



Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Educación

Trabajo de las Capacidades Físicas Básicas a través del juego (Unidad Didáctica)

Trabajo fin de grado presentado por: Guillermo Seijas Albir
Titulación: Grado de Maestro en Educación Primaria
Línea de investigación: Propuesta (Elaboración UD)
Director/a: Ana Fernández Cascante

Ciudad: Barcelona
Fecha: 28 de Julio de 2014
Firmado por:

CATEGORÍA TESAURO: 1.7.1 Recursos didácticos convencionales

1. RESUMEN

En este Trabajo Final de Grado, se plantea una propuesta de Unidad Didáctica para el trabajo de las Cualidades Físicas Básicas a través del juego, para ciclo superior de Educación Primaria. La importancia del trabajo de las Cualidades Físicas Básicas, radica en la necesidad de que los niños y niñas se desenvuelvan de forma competente en su entorno. Esto toma importancia en la actualidad, dada la pérdida de eficacia motriz de los niños, debida principalmente a la deficiente alimentación y a la proliferación del entretenimiento infantil sin actividad física, que deriva en hábitos sedentarios.

Por este motivo, planteo esta Unidad Didáctica que trata de mejorar la condición física integral de los alumnos de Educación Primaria partiendo de los siguientes objetivos:

- Mejorar las capacidades motrices y la salud de los alumnos de educación primaria.
- Enseñar a los alumnos el significado y la importancia de las cualidades físicas básicas.
- Dar a los alumnos un amplio repertorio de actividades lúdicas que mejoren sus capacidades físicas y su estado de salud.
- Enseñarles a auto gestionar su ocio activo y darles herramientas para ello.

PALABRAS CLAVE: Cualidades Físicas Básicas, Juego y Educación Primaria.

ÍNDICE:

2) Índice paginado	3
3) Introducción	4
4) Marco Teórico	6
4.1 Legislación educativa	6
4.2 Situación actual	9
4.3 Las Cualidades físicas Básicas (CFB)	12
4.4 La Fuerza	13
4.5 La Velocidad	17
4.6 La Flexibilidad	19
4.7 La Resistencia	22
5) Unidad Didáctica	25
5.1 Fines y objetivos	25
5.2 Contenidos	26
5.3 Temporización	26
5.4 Metodología	27
5.5 Sesiones	28
5.6 Evaluación	41
6) Conclusiones	42
7) Limitaciones y Prospectiva	45
8) Bibliografía	46
8.1 Referencias bibliográficas	46
8.2 Bibliografía consultada	46

3. INTRODUCCIÓN

En mi experiencia como profesor de Educación Física, durante los últimos 8 años, veo con desagrado cómo cada nuevo curso y generación tras generación, mis alumnos llegan a clase, cada vez con una mayor incompetencia funcional e ineficacia motriz. Tienen serias dificultades para afrontar con solvencia problemas motrices sencillos. Tareas tan simples como el lanzamiento o recepción de un objeto móvil o la ejecución correcta de la carrera o el salto de potencia les resultan excesivamente complicadas o las realizan con torpeza y dificultad.

Durante mi infancia y adolescencia recuerdo que mis capacidades físicas y las de mis compañeros eran notablemente superiores a las de los niños de hoy, hasta el punto de poder participar en determinados juegos, en condiciones de igualdad con nuestros maestros, profesores o padres.

Este empeoramiento de la competencia física de nuestros niños es sin duda fruto de la falta de práctica. A pesar de lo que algunos puedan creer, las competencias motrices se adquieren mediante la práctica regular de la actividad física (repetición, repetición y repetición). El maestro o profesor de Educación Física se limita a dar unas pautas, recomendaciones, si se quiere técnicas, y a abrir el camino de la experimentación de las distintas posibilidades de actividad física y deportiva; el resto, no está en sus manos. Como todo el mundo puede comprender, dos horas semanales de clase, no pueden compensar una vida repleta en la mayoría de casos de malos hábitos alimenticios y entretenimiento aislado y sedentario.

Por todo lo expuesto, ordenaremos los objetivos ya mencionados con anterioridad en el apartado “Resumen”.

Objetivo principal:

- Mejorar las capacidades motrices y la salud de los alumnos de educación primaria.

Para alcanzarlo, proponemos otras metas u objetivos secundarios más concretos:

- Enseñar a los alumnos el significado y la importancia de las cualidades físicas básicas.
- Dar a los alumnos un amplio repertorio de actividades lúdicas que mejoren sus capacidades físicas y su estado de salud.
- Enseñarles a auto gestionar su ocio activo y darles herramientas para ello.

Es nuestra tarea por lo tanto, tratar de fomentar alternativas de entretenimiento activo, que al mismo tiempo resulten lo suficientemente atractivas como para que nuestros alumnos quieran practicarlas de forma autónoma en su tiempo libre, donde finalmente realizará la mayor parte de su actividad física recreativa.

Si se logra que un partido de Shootball en el parque con los amigos, resulte más estimulante y atractivo que una partida de Minecraft en el ordenador, habremos logrado en gran parte nuestros objetivos.

Para ello, debemos ofrecer a nuestros alumnos alternativas viables y que les seduzcan, abrir un abanico lo más amplio posible de actividades jugadas entre las que puedan elegir para que posteriormente sean ellos los que adquieran el hábito de la actividad física y lleguen a sentir el placer que proporciona una hora de práctica deportiva y la satisfacción de sentirse físicamente agotado.

Por todo esto, se hace necesario en un primer momento, analizar la situación actual de los niños en edad escolar y ver con los estudios de que disponemos en la actualidad, cuáles son realmente los hábitos de los niños que hoy cursan Educación Primaria. Es importante ver si realmente la situación es, como parece evidente, mejorable, que factores determinan esta disminución de capacidades y estado de forma de los jóvenes, y posteriormente, hacer una propuesta para su mejora a través del juego y el trabajo de las Cualidades Físicas Básicas (a partir de ahora CFB).

Para ello, será necesario el análisis de las CFB, como principales pilares del buen estado físico integral y los métodos empleados para su entrenamiento y mejora en los últimos años, descartando aquellas prácticas que se evidencien como nocivas para el cuerpo y normal desarrollo de los niños, y seleccionando aquellas que sean más apropiadas para los mismos y al mismo tiempo sean susceptibles de ser adaptadas al juego. La importancia del juego, radica en su indudable atractivo natural para el niño. Si el niño se divierte con una actividad, puede que la practique de motu proprio, adquiriendo un hábito. Por otra parte, si la actividad resulta aburrida y tediosa, no lograremos que el niño la practique por propia iniciativa y la fidelidad a dicha práctica solo se mantendrá mientras el adulto la imponga.

En consecuencia, la metodología empleada, será la elaboración de una Unidad Didáctica (desde ahora UD) enfocada al trabajo y mejora de las CFB en la educación primaria.

La elaboración de esta UD, requiere de varios pasos previos y posteriores que determinaran la estructura de este trabajo y que detallo a continuación:

- a) En primer lugar, un marco teórico que nos sitúe respecto a la legislación correspondiente a la Educación Primaria y más en concreto a la Educación Física, determinado objetivos y contenidos. Este marco teórico nos servirá también para conocer el estado físico medio de los escolares de nuestro país y por lo tanto el alcance del problema que nos ocupa. Por último una descripción de las CFB y las fórmulas y métodos a emplear para su mejora en población infantil.
- b) En segundo lugar una propuesta de UD, enfocada a la mejora de las CFB, la salud y autonomía en el ocio activo de nuestros alumnos, con el detalle de sus objetivos, contenidos, tiempos, metodología, métodos de evaluación y sesiones.
- c) En tercer lugar se incluirán las conclusiones que hemos extraído de la elaboración de este trabajo y del análisis de todos los datos que hemos recopilado para poder llevarlo a cabo, así como una prospectiva, que nos permita orientar las actuaciones y revisiones futuras de este proyecto.

4. MARCO TEÓRICO

4.1 LEGISLACIÓN EDUCATIVA

Como el tema que tratamos está centrado en la Educación primaria y más concretamente en el área de Educación Física, acudiremos de forma ineludible a la:

- Orden ECI//2211/2007 del 12 de Julio *por la que se establece el currículo y se regula la ordenación de la Educación primaria.*

Esta Orden se elabora de acuerdo con lo establecido en el artículo 6.4 de la Ley Orgánica 2/2006 del 3 de mayo, que nos dice que las Administraciones educativas establecerán el currículo educativo y sus enseñanzas mínimas. Posteriormente en el artículo 5.3 del Real Decreto 1513/2006, del 7 de diciembre, se establece que será el Ministerio de Educación y Ciencia, la Administración encargada de establecer el currículo para la etapa de Educación primaria, cosa que hará a través de la Orden ECI/2211/2007, anteriormente citada.

Esta orden establece entre otras cosas, las competencias básicas que todo alumno debe haber adquirido al finalizar su Educación Primaria. De entre estas 8 competencias, las que más nos interesan, por el ámbito en el que está enmarcado el trabajo y por el tema tratado, son:

3ª Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico: puesto que engloba las habilidades y capacidades que el alumno tiene para moverse en su entorno físico (correr, saltar, fintar, lanzar, esquivar y todas las actividades en las que intervenga la actividad física).

8ª Autonomía e iniciativa personal: en tanto que tratamos de que el alumno sea capaz de continuar su actividad físico-deportiva fuera del centro escolar, de motu proprio y sin necesidad de un guía de actividad.

Es evidente que el resto de competencias también tienen importancia y serán trabajadas en el desarrollo de la UD, pero en este caso concreto no tiene la prioridad que le vamos a dar a las competencias 3ª y 8ª.

En este mismo documento, se detallan las materias que se imparten en Educación Primaria, entre ellas la Educación Física cuyos objetivos encontramos a continuación:

- 1) *Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración, disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre.*
- 2) *Apreciar la actividad física para el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo y las demás personas y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre salud.*
- 3) *Utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.*
- 4) *Adquirir, elegir y aplicar principios y reglas para resolver problemas motores y actuar de forma eficaz y autónoma en la práctica de actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas.*
- 5) *Regular y dosificar el esfuerzo, llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de su tarea.*
- 6) *Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas.*
- 7) *Participar en actividades físicas compartiendo proyectos, estableciendo relaciones de cooperación para alcanzar objetivos comunes, resolviendo mediante el diálogo los conflictos que pudieran surgir y evitando*

discriminaciones por características personales, de género, sociales y culturales.

- 8) *Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas y deportivas como elementos culturales, mostrando una actitud crítica tanto desde la perspectiva de participante como de espectador.*

Trataremos de trabajar nuestra propuesta de UD enfocándonos a todos estos objetivos, aunque algunos aspectos como la alimentación o el movimiento estético puedan quedar algo apartados, sin perjuicio de que se trabajen en otros momentos y unidades didácticas del curso, ciclo o etapa.

Si atendemos a los bloques de contenidos, nos extenderemos menos pero se puede percibir a primera vista que hay tres de los cinco que se trabajarán especialmente puesto que incumben e inciden sobremanera en el centro mismo del tema tratado.

Bloque 1. El cuerpo: imagen y percepción.

Bloque 2. Habilidades Motrices.

Bloque 3. Actividades físicas artístico-expresivas.

Bloque 4. Actividad física y salud.

Bloque 5. Juegos y actividades deportivas.

Es fácil comprender que si tratamos de mejorar el estado físico y salud de los escolares y reducir la incidencia del sobrepeso y la obesidad en los mismos a través de la actividad física, la potenciación de sus cualidades físicas con formas jugadas y la adquisición de hábitos saludables, los bloques segundo, cuarto y quinto, serán de especial relevancia.

En resumen podemos ver que la propuesta que queremos realizar para reducir el problema de la incapacidad física y el sobrepeso que padecen nuestros alumnos, queda perfectamente enmarcado en el currículo de educación primaria, puesto que comparte objetivos con la asignatura de educación física y algunos de sus bloques de contenidos están en línea con aquellos que propondría cualquier propuesta que tratase de trabajar las CFB a través del juego y la mejora de la condición física.

4.2 SITUACIÓN ACTUAL

Para conocer las debilidades del estilo de vida de los españoles y más concretamente de los niños de entre 6 y 12 años, debemos realizar una primera recopilación de información y realizar una aproximación a las causas del deterioro de las capacidades físicas de la infancia.

A pesar de que según la *“Encuesta sobre hábitos deportivos en España 2010”* realizada por la Universidad de Valencia y con el soporte del Centro de Investigaciones Sociológicas y el Consejo Superior de Deportes, revela que desde el año 1975 ha crecido el número de practicantes de actividad física y deporte en nuestro país de forma sostenida a excepción de un repunte momentáneo a principios de los años 90, probablemente debido a efecto JJOO Barcelona 92. Lo cierto es que esta información tiene matices. Para empezar este estudio nos ofrece datos únicamente de la población entre 15 y 65 años y no existen registros históricos de la práctica deportiva en las edades que corresponden a Educación Primaria y lo que ahora es 1º y 2º de la ESO.

