



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

Capacidades físicas y atletismo en la Educación Física escolar en Primaria

Autor: Daniel Pérez Córdoba

Tutor: Javier Cachón Zagalaz
Departamento: Didáctica de la Expresión
Musical, Plástica y Corporal

Junio, 2014

Índice

AGRADECIMIENTOS.....	3
RESUMEN Y PALABRAS CLAVE.....	4
INTRODUCCIÓN.....	5
I.MARCO TEÓRICO.....	6
I.1. Planteamiento del problema.....	6
I.2. Revisión de la literatura.....	8
I.3. Fundamentación teórica.....	18
II. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DIDÁCTICA.....	23
III. CONCLUSIONES Y REFLEXIÓN FINAL.....	32
IV. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	33
V. ANEXOS.....	36
V.1. Anexo I.....	36
V.2. Anexo II.....	42

Agradecimientos

En la realización de este trabajo fin de grado he de mencionar aquellas personas e instituciones que han hecho posible que llegase a su fin.

En primer lugar, agradecer a la Universidad de Jaén la posibilidad que me ha dado de realizar este trabajo en este último curso del grado de Educación Primaria. También quiero dar las gracias a dicha universidad por darme la posibilidad de manejar y utilizar gran cantidad de libros y revistas de su biblioteca, sin los cuales, no hubiese sido posible terminarlo. También me gustaría dar las gracias por haberme dejado utilizar su material al CEIP Santo Domingo de Jaén, centro en el que he realizado las prácticas de este último curso.

En segundo lugar quiero dar mi reconocimiento a las dos personas que han realizado el seguimiento de mi trabajo y que me han aclarado dudas en su momento y ayudado a conseguir una mejora del resultado final del trabajo. Estas dos personas son la catedrática de la Universidad de Jaén María Luisa Zagalaz y al doctor Javier Cachón Zagalaz, profesor de EF de la misma universidad. Sin ellas, no hubiese conseguido realizar este trabajo y llevarlo en la dirección correcta. Es por esto por lo que les estaré eternamente agradecido.

En tercer lugar, dar una vez más las gracias a mi familia. Primero por haberme permitido estudiar la carrera que desde pequeño ansié realizar, y segundo por darme ese apoyo y cariño que toda persona necesita cuando quiere hacer algo importante en su vida. He de resaltar el apoyo de mi padre y mi madre, que siempre han creído en mí y me han “metido” en la cabeza que soy capaz de cualquier cosa que me proponga. Darles las gracias porque en aquellos momentos donde me venía abajo ellos consiguieron que pudiese seguir adelante y diese un poquito más de mí.

Por último, y no por ello menos importante, quiero dar las gracias al apoyo de mis amigos, tanto a los de mi pueblo como a los que he hecho durante estos años de carrera, porque se han preocupado por prestarme su ayuda siempre que la necesitase. Han aportado a mi vida ese toque que solo los amigos pueden darnos; humor, apoyo, comprensión,...

Simplemente, gracias a todos.

Resumen y Palabras clave

Resumen: Este trabajo de fin de grado consiste en una revisión de la literatura existente sobre cuánto y cómo trabajan los profesores el desarrollo de las capacidades físicas y el atletismo en la educación física escolar en Primaria. Nos mostrará mediante distintos documentos (libros, artículos,...) la forma de trabajar las capacidades físicas y el atletismo de los profesores y la frecuencia con la que lo hacen.

Palabras clave: capacidades físicas, atletismo, educación física escolar y educación primaria.

Abstract: This final project work consists in a revision of the existent literature about how and how much teachers work in the development of physical capacities and athletics in Physical Education classes during Primary School. This essay will show through different documents (books, articles...) the way teachers work on these physical capacities and athletics and the frequency in which they do so.

Key words: physical capacities, athletics, school physical education and primary education.

INTRODUCCIÓN

El trabajo que se presenta consta de una breve introducción donde expondremos cuál es la situación que nos ha llevado a la elección de este tema, que estamos desarrollando y a continuación el marco teórico, donde trataremos los distintos conceptos fundamentales, plantearemos el problema y el objetivo general de la investigación, en el cual revisaremos la literatura existente sobre nuestro tema. Continuaremos con las conclusiones y finalizaremos con una reflexión final.

El RD 1393/2007 de 29 de octubre, modificado por el RD 861/2010 de 2 de julio, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias oficiales indica, en los apartados 3 y 7 del artículo 12, respecto del diseño de los Títulos de Grado, que:

Estas enseñanzas concluirán con la elaboración y defensa de un trabajo de fin de Grado. El trabajo de fin de Grado tendrá entre 6 y 30 créditos, deberá realizarse en la fase final del plan de estudios y estar orientado a la evaluación de competencias asociadas al título.

Es por ello que se hace necesario dar una definición de qué es y en qué consiste el Trabajo Fin de Grado (TFG) antes de comenzar a desarrollar el tema. Para ello tendremos en cuenta el Reglamento de los TFG en la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la Universidad de Jaén (Aprobado por la Junta de Facultad en sesión de 24 de julio de 2013), que en su artículo 7º, Naturaleza del TFG, indica que:

El TFG supone, de acuerdo con las distintas Memorias de Grado del Centro, la realización de un proyecto, memoria o estudio Final del Grado en el que se integran y desarrollan contenidos formativos recibidos, y que debe estar orientado a la aplicación de competencias asociadas a la Asignatura y al título de Grado.

En cuanto a la naturaleza del TFG (general o específico), tiene carácter específico pues lo realiza un único estudiante mediante la revisión e investigación bibliográfica. El estudiante podrá evaluar experimentalmente los distintos aspectos de una temática concreta.

En nuestro caso, pretendemos realizar una revisión e investigación bibliográfica acerca de las capacidades físicas y el atletismo en la Educación Física (EF) escolar en la etapa de Primaria.

Hemos elegido este tema porque consideramos que las clases de EF no se están llevando a cabo de forma correcta en general. No es difícil encontrarnos una clase de EF con los alumnos totalmente desmotivados hacia el aprendizaje y realizando ejercicios solo por divertirse sin más, sin saber qué sentido tiene realizar un determinado ejercicio o actividad.

Creemos que se hace necesario realizar una revisión e investigación bibliográfica sobre cómo y cuánto se trabajan las capacidades físicas y el atletismo en EF escolar en Primaria porque la falta de realización de ejercicios adecuados para la mejora de estas capacidades incide en los alumnos provocando problemas de salud tales como lesiones más graves de lo común u obesidad, la cual sabemos que provoca graves enfermedades como hipertensión o accidentes cerebrovasculares. Además, relacionamos las capacidades físicas con el atletismo porque consideramos a este la “obra culmen” de todas las cualidades físicas, donde se muestran todas en su máximo esplendor.

Con nuestra investigación pretendemos aportar información sobre cómo y cuánto se trabajan las distintas capacidades en general y el atletismo en particular en la EF escolar en la etapa de Educación Primaria para así poder, en un futuro, realizar programaciones que trabajen de forma correcta y satisfactoria las distintas capacidades físicas de los alumnos, con la intención de mejorar su salud todo lo posible.

Se hace necesaria esta investigación en este momento porque en la actualidad cada vez se detectan más problemas de salud por la falta de realización de ejercicio y de unas buenas capacidades físicas.

I. MARCO TEÓRICO

I.1. Planteamiento del Problema

Numerosos autores como Parra (2009) o Ramos (2012) afirman que la práctica de deporte está asociada a la prevención de un gran número de enfermedades y que el sedentarismo las agrava. Aun conociendo esto, muchas personas dedican más tiempo a ver la televisión o jugar a videojuegos que a practicar cualquier deporte. Estos son hábitos que debemos cambiar porque estas rutinas no contribuyen al mantenimiento de una buena salud. Siguiendo a Casado, Díaz y Cobo (1997), la forma de conservar y mejorar la salud es desarrollar las capacidades físicas. Además, un estudio realizado sobre 873 niños de 9 a 10 años y 971 adolescentes de 12 a 19 años establece una relación proporcional entre condición

física y salud, y muestra que la condición física en general constituye un importante marcador de salud en jóvenes.

Es por esto que debemos aprovechar al máximo todas las horas de EF con la intención de asegurarnos de que nuestros alumnos conciban la importancia del ejercicio en sus vidas y del lugar que debe ocupar en ellas para con ello mejorar sus cualidades básicas y prevenir problemas de salud que se derivan del sedentarismo. Ha de ser desde el área de EF desde donde impulsemos y creemos el hábito de hacer actividad física diariamente. Según Pendenza (2009), gran cantidad de enfermedades coronarias son producidas y desarrolladas por el sedentarismo.

Además, el ejercicio no solo repercute en problemas físicos de los alumnos, sino que existen estudios que lo vinculan a un mejor control de sentimientos de ira y hostilidad, Hassmen et al. (2000).

En la actualidad el problema del sobrepeso y la obesidad infantil, es cada vez mayor. Existen distintos factores de riesgo, pero en el caso que nos ocupa, consideramos que la falta de actividad física en estas edades y en concreto en las clases de EF, es determinante para mitigar esta epidemia social.

Creemos que en las clases de EF los niños están desmotivados y la programación, o no es correcta o no se cumple en el desarrollo diario de las sesiones, sabiendo además la importancia de la realización de ejercicio físico y clases sistematizadas en las que los alumnos aprenden, disfruten y realicen gasto energético. Los escolares de Educación Primaria no trabajan las capacidades físicas de forma específica, y como consecuencia, tampoco desarrollan de manera seria el atletismo.

