



Pérez-Sobrido, D. y Álvarez-Kurogi, L. (2022).
Las capacidades físicas básicas a través del juego
motor desde una perspectiva interdisciplinar
y transversal en 5º de Educación Primaria.

Revista Practicum, 7(1), 22-39.

<https://doi.org/10.24310/RevPracticumrep.v7i1.13911>

Las capacidades físicas básicas a través del juego motor desde una perspectiva interdisciplinar y transversal en 5º de Educación Primaria

Basic physical abilities through motor games from an interdisciplinary and transversal perspective in 5th grade Primary Education

David Pérez-Sobrido

Colegio Galaxia (Ribeira, A Coruña, Galicia, España)

davidpsobrido@gmail.com

Leandro Álvarez-Kurogi

Universidad Internacional de La Rioja (España)

leandro.alvarez@unir.net

Resumen

El ocio digital supone un incremento de horas sedentarias ante las pantallas de diversos dispositivos electrónicos, perjudicando su condición física. El objetivo es diseñar una propuesta didáctica para el 5º curso de Educación Primaria, que favorezca el desarrollo de las capacidades físicas básicas (CFB), a partir de diferentes juegos motores. Se analiza la definición, tipos e implementación pedagógica

de las CFB en Educación Primaria, así como el concepto, características, tipos e implementación de los juegos motores. Además, se contemplan la transversalidad e interdisciplinariedad, debido a la intención de desarrollar ambos aspectos. Se pretende estimular las CFB de los niños mediante los juegos motrices y una referencia didáctica al docente para favorecer el desarrollo de la condición física de sus discentes de forma lúdica y saludable.

Abstract

Digital leisure implies an increase in the number of sedentary hours spent in front of the screens of various electronic devices, which is detrimental to their physical condition. The aim is to design a didactic proposal for the 5th year of Primary Education, which favours the development of basic physical capacities (BPC), based on different motor games. The definition, types and pedagogical implementation of the BPC in Primary Education are analysed, as well as the concept, characteristics, types and implementation of motor games. In addition, transversality and interdisciplinarity are considered, due to the intention of developing both aspects. The purpose of this paper is to stimulate the children's physical fitness through motor games and a didactic reference for teachers to favour the development of their students' physical condition in a playful and healthy way.

Palabras clave

Capacidades físicas básicas, juego motor, transversalidad, interdisciplinariedad, Educación Primaria.

Keywords

Basic physical skills, motor play, transversality, interdisciplinarity and Primary Education.

1. Introducción

Cada vez más se observa un continuo desarrollo tecnológico, que pueden conllevar aspectos negativos (Castro et al. 2017): tendencia a actividades sedentarias durante el ocio, como largos períodos de tiempo delante de una pantalla, el “sedentarismo tecnológico” (Castro et al., 2015).

Por otra parte, se añade el confinamiento derivado de la actual pandemia sanitaria, agravándose dichas tareas sedentarias, teniendo en cuenta que el sedentarismo es el cuarto factor de riesgo de mortalidad (Organización Mundial de la Salud, 2010).

Como docentes de Educación Física (EF) debemos afrontar este incremento continuando con la educación integral. Por ello, nuestro trabajo interviene directamente sobre la condición física a través de una Unidad Didáctica (UD) destinada al acondicionamiento físico de los alumnos de 5º de Educación Primaria, es decir, al desarrollo intencional de sus capacidades físicas básicas (CFB) a partir de diferentes juegos motores.

La condición física está determinada por el desarrollo de las distintas CFB -fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad-, que constituyen la base de todo movimiento e inciden de manera positiva sobre la salud y los aprendizajes motores; así, una EF que no contemple su desarrollo sería incorrecto e inadecuado, en consonancia con Franco (2010). La Educación Primaria es el momento ideal para sentar sus bases y preparar a los alumnos para afrontar momentos de mayor dificultad desde una perspectiva procedimental, al encontrarse en el Período Sensible, el cronológico en el que la eficiencia del entrenamiento de cada una de las CFB es más alta (Ortega, 2016).

El otro eje de la propuesta es el juego motor: su componente lúdico y motivador constituye el marco perfecto para la estimulación y mejora global de las CFB.

Por consiguiente, el objetivo principal es diseñar una propuesta didáctica para el 5º curso de Educación Primaria, que favorezca la estimulación y desarrollo de las diferentes CFB, a partir de diferentes juegos motores.

1.1. Capacidades físicas básicas

Existen diferentes definiciones y clasificaciones de CFB; analizaremos las más significativas y extraeremos lo más relevante para elaborar la nuestra. A partir de Seirul-lo (1979), Castañer y Camerino (1991) y Álvarez del Villar (1985), consideramos aquellas predisposiciones fisiológicas innatas del individuo, que condicionan la competencia motriz y son susceptibles de ser mejoradas a través de adecuados estímulos de entrenamiento.