Sin embargo el Consejo Superior de Deportes en su estudio *“Los hábitos deportivos de la población escolar Española”* de 2011, nos dice que el 46% de los escolares españoles son sedentarios o moderadamente sedentarios y el 54% son activos o moderadamente activos, siendo los niños notablemente más activos que las niñas y produciéndose un pico de actividad física a la edad de los 10-11 años, tras el cual se produce un notable aumento del sedentarismo, coincidiendo con el comienzo de la Educación Secundaria (Gráfico 1).

Esto debería preocuparnos, teniendo en cuenta que el periodo de escolarización es el más activo, principalmente por la incidencia de las actividades extraescolares, el mayor tiempo de ocio y la necesidad de juego de los niños.

Gráfico 1

Índice de actividad físico-deportiva según sexo y edad



Gráfico extraído del estudio “Los hábitos deportivos de la población escolar Española” de 2011 elaborado por el CSD

Estos datos nos ayudan a explicar también él porque según el “Estudio Aladino” de 2011, que evalúa los hábitos alimenticios y deportivos de la población escolar, nos dice que según los varemos de la OMS, más del 41% de los niños españoles de entre 6 y 9 años, sufren sobrepeso u obesidad y más del 47% de las niñas de la misma edad sufren también de sobrepeso u obesidad (Gráfico 2).

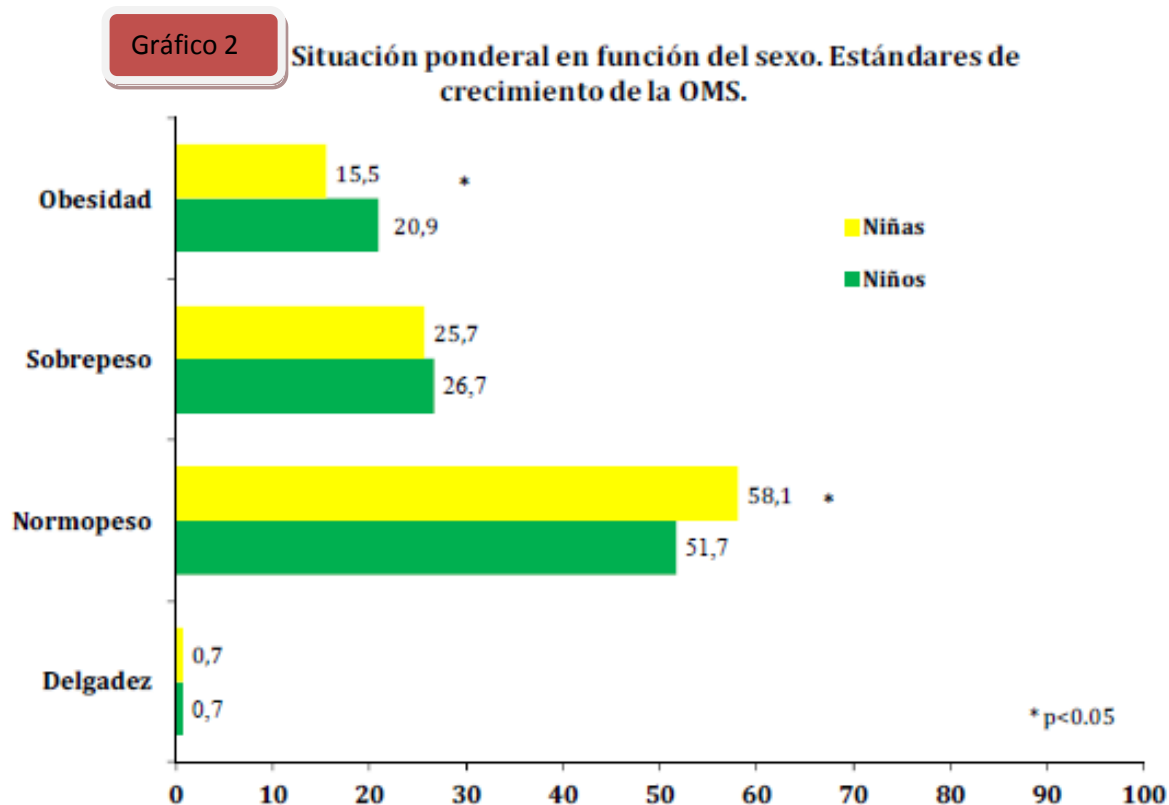


Gráfico extraído del estudio “ALADINO” de 2011 elaborado por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad

Esto se debe en gran medida sin duda al cambio de hábitos alimentarios de las familias y a la falta de actividad física en el tiempo de ocio de los niños.

Resulta evidente que en los últimos años la situación ha empeorado progresivamente por varios factores. En primer lugar, la progresiva incorporación de la mujer al trabajo que afortunadamente se ha producido, junto con los cambios en la jornada laboral, han reducido el tiempo que las familias pueden dedicar a comprar, cocinar, y en general a la elaboración de sus comidas. Acompaña a este hecho, la creciente oferta de productos de bollería, comida rápida o precocinada, que resulta una fácil solución para aquellas familias con poco tiempo o ganas de preparar una comida equilibrada y saludable para sus hijos.

Según se desprende del estudio ALADINO, la mayoría de familias no aplican principios básicos de la alimentación, como incluir hidratos de carbono de absorción lenta en los desayunos o cuando menos, combinarlos con los de absorción rápida, realizar cinco comidas al día o incluir una ración de proteína, a ser posible de origen animal, en todas las comidas. Estos son elementos básicos para un crecimiento equilibrado y harmónico y sin embargo son desconocidos por muchas familias.

Del mismo modo y aunque la mayoría de escolares afirman realizar actividades deportivas fuera del colegio, resulta curioso que muchos de los que viven a una distancia de entre 1 y 2 kilómetros de su centro escolar, usen medios de desplazamiento pasivo para llegar a este.

Es evidente que hay más factores que influyen en el empeoramiento de la salud y capacidades de nuestros niños, como el incremento del tráfico en los grandes núcleos de población, la desaparición de áreas de recreo al aire libre en los mismos, la progresiva despoblación de las zonas rurales en favor de las grandes ciudades, la proliferación del “ocio digital”, etc. Pero no disponemos de estudios pormenorizados de la incidencia de estos factores en la salud infantil, por lo que no profundizaré más en ellos y me centraré principalmente en lo referente a hábitos deportivos.

Antes de esto, no está de más hacer mención a uno de los problemas que amenaza la salud de nuestros niños y que está creciendo de forma exponencial en los últimos años. Este problema no es otro que la pobreza infantil, su influencia sobre la nutrición infantil y los graves efectos sobre el rendimiento físico e intelectual que esto conlleva.

4.3 LAS CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

La mayoría de personas conocen las cuatro cualidades físicas básicas que son:

- a) Fuerza
- b) Velocidad
- c) Flexibilidad
- d) Resistencia

El correcto desarrollo y armonización de todas ellas, determinará, la solvencia de un individuo, para desenvolverse en el entorno físico. El individuo necesitará un buen nivel en el desempeño de las cuatro, además de en las capacidades coordinativas (coordinación, equilibrio y agilidad), para sortear peligros, desplazarse por sus propios medios sin excesiva fatiga, mover o levantar cargas, realizar tareas domésticas y de la vida diaria y, evidentemente, participar en actividades deportivas y de ocio activo.

Resulta necesario elaborar un marco que nos ayude a comprender cuáles son los métodos más adecuados para la mejora de las capacidades físicas básicas (desde ahora CFB) en niños y cuáles hay que descartar por ser potencialmente peligrosos o dañinos

para un cuerpo en fase de crecimiento, y para ello tendré que buscar estudios sobre dicho tema y también cruzar los datos sobre la numerosa bibliografía, sobre teoría del entrenamiento y estudios sobre el crecimiento y factores de riesgo en dicha etapa.

No todo el mundo conoce la definición exacta de cada una de las CFB, ni tampoco las formas en que tradicionalmente y en ocasiones hasta día de hoy se han entrenado. Por todo esto, lo primero que voy a hacer es realizar una explicación de estos aspectos y así poder situarnos en dicho contexto y fijar una serie de conceptos que van a emplearse a lo largo de este trabajo.

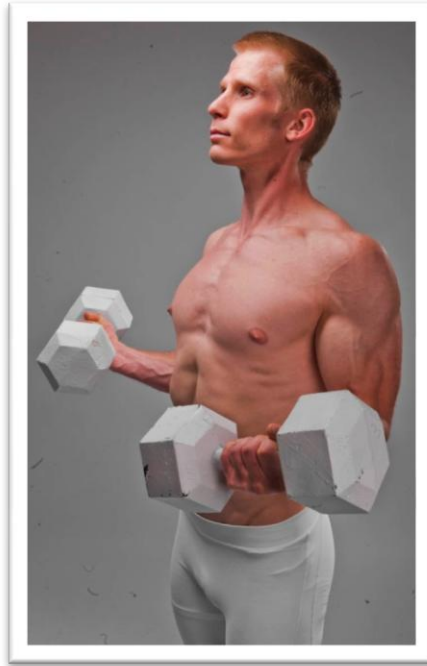
4.4 LA FUERZA

Cuando hablamos de la fuerza como capacidad física, nos referimos a la capacidad de un músculo de vencer una resistencia. Evidentemente, no solo el músculo participa en la aplicación y ejercitación de la fuerza, puesto que si profundizásemos en el tema, veríamos que existen una serie de componentes, como nervios, placas motoras, elementos articulares, tejidos conjuntivos, etc. que contribuyen mediante palancas a la aplicación de la fuerza.

Por otra parte, no toda aplicación de la fuerza, conlleva vencer una resistencia, puesto las contracciones isométricas en las que evidentemente aplicamos una fuerza, no se produce movimiento alguno y la fuerza aplicada esta en equilibrio con la resistencia opuesta.

Una contracción anisométrica, es decir aquella en que se produce movimiento, puede ser positiva, si vencemos la resistencia o negativa, si la resistencia nos vence a nosotros.

En todos estos casos se produce una aplicación de la fuerza y ciertamente cuanto más fuertes seamos, mayor capacidad tendremos de vencer mayores resistencias.



www.bodbot.com

Aplicación de fuerza contra una resistencia

También se conocen en la actualidad varias manifestaciones de la fuerza.

- a. **Fuerza máxima:** es la capacidad de vencer una resistencia lo mayor posible de una sola vez. Por poner un ejemplo podríamos decir que un halterófilo o un powerlifter, son deportistas de fuerza máxima puesto que tratan de movilizar el mayor peso posible en una sola repetición. La fuerza máxima es, valga la redundancia, la máxima expresión de la fuerza.
- b. **Fuerza velocidad:** es la capacidad de aplicar la fuerza con la mayor rapidez posible. Un ejemplo sería un tenista al sacar o un boxeador al lanzar un golpe.
- c. **Fuerza resistencia:** es la capacidad de aplicar la fuerza durante un periodo de tiempo prolongado o en múltiples repeticiones sucesivas. Un ejemplo de ello sería un escalador que hace fuerza sostenida y de forma repetida con manos y dedos para hacer presas en la roca.

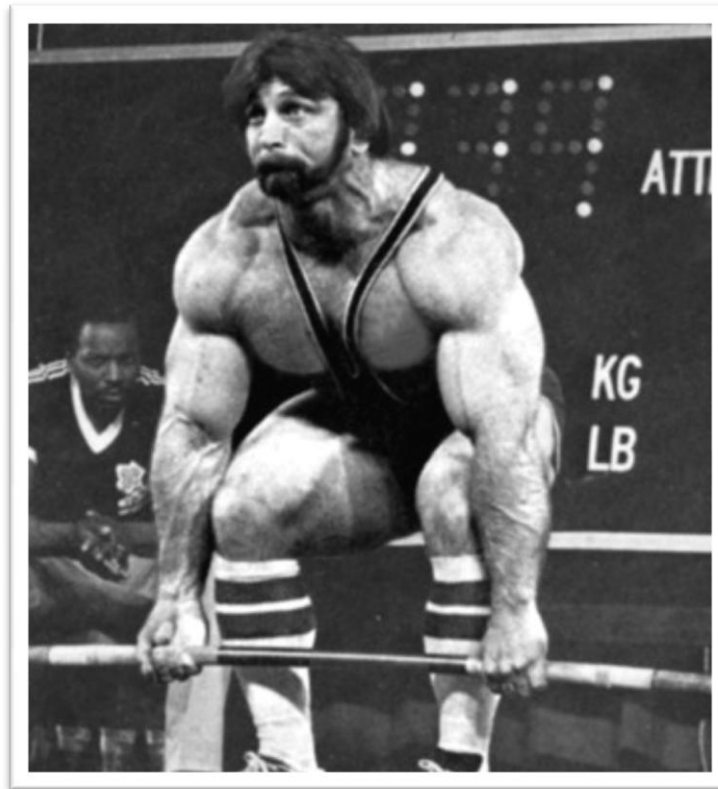


Imagen obtenida de www.tnation.t-nation.com

Powerlifter realizando un levantamiento de potencia

La fuerza se entrena y se ha entrenado desde hace ya muchos años mediante la movilización de resistencias, es decir levantando pesos en diferentes ejercicios y ángulos. Actualmente, han aparecido nuevas herramientas como los aparatos de musculación (máquinas) tan populares en los gimnasios, elásticos o aparatos de trabajo en suspensión. En cualquier caso el entrenamiento de la fuerza, sea la manifestación que sea, se trabaja mediante la movilización de resistencias y la variación el número de series, repeticiones o % de 1RM y velocidad del trabajo, determinarán que tipo de fuerza potenciamos.

