibrio y los diversos tipos de coordinación.

Las capacidades socio-motrices son las que barajan los fenómenos interactuantes y comunicativos del niño, que le preparan en su dimensión proyectiva (comunicarse con el medio social)

Las capacidades físico-motrices son el conjunto de componentes de la condición física que intervienen en mayor o menor grado en la consecución de una habilidad motriz, tales como: la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad. (Castañer y Camerino, 2001, p.54-55)

Para resumir las capacidades hacen una representación de las mismas a través de las siguientes esferas:



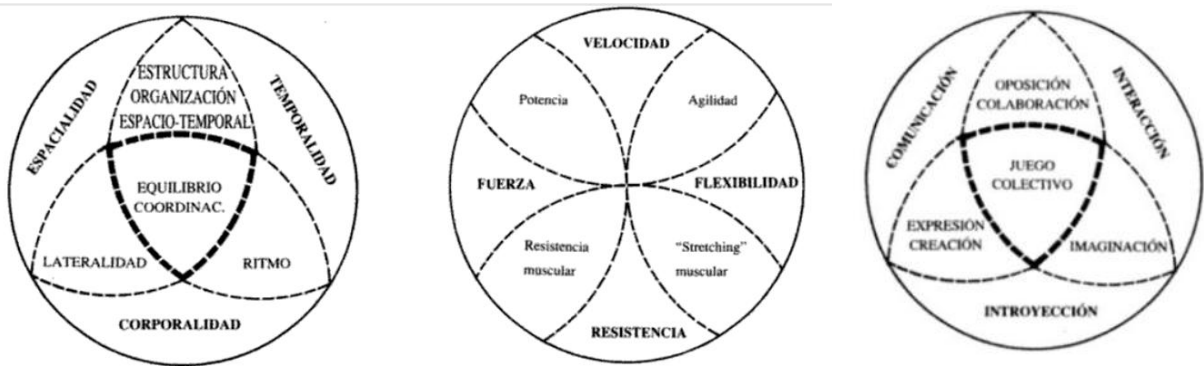


Figura 1: Esferas de los elementos que componen las capacidades (Castañer y Camerino, 2001)

A partir de esta clasificación me voy a centrar en las capacidades físico-motrices donde se encuentra la velocidad.

Por lo general, la mayoría de los autores afirman que son cuatro las CFB y actualmente se consideran esas mismas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Todas ellas están interrelacionadas entre sí y se van a caracterizar por:

- La estrecha relación que mantienen con la técnica o habilidad motriz
- Se complementan en la realización de determinados ejercicios
- Hacen intervenir grupos musculares importantes
- Determinan la condición física del sujeto

Toda destreza para desarrollarse con éxito necesita de un soporte físico constituido por las denominadas capacidades físicas y a través de Mirella (2001) voy a dar una definición básica de cada una de ellas:

La **fuerza** es la capacidad física del ser humano que permite vencer una resistencia u oponerse a ella con un esfuerzo de la tensión muscular (p.45)

La **velocidad** es la capacidad física que permite realizar acciones motrices en un tiempo mínimo y en determinadas condiciones (p.180)

La **resistencia** es la capacidad del organismo para resistir la fatiga en esfuerzos de larga duración (p.141)

La **flexibilidad** es la capacidad para realizar movimientos con todo el cuerpo o con una parte del mismo con la máxima amplitud de recorrido que sean capaces de alcanzar las estructuras anatómicas que forman las articulaciones involucradas en ese movimiento (p.197)

Finalmente apuntar, que las CFB son fácilmente observables, se caracterizan porque se pueden medir, se concretan en función de los aspectos anatómicos funcionales y además se pueden desarrollar con el entrenamiento y práctica organizada de ejercicio físico.

4.1.2. Edad de trabajo de cada capacidad

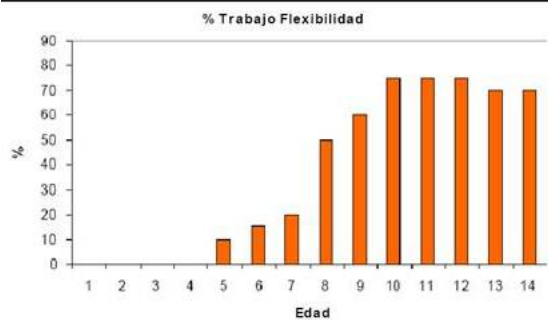
En las primeras etapas se debe abarcar el trabajo en todos los ámbitos porque son las más sensibles para el aprendizaje, para posteriormente desarrollar al máximo las CFB siempre a través del juego en mayor medida, con prácticas divertidas que motiven al alumnado.

Morocho (2009) en su artículo menciona a Lanaspá (1994) quien realiza unos gráficos que relacionan el porcentaje de trabajo de cada capacidad según la edad desde el nacimiento a los 14 años.

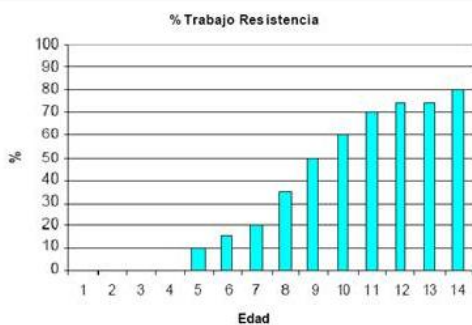
Importancia del trabajo de Fuerza según la edad



Importancia del trabajo de flexibilidad en función de la edad



Importancia del trabajo de resistencia en función de la edad



Importancia del trabajo de velocidad en función de la edad



Gráfico 1: edad-% de trabajo de fuerza (Lanaspá, 1994)

El rango de edad que me interesa es de los 6 a los 12 años porque es la etapa de Educación Primaria y a partir de estas gráficas se puede ver que el trabajo de fuerza es



el que se debe comenzar con una edad más avanzada y que el resto de las capacidades a partir de los 6 años es recomendable comenzar a trabajarlas.

4.2.La velocidad

4.2.1. Concepto

El concepto de velocidad resulta un tanto complejo. Se puede definir de diferentes maneras dependiendo, en la mayoría de los casos, de los numerosos aspectos que contempla.

Es una capacidad física que se encuentra condicionada por todas las demás y tiene más manifestaciones que la de los simples desplazamientos.

La velocidad se refiere a la capacidad de hacer uno o varios movimientos en el menor tiempo posible. Mirella (2001) afirma que: “Es la capacidad que se relaciona con los deportes denominados de fuerza o velocidad. Entre las distintas definiciones la más significativa es: *La velocidad es la cualidad física que permite realizar acciones motrices en un tiempo mínimo y en determinadas condiciones*” (p.179).

Por otro lado, una definición simple es la de García-Verdugo y Landa (2005) “La velocidad es la capacidad por la cual se puede realizar cualquier movimiento en el mínimo tiempo” (p. 180).

4.2.2. Tipos de velocidad

El carácter complejo de la velocidad proporciona diferentes clasificaciones, en función de los tipos de respuesta, tipos de movimiento, carácter cognitivo, etc. A continuación, expongo algunas clasificaciones en función de diferentes autores, comenzando con las más complejas para terminar con la más sencilla, desde mi punto de vista.

Rius en 2011 defiende que las manifestaciones de la velocidad son seis:

1. **Velocidad de reacción.** Capacidad para responder en el menor tiempo posible a un estímulo determinado.
2. **Capacidad de aceleración.** El tiempo que se tarda en alcanzar la máxima velocidad partiendo de una posición estática.
3. **Velocidad cíclica de desplazamiento.** Capacidad para desplazarse a la máxima velocidad.
4. **Velocidad segmentaria acíclica.** Capacidad de las cadenas musculares para



ejecutar una acción o varias enlazadas en el menor tiempo posible.

5. **Explosividad acíclica.** Cantidad de trabajo que se debe generar para ejecutar una o varias acciones en el menor tiempo posible.
6. **Supervelocidad.** Consiste en correr en una situación de facilitación para conseguir correr por encima de la máxima velocidad posible.

García-Verdugo y Miguel (2005) diferencian siete manifestaciones de la velocidad, una más que Rius:

1. **Velocidad de reacción (VR).** Capacidad de respuesta ante un estímulo cualquiera, en el menor tiempo posible.
2. **Velocidad mental (VM).** Capacidad de pensamiento rápido, relacionada con los aspectos psicológicos.
3. **Velocidad de acción (VAc).** Capacidad de realizar movimientos acíclicos a velocidades máximas a resistencias bajas.
4. **Velocidad frecuencial (VFr).** Capacidad que permite realizar movimientos cíclicos a velocidad máxima frente a resistencias bajas.
5. **Velocidad de desplazamiento (VD).** Capacidad que depende directamente de dos parámetros: frecuencia y amplitud (distancia existente entre dos apoyos). Se relaciona con la fórmula física $V = s/t$. Se divide en:
 - ✎ Velocidad supramáxima, asistida, o supervelocidad: velocidad superior a la máxima gracias a ayudas externas como pendientes.
 - ✎ Velocidad máxima: capacidad que permite desplazarse, durante un espacio determinado, con medios propios y sin ayudas exteriores, en el menor tiempo posible.
 - ✎ Velocidad submáxima: velocidad de desplazamiento inferior a la máxima.
6. **Resistencia de velocidad.** Capacidad de mantener una velocidad determinada, durante un tiempo determinado.
7. **Velocidad asociada a movimientos difíciles.** Capacidad por la cual se resuelven con rapidez y efectividad cualquier situación comprometida.

Por otro lado, García (2008) en función de la secuencia ante la respuesta del estímulo diferencia cuatro tipos de velocidad:



1. **Velocidad de reacción.** Tiempo transcurrido entre la captación de un estímulo por un receptor y la respuesta motora. Atendiendo al número de respuestas posibles diferencia:
 - ✦ Velocidad de reacción simple: la respuesta es siempre la misma ante un estímulo conocido.
 - ✦ Velocidad de reacción compleja: la respuesta varía dependiendo del estímulo exterior.
2. **Velocidad de aceleración.** Capacidad de conseguir la máxima velocidad en el menor tiempo posible.
3. **Velocidad máxima.** Máximos niveles de velocidad que un sujeto es capaz de desarrollar.
4. **Resistencia a la velocidad.** Capacidad de mantener una velocidad próxima a la máxima el mayor tiempo posible.

De entre todas estas clasificaciones de los diferentes autores, para mostrar al alumnado considero más simple y apropiada para la edad escolar la que hace Claver (2015):

1. **Velocidad de reacción.** Capacidad de realizar una respuesta motriz en el menor tiempo posible tras la aparición de un estímulo que puede ser visual, auditivo o táctil:
 - ✦ Simple: la respuesta es siempre la misma ante un estímulo conocido
 - ✦ Compleja: la respuesta varía en función de los estímulos
2. **Velocidad gestual.** Capacidad de realizar un movimiento con una parte del cuerpo en el menor tiempo posible.
3. **Velocidad de desplazamiento.** Recorrer una distancia en el menor tiempo posible.
 - ✦ Máxima: capacidad de alcanzar y mantener la mayor velocidad de desplazamiento.
 - ✦ Aceleración: capacidad de alcanzar la máxima velocidad en el menor tiempo posible.
 - ✦ Deceleración: capacidad de detenerse o reducir la velocidad en el menor tiempo posible
 - ✦ Resistencia: capacidad que permite mantener una velocidad alta o máxima durante un tiempo prolongado.



A partir de esta clasificación para entender cómo se relacionan las distintas manifestaciones de la velocidad un buen ejemplo es analizar las distintas fases de la carrera de 100 metros lisos.