Respecto de los tipos, Álvarez del Villar (1985) diferencia las CFB de las capacidades motrices básicas y establece como exclusivamente físicas la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad. Asimismo, podemos subdividir las diferentes capacidades atendiendo a distintos criterios:

Fuerza: Solé (2016) la considera la “capacidad física básica que nos permite mantener, vencer u oponernos a una resistencia externa” y Tous (2000) la determina como la principal CFB a partir de la cual pueden expresarse las demás. Para identificar el tipo de fuerza utilizada, Gómez (1997) las diferencia, según la contracción muscular (isométrica, isotónica o auxotónica) y resistencia superada (máxima, velocidad o resistencia).

Resistencia: La clasificación más interesante es la de Kenney et al. (2015), que diferencia los tipos con relación a la presencia de oxígeno (O₂), intensidad y duración del esfuerzo (Resistencia aeróbica y anaeróbica).

Velocidad: es el movimiento con el ritmo máximo de ejecución en el menor tiempo posible sin fatiga (González et al., 1996), siendo fundamental saber ubicar su trabajo en una sesión, unidad didáctica y programación, ya que la persona no debe estar cansada.

Flexibilidad: realización de movimiento/s con bastante amplitud articular, teniendo en cuenta la longitud y elasticidad de las células musculares, tendones y ligamentos (Echeverría et al., 2013). Con todo, cada vez es más frecuente el término amplitud de movimientos, que engloba la flexibilidad, elasticidad, movilidad articular y estiramiento (García, 2019, p. 217).

Implementación pedagógica en Educación Primaria

Es necesario conocer el momento evolutivo y características de cada alumno para que las tareas y juegos se adecúen a su nivel madurativo. Exponemos a continuación una serie de pautas:

- I. Conviene comenzar a trabajar la fuerza en el segundo ciclo de Primaria, de modo lúdico con saltos, lanzamientos, trepas, etc., forjando una base para que los estudiantes realicen ejercicios más específicos en la adolescencia, disminuyendo la posibilidad de lesiones y previniendo actitudes posturales incorrectas (Ruiz, 2018).
- II. La resistencia en niños en edad escolar es referida por la mayoría de los autores a la aeróbica, pues los especialistas consideran no conveniente trabajar la anaeróbica; no debemos considerar esta afirmación con carácter absoluto, ya que en varios juegos los niños entran en fase anaeróbica; ante ello, es importante no forzarlos y otorgarles un descanso oportuno (Cañizares y Carbonero, 2016, p. 16).
- III. Velocidad: hemos tenido en cuenta las consideraciones en alumnos de 8 a 12 años de Muñoz (2009).
- IV. Flexibilidad: fundamental comenzar a desarrollarla desde edades muy tempranas, fomentando la motivación y de manera lúdica (Muñoz, 2009).

1.2. El juego motor

A partir de Cobos (2011) y Jiménez (2019), el juego motor es una actividad libre que favorece la comunicación grupal, principalmente mediante la cooperación. También desarrolla la inteligencia, al implicar la fantasía, ilusión y creativi-

dad, y el movimiento es su mayor característica, convirtiéndose en el principal recurso de la asignatura.

En la actualidad, constituye el elemento educativo más importante en las clases de EF, según el Decreto 105/2012, de 4 de septiembre, por el que se establece el currículo de la educación primaria en la Comunidad Autónoma de Galicia.

En consonancia con Domínguez (2017), Jiménez (2019) y Betancourt et al. (2020), se contemplan distintos tipos (véase Tabla 1), que no son excluyentes entre ellos y se categorizan, según los objetivos que se persiguen.

Tabla 1. Tipos de juego motor:

TIPOS DE JUEGO MOTOR	
Juegos predeportivos	Exige gestos, habilidades y destrezas relacionadas con uno o varios deportes (Betancourt et al., 2020).
Juegos ecológicos	Se utilizan materiales de desecho o reciclados para construir diferentes elementos del juego, contribuyendo al consumo responsable, respeto al medioambiente y educación para la paz y la convivencia (Jiménez, 2019).
Juegos interculturales	Juegos tradicionales y autóctonos que, normalmente, adoptan diferentes denominaciones y versiones, según el lugar de origen (Jiménez, 2019).

Implementación pedagógica del juego motor en Educación Primaria

A partir de Contreras y Galindo (2009, p. 4), destacamos que:

- El juego motor “reporta placer y satisfacción” al alumno.
- Favorece “...la afirmación y desarrollo” de su personalidad.
- Trabaja la condición física y deportiva.
- Soluciones aportadas por el alumno desarrollando un aprendizaje significativo.
- Favorece su desarrollo integral al implicar todos los ámbitos de la conducta humana.
- Posibilita “mayor interacción entre los alumnos, favoreciendo hábitos de cooperación y convivencia”.
- Permite “el conocimiento de tradiciones y la cultura del entorno del alumno”, interrelacionando la EF con otras áreas.