Bien, como es evidente, esta no parece la mejor manera para que niños de Educación Primaria trabajen la fuerza, o por lo menos no en la misma forma que lo hacen los adultos. Cualquier persona con una mínima capacidad de raciocinio puede deducir que el levantamiento repetido de pesados lastres no augura nada bueno a un individuo de corta edad, en plena etapa de crecimiento y con unas estructuras aún inmaduras, algo débiles e inestables. De la misma forma que la mochila de un niño no debe pesar más de X Kg para no amenazar la integridad de su espalda, un niño que trabaje con halteras, deberá utilizar aquellas de menor peso.

Los estudios más actuales y los trabajos que recopila e interpretan los datos de los mismos, como el trabajo *“Entrenamiento de la fuerza con sobrecargas en niños pre púberes”* del año 2004 y elaborado por el Profesor de la Licenciatura en Educación Física y Deporte de la Universidad Abierta Interamericana, Federico Bertolano, concluyen que el trabajo con sobrecargas (entendiendo sobrecargas en su acepción de pesos y no en la de carga excesiva), en niños no presenta mayor riesgo para estos que el que presenta cualquier otra práctica físico deportiva. Es decir que siempre que se respete una moderación en cuanto al volumen y la intensidad del entrenamiento de la fuerza, esta no representará un peligro para el desarrollo del niño, al tiempo que tiene múltiples beneficios para el mismo tanto en los niveles de fuerza, destreza y función hormonal, como en la reducción del sobrepeso.

Obviamente, esto significa que el niño puede entrenar su fuerza y puede trabajar con pesos, siempre y cuando lo haga con un control y seguimiento adecuado y teniendo en cuenta que un niño no es capaz de soportar las cargas de entrenamiento que soporta un adulto y que por lo tanto deberá adaptar la carga de trabajo a sus posibilidades.

Parece entonces que el entrenamiento de la fuerza en niños es beneficioso siempre que se tenga en cuenta que su umbral de sobre-entrenamiento es más bajo que el de un adulto. Además el trabajo de la fuerza ayuda al fortalecimiento de nuestra musculatura y por ende contribuye a la corrección postural y por lo tanto al crecimiento armónico, reduciendo algunas de las descompensaciones que se dan durante el crecimiento y en especial en la adolescencia.

Por otra parte el entrenamiento con pesos requiere de un material que difícilmente encontraremos en un centro escolar y de un método de trabajo que resulta cuando menos poco divertido, dada su sistematización y lo repetitivo de su organización y ejecución mediante ejercicios, series y repeticiones.

Dado que lo que se busca en esta propuesta es una forma atractiva de trabajo, considero que hay tres propuestas que pueden resultar más atractivas y compatibles con el juego.

- a. **La calistenia:** basada en ejercicios sin sobrecarga y que buscan el sostenimiento y la estabilidad en distintos movimientos corporales.
- b. **Ejercicios gimnásticos:** que permiten trabajar con el propio peso.
- c. **El acrosport:** que consiste en la construcción de figuras humanas compuestas por varios jugadores.

- d. **Juegos tradicionales:** del acervo popular y en los que el elemento de fuerza aparece, como el juego de arrancar cebollas o el de tirar de la cuerda.



Imagen obtenida de www.iescoloma.es

Figura de Acrosport

4.5 LA VELOCIDAD

La velocidad es la cualidad que nos permite movernos o desplazarnos rápidamente y podemos encontrar tres tipos de velocidad en la mayor parte de la bibliografía sobre el tema.

- a. **Velocidad gestual:** es la rapidez con la que realizamos un movimiento.
- b. **Velocidad de desplazamiento:** es la rapidez con la que vamos de un punto a otro, pero si la analizamos en profundidad y muy a pesar de la bibliografía, la velocidad de desplazamiento no es más que la velocidad gestual aplicada a un conjunto de movimientos encadenados como pueden ser las zancadas al correr o las brazadas al nadar.
- c. **Velocidad de reacción:** es la rapidez con la que somos capaces de reaccionar ante un estímulo. Un ejemplo es el tiempo que pasa en una prueba de 100m lisos, entre el disparo de salida y el primer movimiento del corredor para empezar su carrera.



www.tafadycursos.com

Salida de velocidad

El principal riesgo del entrenamiento de la velocidad es la brusquedad de los movimientos requeridos. Una salida de velocidad, un cambio de sentido, un saque de tenis o un lanzamiento frontal o de cadera de balonmano tiene un elemento en común que es la potencia (fuerza x velocidad) y los riesgos que ésta presenta.

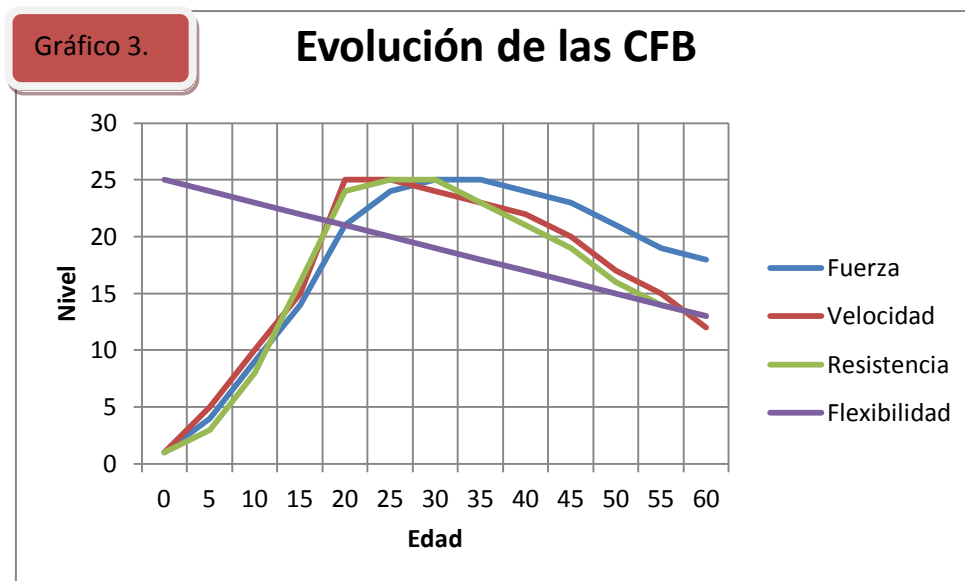
A pesar de que el entrenamiento de velocidad, solo presenta beneficios, en los niveles de fuerza, de eficiencia y eficacia neuromuscular, así como en la mejora de nuestras capacidades de desenvolvernos en el entorno físico, presenta un inconveniente o elemento a tener en cuenta. Este elemento a tener en cuenta es la necesidad de un calentamiento supervisado y completo que lleve a nuestras estructuras anatómicas hasta un nivel de activación que les permita afrontar ejercicios de velocidad y potencia minimizando el riesgo de lesión.

Por lo anteriormente expuesto, propongo como forma de trabajar la velocidad, los siguientes tipos de actividades:

- 9) **Juegos tradicionales:** que impliquen velocidad de desplazamiento, de reacción o gestual como el de golpeo de manos o la patada al bote.
- 10) **Juegos de pillar:** ya sean individuales o por grupos y en los que se trabaja la velocidad de desplazamiento.
- 11) **Juegos de reacción:** como el blanco y negro, el pañuelo o el pisa pies, que trabajan la velocidad gestual y de reacción.

4.6 LA FLEXIBILIDAD

La flexibilidad es aquella cualidad que nos permite alcanzar el mayor rango de movimiento de una articulación. Es decir, que nos permite realizar movimientos amplios y de largo recorrido. Esta cualidad es la única que no mejora de forma natural desde la niñez hasta la edad adulta, para luego empeorar a medida que nos acercamos a la vejez. La flexibilidad se encuentra en su máximo nivel en la primera infancia, pero empieza a empeorar a partir del momento mismo del nacimiento.



Existen varios métodos para el entrenamiento de la flexibilidad, que podemos dividir en dos grupos principales:

- a) **Estiramientos estáticos.**
- b) **Estiramientos dinámicos.**

Los estiramientos estáticos son aquellos en que no se aplica movimiento durante la fase de estiramiento. Es decir, se produce un primer movimiento con el que llegamos hasta el punto de estiramiento y a partir de ahí, simplemente se sostiene la posición para prolongar la tensión aplicada en el tiempo. Dentro de los estiramientos estáticos, podemos también encontrar estiramientos de varios tipos.

- a. *Activos*: el estiramiento de un músculo, se debe principalmente a la contracción de su antagonista. Resultan poco efectivos, especialmente en los casos en los que el músculo a estirar es notablemente más potente que su antagonista o cuando por limitaciones anatómicas o biomecánicas, la contracción de un músculo no logra un

estiramiento destacable en su antagonista. Por otra parte son muy seguros dada su baja intensidad y el control que tenemos sobre todo el proceso.

- b. *Pasivos*: son aquellos en los que no interviene la acción muscular, sino que nos ayudamos de otros elementos, como la gravedad o el movimiento de determinados segmentos corporales. Dentro de los estiramientos pasivos, podemos encontrar otra categoría a la que denominamos “estiramientos asistidos”, que son aquellos en que nos asiste una persona o aparato, con tal de llegar un poco más lejos en nuestro trabajo. Son más efectivos que los estiramientos activos y aunque siguen siendo muy seguros, introducimos el elemento externo, que nunca podemos controlar al 100%.
- c. *Facilitación Neuromuscular Propioceptiva o PNF*: es aquel tipo de estiramiento en que mediante la asistencia de un compañero, llegamos al punto de máximo estiramiento y en ese momento realizamos una contracción isométrica del músculo durante escasos segundos. Posteriormente nuestro compañero trata de estirarnos un poco más allá de la posición de inicio. Este método resulta muy efectivo pero no es recomendable su uso si nuestro asistente no tiene conocimientos teóricos y prácticos sobre el método.



www.efdeportes.com

Estiramiento estático pasivo asistido

Los estiramientos dinámicos, son aquellos que implican movimiento, cierto balanceo o inercia que llevará en su frenada y rebote al estiramiento de los músculos implicados. Este tipo de estiramiento ha demostrado tener ventajas respecto al estiramiento estático en los momentos previos a la práctica deportiva, al mismo tiempo que resulta menos eficaz en la mejora de la flexibilidad absoluta y menos seguro. Dentro de los estiramientos dinámicos, podemos encontrar los estiramientos balísticos, muy utilizados antaño, especialmente en deportistas de velocidad y potencia pero que resultan peligrosos,

puesto que se trata de realizar un movimiento rápido de un determinado segmento corporal y finalizarlo con una frenada brusca y rebote, al llegar la articulación a su tope.



www.logon.prozis.com

Estiramiento dinámico

Los estudios más recientes concluyen que estirar antes de la actividad física, no reporta ningún beneficio para la prevención de lesiones y además puede ir en detrimento de la economía y eficacia de movimiento de determinadas prácticas deportivas como la carrera. Sin embargo, el trabajo de flexibilidad regular y con un calentamiento previo o bien realizado después de la práctica deportiva, sí que aporta múltiples beneficios, como el mantenimiento de la flexibilidad y la recuperación del músculo, así como la más rápida eliminación de productos de desecho.

Por todo ello, creemos conveniente poner en práctica el trabajo de la flexibilidad en clase, aunque para hacerlo compatible con el juego, solo encuentro la siguiente fórmula.

- a. **Juegos que impliquen desplazamiento y la manipulación:** en los que se puedan emplear estiramientos dinámicos.

