



**Facultad de
Educación**

GRADO DE MAESTRO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

2018/2019

**APRENDIZAJE COOPERATIVO Y CAPACIDADES
FÍSICAS BÁSICAS: UNIDAD DIDÁCTICA**

**COOPERATIVE LEARNING AND BASIC PHYSICAL
ABILITIES: TEACHING UNIT**

Autor: Diego Rodríguez González

Director: Mikel Pérez Gutiérrez

Fecha: octubre 2019

Dedicatoria

Puesto que no soy mucho de expresar todo aquello que me ocurre; me gustaría comenzar este Trabajo de fin de Grado, dedicándoselo de forma general a aquellas personas que me han ayudado desde que nací, a cumplir todos y cada uno de los pequeños pasos o etapas que he ido cumpliendo a lo largo de estos casi 24 años de vida. Sé, que han sido muchas esas personas por lo que ir nombrándolas una a una no me merece la pena porque fijo que alguna se me olvidaría y sería toda una falta de respeto por mi parte.

Aunque si me gustaría y lo veo necesario, el dedicárselo a mis padres ya que siempre me han apoyado al 100% en todo aquello que he hecho, tanto en el ámbito educativo como fuera de él, pero siempre aconsejándome y guiándome cuando era necesario; sé que sin ellos no hubiera podido estar escribiendo estas palabras, las cuales significan que otra etapa de mi vida está llegando a su fin y que la próxima que vendrá espero que sea aún mejor y me ayude finalmente a ver que puedo conseguir en el futuro.

Agradecimientos

Por otro lado, me gustaría agradecer este Trabajo de fin de Grado a mi tutor, el Dr. Mikel Pérez Gutiérrez, por toda la ayuda prestada durante estos meses y las innumerables tutorías que me ha asignado para poder ir dando forma a este trabajo que tanto esfuerzo me ha llevado confeccionar.

Índice general

Dedicatoria	2
Agradecimientos	2
Resumen.....	6
Palabras clave.....	7
Abstract	7
Keywords.....	8
Introducción	9
Capítulo 1. Marco teórico	11
1.1 Capacidades físicas básicas.	12
1.2 Aprendizaje cooperativo	16
1.3 Estado de la cuestión: trabajos similares	22
Capítulo 2. Objetivos del TFG	25
Capítulo 3. Metodología Búsqueda bibliográfica.....	26
3.1 Búsqueda bibliográfica.....	26
3.2 Propuesta didáctica.....	29
Capítulo 4. Resultados.....	32
4.1 Estructura de la Unidad didáctica.	32
4.1.1 Primer bloque (apartados generales):	32
4.1.2 Segundo bloque (apartados específicos):	39
Capítulo 5. Conclusiones del TFG	62
Capítulo 6: Bibliografía	64
Capítulo 7: Anexos.....	68
ANEXO 1. TABLA EVALUACIÓN RETOS	68
-ANEXO 2. TABLA EVALUACIÓN ASPECTOS ACTITUDINALES	69
-ANEXO 3. TABLA DE COEVALUACIÓN	71
ANEXO 4. IMÁGENES DEL PABELLÓN Y GIMNASIO	73
ANEXO 5. RETOS DE LA SESIÓN NÚMERO 2	75
ANEXO 6. RETOS DE LA SESIÓN NÚMERO 3	77
ANEXO 7. RETOS DE LA SESIÓN NÚMERO 4	78
ANEXO 8. RETOS DE LA SESIÓN NÚMERO 5	80
ANEXO 9. RETOS DE LA SESIÓN NÚMERO 6	82
ANEXO 10. RETOS DE LA SESIÓN NÚMERO 7	84
ANEXO 11. RETOS DE LA SESIÓN NÚMERO 8	86
ANEXO 12. EXAMEN TEÓRICO.....	88
ANEXO 13. POWER POINT	90

ANEXO 14. VIDEO BREAK DANCE-SESIÓN 6 (min 3.00 a 3:33).....	92
---	----

ÍNDICE DE TABLAS E IMÁGENES

Imagen. Interior del pabellón 1.....	73
Imagen. Interior del pabellón 2	73
Imagen. Interior del pabellón 3	73
Imagen. Interior del gimnasio 1	74
Tabla 1. Reto de Lanzamiento de dolmen 1	75
Tabla 2. Reto de Salvar al Marinero 1	75
Tabla 3. Reto de Traineras 1	76
Tabla 4. Reto de La compra 1	77
Tabla 5. Reto de Campo de minas 1.....	77
Tabla 6. Reto de Suelo de lava 1	77
Tabla 7. Reto de La gallinita 1	78
Tabla 8. Reto de Circuito militar 1.....	78
Tabla 9. Reto de El kilómetro 1	79
Tabla 10. Reto de Cinco o nada 1	80
Tabla 11. Reto de La comba maestra 1	80
Tabla 12. Reto de El baile del 5 1	81
Tabla 12. Reto de El baile del 5 1	81
Tabla 13. Reto de Break dance 1.....	82
Tabla 14. Reto de Suelo de colores 1	82

Tabla 15. Reto de Dance Dance Revolution 1	83
Tabla 16. Reto de Fin del recreo 1	84
Tabla 17. Reto de Los modistas 1	84
Tabla 18. Reto de El circo 1	85
Tabla 19. Reto de Moviendo caderas 1	86
Tabla 20. Reto de Limbo 1	86
Tabla 21. Reto de El equilibrista 1	87
Imagen diapositiva 1	90
Imagen diapositiva 2	90
Imagen diapositiva 3	90
Imagen diapositiva 4	91
Imagen diapositiva 5	91
Imagen diapositiva 6	91
Imagen diapositiva 7	92

Resumen

En este Trabajo de fin de Grado, se realiza una propuesta de unidad didáctica en la cual, se une el desarrollo de las capacidades físicas y el aprendizaje cooperativo, para superar diferentes retos. Se dirige a los alumnos de sexto de primaria del C.E.I.P CISNEROS (Santander, Cantabria).

En cuanto a la relevancia del trabajo en nuestra sociedad; este, supone un método innovador y una nueva forma de enfocar el ejercicio físico de manera entretenida y motivadora; sirviendo de herramienta para disminuir los niveles de sedentarismo, ya que el 80% de los niños solo hace deporte en la escuela.

Para poder tener un gran soporte teórico sobre el que fundamentar este trabajo de fin de grado, se llevó a cabo una búsqueda exhaustiva con el objetivo de recopilar toda la información necesaria acerca de qué son, en qué consisten, cuándo surgieron y las características principales tanto de las capacidades físicas básicas como del aprendizaje cooperativo. Por otro lado, la metodología que se emplea para desarrollar nuestra propuesta de unidad didáctica es la de Méndez Giménez & Fernández-Río (2011), compuesta por dos bloques principales; donde en el primero aparecen los apartados generales, que se utilizan para poner en contexto e ir haciendo una introducción o puesta en escena de la unidad didáctica, mientras que el segundo bloque (apartados específicos), se va a emplear para dar forma a la unidad didáctica y especificar todo aquello perteneciente a esta.

Gracias a esto, se ha llevado a cabo una unidad didáctica conformada por un total de 10 sesiones. La primera sesión se dedica a la introducción de la unidad didáctica y la metodología empleada durante ella; la segunda y tercera sesión se emplean para el trabajo de la fuerza a través de retos enfocados a esta; en la cuarta y quinta sesión se pasa al trabajo de la resistencia también a través de retos; la sexta y séptima sesión se utilizan para el desarrollo de la velocidad; mientras que la octava sesión se destina a la flexibilidad ya que es un elemento más genético que trabajable. Por último, la novena y décima sesión, se emplean para intentar superar aquellos retos que no se han superado en las sesiones anteriores. En cuanto a la evaluación y calificación, estas se realizan de manera continua a través de diversas tablas donde el maestro en cada una de las sesiones anota aquellos aspectos que él cree necesarios (retos, higiene, participación, respeto, vestimenta); pero

también son los alumnos los que influyen en esta, puesto que son ellos los que establecen la nota concerniente a la coevaluación.

A modo de conclusión, este trabajo puede considerarse como una manera nueva e innovadora de aunar una parte de la educación física como son las capacidades físicas junto con una metodología educativa, en este caso el aprendizaje cooperativo, en dónde el trabajo de estas no se desarrolla de manera convencional, sino que se realiza de manera más didáctica y atractiva para el alumno mediante la utilización de retos cooperativos.

Palabras clave

Capacidades físicas básicas, aprendizaje cooperativo, unidad didáctica y educación física.

Abstract

In this Final Degree Project, a didactic unit proposal is made in which, the development of physical abilities and cooperative learning, to overcome different challenges. It is addressed to sixth grade students of the C.E.I.P CISNEROS (Santander, Cantabria).

Regarding the relevance of work in our society; this is an innovative method and a new way of approaching physical exercise in an entertaining and motivating way; serving as a tool to decrease levels of sedentary lifestyle, since 80% of children only do sports in school.

In order to have a great theoretical support on which to base this end-of-degree work, an exhaustive search was carried out in order to gather all the necessary information about what they are, what they consist of, when they arose and the main characteristics both of basic physical abilities such as cooperative learning. On the other hand, the methodology used to develop our teaching unit proposal is that of Méndez Giménez & Fernández-Río (2011), composed of two main blocks; where in the first one, the general sections appear, which are used to put into context and to make an introduction or staging of the teaching unit, while the second block (specific sections), will be used to shape the unit didactic and specify everything belonging to it.

Thanks to this, a teaching unit has been carried out consisting of a total of 10 sessions. The first session is dedicated to the introduction of the teaching unit and the methodology used during it; the second and third sessions are used for the work of the force through challenges focused on it; in the fourth and fifth session the resistance work is also passed through challenges; the sixth and seventh session is used for speed development; while the eighth session is devoted to flexibility since it is a more genetic than workable element. Finally, the ninth and tenth session is used to try to overcome those challenges that have not been overcome in the previous sessions. As for the evaluation and qualification, this is carried out continuously through various tables where the teacher in each of the sessions writes down those aspects that he considers necessary (challenges, hygiene, participation, respect, clothing); but it is also the students that influence this, since it is they themselves who establish the note concerning the coevaluation.

By way of conclusion, this work can be considered as a new and innovative way to combine a part of physical education such as physical abilities along with an educational methodology, in this case cooperative learning, where their work is not developed in a conventional way, if not that it is done in a more didactic and attractive way for the student through the use of cooperative challenges.

Keywords

Basic physical abilities, cooperative learning, teaching unit and physical education.

Introducción

El presente Trabajo de Fin de Grado se ha realizado en el cuarto curso del Grado de Magisterio de Educación Primaria, y mención de Educación Física, dando por finalizada su carrera universitaria con este trabajo centrado en la creación de una unidad didáctica en la que se desarrollan las capacidades físicas básicas a través de una metodología de aprendizaje cooperativo.

En relación a su relevancia práctica, decir que previamente no existía ningún trabajo en el cual se reúnen el desarrollo de las capacidades físicas básicas con una metodología de aprendizaje cooperativo, por lo que puede tratarse de un documento con una gran utilidad para aquellos docentes que estén pensando en llevar a cabo una unidad didáctica de estas características y no sepan cómo enfocarla.

Por otro lado, en cuanto a la relevancia teórica, este trabajo supone para la comunidad científica una forma innovadora de enfocar un contenido propio de la educación física, puesto que, gracias al uso del aprendizaje cooperativo, los alumnos se ven favorecidos, ayudándoles a ganar autonomía, ya que son ellos los que deben autogestionarse y organizarse para ver cómo realizan cada reto. Del mismo modo, se trabajan varias competencias clave como son la comunicación y las relaciones sociales y cívicas; todo ello a la vez que trabajan la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad que es el objetivo de la unidad didáctica.

Respecto a las partes que conforman este TFG, de manera indicativa observamos que este se encuentra dividido en 7 capítulos bien diferenciados. El primero se destina al marco teórico en el cual se encuentran diferentes definiciones aportadas por varios autores acerca de qué son las capacidades físicas básicas de manera general, así como la definición de cada una de ellas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) de manera separada, además de toda la información concerniente al aprendizaje cooperativo y todo lo que este contiene y supone.

El segundo capítulo se destina a la concreción del objetivo general que configura el TFG, mientras que el tercer capítulo se destina al apartado de la metodología, donde se indican los pasos realizados para la búsqueda de trabajos similares y las fuentes de donde se ha realizado esa búsqueda, además de la estructura de nuestra propuesta de unidad didáctica.

En el cuarto capítulo de resultados, se indica lo que es la unidad didáctica en sí, donde el primer bloque está destinado a la redacción de los apartados generales y que se compone de la justificación, los objetivos de etapa y de área, los contenidos establecidos para cada curso, los sujetos por clase, las medidas de atención a la diversidad, la evaluación y las aportaciones de los modelos alternativos a las competencias clave. El segundo bloque se destina a los apartados específicos; formados por la introducción acerca de la modalidad y la etapa y curso a la que se dirige nuestra unidad didáctica, los objetivos didácticos y los contenidos, la metodología, las agrupaciones, los criterios de evaluación y calificación, la educación en valores, los materiales y espacios, los materiales curriculares, la secuenciación y temporalización de las sesiones, los puntos fuertes y débiles y la bibliografía.

En el quinto capítulo se indican las conclusiones obtenidas del presente TFG, así como la redacción de las limitaciones que presenta y las posibles futuras líneas de trabajo. Finalmente, en los dos últimos capítulos, se incluyen las referencias bibliográficas y los diferentes anexos donde aparecen las tablas de evaluación utilizadas, imágenes de las instalaciones y las fichas de los retos que se les entrega a los alumnos.

En otro apartado, titulado índice de tablas e imágenes, como su nombre indica, se colocan todas las imágenes y tablas que se encuentran dentro de los anexos.

Capítulo 1. Marco teórico

Dentro del marco teórico, comienzo llevando a cabo una explicación de las capacidades físicas básicas; es decir, hablar acerca de todo lo concerniente a ellas, empezando por la definición de cada una en base a distintos autores. Estas capacidades físicas básicas son la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y por último la velocidad. Será de gran ayuda, realizar al principio una breve introducción histórica acerca de cómo surgieron estas capacidades y cuáles fueron los autores que hablaron por primera vez de ellas, así como la fecha en que esto sucedió.

Además de hablar de las capacidades físicas en general, haremos incisión sobre las diferencias más apreciables o que más saltan a la vista entre cada una de ellas, ya que no todos los autores, destacan o valoran como importantes los mismos aspectos.

También, es necesario a su vez, hablar de manera específica dentro de cada capacidad, de las ramificaciones que podemos encontrar dentro de estas, ya que por ejemplo de cada una de ellas, pueden existir aspectos más específicos como por ejemplo la fuerza, la cual puede ser absoluta o relativa.

Un tema a tratar más adelante, es el de la controversia acerca de si realmente, estas capacidades físicas son las cuatro que hemos mencionado anteriormente o si por el contrario sobraría alguna de ellas; puesto que en lo referente a la “velocidad”, hay ciertos autores que realizan una definición de ella, pero sin indicar ningún aspecto relacionado con la fisiología del individuo, provocando que esta sea una especie de idea abstracta y que en algunas ocasiones sea considerada como capacidad y en otros no.

Por otro lado, es necesario hablar del aprendizaje cooperativo, ya que es el otro pilar de nuestro TFG, puesto que tanto el desarrollo como la mejora de las capacidades físicas básicas dentro de nuestra propuesta de unidad didáctica se llevará a cabo bajo las directrices y características dictadas en este tipo de metodología. Dentro del aprendizaje cooperativo, es necesario hacer referencia a sus bases, historia y evolución con el transcurso de los años, además de ofrecer diferentes definiciones junto con los elementos más característicos del mismo.

1.1 Capacidades físicas básicas.

Dentro de este apartado vamos a llevar a cabo un análisis y desarrollo del concepto de capacidad física básica, así como los diferentes tipos de capacidad física que existen, esto es, fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad.

Antes de realizar el análisis de estas capacidades, destacar que la primera clasificación que se llevó a cabo sobre las capacidades físicas básicas fue realizada por Bellin de Coteau, aludido por Álvarez del Villar (1983) a finales del s. XIX, y que fue tomada como punto de partida del resto de clasificaciones. En esta primera clasificación se nombraron como capacidades físicas básicas las siguientes:

- Velocidad.
- Resistencia.
- Fuerza.
- Destreza: Esta destreza, a su vez, estaba compuesta por la flexibilidad, la coordinación, el equilibrio y la agilidad.

Aunque es verdad que fue Bellin de Coteau quién fue quien introdujo por primera vez el término de “capacidad física”; según Postigo (2013), a principios de dicho siglo (XIX), Francisco Amorós, ya había mencionado una serie de capacidades o habilidades físicas que debían ser trabajadas/desarrolladas, convirtiéndose en el primer hombre en llevar a cabo un estudio sobre el valor físico.

En primer lugar, mencionar a los siguientes autores, Garth Fisher, A., Vehrs, P. R., & George, J. D. (1996), los cuales, definen las capacidades físicas básicas como el *“conjunto de capacidades que permiten a una persona satisfacer con éxito las exigencias físicas presentes y potenciales de la vida cotidiana”*. (p.80)

Por otro lado, según los autores Antón, Matveev y Platonov (citado por Rivera, D.) definen las capacidades físicas básicas como *“predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, que permiten el movimiento y son factibles de medida y mejora a través del entrenamiento”* (p.2), señalando a la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, como dichas capacidades físicas básicas.