- ✎ En la salida actúa la velocidad de reacción con respuesta a un estímulo auditivo
- ✎ En los primeros 10-30 metros actúa la velocidad de aceleración para alcanzar la máxima velocidad en el menor tiempo posible
- ✎ A los 30-50 metros se llega a la velocidad máxima
- ✎ El resto de carrera aparece la velocidad resistencia intentando mantener la máxima velocidad
- ✎ En los últimos metros ya no es posible mantener la velocidad máxima y aparecería un concepto nuevo que es la resistencia a la velocidad, pero es complejo y no se debe trabajar en la Educación Primaria por ello no voy a indagar en él.
- ✎ Una vez pasada la meta, aparece la velocidad de deceleración donde la persona debe ir disminuyendo la velocidad.



Figura 3: Secuencia carrera (Bancayán, 2016)

Como colofón de este apartado, he realizado un mapa conceptual de los tipos de velocidad que se puede utilizar en el aula para una visión global de esta CFB.

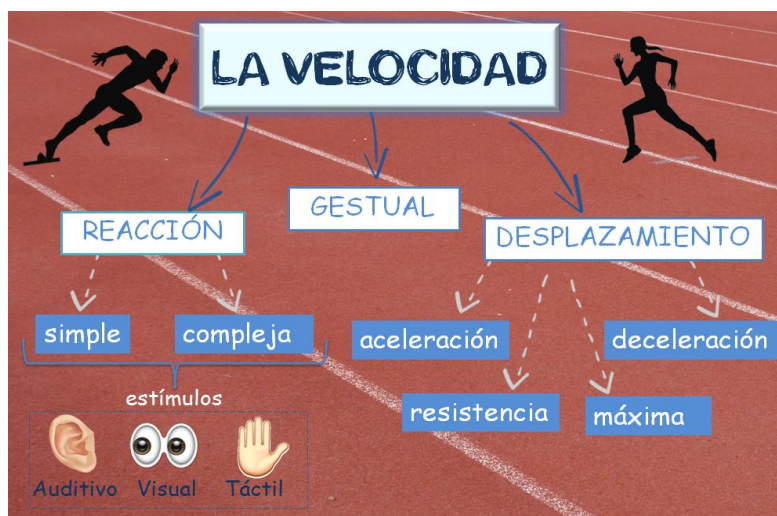


Figura 3: Mapa conceptual velocidad (Gento, C. sin publicar)

4.2.3. Factores que influyen en la velocidad

Muchas personas defienden la filosofía de que la velocidad es algo con lo que uno nace, no algo que se puede mejorar entrenando. Por ello, pasan poco tiempo entrenando la velocidad. Sin embargo, tanto la experiencia como la investigación han demostrado que un buen programa para la mejora de la velocidad se puede incorporar casi a cualquier sesión de ejercicios y puede proporcionar notables incrementos de la velocidad.

Son muchos los autores que afirman lo anteriormente expuesto, uno de ellos es Brown (2007) quien añade numerosos factores que hay que tener en cuenta para obtener los máximos resultados en el entrenamiento de la velocidad, más allá del simple potencial genético. Entre los que destaca la amplitud de zancada, la frecuencia de zancada, la fuerza, la potencia, la flexibilidad funcional, la aceleración y una técnica adecuada.

García (2008) destaca algunos de los factores básicos que influyen en la capacidad de la velocidad como por ejemplo:

- ✦ Tipos de fibras musculares: existe una gran relación entre el porcentaje de fibras rápidas y la velocidad de movimientos.
- ✦ Velocidad de transmisión nerviosa: a mayor velocidad de transición, mayor será la velocidad de contracción y mayor la del movimiento.
- ✦ Fuerza muscular: a mayor fuerza mejor resultado de velocidad.
- ✦ Frecuencia de movimientos: a mayor frecuencia de movimientos aumentará la velocidad del movimiento.
- ✦ Elección de respuesta: cuanto menor número de respuestas se pueden dar a un estímulo recibido, o si está aprendida de antemano, se efectúa en menor tiempo, a mayor velocidad.
- ✦ Calentamiento: aumenta la capacidad de reacción del sistema nervioso mejorando los procesos neuromusculares entre otros beneficios.

Para Mirella (2001) son cuatro los factores elementales del desarrollo de la velocidad:

- ✦ Tiempo de reacción motriz
- ✦ Velocidad del movimiento
- ✦ Frecuencia de los movimientos
- ✦ Amplitud de los movimientos



Señala que es preciso actuar sobre los cuatro factores elementales para incrementar la velocidad porque son relativamente independientes, y el desarrollo de un factor no implica mejoras sustanciales para los otros.

Por otro lado, para completar la información aportada por los autores anteriores, Morente, Benítez y Rabadán (2003) hacen una clasificación muy completa y compleja acerca de los factores que influyen en la mejora de la velocidad, los dividen en cuatro grandes grupos y dentro de cada uno especifican:

- ✦ Factores hereditarios, evolutivos y de aprendizaje: sexo, talento, constitución, edad, técnica deportiva y anticipación al movimiento.
- ✦ Factores sensoriales, cognoscitivos y psíquicos: concentración, regulación psíquica y fuerza de voluntad.
- ✦ Factores neuronales: reclutamiento y frecuenciación de unidades motoras, cambios de excitación e inhibición en el sistema nervioso central, velocidad conductora de estímulos y preactivación.
- ✦ Factores tendo-musculares: distribución de los tipos de fibras musculares, sección transversal de las fibras, velocidad de contracción muscular, elasticidad de músculos y tendones, extensibilidad de músculos y tendones, vías enérgicas y temperatura corporal.

Finalmente, para exponer al alumnado de Educación Primaria, una clasificación a partir de las anteriores desde mi punto de vista la más sencilla es la de García (1997) quien los divide en cuatro grandes grupos fáciles de comprender:

- ✦ Factores mecánicos: amplitud y frecuencia de zancada
- ✦ Factores fisiológicos: estructura del músculo, el tono muscular, capacidad de extensión y relajación.
- ✦ Factores anatómicos o físicos: peso, altura, edad, sexo, centro de gravedad.
- ✦ Factores del sistema nervioso: velocidad del impulso nervioso y coordinación.

4.2.4. Beneficios del trabajo de la velocidad

El trabajo de la velocidad, como el de toda CFB, con un entrenamiento controlado tiene muchos beneficios para la salud.

Glover (2005) afirma que existen cuatro beneficios básicos del trabajo de la velocidad (p.73):



- ✚ Fisiológicos: el entrenamiento de la velocidad hace que se sea un corredor más fuerte, veloz y eficiente. Se correrá a ritmos más rápidos con mayor facilidad.
- ✚ Psicológicos: aumenta la seguridad al correr con más facilidad, sintiéndose más cómodos y conociendo las sensaciones del propio cuerpo.
- ✚ Biomecánicos: se prepara al cuerpo para adaptarlo a las carreras mejorando la patada, la zancada, el impulso de los brazos y la postura corporal, ayudando a mejorar la economía al correr siendo más eficiente.
- ✚ Estratégicos: ayuda a aprender a ser efectivo, agresivo, pero sensato a la hora de correr al conocer las sensaciones del cuerpo.

Se considera que son beneficios no inmediatos, sino que a medida que pasan las semanas de entrenamiento se notará el progreso.

La velocidad es una capacidad que se necesita en actividades cotidianas en las que intervenga el factor del tiempo, es decir, sirve para mejorar la eficacia y rapidez en algunas acciones. Dentro de la EF, debemos buscar un desarrollo armónico del alumnado basado fundamentalmente en la salud.

4.2.5. Evolución de la velocidad según la edad

Como toda capacidad física, la velocidad va evolucionando a lo largo de los años, comienza con un aumento en la etapa de la infancia, en la adolescencia se mantiene y en la adultez va disminuyendo, todo dependerá siempre del trabajo específico que se realice.

La velocidad está influenciada por el desarrollo biológico de las personas y por su crecimiento, pero hay aspectos como la frecuencia de movimiento, la coordinación y la velocidad de reacción que son aconsejables trabajarlos desde temprana edad porque dependen de la maduración del sistema nervioso.

Según autores hacia los 17-18 años se alcanza el 95% de la velocidad máxima y es entre los 20 y 30 años cuando se alcanza el máximo desarrollo, dependiendo del nivel de entrenamiento realizado.

De forma general Galdón, Gatica, Girona, Jorfe, Lloret, López... y Ventura (2005, p. 208) diferencian las tres grandes etapas del desarrollo humano centrándose en cada una de ellas, cómo se gana velocidad:

- ✚ Prepubertad: la capacidad de realizar acciones rápidamente aumenta progresivamente, sobre todo en la fase final. Las ganancias de



velocidad se deben a la mejora de la coordinación de los brazos y las piernas.

- ✚ Pubertad: el desarrollo de la velocidad influye en las ganancias de fuerza.
- ✚ Pospubertad: las ganancias son más visibles, es importante estimular la velocidad mediante el entrenamiento.

Para tratar este tema de la evolución de la velocidad con la edad, me apoyo en el estudio de Muñoz (2009) que hace una diferenciación por intervalos de edad de dos o tres años. El primer incremento de la velocidad se produce de los 6 a los 9 años cuando los movimientos acíclicos se complementan y mejora la frecuencia motriz.

De los 9 a los 11 años, los niveles de coordinación son satisfactorios y favorecen el desarrollo de la velocidad gestual y de la frecuencia.

En torno a los 11-12 años es el mejor momento para trabajar tareas motrices específicas de velocidad y posteriormente con 12-14 años se adquiere una mayor fuerza y hace que se limite el desarrollo de la velocidad, aunque a los 14-16 años ya se adquiere la máxima frecuencia gestual, se podría decir que es una buena etapa para la detección de buenos talentos para pruebas que precisen de máxima velocidad de reacción.

Grosser (1992) propone la siguiente evolución de la velocidad también dividida en intervalos de tres-cuatro años de edad:

7-9 años	Incremento de la velocidad de reacción y la velocidad frecuencial sin variación respecto al sexo.
9-12 años	Se produce una fase sensible de la velocidad frecuencial, velocidad de reacción y también de la velocidad de movimiento
12-15/17 años	Al principio de la fase: fuerza-velocidad con resistencias medianas. Al final de la fase: fuerza-velocidad con resistencias mayores. Mejora de la resistencia de la velocidad máxima.
15/17-17/19 años	Se elevan: velocidad de base (H-M), fuerza-velocidad y resistencia de la velocidad máxima

Tabla 1: La evolución de la velocidad según la edad (Grosser, 1992)



En este trabajo me refiero a la etapa de Educación Primaria, me interesa la evolución de los 6 a los 12 años, y como expuse en el apartado 4.1.2. del documento la mejor edad de trabajo de la velocidad es de los 10 a los 12 años de edad.

Para concluir con este apartado, me parece interesante destacar a Mirella (2001) quien como mencioné en el apartado anterior, considera que la velocidad se refiere a la relación entre el espacio recorrido y el tiempo empleado en el desplazamiento del cuerpo humano. Esta afirmación la acompaña de una gráfica en la que se ve la evolución de la velocidad de la carrera en 60 metros en ambos sexos y en diferentes edades.

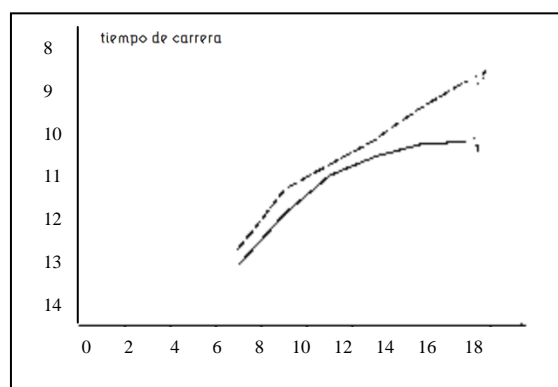


Gráfico 2: Evolución de la velocidad según sexo-edad
(Mirella, 2001)

4.2.6. Métodos de trabajo

Como bien afirma Sánchez (2007), el trabajo de la velocidad en Educación Primaria se debe realizar de forma global y siempre por medio de habilidades y aspectos coordinativos.