4.7 RESISTENCIA

La resistencia es la cualidad que nos permite sostener un determinado esfuerzo en el tiempo. Nos permite sobreponernos a un esfuerzo prolongado. Aunque existe la fuerza-resistencia, como cualidad de la fuerza, pongamos por ejemplo un escalador que necesita realizar repetidas y prolongadas contracciones de los músculos flexores de los dedos para asirse a la roca, generalmente, cuando hablamos de resistencia, nos referimos a la resistencia en trabajos cuya limitación principal es el sistema cardiovascular y respiratorio, y no un agotamiento del sistema muscular.

De todas formas, lo más adecuado es repasar los distintos tipos de resistencia que podemos encontrar y sobre las que hay un mayor consenso.

- a. **Resistencia aeróbica:** es la capacidad de superar esfuerzos muy prolongados y de baja intensidad, como por ejemplo una maratón, una etapa ciclista, un triatlón, 10.000, etc. En todas estas prácticas deportivas, el oxígeno que nuestro cuerpo puede captar es suficiente como para cubrir las necesidades de la práctica deportiva realizada.



www.cabeceras.eldiariomontanes.es

Maratoniano

- b. **Resistencia anaeróbica:** es la capacidad de superar esfuerzos de mayor intensidad y menor duración en los que la capacidad de captar oxígeno del organismo es inferior al

requerido por la actividad y en la que la fatiga se hace patente en un corto lapso de tiempo, ya sea por fatiga muscular o por la deuda de oxígeno generada. Hay dos tipos de resistencia anaeróbica.

- a. *Resistencia anaeróbica láctica*: Es aquella que interviene en pruebas como los 400 u 800m. Se da cuando la duración de las pruebas no es lo suficientemente corta como para que el músculo se provea únicamente de los depósitos de glucógeno muscular, pero su intensidad es demasiado alta como para obtener el grueso de la energía requerida mediante glucólisis aeróbica o la beta oxidación de las grasas. Se obtiene la energía mediante la glucólisis anaeróbica, generándose un producto de desecho, llamado ácido láctico que interferirá en nuestra capacidad funcional.
- b. *Resistencia anaeróbica aláctica*: es aquella que se pone en funcionamiento en esfuerzos muy intensos y muy cortos, como los 100m lisos o los 200m. Básicamente dependerá de la capacidad de un organismo para afrontar estos esfuerzos abasteciéndose únicamente de los depósitos de glucógeno muscular. Esta última resistencia es quizás la menos interesante, puesto que es en la que menos participan el sistema cardiovascular y respiratorio, en favor de las reservas energéticas musculares.

La resistencia puede trabajarse mediante métodos distintos entre los que encontramos los métodos tradicionalmente usados por los corredores y otros métodos que han surgido en los últimos años, que si bien no han sido diseñados para el rendimiento, sí han sido muy populares como práctica recreativa o del mundo del fitness.

Entre los métodos tradicionales, encontramos:

- a. **Métodos continuos**: en los que generalmente se emplea la carrera o la marcha durante un tiempo prolongado y sin pausas y hay de dos tipos.
 - a. *Uniforme*: la intensidad del esfuerzo se mantiene estable durante todo el tiempo de trabajo, como podría suceder en los 5.000 o 10.000m de atletismo.
 - b. *Variable*: la intensidad varía durante el tiempo de ejercicio, como sucedería en un Fartlek o una prueba de cross running, donde el terreno presenta irregularidades y pendientes.
- b. **Métodos discontinuos o interválicos**: son aquellos en que se producen pausas en las que se puede descansar y también los hay de dos tipos.
 - a. *Intensivos*: los descansos son cortos e insuficientes para lograr una recuperación “completa”.

b. *Extensivos*: los descansos permiten una recuperación completa.

Por otra parte dentro de los métodos que no buscan específicamente el rendimiento competitivo, podemos encontrar, las clases de aeróbic y otras formas bailadas o rítmicas como el cardio-box o la zumba, y entrenamiento en circuito como el que propone el crossfit o el circuito natural.

En este caso, las fórmulas en las que toma importancia el método continuo no nos resultan especialmente interesantes en el trabajo con niños, dado que resulta difícil aplicarles modos jugados, generalmente no disponemos de espacios suficientes en los colegios y menos en aquellos ubicados en grandes núcleos urbanos, y además por el hecho de que este tipo de ejercicios encaminados al rendimiento no son especialmente recomendables en la infancia. Es por ello que considero que las fórmulas más adecuadas para este tipo de trabajo son los métodos interválicos con tiempos no regulados, puesto que se producen de forma espontánea en los juegos de pillar y los circuitos, ya que la variedad de ejercicios que implican, los hacen más entretenidos, permiten juegos de competición como los equipos de relevos y al mismo tiempo permiten trabajar multitud de habilidades motrices como la agilidad, el equilibrio y la coordinación, haciendo del juego un entrenamiento integral.

Por ello, las formas más apropiadas para el trabajo de la resistencia son:

- a. **Juegos de persecución o de pillar**: en los que interviene la carrera y se intercalan espacios de ejercicio y descanso.
- b. **Juegos de relevos por equipos y circuitos de habilidad y velocidad**.

5 UNIDAD DIDÁCTICA

5.1 FINES Y OBJETIVOS

Una vez situados en el contexto actual en cuanto a los hábitos y necesidades de nuestros niños y jóvenes, así como en lo referente a las CFB, me propongo diseñar una herramienta pedagógica, en forma de Unidad Didáctica para el trabajo de las Cualidades Físicas Básicas a través del juego, con un objetivo fundamental:

Contribuir al cambio y mejora de los hábitos deportivos de los alumnos de ciclo superior de Educación Primaria.

La explicación del porqué he elegido este ciclo, resulta muy simple. Como se desprende de los datos del estudio de *“Los hábitos deportivos de la población escolar Española”*, citado con anterioridad, el declive en la práctica deportiva de los niños, se inicia de manera pronunciada en el paso de la Educación Primaria a la Educación Secundaria y por lo tanto fortalecer sus hábitos deportivos antes de que inicien esta etapa, puede contribuir a la reducción del abandono de la actividad deportiva.

Esta UD también tiene los siguientes objetivos secundarios, pero también importantes, que hay que tener en cuenta en el momento de su elaboración y en el de su desarrollo.

- a) Mejorar nuestra forma física global.
- b) Experimentar un amplio abanico de posibilidades lúdicas que nos ofrece la práctica físico-deportiva.
- c) Comprender la naturaleza de cada una de las cualidades físicas básicas y su contribución al bienestar físico y mental.
- d) Aprender alternativas al entrenamiento tradicional de las cualidades físicas básicas.
- e) Ser capaces de auto gestionar nuestro tiempo de ocio para que resulte saludable.

5.2 CONTENIDOS

Conceptos	Procedimientos	Actitudes
<ul style="list-style-type: none"> - La fuerza. - La velocidad. - La resistencia. - La flexibilidad. - Influencia de las CBF en la salud. - Las capacidades coordinativas. - Métodos de entrenamiento tradicionales de las CFB. - Juegos modernos y tradicionales. - Las CFB a través del juego. - La organización del ocio activo y saludable. 	<p>Practicar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juegos de fuerza (tira, empuja, levanta, construye). - Juegos de velocidad (caza, huye y reacciona). - Juegos de flexibilidad (muévete distinto). - Juegos de resistencia (alcance, circuito y relevos). <p>Organizar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sesión de juego para los compañeros. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aceptación de la propia condición física con intención de mejorar. - Reconocimiento del vínculo directo entre condición física y salud. - Responsabilidad en la adquisición de compromisos con uno mismo. - Compromiso con el establecimiento auto regulado de hábitos activos. - Iniciativa en la organización del tiempo libre activo.

5.3 TEMPORALIZACIÓN

Esta UD puede llevarse a cabo en cualquiera de los trimestres del curso puesto que no necesita de requerimientos especiales de tipo climatológico ni salidas organizadas del centro escolar. La propuesta sin embargo, sí que tiene unos requerimientos mínimos en cuanto al número de horas en que debe llevarse a cabo. Por ello, he previsto la utilización de 9 sesiones de una hora, teniendo en cuenta que se realizan dos horas de Educación Física a la semana. Como previsión he estimado que las sesiones son cada martes y jueves y que la UD se llevará a cabo en el mes de Abril de 2015, aunque puede desplazarse a cualquier momento del curso si se estima oportuno.

Lunes	Martes	Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3
			Introducción a las CFB (fuerza) y juegos de fuerza	
Lunes 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10

	Introducción a las CFB (velocidad) y juegos de velocidad		Introducción organización de actividades en grupo y juegos de velocidad	
Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
	Introducción a las CFB (resistencia) y juegos de resistencia		Introducción a las CFB (resistencia) y juegos de resistencia	
Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24
	Introducción a las CFB (flexibilidad) y juegos de flexibilidad		Exposición y dirección de sesión por grupos (20min por grupo)	
Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes
	Exposición y dirección de sesión por grupos (20min por grupo)		Exposición y dirección de sesión por grupos (20min por grupo)	

5.4 METODOLOGIA

Para llevar a cabo esta UD, emplearemos varios métodos de enseñanza, y aunque unos cobrarán mayor importancia que otros, voy a exponer los principales métodos que emplearé y el motivo de hacerlo.

En un primer momento, se hace necesario realizar una pequeña introducción a las CFB en su conjunto y a cada una de ellas en particular. También tendremos que explicar cómo debe organizarse y dirigirse una sesión de actividad física para un grupo de compañeros y como inciden nuestros hábitos deportivos y/o activos en nuestra salud. Para ello emplearemos la exposición oral, si es posible con algún soporte visual, lo que determina que en un primer momento emplearemos los métodos expositivos. No debemos olvidar el uso de la interacción constante entre maestro y alumno, con preguntas y planteamientos de problemas constantes durante la exposición para evitar caer en la monotonía y la falta de atención, y así asegurarnos de que se fijan los contenidos teóricos. A pesar de que

esta interacción es recomendable siempre, no debemos abusar de ella ni del método expositivo, para que la parte de la sesión en la que los niños permanecen sentados, no se alargue más allá de 10 minutos.

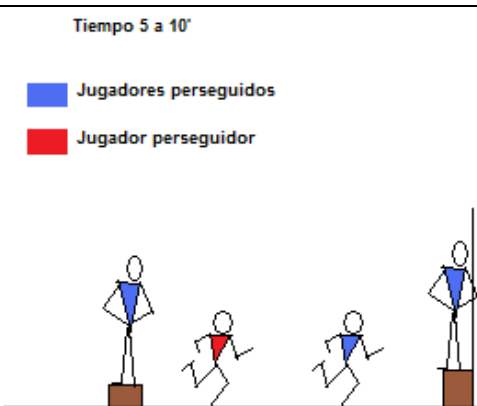
Durante la introducción teórica y la explicación de los juegos, en determinados momentos será necesario, incluir cuñas o pausas en el discurso, para realizar demostraciones prácticas, especialmente en la explicación de juegos, dado su carácter eminentemente práctico y teniendo en cuenta la esencia de la asignatura.

Durante la práctica de la actividad (juegos), habrá evidentemente un aprendizaje experimental, en el que el maestro solo intervendrá si los alumnos no son capaces de auto regularse en algún momento de la actividad o se transgreden las normas del juego establecido.

Finalmente será necesario el trabajo en grupo y el empleo de métodos colaborativos, para el diseño y la dirección de las sesiones que cada grupo realizará para sus compañeros.

5.5 SESIONES

Las 9 sesiones diseñadas para la unidad, son las siguientes.

Sesión 1ª: Introducción a las CFB y fuerza	
Día: Jueves 02/04/2014	Espacio: Patio del centro o pista polideportiva
Metodología: método expositivo, activo, experimental y de trabajo mixto.	
Material: cuerda, tiza, pañoletas o petos, y conos (recomendable esterillas o tatamis).	
Exposición: en este primer momento abordaremos brevemente las CFB y la influencia de su desarrollo en nuestro estado de salud general. Trataremos brevemente también de la fuerza y sus tipologías y como esta mejora nuestra autonomía, fuerza, postura y dinamismo metabólico (ver apartado fuerza, marco teórico). 5 a 10'.	
1ª actividad "la peste alta": como es sobradamente conocido, antes de iniciar una actividad de alta o moderada intensidad, se hace imprescindible un calentamiento, pero este no tiene porque no atender al objetivo de la sesión, por lo que la primera actividad planteada es el juego de la peste alta. Es un juego de persecución en que 2 alumnos que vistan peto o pañoleta tendrán que atrapar al resto. Los jugadores que huyen pueden refugiarse durante 5" en un lugar que esté	<p>Tiempo 5 a 10'</p> <p> ■ Jugadores perseguidos ■ Jugador perseguidor </p> 

por encima del nivel del suelo. Si un jugador sube a esa zona elevada, no podrá ser pillado mientras permanezca en la misma y el perseguidor deberá cambiar de objetivo. Para incidir en el trabajo de fuerza explosiva, los jugadores deberán subir a la zona elevada mediante el salto a pies juntos. Se podrán utilizar variantes como añadir más perseguidores o limitar las zonas de refugio si vemos que el juego tiene carencias del algún tipo.