Aquí hemos de realizar una breve comparación relacionada con los contenidos que la ley marca y en los cuales se hace especial mención al desarrollo de las capacidades físicas. Los contenidos que la LOMCE (2013) propone en forma de situaciones motrices son cinco y solo en uno de ellos podemos contemplar el trabajo de las capacidades físicas. En la LOE (2006), como en la LOMCE (2013), estas aparecen como un objetivo a conseguir y como un criterio para la evaluación, y además, se incluye su desarrollo específico en el segundo bloque de contenidos de determinados ciclos. Como vemos, las capacidades físicas tienen poca presencia en los contenidos pero sí se plantean en los objetivos y en los criterios de evaluación, algo más que curioso.

Quizás una posible causa de la poca atención por parte del profesorado a las capacidades físicas sea su escasa presencia en el currículum.

Por lo expuesto planteamos la siguiente pregunta de la investigación:

¿Cómo y cuánto se trabajan las cualidades físicas en general y el atletismo en particular en las clases de educación física en primaria?

I.2. Revisión de la literatura

Para acometer el problema e intentar resolverlo procede realizar una revisión de la literatura a modo de investigación bibliográfica sobre cómo y cuánto se trabajan las capacidades físicas y el atletismo en la EF escolar en la enseñanza primaria ya que como hemos afirmado en la introducción, la falta de realización de ejercicios adecuados para la mejora de estas capacidades incide en el alumnado provocando problemas de salud, además de poner en evidencia la falta de preparación de algunas clases y de relación de los contenidos aplicados con lo que marca la normativa oficial (LOMCE, 2013, RD 126/2016 de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria).

Creemos que se hace necesaria esta revisión puesto que la consecución de unas capacidades físicas acordes a las características del alumno/a le ayudará a tener mejor salud y evitar problemas que le pueden afectar como consecuencia de la falta del desarrollo de estas capacidades.

Para ver cuánto se trabajan las capacidades físicas, nos centraremos en las distintas leyes que afectan al área de EF en la etapa de Educación Primaria en nuestro país, es decir, la ley que aún nos afecta como es la LOE (2006), y la ley que pronto recalará en la totalidad de los cursos de Ed. Primaria, la LOMCE (2013). Ambas leyes aceptan el desarrollo de las capacidades físicas como objetivos y criterios de evaluación, pero a pesar de ello, como hemos mencionado en el apartado anterior “planteamiento del problema”, no vemos que se le dé la importancia necesaria al desarrollo de estas capacidades dentro de los contenidos. En la LOE (2006) el único bloque de contenidos que recoge como contenido la “mejora de las cualidades físicas básicas de forma genérica y orientada a la ejecución motriz” es el bloque de “habilidades motrices” del segundo ciclo de la etapa. El bloque 4, llamado “actividad física y salud”, en el segundo y tercer ciclo, habla de una mejora de la condición física orientada a la salud. Entendemos que las capacidades físicas forman parte de la condición física, por lo que en este bloque podemos decir que las encontramos como contenido.

En la LOE (2006), la mejora de las capacidades físicas solo la encontramos en el bloque denominado “habilidades motrices” y, dados los distintos beneficios de su desarrollo, creemos que es necesario que aparezcan en más bloques de contenidos. Podríamos incluir el desarrollo de las capacidades físicas en la “actividad física y salud” puesto que si por algo destacan la EF y el Deporte es por mejorar la salud de quienes la practican, y como no, el

desarrollo de estas capacidades también la mejora. Otro bloque de contenidos en el que podríamos incluir la mejora de las capacidades físicas como contenido podría ser el de “juegos y actividades deportivas” ya que el juego, aparte de ser un medio de disfrute, de relación y de aprendizaje del respeto hacia las normas, podríamos orientarlo a la mejora de las capacidades físicas, aprovechando la inquietud de los niños sobre los juegos para desarrollar las capacidades físicas mientras se divierten.

Por otro lado, la LOMCE (2013) modifica los contenidos de la LOE (2006) hasta el punto de proponer cinco situaciones motrices:

- “Acciones motrices individuales en entornos estables”, donde entendemos que lo importante es la capacidad de ajustarse para lograr conductas motrices cada vez más eficaces y alcanzar soltura en las acciones.
- “Acciones motrices en situación de oposición”, donde lo esencial es la interpretación correcta de las acciones del oponente, la toma acertada de decisiones y la ejecución correcta de dichas decisiones.
- “Acciones motrices en situaciones de cooperación, con o sin oposición”. En esta situación motriz lo más importante es la cooperación y colaboración con otros participantes para la consecución de un objetivo común.
- “Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno físico”, en las que la realización de las distintas actividades no tiene lugar en el mismo medio, lo que hace que varíen sus características.
- “Acciones motrices en situaciones de índole artística o de expresión”, en las que las acciones motrices requeridas son de carácter comunicativo y estético y se pueden realizar tanto individualmente como en grupo.

Como vemos, la LOMCE (2013) no hace especial mención a las capacidades físicas en las situaciones motrices que propone. Podríamos entender que el desarrollo de estas está contenido dentro de la acción motriz denominada “acciones motrices individuales en entornos estables” ya que si entendemos las capacidades físicas básicas como una conducta, se trataría de mejorar y de hacer más eficaces dichas conductas.

Una vez que conocemos las leyes de educación, es hora de saber cuáles son los bloques de contenidos que los profesores trabajan con mayor frecuencia durante las clases de EF. Para ello, utilizaremos un estudio de Sicilia, Sáenz-López, Manzano, y Delgado publicado en 2009 en la revista *Apunts*, titulado “*El desarrollo curricular de la EF en Primaria y Secundaria: un análisis desde la perspectiva del profesorado*”, en el que se analiza el desarrollo curricular del área mencionada respecto a tres elementos: finalidades,

metodología y contenidos, que es el elemento básico del currículum que estamos tratando. Este trabajo, realizado sobre un total de 415 profesores y profesoras con una confianza del 95%, nos da la oportunidad de conocer la selección y jerarquización en el desarrollo de contenidos que el profesorado de EF realiza:

Tabla nº 1.- Media de los contenidos trabajados con más frecuencia por profesores de Primaria

	Media
Actividades en el medio natural	2,05
Juegos	3,94
Deportes	3,04
Expresión corporal	2,79
Habilidades y destrezas	4,13
Condición física	2,78
Salud	3,77

Como muestra el estudio y la tabla nº 1, en la etapa de Educación Primaria encontramos un alto porcentaje de maestros/as (8,8%) que manifiestan no haber trabajado el contenido de “condición física”, que es definida por Barbany, Bieniarz, Carranza, Fuster y otros (1986) como “el conjunto de cualidades o capacidades motrices del sujeto, susceptibles de mejora por medio de trabajo físico”. Por el contrario, el contenido de habilidades y destrezas es el que los profesores trabajan más frecuentemente.

Creemos que en la etapa de Primaria la EF está más enfocada a la educación en valores, mediante juegos y el desarrollo de habilidades y destrezas, pero no podemos olvidar que la relación salud y actividad física lleva implícita una mejora de la higiene, hábitos posturales, de salud,...y por ende de la condición física, de la que forman parte las capacidades físicas. Es por esto que debemos evitar que existan profesores que no dediquen el tiempo suficiente o necesario a su desarrollo.

Una vez que hemos conocido algunos datos sobre cuánto se trabajan las capacidades físicas en el área de EF en la etapa de Educación Primaria, es momento de acercarnos a una vista general de cómo lo hacen los docentes. Empezaremos por ver uno de los libros más usados en la enseñanza de la EF.

En nuestro caso, contaremos con el libro de una de las editoriales más conocidas, *Anaya*, concretamente el de nivel de sexto curso de la etapa que nos ocupa. Este libro dedica uno de los seis temas que incluye al desarrollo de las capacidades físicas, el número dos exactamente.

En él, la unidad, titulada “Desarrollamos las capacidades físicas”, comienza con una pequeña lectura que compara nuestro cuerpo con una máquina, e indica que esta “máquina” debe estar engrasada mediante buen mantenimiento de las capacidades físicas. En la siguiente página nos encontramos con una serie de párrafos dedicados al calentamiento y con unas actividades en las que se propone un calentamiento; se nos sugiere recorrer una larga distancia deteniéndonos frecuentemente para la realización de estiramientos individuales y en parejas, flexiones de brazos y piernas y conducción de balón con los pies. Seguidamente, se nos habla de la necesidad de trabajar diariamente las capacidades físicas y da una serie de consejos para trabajar las distintas capacidades físicas. Además, propone actividades dedicadas a la evaluación o medida del estado inicial de cada una de ellas, y su posterior anotación en una tabla de resultados. Una vez conocemos las distintas capacidades físicas, el libro pasa a describirlas y a tratarlas de manera más específica. Así, comienza por la flexibilidad y plantea un actividad en la que los alumnos deben señalar cuáles son los tipos de movimientos (flexión, rotación,...) que pueden realizar con las distintas articulaciones. Después, el libro aborda la capacidad física de la fuerza y recomienda una serie de actividades; carrera de carretillas, carreras llevando a un compañero a cuestas y pasándose un balón, transportar a un compañero por grupos y el juego de la “tabla afgana”, en el que dos compañeros tiran de una pica con las manos e intentan que el rival pase una línea. La siguiente página nos muestra los tipos de velocidad que existen y refleja una serie de actividades para la mejora de la velocidad tanto de desplazamiento como de reacción.