Primeramente, hay que tener en cuenta una serie de consideraciones para realizar un buen trabajo de la velocidad en general y sobre todo en la Educación Primaria:

- ✎ Realizar un buen calentamiento
- ✎ Los movimientos deben efectuarse a la máxima velocidad
- ✎ Se deben realizar pocas series y repeticiones con recuperaciones totales
- ✎ Los desplazamientos deben ser cortos y breves
- ✎ La mejora se consigue con la mejora de la ejecución propia del gesto y de la coordinación



Tras estas primeras consideraciones, voy a comparar los trabajos que presentan diferentes autores para trabajar la velocidad.

Calero y González (2014) dan unas pautas generales para el trabajo de la velocidad. Los medios para el desarrollo de la velocidad son realizar ejercicios...

- ✚ Que exigen reacción rápida
- ✚ Que exigen una gran velocidad de ejecución de cada momento
- ✚ Que exigen una elevada frecuencia de los movimientos
- ✚ Competitivos como medio eficaz para perfeccionar el conjunto de capacidades de velocidad.

Muñoz (2009) presenta tres métodos de trabajo para el desarrollo de la velocidad:

- ✚ Método de reacción repetida: carreras cortas de 10-15 metros con recuperaciones totales, salidas en diferentes posiciones y mismo estímulo.
- ✚ Métodos fraccionados: igual que el anterior pero variando las situaciones en las que se da el estímulo.
- ✚ Métodos para mejorar la capacidad de aceleración dentro de la velocidad de desplazamiento: ejercicios de multisaltos, trabajos en cuestas cortas, arena...

Berdejo y González (2009) exponen ejercicios más específicos que deberían realizarse para trabajar la velocidad en edades infantiles:

- ✚ Sprints en línea recta: 6 x 20 metros, 2 x 15 metros, 6 x 10 metros siempre al 100% y con recuperaciones caminando.
- ✚ Cuestas: realizar cuestas de 30-40 metros al 75% de nuestra velocidad.
- ✚ Técnica de carrera: realizar skipping, talones al glúteo, pasos profundos y segundos de triple. Hacer dos o tres repeticiones de cada ejercicio 10 metros.
- ✚ Ejercicios de agilidad: carreras de cambios de ritmo y dirección en un espacio reducido
- ✚ Ejercicios de velocidad de reacción.

Los principales medios para el entrenamiento de la velocidad para Riveiro (2000) son diez, entre los cuales algunos son más adecuados para la Educación Primaria y otros no. Son: método de repeticiones, circuitos, cuestas, sobrecargas, progresivas/regresivos, capacidad de aceleración, salidas, juegos, formas competitivas: 2x2, 3x3 y trabajo de técnica de carrera: frecuencia x amplitud (p. 99).



Tras las diferentes clasificaciones según varios autores una clasificación que incluye todo lo anterior es la siguiente:

- ✎ Método de reacción repetida: se basa en la repetición de la acción lo más rápidamente posible, ante un estímulo que aparece de repente.
- ✎ Método analítico o variado: realizar partes de una tarea bajo condiciones facilitadas.
- ✎ Multisaltos: ejercicios de autocargas para las extremidades inferiores que consisten en la repetición de un mismo salto o conjunto de saltos de manera horizontal o vertical.
- ✎ Método de repeticiones: consiste en repetir varias veces una distancia a la máxima velocidad posible.

Hay que tener en cuenta que en el contexto escolar es necesario trabajar la velocidad, pero en el aula no se puede tratar con los métodos anteriormente nombrados, hay que hacerlo a través de juegos o actividades que desarrollen la velocidad pero no de forma concreta ni aislada, por ejemplo con juegos de persecución, carreras de relevos, circuitos...

Es importante saber que al alumnado no se le puede mandar la realización de una misma actividad muchas veces porque irá perdiendo la motivación a medida que pasa la clase, generando un desinterés que no fomentará el desarrollo de la velocidad.

Finalmente, quiero destacar a Glover (2005), quien presenta un método de trabajo de la velocidad centrado en un proceso a largo plazo que no se puede realizar en el contexto escolar, pero me resultó interesante plasmarlo para dar a conocer que existen métodos más completos. Se denomina *Pirámide de entrenamiento de Glover* (p.148), consta de cuatro fases de entrenamiento bien diferenciadas como se puede ver en la pirámide siguiente:





Figura 4: Pirámide del entrenamiento (Glover, 2005)

5. METODOLOGÍA

5.1. Metodología del Trabajo de Fin de Grado

Para la elaboración de este documento lo primero que realicé fue la elección del tema en un acto conjunto con todos los compañeros de la mención de EF dirigido por el coordinador de la mención, a los pocos días tuve una reunión en pequeño grupo con el tutor donde expuso las pautas para comenzar con el trabajo.

A partir de estas dos reuniones he pensando en el título y el índice que llevaría a cabo para el trabajo y se lo envié al tutor antes de comienzo del año.

En segundo lugar me planteo unos objetivos que quiero conseguir con este trabajo y comienza la búsqueda de referencias y bibliografía en la biblioteca de la Yutera y en la pública de Palencia, así como en Internet y en los apuntes de las asignaturas del grado. Voy recopilando información de diferentes autores que voy considerando interesante y que me puede hacer falta, poco a poco según voy encontrando autores que justifican y explican mis apartados, comienzo a rellenar la fundamentación teoría.

Simultáneamente a este trabajo, voy pensando actividades e ideas para la propuesta didáctica y las voy apuntando en un cuaderno sesión por sesión para tenerlas recogidas todas juntas.

Cualquier duda que me va surgiendo que no puedo resolver con la información que me da la universidad en los documentos que apoyan la realización del trabajo como por ejemplo las normas APA, las apunto en un papel para preguntar a mi tutor cuando concierte una tutoría.

Acabada la fundamentación teórica, realizo la introducción y el resumen del documento y posteriormente comienzo con la Unidad Didáctica, pero antes me reúno con mi tutor para resolver las dudas apuntadas y poder continuar el trabajo con éxito.

Para la propuesta didáctica primeramente hago la justificación, pongo los objetivos y contenidos, así como los estándares de aprendizaje y criterios de evaluación buscados en la ley correspondiente y explico la metodología que voy a llevar a cabo apoyándome en diferentes autores. A medida que tengo las actividades que voy a realizar, comienzo con la elaboración del material didáctico necesario, videotutorial, fichas, circuitos... Cuando tengo todo, solo me quedan las representaciones de las diferentes actividades, algo que me lleva un largo trabajo.

Finalizada toda la propuesta, repaso todo el documento y completo algún apartado con nuevas fuentes encontradas, repaso el pie de las imágenes y gráficos para que estén ordenados correctamente, escribo el resumen del trabajo, repaso los objetivos iniciales que me propuse y escribo las conclusiones.

Todas las fuentes que he ido utilizando a lo largo de la elaboración del documento he ido apuntándolas en la bibliografía por orden alfabético y siguiendo las normas APA.

6. Propuesta de intervención

6.1. Justificación

Esta Unidad Didáctica: “*Somos veloces*” está diseñada para su puesta en práctica con el alumnado de 5.º de Educación Primaria con una edad aproximada de once años. El objetivo principal de la unidad es iniciar a los alumnos en el trabajo de las Capacidades Físicas Básicas, en concreto poniendo el foco de atención en la velocidad y sus diferentes manifestaciones.

Está programada para este curso porque es una buena edad para iniciarse en el trabajo más específico de una capacidad, la desarrollarán de forma individual, por parejas e incluso en equipo.

He elegido la velocidad porque considero que el trabajo de la misma es uno de los más importantes en la práctica de cualquier actividad porque inconscientemente la utilizamos muchas veces a lo largo del día, la rapidez de movimientos en las acciones con efectividad, depende en gran medida de la velocidad y del trabajo que se haya realizado para su desarrollo correctamente.

Dentro 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*, la asignatura de EF tiene un bloque, el 3: Habilidades motrices, exactamente en el que en quinto curso de Educación Primaria aparece un contenido que hace referencia al desarrollo de las capacidades físicas, aunque también es un tema relacionado con otros bloques.

6.2. Contenidos

Los contenidos específicos a tratar en esta Unidad Didáctica son los siguientes:

- ✚ Las Capacidades Físicas Básicas: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.
- ✚ La velocidad y su tipos: velocidad gestual, velocidad desplazamiento y velocidad de reacción.
- ✚ Reconocimiento y diferenciación de los diferentes tipos de velocidad usados en las actividades.
- ✚ Trabajo individual y en grupo con atención a los diferentes roles y a la responsabilidad individual y colectiva.
- ✚ Valoración de la propia realidad corporal respetando la nuestra y la de los



demás.

- ✚ Autonomía en la ejecución y confianza en las propias habilidades.
- ✚ Disposición favorable a participar en actividades diversas, aceptando las diferencias individuales en el nivel de habilidad y valorando el esfuerzo personal.
- ✚ Registro sincero y objetivo de los diferentes apartados relacionados con las actividades realizadas.

6.3. Metodología

La estructura de cada sesión de la Unidad Didáctica “*Somos veloces*” se basa en la estructura de funcionamiento de Vaca y Varela (2008). Esta estructura consta de tres situaciones de enseñanza y aprendizaje como alternativa a un modelo de Calentamiento, Parte Central y Vuelta a la Calma.

El modelo que presenta Vaca y Varela (2008) se encuentra dividido en diferentes momentos que diferencian las intenciones del profesorado en cada una ellos:

- **Momento de Encuentro:** Es el momento que precede a la actividad motriz. Disposición e implicación, donde profesor y alumno se predisponen a la nueva situación educativa. Explicación de lo que se va a realizar en la sesión.
- **Momento de construcción del aprendizaje:** Es el momento donde el cuerpo y la motricidad pasan a ser objeto de nuestra intencionalidad educativa, atendiendo al tema de la sesión. Parte central donde se incluyen las actividades a través de las cuales esperamos desarrollar aprendizajes en los alumnos y alumnas.
- **Momento de despedida:** Es el tiempo empleado para facilitar la vuelta a una situación educativa en la que el cuerpo no es el objeto de tratamiento educativo. Es un momento de reflexión sobre la acción y de análisis de lo ocurrido así como de relajación y vuelta a la calma.

Al finalizar el momento de encuentro se realizará un calentamiento: “serie de ejercicios generales y específicos que tienden a preparar al individuo física, psíquica y fisiológicamente para realizar un esfuerzo más intenso posteriormente” (Riveiro, 2000, p. 127).

Para realizar un buen calentamiento hay que tener en cuenta unas normas básicas que



Riveiro (2000) expone:

- ✚ Realizar ejercicios de forma continua, alternando el trabajo de los distintos grupos musculares
- ✚ Los ejercicios deben ejecutarse correctamente
- ✚ Progresar en ritmo, intensidad y dificultad
- ✚ Se deben “tocar” todas las partes del cuerpo
- ✚ Se respira normalmente, de forma natural

En el transcurso de las diferentes fases de las sesiones se introducirán momentos de Acción-Reflexión, es decir, donde autoevaluamos las situaciones motrices y la actuación dentro de las mismas.

Este modelo hace consciente en todo momento al alumnado de su aprendizaje siendo los protagonistas de las acciones y aprendizajes.