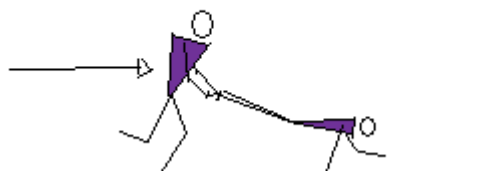
2ª actividad "lucha de cocodrilos": los jugadores tendrán que distribuirse por parejas, ponerse en posición de plancha, enfrentados, de manera que cada uno esté de cara a su compañero y rival y se apoye en las puntas de sus pies y sus manos. Cuando el maestro dé la salida, cada jugador deberá intentar desequilibrar a su rival mediante golpes y tirones de las extremidades superiores, al tiempo que trata de mantenerse en posición de plancha sobre sus pies y manos.

Tiempo: 5'



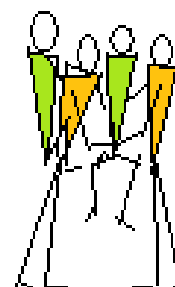
3ª actividad "carreras de caballos y carretillas": por parejas los jugadores se colocarán tras la línea de salida. Cuando se dé la salida, tendrán que completar un recorrido, compitiendo con otras parejas. Lo particular de este juego es que en cada ronda se desplazarán de formas distintas. En una primera ronda los competidores irán a caballito el uno del otro. En la segunda ronda irán haciendo la carretilla, en la tercera irán cogidos y saltando a pies juntos, en la cuarta entre los dos componentes del equipo, solo podrán usar dos apoyos para desplazarse y así podemos ir incluyendo variantes en las que interviene la fuerza, de forma casi ilimitada.

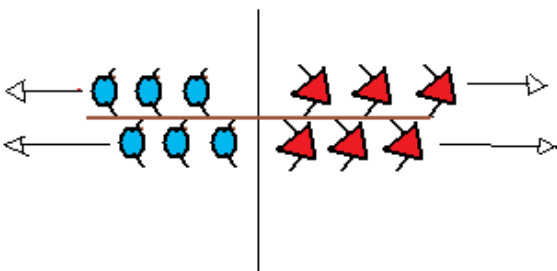
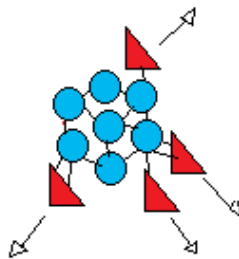
Tiempo: 5'




4ª actividad "figuras humanas y juego de apoyos": en este ejercicio distribuiremos a los alumnos en grupos de 4. Posteriormente les pediremos que se sostengan con un número determinado de apoyos (pies o manos). En las sucesivas rondas, iremos eliminando apoyos de forma que cada vez sea más complejo sostenerse y se implique una mayor aplicación de la fuerza en los apoyos restantes. En una segunda fase del juego, los jugadores podrán hacer figuras humanas que se puntuarán en función de su complejidad y que incluso podrían ser dinámicas.

Tiempo: 5'



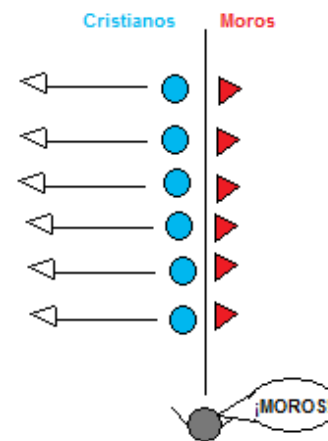
<p>5ª actividad “tirar de la soga”: este juego tradicional, consiste en separar la clase en dos equipos y trazar una línea con tiza en medio del recinto de juego. Cada extremo de la soga (que debe de ser muy resistente) estará a un lado de la línea marcada. Un equipo tirará desde un lado de la soga y el otro equipo desde el opuesto, de forma que las fuerzas de tracción se opongan. El equipo ganador, será aquel que logre que su rival supere la línea trazada con tiza.</p>	<p>Tiempo: 5-10'</p> 
<p>6ª actividad “sentada pacífica”: en este juego, se divide la clase en 2 grupos. Los componentes de un grupo serán manifestantes realizando una sentada pacífica y tendrán que intentar permanecer unidos y sujetos unos a otros. El equipo rival tendrá que tratar de separarlos uno a uno en el menor tiempo posible. El equipo que sea capaz de resistir más tiempo con un mínimo de 2 jugadores sujetos, será el vencedor.</p>	<p>Tiempo: 10'</p> 
<p>Reflexión Final: en este apartado, aprovecharemos los 5 últimos minutos de clase para hacer una vuelta a la calma y repasar los tipos de juego que hemos visto y sobre qué vertientes de la fuerza incide cada uno, así como sobre las variantes que han resultado más entretenidas y cuáles menos o menos apropiadas para el grupo y el porqué. 5'</p>	

Sesión 2ª : Velocidad	
Día: Martes 07/04/2014	Espacio: Patio del centro o pista polideportiva
Metodología: método expositivo, activo, experimental y de trabajo mixto.	
Material: pañoletas o petos, balones, silbato, tiza y conos.	
Exposición: trataremos brevemente de la velocidad, sus tipologías (de reacción, gestual, de desplazamiento), su relación con la fuerza y como esta mejora nuestra relación con el entorno y nuestra funcionalidad en el medio (ver apartado velocidad, marco teórico). 5 a 10'.	
<p>1ª actividad “arranca colas”: este primer juego para entrar en calor, es un juego tradicional que nos permitirá trabajar la velocidad de desplazamiento, gestual y de reacción. Cada jugador cogerá un peto o pañuelo y se lo pondrá a modo de cola, con un extremo sujeto en la cintura del pantalón y el otro colgando. Cuando se dé la salida, cada jugador deberá moverse por la pista tratando de evitar que le quiten su pañuelo y al mismo tiempo tratando de robar el de los compañeros. No se podrá</p>	<p>Tiempo: 5 a 10'</p> 

emplear la fuerza, solo la velocidad y el despiste. Los jugadores que se queden sin pañoleta deberán sentarse hasta que se inicie la siguiente ronda. Se pueden introducir variante como la posibilidad de jugar por equipos o de que los jugadores con varios pañuelos puedan dar uno a un compañero eliminado para que pueda jugar de nuevo.

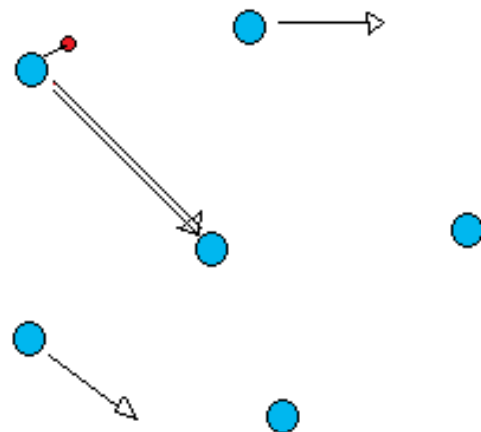
2ª actividad "moros y cristianos": se trazará una línea que separe la pista en dos mitades y se colocará a la mitad de la clase a lo largo de un lado de la línea y la otra mitad al otro. Cada jugador tendrá delante a su rival. Si el maestro grita moros, serán los de un lado los que tengan que pillar y si por el contrario grita cristianos, se invertirán los papeles. Existen muchas variantes como por ejemplo emplear señales de salida visuales en vez de sonoras o emplear distintos repertorios de palabras. También se pueden hacer salidas variadas, ya sea de espaldas, partiendo de sentados, tumbados, boca abajo, etc.

Tiempo: 5'

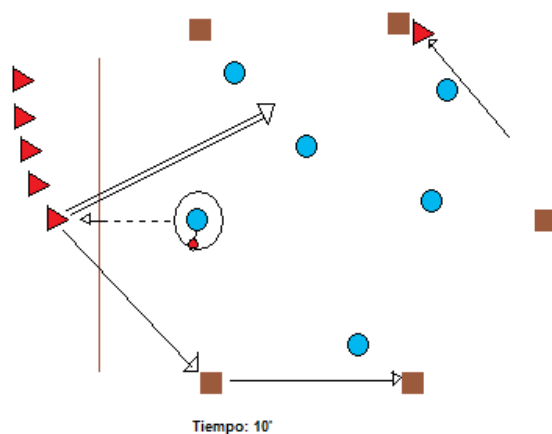


3ª actividad "matar individual": este juego consiste en que los alumnos se distribuyan por la pista. El maestro pone en juego un balón. Los alumnos deberán tratar de alcanzar el balón y lanzarlo contra un compañero. Si el balón alcanza al compañero y cae al suelo, éste estará muerto y deberá sentarse en el mismo lugar donde ha sido alcanzado. Solo estará vivo de nuevo si eliminan al que lo eliminó a él. Si el jugador logra sujetar el balón que le han lanzado sin que llegue a tocar el suelo, será el lanzador el que esté eliminado. Se pueden introducir múltiples variantes en el juego como son el uso de dos balones de forma simultánea, la preferencia de un balón sobre otro (rojo mata a verde pero verde no mata a rojo, etc). También se pueden añadir variantes en el modo de eliminación y vuelta al juego.

Tiempo: 10'

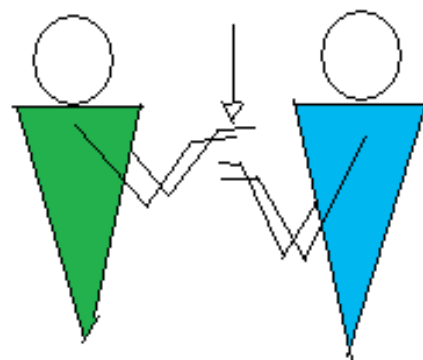


4ª actividad "Pichi": este es un juego pre deportivo, ya tradicional, en el que compiten dos equipos para que cada uno de sus jugadores recorra lo antes posibles un recorrido con bases (marcadas con conos) después de haber chutado un balón. El jugador será eliminado si la pelota llega al jugador base del equipo rival cuando se encuentre entre dos bases. Los equipos intercambiarán sus papeles si el chut del jugador que va a correr, es interceptado por un rival sin que el balón haya tocado el suelo.



5ª actividad "el palmeo": cada jugador deberá buscar una pareja. Los dos jugadores se colocarán uno frente al otro. Uno con las palmas de las manos hacia arriba y el otro con las palmas de las manos hacia abajo y por encima de las de su compañero. El compañero con las palmas por debajo deberá intentar golpear los dorsos de las manos del otro, y este tratará de apartarlas antes de ser golpeado. El jugador que más veces golpee las manos de su rival y menos golpes reciba ganará. Cuando una pareja haya realizado 5 rondas, cada uno de sus componentes, buscará un nuevo compañero de juego.

Tiempo: 5'



Reflexión final: se repasarán los aspectos tratados sobre la velocidad y se valorarán en grupo los juegos practicados. También será el momento para proponer variantes o nuevos juegos alternativos surgidos de la experimentación con los juegos de velocidad. 5 a 10'.

Sesión 3ª : organización, dirección de sesiones y velocidad

Día: Jueves 09/04/2014

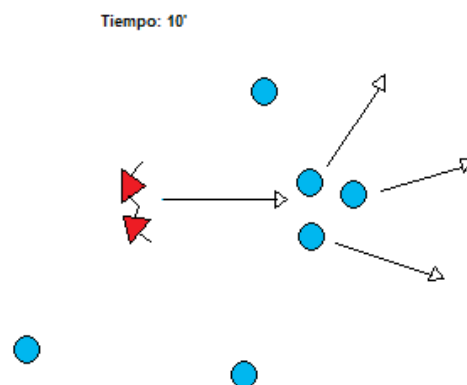
Espacio: patio del centro o pista polideportiva

Metodología: método expositivo, activo, experimental y de trabajo mixto.

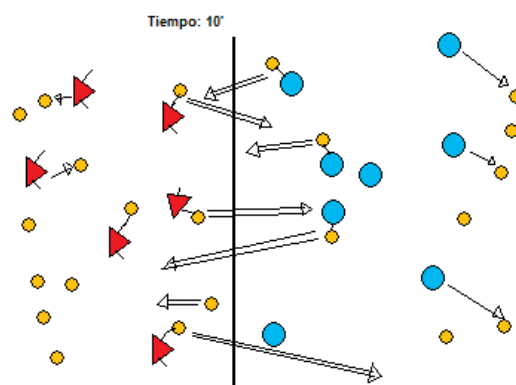
Material: pañoletas o petos, balones, silbato, tiza y conos.