Otra definición es la ofrecida por Chávez (2006) el cual presenta el concepto de capacidad física como, “*la potencialidad por ejemplo en fuerza, rapidez o resistencia, ritmo, equilibrio, acoplamiento, etc., con la que un deportista podría realizar, si fuera el caso, una determinada acción motora*”. (p.148)

En todas estas definiciones de capacidad básica observamos que literalmente o no, aparece o se deja vislumbrar una referencia hacia un esfuerzo o exigencia física o una acción que conlleve ese esfuerzo; y que para poder superarlo están las capacidades físicas básicas; pero, por otro lado, en alguna definición como es la realizada por los autores Antón, Matveev y Platonov (citado por Rivera, D), vemos que estas capacidades son innatas y que pueden ser mejoradas gracias al entrenamiento cosa que no aparece en las otras dos definiciones. Otra diferencia que podemos encontrar es que hay autores como Garth, Vehrs, y George (1996) que hablan de exigencias físicas en nuestra vida cotidiana, haciendo referencia a personas normales, frente a la ofrecida por Chávez (2006), el cual solo menciona a las capacidades que posee un deportista y no una persona cualquiera.

Una vez que hemos observado como definen estas capacidades diferentes autores, vamos a pasar a realizar una definición más exhaustiva de cada una de ellas de manera separada para ver en qué consisten. Al igual que anteriormente, tenemos varias definiciones de distintos autores con el objetivo de observar si existe alguna diferencia significativa entre la que ofrecen unos y otros.

En cuanto a la **fuerza**, Porta (1988) la define como “*la capacidad de generar tensión intramuscular*” (p.3).

Por otro lado, según Gutiérrez Sánchez y Sáez Pastor (2007) aluden que la fuerza es la capacidad de ejercer tensión contra una resistencia. Asimismo, según Morehouse, L. y Millar, A. (1986); Mirella, R. (2002) y Vella, M. (2007) (citado por Gutiérrez Sánchez y Sáez Pastor (2007)) *mencionan que “esa capacidad depende esencialmente de la potencia contráctil del tejido muscular”* (p.11).

Una vez revisadas estas dos definiciones, podemos darnos cuenta de que, por un lado, en la definición propuesta por Porta (1988), éste introduce el término tensión muscular como un carácter fisiológico que implica una acción o movimiento, mientras que Gutiérrez Sánchez y Sáez Pastor (2007) habla de la realización de un movimiento

frente a una resistencia introduciendo a diferencia del primero, la necesidad de la existencia de un elemento que nos impida o dificulte dicha acción.

Otra clasificación que encontramos haciendo referencia a la fuerza como cualidad física es la diferencia entre la fuerza relativa y la absoluta (Gutiérrez y Sáez, 2007):

- La fuerza absoluta es la máxima fuerza que puede ejercer una persona tanto realizando una acción como en una misma posición.
- La fuerza relativa es la relación entre la fuerza muscular absoluta y el peso de la persona.

En segundo lugar, la **velocidad** es definida por Torres, (1996) como *“la capacidad que nos permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible, a un ritmo máximo de ejecución y durante un periodo breve que no produzca fatiga”*. (p.4)

Por otro lado, Álvarez del Villar (citado por García, I. C., & Vedruna, C. P. (2015)) indica que la velocidad es *“la capacidad de hacer uno o varios movimientos en el menor tiempo posible, o, el tiempo que se tarda en cubrir una distancia cuya intensidad está en función del espacio a recorrer”*. (p.6)

En cuanto a las diferencias que podemos encontrar en estas tres definiciones, destacar que, por un lado, Torres (1996), a diferencia de Álvarez del Villar (1990), habla de un ritmo máximo a la hora de realizar ese movimiento, mientras que este último solo habla de la capacidad de realizarlo en el menor tiempo posible, sin mencionar el carácter fisiológico mencionado por el primero.

Del mismo modo, observamos que en las definiciones que son ofrecidas sobre esta capacidad, la mayoría de los autores no explicitan ningún aspecto de la misma que conlleve alguna manifestación física o funcionamiento del organismo, por lo que podría perfectamente no ser catalogada como tal; aunque nosotros la mantendremos.

En tercer lugar, la **resistencia** es definida por Porta (1988) como *“la capacidad de realizar un trabajo, eficientemente, durante el máximo tiempo posible”* (p.4).

Por su parte, Zintl (citado por García, I. C., & Vedruna, C. P. (2015)) la define como *“la capacidad física y psíquica del deportista de soportar el cansancio frente a*

esfuerzos relativamente largos o la capacidad de recuperación rápida después de los esfuerzos”. (p.3)

Del mismo modo, según Morehouse, L. y Millar, A. (citado por Pastor, F. S., & Sánchez, Á. G. (2007)), dan una explicación de resistencia en la que es definida como “*la capacidad de realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad durante el mayor tiempo posible*” (p. 747).

También encontramos una definición realizada por Thiebault y Sprumont (2009), los cuales definen la resistencia como la capacidad de realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad, dependiendo de la preparación del individuo durante un tiempo prolongado (más de 20 minutos).

Como ocurría en las capacidades anteriores, en lo referente a la resistencia, también encontramos aspectos diferentes mencionados por los autores como por ejemplo en el caso de Porta (1988), el cual define la resistencia como la capacidad de realizar un trabajo durante el máximo tiempo sin hacer ninguna incidencia en aspectos como resistencias u otros factores como es el caso de Zintl (citado por García, I. C., & Vedruna, C. P. (2015)) el cual añade los términos de cansancio frente a un determinado esfuerzo; así como la capacidad de recuperación frente a ese esfuerzo realizado y estar preparado para llevar a cabo otro.

Por otro lado, según Morehouse, L. y Millar, A. (citado por Pastor, F. S., & Sánchez, Á. G. (2007)), introducen el término de intensidad ya que esta resistencia puede ser tanto a un estímulo de alta intensidad u otro de una intensidad moderada. La última de las cuatro definiciones nos ofrece un aspecto diferenciador del resto, y este es que la resistencia depende de la preparación a la que ha estado sometido esa persona, haciendo referencia al entrenamiento de dichas capacidades con el objetivo de mejorar.

Al igual que con los tipos de fuerza o velocidad, también encontramos una clasificación de la resistencia y que ha sido realizada por Pastor, F. S., & Sánchez, Á. G. (2007) los cuales dividen en dos apartados: por un lado, la aeróbica que es aquella que se realiza ante esfuerzos de baja intensidad o fatiga, y por otro lado la anaeróbica que es aquella que aparece cuando los esfuerzos son realizados a una alta intensidad.

En último y cuarto lugar, definimos la **flexibilidad** como “*la capacidad de aprovechar las posibilidades de movimiento de las articulaciones, lo más óptimamente posible*” (Padial, P. 2001, p.5).

En cuanto a, Álvarez del Villar (citado por García, I. C., & Vedruna, C. P. (2015)), observamos que la define como “*aquella capacidad que con base en la movilidad articular y extensibilidad y elasticidad muscular permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo al sujeto realizar acciones que requieren gran agilidad y destreza*”. (p.6)

Por otro lado, Rodríguez García (2006) define la flexibilidad como “*la cualidad que, basada en la movilidad articular y en las condiciones de elasticidad de la musculatura, nos permite recorridos articulares óptimos para el desarrollo de los movimientos*”. (p.87)

En todas ellas encontramos que, dentro de la elasticidad, los autores hablan de una ejecución de los movimientos de forma óptima haciendo mención a realizar movimientos de manera correcta y sin realizar ningún esfuerzo, así como la intervención de las articulaciones que serán las que posibilitarán realizarlos. La diferencia que encontramos es que tanto Rodríguez García (2006) como Álvarez del Villar (1990) hablan también de la necesidad y el papel que tiene la musculatura a la hora de realizar esos movimientos óptimos junto con las articulaciones, cosa que Hahn no menciona.

1.2 Aprendizaje cooperativo

Antes de comenzar con la redacción y definición del aprendizaje cooperativo, veo necesario realizar una breve introducción acerca de cuándo y dónde surgió este modelo pedagógico.

Según Vera (2009) el “Aprendizaje cooperativo” surge en el siglo XVI como consecuencia de discusiones y estudios realizados por pedagogos como Robert Owen, Saint Simón o Charles Guide, donde, tratan sobre la superioridad que podrían llegar a tener los alumnos con los que se utilizase una metodología de aprendizaje entre iguales.

Posteriormente, y como podemos ver en el artículo de Pujolàs (2002), conocemos que, en el siglo XVIII, Joseph Lancaster y Andrew Bell, comenzaron a utilizar grupos

cooperativos para el aprendizaje en Inglaterra. Este aprendizaje fue transportado a Estados Unidos por medio de Francis Parker y John Dewey utilizándolos para desarrollar sus proyectos educativos.

A pesar de todos estos aspectos, siguiendo con Vera (2009) sabemos que es realmente en el siglo XX cuando realmente se empieza a difundir el aprendizaje cooperativo, sobre todo en Estados Unidos. Esta metodología se expande como contraataque al aprendizaje individualista reinante en aquellos años, donde se premiaba las destrezas o capacidades individuales de cada uno; se daba una mayor importancia a la memoria frente al razonamiento y donde solo los “vencedores o mejores” eran premiados.

En España, aunque tarde, esta metodología comienza a aparecer en el último cuarto del siglo XX ya gracias al Real Decreto 334/1985, de 6 de marzo, de ordenación de la educación especial y especialmente en la década de los noventa con la LOGSE (1990) cuando gracias a este aprendizaje, nuestro sistema educativo comenzó a ser considerado por informes internacionales como uno de los más equitativos de los países incluidos en la OCDE (MEC, 2011; MECD, 2013).

Una vez realizada esta pequeña introducción sobre la historia del aprendizaje cooperativo, indicaremos varias definiciones sobre dicha metodología; así como las características del mismo.

En primer lugar, Fernández-Río (2014) define el aprendizaje cooperativo como:

Un modelo pedagógico en el que los estudiantes aprenden con, de y por otros estudiantes a través de un planteamiento de enseñanza aprendizaje que facilita y potencia esta interacción e interdependencia positivas y en el que docente y estudiantes actúan como co-aprendices. (p.6)

Este autor defiende que dentro de un contexto de enseñanza-aprendizaje cooperativo, el docente cede parte de su protagonismo, es decir, relega esa responsabilidad propia de su puesto o posición a los estudiantes para empoderarles, teniendo como objetivo el desarrollo de dos aspectos fundamentales: aprender a aprender y aprendizaje a lo largo de la vida (Fernández-Río, 2014).

Por otro lado, Velázquez (2010), define el aprendizaje cooperativo como *“una metodología educativa basada en el trabajo en pequeños grupos, generalmente heterogéneos, en los que los estudiantes aúnan esfuerzos y comparten recursos para generar su propio aprendizaje, pero también el del resto de sus compañeros y compañeras”* (p.234).

Del mismo modo, Pujolàs (2009) también define el aprendizaje cooperativo como:

El uso didáctico de equipos reducidos de alumnos, generalmente de composición heterogénea en rendimiento y capacidad, aunque ocasionalmente puedan ser más homogéneos, utilizando una estructura de la actividad tal que se asegure al máximo la participación igualitaria y se potencie al máximo la interacción simultánea entre ellos. (p.231)

Otra definición de aprendizaje cooperativo es la que nos ofrecen Melero y Fernández (citado por Prenda, N. P. (2011)), definiéndolo como *“un amplio y heterogéneo conjunto de métodos de instrucción estructurados, en los que los estudiantes trabajan juntos, en grupos o equipos, ayudándose mutuamente en tareas generalmente académicas”*. (p.64)

Por último, tenemos la definición realizada por Ferreiro Gravié, R. y Calderón Espino, M. (2006) los cuales ven esta metodología como *“el aprendizaje que implica agrupar a los alumnos en equipos pequeños y heterogéneos para potenciar el desarrollo de cada uno con la colaboración de los demás miembros del equipo”*. (p.31)

Puesto que hemos aportado una gran cantidad de definiciones, es necesario, realizar un análisis/comparación entre todas ellas con el objetivo de observar aquellos elementos que van siendo añadidos y que van completando y conformando una definición integral de lo que significa este aprendizaje.

Un elemento que diferencia claramente la primera definición ofrecida por Fernández-Río (2014), ya que este en ningún momento habla de la necesidad de organizar a los alumnos en pequeños grupos y que estos a su vez sean heterogéneos; aspecto que si mencionan el resto de los autores como Fernández-Río (2014), Velázquez (2010), Pujolàs (2009), Prenda, N. P. (citado por Melero y Fernández, 1995) y Ferreiro Gravié, R. y Calderón Espino, M. (2006). Sin embargo, encontramos un elemento que en este caso

solo es mencionado por este mismo autor; y es que en este aprendizaje, profesor y alumno actúan como co-aprendices, es decir, que ambos aprenden cosas del otro.

Otra diferencia o elemento innovador que podemos encontrar es el mencionado por Pujolàs (2009), ya que en su definición indica que la participación dentro de los grupos debe ser igualitaria, mientras que en el resto de las definiciones solo habla de la formación de grupos, pero ninguno había mencionado como debía estar estructurado ese trabajo.

Por último, un elemento común que solo está presente en dos de ellas Johnson & Johnson (1999) y Velázquez (2010), es el del desarrollo tanto de nuestros propios aprendizajes como de los del resto de integrantes del grupo. Este elemento hace referencia a los beneficios que puede aportar dicha metodología, ya que fuera parte del trabajo grupal, observamos que conlleva una serie de beneficios.

Una vez ofrecidas varias definiciones de este modelo pedagógico que estamos trabajando dentro de este TFG, y antes de continuar profundizando en temas relacionados con él; destacar que la diferencia entre este aprendizaje y otros que comparten características similares es que en este modelo estudiantes y docentes actúan como co-aprendices (Casey, 2012). Además, el docente aprende de todo lo realizado por los alumnos para aplicar lo positivo o modificar lo negativo de manera inmediata a corto plazo, a medio plazo o a largo plazo.

Por otro lado, los autores mencionados a continuación destacan la existencia de cuatro enfoques dentro de este aprendizaje, cuyo objetivo es garantizar la cooperación y el trabajo en grupo. Estos son los siguientes:

- **El enfoque conceptual** (Johnson & Johnson, 2009): añade a la *interdependencia positiva de metas*, la *interacción promotora* o situación en la que todos los miembros del grupo aúnan esfuerzos, animándose y ayudándose mutuamente, la *responsabilidad individual*, que implica que nadie se escude en el trabajo del resto, la existencia de unas *habilidades interpersonales y de trabajo en pequeños grupos* que promuevan la efectividad de los procesos grupales y el *procesamiento o autoevaluación grupal* para identificar las conductas manifestadas durante el desarrollo de la tarea, determinando cuáles fueron beneficiosas y cuáles resultaron

perjudiciales, con el fin de reforzar las primeras y plantear alternativas a las segundas.

- **El enfoque curricular** (Slavin, 1999): relaciona la efectividad del trabajo grupal con la existencia de recompensas grupales, extrínsecas a la tarea, con dos características esenciales. La primera es que dichas recompensas dependen del rendimiento individual y no del grupal. La segunda es que todos los miembros del grupo deben tener las mismas oportunidades para contribuir a alcanzarlas.
- **El enfoque estructural**, como alude Kagan (citado por Prenda, N. P. (2011)), plantea que la cooperación dentro de un grupo solo se genera si, además de la interdependencia positiva de metas, se garantiza que haya una interacción simultánea durante el trabajo y una participación equitativa.
- **La instrucción compleja** (Cohen, 1999): profundiza en el trabajo en pequeños grupos heterogéneos mediante tareas en las que resuelven problemas con varias soluciones y que implican dominar diferentes habilidades. Además, los grupos son constituidos de forma que la aportación de cada miembro es necesaria, al menos, en una parte de la tarea. De esta forma, el grupo solo tiene los recursos suficientes para resolverla y para ello es necesario la coordinación de todos.

Johnson y Johnson (1994) también destacan cinco elementos imprescindibles que son necesarios que aparezcan en este aprendizaje, siendo:

- **Interacción cara a cara:** los componentes del grupo deben estar en contacto directo unos con otros durante la realización de la tarea; tanto físico como no.
- **Interdependencia positiva:** la consecución del objetivo marcado por el docente a un estudiante está directamente conectado con el logro del objetivo para los demás estudiantes del grupo, ya que el trabajo en grupo es imprescindible para conseguirlo.
- **Responsabilidad individual:** cada miembro del grupo tiene la responsabilidad de la realización de una parte del trabajo grupal y debe llevarla a cabo por el bien común, así como estar pendiente de ayudar a sus compañeros y revisar su trabajo en busca de algún fallo o posible mejora.
- **Procesamiento grupal:** es imprescindible compartir y discutir dentro del grupo toda la información disponible para poder tomar decisiones de manera consensuada entre todos los miembros del grupo.

- **Habilidades sociales:** como consecuencia de la interacción y de la comunicación existente, los estudiantes desarrollan habilidades sociales positivas como aprender a escuchar, a respetar turnos, a animar, a criticar ideas y no personas, a animarse en vez de criticarse, etc.

Dentro del área de educación física, como alude el autor Velázquez (2013), ha destacado que el aprendizaje cooperativo ha demostrado ser un excelente recurso para mejorar la competencia motriz de los estudiantes, su capacidad cognitiva, sus habilidades sociales y su desarrollo afectivo.

Entre los modos de aplicación concernientes a este aprendizaje, y más en concreto en el área de educación física que va a ser el que nos interese a nosotros, podemos destacar los siguientes:

- *Resultado colectivo*

Como alude Orlick (citado Río, J. F. (2017)) se trata de lograr un resultado de “grupo” (de toda una clase) en vez de individual, parejas o pequeños grupos, aportando cada persona su esfuerzo al logro global; es importante dar una segunda oportunidad para tratar de mejorar el primer resultado, compartiendo ideas para lograrlo.