Otra metodología que voy introducir dentro de la anterior en alguna sesión es el entrenamiento en circuito, “es un sistema de trabajo que utiliza un conjunto de ejercicios de manera continúa para desarrollar varias capacidades conjuntamente” (López, 2018). El trabajo por circuitos es una fórmula de trabajo de las más completas para mejorar la condición física general, la idea es un recorrido por estaciones en la que el alumnado va individualmente o por parejas realizando una actividad o ejercicio en cada estación. La peculiaridad es que hay un tiempo de trabajo por estación y un tiempo de descanso constante de un ejercicio al siguiente.

López (2018) expone una propuesta con algunas características generales del trabajo en circuito, en el siguiente cuadro:

Número de estaciones o ejercicios	Entre 4 y 20/25	
Repeticiones por estación o ejercicio	12-30 repeticiones	
Tiempo por estación	30 segundos a 3 minutos	
Descanso entre estaciones	5 segundos a 1 minuto	
Número de series (solo si el circuito es inferior a 6 ejercicios)	De 2 a 5	
Descanso entre series	De 3 a 5 minutos	
Intensidad de trabajo	50 -80 % FCmax	60 – 80 % de 10 RM

Tabla 2. Características entrenamiento en circuito (López, 2018)



Son numerosos los beneficios del trabajo por circuitos, Barranza, Gamboa y Pereira (2008), exponen algunos de ellos:

- ✚ Pertinente para el desarrollo de forma concreta y específica de las capacidades tales como la fuerza, velocidad, resistencia y mixtas.
- ✚ Mejora las funciones musculares y respiratorias, aumentando la capacidad de resistencia al respirar y fortaleciendo la musculatura.
- ✚ Somete esfuerzos alternativos a grupos musculares.
- ✚ Acelera la frecuencia cardiaca, aumento del volumen sistólico, aumento de la velocidad de circulación.

6.4. Actividades y recursos

A continuación, presento una tabla resumen con las actividades que se van a realizar en la Unidad Didáctica: “Somos veloces” y al final del documento en el apartado de *Anexos página 39.*, presento la unidad completa con el espacio donde se puede desarrollar, los materiales necesarios, la descripción de las actividades y una pequeña representación.

“SOMOS VELOCES”	ACTIVIDADES
<p>SESIÓN 1: Presentación de la unidad:</p> <p><i>¡Nos iniciamos en la Capacidades Físicas Básicas!</i></p>	<p>Criterios de evaluación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Conocer las cuatro Capacidades Físicas Básicas ✚ Identificar las diferentes manifestaciones de la velocidad <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Evaluación Inicial ✚ Presentación vídeo tutorial ✚ Actividades con los diferentes tipos de velocidad <ul style="list-style-type: none"> - Lava - Blanco y negro - Al tercer toque - Relevos con aros
<p>SESIÓN 2: Velocidad de reacción:</p>	<p>Criterios de evaluación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Aprender a reaccionar lo más rápido posible a diferentes estímulos ✚ Trabajar la velocidad de reacción

<p><i>¡Preparados, listos, ya!</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Recordatorio sesión anterior ✚ Actividades velocidad reacción <ul style="list-style-type: none"> - Salidas con diferentes estímulos - Pañuelito
<p>SESIÓN 3: Velocidad de reacción:</p> <p><i>¡Tiempo de reacción!</i></p>	<p>Criterio de evaluación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Trabajar y mejorar la velocidad de reacción
	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Recordatorio sesión anterior ✚ Actividades velocidad reacción <ul style="list-style-type: none"> - Línea matemática - A la caza del pañuelo - Carreras de relevos
<p>SESIÓN 4: Velocidad gestual:</p> <p><i>¡Gesto-circuito!</i></p>	<p>Criterios de evaluación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Trabajar la velocidad gestual a través de diferentes estaciones ✚ Mejorar la coordinación de los movimientos para mejorar la velocidad
	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Recordatorio sesión anterior ✚ Medimos nuestra velocidad gestual ✚ Circuito de velocidad gestual: <ul style="list-style-type: none"> - 12 estaciones - 30" trabajo - 1' descanso - 2 vueltas
<p>SESIÓN 5: Velocidad de desplazamiento:</p> <p><i>¡Nos desplazamos rápidamente!</i></p>	<p>Criterio de evaluación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Iniciar el trabajo de la velocidad de desplazamiento: aceleración y deceleración
	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Recordatorio sesión anterior ✚ Actividades velocidad de desplazamiento <ul style="list-style-type: none"> - Roba bolas - Las cuatro esquinas - Test 5 x 10 metros

SESIÓN 6: Todas las velocidades: <i>¡Somos rápidos!</i>	Criterios de evaluación: <i>✎</i> Ser capaces de diferenciar los tipos de velocidad dentro de una actividad <i>✎</i> Saber los métodos y medios para el desarrollo de la velocidad
	<i>✎</i> Recordatorio sesión anterior <i>✎</i> Actividades velocidad: - Piedra papel o tijera - Colas de dragón <i>✎</i> Ficha evaluación final

6.5. Competencias

De acuerdo con las exigencias del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte expuestas en la Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato; la Unidad Didáctica que propongo está vinculada con las siguientes competencias:

- **Comunicación lingüística.** Es el resultado de la acción comunicativa dentro de prácticas sociales determinadas, ofreciendo una imagen del individuo como agente comunicativo que produce, y no solo recibe mensajes a través de diferentes modalidades, formatos y soportes.
- **Aprender a aprender.** Fundamental para el aprendizaje permanente que se produce a lo largo de la vida. Habilidad para iniciar, organizar y persistir en el aprendizaje a través de la motivación y generando curiosidad y necesidad de aprender. Siendo el estudiante el protagonista del proceso y del resultado del proceso de enseñanza-aprendizaje.
- **Sociales y cívicas.** Habilidad y capacidad para utilizar los conocimientos y actitudes sobre la sociedad desde diferentes perspectivas. Garantizar la participación activa en el funcionamiento de la sociedad, relacionándolo con un bienestar tanto personal como colectivo.
- **Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.** Implica la capacidad de transformar las ideas en actos. Adquirir conciencia de las diferentes



situaciones para intervenir, resolver, saber elegir, planificar y gestionar los conocimientos, destrezas o habilidades y actitudes necesarios con criterio propio.

6.6. Evaluación

6.6.1. Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje

Criterios de evaluación
<ul style="list-style-type: none"> <i>✎</i> Conocer las cuatro Capacidades Físicas Básicas <i>✎</i> Identificar las diferentes manifestaciones de la velocidad <i>✎</i> Saber los métodos y medios para el desarrollo de la velocidad <i>✎</i> Aprender a reaccionar lo más rápido posible a diferentes estímulos <i>✎</i> Ser capaces de diferenciar los tipos de velocidad dentro de una actividad <i>✎</i> Trabajar y mejorar la velocidad de reacción <i>✎</i> Mejorar la coordinación de los movimientos para mejorar la velocidad <i>✎</i> Trabajar la velocidad gestual a través de diferentes estaciones <i>✎</i> Iniciar el trabajo de la velocidad de desplazamiento: aceleración y deceleración <i>✎</i> Aplicar los contenidos de cada sesión a las actividades que se proponen en la misma <i>✎</i> Participar en las actividades propuestas y ayudar a los compañeros
Estándares de aprendizaje
<ul style="list-style-type: none"> <i>✎</i> Conoce las cuatro Capacidades Físicas Básicas <i>✎</i> Diferencia las diferentes manifestaciones de la velocidad en las actividades propuestas <i>✎</i> Adapta los desplazamientos a las diferentes actividades manteniendo el equilibrio postural <i>✎</i> Reconoce y califica negativamente las conductas inapropiadas que se producen en la práctica <i>✎</i> Adapta la intensidad de su esfuerzo al tiempo de duración de la actividad <i>✎</i> Muestra una mejora global con respecto a su nivel de partida

A partir de estos criterios y estándares de aprendizaje evaluables señalados, la evaluación será continua y global. La ficha que más valor tendrá es la de la evaluación final que realizarán en la última sesión donde se comprueba si han logrado los objetivos de la unidad.

El profesor a lo largo de las sesiones se fijará en diferentes ítems a través de la observación diaria de cada alumno:

- ✎ Esfuerzo para mejorar las capacidades y habilidades motrices
- ✎ Interés en las explicaciones de las actividades y en los nuevos conocimientos
- ✎ Participación en las propuestas de manera activa
- ✎ Respeto por los compañeros y por uno mismo
- ✎ Evolución a lo largo de las sesiones

Por otro lado, el alumnado tendrá su cuaderno de campo en el que al finalizar cada sesión anotará lo aprendido y un resumen de lo realizado con una pequeña reflexión e introducirán las fichas utilizadas en las diferentes sesiones. Ese cuaderno será recogido al final de la unidad.

Los porcentajes de cada apartado evaluable serán los siguientes:

Procedimientos: realización de las actividades	35%
Conceptos: aprendizajes	35%
Actitud: comportamiento	30%

6.7. Atención a la diversidad

Ruiz (2009) expone unas orientaciones para atender a la diversidad en las clases de EF, me he apoyado en su fundamentación para completar este apartado de la unidad.

Para que esta propuesta didáctica no se convierta en una unidad que cree desigualdades en el alumnado he tomado una serie de medidas:

- ✎ Es una metodología basada mayormente en el juego no discriminatorio porque no se elimina al alumnado, permite satisfacer la necesidad de movimientos de los niños y niñas.
- ✎ La gama de juegos es amplia y se pueden añadir fácilmente variantes en función



del grupo-clase, modificar las reglas, los materiales...

- ✦ Agrupar a la clase por niveles de intensidad, con el mismo objetivo, para posibilitar experiencias de éxito a todos.
- ✦ Progresión adecuada de las actividades, acompañándolas de refuerzos positivos por parte del profesorado

6.8. Interdisciplinariedad

Esta Unidad Didáctica está relacionada con otras asignaturas que cursa el alumnado de 5.º de Educación Primaria. Por ejemplo, con el área de Matemáticas trabajando el control del tiempo a través del sistema sexagesimal en los circuitos, también la velocidad mental en el juego de la línea matemática con el cálculo mental de operaciones matemáticas sencillas.

Por otro lado, está relacionada con el área de Educación Artística: Educación Plástica a través de la comprensión de las representaciones gráficas y audiovisual; Ciencias de la Naturaleza al recoger contenidos relacionados con la salud y el cuerpo humano; Lengua Castellana con la adquisición de nuevo vocabulario relacionado con las Capacidades Físicas Básicas, la comunicación oral expresando las propias ideas y comprendiendo las de los demás

7. CONCLUSIONES

El término de este documento me ha llevado a realizar una serie de conclusiones que abarcarán los aspectos más importantes mostrados en el proyecto, tomando como referencia los objetivos iniciales planteados para este Trabajo de Fin de Grado.

El trabajo y desarrollo de las CFB en la escuela engloba varios aspectos de la EF que se van combinando entre sí para su completo desarrollo, como son la coordinación, lateralidad, percepción espacial y temporal, entre otras.

Con el análisis de las CFB he observado que son susceptibles de mejora, pero para ello es necesario tener una base con los estímulos básicos y conocimientos previos de cada una de ellas. Esa base es la que se desarrolla en la etapa de la Educación Primaria, para que con el crecimiento del alumnado sean ellos mismos los que puedan mejorarlas.