Exposición: trataremos de nuevo la velocidad, y los aspectos pendientes en referencia a esta de la última sesión (ver apartado velocidad, marco teórico). También se darán consejos sobre cómo organizar y dirigir una sesión de actividad física. Los consejos como evitar explicaciones muy prolongadas, hacer que un compañero prepare el material mientras hacemos la exposición oral, realizar demostraciones y ejemplificaciones, hablar de cara a los participantes, esperar a que todos estén en una misma zona y prestando atención, frenar pronto los comportamientos inadecuados, cambiar la actividad o introducir variantes sobre la marcha si vemos que no está funcionando, etc. 5 a 10'.

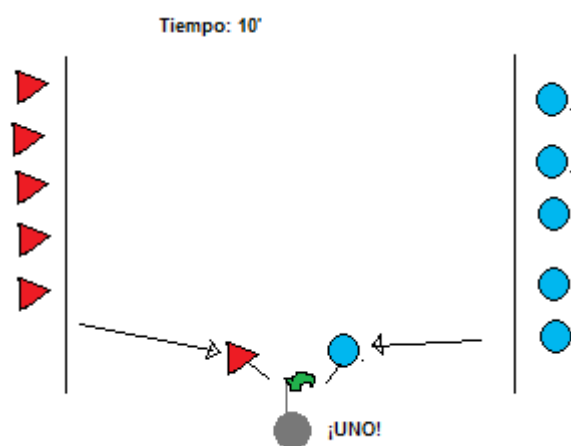
1ª actividad "la cadena": este es un juego de pillar, que nos servirá para trabajar la velocidad de reacción, de desplazamiento y para calentar. Los jugadores se distribuyen por el espacio y uno de ellos tendrá que tratar de alcanzar a los demás. Cada vez que alcance a uno este se le cogerá de la mano y tendrán que pillar juntos. De esta forma se forma una cadena de pilladores cada vez más grande, pero también cada vez más lenta y menos maniobrable. Se pueden introducir variables como partir la cadena en cadenas más pequeñas cada vez que ésta supere un determinado número de jugadores, etc.



2ª actividad "vaciar el barco": los jugadores se distribuirán en dos equipos y cada uno de ellos ocupará una mitad del campo. En el espacio habrá multitud de balones de plástico ligero, fútbol, baloncesto y voleibol. Cuando el maestro dé la salida, cada jugador deberá tratar de mandar el máximo número de balones a campo contrario antes de que el maestro marque el final con el silbato. Los balones de fútbol solo podrán golpearse con el pie, los de plástico ligero solo podrán lanzarse con la mano, los de baloncesto deberán lanzarse mediante pase picado y los de voleibol deberán ser golpeados como en el saque alto de dicho deporte.



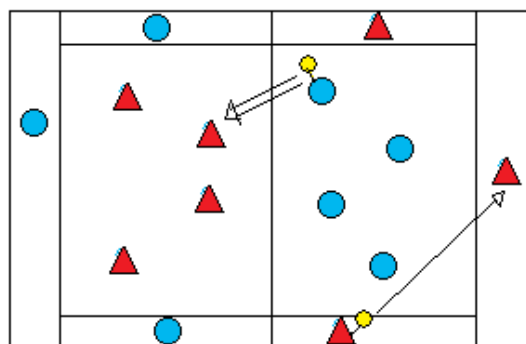
3ª Actividad "el pañuelo": se harán dos equipos y cada equipo tendrá que colocarse tras una línea de fondo marcada en cada extremo de la pista con tiza. Cada jugador se asignará un número dentro de su equipo y el maestro se colocará en el centro de la pista con el brazo extendido y un pañuelo en su mano. Cuando el maestro diga un número en voz alta los jugadores de ambos equipos con ese número asignado, deberán correr a por el pañuelo. Vencerá el jugador que logre traspasar la línea de fondo de su campo con el pañuelo y sin ser alcanzado o bien el jugador que alcance al rival con pañuelo. El jugador perdedor, quedará eliminado y un compañero llevará su número hasta que se salve. El eliminado tendrá que colocarse tras la línea de fondo rival y esperar con el brazo extendido a que algún jugador de su equipo en posesión del pañuelo le toque la mano antes de ser eliminado o de llegar a su línea de



fondo. En caso de que haya varios eliminados del mismo equipo, solo uno de ellos deberá estar tras la línea rival y los demás podrán ir formando una cadena humana partiendo del primero, para acercarse al centro del campo y tener más posibilidades de ser salvados. Los jugadores que formen la cadena estarán más adelantados en la misma, cuanto más tiempo lleven eliminados.

4ª actividad "Shootball": este es un juego de matar por equipos en el que se trabaja como en el anterior la velocidad de reacción, de desplazamiento y la gestual y en el que dos equipos se enfrentan en el juego del balón prisionero, pero esta vez con dos balones, con dos jugadores tras la línea de fondo rival y dos en las bandas a quienes no se podrá matar, hasta que no queden jugadores en la zona de juego convencional, momento en el que ellos tendrán que ocuparla. Si una pelota impacta en la cabeza o cara de un jugador, éste no estará eliminado y podrá seguir jugando normalmente.

Tiempo: 15'



5ª actividad "pulso gitano": los jugadores se colocarán por parejas uno frente al otro y se cogen de la mano. Cada uno adelantará un pie y pondrá el exterior del mismo junto al exterior del pie del rival. Cuando se da el inicio, cada jugador debe maniobrar para desequilibrar al rival sin ser desequilibrado y sin mover los pies de su apoyo original. Este juego, nos permite trabajar los reflejos, la velocidad de reacción y gestual, además del equilibrio, además de ser adecuado como juego final, porque supone una vuelta a la calma respecto a los anteriores.

Tiempo: 5'



Reflexión Final: en esta reflexión grupal se repasarán las ideas fundamentales sobre la dirección de una sesión de juegos para el grupo y algunos elementos a tener en cuenta, como incluir una actividad de activación y otra de vuelta a la calma. 5'.

Sesión 4ª : resistencia

Día: Martes 14/04/2014

Espacio: patio del centro o pista polideportiva

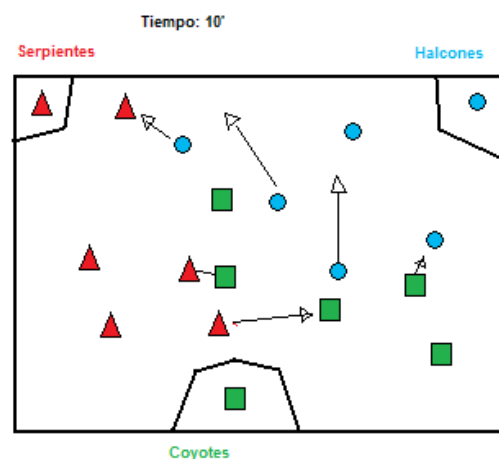
Metodología: método expositivo, activo, experimental y de trabajo mixto.

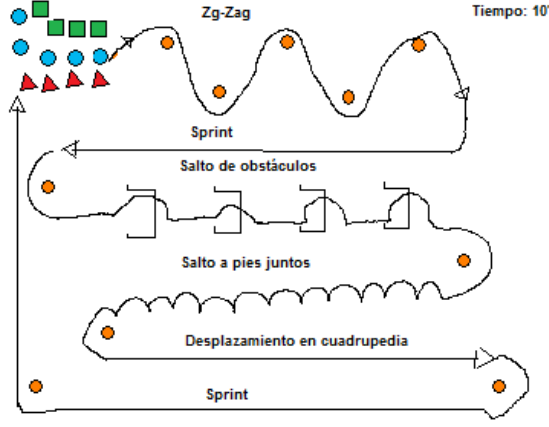
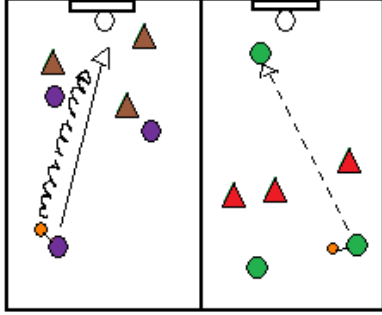
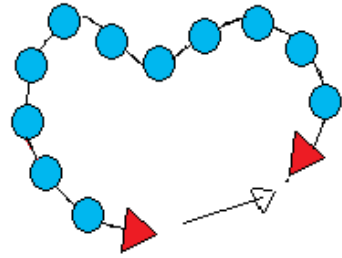
Material: pañoletas o petos, balones, silbato, tiza y conos.

Exposición: en esta ocasión se expondrán los principios básicos del entrenamiento de la resistencia y los tipos de resistencia que hay, así como algunos de los deportes que requieren de cada una de ellas. Por

ejemplo como la resistencia aeróbica en las pruebas de carrera de larga distancia, en las vueltas ciclistas, triatlón, o la resistencia anaeróbica láctica en la prueba de 400m. Antes de empezar con la actividad se enseñará a los alumnos como tomar el pulso y controlar mediante este la intensidad a la que están trabajando. Se hará una primera toma de las pulsaciones en reposo. 5 a 10'.

1ª actividad “serpientes, coyotes y halcones”: para empezar la sesión siempre es conveniente realizar un ejercicio de activación y para ello, son apropiados los juegos de pillar. En esta ocasión dividiremos la clase en 3 grupos y los componentes de cada uno de ellos se identificarán por llevar colgando de la cintura del pantalón a modo de cola, un peto de un color determinado. El primer equipo será el equipo de las serpientes, el segundo el de los coyotes y el tercero el de los halcones. Cada equipo tendrá una zona desde la que empezar a jugar al principio del juego y a la que tendrán que regresar sus jugadores al ser eliminados. Cuando se dé la salida, el equipo de las serpientes deberá intentar quitar los petos al equipo al de los coyotes, puesto que las serpientes pican a los coyotes, El equipo de los coyotes a su vez, deberá tratar de quitar los petos a los halcones, puesto que los coyotes cazan aves y comen sus huevos y crías. Por último, los halcones deberán quitar el peto a las serpientes, puesto que los halcones cazan pequeños reptiles y serpientes. Cada equipo tendrá que cazar a su presa natural y huir de su depredador natural. Cuando un jugador le quita el peto a un rival, este debe volver a la zona de partida. Cuando un equipo tiene varios jugadores eliminados y varios petos de un equipo rival pueden intercambiar petos con alguno de sus rivales para que sus eliminados puedan jugar de nuevo. Finalmente gana el equipo que queda solo en la pista. Este juego permite un trabajo interválico intenso, con una predominancia de la resistencia anaeróbica.



<p>2ª actividad “el circuito”: se monta un circuito en la que alterna carrera normal, salto de obstáculos, zigzag, desplazamiento en cuadrupedia y salto a pies juntos. Manteniendo los equipos anteriores, se establecerán turnos de 3 corredores, uno de cada equipo. Cada turno deberá realizar 3 o 4 vueltas al circuito en función de su longitud. Vencerá el equipo que más victorias haya logrado. Mediante este circuito, podremos experimentar la sensación de un trabajo de resistencia anaeróbico láctico.</p>	 <p>Diagrama de un circuito de resistencia con actividades: Zg-Zag, Sprint, Salto de obstáculos, Salto a pies juntos, Desplazamiento en cuadrupedia y Sprint. Tiempo: 10'.</p>
<p>3ª actividad “baloncesto con rebote”: en esta ocasión realizaremos partidos de baloncesto 3x3, permitiendo el rebote en las paredes, limitando la normativa y permitiendo después de canasta el juego lo continúe el equipo que consiga coger el balón. De esta forma practicaremos de forma jugada un método interválico intensivo en un principio, que se irá relajando a medida que aparezca el agotamiento.</p>	 <p>Diagrama de un partido de baloncesto 3x3 con rebote en las paredes. Tiempo: 10'.</p>
<p>4ª actividad “el pez que se muerde la cola”: se formará una cadena (o más en función del número de jugadores). El primer jugador de la cadena tratará de atrapar al último y el último tratará de no ser atrapado. Cuando finalmente lo atrapa, la cabeza se pondrá a la cola y la nueva cabeza tendrá que atraparle, iniciándose de nuevo el juego. Este juego de resistencia nos permitirá trabajar de forma continua, con cambios de intensidad a modo de Fartlek.</p>	 <p>Diagrama de un juego de resistencia llamado "el pez que se muerde la cola" con una cadena de jugadores. Tiempo: 10'.</p>
<p>Reflexión final: se realizará una segunda toma de pulsación justo al terminar el juego del pez para comparar las pulsaciones en reposo y durante la actividad. También se pondrán en común los juegos y ejercicios realizados los métodos a los que correspondían y las sensaciones y limitaciones experimentadas. 5 a 10'.</p>	

Sesión 5ª: resistencia

Día: Jueves 16/04/2014

Espacio: pista atlética, polideportiva o zona abierta

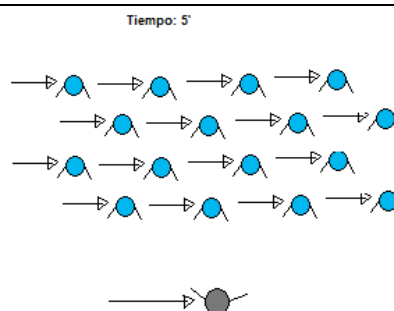
Metodología: método expositivo, activo, experimental y de trabajo mixto.