- *Parejas-Comprueban-Ejecutan*

Como menciona Grineski (citado por Río, J. F. (2017)), dice que en grupos de cuatro estudiantes se ayudan unos a otros a aprender; se emparejan para enseñarse mutuamente y cuando dominan el contenido se juntan con la otra pareja de su grupo para comprobar que todos lo hacen bien antes de avanzar a la siguiente tarea.

- *Piensa-Comparte-Actúa*

Siguiendo con Grineski (citado por Río, J. F. (2017)) se plantea un problema/desafío/reto a los grupos de estudiantes que deben resolver como grupo. individualmente deben pensar y luego como grupo compartir, discutir y negociar para lograr la idea que resuelva el problema. solo deben probar la solución después de haber pasado por esta secuencia. Si no funciona, reevalúan las demás y las van probando (Fernández-Río, 1999).

- *Grupos de Aprendizaje*

Finalmente, Grineski (citado por Río, J. F. (2017)) en los grupos de trabajo cooperativos (normalmente cuatro personas) se plantean solo dos roles para los estudiantes uno activo motivadamente (ejecutor), y otro pasivo motivadamente, aunque no cognitivamente (docente/árbitro/anotador). Los estudiantes rotan de uno a otro a lo largo de la actividad.

1.3 Estado de la cuestión: trabajos similares

La búsqueda de información relativa a la aplicación del aprendizaje cooperativo sobre las capacidades físicas básicas no encontró ningún resultado. Sin embargo, si se encontraron trabajos similares que pudieron aportar ideas para el planteamiento de nuestra unidad didáctica.

A continuación, se realiza un resumen de cada uno de estos trabajos con los aspectos más importantes:

El trabajo desarrollado por Saborit y Hernández (2009), pretende llevar a cabo un seguimiento del aprendizaje cooperativo con el objetivo de observar sus resultados dentro del ámbito social y el motivado, llevándose a cabo en 2 grupos de alumnos de 1º de la ESO del Principado de Asturias que estaban compuestos por 25 y 26 integrantes. La diferencia entre los 2 grupos es que el grupo que estaba formado por 26 alumnos utilizó una metodología más tradicional e individualista, mientras que el otro utilizó una metodología cooperativa. En cuanto a los resultados, se observó que en el grupo que utilizó una metodología tradicional, solo el 26% de los alumnos se relacionaban con más de 15 personas frente a un 73% del otro grupo; y en cuanto a la motivación respecto a la asignatura de educación física, el primer grupo solo experimentó un aumento numérico de la misma del 0,2% frente a un 2% del otro grupo. Con estos resultados observamos las grandes ventajas que aporta este tipo de metodología, tanto a nivel emocional como grupal ya que los resultados eran más satisfactorios en ese grupo que en el que utilizó una metodología más tradicional e individualista.

El trabajo desarrollado por Vega (2001), pretende llevar a cabo una unidad didáctica con alumnos de 2º de la ESO, los cuales anteriormente ya habían practicado diversas habilidades gimnásticas y que las actividades que se llevan a cabo son enfocadas

en una metodología cooperativa. Dicha unidad didáctica se va a centrar, por un lado, en una primera parte en la cual se realiza un trabajo de repaso de aquellas habilidades gimnásticas, para posteriormente pasar a la formación de pirámides humanas; uniendo a estos movimientos la música como elemento dinamizador y que ayuda a la consecución de los objetivos planteados. Entre los objetivos establecidos, destacan el desarrollo de actitudes de cooperación y participación, desarrollar la creatividad y la sensibilidad artística y lograr un enriquecimiento del lenguaje oral. Destacar que, aunque la metodología principal es el aprendizaje cooperativo, si en algún momento fuera necesario, esta se cambiará por “instrucción directa, descubrimiento guiado o la resolución de problemas”. En cuanto a los resultados, se obtuvo que el 40% de los alumnos consideraban que los enlaces era la actividad más difícil frente a un 38% de las habilidades gimnásticas y un 22% de la construcción de pirámides. Por otro lado, respecto a la satisfacción de los alumnos, esta ha sido general ya que, en las 4 tablas: “ayudas”, “mejora en las relaciones”, “utilización de música” y “realización de composiciones grupales”; los resultados eran en todas superiores al 61%.

El trabajo desarrollado por Palomares Bartoll (2016), lleva a cabo una experiencia educativa en tercero de la E.S.O dentro de una unidad didáctica titulada “Hacemos deporte de manera saludable”; y cuyo objetivo es utilizar el aprendizaje cooperativo como estrategia didáctica. Este estudio es fruto del aumento en los últimos años de la obesidad infantil a causa de las actividades sedentarias. En cuanto a la metodología, esta utiliza el aprendizaje cooperativo y el test de Cooper, siendo adaptado a las características de este tipo de aprendizaje. Para ello, la clase se divide en grupos de 4-6 alumnos, de los cuales, 1 es el capitán, que será el encargado de hacer los cálculos de las frecuencias cardíacas máximas y de reposo, así como la distribución del orden de salida y número de vueltas que debe dar cada uno; teniendo que dar un total de 25 vueltas al campo de fútbol sala. En cuanto a los resultados, estos se midieron a través de unas tablas con las que se estima el nivel de satisfacción del alumnado, obteniendo la mayoría una nota de 0,30 (el máximo), indicando al profesorado el alto grado de participación e implicación. En conclusión, se trata de una experiencia educativa en la que se trabaja la resistencia aeróbica de manera cooperativa.

El trabajo desarrollado por Velázquez Callado (2015), se trata de un artículo que explica los fundamentos teóricos de la “coopedagogía”, entendida como un enfoque

educativo en el cual el alumnado aprende a cooperar y utilizar las posibilidades que la cooperación les ofrece y así poder alcanzar diferentes aprendizajes curriculares. Esta se sustenta en tres pilares básicos: un ambiente social cooperativo, el juego cooperativo y el aprendizaje cooperativo. Además, la coopedagogía se estructura en 5 “pasos”: el primero es la “creación del conflicto”, para ello, se cuestiona que competir con los otros o trabajar individualmente genera más beneficios que cooperar; el segundo es “entendiendo la lógica de la cooperación” por lo que el alumnado debe entender la lógica de la cooperación que no es otra que la de generar un ambiente social cooperativo, el tercero es “aplicando la lógica de la cooperación” de forma que todos comparten recursos y aúnan esfuerzos para alcanzar un objetivo común o varios objetivos complementarios, el cuarto es “aprendiendo a través de la cooperación”, siendo necesario entender primero en qué consiste el aprendizaje cooperativo y qué conlleva; y el último es “aprendizaje autónomo” con el cual los estudiantes deben ser capaces de organizarse y de trabajar en equipo autónomamente para desarrollar un determinado proyecto sin la supervisión del docente. La conclusión de la coopedagogía es que los alumnos se muestren competentes cooperando para así lograr sus objetivos en la vida, además de ayudar a los demás a lograr los suyos.

Capítulo 2. Objetivos del TFG

Un apartado imprescindible, dentro del trabajo de fin de grado es el apartado de los objetivos, ya que indican de manera clara el objetivo de este, nos da una idea previa sobre la temática y enfoque hacia donde se encamina.

El objetivo de este trabajo consiste en la creación de una unidad didáctica dirigida al sexto curso de educación primaria para el área de educación física y en donde los alumnos trabajan las capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) con una metodología de aprendizaje cooperativo centrada en la superación de retos motrices grupales de cada una de dichas capacidades.

Capítulo 3. Metodología Búsqueda bibliográfica

Dentro del apartado de metodología se detalla cómo se ha llevado a cabo la búsqueda bibliográfica con el objetivo de realizar un rastreo para ver si de este modo se encontraba algún trabajo similar a la presente propuesta de unidad didáctica. Además, también se expone una breve explicación sobre la estructura de unidad didáctica escogida.

3.1 Búsqueda bibliográfica.

3.1.1 Objeto de estudio.

El objeto de estudio fueron todos los artículos y documentos que encontramos introduciendo diferentes términos dentro del portal de búsqueda de “Dialnet”. Todos ellos tenían en común aspectos claves de nuestra propuesta de unidad didáctica como por ejemplo “capacidades físicas básicas” o “aprendizaje cooperativo”.

Según Velázquez (2010: 234), el aprendizaje cooperativo es definido como *“una metodología educativa basada en el trabajo en pequeños grupos, generalmente heterogéneos, en los que los estudiantes aúnan esfuerzos y comparten recursos para generar su propio aprendizaje, pero también el del resto de sus compañeros y compañeras”*.

Por su parte, las capacidades físicas según Garth Fisher, Vehrs, & George (1996: 80) son el *“conjunto de capacidades que permiten a una persona satisfacer con éxito las exigencias físicas presentes y potenciales de la vida cotidiana”*.

A la hora de realizar la búsqueda no se tuvo en cuenta el año en el que ha sido publicado cada uno de los artículos encontrados; es decir, no es de ámbito temporal.

3.1.2 Fuentes de información.

Como ya he comentado en el apartado anterior, dicha búsqueda bibliográfica se ha llevado a cabo principalmente en la base de datos “Dialnet” a través de su búsqueda sencilla e introduciendo diferentes términos, todos ellos enfocados hacia nuestras necesidades.

Para aquellas personas que puedan leer este trabajo y que no tengan conocimiento sobre que es esta base de datos, decir, que se trata de una de las mayores plataformas de búsqueda de documentos bibliográficos, principalmente del ámbito de las ciencias humanas, jurídicas y sociales y que tiene su origen en la biblioteca de la Universidad de La Rioja, comenzando a funcionar en el año 1999 (Hernández, (2019).

También se consultó la Biblioteca de la Universidad de Cantabria para buscar 4 documentos que no aparecen dentro de la plataforma “Dialnet”; pero que por suerte podemos acceder a ellos a través de la biblioteca de nuestra universidad.

3.1.3 Procedimiento de búsqueda de información/recogida de datos.

La recogida de datos se realizó en la base de datos Dialnet, a través de la búsqueda sencilla.

En primer lugar, se comenzó por introducir los siguientes términos de búsqueda:

- Aprendizaje cooperativo: 1452 resultados. Al aparecer un gran número de documentos, continuamos con el filtrado.
- Aprendizaje cooperativo + capacidades físicas básicas: Con estos términos obtenemos 41 resultados, de los cuales solo nos sirven dos.

Para reducir aún más la búsqueda, pasamos a escribir los siguientes comandos:

- Aprendizaje cooperativo + capacidad física: Eliminando el término “básica” obtenemos 16 resultados. El problema es que ninguno ellos nos sirven de ayuda en nuestra propuesta de unidad didáctica.

Continuando con el filtrado se realizó otro cambio y se continuó buscando con otros términos nuevos:

- Aprendizaje cooperativo + cualidades físicas: Se encontró un total de 6 resultados, y al igual que en la búsqueda anterior, ninguno nos sirve de ayuda.

Por último, introducimos los términos de aprendizaje cooperativo más cada una de las capacidades físicas básicas, pero de manera individual; es decir:

- Aprendizaje cooperativo + fuerza: De esta búsqueda, se encontró un total de 35 resultados. De estos 35 resultados obtenidos, nos quedamos con 2 de ellos, pero uno de estos ya nos apareció en una búsqueda anterior.
- Aprendizaje cooperativo + resistencia: Añadiendo el término resistencia, aparecieron 20 resultados. Aquí se volvió a encontrar otros 2 documentos que nos pueden servir de ayuda, pero que al igual que en el caso anterior, uno de ellos es repetido; concretamente el escrito por Saborit.
- Aprendizaje cooperativo + velocidad: Con el término de velocidad, los resultados disminuyeron, obteniendo un total de 7 resultados. De estos 7 resultados, únicamente se volvió a encontrar el trabajo de Saborit como válido.
- Aprendizaje cooperativo + flexibilidad: Por el contrario, introduciendo el término de flexibilidad, los resultados volvieron a aumentar hasta un total de 23, aunque ninguno de ellos es de utilidad.

Una vez se realizó toda esta búsqueda los resultados se clasificaron en tres categorías:

- **Si:** Documentos que tienen aspectos comunes y que pueden tener utilidad e información necesaria para nuestro trabajo.
- **No:** Documentos que no tienen nada que ver ni aportar a nuestro trabajo y que por ello tenemos que descartar.
- **Dudosos:** Documentos que puede que si tengan información útil pero solo en cierta medida y que no estamos seguros de sí son precisos o no para este trabajo.

Realizada esta primera clasificación, los resultados se revisaron y discutieron con el tutor para determinar su inclusión final. Tras dicha discusión, los resultados finales obtenidos son 4 documentos:

- Saborit, J. A. P., & Hernández, P. N. (2009). Influencia del aprendizaje cooperativo en educación física. *Revista iberoamericana de educación*, 49(4), 1-8.

- Vega, Y. M. H. (2001). Una experiencia cooperativa expresiva aplicada a las habilidades gimnásticas en la ESO. *Campo abierto: Revista de educación*, (20), 117-136.

-Bartoll, J. P. (2016). Resistencia, cooperación y salud: ¿Es posible trabajarlo en el aula?. *Tándem: Didáctica de la educación física*, (54), 51-56.

- Callado, C. V. (2015). Coopedagogía. El enfoque de la pedagogía de la cooperación en Educación Física. *La peonza: revista de educación física para la paz*, (10), 3-22.

Para poder consultar estos 4 artículos, se hizo uso de la BUC, puesto que tres de ellos si se encontraban en la base de Dialnet, pero uno; al tratarse de una revista, no aparecía físicamente, por lo que consultamos la base de datos de la biblioteca para ver si estaba disponible. Como las revistas no se pueden sacar de la biblioteca, hubo que escanear la parte del documento que sí nos hacía falta para poder hacer una lectura de la misma de manera más tranquila y exhaustiva en casa.

3.2 Propuesta didáctica.

3.2.1 Explicar y justificar la estructura de la unidad didáctica utilizada.

Dentro de este apartado desglosaremos punto por punto la estructura de la unidad didáctica que vamos a seguir para nuestra unidad didáctica. Para concretar aún más la estructura de la misma, decir que vamos a seguir la establecida por Méndez Giménez & Fernández-Río (2011).

Esta estructura está compuesta por 2 bloques principales, el primero dedicado a temas más generales y el segundo a aspectos específicos, dividiéndose a su vez en apartados de menor ámbito de actuación.

A continuación, vamos a ir redactando todo aquello de lo que vamos a hablar en cada uno de los apartados que componen los dos bloques principales de nuestra unidad didáctica y que ya habíamos indicado anteriormente.

(PRIMER BLOQUE)

- **Justificación:** En este apartado se habla sobre aquellos aspectos que llevan a realizar la unidad didáctica, así como información relativa a su importancia.

- **Objetivos de etapa.** Revisamos el currículum de Cantabria con el fin de destacar aquellos objetivos que más se enfocan hacia nuestra propuesta de unidad didáctica.
- **Objetivos de área:** Para poder seleccionar los objetivos de etapa, se revisaron los criterios de evaluación escogidos para nuestra unidad didáctica, debido a la inexistencia de los mismos.
- **Contenidos establecidos para cada curso:** Para establecer los contenidos se buscó dentro de tercer nivel de educación primaria (6º curso), los bloques de contenido que aparecen BOC (Boletín oficial de Cantabria).
- **Sujetos por clase. Número y características:** En este apartado se habla además del número total de alumnos (25); de la diferencia entre sexos, la presencia o no de extranjeros, las divisiones que se llevarán a cabo en cada actividad y la existencia de algún problema o trastorno de conducta.
- **Medidas de atención a la diversidad:** En cuanto a las medidas de atención a la diversidad, se tendrán en cuenta las capacidades y las posibilidades de cada uno realizándose una evaluación individualizada.
- **Evaluación:** Dentro de este apartado se hablará del tipo de evaluación que se utiliza, así como su enfoque.
- **Aportaciones de los modelos alternativos a las competencias básicas:** Se realiza un análisis, de cuáles de las 7 competencias básicas, pueden converger o no con nuestra metodología, con el objetivo de destacar los aspectos positivos que otorga a las mismas.

(SEGUNDO BLOQUE)

- **Introducción: modalidad y etapa/curso a la que se dirige:** Se habla del curso y del área al que está enfocada la unidad didáctica y se indica todo aquello que los engloba.
- **Objetivos didácticos y contenidos.** Se revisan aquellos que aparecen en el BOC, pertenecientes al sexto curso de educación primaria.
- **Metodología (intervención didáctica).**
- **Agrupaciones:** Dentro de este apartado se habla de las agrupaciones que se llevan a cabo en las actividades.

- **Criterios de evaluación y criterios de calificación:** Aquellos que aparecen en el BOC referentes al sexto curso de educación primaria.
- **Educación en valores:** Respecto a la educación en valores, se tratan temas presentes en el PEC.
- **Materiales y espacios:** Aquellos que el propio centro nos puede ofrecer con relación a sus infraestructuras y capacidades.
- **Materiales curriculares para el alumnado.** Dentro de este apartado, se introducen aquellos materiales que son entregados a los alumnos.
- **Secuenciación y temporalización de las sesiones:** Este apartado se encuentra destinado a la explicación de todo lo concerniente a la parte práctica de la unidad didáctica; es decir; número de sesiones, su temporalización, su duración, sus características.
- **Puntos fuertes y puntos débiles:** Se habla de todos los puntos o aspectos que hacen que nuestra unidad didáctica sea innovadora o de gran ayuda, así como, aquellos que no favorezcan tanto.
- **Referencias bibliográficas, y páginas web de interés:** Destinado a la colocación de las referencias de todos los artículos que se utilizan en nuestra propuesta de unidad didáctica.