Figura nº 1. Algunas actividades para mejorar la velocidad propuestas por Villada y Vizuet (2009) en el libro de Educación Primaria de la editorial Anaya.



La figura nº 1 nos muestra algunas de las actividades que nos proponen para la mejora de la velocidad.

A continuación, el libro se adentra en la capacidad física de la resistencia y, además de darnos una definición, describe los distintos tipos de resistencia que existen y aclara el significado de la deuda de oxígeno. En esta misma página nos sugieren varias actividades las cuales pretenden la mejora de la resistencia a través del salto a la comba.

Este libro dedica una de las últimas páginas de la unidad a darnos una serie de recomendaciones sobre cómo realizar un entrenamiento saludable, continúa con un repaso de la unidad mediante actividades y finaliza con una página titulada “Mis competencias” donde se incluyen tres actividades para la mejora de la velocidad, la resistencia y la coordinación respectivamente.

Otra forma de que tengamos constancia de cómo trabajan los profesores las capacidades físicas es que prestemos atención a diversos artículos de distintas revistas.

Un artículo de la *revista digital efdeportes*, titulado “Las capacidades físicas básicas en Primaria” y escrito por García López y Gil Mármol, diplomado y maestra de EF, respectivamente, propone una serie de consideraciones o aspectos a tener en cuenta a la hora de trabajar las capacidades físicas básicas:

- La resistencia:
 - Trabajaremos la resistencia aeróbica y la anaeróbica aláctica, y nunca la resistencia anaeróbica láctica.
 - La trabajaremos de forma global, no específicamente.
 - Lo haremos de la forma más lúdica y variada posible.
 - Controlaremos la frecuencia cardiaca y nunca pasaremos de 170 ppm.
 - Tomaremos precauciones con alumnos especiales, como alérgicos u obesos.
- La fuerza:
 - Tendremos en cuenta que el niño está en pleno crecimiento y desarrollo, por lo que debemos tener especial atención con las sobrecargas.
 - Trabajaremos en los tres ciclos la fuerza rápida y la fuerza resistencia mediante ejercicios o actividades variadas y poco específicas como son los juegos de tracción o los lanzamientos.
- La velocidad:
 - Se trabajarán aspectos genéricos relacionados con la adquisición de patrones motores correctos en primer y segundo ciclo, y a partir del tercer ciclo desarrollaremos la velocidad de reacción y de desplazamiento a través de juegos motores generales.
- La flexibilidad:

- Dado que la flexibilidad es una capacidad que vamos perdiendo con la edad, es aconsejable que la trabajemos desde edades tempranas.
- La trabajaremos de forma global mediante movimientos activos y dinámicos, evitando ejecutar movimientos de forma violenta para evitar posibles lesiones.
- No realizaremos nunca estiramientos en frío y dar mucha importancia al trabajo de la movilidad de todas las articulaciones.

Además de estas pautas, tendremos en cuenta la fase de desarrollo en la que se encuentra el niño:

- Entre cuatro y seis años, debemos fomentar los componentes gestuales y lúdicos mediante ejercicios que no requieran demasiada concentración
- Entre siete y nueve años, intentaremos potenciar la condición física mediante el desarrollo de las habilidades físicas básicas.
- Entre once y trece años, comenzaremos el trabajo de tareas motrices específicas, potenciando la flexibilidad y la movilidad.

Estos son algunas de las pautas que debemos tener en cuenta, pero si queremos ver cómo se trabajan realmente las capacidades físicas debemos observar algunas sesiones de unidades didácticas que utilizan los profesores para impartir sus clases:

En el anexo I encontraremos las figuras que corresponden a algunas de las sesiones que Pérez (2011) propone en su libro “EF: tercer ciclo. Primaria” para trabajar las capacidades.

En estas tres sesiones de muestra que contemplamos en el anexo I, Pérez Feito (2011) propone comenzar la unidad con una sesión aclaratoria en la que entrega documentos que deben rellenar los alumnos (ficha de registro individual, ficha médica y carta para los padres de conveniencia de ducha tras las clases). En las sesiones número tres y seis se trabajan la fuerza, la flexibilidad y la resistencia de manera específica mediante la realización de pruebas cuyo objetivo es medir el estado de desarrollo de dichas capacidades. Para comprobar el estado de la fuerza hace que los alumnos lancen un balón medicinal de dos kilos. Intenta ver el desarrollo de la flexibilidad mediante la prueba de flexibilidad profunda del cuerpo y determina la resistencia a través de una prueba de resistencia de 500 m. Según propone, todas las sesiones de la unidad terminan con un diálogo y preguntas entre el profesor y los alumnos con la intención de construir conocimiento y abordar el tema de las capacidades físicas de forma teórica.

Sin embargo, no todos los profesores se proponen el desarrollo de la condición física de forma específica, sino que algunos de ellos, como es el caso que nos ocupará ahora,

promueven el desarrollo de las capacidades físicas y de la condición física mediante el trabajo de los juegos populares y tradicionales. El profesor del que estamos hablando es Pedro Nieto Sánchez, diplomado en EF por la Universidad de Jaén. Comentemos una de sus sesiones, disponible en el anexo II. La sesión que Nieto (2009) nos propone consta de 5 juegos. Uno para la parte inicial y la parte final y tres para la parte principal. Este profesor nos insta a comenzar la sesión y calentar con el juego de “a pisar”, seguidamente sugiere los juegos de “a por el pandero”, “el pingüino”, y el popular juego de “el pañuelo” como parte principal de la sesión. Finaliza con el aún más popular juego de la “gallinita ciega”. Insisto en que podemos ver estos juegos descritos en el anexo II.

Podemos ver como esta sesión se centra en el desarrollo de juegos populares para su conocimiento y valoración, pero además contribuye al desarrollo de la velocidad, que una de las capacidades físicas básicas.

Gracias a las distintas propuestas mostradas hemos conseguido tener una idea sobre cómo abordan los profesores el desarrollo de las capacidades físicas en la edad escolar. Sin embargo, como hemos especificado en la introducción, es en el atletismo donde podemos ver las capacidades físicas en su máximo esplendor. Esto lleva nuestro interés a que intentemos ver como desarrollan algunos profesores la unidad didáctica del atletismo.

Comenzaremos por presentar una sesión de una unidad didáctica desarrollada por Ana Isabel Pérez y Alicia Nicolás, diplomadas en EF por la Universidad de Murcia, que fue publicada por la revista *digital efdeportes* en 2010:

Figura nº 2. Primera parte de la sesión de atletismo de Pérez y Nicolás (2010).

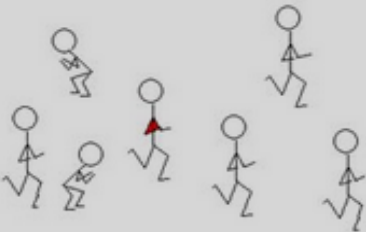
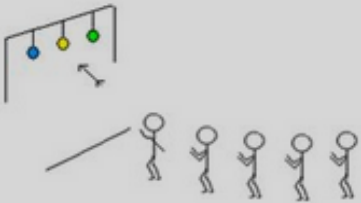
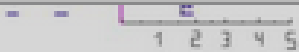
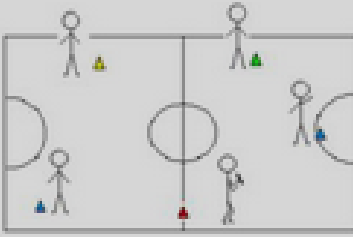
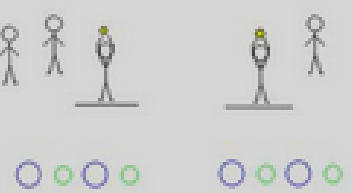
Deporte: Atletismo	Curso: 6 primaria
Objetivos: Conocer de forma general las pruebas que componen el atletismo Economizar el esfuerzo y ser consciente de todas sus posibilidades	
Material: Globos, cuerdas, conos, misiles, aros grandes y pequeños, cajas de plinto, testigo, un metro, balones medicinales de 1kg y 3kg, pelotas y cinta adhesiva.	Instalaciones Pista deportiva
Tareas motrices <u>Calentamiento</u> Estiramientos y movilidad articular "Salto arrugado" Uno se la queda a pillar al resto. El que es pillado se queda en posición de rodillas y agachado como si estuviésemos arrugados; para ser librado tendrán que saltarnos por encima. Al pasar un cierto tiempo, cambio	Representación gráfica 
Parte principal Se desarrollará un circuito de 5 estaciones en grupos de 5 alumnos. El tiempo en cada estación será de 8 minutos. <u>1ª estación "Apunta al globo"</u> Consiste en medir los pasos para realizar el lanzamiento de jabalina y lanzar a los globos que tendrán cada uno una puntuación (1, 2 y 3 puntos) para intentar golpear los globos y conseguir la máxima puntuación posible, entre todos los miembros del grupo se sumarán todos los puntos	
<u>2ª estación "Salto en equipo"</u> En esta estación se trabaja el triple salto de longitud. Marcaremos una zona de batida donde todos los miembros del grupo realizarán el salto en sus máximas	

Figura nº 3. Segunda parte de la sesión de atletismo de Pérez y Nicolás (2010).