Mostrar especial atención en la capacidad de la velocidad ha hecho que descubra como han ido evolucionando las diferentes manifestaciones de la misma. Hay muchas y



complejas clasificaciones pero todas ellas es posible agruparlas en cuatro básicas para un aprendizaje general. Con el estudio he podido comprobar que es una de las capacidades más importantes porque está presente en el día a día de todas las personas, por ello es importante trabajarla de manera implícita en la educación, está condicionado por las demás pero su trabajo puede permitir alcanzar movimientos continuados lo más rápidamente posible con la máxima eficiencia.

La mejora de la velocidad cómo de todas las CFB requiere de un entrenamiento específico, en un curso no es posible ver una evolución del alumnado, pero si se trabajara desde los primeros cursos de Educación Primaria cuando los niños y niñas están en una fase sensible del aparato locomotor y sistema nervioso, al finalizar la Educación Primaria la evolución sería notable porque los aspectos son mejorables desde edades muy tempranas sobre todo de la velocidad de reacción, la gestual y de desplazamiento, porque va madurando el sistema nervioso, mejora la coordinación y la fuerza.

Desde mi punto de vista quiero añadir que el trabajo de todas la CFB está interrelacionado con la gran mayoría de los contenidos de la EF, porque inconscientemente en muchas actividades se está trabajando alguna de ellas y fomentando su desarrollo sin mostrar énfasis en ello.

La velocidad como ya he dicho es una de las CFB más utilizadas en la vida cotidiana y también en cualquier tipo de deporte, por ello para un completo desarrollo de las mismas debería contarse con un proyecto extraescolar al que se apuntara el alumnado voluntariamente para poner más empeño en el desarrollo de la velocidad de forma más específica que en el aula.

La planificación de una unidad didáctica requiere de mucho trabajo por parte del profesor, para lograr coherencia entre objetivos, contenidos y la práctica. Es un esfuerzo continuo que comienza en la preparación y que continúa hasta la finalización de la puesta en práctica con un análisis global de toda la unidad para detectar fallos y mejoras para otras ocasiones. La realización del material didáctico también es costosa pero es una de las partes que más me motivan a mí como maestra porque es un apoyo para el aprendizaje del alumnado.

La propuesta de intervención que he expuesto está basada en el juego para trabajar la velocidad de forma lúdica y motivante planteando actividades en la que ningún alumno



ni alumna quede apartado y se fomente el compañerismo. Éste es el método de trabajo de las capacidades en edades tempranas para un buen y mejor desarrollo del alumnado de una forma saludable, remarcando la importancia del ejercicio físico para la salud a través de la EF.

La adaptación de la unidad didáctica depende principalmente del contexto en el que se vaya a desarrollar y para el alumnado al que vaya dirigida, pero como mencioné anteriormente se puede adaptar a múltiples contextos por el tipo de actividades propuestas. El material necesario no es específico y es probable que todos los centros puedan disponer de ello.

La elaboración de este documento ha mostrado la adquisición de las competencias adquiridas en la etapa universitaria, aunque es una etapa que aún no ha finalizado porque completaré el Grado Conjunto con un año más de Educación Infantil. Tengo la oportunidad de seguir formándome como universitaria y adquirir nuevas competencias.



8. BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS

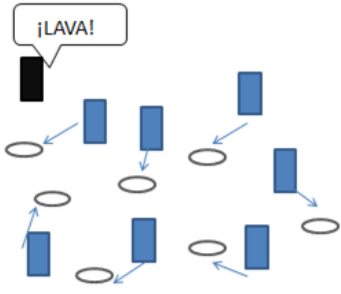
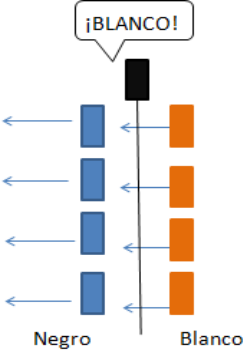
Arroyo, H. (2018). <i>Educación Física y Salud</i> . Universidad de Valladolid, Palencia.
Bancayán, R. L. (2016, 22, octubre). <i>Tipos de partida: II Unidad</i> . Aprendizajes del atletismo [Web log post]. Recuperado de: http://rociobancayan.blogspot.com/2016/10/tipos-de-partida-ii-unidad-existen-dos.html
Barranza, K., Gamboa, G. y Pereira, N. (2008). <i>Entrenando a través de un circuito. Unidad: Ejercicio y Salud</i> . Educación Física.
Bejines, I., García, M., Guardia, F. J., Lobato, A., López, J. E., Morán, S. M. & Ojeda, S. (1998). <i>Fichas de Educación Física para Primaria: Tercer ciclo</i> . Chiclana, Cádiz, España: Wanceulen Editorial Deportiva, S.L.
Berdejo, D. y González, J. M. (2009, 16, mayo). Entrenamiento de la velocidad en jóvenes tenistas. <i>Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte</i> . 9 (35), pp. 254-263. Recuperado de: http://cdeporte.rediris.es/revista/revista35/artentrenamiento125.htm
Brown, L.E. (2007). <i>Entrenamiento de velocidad, agilidad y rapidez</i> . Badalona, España: Paidotribo.
Calero, S. y González, S. A. (2014). <i>Teoría y metodología de la Educación Física</i> . Comisión Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas –ESPE.
Campos, J. y Gallach, J.E. (2004). <i>Las técnicas de atletismo: manual práctico de enseñanza</i> . Barcelona: Paidotribo.
Castañer, M. y Camerino, O. (2001). <i>La Educación física en la enseñanza primaria: una propuesta curricular para la Reforma</i> . Barcelona: Inde.
Chinchilla, J.L. (1998). <i>Educación Física en Primaria. Tercer Ciclo/2</i> . Alcalá, Madrid, España: CCS
Claver, I. (2015). <i>Las capacidades físicas básicas en la educación primaria</i> . <i>Arista</i> , 52(58).
Galdón, O., Gatica, P., Gerona, T., Jorge, J., Lloret, M., López, F.,... Ventura, C. (2005). <i>Manual de Educación Física y Deportes: técnicas y actividades prácticas</i> . Barcelona, España: OCEANO.

García, A., Gutierrez, F., Marqués, J. L., Román, R., Ruiz, F. & Sámper, M. (2002). <i>Los juegos en la Educación Física de los 12 a los 14 años</i> . Zaragoza, España: INDE Publicaciones.
García, F. S. (1997). <i>El entrenamiento de velocidad</i> . Andalucía: Círculo Rojo
García-Verdugo, M. y Landa, L. M. (2005). <i>Atletismo 4: la preparación del corredor de resistencia</i> . Madrid, España: Real Federación Española de Atletismo.
García, J. V. (2008). <i>Velocidad: Metodología, planificación y evaluación</i> . Universidad de Murcia.
Glover, B. y Glover, S. F. (2005). <i>Manual del corredor de competición</i> . Badalona, España: Paidotribo.
Grosser, M. (1992). <i>Entrenamiento de la velocidad</i> . Barcelona: Martínez Roca.
Guío, F. (2010, 18, febrero). Conceptos y clasificación de las capacidades físicas. <i>Revista de investigación cuerpo, cultura y movimiento</i> . 1 (1), pp. 77-86. Recuperado de: https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/rccm/article/view/1011/1260
Hegedüs, J. (1979). <i>Técnicas atléticas</i> . Buenos Aires: Stadium
López, I. (2018). <i>El entrenamiento en circuito</i> . Departamento Educación Física: Badajoz.
Mirella, R. (2001). <i>Las nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad</i> . Barcelona: Paidotribo
Morente, A., Benítez, J. y Rabadán, I. (2003, diciembre). La velocidad. Aspectos teóricos (I). <i>EFDeportes.com, Revista Digital</i> . 9 (67). Recuperado de: https://www.efdeportes.com/efd67/veloc.htm
Morocho, M. (2009, noviembre). La preparación de las capacidades físicas básicas en las primeras etapas. <i>EFDeportes.com, Revista Digital</i> . 14 (138). Recuperado de: https://www.efdeportes.com/efd138/la-preparacion-de-las-capacidades-fisicas-basicas.htm
Muñoz, D. (2009, abril). Capacidades físicas básicas. Evolución, factores y desarrollo. Sesiones prácticas. <i>EFDeportes.com, Revista Digital</i> . 14 (131). Recuperado de: https://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-ydesarrollo.htm

Rius, J. (2011). <i>Metodología y técnicas de atletismo</i> . Badalona, España: Paidotribo.
Riveiro, J. E. (2000). <i>La preparación física del fútbol sala</i> . Chiclana, Cádiz, España: Wanceulen Editorial Deportiva, S. L.
Ruiz, R. (2009, mayo). La atención a la diversidad en las clases de Educación Física. <i>Temas para la Educación</i> . Revista digital para profesionales de la enseñanza, 2.
Sánchez, P. (2007). <i>Capacidades físicas básicas en Educación Primaria</i> . A Coruña: Mundoentrenamiento
Saura, J. y Solé, R. (1994). <i>Práctica, teoría y metodología del ejercicio: ejercicios y entrenamientos en circuito</i> . Barcelona: Paidotribo
Vaca, M. J. y Varela, M. S. (2008). <i>Motricidad y aprendizaje: El tratamiento pedagógico del ámbito corporal (3-6)</i> . Barcelona: Graó.
Documentos legislativos:
<i>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</i>
<i>Orden ECI/3857/2017, de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro den Educación Primaria,</i>
<i>Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria</i>
<i>Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias oficiales</i>

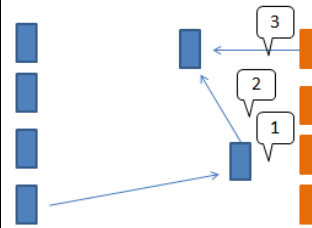
9. ANEXOS

9.1. Unidad Didáctica

5. ° Educación Primaria	
Sesión 1. ___-___-20___ Tiempo: __:__ h- __:__ h Espacio: Aula-Gimnasio	
Material: Ficha, proyector, ordenador, aros, conos, aritos	
Criterios de evaluación: Conocer las cuatro Capacidades Físicas Básicas. Identificar las diferentes manifestaciones de la velocidad	
Momento de encuentro	
<p>✎ Realización de una ficha de evaluación inicial (p.41)</p> <p>✎ Presentación del video-tutorial: https://www.youtube.com/watch?v=5dWe2RGK1JY (p.42 capturas de pantalla)</p> <p>✎ Cada alumno entrega la ficha a su compañero de al lado y entre todos la corregimos.</p> <p>Bajamos al gimnasio y comenzamos con un juego de calentamiento:</p> <p>✎ <i>Lava:</i> en el espacio hay distribuidos por el suelo un aro para cada alumno/a. Van siguiendo las indicaciones del profesor sin meterse en los aros. Al grito de “¡LAVA!” cada alumno/a debe meterse en un aro lo más rápido posible.</p> <p>Las indicaciones son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Correr suave - Correr girando los brazos hacia delante - Correr girando los brazos hacia atrás - Correr lateralmente - ... 	
Momento de construcción del aprendizaje	
<p>Introducción a los diferentes tipos de velocidad mediante juegos:</p> <p>Juego de velocidad de reacción:</p> <p>✎ <i>Blanco y negro:</i> el alumnado se pone por parejas en medio del campo, dándose la espalda y con una separación de un metro de distancia, unos serán blanco y otros negro. Cuando se diga la palabra ¡Blanco! éstos deben ir a pillar a los negros, y cuando se diga la palabra ¡Negro! al contrario.</p>	

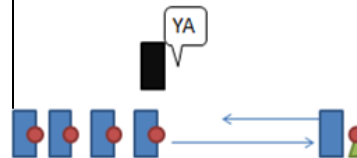
Juego de velocidad gestual:

Al tercer toque: dos equipos uno enfrente del otro separados por unos 20 metros, un miembro de un equipo sale corriendo hacia el otro y da una palmada a un miembro, una segunda palmada a otro miembro y al que le dé la tercera palmada sale corriendo a pillarle. Posteriormente saldrá un miembro del otro equipo a dar las palmadas así continuamente.