3.2.2 Bibliografía:

Hernández, F. (2019). Dialnet. Universidad de la Rioja: *Fundación DIALNET*. Recuperado de: <https://fundaciondialnet.unirioja.es/dialnet/dialnet/>

Capítulo 4. Resultados

4.1 Estructura de la Unidad didáctica.

La presente unidad didáctica está estructura en dos bloques principales de información, que desarrollan tanto los aspectos generales y contextuales como los apartados específicos que delimitan los contenidos, metodología, evaluación y calificación de la misma.

4.1.1 Primer bloque (apartados generales):

Dentro de este primer bloque, se realiza una explicación más exhaustiva que la que se realiza dentro de la metodología en cada uno de los apartados que componen el mismo y, que en este caso son un total de 8; comenzando por la justificación y siguiendo por los objetivos de etapa y de área, los contenidos establecidos para cada curso, los sujetos por clase, las medidas de atención a la diversidad, la evaluación y terminando por la aportación de los modelos alternativos a las competencias clave.

4.1.1.1 Justificación:

Se ha decidido llevar a cabo esta unidad didáctica con el objetivo de disminuir los niveles de sedentarismo que tanto están aumentando en los últimos años en los niños ya que 80 % de ellos solo hace deporte en la escuela, según el Informe Eurydice, Comisión Europea 2013 (citado por el Decreto 27/2014, de 5 de junio de Cantabria). Lo que queremos es inculcar hábitos saludables y que estos encuentren gusto al ejercitarse, y nada mejor que a través del desarrollo de nuestras capacidades físicas básicas.

Esta disminución del sedentarismo entre los más pequeños viene siguiendo las bases establecidas en el Decreto 27/2014, de 5 de junio de Cantabria para el sexto curso de educación física en primaria y más en concreto en los bloques 1, 2 y 4 en los cuales se pretende realizar un trabajo de conocimiento del cuerpo y la salud (bloque 1), así como el de las habilidades motrices (bloque 2) y un trabajo de los valores (bloque 4). Por ello; el conocer el funcionamiento del cuerpo y el cambiar nuestros hábitos con el objetivo de mejorar nuestras capacidades físicas básicas se va a llevar a cabo por medio de la resolución de retos en grupo.

4.1.1.2 Objetivos de etapa:

A la hora de establecer los objetivos de etapa pertinentes, tenemos que remitirnos a aquellos que están establecidos en el currículum de nuestra comunidad autónoma, es decir, al currículum de educación primaria de la Comunidad Autónoma de Cantabria el cual está dictaminado por el Decreto 27/2014, de 5 de junio.

De entre todos los objetivos establecidos para la etapa de educación primaria, nosotros nos vamos a quedar con aquellos que creemos que tienen que ver con nuestra temática y que son los siguientes:

En primer lugar, es necesario hacer referencia al objetivo principal del área de educación física que no es otro que el “k” el cual trata de *“valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social”* (BOC, 2014, p.4). Este objetivo se tiene muy en cuenta y se muestra a los alumnos la importancia que tienen la higiene y la salud, así como aceptar el cuerpo de cada uno y de sus compañeros, mostrando respeto; además de utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo del individuo.

Respecto a nuestra unidad didáctica, este objetivo se encuentra relacionado con nuestra metodología de aprendizaje cooperativo ya que este objetivo habla de favorecer el desarrollo social y cívico al igual que en el aprendizaje cooperativo donde los integrantes de un grupo deben comunicarse y relacionarse, así como prestarse ayudas y aportar ideas que tanto van a necesitar para poder superar todos los que se van a encontrar en esta unidad didáctica.

Del mismo modo, también tiene que ver con las capacidades físicas básicas que queremos trabajar puesto que habla de aceptar nuestro propio cuerpo y el de los otros, es decir, cuando se trabajen estas capacidades, cada alumno tendrá que darse cuenta y aceptar que hay personas que tienen más capacidades que otros y viceversa, pero que siendo mejor o peor tiene que aceptarse y darse cuenta de que no pasa nada.

Después de este objetivo principal, se encuentran otros objetivos que se trabajan de forma secundaria o complementaria a este. Estos son por un lado el objetivo relacionado con conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas; así como el objetivo que habla de trabajar y reforzar hábitos

de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo ya que en las diferentes sesiones se realizan actividades que tienen que llevarse a cabo de manera cooperativa, por lo que es fundamental que los alumnos respeten a sus compañeros y sepan en todo momento cuales van a ser las reglas, así como las pautas a seguir, todo ello con el fin de alcanzar los desafíos que les sean planteados.

Por otro lado, en cuanto al objetivo número 4, el cual habla de conocer, comprender y respetar las diferentes culturas y las diferencias entre las personas, será necesario realizar una educación guiada sobre sus bases ya que, al llevarse a cabo una metodología cooperativa, los grupos de trabajo serán heterogéneos, además, como ya indicaré más adelante, la clase está compuesta de una gran variedad de alumnos de diferentes países, así como alumnos con algún que otro trastorno.

Por último, hay que guiarse del objetivo que habla de desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como el tener una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y estereotipos sexistas. Este objetivo viene unido con los mencionados anteriormente ya que se trata de enseñar a los alumnos a respetar a sus compañeros y darse cuenta de que cada persona tiene unas capacidades y que no hay que criticar ni decir cosas que puedan hacer sentir mal al resto.

4.1.1.3 Objetivos de área:

Para poder encontrar los objetivos de área (educación física), como en el currículum de Cantabria (27/2014, de 5 de junio) no aparecen, nos hemos remitido a los criterios de evaluación de los bloques que vamos a trabajar dentro de la unidad didáctica presentes en dicho documento.

Al igual que en el apartado anterior, marcamos cual es el objetivo de área principal: *“Identificar las capacidades físicas básicas que intervienen en una actividad físico-deportiva”*. (BOC, 2014, p.404).

Este es el objetivo principal puesto que nuestra unidad didáctica tiene como fin desarrollar y, por lo tanto, conocer cuáles son las capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad); y además se lleva a cabo a través de una metodología de aprendizaje cooperativo, teniendo que realizar este desarrollo de las mismas de manera conjunta, relacionándose y prestándose ayudas en todo momento.

4.1.1.4 Contenidos establecidos para cada curso:

En cuanto a los contenidos establecidos para cada curso, en nuestro caso, al ir enfocada al sexto curso de educación primaria, estos son algunos de los que vienen establecidos en el decreto 27/2014, de 5 de junio y que hemos escogido de entre todos los que aparecen en el área de educación física para sexto de primaria.

Antes de mencionarlos, es necesario indicar cuál de ellos va a ser el principal. En nuestro caso se trata de uno de los contenidos encuadrado dentro del “Bloque 2”: *“Las capacidades físicas básicas como condicionantes de las habilidades y destrezas”*. (BOC, 2014, p.404).

El resto de los contenidos que se van a trabajar se encuentran situados dentro del “Bloque 1” y el “Bloque 4” y que son indicados dentro del segundo apartado, concretamente en el apartado 2.2 “objetivos didácticos y contenidos”.

4.1.1.5 Sujetos por clase. Número y características:

El número de alumnos de la clase en la cual vamos a llevar cabo la unidad didáctica está compuesto por un total de 25 alumnos, en el cual, hay un mayor ratio de niñas (15), frente a niños (10) aunque esto no es ningún problema a la hora de organizar la misma, ya que el buen ambiente reina dentro de esta y todos los niños mantienen una buena relación entre ellos.

En cuanto a su nacionalidad, la mayoría de ellos son españoles (16), aunque si es verdad que hay una parte importante de alumnos extranjeros, exactamente 9, principalmente de Sudamérica (3) y Europa del este (5); además de una niña adoptada de origen africano.

Por otro lado, hay un niño y una niña que presentan T.D.A.H (Trastorno por déficit de atención e hiperactividad), y que acuden dos veces por semana durante 1 hora donde el profesor de P.T (pedagogía terapéutica), además de a clases de apoyo con el jefe de estudios del centro. Estas salidas a diferentes clases de apoyo no representan ninguna influencia para nuestra unidad didáctica ya que estas no coinciden (las sesiones tanto de P.T, como las de apoyo se realizan en las horas de lengua o ciencias).

En cuanto a carencias psicomotrices que puedan afectar a la hora de la realización de las distintas actividades que van a tener que realizar, ninguno de los alumnos que conforman la clase tiene ningún problema, ya que siempre han realizado los mismos ejercicios con el mismo nivel de dificultad que el resto de sus compañeros.

4.1.1.6 Medidas de atención a la diversidad:

La atención a la diversidad es un aspecto que con el paso de los años se está teniendo más en cuenta, ya que todos los alumnos deben tener las mismas posibilidades para desarrollarse y alcanzar sus objetivos por lo que dentro de nuestra unidad didáctica, se llevará a cabo un trabajo común, es decir, cooperativo, puesto que la metodología empleada así lo requiere. Pero nosotros como profesores siempre vamos a estar pendientes de cada uno de ellos y si en algún momento es necesario realizar algún cambio tanto en las agrupaciones que vamos a realizar como en el ejercicio en sí, lo haremos.

Ningún alumno presenta alguna carencia psicomotriz que le impida participar o desempeñar las diferentes actividades de manera más costosa o imposibles; por lo que no existen medidas de atención a la diversidad a priori.

4.1.1.7 Evaluación:

Uno de los aspectos más importantes dentro de cada unidad didáctica es la evaluación ya que gracias a ella el maestro, además de evaluar, puede observar si su puesta en marcha ha funcionado satisfactoriamente.

En nuestro caso, se va a llevar un total de 2 evaluaciones distintas, y que son las siguientes:

- Heteroevaluación: Consiste en un proceso de evaluación o valoración de un alumno por parte de una persona con una posición superior a este y que en este caso es el maestro.
- Coevaluación: Consiste en la evaluación que realizan un alumno en función de su observación hacia el trabajo realizado por sus compañeros.

Una vez que ya se ha explicado los dos tipos de evaluación, es necesario indicar aspectos más concretos que se realizan en estos dos apartados dentro de nuestra propuesta.

En cuanto a la heteroevaluación, en cada una de las sesiones salvo en la primera que está destinada a la explicación de en qué consiste lo que vamos a trabajar (tema, metodología, evaluación, información sobre la teoría); es donde él profesor debe anotar y evaluar todos aquellos aspectos referentes a la superación de los retos que lleva a cabo cada alumno, así como lo referente a la participación, higiene, vestimenta y respeto que sí es evaluado en todas las sesiones. Ambas evaluaciones, se realizan gracias al uso de

unas tablas en la que el profesor debe escribir unos “ticks”, cuando se cumplen los requisitos exigidos.

En las tablas de heteroevaluación, aparece el nombre de cada alumno junto con el de todos los retos. Por lo tanto, si un grupo supera el reto, el maestro únicamente tiene que buscar cada uno de los nombres de los integrantes de ese grupo y poner un “tick” en la casilla correspondiente al reto que acaban de superar (VEASE ANEXO 1, TABLA EVALUACIÓN RETOS); ya que es una manera muy visual y práctica a la hora de revisar cuál ha sido el número de retos superados.

Además de las evaluaciones de cada día, el maestro tiene a su disposición, otra tabla para apuntar otros aspectos como la higiene, la vestimenta que trae cada alumno para las sesiones, su comportamiento, el respeto hacia sus compañeros, materiales e instalaciones del centro y hacia el maestro (VEASE ANEXO 2, TABLA EVALUACIÓN ASPECTOS ACTITUDINALES).

Respecto a la coevaluación, al final de la clase, después de la asamblea, los alumnos deben marcar en una tabla con un “tick” (VEASE ANEXO 3, TABLA DE COEVALUACIÓN), aquellos compañeros que los han ayudado en un momento concreto de la sesión aportando ideas o instrucciones de cómo superar ciertos retos; siendo de gran ayuda para valorar el nivel de grupo/compañerismo que reina en la clase.

Por otro lado, al llevarse a cabo una evaluación todos los días, tanto por parte del maestro como por parte de los alumnos entre sí, el carácter de esta es continua con el objetivo de obtener información sobre el grado de aprendizaje tanto para el maestro como para los alumnos y observar si se ha producido alguna mejora o no.

4.1.1.8 Aportaciones de los modelos alternativos a las competencias clave:

Revisando el currículum de educación primaria (27/2014, de 5 de junio), y siendo necesario para nuestra unidad didáctica, observamos que las competencias clave establecidas dentro de este son las siguientes:

- Comunicación lingüística.
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.
- Competencia digital.
- Aprender a aprender.

- Competencias sociales y cívicas.
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
- Conciencia y expresiones culturales.

De estas 7 competencias clave, y como ya hemos dicho anteriormente, el modelo pedagógico que vamos a utilizar es el del aprendizaje cooperativo, por ello, tanto la comunicación lingüística como las competencias sociales y cívicas van a tener que ser trabajadas por los alumnos para así, poder resolver actividades o retos planteados para ser resueltos con dicha metodología.

Aunque tanto la comunicación lingüística como las competencias sociales y cívicas se trabajan de manera indirecta en todas las sesiones; de manera específica podemos encontrarlas:

- Sesión 2: “Salvar al marinero” y “Traineras”.
- Sesión 4: “El kilómetro”.
- Sesión 6: “Brake dance”.
- Sesión 7: “El circo”.
- Sesión 8: “Moviendo caderas”.

Por otro lado, también se trabajará el sentido de iniciativa y espíritu emprendedor ya que es necesario que los alumnos se lancen y aporten sus ideas acerca de cómo es mejor realizar ciertos movimientos o estrategias, así como la ayuda que se pueden ofrecer los alumnos que tengan mayor capacidad o tengan mayores habilidades en algunos aspectos respecto a sus compañeros. Dicha competencia se encuentra reflejada en los siguientes retos:

- Sesión 3: “Suelo de lava”
- Sesión 4: “El kilómetro”.
- Sesión 5: “La comba maestra”.
- Sesión 7: “El circo”.

4.1.2 Segundo bloque (apartados específicos):

Dentro del segundo bloque, al igual que en el anterior, vamos a desarrollar cada uno de los once apartados que lo componen y que tratan temas más específicos que los anteriores; empezando por la introducción acerca de la modalidad y la etapa y curso a la que se dirige nuestra unidad didáctica para continuar con los objetivos didácticos y los contenidos, la metodología, las agrupaciones, los criterios de evaluación y calificación, la educación en valores, los materiales y espacios, los materiales curriculares, la secuenciación y temporalización de las sesiones, así como los puntos fuertes y débiles y la bibliografía.

4.1.2.1 Introducción: modalidad y etapa/curso a la que se dirige:

Nuestra propuesta de unidad didáctica está dirigida a los alumnos del tercer nivel de educación primaria y más en concreto al sexto curso del C.E.I.P. CISNEROS, para el área de educación física y que se encuentra compuesto por un total de 25 alumnos.

4.1.2.2 Objetivos didácticos y contenidos:

En cuanto a los objetivos didácticos establecidos para nuestra unidad didáctica, en primer lugar, son aquellos que se encuentran relacionados con la motricidad ya que el desarrollo de las capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) tanto de forma individual como conjunta requieren el trabajo y desarrollo de este elemento (motricidad).

Del mismo modo, otro objetivo es el concerniente a temas cooperativos/afectivos ya que, al tratarse de una metodología de aprendizaje cooperativo, es de vital importancia que los alumnos desarrollen sentimientos de empatía, comprensión y predisposición para trabajar con sus compañeros, sin crear prejuicios y malos comentarios hacia ellos; y así poder superar los retos.

Una vez indicados de manera general, es necesario especificar cuáles son en concreto atendiendo al decreto 27/2014, de 5 de junio:

En primer lugar, el objetivo principal es: Identificar las capacidades físicas básicas que intervienen en una actividad físico-deportiva y desarrollarlas a través del aprendizaje cooperativo.

Teniendo ya el objetivo principal indicado, el resto de objetivos que se trabajan secundariamente, son los siguientes:

- Bloque 1
 - Conocer la influencia de la Actividad Física en los sistemas y aparatos (locomotor), concretamente a través del desarrollo de las capacidades físicas básicas.
 - Conocer la importancia de respirar correctamente, adecuando ritmo a intensidad, durante la práctica de actividad física tanto en los ejercicios de resistencia como en los destinados al trabajo de la velocidad.

- Bloque 2
 - Mejorar el nivel de sus capacidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud.

- Bloque 4
 - *“Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica”*. (BOC, 2014, p.406).

Por otro lado, hay que tener muy en cuenta los contenidos ya que estos configuran eso que el maestro pretende enseñar a sus alumnos dentro de una unidad didáctica. En nuestro caso los contenidos que hemos decidido establecer para nuestra propuesta y que hemos obtenido del decreto 27/2014, de 5 de junio son los siguientes:

Al igual que antes, el contenido principal es: El trabajo de las capacidades físicas básicas como método de reducción de la obesidad infantil.

- Bloque 1:
 - El desarrollo de las capacidades físicas básicas relacionadas con la actividad física y la salud.
 - Toma de conciencia del propio cuerpo en relación con la tensión, relajación, respiración y tono muscular y su influencia en el desarrollo de las capacidades físicas básicas.

- Bloque 4:
 - “*Aceptación de virtudes o talentos, límites y diferencias*”. (BOC, 2014, p.406).