máximas posibilidades con sus tres pasos. Se contabilizará la mayor distancia alcanzada por uno de los miembros del grupo realizado correctamente.	
3ª estación "Correcaminos" En la tercera estación del circuito, cinco componentes de un grupo deberán situarse lo más alejados posibles unos de otros ocupando los extremos del campo (formando un pentágono). El juego consiste en salir corriendo (cuando se da una señal) lo más rápido posible con un testigo en la mano y entregárselo al compañero de la derecha. La persona que ha entregado el testigo deberá ocupar el lugar de su compañero y él que lo ha recibido deberá correr para entregárselo a su próximo compañero, del tal manera que todos cambien sus posiciones una vez. El profesor deberá de dar la señal e indicar el sentido en el cual comienzan a correr.	
4ª estación "Directo al pozo" En esta estación se trabajará la fase final del lanzamiento de peso. Los alumnos tendrán como objetivo lanzar el balón medicinal a uno de los aros, colocados a un metro de distancia, para conseguir la máxima puntuación. Los aros tendrán diferente tamaño y valor. Los más grandes valdrán dos puntos y los pequeños cinco. El balón medicinal de los chicos será de tres kilos y el de las chicas de uno.	
5ª estación "Cruzando el río" En esta estación se trabajará el salto de vallas. Cada grupo deberá transportar el máximo de pelotas de un plinto a otro y a su vez saltando los obstáculos (cuerdas) situados entre ambos plintos, trabajando el salto de vallas.	
Vuelta a la calma "Descargar" Por parejas. Uno de la pareja se tumbará en posición supino con los ojos cerrados y deberá relajarse completamente. El otro compañero lo cogerá de las manos y le realizará pequeñas sacudidas. Variantes: - Coger el pie derecho. - Coger el izquierdo. - Coger la cabeza y realizar pequeños movimientos rotatorios, arriba y abajo. Cuando haya acabado se cambia el rol.	

Aunque como vemos en las figuras número 2 y 3 los objetivos de la sesión propuesta son conocer de forma general las pruebas que componen el atletismo y economizar el esfuerzo y ser consciente de nuestras posibilidades, la sesión promueve de forma excelente el desarrollo de las capacidades físicas. El juego de calentamiento fomenta la mejora de la velocidad y la parte principal en la cual se realiza un circuito incita a la mejora de la fuerza de las piernas y de los brazos (apunta al globo, cruzando el río, salto en equipo y directo al pozo) y de la velocidad (correcaminos y cruzando el río). Podemos observar que surge como posible opción enfocar la unidad didáctica del atletismo hacia el desarrollo de las capacidades físicas ya que gracias a la simple práctica de las distintas pruebas podemos mejorar las capacidades físicas de nuestros alumnos e incluso mejorar varias capacidades con solo la práctica de una prueba, como es el caso del salto de vallas, que mejora tanto la velocidad como la fuerza de las piernas.

Disponemos también de una de las sesiones del diplomado en EF Jesús Llorente García. Persigue con esta unidad conocer y practicar las distintas modalidades de atletismo, conocer las reglas del mismo y aplicar lo aprendido para competir en diferentes pruebas.

Vemos a continuación la primera de las sesiones que nos propone:

Jesús Lorente nos sugiere comenzar la clase con el juego del cortahilos para calentar, seguidamente, ya en la parte principal, realizaremos salidas de distintos modos (espalda, sentados,...), después los alumnos harán persecuciones desde un fondo de la pista de fútbol sala hasta el otro, seguirán practicando la salida de tacos y continuarán practicando la amplitud de zancada y los relevos. Para finalizar la sesión, los alumnos harán estiramientos, se tomarán las pulsaciones y se pasará a la recogida de material y aseo personal.

Debemos comentar que previamente al comienzo de la sesión descrita en el párrafo anterior, Jesús Llorente nos propone aprovechar unos minutos para repartir un cuestionario inicial que pregunta a los alumnos algunas cuestiones como qué conoce del atletismo o si conoce algún material relacionado con el atletismo. Esta sesión trabaja la carrera desde el punto de vista del atletismo intentando que practique alguna de sus pruebas como por ejemplo la salida de tacos o los relevos y que mejore la técnica de carrera, lo que además de mejorar las habilidades motrices y distintas capacidades físicas hace que intente mejorar la forma o el tipo de correr.

Dejamos ahora atrás este apartado para pasar a ver algunos de los conceptos que debemos manejar y conocer si queremos entender en su totalidad este trabajo.

I.3. Fundamentación teórica

En este apartado trataremos de definir los diferentes conceptos y aspectos relacionados con nuestra investigación a fin de esclarecer el contenido del trabajo.

Educación: En primer lugar definiremos la *educación* dado que la comprensión del concepto ayudará al desarrollo de los demás. El término educación proviene del latín educere, educare, cuyo significado es criar, conducir, llevar,... Según Sarramona (1989), la educación es un proceso inacabado a lo largo de la vida, que pretende el perfeccionamiento del individuo como persona y su inserción activa y consciente en el medio social. La educación es tan antigua como el hombre y aparece como posibilitadora de los ideales humanos. Existen tres tipos: la educación formal, adquirida en la escuela, la educación no formal, adquirida en las academias, y la educación informal, adquirida en el ámbito familiar, con los amigos,...

Definido el concepto de educación, trataremos de relacionarla con la actividad física dentro del área de EF.

Educación Física: La EF se define como una práctica de intención:

- Escolar: ya que pretende conseguir unos objetivos educativos.
- De enseñanza: puesto que supone el aprendizaje de unos contenidos.

Su principal objetivo es la educación del individuo a través de las conductas motrices mediante el aprendizaje de conceptos, actitudes, procedimientos, valores y normas. Contribuyendo así a la consecución de las competencias esenciales para la formación integral del alumno que marca la ley actual de educación, es decir, la LOE (2006), y a la consecución de las competencias que marca la LOMCE(2013), nueva ley de educación que se implantará a partir del curso 2014-2015 en determinados cursos, con la intención de ir introduciéndola en el sistema educativo paulatinamente..

La EF contribuye al logro de muchos de los fines educativos establecidos tales como socialización, autonomía, o mejora de las posibilidades expresivas, cognitivas, comunicativas, lúdicas y de movimiento, dado que se propone los siguientes objetivos (RD 1513/2006):

1. Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y 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 la 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 auto exigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la 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.

En el caso que nos ocupa, nos referiremos a la EF escolar, es decir, aquella que se imparte en el ámbito escolar en la etapa de primaria, por lo que es necesario conocer algunos aspectos sobre ella.

Educación Primaria: Tal y como desarrolla la LOMCE (2013), la etapa de educación primaria tiene carácter obligatorio y gratuito, y se cursará entre los doce y los seis años. Su finalidad es proporcionar a todos sus alumnos y alumnas una educación que les permita afianzar su desarrollo personal y su propio bienestar, además de adquirir las habilidades culturales básicas relativas a la lectura, el cálculo o la creatividad,...Todas estas capacidades y destrezas se incluyen dentro de las siete competencias básicas que el RD 126/2014 establece para la etapa de Educación Primaria:

1. Competencia en comunicación lingüística.
2. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.
3. Competencia digital.
4. Aprender a aprender.
5. Competencias sociales y cívicas.
6. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
7. Conciencia y expresiones culturales.

Para conseguir estas competencias, los **objetivos** que la LOMCE (2013) dispone para Educación Primaria son:

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

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

c) Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.

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

e) Conocer y utilizar de manera apropiada la lengua castellana y, si la hubiere, la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma y desarrollar hábitos de lectura.

f) Adquirir en, al menos, una lengua extranjera la competencia comunicativa básica que les permita expresar y comprender mensajes sencillos y desenvolverse en situaciones cotidianas.

g) Desarrollar las competencias matemáticas básicas e iniciarse en la resolución de problemas que requieran la realización de operaciones elementales de cálculo, conocimientos geométricos y estimaciones, así como ser capaces de aplicarlos a las situaciones de su vida cotidiana.

h) Conocer los aspectos fundamentales de las Ciencias de la Naturaleza, las Ciencias Sociales, la Geografía, la Historia y la Cultura.

i) Iniciarse en la utilización, para el aprendizaje, de las tecnologías de la información y la comunicación desarrollando un espíritu crítico ante los mensajes que reciben y elaboran.

j) Utilizar diferentes representaciones y expresiones artísticas e iniciarse en la construcción de propuestas visuales y audiovisuales.

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

l) Conocer y valorar los animales más próximos al ser humano y adoptar modos de comportamiento que favorezcan su cuidado.

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

n) Fomentar la educación vial y actitudes de respeto que incidan en la prevención de los accidentes de tráfico.

De acuerdo con lo establecido en la LOMCE (2013), las áreas de la Educación primaria que se imparten se distinguen en:

Troncales

- Ciencias de la Naturaleza.
- Ciencias Sociales.
- Lengua Castellana y Literatura
- Matemáticas.
- Primera Lengua Extranjera.

Específicas

Los alumnos deberán cursar las siguientes áreas, las cuales se sitúan dentro del bloque de asignaturas específicas de cada curso:

- Educación Física: Donde encontramos cinco situaciones motrices que son los elementos curriculares de la programación de la asignatura:

- Acciones motrices individuales en entornos estables.
- Acciones motrices en situaciones de oposición.
- Acciones motrices en situaciones de cooperación, con o sin oposición.
- Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno físico.
- Acciones motrices en situaciones de índole artística o de expresión.