Velocidad de desplazamiento:

Relevos con aros: se divide la clase en cuatro grupos, cada miembro del grupo con un aro. A la voz de ¡Ya! el primero de cada grupo tiene que ir a dejar el aro en el cono y volver, choca con el siguiente y es este el que deja el aro y vuelve, así hasta que todos los miembros del equipo lo hagan.



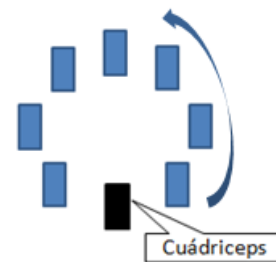
Momento de despedida

Estiramientos de los principales músculos utilizados en la sesión: nos colocamos en círculo y vamos caminando por el espacio, cada 10" imitan el estiramiento que realiza el profesor.

Reflexionamos sobre lo ocurrido durante la sesión.

Resolución de dudas si las hubiera.

Subimos a la clase.



Nombre:

Fecha:

EVALUACIÓN INICIAL

LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS: VELOCIDAD

1. Completa la frase formando la definición de las Capacidades Físicas Básicas.

FUERZA

FLEXIBILIDAD

VELOCIDAD

RESISTENCIA

La _____ es la capacidad que permite vencer una resistencia u oponerse a ella con un esfuerzo de la tensión muscular

La _____ es la capacidad del organismo para resistir la fatiga en esfuerzos de larga duración

La _____ es la capacidad para realizar movimientos con todo el cuerpo o con una parte del mismo con la máxima amplitud de recorrido

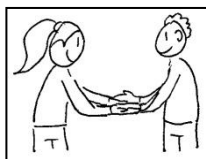
La _____ es la capacidad que permite realizar acciones motrices en un tiempo mínimo y en determinadas condiciones

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



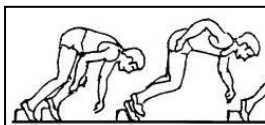
V. DESPLAZAMIENTO

Se saca un pañuelo verde y sales corriendo



V. REACCIÓN

Carrera de 50 metros lisos

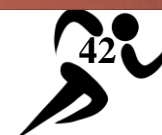
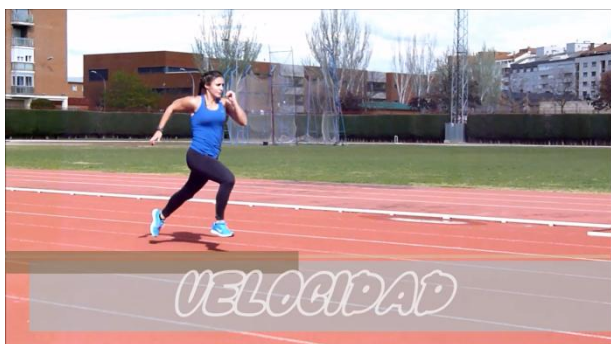
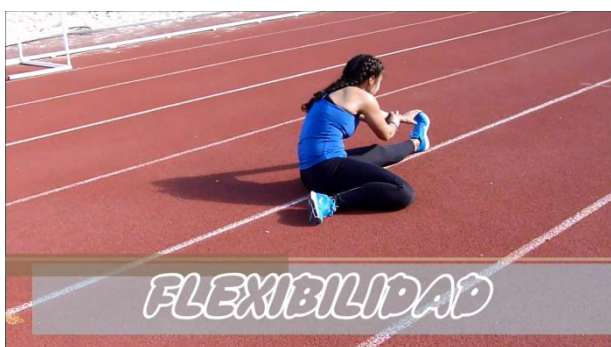
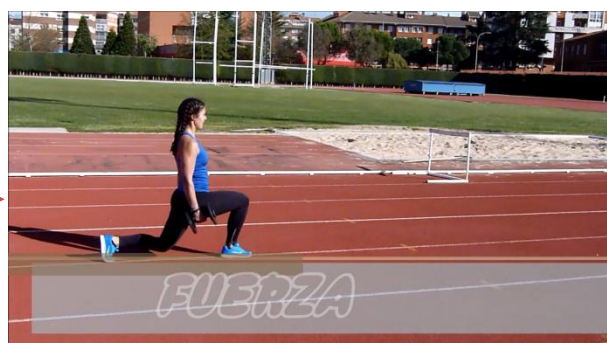


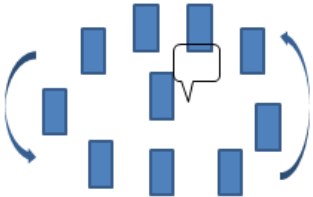
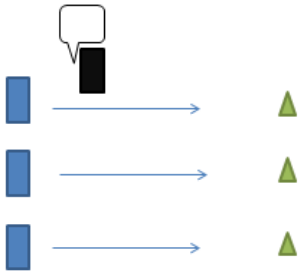
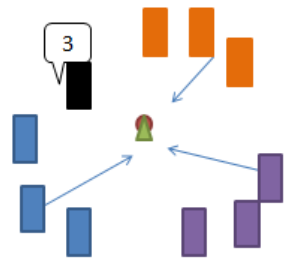
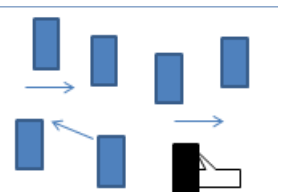
V. GESTUAL

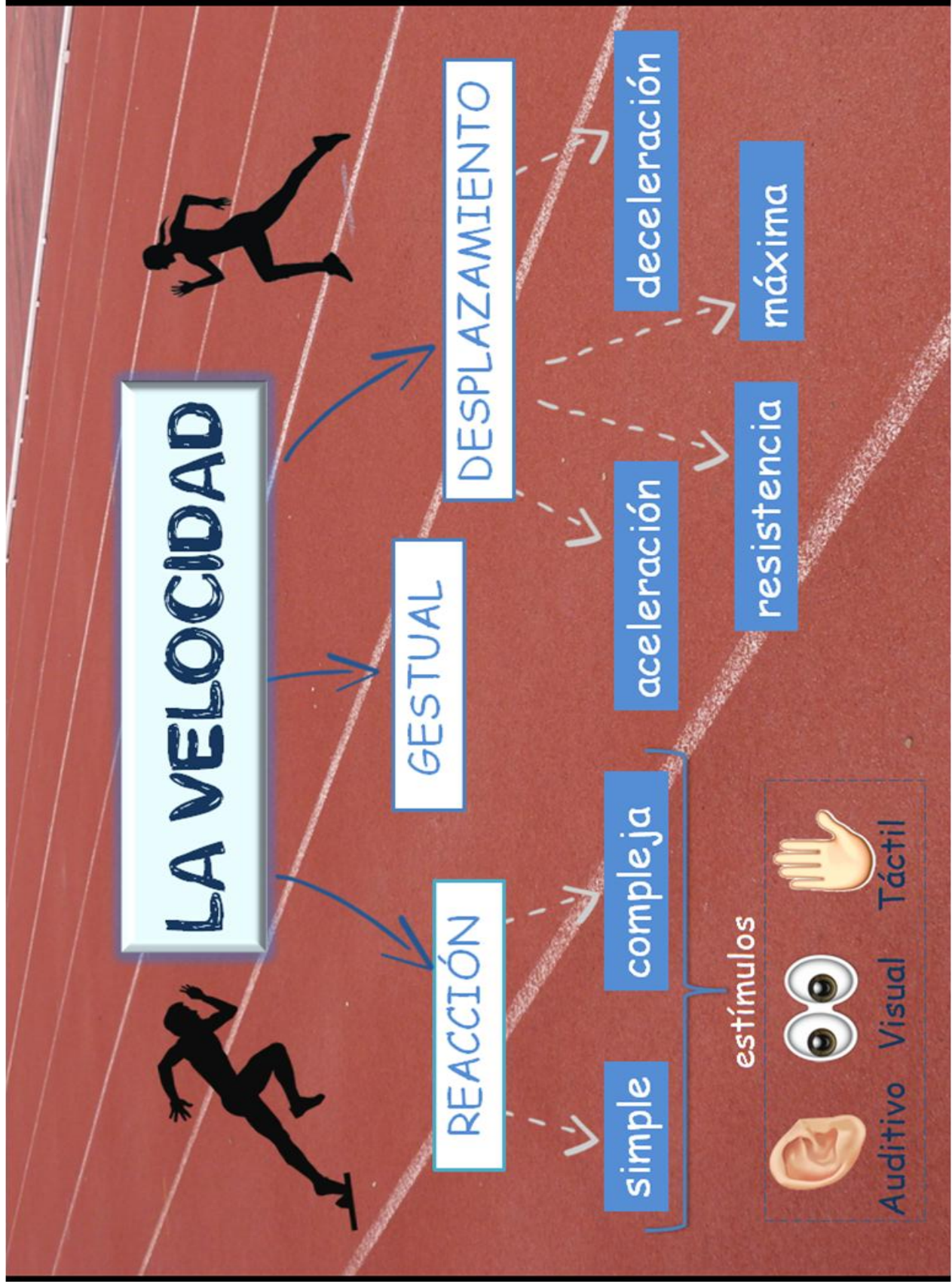
Al grito de ¡YA! sales corriendo



A continuación presento algunas capturas de pantalla del videotutorial:



5. ° Educación Primaria	
Sesión 2. __-__-20__	Tiempo: __:__ h- __:__ h
Espacio: Gimnasio	
Material: Mapa conceptual, conos, pañuelo, música	
Criterios de evaluación: Aprender a reaccionar lo más rápido posible a diferentes estímulos. Trabajar la velocidad de reacción	
Momento de encuentro	
<ul style="list-style-type: none"> ✎ Recordatorio de lo realizado en la sesión anterior. ✎ Repasamos los tipos de velocidad: presentación en papel del mapa conceptual (p.44) ✎ Explicación del trabajo de velocidad de reacción. <p>Calentamiento: todos en círculo corriendo suavemente, cada vez sale un alumno al medio, realiza un ejercicio y el resto de los compañeros le imitan.</p>	
Momento de construcción del aprendizaje	
<ul style="list-style-type: none"> ✎ <i>Salidas de velocidad de reacción:</i> se hacen filas de tres alumnos y se hacen salidas con diferentes estímulos hasta unos conos. Primero lo realiza el primero de cada fila y así hasta que lo hagan todos: <ul style="list-style-type: none"> - De pie - Al grito de ¡ya! - Con una palmada - Lanzando una pelota y cuando bote salen - ... ✎ <i>Pañuelito:</i> la clase se divide en tres equipos, se colocan a la misma distancia de un pañuelo. Cada alumno tendrá un número asignado. El número que diga sale a por el pañuelo, y el que lo coja tiene que volver a su lugar de inicio sin que le pillen los otros dos compañeros. <ul style="list-style-type: none"> - Tendrán un número y un color. 	 
Momento de despedida	
<ul style="list-style-type: none"> ✎ <i>Nos relajamos al ritmo de la música:</i> distribuidos por el espacio el alumnado imita los gestos y estiramientos que realiza el profesor. <i>Get you the moon: Kina</i> <p>Reflexionamos sobre lo ocurrido en la sesión Resolución de dudas si surgieran Subimos al aula.</p>	



5.º Educación Primaria

Sesión 3. __-__-20__

Tiempo: __: __ h- __: __ h

Espacio: Gimnasio

Material: mapa conceptual, conos, aros, pañuelos.