Como ya se comentó en el primer bloque de esta unidad, de entre todos estos contenidos, hay uno que predomina por encima del resto; y que es el situado dentro del segundo bloque de contenido.

4.1.2.3 Metodología (intervención didáctica):

Respecto a la metodología, en nuestro caso esta es la del aprendizaje cooperativo. Este tipo de aprendizaje se basa en el aprendizaje a través de la formación de pequeños grupos de carácter heterogéneo y en los que los alumnos se ayudan entre sí para conseguir un objetivo común, que en este caso serán las diferentes actividades que compondrán las sesiones de la unidad didáctica.

Al escoger este tipo de metodología, a la hora de preparar los diferentes ejercicios que se trabajaran en cada una de las sesiones, es necesario que estos cumplan todos los requisitos según Johnson y Johnson (1994, citado por Fernández-Rio, & Méndez-Giménez, 2016: p. 202) requiere este tipo de metodología y que son los siguientes:

- **Interacción cara a cara:** Para que se cumpla esta premisa, será necesario que los alumnos se encuentren en contacto directo los unos con los otros, por lo que cualquier actividad en la que trabajemos una capacidad física y esto no se cumpla, no será válida.
- **Interdependencia positiva:** Será necesario que los alumnos trabajen concentrados y motivados ya que su actuación influirá en el resultado para el grupo completo; para ello, los alumnos deberán de ponerse de acuerdo y dialogar para ver cuál será la forma más adecuada a la hora de realizar las diferentes tareas que el profesor les comunique.
- **Responsabilidad individual:** Como bien indica el nombre, dentro de este apartado, será fundamental el trabajo que de manera individual dentro del grupo realice cada uno de los integrantes del mismo; además deberá estar pendiente de sus compañeros para ayudarlos en caso de que esto sea necesario. Que cada

alumno tenga asignada una función será fundamental para la consecución del objetivo, ya que, si alguno de ellos falla en su misión, el reto no se podrá lograr.

- **Procesamiento grupal:** Dentro de este apartado, se establecerá o reflejará, una especie de lugar o momento, en el cuál, el grupo deberá de debatir en función de los materiales e información que dispongan, cuáles serían las mejores actuaciones y que les llevarían de un modo más rápido o sencillo a la consecución del objetivo; es decir, se trataría de un debate interno en el cual barajan las diferentes opciones que tienen. Este diálogo o intercambio de opiniones se mantendrá durante todo el ejercicio, tanto desde las opiniones iniciales, como los cambios o variaciones que pueden surgir a mitad del ejercicio, así como una valoración final acerca de cómo han actuado.
- **Habilidades sociales:** Por último, en cuanto a las habilidades sociales, será necesario que, dentro del grupo, estas estén bien trabajadas ya que será necesario que los alumnos se respeten entre sí, aceptar como válidas todas las aportaciones, no juzgar a los demás, animarse entre ellos, en definitiva, que el trabajo en equipo fluya.

Además de todo esto, esta metodología habla de que “el docente cede parte de su protagonismo, es decir, relega esa responsabilidad propia de su puesto o posición a los estudiantes para empoderarles, teniendo como objetivo el desarrollo de dos aspectos fundamentales: aprender a aprender y aprendizaje a lo largo de la vida (Fernández-Rio, 2014)”; por ello a la hora de comenzar cada sesión, el profesor llevará a cabo una primera fase en la cual explicara en qué consistirá dicha sesión (ejercicios de calentamientos, formación de grupos y explicación de actividades), para después pasar a tener un papel secundario y remitirse a observar cómo estos trabajan y como interaccionan grupalmente y llevar a cabo una evaluación del mismo.

4.1.2.4 Agrupaciones:

A la hora de realizar las diferentes agrupaciones, tendremos en cuenta que la clase para la cual está programada nuestra unidad didáctica la componen un total de 25 alumnos del curso de 6º de primaria; por lo que todas ellas intentarán realizarse de manera equitativa para que todos tengan las mismas oportunidades y facilidades. Además, estas agrupaciones serán de carácter heterogéneo como bien indica la metodología que estamos utilizando.

Se les permitirá formar los grupos que ellos quieran ya que no hay nada mejor que estos estén en la compañía que quieren para trabajar de la forma más óptima y dispuestos a dar el máximo y no realizar los ejercicios sin gana alguna por no estar con las personas que habían escogido en un principio.

En caso de que sean ellos quienes escojan con quien van a formar los grupos, es el maestro, el que en última instancia decide si ese grupo es válido o no, ya que puede haber alumnos que se lleven muy bien, pero que a la hora de trabajar juntos montan mucho alboroto o se distraen; y para que el funcionamiento de la clase no se vea afectado, el maestro puede realizar algún cambio si lo cree pertinente.

Por otro lado, los grupos que se forman durante la primera sesión se mantendrán durante las restantes y serán de 5 personas ya que al utilizarse una metodología de aprendizaje cooperativo donde debe aparecer la comunicación lingüística, las competencias sociales y cívicas y el sentido de iniciativa y espíritu emprendedor si los grupos son de menor tamaño esto no se podría llevar a cabo.

4.1.2.5 Criterios de evaluación y criterios de calificación:

Al igual que en la evaluación, el establecimiento de los criterios de evaluación y calificación son una de las partes más importantes y en las que más cuidado tiene que prestar el maestro ya que tienen que estar estrechamente unidos a los diferentes apartados que se van a tratar a lo largo de la unidad didáctica y tienen que establecer de forma clara y concisa aquello que se pretende evaluar y calificar, para que no surja ninguna duda a la hora de llevarla a cabo.

Cuando se habla de criterios de evaluación, se hace referencia a los conocimientos que los alumnos deben adquirir con el objetivo de conseguir o realizar diferentes tareas; mientras que los criterios de calificación hacen referencia a los instrumentos que se utilizan para obtener la calificación de un determinado alumnado; por lo que son cosas diferentes (evaluar es analizar y calificar es poner una nota).

Por lo tanto, los criterios de evaluación y calificación que se utilizan en nuestra unidad didáctica; en este caso son los mismos ya que a la vez que se observan y analizan las actitudes y el trabajo de los alumnos se les pone una nota. Estos son los siguientes:

CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
Parte práctica (retos)	Vestimenta, higiene, participación, respeto	Coevaluación
70%	20%	10%

-En primer lugar, en cuanto a la parte práctica: El 70% está destinada a lo que es en sí el resultado de la ejecución de los ejercicios. Estos ejercicios se realizarán a lo largo de las 10 sesiones que tenemos establecidas, de las cuales, 7 de ellas se centran en el trabajo de cada una de las capacidades físicas de manera equitativa, es decir, 2 sesiones para cada una de ellas, menos para flexibilidad que solo cuenta con una sesión; llevándose a cabo en cada una de ellas una evaluación gracias al uso de una tabla donde el maestro anota si ese reto es superado. (VEASE ANEXO “1”-TABLA EVALUACIÓN RETOS).

-En segundo lugar, en cuanto a la vestimenta, higiene, etc.: En este apartado que tiene un peso del 20% de la evaluación (VEASE ANEXO “2”-TABLAS EVALUACIÓN ASPECTOS ACTITUDINALES)., se tiene en cuenta otros aspectos como la higiene de los alumnos una vez concluida la sesión; es decir, si traen ropa de recambio, así como ciertos materiales de aseo; la participación en los retos; se tendrá en cuenta el nivel y el grado de participación que cada alumno tenga durante toda la sesión, y el respeto hacia los compañeros, profesor y materiales e instalaciones; es decir, valorar el respeto que cada uno muestra tanto al profesor haciendo las cosas que él dice, como a los compañeros tratándolos de manera educada, así como cuidando los materiales e instalaciones como si fueran nuestras.

-En tercer, en cuanto a la coevaluación: El 10% restante se obtiene de la tabla de coevaluación (VEASE ANEXO “3” TABLA DE COEVALUACIÓN) teniendo en cuenta el número de ”ticks” que cada alumno ha conseguido a lo largo de las sesiones y que son muestra del trabajo y la ayuda prestada a sus compañeros; aspecto que debe ser evaluado de manera positiva, más cuando la metodología que se emplea es la de aprendizaje cooperativo. Para que este criterio sea tenido en cuenta, se necesita que un alumno en una sesión reciba 2 o más “ticks”.

Una vez tenemos indicado de manera clara cuales son los criterios de evaluación que se utilizan en esta unidad didáctica, se pasa a indicar cuales son los cálculos utilizados para obtener la nota final de cada uno de los alumnos:

-Parte práctica: Para saber cuál es la nota que se obtiene de los retos (70%) hacemos una “regla de 3”: multiplicamos el número de retos superado (x) por 10 y lo dividimos entre el número total de retos (22). Este resultado obtenido se multiplica por 0,7; ya que representa el 70% de la nota.

-Vestimenta, higiene, participación y respeto: Para obtener la nota de este apartado, al cual se le tiene reservado un 20%; se suman todos los que se han traído una vestimenta adecuada, se ha participado y se ha mostrado respeto, se divide entre 9 que es el número de sesiones en las que se realiza esta coevaluación y finalmente se multiplica por 0,2 (20%).

-Coevaluación: Para obtener la nota de la parte de la coevaluación, se suma el número de días en los que se han recibido 2 o más “ticks” de los compañeros y se divide entre las 9 sesiones en las que se realiza esta calificación. Realizada esta operación se multiplica esa cantidad por 0,1 (10%) que es la nota de este apartado.

NF = {Higiene, participación y respeto (nº de sesiones en las que se cumplen los requisitos entre 9 sesiones y multiplicado por 0,2 (20%))} + {Parte práctica (Nº total de retos superados x 10 y dividido entre los 22 retos (70%))} + {Coevaluación (nº días de más de 2 “ticks” dividido entre las 9 sesiones y multiplicado por 0,1 (10%))} = X

4.1.2.6 Educación en valores

Respecto a la educación en valores, como ocurre en el resto de áreas que comprenden la educación primaria, nosotros dentro de nuestro ámbito, continuaremos dando gran importancia a este aspecto ya que nuestro objetivo más allá de formar a grandes alumnos es personas íntegras.

Dentro del centro, desde hace unos años se le están dando una gran importancia al tema medioambiental y muestra de ello es la instalación en todas las aulas del centro y en los pasillos de papeleras de reciclaje, así como la colocación de paneles con mensajes e imágenes acerca de los problemas que supone el no reciclar. También, para las aulas

que están siendo remodeladas, las sillas, mesas, pizarras se están comprando con materiales de origen ecológico o reciclados, así como la iluminación utilizada; toda ella de bajo consumo.

Otro aspecto que también se está trabajando mucho el tema de la comida y que viene muy acorde a nuestro TFG, ya que a principios de curso se envió a las familias una carta para informarles que este año no está permitido que los alumnos traigan de aperitivo alimentos procesados (bollería industrial, chocolates, bebidas azucaradas, etc.), cambiándolos por fruta o sándwiches/bocadillos “saludables”; todo ello con el objetivo de disminuir la obesidad infantil y eliminar los malos hábitos alimentarios.

4.1.2.7 Materiales y espacios:

Los materiales y espacios con los que contamos para la realización de las sesiones son aquellos que presenta el C.E.I.P. Cisneros en Santander. Dicho centro cuenta con un pabellón cubierto (VEASE ANEXO 4, IMAGENES “1, 2 Y 3”), el cual es compartido a partes iguales con otro centro (C.E.I.P. Antonio Mendoza), además de un patio al aire libre con 2 canastas y 2 porterías, así como un gimnasio (VEASE ANEXO 4 IMAGEN “4”) propio equipado con colchonetas, bancos, aros, cintas, un potro, un trampolín, espalderas, etc.

El resto de los materiales de mayor tamaño y que se utilizan para juegos o deportes en los que es necesario una mayor superficie se encuentran dentro del pabellón.

Para nuestras sesiones nos harán falta los siguientes materiales:

- Petos: 25
- Setas: 40
- Balones (espuma, baloncesto, medicinales...): 20
- Colchonetas: 5
- Cuerdas: 4
- Mochilas: 2
- Canastas: 4
- Radiocasete: 1
- Aros (cuadros, triángulos): 20
- Pelotas de arroz (25)
- Picas (25)

4.1.2.8 Materiales curriculares para el alumnado:

Respecto a los materiales curriculares, estos son aquellos que se les entregan de manera individual para estudiar en sus casas de cara al examen escrito que tienen que realizar en la última sesión de la unidad didáctica; es decir, el “power point” impreso.

4.1.2.9 Secuenciación y temporalización de las sesiones:

Dentro de este apartado hablaremos de todo lo relacionado con las sesiones; desde el tiempo en el cual estarán desarrollándose hasta cuantas se harán, así como el desarrollo de cada una de ellas.

Antes de explicar más a fondo en qué consistirá cada una de ellas, es necesario indicar su temporalización. Al ser un total de 10 sesiones y como cada semana este grupo tiene destinadas al área de educación física un total de 2 sesiones; estas tendrán una duración de 5 semanas, siendo realizadas durante los meses de octubre y principios de noviembre, correspondiéndose con los martes y jueves de cada semana.

Como ya he dicho, la unidad didáctica estará compuesta por un total de 10 sesiones, con una duración de 50 minutos (establecidos por el centro para todas las áreas), aunque realmente no se aprovechen 50 minutos íntegros ya que el desplazamiento hasta las instalaciones más la explicación previa nos restaran algo de tiempo. De estas 10 sesiones, se utilizarán, por un lado, la primera (sesión inicial) a modo de introducción para que los niños vean lo que vamos a trabajar, así como explicarles ciertos conceptos básicos. Las 9 sesiones restantes serán divididas en 2 sesiones para cada una de las capacidades y para realizar en cada una de ellas un seguimiento/evaluación de cómo van evolucionando, además de una última sesión en la cual se trabajan todas las capacidades físicas y no de manera separada como se hace en las anteriores.

OCTUBRE 2018						
L.	M.	X.	J.	V.	S.	D.
1.	2. 1ª Sesión (PRESENTACIÓN)	3.	4. 2ª Sesión (FUERZA)	5.	6.	7.
8.	9. 3ª Sesión (FUERZA)	10.	11. 4ª Sesión (RESISTENCIA)	12.	13.	14.
15.	16. 5ª Sesión (RESISTENCIA)	17.	18. 6ª Sesión (VELOCIDAD)	19.	20.	21.
22.	23. 7ª Sesión (VELOCIDAD)	24.	25. 8ª Sesión (FLEXIBILIDAD)	26.	27.	28.
29.	30. 9ª Sesión (REFUERZO)	31.				

NOVIEMBRE 2018						
L.	M.	X.	J.	V.	S.	D.
			1. 10ª Sesión (REFUERZO)	2.	3.	4.
5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.
19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.
26.	27.	28.	29.	30.		

A modo de introducción, decir, que todas las sesiones de esta unidad van a seguir el mismo patrón. Cada día, antes de iniciar cada clase, nosotros como maestros, tenemos que ir a la clase del grupo para acompañarlos hasta las instalaciones deportivas del centro. Una vez que estamos dentro, los alumnos dejan sus pertenencias en las gradas (ya sea

ropa, comida para ir luego al recreo o todo el equipamiento para volver a sus casas), y seguidamente se colocan en círculo alrededor del maestro en el centro de la pista.

Preparados todos, este escoge a una pareja para que sean ellos quienes realicen el calentamiento (movimientos articulares) ya que desde el primer día han aprendido a llevarlo a cabo de manera adecuada y mediante este procedimiento. Realizado este calentamiento, los alumnos ya están listos para comenzar la sesión.

En cuanto a las sesiones; la primera de ellas, más que de trabajo, es informativa y orientativa ya para que los alumnos conozcan que es aquello que vamos a trabajar a través de un “power point”.

La segunda y tercera sesión están destinadas al trabajo específico de la fuerza; lo mismo sucede con la cuarta y la quinta, solo que en este caso la capacidad que se trabaja es la resistencia. En la sexta y séptima sesión ese trabaja la velocidad, mientras que la flexibilidad solo se trabaja en la octava. Por último, la novena y décima sesión están dirigidas al trabajo y repetición de aquellos retos no superados, teniendo en estas una última oportunidad de conseguirlo.

En esta última sesión, además de continuar con la realización de los retos que no habían superado anteriormente, también tienen que realizar un breve examen tipo test (VEASE ANEXO “12”) que va a ocupar una gran parte de la sesión y que forma parte de la nota perteneciente a la práctica.