Material: silbato, cronómetro, conos chinos.

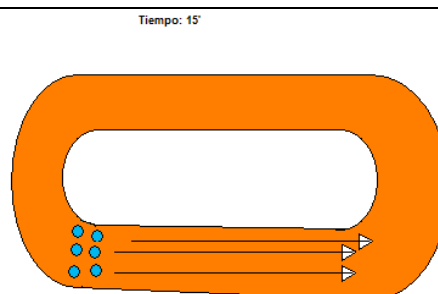
Exposición: en esta ocasión necesitaremos un espacio más amplio para que los alumnos experimenten las sensaciones del trabajo de resistencia aeróbico y anaeróbico láctico. Les explicaremos a los alumnos como conocer la FC máxima para cada edad y les daremos unos intervalos aproximados de pulsaciones para los trabajos a distinta intensidad. También se les explicará que con tal de experimentar la resistencia aeróbica

propia de los esfuerzos prolongados y de baja intensidad, algunos de los ejercicios planteados para ese día no tendrán el componente del juego y la importancia de encontrar un ritmo constante y asumible en las pruebas de larga y media distancia. Por último se les explicarán que es el ácido láctico y cuando y como notamos su presencia en nuestro organismo. 5 a 10'.

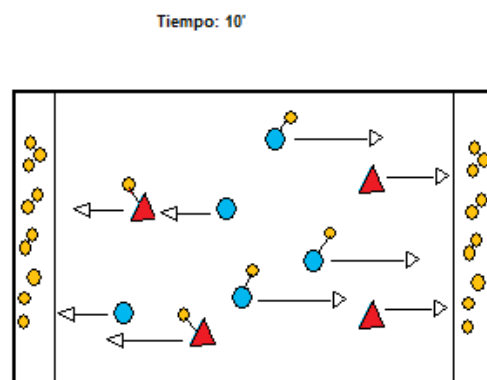
1ª actividad "el espejo": en esta actividad e calentamiento, el maestro se irá desplazando de distintas formas (carrera lateral, skiping, talones atrás, paso cruzado, saltos, agachado, de pié, rotación de cadera) y los alumnos tendrán que realizar el mismo tipo de desplazamiento del maestro.



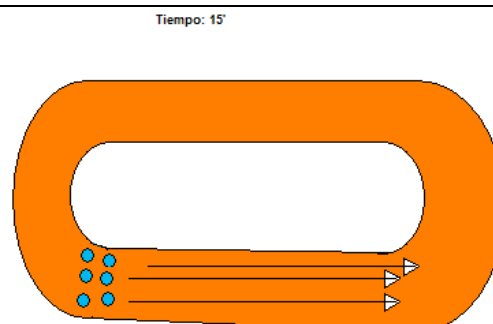
2ª actividad "400m": en este caso por grupos de entre 8 y 12, se harán series de 400m para que los alumnos experimenten el trabajo de anaeróbico láctico y sientan los efectos de la lactacidemia. Justo al terminar el ejercicio, deberán realizar una toma de la FC.



3ª actividad "ladrones de tesoros": se dividirá la clase en dos equipos, cada uno de ellos se colocará en uno de los extremos de una zona abierta, a unos 60 u 80m un equipo de otro. El maestro colocará 30 conos chinos en cada extremo del campo. Estos conos chinos serán el tesoro de cada equipo. Cuando el maestro toque el silbato, los componentes de cada equipo tendrán que ir hasta el extremo del campo contrario y robar el tesoro del rival para llevarlo a su guarida. Cada jugador solo podrá robar un cono chino por trayecto. Finalmente y pasados unos minutos, el maestro volverá a hacer sonar el silbato, momento en que todo el mundo deberá soltar lo que tenga en las manos y volver a su guarida para hacer el recuento de conos. El equipo que acumule un mayor tesoro (más conos) será el vencedor.


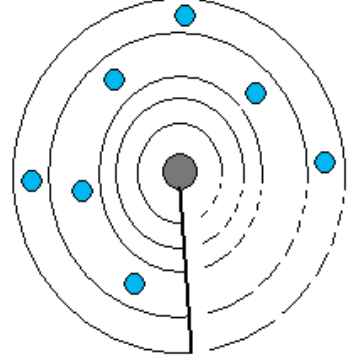
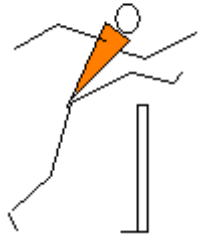


4ª actividad "1200m": en esta ocasión los alumnos deberán completar tres vueltas a la pista de atletismo o una distancia similar si nos encontramos en otro tipo de espacio. Para ello deberán tener en cuenta que han de ser capaces de encontrar un ritmo constante y sostenible y no dar tirones y parones o empezar muy fuerte para agotarse en la primera vuelta. Al finalizar la prueba deberán tomarse



de nuevo las pulsaciones y ganarán todos aquellos que completen el recorrido sin detenerse, independientemente del orden de llegada.
Reflexión final: en la reflexión final pondremos en común las sensaciones en la prueba de 400 y 1200 y las así como el concepto de la deuda de oxígeno simplificado. Para finalizar se establecerán los grupos para las exposiciones que ellos mismos llevarán a cabo en las sesiones 7ª, 8ª y 9ª, se le asignará a cada grupo una cualidad a trabajar y se dará un repaso a los consejos ya vistos para el diseño y la dirección de una sesión para los compañeros. 5 a 10'.

Sesión 6ª: flexibilidad	
Día: Martes 21/04/2014	Espacio: patio del centro o pista polideportiva
Metodología: método expositivo, activo, experimental y de trabajo mixto.	
Material: tiza, gomas elásticas, balones y cuerdas.	
Exposición: en esta última sesión organizada por el maestro trataremos la flexibilidad y las distintas maneras para mejorarla, así como que métodos de flexibilidad hay que emplear en cada momento (en sesiones aisladas, antes de la actividad física o después de la misma). También se expondrán conceptos básicos sobre los músculos más empleados o visibles para los alumnos y cómo actúan. 5 a 10'.	
1ª actividad "los pasos del gigante": se divide la clase en cuatro equipos con tal de que compitan en carreras de relevos con recorrido de ida y vuelta. La diferencia con una carrera normal es que será el maestro el que marque la distancia entre apoyos en el suelo con una tiza. En cada ronda el maestro marcará una mayor distancia entre apoyos de manera que los alumnos tengan que dar cada vez zancadas más largas o incluso saltos, haciéndoles trabajar la flexibilidad del tren inferior con estiramientos dinámicos.	<p>Tiempo: 5 a 10'</p>
2ª actividad "arriba y abajo": se mantendrán cuatro equipos y los alumnos de cada uno de ellos, se colocarán en fila. El primero de cada fila sostendrá un balón y a la señal de salida la entregará por debajo de las piernas al compañero que está detrás de él. Este a su vez e inclinándose hacia atrás, entregará la pelota por encima de la cabeza al siguiente compañero y éste de nuevo por debajo de las piernas. El último jugador de la fila, al recibir la pelota, correrá hasta el inicio de la fila y empezará las entregas de nuevo. El primer equipo que logre avanzar hasta la línea de meta, será el vencedor. Este ejercicio permitirá el trabajo de flexibilidad de tren superior y tronco.	<p>Tiempo: 5 a 10'</p>

<p>3ª actividad “hermanos pegados”: los jugadores se colocarán por parejas, los dos sujetarán una pelota con ambas manos y deberán completar un recorrido girando sobre sí mismos sin perder el contacto sobre el balón en ningún momento. Esto permitirá trabajar la flexibilidad de tronco y tren superior.</p>	<p>Tiempo: 5'</p> 
<p>4ª actividad “esquivar la soga”: el maestro se colocará en el centro de la pista sujetando una cuerda no excesivamente gruesa y los alumnos se colocarán a su alrededor. En un momento determinado, el profesor empezará a girar y a hacer girar la soga variando la velocidad y la altura, de forma que los alumnos tengan que esquivarla, saltándola, agachándose o inclinándose hacia atrás. Si la soga toca a un alumno este será eliminado y deberá correr rodeando la zona de juego durante dos turnos, momento en el que podrá volver a entrar.</p>	 <p>Tiempo: 5 a 10'</p>
<p>5ª actividad “la valla creciente”: los alumnos se colocarán en fila mientras dos de sus compañeros sostiene una goma elástica por ambos extremos. Los alumnos tendrán que saltar dicha goma. En cada turno de saltos, la goma se elevará un poco y de esta manera cada vez tendrán que ampliar el ángulo de apertura de las piernas en la zancada de impulso. Se puede realizar una variante en que la goma empieza muy alta y va bajando y los alumnos tienen que pasar por debajo sin emplear ningún apoyo que no sean los pies y solo inclinándose hacia atrás.</p>	<p>Tiempo: 5 a 10'</p> 
<p>Reflexión final: en esta última parte se hará un repaso de los beneficios de la flexibilidad, mientras se realizan estiramientos estáticos de los principales grupos musculares que los alumnos podrán identificar.</p>	

Sesión 7ª: sesiones de los alumnos

Día: Jueves 23/04/2014	Espacio: patio del centro o pista polideportiva
Metodología: método activo, experimental y de trabajo en grupo.	
Material: depende del grupo que expone.	
Exposición: en esta primera sesión de exposiciones expondrán 3 grupos.	
1ª actividad: los alumnos del primer grupo entregarán copia de su sesión con una ficha de cada juego en el formato establecido y posteriormente pasarán a exponer y dirigir la sesión que han diseñado para sus compañeros. El maestro solo interviene si es estrictamente necesario durante la actividad.	
Una vez terminada la sesión se pedirá un aplauso para el equipo que ha realizado la sesión y en grupo se pasará a analizar los puntos fuertes y débiles de la exposición, procurando siempre ser constructivo y pidiendo a todos que tomen nota para evitar que los errores que ya se han debatido no surjan en sesiones	

posteriores (continuar un juego que no da resultado, alargar un juego en exceso o cortarlo cuando funciona, exponer cuando hay alumnos que no prestan atención, hablar sin estar de cara a los compañeros, no realizar las tareas de montaje y recogida del material, mantener a los compañeros mucho tiempo parados, dejar que la actividad se descontrole sin cortar las actitudes que lo propicien, etc).

2ª actividad: los alumnos del segundo grupo entregarán copia de su sesión con una ficha de cada juego en el formato establecido y posteriormente pasarán a exponer y dirigir la sesión que han diseñado para sus compañeros. El maestro solo interviene si es estrictamente necesario durante la actividad.

Una vez terminada la sesión se pedirá un aplauso para el equipo que ha realizado la sesión y en grupo se pasará a analizar los puntos fuertes y débiles de la exposición, procurando siempre ser constructivo y pidiendo a todos que tomen nota para evitar que los errores que ya se han debatido no surjan en sesiones posteriores (continuar un juego que no da resultado, alargar un juego en exceso o cortarlo cuando funciona, exponer cuando hay alumnos que no prestan atención, hablar sin estar de cara a los compañeros, no realizar las tareas de montaje y recogida del material, mantener a los compañeros mucho tiempo parados, dejar que la actividad se descontrole sin cortar las actitudes que lo propicien, etc).

3ª actividad: los alumnos del tercer grupo entregarán copia de su sesión con una ficha de cada juego en el formato establecido y posteriormente pasarán a exponer y dirigir la sesión que han diseñado para sus compañeros. El maestro solo interviene si es estrictamente necesario durante la actividad.

Una vez terminada la sesión se pedirá un aplauso para el equipo que ha realizado la sesión y en grupo se pasará a analizar los puntos fuertes y débiles de la exposición, procurando siempre ser constructivo y pidiendo a todos que tomen nota para evitar que los errores que ya se han debatido no surjan en sesiones posteriores (continuar un juego que no da resultado, alargar un juego en exceso o cortarlo cuando funciona, exponer cuando hay alumnos que no prestan atención, hablar sin estar de cara a los compañeros, no realizar las tareas de montaje y recogida del material, mantener a los compañeros mucho tiempo parados, dejar que la actividad se descontrole sin cortar las actitudes que lo propicien, etc).