- Religión o Valores Sociales y Cívicos (a elección del padre, madre o tutor/a legal).

- Según la regulación y la programación de la oferta educativa que establezca cada Administración educativa y según la oferta de los centros docentes, al menos una de las siguientes áreas del bloque de asignaturas específicas:

- Educación Artística.
- Segunda Lengua Extranjera.
- Religión, sólo si los padres, madres o tutores legales no la han escogido.
- Valores Sociales y Cívicos, sólo si los padres, madres o tutores legales no la han escogido.

Los alumnos cursarán el área de Lengua Cooficial y Literatura en el bloque de asignaturas de libre configuración autonómica en aquellas Comunidades Autónomas en las que exista. Esta área tendrá un tratamiento análogo a la de Lengua Castellana y Literatura.

Además, los alumnos y alumnas podrán cursar algún área más en el bloque de asignaturas de libre configuración autonómica, en función de la regulación y de la programación de la oferta educativa establecida por cada Administración educativa y, en su caso, por la oferta de los centros docentes.

Capacidades físicas y habilidades motrices: Es momento ahora de acercarnos a los conceptos de capacidades físicas básicas y habilidades motrices. Siguiendo a Perrera (2007), podemos afirmar que las capacidades físicas son aquellas que posibilitan el movimiento en el hombre y que son el fundamento de su expresión motora. Las capacidades físicas son aquellas que permiten al individuo desarrollar actividades motrices.

A lo largo de la historia ha habido distintas clasificaciones, siendo la más representativa para el interés de este estudio la de Perrera (2007), que establece las siguientes capacidades físicas:

- Condicionales: Aquellas en las que el rendimiento físico está determinado por las posibilidades energéticas del organismo y el desarrollo locomotor. Son fuerza, resistencia y velocidad.
- Coordinativas: Caracterizadas por grandes exigencias sensoriales. Regulan y dirigen los movimientos. Dentro de estas se encuentran, por ejemplo, la capacidad de equilibrio o de regulación de movimientos.
- Flexibilidad: Es la capacidad que permite al hombre realizar movimientos con amplitud de oscilación.

Es necesario aclarar que las capacidades físicas básicas no son lo mismo que las habilidades motrices, ya que siguiendo a Batalla (2000), estas son las competencias de un sujeto frente a un objetivo dado, aceptando que para su consecución, la generación de respuestas motoras y el movimiento, desempeñan un papel primordial e insustituible. Dentro de las habilidades motrices podemos distinguir entre las básicas, las genéricas y las específicas.

En nuestro TFG incorporamos el atletismo como forma de trabajar las distintas capacidades físicas y es por ello que debemos conocer algo más sobre él.

Atletismo: El atletismo es un deporte que recoge distintas disciplinas agrupadas en saltos, lanzamientos, carreras, marchas y pruebas combinadas. Todas las pruebas ayudan al desarrollo de ciertas capacidades físicas, ya sean coordinativas, condicionales o flexibilidad.

Este conjunto de conceptos y aspectos han sido los que creemos necesarios para la comprensión de nuestro TFG.

II. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DIDÁCTICA

Una vez que tenemos una base teórica sobre todos los aspectos que consideramos necesarios y conocimiento de cuánto y cómo trabajan los profesores las capacidades físicas, creemos que es necesario que aportemos una unidad didáctica. Aquí, contemplamos distintas opciones. Podemos trabajar las capacidades físicas específicamente, o por el contrario, trabajarlas a través de otros contenidos.

Nuestro principal objetivo será trabajar las capacidades físicas, pero para ello, utilizaremos distintos contenidos, como serán el atletismo y los juegos populares. Hemos de tener en cuenta que estamos en la etapa de Primaria y necesitaremos tener un componente lúdico en las sesiones para conseguir mantener la atención del niño y que perciba la diversión a través de la EF, lo que mejorará la calidad y cantidad de su práctica.

Presentamos a continuación nuestra propuesta didáctica para trabajar las capacidades físicas:

UNIDAD DIDÁCTICA: “MEJOREMOS NUESTRAS CAPACIDADES FÍSICAS”.

Dirigida al segundo curso del tercer ciclo de Educación Primaria.

1- Temporalización: La unidad se compone de 6 sesiones de una hora cada una, es decir, podremos aplicar esta propuesta durante tres semanas. Es importante que escojamos una estación del año en la que no haya muchas lluvias pues si no disponemos de un pabellón deportivo será difícil aplicar nuestra propuesta.

2- Justificación: Esta unidad es adicional a la dedicada por cada profesor al trabajo de las capacidades físicas. Así, daremos otra oportunidad para trabajar las capacidades físicas y mejorar de la misma forma la salud y la condición física.

Atendiendo a la LOE (2006), con esta unidad didáctica trabajaremos los bloques de contenidos de “Actividad física y salud” y “Juegos y actividades deportivas”. El bloque de “Actividad física y salud” lo desarrollaremos porque nos enfocaremos en mejorar las capacidades físicas con el objetivo de beneficiar la salud, y trabajaremos el bloque de “Juegos y actividades deportivas” porque los juegos populares y el atletismo nos supondrán un medio para mejorar capacidades físicas. Además, podremos aprender juegos de toda la vida y conocer algunas de las pruebas del atletismo. Si atendemos a la LOMCE (2013), trabajaremos las situaciones motrices de “Acciones motrices individuales en entornos estables” dado que el atletismo nos propondrá situaciones en las que la mejora de la ejecución será clave, de

“Acciones motrices en situaciones de oposición” ya que los juegos populares lo permiten, y de “Acciones motrices en situaciones de cooperación, con o sin oposición” puesto que los objetivos que plantearán algunos juegos populares no serán posibles sin la cooperación.

El aporte lúdico en esta unidad nos supondrá una mejor percepción de la EF por parte de los alumnos y les ayudará a incluirla en su día a día.

3- Objetivos de etapa que se trabajarán:

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

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

h) Conocer y valorar su entorno natural, social y cultural, así como las posibilidades de acción y cuidado del mismo.

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

4- Objetivos de la EF en Primaria que se cumplirán:

1º) Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre.

2º) 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 la salud.

3º) 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.

7º) 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.

8º) 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.

5- Objetivos didácticos de la unidad:

- Mejorar las capacidades físicas de los alumnos.
- Conocer y practicar distintas modalidades del atletismo.
- Aprender y disfrutar los juegos populares como elementos culturales.
- Experimentar y valorar los beneficios de la práctica del deporte.

6- Competencias que se desarrollan: Desarrollaremos la competencia en comunicación lingüística pues utilizaremos el lenguaje como instrumento de comunicación oral y escrita, la competencia matemática al medir distancias o realizar recuentos de puntos, la competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico dado que interactuaremos con nuestro entorno, la competencia social y ciudadana puesto que conviviremos y cooperaremos con los demás, la competencia cultural y artística ya que valoraremos los juegos populares como parte de nuestra cultura y competencia en autonomía e iniciativa personal porque la EF ayudará al niño a superarse y a interiorizar buenos hábitos.

7- Contenidos:

- Conceptuales: - Las capacidades físicas.
 - El atletismo.
 - Los juegos populares.
 - La salud.
- Procedimentales: - Práctica del atletismo.
 - Realización de juegos populares.
 - Aprendizaje de la técnica de algunas pruebas atléticas.
- Actitudinales: - Eliminación de discriminaciones.
 - Respeto a los compañeros.
 - Respeto de las distintas reglas tanto de clase como del deporte.

8- Metodología: Será una metodología flexible, activa y motivadora, utilizando la instrucción directa y la asignación de tareas, es decir, el profesor explicará las tareas a realizar y los alumnos la llevarán a cabo.

9- Sesiones: En todas ellas se dedicarán los 5 primeros minutos a explicar lo que vamos a realizar en cada sesión. En cada ejercicio el profesor preguntará a los alumnos para determinar si conocen qué capacidad física estamos trabajando.

Sesión 1: En la figura número 4 vemos como trabajaremos la fuerza principalmente, aunque también dedicaremos cierto tiempo al desarrollo de la velocidad y la flexibilidad. El

material necesario será: Dos balones medicinales de 3 kg, dos discos de goma de 500g y una cinta métrica de 20 m.

Figura nº 4. Sesión 1 de la propuesta de intervención didáctica.

CALENTAMIENTO			T: 10
Nº	ORGANIZACIÓN	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN (m)
1-Explicación.	Toda la clase.	El profesor recordará ciertas nociones sobre las capacidades físicas y explicará los ejercicios que realizaremos.	5
2-Pillar con partes inmóviles.	Toda la clase.	Quien la queda debe pillar a los demás pero sin mover la parte indicada por el maestro.	5
PARTE PRINCIPAL			T: 40
Nº	ORGANIZACIÓN	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN (m)
3-Lanzamiento de peso.	Dos grupos.	Practicaremos la técnica del peso mediante el lanzamiento del balón medicinal. Se medirá el lanzamiento.	15
4-Lanzamiento de disco.	Dos grupos.	Trabajaremos el lanzamiento de disco lanzando un disco de goma. Se medirá el lanzamiento.	15
5-Carrera de caballitos.	Parejas.	Los alumnos cogerán a sus compañeros a caballito y se realizarán carreras.	10
VUELTA A LA CALMA			T: 10
Nº	ORGANIZACIÓN	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN (m)
6-Simón dice.	Toda la clase.	Se trata de seguir las órdenes del profesor, pero solo cuando diga "simón dice". Si no sucede así serán eliminados.	5
7-Estiramientos	Individual.	Realizaremos estiramientos tanto de la parte superior como inferior.	5

Sesión 2: Como vemos en la figura número 5, trabajaremos la resistencia, la fuerza del tren inferior, la velocidad y la flexibilidad. En este caso, como material solo necesitaremos una cinta métrica de 10m para medir los saltos de longitud y colchonetas.