SESIÓN 1. INTRODUCCIÓN
MATERIALES/: Petos (25) /Ordenador (1) /Proyector (1) /Pelotas de espuma (2) /Cuerda (1)
INSTALACIONES: Pabellón
ORGANIZACIÓN: Grupos 5 alumnos y gran grupo.
<p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Conocer cuáles son las capacidades físicas básicas, componentes, cómo funcionan y cómo deben ser trabajadas. -Repasar la metodología. -Indicar criterios de evaluación.
<p>PARTE INICIAL (5 MIN)</p> <p>Indicar todos aquellos aspectos concernientes al trabajo que se realiza durante esta unidad didáctica (metodología, evaluación)</p>
<p>PARTE PRINCIPAL (40 MIN)</p> <p>1º-Presentación del tema a través del “Power Point” (VEASE ANEXO 13).</p> <p>2º-Resolución de dudas y preguntas</p>
<p>PARTE FINAL (5 MIN)</p> <p>Vuelta a la calma: La clase se reúne en asamblea y comentan brevemente que les parece la primera sesión y comentan la parte teórica para ver si queda alguna duda.</p>

SESIÓN 2: PRIMERA SESIÓN DE FUERZA
MATERIALES: Ordenador (1) /Colchonetas (5) /Cuerdas (5) /Balones medicinales (5)
INSTALACIONES: Pabellón
ORGANIZACIÓN ALUMNOS/AS: Grupos de 5 alumnos y gran grupo.
<p>OBJETIVOS DE LA SESIÓN:</p> <p>Repasar cuáles son las capacidades físicas básicas, componentes, como funcionan y cómo deben ser trabajadas.</p> <p>Enseñar a los alumnos nociones básicas de la fuerza.</p> <p>Comenzar con el trabajo específico de la fuerza.</p> <p>Realizar diferentes ejercicios de fuerza cooperativamente.</p>
<p>PARTE INICIAL (5 MIN)</p> <p>1º-Repaso: Colocándose en círculo, realizar un repaso de los aspectos teóricos hablados en la última sesión.</p> <p>2º-Calentamiento: Manteniendo el mismo círculo, el maestro escoge a 2 alumnos que dirigen el calentamiento articular (ellos realizan los ejercicios y el resto deben seguir y copiar lo que estos hagan)</p> <p>3º-Juego de pilla-pilla.</p>
<p>PARTE PRINCIPAL (40 MIN)</p> <p>-Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preparación de los retos (4 min) • Lanzamiento de “dolmen” (12 min) VEASE ANEXO 5, Tabla 1 • Salvar al marinero (12 min) VÉASE ANEXO 5, Tabla 2 • Traineras (12 min) VEASE ANEXO 5, Tabla 3
<p>PARTE FINAL (Vuelta a la calma-5 MIN)</p> <p>Se realiza una asamblea en la que junto al maestro se comenta que les ha parecido la sesión (aquello que más ha gustado y que menos) y se firma en las pertinentes hojas de evaluación</p>

-SESIÓN 3: SEGUNDA SESIÓN DE FUERZA
MATERIALES: Petos (25) /Cuerdas (5) /Material pesado (25) / Fotos de frutas (35)
INSTALACIONES: Pabellón
ORGANIZACIÓN ALUMNOS / AS: Grupos de 5 alumnos y gran grupo.
<p>OBJETIVOS DE LA SESIÓN:</p> <p>Repasar cuáles son las capacidades físicas básicas, componentes, como funcionan y cómo deben ser trabajadas.</p> <p>Repasar más a fondo todo lo concerniente a la fuerza y continuar con el trabajo específico de la fuerza realizando diferentes ejercicios cooperativamente.</p>
<p>PARTE INICIAL (calentamiento-5 MIN)</p> <p>1º-Repaso teórico: Colocándose en círculo, realizar un repaso grupal de unos 5 min sobre conceptos hablados en la última sesión.</p> <p>2º-Calentamiento: Formar un círculo para que 2 alumnos diferentes dirijan el calentamiento articular.</p> <p>3º-Pilla chinos: Un alumno comienza pescando con una seta en la cabeza; cada vez que este pesque a uno tiene darle una seta y comenzar a pescas con él. El juego termina cuando todos los alumnos estén pescados.</p>
<p>PARTE PRINCIPAL (40 MIN)</p> <p>-Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preparación de los retos (4 min) • La compra (12 min) VEASE ANEXO 6, Tabla 4 • Campo de minas (12 min) VEASE ANEXO 6, Tabla 5 • Suelo de lava (12 min) VEASE ANEXO 6, Tabla 6
<p>PARTE FINAL (Vuelta a la calma-5 MIN)</p> <p>Se realiza una asamblea en la que junto al maestro se comenta que les ha parecido la sesión (aquello que más ha gustado y que menos) y se firma en las pertinentes hojas de evaluación.</p>

SESIÓN 4: PRIMERA SESIÓN DE RESISTENCIA
MAT/ INST: Petos (25) /Setas (25) / Pelotas pin-pon (75).
INSTALACIONES: Pabellón
ORGANIZACIÓN ALUMNOS / AS: Grupos 4-5 alumnos y gran grupo.
<p>OBJETIVOS DE LA SESIÓN:</p> <p>Repasar cuáles son las capacidades físicas básicas.</p> <p>Repasar más a fondo todo lo concerniente a la fuerza.</p> <p>Enseñar a los alumnos aspectos básicos y más concretos de la resistencia.</p> <p>Realizar diferentes ejercicios de resistencia de forma cooperativa.</p>
<p>PARTE INICIAL (calentamiento-5 MIN)</p> <p>1º-Repaso teórico: Colocándose en círculo, realizar un repaso rápido de la teoría estudiada con una duración de unos 5 min.</p> <p>2º-Calentamiento: Formar un círculo para que 2 alumnos diferentes dirijan el calentamiento articular.</p> <p>3º-Virus veneno: Un grupo de unos 4 alumnos dentro de un espacio pequeño comienzan pescando al resto de sus compañeros, pero en cuadrupedia. Cuando un alumno es tocado por otro, este es contagiado y tiene que comenzar a pescar.</p>
<p>PARTE PRINCIPAL (40 MIN)</p> <p>-Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preparación de los retos (4 min) • La gallinita (12 min) VEASE ANEXO 7, Tabla 7 • Circuito militar (12 min) VEASE ANEXO 7, Tabla 8 • El kilómetro (12 min) VEASE ANEXO 7, Tabla 9
<p>PARTE FINAL (Vuelta a la calma-5 MIN)</p> <p>Se realiza una asamblea en la que junto al maestro se comenta que les ha parecido la sesión (aquello que más ha gustado y que menos) y se firma en las pertinentes hojas de evaluación.</p>

SESIÓN 5: SEGUNDA SESIÓN DE RESISTENCIA
MAT/ INST: Petos (25) /Balones (5) /Canastas (2) /Comba (5)
INSTALACIONES: Pabellón
ORGANIZACIÓN ALUMNOS / AS: Grupos 5 alumnos y gran grupo.
<p>OBJETIVOS DE LA SESIÓN:</p> <p>Repasar cuáles son las capacidades físicas básicas.</p> <p>Enseñar a los alumnos aspectos básicos y más concretos de la resistencia.</p> <p>Realizar diferentes ejercicios de resistencia de forma cooperativa.</p>
<p>PARTE INICIAL (calentamiento-5 MIN)</p> <p>1º-Repaso teórico: Colocándose en círculo, realizar un repaso rápido de la teoría trabajada de manera grupal y con una duración de unos 5 min.</p> <p>2º-Calentamiento: Formar un círculo para que 2 alumnos diferentes dirijan el calentamiento articular.</p> <p>3º-Los 10 pases: La clase divide en 2 grupos diferenciados con petos tienen que conseguir dar el mayor número de pases sin que el otro equipo les intercepte el pase. Si el balón cae al suelo o es tocado por un jugador del equipo contrario; la pelota cambia de posesión. Este juego tendrá una duración de unos 5 min.</p>
<p>PARTE PRINCIPAL (40 MIN)</p> <p>-Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preparación de los retos (4 min) • Cinco o nada (12 min) VEASE ANEXO 8, Tabla 10 • La comba maestra (12 min) VEASE ANEXO 8, Tabla 11 • El baile del 5 (12 min) VEASE ANEXO 8, Tabla 12
<p>PARTE FINAL (Vuelta a la calma-5 MIN)</p> <p>Se realiza una asamblea en la que junto al maestro se comenta que les ha parecido la sesión (aquellos que más ha gustado y que menos) y se firma en las pertinentes hojas de evaluación.</p>

SESIÓN 6: PRIMERA SESIÓN DE VELOCIDAD
MATERIALES: Petos (25) /Aros (10) /Cuadrados (10) /Triángulos (10) /Setas (25).
INSTALACIONES: Pabellón
ORGANIZACIÓN ALUMNOS / AS: Grupos 5 alumnos y gran grupo.
<p>OBJETIVOS DE LA SESIÓN:</p> <p>Repasar cuáles son las capacidades físicas básicas.</p> <p>Enseñar a los alumnos aspectos básicos y más concretos de la velocidad y realizar diferentes ejercicios de forma cooperativa.</p>
<p>PARTE INICIAL (calentamiento-5 MIN)</p> <p>1º-Repaso teórico: Colocándose en círculo, realizar un repaso rápido de la teoría trabajada de manera grupal y con una duración de unos 5 min.</p> <p>2º-Calentamiento: 2 alumnos diferentes dirijan el calentamiento articular.</p> <p>3º-Sumacorre: La clase se coloca en círculo y comienzan a correr girando. El profesor dice un número. Un alumno empieza a contar y los de atrás continúan. Cuando llegan al número que ha dicho el profesor tienen que cambiar el sentido. Cuando los alumnos nombran un número múltiplo del dicho por el profesor, también tienen que cambiar el sentido. Si se confunden el juego vuelve a comenzar. Este tendrá una duración de 5 min.</p>
<p>PARTE PRINCIPAL (40 MIN)</p> <p>-Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preparación de los retos (4 min) • Brake dance (12 min) VEASE ANEXO 9, Tabla 13 y VEASE ANEXO 14 • Suelo de colores (12 min) VEASE ANEXO 9, Tabla 14 • Pump it up (12 min) VEASE ANEXO 9, Tabla 15
<p>PARTE FINAL (Vuelta a la calma-5 MIN)</p> <p>Se realiza una asamblea en la que junto al maestro se comenta que les ha parecido la sesión (aquello que más ha gustado y que menos) y se firma en las pertinentes hojas de evaluación.</p>

SESIÓN 7: SEGUNDA SESIÓN DE VELOCIDAD
MATERIALES: Modelos de ropa (5) /Cesta de balones (2) /Balones (25) /Pelotas de arroz y picas (25)
INSTALACIONES: Pabellón
ORGANIZACIÓN ALUMNOS / AS: Grupos 5 alumnos y gran grupo.
<p>OBJETIVOS DE LA SESIÓN:</p> <p>Repasar cuáles son las capacidades físicas básicas.</p> <p>Preguntar aspectos de la velocidad y realizar diferentes ejercicios de forma cooperativa.</p>
<p>PARTE INICIAL (calentamiento-5 MIN)</p> <p>1º-Repaso teórico: Colocándose en círculo, realizar un repaso rápido de la teoría trabajada de manera grupal y con una duración de unos 5 min.</p> <p>2º-Calentamiento: Formar un círculo para que 2 alumnos diferentes dirijan el calentamiento articular.</p> <p>3º-La bruja de hielo: La clase se divide en 2 grupos (3 alumnos serán las brujas y el resto el pueblo). El objetivo del juego es que las brujas con los gusanos (baritas mágicas) tienen que intentar eliminar tocando con el gusano al “pueblo”. Estos pueden librarse diciendo “congelado” y sus compañeros pueden salvarles pasando entre sus piernas. El juego termina si las brujas consiguen pescar al pueblo entero.</p>
<p>PARTE PRINCIPAL (40 MIN)</p> <p>-Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preparación de los retos (4 min) • Fin del recreo (12 min) VEASE ANEXO 10, Tabla 16 • Los modistas (12 min) VEASE ANEXO 10, Tabla 17 • El circo (12 min) VEASE ANEXO 10, Tabla 18
<p>PARTE FINAL (Vuelta a la calma-5 MIN)</p> <p>Se realiza una asamblea en la que junto al maestro se comenta que les ha parecido la sesión (aquello que más ha gustado y que menos) y se firma en las pertinentes hojas de evaluación.</p>

SESIÓN 8: SESIÓN DE FLEXIBILIDAD
MATERIALES: Petos (25) /Aros (1) /Setas (25) /Cuerdas (5) /Postes (10)
INSTALACIONES: Pabellón y gimnasio
ORGANIZACIÓN ALUMNOS / AS: Grupos 5 alumnos y gran grupo.
<p>OBJETIVOS DE LA SESIÓN:</p> <p>Repasar cuáles son las capacidades físicas básicas.</p> <p>Preguntar aspectos más concretos de la velocidad.</p> <p>Realizar diferentes ejercicios de velocidad de forma cooperativa.</p>
<p>PARTE INICIAL (calentamiento-5 MIN)</p> <p>1º-Repaso teórico: Colocándose en círculo, realizar un repaso rápido de la teoría trabajada de manera grupal y con una duración de unos 5 min.</p> <p>2º-Calentamiento: Formar un círculo para que 2 alumnos diferentes dirijan el calentamiento articular.</p> <p>3º-Cowboys: Se la quedan 4-5 alumnos los cuales tienen un aro bastante grande. El objetivo es que con ese aro intenten pescar al resto de sus compañeros y llevarlos a la cuadra (las porterías). El juego termina cuando estén todos encerrados en la cuadra.</p>
<p>PARTE PRINCIPAL (40 MIN)</p> <p>-Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preparación de los retos (4 min) • Moviendo caderas (12 min) VEASE ANEXO 11, Tabla 19 • Limbo (12 min) VEASE ANEXO 11, Tabla 20 • El equilibrista (12 min) VEASE ANEXO 11, Tabla 21
<p>PARTE FINAL (Vuelta a la calma-5 MIN)</p> <p>Se realiza una asamblea en la que junto al maestro se comenta que les ha parecido la sesión (aquello que más ha gustado y que menos) y se firma en las pertinentes hojas de evaluación.</p>

SESIÓN 9: PRIMERA SESIÓN DE REFUERZO
MATERIALES: Petos/Aros/Setas/Cuerdas/Colchonetas/Postes/Balones/Pelotas de arroz/Picas/Ropa
INSTALACIONES: Pabellón y gimnasio
ORGANIZACIÓN ALUMNOS / AS: Grupos 5 alumnos y gran grupo.
<p>OBJETIVOS DE LA SESIÓN:</p> <p>Repasar cuáles son las capacidades físicas básicas.</p> <p>Realizar diferentes ejercicios que los grupos no han sido capaces de conseguir en las sesiones anteriores.</p>
<p>PARTE INICIAL (calentamiento-5 MIN)</p> <p>1º-Repaso teórico: Colocándose en círculo, realizar un repaso rápido de la teoría trabajada de manera grupal y con una duración de unos 5 min.</p> <p>2º-Calentamiento: Formar un círculo para que 2 alumnos diferentes dirijan el calentamiento articular.</p> <p>3º-Comecocos: Se coloca toda la clase en una mitad del campo y el maestro escoge al azar a 4-5 alumnos para que pesquen. El resto de la clase se coloca por el campo sobre las líneas que están pintadas sobre él. Los jugadores que pescan deben ir moviéndose por las líneas y pescar a sus compañeros. Cuando alguien es pescado se le entrega una seta y comienza a pescar con ellos. El juego termina cuando todos son pescados.</p>
<p>PARTE PRINCIPAL (40 MIN)</p> <p>-Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preparación de los retos (4 min) • Realización de los retos no superados en las sesiones anteriores (36 min)
<p>PARTE FINAL (Vuelta a la calma-5 MIN)</p> <p>Se realiza una asamblea en la que junto al maestro se comenta que les ha parecido la sesión (aquello que más ha gustado y que menos) y se firma en las pertinentes hojas de evaluación.</p>

SESIÓN 10: SEGUNDA SESIÓN DE REFUERZO
MATERIALES: Petos/Aros/Setas/Cuerdas/Colchonetas/Examen/Postes/Balones/Pelotas de arroz/Picas/Ropa
INSTALACIONES: Pabellón y gimnasio
ORGANIZACIÓN ALUMNOS / AS: Grupos 5 alumnos y gran grupo.
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: Repasar cuáles son las capacidades físicas básicas. Realizar diferentes ejercicios que los grupos no han sido capaces de conseguir en las sesiones anteriores.
PARTE PRINCIPAL (40 MIN) 1º-Realización del examen: Se entregará a cada alumno un examen con preguntas cortas acerca de la teoría que han trabajado y estudiado y que durará unos 30 minutos. (VEASE ANEXO 12) 2º-Calentamiento: Finalizado el examen, como siempre, se colocarán en círculo y 2 alumnos dirigirán el calentamiento articular. 3º-Colocación de materiales: Para no perder tiempo y al mismo tiempo los alumnos continúen con el calentamiento, a todos ellos se les asignará una tarea y deberán preparar todos los materiales necesarios para la realización de las diferentes actividades.
PARTE FINAL (10 MIN) Vuelta a la calma: Se realiza una asamblea final para dar por finalizada la unidad didáctica y comparar impresiones. Por último, se recoge el material.

4.1.2.10 Puntos fuertes y puntos débiles:

Respecto a los puntos fuertes y débiles que podemos encontrar dentro de nuestra unidad didáctica, en primer lugar, destacar como punto fuerte la utilización de una metodología de aprendizaje cooperativo que permite el trabajo conjunto en pequeños grupos, de carácter heterogéneo y generando que los alumnos se vean obligados a mejorar sus habilidades sociales, mejorando sus niveles de empatía, así como la creación de una atmosfera de cooperación y ayuda dentro del grupo-clase.

Junto con el desarrollo de habilidades sociales como la empatía, el trabajo cooperativo provoca que los alumnos tengan que ponerse de acuerdo y barajar diferentes opciones a la hora de abordar la resolución de las actividades que les son planteadas, por lo que las aportaciones de todos los miembros son de igual importancia.

Además, esta metodología permite que los alumnos sean más autónomos ya que el profesor durante la sesión solo se encarga de darles las fichas de los retos; el resto del tiempo solo tiene que limitarse a evaluar, animar a los alumnos y corregirlos o ayudarlos cuando esto sea necesario. Esta autonomía que hemos indicado también puede tener un pequeño elemento que haga que sea un punto débil, debido a que la falta de costumbre por parte de los alumnos a trabajar de manera autónoma puede provocar un poco de caos y dudas al principio.