Sesión 8ª: sesiones de los alumnos

Día: Martes 28/04/2014	Repetición del proceso de la clase anterior con los grupos 4º, 5º y 6º.
------------------------	---

Sesión 9ª: sesiones de los alumnos

Día: Martes 30/04/2014	Repetición del proceso de la clase anterior con los grupos 7º, 8º y 9º.
------------------------	---

5.6 EVALUACIÓN

Para evaluar a los alumnos en las distintas tareas ejecutadas a lo largo del desarrollo de la UD, se empleará una ficha de observación y evaluación que el maestro irá rellenando a medida que vaya recogiendo datos con el pasar de las sesiones y la observación e interacción con los alumnos. Esta ficha está dividida en dos partes. La primera de ellas sirve para evaluar de forma continua y mediante la observación del alumnado, su capacidad para alcanzar los objetivos tanto de la UD como los generales de la etapa y asignatura.

La segunda parte de la ficha sirve para evaluar la elaboración de la sesión y el desarrollo de la misma y valorará aspectos específicos tanto de la comprensión de las CFB como de la capacidad para organizar y dirigir una sesión de actividad física jugada para un grupo de chicos de su edad.

Ficha de evaluación						
Nombre del alumno:						
Fecha:						
UD: CFB a través del juego						
Evaluación de las clases dirigidas		No / Nada	Levemente	Bastante	Si / Totalmente	Escala de puntuación: cada nivel puntúa 0,25
1	Sigue las explicaciones del profesor					
2	Interactúa y muestra interés durante las explicaciones y reflexiones finales.					
3	Interviene activamente en la realización de la actividad					
4	Comprende y cumple la normativa del juego					
5	Se muestra colaborador con los compañeros					
6	Distingue el trabajo individual del trabajo en equipo					
7	Muestra respeto por el maestro y los compañeros					
8	Es respetuoso y ordenado con el material					
9	Comprende el concepto de CFB y distingue las cualidades que lo componen					
10	Tiene ambición por mejorar					
Puntuación total						
Evaluación de la sesión realizada por grupos		No / Nada	Levemente	Bastante	Si / Totalmente	Escala de puntuación: cada nivel puntúa 0,25
1	Entregan el trabajo escrito limpio y puntualmente					
2	Siguen el modelo de ficha de actividad facilitado por el profesor					

3	Las actividades planteadas responden al trabajo de la cualidad asignada				
4	Ha colaborado en la elaboración y exposición de la sesión				
5	Las actividades planteadas son adecuadas al grupo, al espacio y al material disponible				
6	La sesión se ajusta al tiempo asignado para llevarla a cabo				
7	Reparten el trabajo de forma adecuada para que la sesión sea continua				
8	Explican con claridad la actividad				
9	Dirigen el grupo con corrección				
10	Son capaces de reaccionar ante imprevistos de la actividad				
	Puntuación total				

6. CONCLUSIONES

En este caso deberemos atender para las conclusiones tanto a la consecución de los objetivos del trabajo como a la consecución de los objetivos concretos de la UD. Dado que esta UD no se ha llevado a cabo y es tan solo una propuesta, solo podemos hacer una valoración hipotética, de lo que supondría su aplicación.

Si atendemos al objetivo primario: *Mejorar las capacidades motrices y la salud de los alumnos de Educación primaria*. La lógica nos dice que se puede lograr en un grado moderado, puesto que se trabajan muchas habilidades motrices y por supuesto las CFB, cuya mejora está directamente relacionada con la mejora de la salud. Pero no debemos analizar los objetivos solo a corto plazo, pues lo que tratamos de hacer es crear hábitos de ocio activo y autónomo, que se prolonguen a lo largo de la vida del individuo, con lo que la valoración final del logro de este objetivo tendrá que hacerse de forma reiterada y a medida que pasen los años.

Los objetivos secundarios de este trabajo: *Enseñar a los alumnos el significado y la importancia de las cualidades físicas básicas, dar a los alumnos un amplio repertorio de actividades lúdicas que mejoren sus capacidades físicas y su estado de salud y enseñarles a auto gestionar su ocio activo y darles herramientas para ello*.

Deberían lograrse en un alto grado una vez finalizada la aplicación de la UD, puesto que en ella se explica el significado e importancia de las CFB, se realizan más de una treintena de juegos y actividades para trabajar a propuesta del maestro, además de las que los alumnos aporten en los trabajos en grupo y por último se les enseña a dirigir una

sesión de actividad física para personas de su edad y de manera autónoma, experimentando este trabajo de forma práctica y viendo así algunos de los problemas que pueden surgir y que deben evitar o corregir en el futuro.

Si nos centramos en los objetivos de la UD, tampoco podemos hacer una valoración precisa del cumplimiento de sus objetivos sin haberla llevado a cabo, pero igualmente podemos hacer una proyección aproximada de lo que conllevaría, más teniendo en cuenta su proximidad a los objetivos del trabajo. La necesidad de unos datos históricos sobre la práctica de actividad física en los alumnos del centro sería necesaria para valorar la incidencia real que esta UD puede tener sobre los hábitos deportivos del alumnado.

Podría elaborarse un registro para mediciones sucesivas en el futuro y así valorar la tendencia a partir del momento de aplicación. Desde la vertiente puramente teórica, creo que esta UD da en primer lugar a los alumnos la posibilidad de experimentar un abanico de actividades probablemente desconocidas, los acerca a las CFB y les proporciona las herramientas básicas para organizar su tiempo libre activo, además de proporcionarles sesiones efectivas de actividad física, lo que es por sí solo un logro indiscutible.

Estos elementos permitirán al niño experimentar la diversión del juego no digital, sentir la satisfacción que da exprimir las posibilidades del propio cuerpo y la auto exigencia en el rendimiento deportivo. Todos estos elementos son como mínimo un incentivo para la práctica de la actividad física de forma autónoma y fuera del centro escolar. Del mismo modo, permite salir de los deportes que tradicionalmente han realizado muchos niños fuera del ámbito escolar (baloncesto, fútbol, artes marciales y de nuevo fútbol) y acercarse a otro tipo de deportes que cada día atraen a más personas adultas, como las actividades físicas de mantenimiento o relacionadas con el fitness u otras como el atletismo, donde todas las CFB son esenciales. También actividades tradicionales y al alcance de todos como es el "running".

Las actividades planteadas están diseñadas para estar al alcance de los niños de 11 y 12 años y la gran mayoría de ellas pueden realizarse en espacios variados como, plazas parques y explanadas. Del mismo modo, suelen requerir poco material, no especializado o fácilmente sustituible por elementos muy sencillos y que pueden conseguirse en casa o del entorno.

Estos factores facilitan la práctica de los juegos y los ponen al alcance de los niños, que pueden practicarlos de forma autónoma y prácticamente sin supervisión, propiciando el

cambio de hábitos hacia una vida más activa, sana y plena en contraposición a los entretenimientos sedentarios, como la televisión, los videojuegos, los juegos aislados, redes sociales, etc.

Es evidente, como hemos podido ver en el Informe ALADINO y prescindiendo de datos de evolución histórica, que el estado físico y hábitos de nuestros escolares es, cuando menos, mejorable. Esto tiene mucho que ver con los hábitos sedentarios que se están instalando de forma generalizada en nuestra sociedad y de manera especialmente preocupante en las grandes urbes, donde los espacios para el recreo libre son limitados y las relaciones de los niños con el entorno están plagadas de los peligros propios del trasiego de las grandes ciudades.

El ritmo de vida impuesto también a los adultos, a menudo padres con jornadas prolongadas, nos lleva también a olvidar esos hábitos alimentarios saludables que han caracterizado siempre a los pueblos del mediterráneo y a optar por soluciones baratas, preparadas, de baja calidad y muy a menudo nutricionalmente desequilibradas.

Desde hace unos años todos estos desequilibrios están provocando en las naciones desarrolladas, un aumento de la población que padece sobrepeso y enfermedades derivadas de una sobrealimentación y un bajo nivel de actividad física, como las cardiopatías, las diabetes infantiles tipo II, problemas articulares por sobrecarga, etc.

Toda herramienta destinada a revertir o amortiguar esta situación es siempre positiva, por muy limitada que su efectividad sea. Por eso y aun no teniendo el dato objetivo que nos daría la puesta en práctica, creo que se puede llegar a la conclusión razonada de que esta UD puede tener efectos beneficiosos en el cambio de hábitos de nuestros alumnos, cumplir en uno u otro grado los objetivos propuestos para el trabajo y la propia UD y aunque eso es una tarea colosal, dada la cantidad, sofisticación y atractivo de otras formas de entretenimiento sedentario, toda herramienta para fomentar la vida activa es buena y por lo tanto, ésta, en la medida en que contribuye a ese cambio, también lo es.

Mi valoración personal de esta propuesta, es positiva, puesto que constituye un pequeño éxito más en el difícil camino de la educación integral de nuestros alumnos y en la tarea de enseñarles hábitos saludables, que les permitan disfrutar de su mente, cuerpo y de los beneficios que la actividad física les reporta a ambos y de alargar este disfrute a través de los años.

7. LIMITACIONES Y PROSPECTIVA

Existen determinadas limitaciones en el desarrollo de esta UD, que no se plantean sobre el papel, pero que sí aparecerán durante la ejecución de la misma, en especial en el centro en el que he realizado las prácticas, pero que pueden extrapolarse a muchos otros. Las limitaciones son limitaciones de espacio y material, puesto que un pequeño patio y un aula polivalente, son recursos limitados para la realización de algunos ejercicios y el trabajo de determinadas CFB, como puede ser la resistencia. Ante esto, he procurado realizar actividades que requieran poco material especializado y además he limitado las actividades de gran formato. Esto debería permitir la aplicación de la UD tanto en centros educativos rurales, como en los de grandes núcleos urbanos y tanto en aquellos centros con muchos recursos espaciales y materiales, como en aquellos que no disponen de los mismos.

Mi intención es poner en práctica esta UD en 6º curso de primaria, con el fin de empezar a llevar a cabo acciones que incidan directamente en los hábitos deportivos de los niños. Como es evidente el seguimiento será un factor clave para determinar la efectividad del trabajo realizado, por lo que será conveniente realizar una encuesta de hábitos deportivos a mediados de 6º curso de primaria (antes de la aplicación de la UD) y pasarla de nuevo a los mismos alumnos, a finales de 1er curso de la ESO.

Así se podrá elaborar un registro histórico y valorar si la UD tiene en alguna medida, efectos positivos sobre los hábitos deportivos de los niños. Esto permitirá mantener o modificar en función de los resultados la estructura y contenidos de esta propuesta y convertirla de este modo en una herramienta dinámica.

8. BIBLIOGRAFÍA

8.1 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ariza Cardenal, C., Sánchez Martínez, F., Valmayor Safont, S. (2013). *Projecte de prevenció de l'obesitat infantil a Barcelona*. Barcelona: Agència de Salut Pública de Barcelona.
- Bertolano, F. (2004). *Entrenamiento de fuerza con sobrecargas en niños prepúberes*. Chacabuco: Universidad Abierta Interamericana.
- Consejo Superior de Deportes, y Fundación Alimentum. (2010). *Los hábitos deportivos de la población escolar en España*. Madrid: Consejo Superior de Deportes.
- García Ferrando, M., y Llopis Goig, R. (2011). *Encuesta sobre hábitos deportivos en España 2010*. Madrid: Consejo Superior de Deportes y Centro de Investigaciones Sociológicas.
- Orden ECI//2211/2007, del 12 de Julio, *por la que se establece el currículo y se regula la ordenación de la Educación primaria*. Boletín Oficial del Estado, 173, de 20 de Julio de 2007.
- Ortega Anta, R.M. (2011). *Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España*. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.
- Ley Orgánica 2/2006, del 3 de mayo, *de Educación*. Boletín Oficial del Estado, 106, de 4 de Mayo de 2006.
- Real Decreto 1513/2006, del 7 de diciembre, *por el que se establecen las enseñanzas mínimas de Educación primaria*. Boletín Oficial del Estado, 293, de 8 de Diciembre de 2006.

8.2 BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

- Lavega Burgués, P., y Olaso Climent, S. (2003). *1000 juegos y deportes populares y tradicionales*. (2ªEd). Badalona: Editorial Paidotribo.
- Mirella, R. (2006). *Las nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad*. (2ªEd). Badalona: Editorial Paidotribo.

Pablos Abella, C. (2005). *Métodos de entrenamiento de la fuerza en niños y consideraciones a tener en cuenta en su aplicación*. Valencia: Universidad de Valencia.

Serrano Mas, M., Andueza Azcona, J.A., y Sancho Olivera, R. (2009). *1001 ejercicios y juegos de calentamiento*. (3ªEd). Badalona: Editorial Paidotribo.