Figura nº 5. Sesión 2 de la propuesta de intervención didáctica.

CALENTAMIENTO			T: 10
Nº	ORGANIZACIÓN	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN (m)
1-Explicación.	Toda la clase.	Explicaremos todo lo que vamos a realizar en la sesión.	5
2-La cadena.	Toda la clase.	Comenzará como el pillar, pero cuando alguien sea pillado se unirá al que la quedaba para pillar entre los dos.	5

PARTE PRINCIPAL			T: 40
Nº	ORGANIZACIÓN	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN (m)
3-Salto de longitud.	Toda la clase.	Practicaremos la técnica del salto de longitud.	15
4-Prueba de 1000 m.	Toda la clase.	Trabajaremos la resistencia mediante la realización de una popular prueba de atletismo.	15
5-El salto del burro.	Grupos de 5.	En fila, los compañeros de adelante se posicionarán en la posición del burro y el último deberá superarlos a todos saltando para colocarse el primero. Gana el grupo que antes llegue a la meta.	10
VUELTA A LA CALMA			T: 10
Nº	ORGANIZACIÓN	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN (m)
6-Estiramientos.	Parejas.	Realizaremos estiramientos por parejas para mejorar nuestra flexibilidad.	10

Sesión 3: Como indica la figura número 6, en esta sesión desarrollaremos la velocidad mayormente y, como en todas las sesiones, finalizaremos trabajando la flexibilidad. El material necesario será 6-7 testigos, dependiendo del número de alumnos, y dos combas largas.

Figura nº 6. Sesión 3 de la propuesta de intervención didáctica.

CALENTAMIENTO			T: 10
Nº	ORGANIZACIÓN	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN (m)
1-Explicación	Toda la clase.	Explicaremos todo lo que vamos a realizar en la sesión.	5
2-Los colores.	Toda la clase.	Los alumnos tendrán que tocar lo antes posible el color que el profesor mencione.	5
PARTE PRINCIPAL			T: 40
Nº	ORGANIZACIÓN	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN (m)
3-Relevos.	Grupos de 4.	Practicaremos los relevos. Cada miembro se situará en una esquina del campo de fútbol y se pasarán el testigo sin que caiga al suelo.	15
4-Velocidad.	Parejas.	Cada miembro de la pareja se situará en un poste de la portería y cuando el profesor indique deberán correr para tocar el poste de la portería contraria. Gana el que antes lo toque.	15
5-La comba.	Dos grupos.	Los alumnos irán entrando a saltar a la comba mientras se cantan canciones populares.	10

VUELTA A LA CALMA			T: 10
Nº	ORGANIZACIÓN	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN (m)
6-Pollito inglés.	Dos grupos.	Uno la queda de cara a la pared y cantará la típica canción de este juego. Cada vez que mire nadie puede estar en movimiento. Los demás tratarán de tocarle la espalda para ganar.	5
7-Estiramientos.	Individual.	Se realizarán estiramientos de la parte inferior del cuerpo.	5

Sesión 4: Como podemos observar en la figura 7, desarrollaremos la fuerza, la resistencia y la velocidad. Necesitaremos vallas, pelotas de tenis, un pañuelo y cinta métrica.

Figura nº 7. Sesión 4 de la propuesta de intervención didáctica.

CALENTAMIENTO			T: 10
Nº	ORGANIZACIÓN	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN (m)
1-Explicación.	Toda la clase.	Explicaremos todo lo que vamos a realizar en la sesión.	5
2-Policías y ladrones.	Dos grupos.	Los policías intentarán llevar a los ladrones a la cárcel. Finalizarán cuando los hayan detenido a todos.	5
PARTE PRINCIPAL			T: 40
Nº	ORGANIZACIÓN	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN (m)
3-Salto de vallas.	Dos grupos.	Practicaremos el salto de valla. Las vallas distarán 10m.	15
4-Marcha atlética.	Individual.	Iremos andando y cuando el profesor indique practicaremos la marcha atlética.	15
5-El pañuelo.	Dos grupos.	Se asignarán números a cada uno de los miembros del equipo y cuando el profesor mencione ese número el mencionado deberá coger el pañuelo y llevarlo a su equipo. Gana quien más puntos consiga.	10
VUELTA A LA CALMA			T: 10
Nº	ORGANIZACIÓN	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN (m)
6-El temple.	Toda la clase.	Cada alumno intentará dejar la pelota de tenis lo más cerca posible de la línea. Gana quien más se acerque a ella.	5
7-Estiramientos	Individual.	Realizaremos estiramientos de la parte inferior del cuerpo.	5

Sesión 5: Trabajaremos la fuerza, la velocidad y la flexibilidad. Como material necesitaremos dos jabalinas de gomaespuma, tizas, piedras, cinta métrica de 20m y sacos.

Figura nº 8. Sesión 5 de la propuesta de intervención didáctica.

CALENTAMIENTO			T: 10
Nº	ORGANIZACIÓN	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN (m)
1-Explicación.	Toda la clase	Explicaremos todo lo que vamos a realizar en esta sesión.	5
2-Las estaciones.	Toda la clase.	Cada esquina del campo será una estación. Los alumnos deberán ir corriendo a la que el profesor mencione. Se darán puntos a los primeros en llegar y ganará el juego quien más puntos tenga.	5
PARTE PRINCIPAL			T: 40
Nº	ORGANIZACIÓN	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN (m)
3-Lanzamiento de jabalina.	Dos grupos.	Se practicará la técnica del lanzamiento de jabalina y se medirá el lanzamiento.	15
4-La rayuela.	Grupos de 5.	Se trata de dibujar la rayuela en el suelo y tirar la piedra encima de los números en orden. Iremos hasta el diez y a la vuelta tendremos que recoger la piedra sin pisar el número en el que estaba.	15
5-Carrea de sacos.	Parejas.	Un saca para cada pareja. Se trata de saltar al mismo tiempo que tu compañero para llegar a la meta lo antes posible.	10
VUELTA A LA CALMA			T: 10
Nº	ORGANIZACIÓN	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN (m)
6-Estiramientos	Individual.	Realizaremos estiramientos de la parte inferior y superior.	5
7-Relajación.	Toda la clase.	Los alumnos se tumbarán y el profesor narrará una historia para que se relajen.	5

Sesión 6: Como refleja la figura número 9, trabajaremos la fuerza, la flexibilidad y la velocidad. Para el desarrollo de la sesión necesitaremos tizas, dos sogas o cuerdas y chapas.

Figura nº 9. Sesión 6 de la propuesta de intervención didáctica.

CALENTAMIENTO			T: 10
Nº	ORGANIZACIÓN	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN (m)
1-Explicación.	Toda la clase.	Explicaremos todo lo que vamos a realizar en la sesión.	5
2-Únete.	Toda la clase.	Los alumnos se repartirán por la clase y tendrán que formar grupos compuestos por el número de miembros que el profesor diga. Los alumnos que no consigan formar el grupo con el número de miembros indicado se irán	5

		eliminando.	
PARTE PRINCIPAL			T: 30
Nº	ORGANIZACIÓN	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN (m)
3-La sogá.	Cuatro grupos.	Los equipos agarrarán la sogá e intentarán que el rival pase la línea que divide la sogá en dos mitades.	15
4-La carretilla.	Parejas.	Se trata de que un compañero coja a su pareja por las piernas y formen una carretilla. Se realizarán carreras para ver quien gana.	15
VUELTA A LA CALMA			T: 20
Nº	ORGANIZACIÓN	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN (m)
5-Chapas.	Cuatro grupos.	Se trata de seguir un recorrido dibujado en el suelo sin salirse y llegar a la meta.	5
6-Estiramientos.	Parejas.	Realizaremos estiramientos de las distintas partes del cuerpo en parejas.	10
7-Aclaraciones.	Toda la clase.	El profesor mostrará a los alumnos la importancia de seguir trabajando las capacidades físicas y se asegurará de que queden convencidos de ello.	5

En todas las sesiones que proponemos es muy importante que el profesor ayude a los alumnos a conocer la capacidad física que trabajamos en cada actividad. Esto ayudará a una mejor realización del ejercicio y permitirá al alumno interconectar ideas.

10- Evaluación: La calificación no dependerá del desarrollo de las capacidades físicas ya que aunque el principal objetivo sea mejorarlas, sería un error calificar a partir de estas capacidades.

En cada sesión el profesor anotará en una hoja de observaciones todo lo que considere necesario, y dispondrá de una hoja de evaluación como la de la figura número 10 con diferentes ítems en la cual irá el 100 % de la nota:

Figura nº 10. Hoja de evaluación de actitudes.

ALUMNO:	CURSO:			
	Siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
Asiste a clase con ropa y calzado adecuado.				
Cuida el material.				
Participa con				

interés.				
Aporta ideas.				
Acepta y respeta las normas.				
Acepta y respeta las diferencias individuales.				
Es predispuesto al trabajo.				
Colabora con los compañeros.				
Es activo.				
Intenta superarse.				