Por otro lado, en cuanto a los puntos débiles que se pueden encontrar, por poner un ejemplo, sería el apartado de la calificación ya que puede haber alumnos que dependiendo del grupo en el que estén se vean afectados a la hora de ser calificados puesto que en determinados retos, no consigan superarlos sabiendo que en otro podrían haberlo hecho perfectamente; aunque esto en verdad punto débil no sería porque del mismo modo, puede haber alumnos que de manera individual no lo conseguirían, pero con ayuda del grupo sí.

Un aspecto, que, sí podríamos establecer como punto débil, es, por ejemplo, la temporalización de la misma, ya que solo poder otorgar 2 sesiones para capacidad física es muy poco; no se puede obtener una mejora significativa en únicamente dos sesiones de trabajo.

Por último, otro punto débil que encontramos en nuestra unidad didáctica viene unido a la utilización de una metodología de aprendizaje cooperativo ya que esta supone para el profesor un mayor gasto de tiempo a la hora de la planificación y preparación de cada una de las sesiones que cuando se realiza una de manera tradicional.

4.1.2.11 Referencias bibliográficas, y páginas web de interés:

Decreto 27/2014, de 5 de junio, que establece el currículo de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Cantabria. *Boletín Oficial de Cantabria*, 13 de junio de 2014. Recuperado el 6 de septiembre de 2019 de: <https://boc.cantabria.es/boces/verAnuncioAction.do?idAnuBlob=269550>

Fernández-Rio, J., & Méndez-Giménez, A. (2016). El aprendizaje cooperativo: Modelo pedagógico para Educación Física. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (29), 201-206.

Méndez Giménez, A., & Fernández-Río, J. (2011). Modelos actuales de iniciación deportiva: unidades didácticas sobre juegos y deportes de cancha dividida. Sevilla: Wanceulen.

Capítulo 5. Conclusiones del TFG

Durante la realización de este TFG, se ha desarrollado un objetivo principal que es el trabajo y la consecuente mejora de las capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) durante un total de 10 sesiones que conforman nuestra unidad didáctica; todo ello a través de una metodología basada en el aprendizaje cooperativo y aplicada a la resolución de una serie de retos en cada una de estas sesiones.

Hecho un pequeño resumen acerca de en qué consiste este TFG, es necesario indicar aquellos aspectos que este aporta y que se van a nombrar a continuación. En primer lugar, este trabajo supone para la comunidad científica una forma innovadora de enfocar un contenido propio de la educación física (el desarrollo de las capacidades físicas básicas); con el uso de una "nueva" metodología como es el aprendizaje cooperativo, gracias al cual los alumnos van a experimentar una mejora tanto en la comunicación lingüística como en las competencias sociales y cívicas ya que para encontrar la solución a cada uno de los retos van a necesitar comunicarse, escucharse y ponerse de acuerdo con el objetivo de superar el reto. También, hace que los alumnos aporten sus ideas y estrategias mejorando la confianza en sí mismos y hacerles responsables de sus decisiones y/o actuaciones, mejorando a nivel madurativo.

Este trabajo de las capacidades físicas a través de retos representa un método mucho más atractivo, llamativo e innovador para los alumnos, puesto que rompe las bases con las típicas clases en las cuales se trabajan los contenidos de manera directa y sin ningún aliciente para el estudiante, por lo que esto supone una motivación extra y unas mayores ganas de trabajar y participar en los alumnos.

Además, el presente trabajo permite a maestros y profesores de Educación Física disponer de un ejemplo de aplicación del aprendizaje cooperativo sobre las capacidades físicas, ya que en la actualidad no existe ningún trabajo con estas características.

En cuanto a que aporta al maestro el uso de esta metodología; decir que aunque esta es más laboriosa en trabajo y tiempo empleados; ya que el realizar una unidad didáctica en la que las capacidades físicas se trabajen cooperativamente, necesita mucho esfuerzo, puesto que no es nada fácil diseñar un gran número de retos que nos permitan desarrollar cada una de las capacidades, cumpliendo las 5 características del aprendizaje; si es verdad, que es un excelente ejemplo y método de observación, permitiendo que el

maestro pueda estar durante el desarrollo de la sesión continuamente pendiente de sus alumnos y evaluando cómo actúan y cómo cada grupo afronta un reto sin tener que estar durante toda la clase explicando o parando la clase por una cosa u otra.

Por otro lado, en cuanto a las limitaciones que presenta nuestro TFG, se encuentra el ámbito de búsqueda, ya que, a la hora de realizar la búsqueda bibliográfica con el objetivo de encontrar algún trabajo similar al nuestro, solo se realizó en la base de datos de Dialnet; sin hacer uso de otras bases de datos como son SCIELO o TESEO y que podrían haber ayudado a encontrar algún resultado o trabajo similar al nuestro y que hubiera aportado ideas para la elaboración de nuestra propuesta de unidad didáctica.

La utilización de una estructura de unidad didáctica como en este caso es la de Méndez Giménez & Fernández-Río (2011), en nuestro caso no se trata de una limitación, ya que, tras haber buscado diferentes estructuras, se ha comprobado que esta es una de las más completas ya que trabaja todos los aspectos importantes sin dejar ninguno de lado.

Por último, en cuánto a futuras líneas de investigación, esta unidad didáctica se puede poner en práctica para así obtener unos resultados concretos y reales acerca de cómo funciona tanto la metodología utilizada como la puesta en funcionamiento de cada uno de los retos que la componen, además de detectar posibles fallos. Al ponerse en funcionamiento, nos daremos cuenta mejor de cuáles son aquellos retos que sí se adaptan correctamente a esta metodología, así como cuáles deben de ser modificados y/o eliminados. Además, también se puede probar a llevar a cabo en otro curso o nivel, adaptándola a los mismos y así comprobar las diferencias y las mejoras que se encuentran entre una unidad llevada a cabo con unos alumnos de unas edades u otras, y ver también cómo los alumnos reaccionan a una metodología de aprendizaje como esta.

Capítulo 6: Bibliografía

- Casey, A. (2012). Cooperative Learning through the eyes of a teacher-researcher and his students. *Cooperative learning in physical education: a research-based approach*. 75-87. London: Routledge.
- Chávez, M. (2006). De las capacidades a las habilidades motrices: desde un enfoque sistémico, holístico y transdisciplinar. *Investigación educativa*, 10 (18).
- Cohen, E. G. (1999). *Organizzare i gruppi cooperativi. Ruoli, funzioni, attività*. Gardolo, TN: Erickson.
- Fernández-Río, J. (1999). Cooperar para adquirir las bases de una buena condición física. *Élide*, 1, 30-35.
- Fernández-Río, J. (2006). Estructuras de trabajo cooperativas, aprendizaje a través de claves y pensamiento crítico en la enseñanza de los deportes en el ámbito educativo. *Actas del V Congreso Internacional de Actividades Físicas Cooperativas*. 1-16. Valladolid: La Peonza
- Fernández-Río, J. (2014). Another step in models-based practice: Hybridizing Cooperative Learning and Teaching for Personal and Social Responsibility. *The Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 85(7), 3-5.
- Ferreiro Gravié, R. Y Calderon Espino, M. (2006). *El ABC del aprendizaje cooperativo: trabajo en equipo para enseñar y aprender*. Sevilla: Trillas
- Garth Fisher, A., Vehrs, P. R., & George, J. D. (1996). Test y pruebas físicas. Barcelona, España: Paidotribo.
- Grineski, S. (1996). *Cooperative Learning in Physical Education*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Johnson, D. W. y Johnson, R. T. (1999). *Aprender juntos y solos. Aprendizaje cooperativo, competitivo e individualista*. Buenos Aires: Aique.

- Johnson, D. W., y Johnson, R. T. (2009). An educational psychology success story: Social interdependence theory and cooperative learning. *Educational researcher*, 38(5), 365-379.
- Johnson, D.W. y Johnson, R.T. (1994). *Learning Together and Alone. Cooperative, Competitive and Individualistic Learning*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Melero, M. A. y Fernández, P. (1995). El aprendizaje entre iguales.
- Mirella, R. (2002). Las nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad. Barcelona, España: Paidotribo.
- Morehouse, L. y Millar, A: (1986). Fisiología del Ejercicio. Buenos Aires, Argentina: Ateneo.
- Padial, P. (2001). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. INEF. Granada.
- Pastor, F. S., & Sánchez, Á. G. (2007). Los contenidos de las capacidades condicionales en la Educación Física. *Revista de investigación en educación*, 4, 36-60.
- Platonov, V. y Bulatova, M. (1993): La preparación física. Barcelona, España: Paidotribo.
- Prenda, N. P. (2011). El aprendizaje cooperativo y sus ventajas en la educación intercultural. *Hekademos: Revista educativa digital*, (8), 63-76.
- Porta J. y otros (1988). *Programas y contenidos de la educación física y deportiva*. Barcelona, España: Paidotribo
- Porta, J. (1988). Las capacidades físicas básicas. *Programas y contenidos de Educación Físico-Deportiva en BUP y FP*, 155-337.
- Postigo García, J. (2013). *La evaluación de las capacidades físicas en educación infantil* (Trabajo de fin de grado). Universidad de Valladolid, Soria.

- Pujolàs, P. (2002). El aprendizaje cooperativo. Algunas propuestas para organizar de forma cooperativa el aprendizaje en el aula. *Documento de trabajo. Universidad de Vic: Laboratorio de psicopedagogía.*
- Pujolàs, P. (2009). La calidad en los equipos de aprendizaje cooperativo. Algunas consideraciones para el cálculo del grado de cooperatividad. *Revista de Educación*, 349, 225-239.
- Real Decreto 334/1985, de 6 de marzo, de ordenación de la educación especial. BOE núm. 65, Ministerio de Educación y Ciencia, Madrid, España, 16 de marzo de 1985.
- Río, J. F. (2017). El Ciclo del Aprendizaje Cooperativo: una guía para implementar de manera efectiva el aprendizaje cooperativo en educación física. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (32), 264-269.
- Rivera, D. (2009). Capacidades físicas básicas. Evolución, factores y desarrollo. Sesiones prácticas. *Efdeportedeportes*,(1), 1.
- Sáez Pastor, F. y Gutiérrez Sánchez, A. (2007). Los contenidos de las capacidades condicionales en la educación física. *Revista de Investigación en Educación*. 4, 36-66.
- Slavin, R. E. (1999). *Aprendizaje cooperativo. Teoría, investigación y práctica*. Buenos Aires: Aique.
- Thiebault, Ch. y Sprumont, P. (2009) *El niño y el deporte*. Barcelona: INDE.
- Torres, J., Rivera, E. Y otros (1996). *Fundamentos de la Educación Física. Consideraciones Didácticas*. Granada: Rosillo.
- Velázquez, C. (2013). *Análisis de la implementación del aprendizaje cooperativo durante la escolarización obligatoria en el área de Educación Física*. (Tesis doctoral). Universidad de Valladolid, Valladolid.

Velázquez, C. (Coord.) (2010). *Aprendizaje cooperativo en Educación Física. Fundamentos y aplicaciones prácticas*. Barcelona: INDE.

Vella, M. (2007). *Anatomía & Musculación para el entrenamiento de la fuerza y la Condición Física*. Barcelona, España: Paidotribo.

Vera García, M.M. (2009). *Aprendizaje cooperativo. Innovación y experiencias educativas*.

Zintl, F. (1991). *Entrenamiento de la Resistencia*. Barcelona, España: Martínez Roca.

Webgrafía

García, I. C., & Vedrúna, C. P. (2015). Las capacidades físicas básicas en la educación primaria. Obtenido en:
http://www.afapna.es/web/aristadigital/archivos_revista/2015_junio_3.pdf

Capítulo 7: Anexos

ANEXO 1. TABLA EVALUACIÓN RETOS

NOMBRE	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R6	R8	R9	R10	R11	R12	R13	R14	R15	R16	R17	R18	R18	R20	R21	R22	
A1																							
A2																							
A3																							
A4																							
A5																							
A6																							
A7																							
A8																							
A9																							
A10																							
A11																							
A12																							
A13																							
A14																							
A15																							
A16																							
A17																							
A18																							
A19																							
A20																							
A21																							
A22																							
A23																							
A24																							
A25																							

El profesor debe encargarse de marcar con un “tick” cuando un alumno supera uno de los retos.

-ANEXO 2. TABLA EVALUACIÓN ASPECTOS ACTITUDINALES

Alumno	Participación	Vestimenta	Higiene	R. comp.	R. prof	R. mat.
A1						
A2						
A3						
A4						
A5						
A6						
A7						
A8						
A9						
A10						
A11						
A12						
A13						
A14						
A15						
A16						
A18						
A19						
A20						
A21						
A22						
A23						
A24						
A25						

Esta tabla se utiliza en cada una de las sesiones y el maestro es el encargado de rellenarla.

Aspectos a tener en cuenta:

1. Participación:

- Participa activamente durante toda la clase: 10
- No participa siempre: 5
- No participa nunca: 0

2. Vestimenta:

- Trae pantalón y sudadera de deporte y playeras: 10
- Le falta una prenda: 7
- Le faltan dos prendas: 5
- No trae ninguna prenda adecuada: 0

3. Higiene:

- Trae toalla, material de aseo (desodorante) y camiseta limpia: 10
- Le falta por traer un elemento de aseo: 7
- Le falta por traer 2 elementos de aseo: 5
- No mantiene una higiene correcta: 0

4. Respeto. Se entiendo el respeto como el buen trato y comportamiento hacia todos los agentes con los que uno se interrelaciona; y que en nuestro caso son los que se indican a continuación:

- Muestra respeto hacia sus compañeros: 10
- No muestra respeto a sus compañeros: 0
- Muestra respeto hacia el maestro: 10
- No muestra respeto hacia el maestro: 0
- Respeto el material y las instalaciones: 10
- No respeta el material ni las instalaciones: 0

-ANEXO 3. TABLA DE COEVALUACIÓN

NOMBRE	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.
1.	■																								
2.		■																							
3.			■																						
4.				■																					
5.					■																				
6.						■																			
7.							■																		
8.								■																	
9.									■																
10.										■															
11.											■														
12.												■													
13.													■												
14.														■											
15.															■										
16.																■									
17.																	■								
18.																		■							
19.																			■						

ANEXO 4. IMÁGENES DEL PABELLÓN Y GIMNASIO

Imagen. Interior del pabellón 1



Imagen. Interior del pabellón 2



Imagen. Interior del pabellón 3



Imagen. Interior del gimnasio 1



ANEXO 5. RETOS DE LA SESIÓN NÚMERO 2

Tabla 1. Reto de Lanzamiento de dolmen 1

RETO: LANZAMIENTO DE DOLMEN	
OBJETIVO	Superar 10 metros lanzando un balón medicinal de 5 kilos de manera conjunta dos parejas y uno/a de manera individual, lo que conlleva que todos deben lanzar el balón en un momento dado.
REGLAS	<ul style="list-style-type: none"> • Lanzar el balón medicinal de 5 kilos. • Los lanzamientos se realizan con el formato (2-2-1) • Volver a lanzar desde donde cayó la primera vez • Superar 10 metros
PENALIZACIONES	Volver a empezar si: <ul style="list-style-type: none"> • No se consigue alcanzar o superar la distancia indicada • No lanzan desde donde bota el balón

Tabla 2. Reto de Salvar al Marinero 1

RETO: SALVAR AL MARINERO	
OBJETIVO	En grupos de 5, tienen que intentar transportar a uno de sus compañeros agarrándolo de las extremidades de una parte del campo a otra (20m). Todos tienen que ser transportados, por lo que una vez que consigan llevar a uno de los integrantes de un lado a otro, se cambian los roles y pasan a transportar a otro compañero. Si en algún momento del recorrido el compañero transportado toca el suelo, deben volver a empezar.
REGLAS	<ul style="list-style-type: none"> • Todos tienen que ser transportados, es decir, cuando un alumno sea transportado los 20 metros que se indican, este es reemplazado por otro. • No pueden empezar a transportar al compañero si no se encuentran detrás de la línea de inicio del campo.
PENALIZACIONES	Volver a empezar si: <ul style="list-style-type: none"> • Alguno de los compañeros que es transportado toca el suelo con alguna parte de su cuerpo.

Tabla 3. Reto de Traineras 1

RETO: TRAINERAS	
OBJETIVO	En grupos de 5, se colocan en la línea de mitad del campo encima de una colchoneta. En el final del pabellón tienen atada una cuerda de la cual tienen que tirar todos a la vez para intentar llegar hasta el final. Tienen que coordinarse para tirar a la vez y conseguir llegar y recorrer una distancia de 20 metros.
REGLAS	<ul style="list-style-type: none"> • Tirar de la cuerda todos a la vez • Superar la distancia de 20 metros
PENALIZACIONES	<p>Volver a empezar si:</p> <ul style="list-style-type: none"> • No se consigue llegar

ANEXO 6. RETOS DE LA SESIÓN NÚMERO 3

Tabla 4. Reto de La compra 1

RETO: LA COMPRA	
OBJETIVO	En grupos de 5, deberán coger todas las fotos de fruta impresa que el profesor ha pegado en la pared del pabellón a diferentes alturas, pudiendo saltar cada uno un total de 5 veces. El objetivo es conseguir coger más de 25 piezas de fruta situadas a una altura de entre 1,60m y 1,75m, habiendo colocados un total de 35 frutas.
REGLAS	<ul style="list-style-type: none"> • Cada alumno tiene 5 intentos • Coger 25 o más piezas de fruta
PENALIZACIONES	Volver a empezar si: <ul style="list-style-type: none"> • No se consiguen las 25 piezas • Algún alumno lo intenta más veces de las permitidas

Tabla 5. Reto de Campo de minas 1

RETO: CAMPO DE MINAS	
OBJETIVO	Se colocan unas cuerdas de tal modo que formen un campo de juego. Dentro de ese campo, se colocan materiales que tengan un peso determinado (balones medicinales, mochilas lastradas, mallas llenas de pelotas, red de voleibol, aros de canasta). Los materiales tendrán un peso que oscile entre los 5-10 kilos y tendrán 2 minutos para desocupar la zona.
REGLAS	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar el tiempo establecido para desocupar el campo. • Solo se pueden sacar los objetos por encima de la cuerda situada a 1 metro de altura.
PENALIZACIONES	Volver a empezar si: <ul style="list-style-type: none"> • No se consigue realizar en el tiempo establecido. • Se saca del campo un objeto de manera incorrecta.