Criterio de evaluación: Trabajar y mejorar la velocidad de reacción

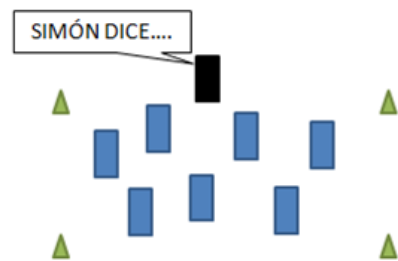
Momento de encuentro

- ✎ Recordatorio de lo realizado en la sesión anterior.
- ✎ Repasamos los tipos de velocidad: presentación en papel del mapa conceptual (p.44)
- ✎ Explicación del trabajo de velocidad de reacción.

Calentamiento: *Simón dice*: el alumnado va corriendo suavemente por la sala, el profesor irá dando unas indicaciones por ejemplo:

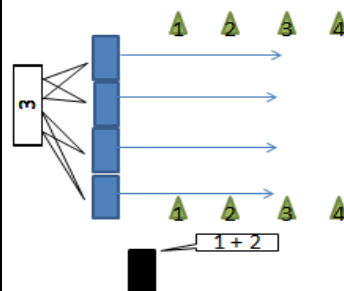
- Simón dice que giremos los brazos hacia delante
- Simón dice que saltemos a pies juntos
- Simón dice que hagamos skipping
- Simón dice que corremos de lado
- Simón dice que corramos hacia atrás
-

Si no dice Simón el alumnado no lo tiene que hacer, cuando una persona se equivoque tres veces debe dar una vuelta al campo marcado con conos.



Momento de construcción del aprendizaje

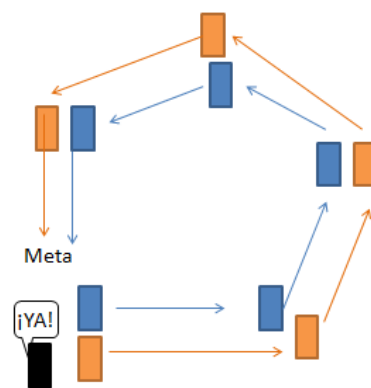
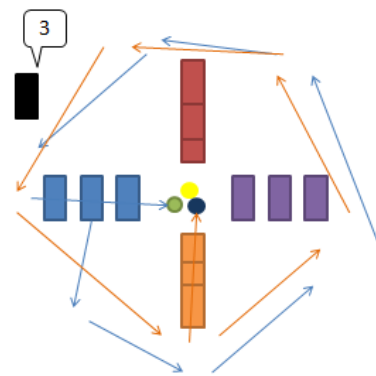
✎ *Línea matemática*: todo el alumnado estará colocado en un extremo del gimnasio y a un lado habrá colocados conos con un número del 1 al 12. El profesor dirá una cuenta matemática, el alumnado deberá colocarse lo más rápido posible en la línea del cono que tenga la solución.



✚ A la caza del pañuelo: se divide la clase en 4 equipos, cada uno de ellos formará una fila recta y se numerarán del 1 al 6 en función del número de alumnos. El número que diga el profesor tiene que dar la vuelta al círculo, pasar por debajo de las piernas de sus compañeros y coger un pañuelo que hay en el centro, cada equipo sumará los puntos correspondientes al color del pañuelo.

*El pañuelo azul vale 3 puntos, el verde 2 y el amarillo 1.

✚ Carreras de relevos: en los mismos equipos de antes, cada miembro del equipo se colocará en una zona determinada del espacio. Cuando el profesor de la salida, los primeros de cada equipo salen hacia donde está el segundo, le chocan la mano y este sale hacia el tercero, así sucesivamente hasta que el último llega a la meta.



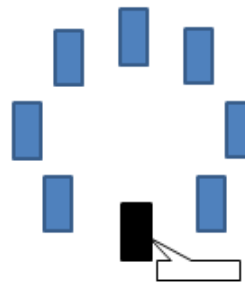
Momento de despedida

✚ Estiramientos: en círculo vamos caminando despacio y el profesor va mandando a alumnado al azar hacer un estiramiento y el resto de la clase lo imita.

Reflexionamos sobre lo ocurrido en la sesión

Resolución de dudas si surgieran

Subimos al aula.



5. ° Educación Primaria

Sesión 4. __-__-20__

Tiempo: __:__ h- __:__ h

Espacio: Gimnasio

Material: ficha velocidad gestual, cronómetros, representación de las estaciones, balones, vallita, aros, comba, conos, pica, banco, escalera de coordinación, ficha circuito velocidad gestual.

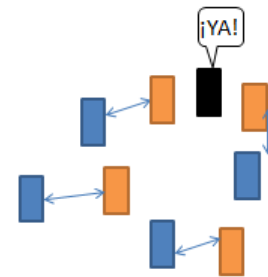
Criterios de evaluación: Trabajar la velocidad gestual a través de diferentes estaciones. Mejorar la coordinación de los movimientos para mejorar la velocidad

Momento de encuentro

- ✎ Recordatorio de lo realizado en la sesión anterior.
- ✎ Repasamos los tipos de velocidad
- ✎ Explicación del trabajo de velocidad gestual

Calentamiento: *Calienta manos:* el alumnado va corriendo suavemente por el espacio, cuando el profesor diga ¡YA! con la persona que tengan más cerca juegan un calienta manos al mejor de 5, cuando acaben siguen corriendo.

*No vale repetir la pareja de juego



Momento de construcción del aprendizaje

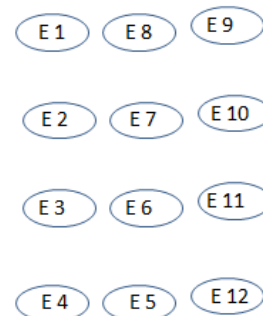
- ✎ *Toques de manos y pies:* el alumnado colocado por parejas deben cronometrarse 30" los toques que son capaces de dar con la mano derecha saltando la izquierda de un lado a otro y después con los pies lo mismo. Anotando los toques en la ficha correspondiente (p.48)

- ✎ *Circuito de velocidad gestual:* el alumnado se pone por parejas y a cada una se le entrega una hoja de registro para apuntar las repeticiones de cada ejercicio (p.49).

El circuito consta de 12 estaciones, se realizarán 30" de trabajo cada miembro de la pareja, y de descanso entre estación y estación otros 1'.

Se darán dos vueltas al circuito.

Las estaciones del circuito están representadas en la página 50



Momento de despedida

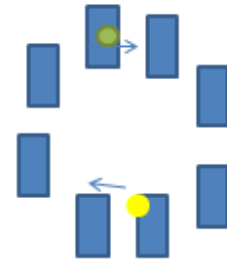
Ratón y gato: el alumnado se coloca en círculo y según el reloj un balón empieza en las doce y el otro en las seis y al sentido de las agujas tienen que ir pasando los balones lo más rápido posible. Cuando los balones se junten esa persona se sienta.

Reflexionamos sobre lo ocurrido en la sesión: ¿Hemos mejorado de una vuelta a otra? ¿Qué ejercicio os ha parecido el más difícil? ¿Y el más fácil?

Recogida de las hojas de registro de cada pareja

Resolución de dudas si surgieran

Subimos al aula.















Medimos Nuestra VELOCIDAD GESTUAL

Nombre:

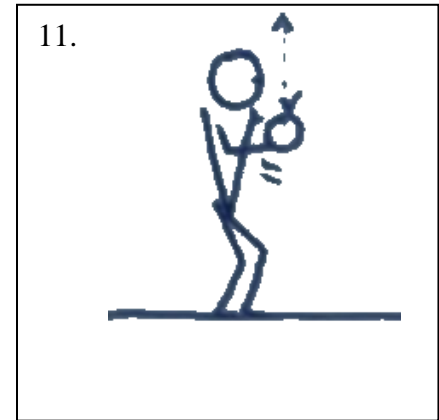
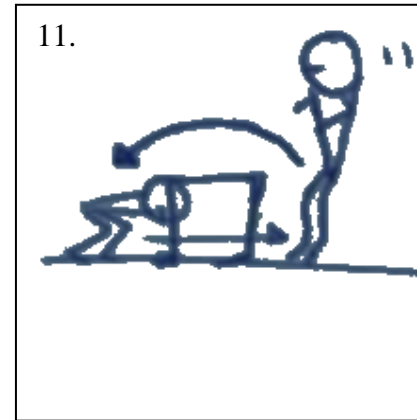
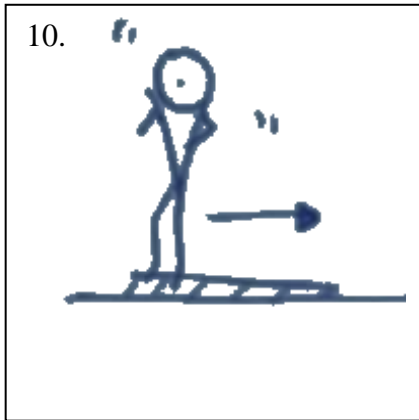
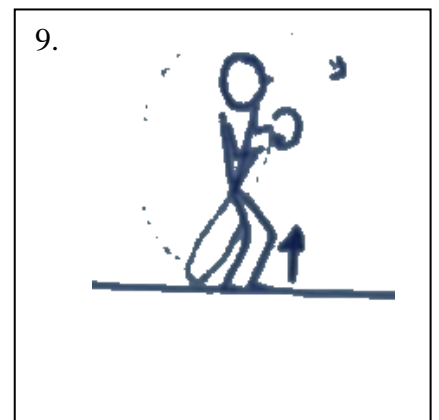
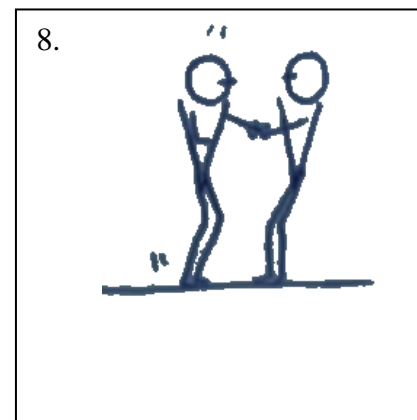
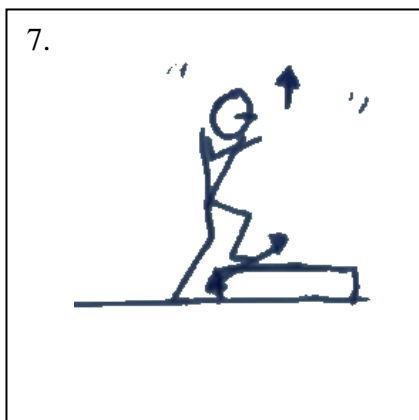
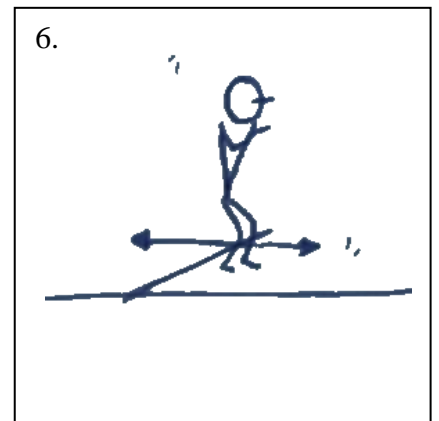
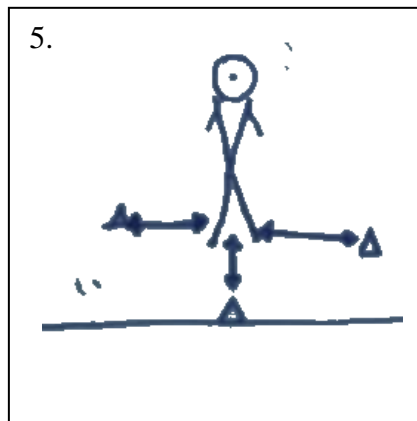
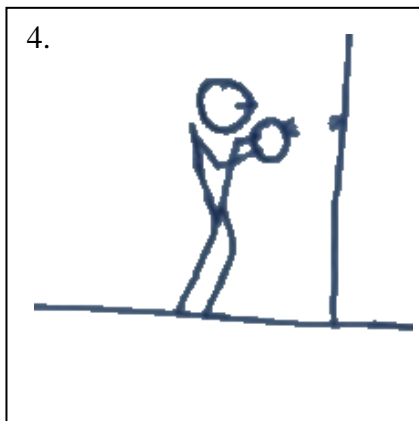
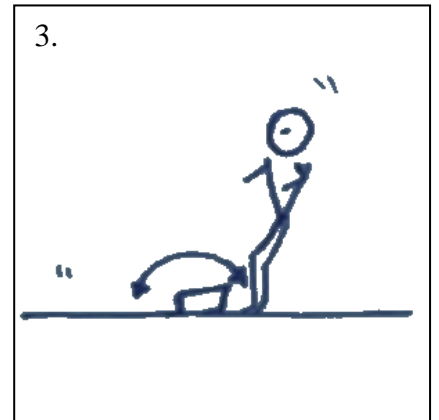
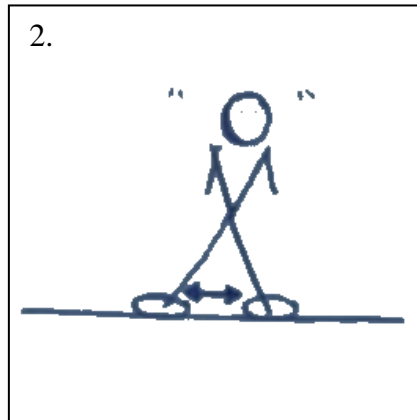
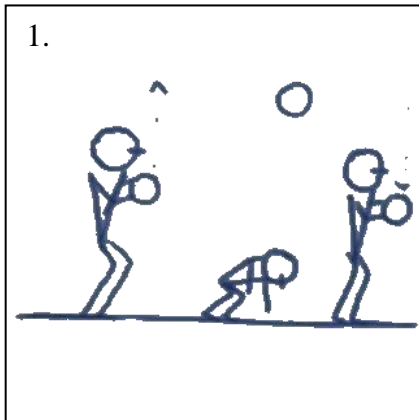
Fecha:

MANOS		PIES	
Derecha	Izquierda	Derecha	Izquierda

CIRCUITO DE VELOCIDAD GESTUAL

EJERCICIOS	Nombre:		Nombre:	
	Vuelta 1	Vuelta 2	Vuelta 1	Vuelta 2
1) Lanzamiento y recepción del balón 				
2) Dentro y fuera de los aros 				
3) Saltos laterales de vallita 				
4) Toques de balón a la pared 				
5) Toques de los 4 conos 				
6) Saltos adelante-atrás de comba 				
7) Cambios alternativos en banco 				
8) Chocar la mano al compañero 				
9) Saltos a la comba 				
10) Escalera 				
11) Pasar por debajo de la valla y saltarla 				
12) Toques con el balón 				

REPRESENTACIONES GRÁFICAS CIRCUITO VELOCIDAD GESTUAL



5. ° Educación Primaria

Sesión 5. __-__-20__

Tiempo: __:__ h- __:__ h

Espacio: Gimnasio

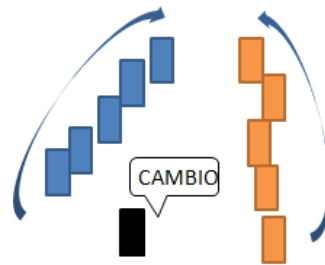
Material: aros, pelotas pequeñas, conos, cronómetro, ficha test 5 x10 metros

Criterio de evaluación: Iniciar el trabajo de la velocidad de desplazamiento: aceleración y deceleración

Momento de encuentro

- ✂ Recordatorio de lo realizado en la sesión anterior.
- ✂ Repasamos los tipos de velocidad
- ✂ Explicación del trabajo de velocidad de desplazamiento: aceleración y deceleración

Calentamiento: *El gusano:* la clase se divide en dos grupos y cada grupo hace una fila, van corriendo en fila por el espacio imitando los gestos del primero de la fila y cada vez que el profesor diga “CAMBIO” el último de la fila debe correr a ponerse el primero y hacer un nuevo ejercicio. Así sucesivamente.



Momento de construcción del aprendizaje

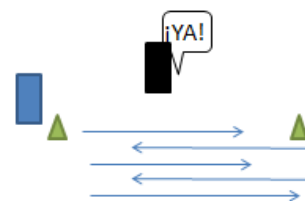
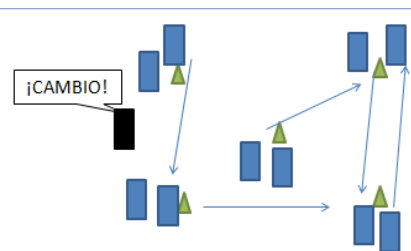
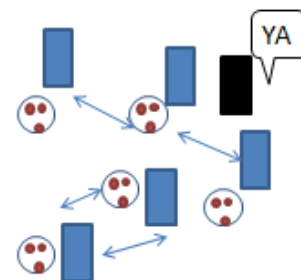
- ✂ *Roba bolas:* cada alumno tiene un aro y tres pelotas, deberá colocar su aro donde quiera en el gimnasio y poner las tres pelotas dentro. Cuando el profesor de la salida, todos tienen que ir a robar pelotas al resto de los compañeros y llevarlas a su aro. Cuando pase un minuto se dirá STOP y quien más pelotas tenga en su aro gana.

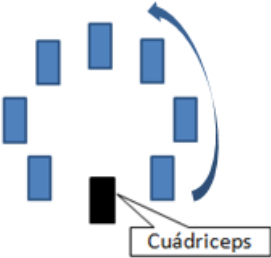
*No vale lanzar las pelotas

- ✂ *Las cuatro esquinas:* se divide la clase en cinco grupos y cada grupo se coloca en un cono que hay en el campo, hay uno en cada esquina y otro en el medio. Cuando el profesor diga “CAMBIO” o de una palmada, cada grupo deberá buscar una nueva esquina, pierde el equipo que no encuentra esquina y le toca el cono del medio.

- ✂ *Test 5x10 metros ida y vuelta:* en pequeños grupos se van cronometrando de uno en uno. La prueba consiste en ir, volver, ir, volver e ir de un cono a otro separado a una distancia de 10 metros.

Cada alumno lo hará dos veces y lo apuntarán

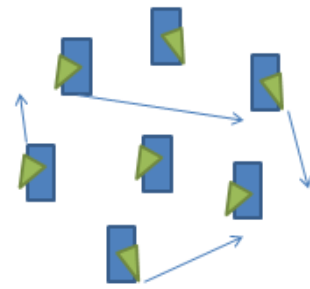


<p>en una tabla que ha pegado el profesor en la pared. (p. 52)</p>	
Momento de despedida	
<p><i>✚ Estiramientos de los principales músculos utilizados en la sesión:</i> nos colocamos en círculo y vamos caminando por el espacio, cada 10" imitan el estiramiento que realiza el profesor.</p> <p>Reflexionamos sobre lo ocurrido en la sesión Recogida de las hojas de registro de cada pareja Resolución de dudas si surgieran Subimos al aula.</p>	

TEST 5X10 M	INTENTO 1	INTENTO 2
Alumno 1		
Alumno 2		
Alumno 3		
Alumno 4		
Alumno 5		
Alumno 6		
Alumno 7		
...		

5. ° Educación Primaria	
Sesión 6. __-__-20__ Tiempo: __:__ h- __:__ h Espacio: Gimnasio	
Material: Conos, aros, pañuelos, bolígrafos, fichas de evaluación	
Criterios de evaluación: Ser capaces de diferenciar los tipos de velocidad dentro de una actividad. Saber los métodos y medios para el desarrollo de la velocidad	
Momento de encuentro	
<p>✂ Recordatorio de lo realizado en la sesión anterior.</p> <p>✂ Explicación de lo que se va a realizar hoy:</p> <p><i>Calentamiento por estaciones:</i> el alumnado se divide en seis grupos y la clase estará dividida en seis estaciones. Cada grupo trabajará 30" en cada estación y rotará a la siguiente girando hacia la derecha. Entre estación y estación descansarán 10".</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Correr suavemente de cono a cono 2) Ir hacia el cono girando brazos hacia delante y volver girando brazos hacia atrás 3) Ir hacia el cono con desplazamiento lateral hacia un lado y volver hacia el otro 4) Ir hacia el cono con elevación de rodillas y volver con talones a los glúteos 5) Ir hacia el cono con rotación de tronco con pasos largos 6) Rotación de tobillos e ir hacia el cono con skipping de tobillos 	<p>Diagrama de seis estaciones (E1 a E6) representadas por triángulos verdes.</p>
Momento de construcción del aprendizaje	
<p>✂ <i>Piedra papel o tijera:</i> el alumnado se divide en cuatro equipos, jugarán dos en un campo y dos en otro. Un equipo se coloca en fila a un lado de los aros y el otro en frente en fila también. Consiste en que el primero de cada fila sale corriendo por los aros, cuando se encuentra con el rival en frente juegan a piedra, papel o tijera, el que gane sigue avanzando y el que pierda sale el segundo de la fila a encontrarse con el otro y juegan, así sucesivamente hasta que uno de los dos llegue hasta el final de los aros.</p> <p>El equipo que gane jugará con el ganador del otro campo y el perdedor con el perdedor.</p>	<p>Diagrama del juego Piedra, Papel o Tijera con aros y jugadores.</p>

✂ *Colas de dragón:* cada alumno tiene un pañuelo que se coloca colgado del pantalón, cuando el profesor de la salida todos los alumnos deben correr para quitar el pañuelo al resto de compañeros y evitar que le quiten el suyo. Si alguien quita un pañuelo a otro se le lleva al profesor y éste lo apunta y devuelve el pañuelo al compañero. Gana quien pasados 2' haya logrado quitar más pañuelos.



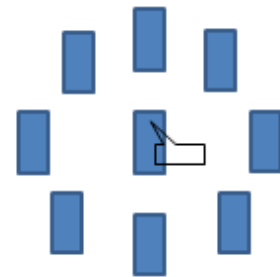
Momento de despedida

✂ *El calmómetro:* el alumnado se coloca en círculo, el profesor mandará a un alumnos salir fuera y a otro director. El director tendrá que hacer ejercicios calmados y estiramientos, el resto del grupo le imita y el alumno que había salido fuera tiene que adivinar quién es el director.

Realización de la ficha de evaluación (p.55)

Recogida de las fichas.

Subimos a clase.



NOMBRE:

FECHA:

Completa la tabla con la información correspondiente: los tipos de velocidad que se trabajan con la actividad o explicación de una actividad en la que se trabaje el tipo de velocidad que se indica.

NOTA: La actividad puede ser inventada, no se puede repetir.

ACTIVIDAD	¿Qué velocidad se trabaja?
Blanco y Negro	
Test 5 x 10 metros	
Pañuelito	
Roba bolas	
Saltos laterales de vallita	
Calienta manos	
Las cuatro esquinas	
	Velocidad de reacción con estímulo visual
	Velocidad gestual
	Velocidad de desplazamiento y gestual
	Velocidad de reacción con estímulo auditivo
	Velocidad de reacción compleja