Además, para la propia evaluación del profesor, se cumplimentará por parte de los alumnos una hoja como la que muestra la figura número 11, que nos servirá de autoevaluación y permitirá al profesor mejorar tanto en la forma de dar sus clases como de tratar con los alumnos.

Figura nº 11. Hoja de autoevaluación del profesor.

	Siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
El maestro me trata de manera adecuada.				
Explica los ejercicios con claridad.				
Nos anima durante las actividades.				
Muestra entusiasmo en sus clases.				
Es muy estricto.				
Pregunta si entendemos lo que propone.				
Atiende las propuestas y las valora.				
Es respetuoso.				
Nos presta ayuda.				

III. CONCLUSIONES Y REFLEXIÓN FINAL

A lo largo de este trabajo hemos ofrecido una serie de “argumentos” sobre cómo y cuánto se trabajan las capacidades físicas y el atletismo en la EF escolar en Primaria. Además, como hemos podido ver, siempre que perseguimos una mejora de la salud se hace necesario trabajarlas y desarrollarlas.

Pues bien, una vez tenemos la información necesaria, podemos sacar a relucir una serie de conclusiones.

La primera, y la cual dará aún más importancia a este trabajo, es que el problema del sedentarismo conduce a todas las personas a tener una peor condición física, y dado los estudios que hemos visto a lo largo del documento, si tenemos una mala condición física tendremos igualmente una salud mala o inadecuada. Dentro de la condición física encontramos las capacidades físicas básicas. Esto quiere decir que para tener una mejor salud necesitamos trabajar las capacidades físicas. Por tanto, una de las conclusiones más importantes es la necesidad de trabajar las capacidades físicas. Para ello, y teniendo en cuenta que la mayoría de los hábitos se adquieren desde `pequeños, es necesario que inculquemos ya desde la EF escolar en Primaria el hábito de trabajar las capacidades físicas.

Según todo lo descrito anteriormente, es muy importante trabajar las capacidades físicas desde las primeras edades, entonces, ¿por qué esa escasa presencia en el currículum de Educación Primaria? Surge de aquí mi segunda conclusión. Las capacidades físicas tienen poca presencia, como hemos visto en la revisión de la literatura, tanto en la LOE (2006) como en la LOMCE (2013). Ya es grave la poca presencia en la LOE (2006), pero si además se hace otra ley de educación y se siguen cometiendo los mismos errores que en el pasado, algo no se está haciendo bien. Puede que sea la poca implicación de los organismos encargados de su elaboración, la falta de competencia,... esto podría ser el tema de investigación de futuros trabajos.

La tabla número 1 que indica los contenidos más trabajados da aún más razón a mi segunda conclusión, y es que el 8,8% de los profesores no ha trabajado las capacidades físicas. Un alto número cuando sabemos de su relación con la salud. Estoy seguro de que la poca dedicación de tiempo al trabajo de estas capacidades viene de la escasa presencia en el currículum del desarrollo de las capacidades físicas.

Como hemos visto, existen distintas formas de trabajar las capacidades físicas. Las podemos trabajar desde otros contenidos distintos como los juegos o la salud. Establezco aquí otra de mis conclusiones. Si algo me ha quedado claro, es la necesidad de trabajar las capacidades físicas desde distintos contenidos, ya que esto hará que los alumnos creen una

serie de ideas interrelacionadas, lo que supondrá la concesión de una mayor importancia a estas capacidades.

Entra a formar parte la palabra atletismo ya que es otro contenido que debemos trabajar en educación primaria. Este contenido se sitúa como uno de los grandes medios para trabajar las capacidades físicas. Cualquier disciplina o prueba que está contenida en el atletismo trabaja de fuertemente las capacidades físicas, e incluso mediante una prueba podemos trabajar distintas capacidades físicas a la vez. He aquí otra de mis conclusiones. El atletismo es una de las mejores formas para trabajar e incluso evaluar las capacidades físicas. Podemos incluso entender que el atletismo haya surgido de una muestra de las capacidades físicas a los demás.

Como reflexión final, me gustaría comentar, que aunque el currículum marque los contenidos que debemos trabajar, los profesores deben tener la capacidad de moldearlo de forma que puedan trabajar un contenido desde distintos contenidos. Ya sabemos que las horas semanales de EF que tienen los alumnos no son las adecuadas, y es aquí donde el profesor debe tener más importancia y considerar cómo y cuánto trabajar los distintos contenidos. Este trabajo les ayudará a tener aún más en cuenta las capacidades físicas y darse cuenta de la necesidad de su desarrollo.

Para finalizar, mencionar, como recordatorio, que la EF escolar, además de perseguir la mejora de las habilidades motrices y de la salud, tiene como gran objetivo la educación en valores, y tanto para el nivel personal e interpersonal, esta asignatura se configura como una de las mejores para su desarrollo.

IV. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agencias (2013, 11 de julio). Entre 6 y 10 por ciento de las muertes ocurren por falta de ejercicio: estudio. *Vanguardia*. Recuperado el 20 de febrero de 2014, de <http://www.vanguardia.com.mx/entre6y10porcientoodelasmuertesocurrenporfalta-deejercicioestudio-1785311.html>
- Arnold, R., Barbany, J. R., Bieniarz, I., Carranza, M., Fuster, J. & Hernández, J. (1986). *La EF en las enseñanzas medias. Teoría y Práctica*. Barcelona: Paidotribo.
- Batalla, A. (2000). *Habilidades motrices*. Barcelona: Inde.
- Blázquez, D. (2001). *La EF*. Barcelona: INDE.

- Casado, J.M., Díaz, M. & Cobo, R. (1997). *EF para la E.S.O. y el Bachillerato*. Madrid: Pila Teleña.
- Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación (2014). Normativa sobre el Trabajo de Fin de Grado y Reglamento de los Trabajos de Fin de Grado en la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la UJA. <http://www10.ujaen.es/node/23237>.
- García, E. & Gil, S. (2010). *Las capacidades físicas básicas en Primaria*. Recuperado el 13 de mayo de 2014, de <http://www.efdeportes.com/efd145/las-capacidades-fisicas-basicas-en-primaria.htm>
- González, A. (2008, 3 de diciembre). *La falta de ejercicio, vinculada a problemas psicológicos en niños*. Recuperado el 22 de febrero de 2014, de <http://www.publico.es/180194/la-falta-de-ejercicio-vinculada-a-problemas-psicologicos-en-ninos>
- Hassmen, P., Koivula, N. & Uutela, A. (2000). *Physical exercise and psychological well-being: A population study in Finland*. Finlandia: National Public Health Institute.
- Llorente, J. (2009). *Unidad didáctica: "Juegos atléticos"*. Recuperado el 19 de mayo de 2014, de <http://www.efdeportes.com/efd130/unidad-didactica-juegos-atleticos.htm>
- Ministerio de Educación y Ciencia (2006). *Ley Orgánica de Educación 2/2006, de 3 de mayo*. BOE, 106, de 4 de mayo: Madrid.
- Ministerio de Educación y Ciencia (2006). *Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria*. BOE, 293, de 8 de diciembre: Madrid.
- Ministerio de Educación y Ciencia (2007). *Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias oficiales*. BOE, 260, de 30 de octubre: Madrid.
- Ministerio de Educación y Ciencia (2013). *Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa*. BOE, 295, de 10 de diciembre: Madrid.
- Ministerio de Educación y Ciencia (2014). *Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria*. BOE, 52, de 1 de marzo: Madrid.

- Nieto, P. (2009). *Unidad Didáctica para el desarrollo de la condición física a través de los juegos populares y tradicionales de la Península Ibérica*. Recuperado el 17 de mayo de 2014, de <http://www.efdeportes.com/efd128/juegos-populares-y-tradicionales-de-la-peninsula-iberica.htm>
- Pantaleoni, A. (2009, 24 de febrero). *Los españoles practican cada vez menos deporte*. Recuperado el 22 de febrero de 2014, de http://sociedad.elpais.com/sociedad/2009/02/24/actualidad/1235430002_850215.html
- Parra, R. (2009). *Actividad física*. Argentina: El Cid Editor.
- Pendenza, R. (2009). *EF y salud 3*. Argentina: El Cid Editor.
- Pérez, A.I., & Nicolás, A. (2010). *Unidad didáctica para tercer ciclo de primaria: "practicando atletismo"*. Recuperado el 17 de mayo de 2014, de <http://www.efdeportes.com/efd143/unidad-didactica-practicando-atletismo.htm>
- Pérez, J.M. (2011). *EF: tercer ciclo. Primaria*. España: Pila Teleña.
- Perrera, R. (2007). *Las capacidades físicas*. Cuba: Editorial Universitaria.
- Ramos, A. (2012). *Actividad física e higiene para la salud*. España: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.
- Ruiz Ruiz, J. (2007). *La condición física como determinante de salud en personas jóvenes*. (Tesis doctoral inédita). Departamento de Fisiología. Granada.
- Sarramona, J. (1989). *Fundamentos de educación*. Barcelona: Ediciones CEAC.
- Sicilia, A. C., Sáenz-López, P. B., Manzano, J. M., & Delgado, M. N. (2009). *El desarrollo curricular de la EF en Primaria y Secundaria: un análisis desde la perspectiva del profesorado*. *Apunts*, 98, 23-32.
- Villada, P. & Vizuite, M. (2009). *EF*. Madrid: Anaya.
- Martínez, A., Soto, A.M., Oliver, B., Lama, C., Macarro, C. & Torró, C. (2006). *Plan Integral de Obesidad Infantil de Andalucía 2007-2012*. Sevilla: Consejería de Salud de la Junta de Andalucía.