Tabla 6. Reto de Suelo de lava 1

RETO: SUELO DE LAVA	
OBJETIVO	En grupos de 5 colocados en un lado de la pista y subidos encima de una colchoneta, deben intentar mover la colchoneta de la mitad del campo hasta el fondo del pabellón (20 metros) sin poder tocar con ninguna parte del cuerpo fuera de ella.
REGLAS	<ul style="list-style-type: none"> • No tocar fuera de la colchoneta • Desplazarse 20 metros
PENALIZACIONES	Volver a empezar si: <ul style="list-style-type: none"> • Algún integrante del grupo toca fuera de la colchoneta

ANEXO 7. RETOS DE LA SESIÓN NÚMERO 4

Tabla 7. Reto de La gallinita 1

RETO: LA GALLINITA	
OBJETIVO	En un espacio determinado dividimos la clase en 5 grupos de 5 alumnos. El objetivo es que los alumnos ayuden a la gallina a recuperar sus 15 huevos (pelotas de pin-pon) que se le han perdido y depositarlos en el gallinero (caja de madera). Los alumnos, colocados en mitad de la pista tiene que pensar como transportarlos hasta el fondo de la misma (20 metros) sin poder cogerlos con las manos. Si un huevo se cae al suelo tienen que volver a empezar. Deben realizarlo en menos de 1 minuto.
REGLAS	<ul style="list-style-type: none"> • No se pueden coger los huevos con las manos. • Deben empezar a llevar el huevo desde detrás de la línea del medio campo. • Cada integrante del grupo solo puede transportar 3 huevos. • Tienen que salir todos a la vez. • Si un compañero acaba mucho antes que los otros, puede prestarlos ayuda, pero no transportarlos él. • Dejar los huevos en una caja. • Realizarlo en menos del tiempo establecido.
PENALIZACIONES	Volver a empezar si: <ul style="list-style-type: none"> • Algún huevo se cae al suelo mientras es transportado. • Algún huevo se sale de la caja donde son depositados. • No se realiza en el tiempo establecido.

Tabla 8. Reto de Circuito militar 1

RETO: CIRCUITO MILITAR	
OBJETIVO	Aprovechando todo el pabellón, en grupos de 5 alumnos, tendrán que sortear ayudándose los unos a los otros un recorrido lleno de dificultades; (sorteo de conos, escalar la cuerda para coger un objeto que esté en la parte superior, pasar por debajo de unas colchonetas, equilibrios pasando bancos, tirar objetos lanzando una pelota). Si sobrepasan algún obstáculo de manera inadecuada, deben volver al punto de partida y comenzar.
REGLAS	<ul style="list-style-type: none"> • Todos tienen que superar todos los obstáculos indicados anteriormente. • Atravesar los obstáculos de manera correcta.
PENALIZACIONES	Volver a empezar si: <ul style="list-style-type: none"> • Alguien no consigue superar uno de los obstáculos. • Se supera un obstáculo de manera incorrecta.

Tabla 9. Reto de El kilómetro 1

RETO: EL KILÓMETRO	
OBJETIVO	Se trata de un reto cooperativo, ya que tienen que intentar recorrer 1 kilómetro de manera grupal y tienen que realizarlo en menos de 5 minutos.
REGLAS	<ul style="list-style-type: none">• Llegar todos juntos• Emplear menos de 5 minutos
PENALIZACIONES	Volver a empezar si: <ul style="list-style-type: none">• No se consiguen llegar en menos del tiempo indicado.• No llegan todos juntos al final

ANEXO 8. RETOS DE LA SESIÓN NÚMERO 5

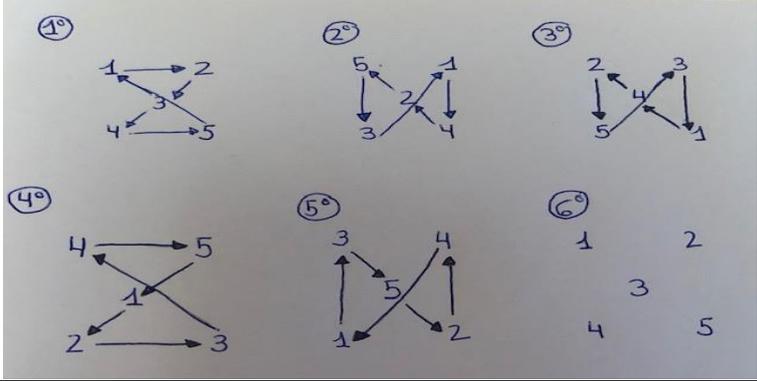
Tabla 10. Reto de Cinco o nada 1

RETO: CINCO O NADA	
OBJETIVO	En grupos de 5, se tienen que colocar en paralelo los unos de los otros en mitad del campo del pabellón y mirando hacia la portería. El objetivo del juego es que cada equipo se organice para ir corriendo y al mismo tiempo ir pasándose el balón. Tienen que realizar esta maniobra 5 veces sin parar y en cada una de ellas pasarse el balón de una manera distinta (sin que vote, con un bote, por detrás, pasándose el balón entre las piernas, y corriendo hacia atrás) sin que este se caiga.
REGLAS	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar los pases correctamente • El balón debe pasar por cada uno de los integrantes
PENALIZACIONES	Volver a empezar si: <ul style="list-style-type: none"> • Se escapa el balón en alguno de los pases • Si los pases no se realizan de manera correcta

Tabla 11. Reto de La comba maestra 1

RETO: LA COMBA MAESTRA	
OBJETIVO	En grupos de 5, tienen que intentar acabar dando comba y saltando todos a la vez y dar 5 saltos seguidos todos juntos.
REGLAS	<ul style="list-style-type: none"> • Acabar saltando todos al mismo tiempo • Solo se usa una cuerda • Una vez que están todos dentro, dar 5 saltos seguidos
PENALIZACIONES	Volver a empezar si: <ul style="list-style-type: none"> • No se consigue dar 5 saltos todos juntos. • se pierde comba,

Tabla 12. Reto de El baile del 5 1

RETO: EL BAILE DEL 5	
OBJETIVO	<p>Un grupo de 5 alumnos se colocan en la posición que tiene un dado con esa cifra. El objetivo del reto es que los alumnos consigan desplazarse de una posición a otra (cada una tendrá un número) a la vez sin coincidir nunca 2 en el mismo sitio siguiendo las pautas dadas por el maestro. Tiene que realizar los siguientes movimientos y terminar en su posición inicial pasando por todos los sitios.</p> 
REGLAS	<ul style="list-style-type: none"> • Moverse todos a la vez • Seguir los movimientos indicados por el maestro • Nunca 2 personas pueden coincidir en la misma posición. • Realizarlo en menos de 20 segundos
PENALIZACIONES	<p>Volver a empezar si:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dos alumnos coinciden en el mismo punto • No consiguen realizar la secuencia entera

ANEXO 9. RETOS DE LA SESIÓN NÚMERO 6

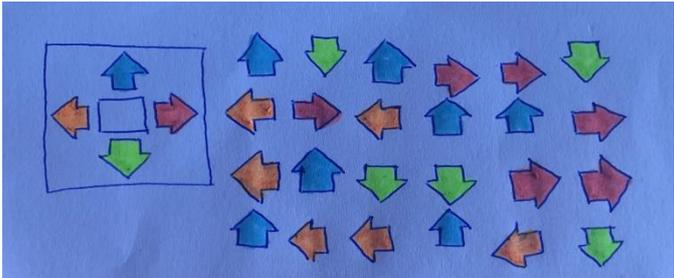
Tabla 13. Reto de Break dance 1

RETO: BRAKE DANCE	
OBJETIVO	Realizar una coreografía en la que premia la velocidad en los movimientos del tronco y extremidades. VER ANEXO “14” VIDEO BREAK DANCE
REGLAS	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar la misma coreografía que les es dada • 40 segundos para realizarlo
PENALIZACIONES	Volver a empezar si: <ul style="list-style-type: none"> • No se realizan los mismos movimientos

Tabla 14. Reto de Suelo de colores 1

RETO: SUELO DE COLORES	
OBJETIVO	Se forman grupos de 5 alumnos. En una mitad del pabellón, se colocan en el suelo un total de 15 figuras (aros, cuadros y triángulos grandes de distintos colores), las cuales tienen en la mitad colocadas unas pegatinas. Los alumnos deben dividirse el trabajo y recoger las pegatinas situadas a distintas distancias (entre 10 y 25 metros) en menos de 1 minuto.
REGLAS	<ul style="list-style-type: none"> • Un alumno solo puede coger una pegatina cada vez que sale a correr. • Tiene que salir de uno en uno (relevos) • Tienen 1 minuto y 30 segundos
PENALIZACIONES	Volver a empezar si: <ul style="list-style-type: none"> • No se consigue realizar en el tiempo indicado. • Si un alumno coge más de una pegatina en un turno. • Si no hacen el relevo correctamente.

Tabla 15. Reto de Dance Dance Revolution 1

RETO: Dance Dance Revolution	
OBJETIVO	<p>Cada uno de los integrantes del grupo (5), se colocan en paralelo Se colocan en el suelo pegatinas de diferentes colores. El profesor les entrega una hoja con las diferentes combinaciones de movimientos que deben realizar todos a la vez. El objetivo es que todos consigan compenetrarse y hacerlo al mismo tiempo.</p> 
REGLAS	<ul style="list-style-type: none"> • Cumplir todos los movimientos • Realizar los movimientos todos a la vez
PENALIZACIONES	<p>Volver a empezar si:</p> <ul style="list-style-type: none"> • No se realizan los movimientos adecuadamente • Se produce descoordinación dentro del grupo • No se consigue en menos del tiempo marcado

ANEXO 10. RETOS DE LA SESIÓN NÚMERO 7

Tabla 16. Reto de Fin del recreo 1

RETO: FIN DEL RECREO	
OBJETIVO	Se forman grupos de 5 alumnos. El objetivo es que vacíen un carro con 25 balones pasándose los unos a los otros y depositarlos en otro carro que se encuentra vacío. Para ello, uno de los integrantes debe colocarse delante del carro lleno mientras que los 4 restantes se colocan en paralelo a este. Cuando comience a correr el tiempo estos deben pasarse uno a uno los balones y llenar la cesta vacía. Solo disponen de 45 segundos para realizarlo.
REGLAS	<ul style="list-style-type: none"> • Pasar los 25 balones uno a uno • Cada balón debe pasar por todos los compañeros • Realizarlo en menos de 45 segundos
PENALIZACIONES	Volver a empezar si: <ul style="list-style-type: none"> • Un balón se cae • Tardan más del tiempo indicado

Tabla 17. Reto de Los modistas 1

RETO: LOS MODISTAS	
OBJETIVO	El objetivo de esta actividad es conseguir que los 5 integrantes del grupo se prueben un conjunto de ropa (camiseta y pantalón) en menos de 40 segundos.
REGLAS	<ul style="list-style-type: none"> • Todos deben ponerse la ropa • Un compañero no puede comenzar a vestirse hasta que el otro no se haya quitado el conjunto entero. • Tardar menos de 40 segundos
PENALIZACIONES	Volver a empezar si: <ul style="list-style-type: none"> • No se realiza en el tiempo acordado • Realizan trampas a la hora de cambiarse la ropa: <ul style="list-style-type: none"> ○ Un compañero comienza a ponerse una prenda cuando el anterior no ha acabado de quitarse la otra restante. ○ Ayudar a un compañero a vestirse o desvestirse.

Tabla 18. Reto de El circo 1

RETO: EL CIRCO	
OBJETIVO	Con unas pelotas de malabares hechas con arroz, tienen que intentar estar pasándose las a la vez. Cada uno tendrá dos pelotas que deberán estar continuamente lanzando y recogiendo. Deben realizar este intercambio 5 veces.
REGLAS	<ul style="list-style-type: none"> • No se puede parar las pelotas en ningún momento. • Pasar las pelotas cada vez en un sentido. • Realizar el cambio 5 veces
PENALIZACIONES	<p>Volver a empezar si:</p> <ul style="list-style-type: none"> • No se pasan los malabares a la vez • Algún malabar se cae al suelo

ANEXO 11. RETOS DE LA SESIÓN NÚMERO 8

Tabla 19. Reto de Moviendo caderas 1

RETO: MOVIENDO CADERAS	
OBJETIVO	Toda la clase junta se coloca en círculo agarrada de la mano. Antes de que se cierre el círculo el maestro introduce entre 2 alumnos un aro que debe de pasar por todos los alumnos y volver al alumno en el que comenzó, todo ello sin que en ningún momento se despeguen las manos.
REGLAS	<ul style="list-style-type: none"> • No soltarse las manos • No cambiar el agarre de la mano a la hora de pasar el aro.
PENALIZACIONES	Volver a empezar si: <ul style="list-style-type: none"> • Alguien deja de agarrar la mano a su compañero • No puede cambiarse el agarre de las manos

Tabla 20. Reto de Limbo 1

RETO: LIMBO	
OBJETIVO	Se colocan 5 cuerdas atadas a dos postes en diferentes partes del campo y a diferentes alturas (1,40m-1,35m-1.30m-1,25m-1,20m). En grupos de cinco, deben intentar pasar por debajo del limbo inclinándose hacia atrás comenzando por el de menor dificultad hasta el de mayor.
REGLAS	<ul style="list-style-type: none"> • Pasar todos juntos agarrados de la mano en horizontal • No vale pasarlos agachándose, deben inclinarse hacia atrás • No tocar el limbo
PENALIZACIONES	Volver a empezar si: <ul style="list-style-type: none"> • No cruzan agarrados • Tocan o tiran el limbo • Algún compañero toca el suelo con alguna parte del cuerpo que no sean los pies.

Tabla 21. Reto de El equilibrista 1

RETO: EL EQUILIBRISTA	
OBJETIVO	Se forman grupos de 5 alumnos y se tumban en el suelo en fila con los pies y las manos en alto (forma de V). El objetivo es superar los 20 metros que mide la mitad del campo pasándose el balón de los pies a las manos y de las manos a los pies entre los 5. Cuando un integrante del grupo ha pasado el balón correctamente, este se tiene que levantar y colocarse el primero de la fila para poder ir avanzando.
REGLAS	<ul style="list-style-type: none"> • Pasarse el balón de los pies a las manos • El balón no puede tocar el suelo • Tocar o coger el balón con alguna parte del cuerpo que no sean los pies o las manos
PENALIZACIONES	Volver a empezar si: <ul style="list-style-type: none"> • El balón se cae • No se coge el balón primero con los pies y luego con las manos

ANEXO 12. EXAMEN TEÓRICO

EXAMEN CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

NOTA:

Nombre y apellidos:

Fecha:

1. ¿Qué son las capacidades físicas básicas?
 - a) Conjunto de capacidades que permiten a una persona satisfacer con éxito las exigencias físicas presentes y potenciales de la vida cotidiana
 - b) La capacidad de aprovechar la amplitud de movimiento de nuestras articulaciones para realizar ciertos ejercicios
 - c) Conjunto de capacidades con las que una persona nace y que no puede entrenar
 - d) Conjunto de capacidades que adquiere una persona a lo largo del tiempo

2. Indica cuáles son las capacidades físicas básicas
 - a) Desplazamiento, salto, fuerza y agilidad
 - b) Velocidad, fuerza, salto y flexibilidad
 - c) Velocidad, fuerza, flexibilidad y resistencia
 - d) Desplazamiento, flexibilidad, resistencia y fuerza

3. Señala en qué siglo aparecieron por primera vez las capacidades físicas básicas:
 - a) Siglo XX
 - b) Siglo XVI
 - c) Siglo XIX
 - d) Siglo XVIII

4. Indica cuál de estos ejercicios sirve para mejorar la fuerza relativa:
 - a) Carrera continua
 - b) Saltar a la comba
 - c) Autocargas
 - d) Nadar

5. ¿A qué tipo de capacidad física básica corresponden los términos aeróbica y anaeróbica?
 - a) Fuerza
 - b) Flexibilidad
 - c) Resistencia
 - d) Velocidad

6. ¿Qué capacidad física predomina en estas fotografías?



Imagen diapositiva 7

BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA

- Garth Fisher, A., Vehrs, P. R., & George, J. D. (1996). Test y pruebas físicas. Barcelona, España: Paidotribo.
- Padial, P. (2001). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Granada: INEF.
- Sáez Pastor, F. y Gutiérrez Sánchez, A. (2007). Los contenidos de las capacidades condicionales en la educación física. *Revista de Investigación en Educación*. 4, 36-66.
- Torres, J., Rivera, E. (1996). *Fundamentos de la Educación Física. Consideraciones Didácticas*. Granada: Rosillo.

ANEXO 14. VIDEO BREAK DANCE-SESIÓN 6 (min 3.00 a 3:33)