V. ANEXOS

V.1. Anexo I

Figura nº 12. Primera parte de la primera sesión de Pérez (2011).

Sesión:

1

5º PRIMARIA UD1 Realizo pruebas físicas

Toma de contacto inicial

Objetivos:

- Tomar datos de los alumnos para su ficha individual.
- Explicar y entregar la ficha de datos médicos.
- Entregar la carta a los padres sobre la conveniencia de la ducha.
- Recordar las normas y reglas generales de funcionamiento de las clases de Educación Física.

Recursos materiales:

- Aula del grupo.
- Lista de alumnos, fichas individuales de registro.

Fase inicial (10 minutos)

1. Presentación en el aula del grupo.
2. Pasar lista de los alumnos.

Fase principal (30 minutos)

3. Entregar a cada alumno la ficha individual de registro (ver Anexos) para que cubra sus datos.
4. Entregar la ficha de datos médicos (ver Anexos) y explicar a los alumnos de que tienen que traerla cubierta por sus padres.
5. Entregar una carta para los padres (ver Anexos) en la que se les informa de la conveniencia de ducharse tras las clases y de la necesidad de que el alumno traiga el material necesario para ello: toalla, gel y/o champú, chanclas, peine...
6. Entregar una hoja con información para los padres sobre las normas vigentes en el área de Educación Física: indumentaria, faltas, visitas, etc.
7. Explicación de las normas en la clase de Educación Física:
 - a. Necesidad de traer ropa de deporte para realizar las actividades.
 - b. Comportamiento durante los desplazamientos.
 - c. Cuidado del material y de las instalaciones.

1



2

Lista de Alumnos

7



Figura nº 14. Primera parte de la tercera sesión de Pérez (2011).

3

Sesión:

Pruebas físicas

5ª PRIMARIA UD1 Realizo pruebas físicas

Objetivos:

- Conocer la amplitud articular.
- Conocer la potencia general de brazos.
- Conocer las posibilidades y limitaciones propias a través de la realización de pruebas.
- Prever el posible rendimiento posterior del alumno en la asignatura.

Recursos materiales:

- Cinta métrica, balón medicinal de 2 kilos.

Fase inicial (10 minutos)

1. Calentamiento.

Fase principal (30 minutos)

2. Presentación de las pruebas a realizar.
 - a. Dudas y preguntas de los alumnos.
3. Prueba de flexibilidad profunda del cuerpo.
 - a. Se hace por orden de lista. El primer alumno se coloca con los talones separados y a la misma altura, por detrás de una línea marcada en el suelo, sin tocarla. Los pies estarán uno a cada lado de la cinta métrica colocada en el suelo, y no se pueden levantar durante la realización de la prueba.
 - b. A la señal del profesor tiene que flexionar todo el cuerpo, llevando los brazos lo más atrás posible entre las piernas, hasta tocar con los dedos en la cinta métrica, manteniendo brevemente la posición para poder tomar la marca realizada.
 - c. Se permiten dos intentos y se anota el mejor de ellos.
4. Prueba de lanzamiento del balón medicinal de 2 kilos.
 - a. Se hace por orden de lista. El primer alumno se coloca con los pies separados y a la misma altura, por detrás de una línea marcada en el

1



2



2



4



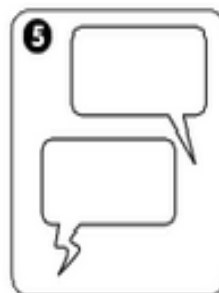
Figura nº 15. Segunda parte de la tercera sesión de Pérez (2011).

suelo, sin tocarla. Los pies tienen que estar a un lado de la cinta métrica, y deben estar siempre en contacto con el suelo durante la realización de la prueba.

- b. El balón se sostiene por encima y por detrás de la cabeza.
- c. En la posición descrita anteriormente, hay que lanzar el balón hacia delante lo más lejos posible, tratando de no golpear con él la cinta métrica.
- d. Se permiten dos intentos y se anota el mejor de ellos.

Fase final (5 minutos)

- 5. Comentar con los alumnos los resultados de las pruebas.
- 6. Diálogo grupal y preguntas de los alumnos.



Observaciones y variaciones:

Figura nº 16. Primera parte de la sexta sesión de Pérez (2011).

Sesión: **6**

5º PRIMARIA UD1 Realizo pruebas físicas

Pruebas físicas

Objetivos:

- Conocer el grado de adaptación al esfuerzo y la resistencia ante esfuerzos intensos.
- Conocer las posibilidades y limitaciones propias a través de la realización de pruebas.
- Prever el posible rendimiento posterior del alumno en la asignatura.

Recursos materiales:

- Cronómetro.

Fase inicial (10 minutos)

1. Calentamiento.

Fase principal (30 minutos)

2. Presentación de la prueba a realizar.

a. Dudas y preguntas de los alumnos.

3. Prueba de resistencia, 500 metros.

a. Los alumnos se reparten por parejas, y cada miembro debe incluirse en uno de los dos grupos que se van de establecer; de forma que uno correrá en el primer grupo y el otro en el segundo.

b. Los miembros del primer grupo se colocan en la línea de salida, sin pisarla, en posición alta de atletismo. A la señal salen a la carrera, tratando de recorrer la distancia en el menor tiempo posible.

c. Los miembros del segundo grupo, que no corren en ese momento, tienen dos tareas que realizar mientras tanto: la primera, controlar el número de vueltas que van dando sus parejas; la segunda, memorizar sus tiempos cuando el profesor los diga en voz alta en el momento en que van llegando a la meta.

d. Sólo se permite un intento y, en la medida de

1



2



3

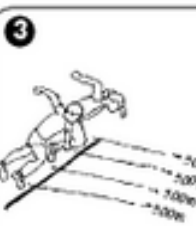
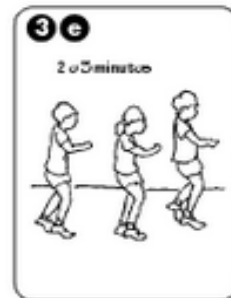


Figura nº 17. Segunda parte de la sexta sesión de Pérez (2011).

lo posible, no se debe parar o caminar durante la carrera.

- e. Después de que todos los miembros del primer grupo acaben la carrera se les deja recuperar durante 2-3 minutos, debiendo caminar por el terreno durante ese tiempo.
- f. Tras el tiempo de recuperación, ambos grupos se cambian los papeles para que sea el segundo grupo al completo el que realice la prueba.



Fase final (5 minutos)

4. Comentar con los alumnos los resultados de la prueba.
5. Diálogo grupal y preguntas de los alumnos.

Observaciones y variaciones:

[illegible]

V.2. Anexo II:

Figura nº 18. Sesión nº 2 de la unidad didáctica Juegos populares y tradicionales de Nieto (2009).

Sesión nº 2: Juegos de desplazamientos. Unidad didáctica nº 7: Juegos populares y tradicionales. Bloque de contenidos: • <u>Conceptuales:</u> los elementos de la carrera. • <u>Procedimentales:</u> desplazamientos, cambios de dirección, de ritmo, etc. • <u>Actitudinales:</u> participar en la actividad, cooperar con los compañeros, etc. Objetivos: • Conocer recursos para la práctica deportiva en entornos inmediatos. • Reconocer las habilidades propias y colectivas para la planificación de juegos. • Valorar el esfuerzo realizado en la práctica de juegos. • Desarrollar la habilidad de la carrera, velocidad, agilidad, tiempo de reacción, etc. Metodología: Asignación de tareas. Materiales: Pañuelo, venda.		
DESARROLLO DE LA SESIÓN		
Tiempo	Actividades	Organización
5-10 minutos	Parte inicial: JUEGO: "A pisar": en un terreno limitado del que los jugadores no pueden salir. El que se queda trata de pisar a sus compañeros. Al que pise o quien se salga del terreno de juego se le queda.	Grupos de 8 ó 10
10-12 minutos	Parte principal: JUEGO: "IA por el panderol": parejas similares en talla y peso. Sitados frente a frente y agarrados por la misma mano, intentaran tocar el panderol (el trasero) del oponente.	Por parejas
10-12 minutos	JUEGO: "Pingüino": se dibuja un cuadrado en el suelo. Un jugador es el "pingüino" y otro es la madre", el pingüino se sienta dentro del cuadrado y la madre desde fuera lo guarda. El resto de los jugadores tienen que tocar al pingüino sin ser tocados por la madre.	Grupos de 5-6
10-12 minutos	JUEGO: "Pañuelo": un grupo a cada lado y cada jugador tiene un número, cuando el juez que tiene el pañuelo diga el número, los jugadores que lo tengan deberán de coger el pañuelo y llevarlo hasta su campo sin ser pillados por el oponente.	Grupos de 10-12
5-10 minutos	Parte final: JUEGO: "Gallinita ciega": uno es la "gallinita" y se le tapan los ojos y se le dan unas cuantas vueltas. La "gallinita" deberá ir palpando hasta tocar a un compañero y adivinar de quién se trata.	Grupos de 10-12