1.3. Transversalidad e interdisciplinariedad

La transversalidad es fundamental y siempre debe estar presente en el aula, refiriéndose a cuestiones fundamentales de la sociedad -valores, respeto al medio ambiente, etc.- (Gonzalo, 2006; Real Decreto 126/2014), que pueden traba-

jarse en cualquier asignatura. Ya la interdisciplinariedad vincula aprendizajes de otras materias, que en la siguiente propuesta se reflejará mediante las posibilidades interdisciplinares que el juego ofrece. Así, se contemplarán los diferentes aspectos inherentes a cada asignatura -conocimientos, hábitos y habilidades- para que el alumno pueda adquirir un sistema generalizado de conocimientos en su concepción global (García, 2017).

Por consiguiente, se conectan diferentes juegos con las materias y temas transversales, empleándose la vía inductiva (Castañer y Trigo, 2017): diseño de un juego para el desarrollo de una determinada CFB y se reflexiona sobre cómo relacionarlo con otros contenidos.

2. Propuesta didáctica

Características del entorno

El centro está en el medio urbano del ayuntamiento de Sta. Uxía de Ribeira, en el extremo suroeste de la provincia de La Coruña y con una población de 27.000 habitantes. Cerca podemos encontrar diferentes instituciones recreativas y deportivas de interés para los estudiantes.

Gran parte de las familias del alumnado son de origen gallego, habiendo también de otras comunidades autónomas o de otras nacionalidades, como china, marroquí o sudamericana. El nivel de estudios de dichas familias es muy diverso y abarca desde personas sin titulación a licenciados universitarios. En cuanto al ámbito laboral, abundan los hombres con estudios relacionados con la actividad marinera y sus industrias afines, ya que la pesca es la principal actividad económica; las mujeres, en su mayoría, trabajan en el sector servicios.

Descripción del centro

El Colegio Galaxia, que autoriza el uso de sus datos, se sitúa en Ribeira a escasos 5 minutos a pie del ayuntamiento. De carácter plurilingüe concertado de línea 2 que consta de cuatro etapas: Educación Infantil, Educación Primaria, Educación Secundaria y Bachillerato. Dispone de 26 aulas -3 de Infantil, 12 de Primaria, 8 de ESO y 3 de Bachillerato-, todas con pantalla y cañón proyector. Cuenta con una biblioteca y 2 ordenadores; en la planta baja 1 gimnasio de 70 metros cuadrados y 1 aula de informática con 20 equipos informáticos y 1 proyector; en la entreplanta hay 2 laboratorios (Física y Química y Biología) y 1 aula dedicada exclusivamente a Música.

Características del alumnado

De los 20 alumnos (4 niños y 16 niñas) de 5º de Primaria a los que se pretende aplicar esta propuesta, 3 de ellos presentan dificultades de aprendizaje (2 con dislexia y 1 con dificultades del lenguaje). La mayor parte son de origen español, salvo 1 niña de origen brasileño, 1 rumano, 1 saharai y otra de Venezuela.

Introducción

La presente propuesta para 5º de Primaria se titula “Jugando llenamos nuestros vasos”, metáfora en la que el vaso se refiere a nuestros recursos orgánicos-corporales (nuestra condición física). Como el vaso de cada uno puede ser de diferente tamaño, destacaremos la importancia de “llenarlo” a través de la participación en juegos motores que estimulen y favorezcan el desarrollo de las diferentes CFB. Sus contenidos principales se enmarcan principalmente dentro del Bloque 5 “Actividad física y Salud” y del Bloque 6 “Juegos y Actividades deportivas”.

Objetivos de la propuesta y relación con las competencias

De los objetivos generales correspondientes a la etapa de Educación Primaria recogidos en el RD 126/2014, se ajustan a nuestra propuesta el a, b y k (art.7, p. 7). Además, también se formulan los de la presente UD (véase Tabla 2):

Tabla 2. Objetivos.

OBJETIVOS	
Objetivo general	
Contribuir al desarrollo y mejora de las capacidades físicas básicas del alumnado a través de su participación en diferentes juegos motores de carácter transversal e interdisciplinar.	
Objetivos específicos	
De enseñanza	<ul style="list-style-type: none"> — Diseñar y poner en práctica juegos motores que demanden la utilización y favorezcan el desarrollo de las CFB. — Generar situaciones que fomenten el desarrollo de conductas prosociales como tolerancia, respeto, etc. — Contribuir al desarrollo integral del alumno mediante el tratamiento de contenidos transversales. — Mostrar ejemplos de conexiones interdisciplinarias a través del juego. — Favorecer la adquisición de iniciativa y autonomía en el alumnado en el diseño, desarrollo y puesta en práctica de juegos motores. — Fomentar el juego motor como alternativa de ocio y herramienta para el cuidado de su condición física.

OBJETIVOS	
De aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> — Mejorar su condición física mediante el desarrollo de sus CFB en los juegos motores. — Tomar conciencia de la importancia de la actividad física y el movimiento. — Adquirir autonomía y confianza en la resolución de diferentes situaciones motrices. — Aprender a controlar la fatiga adaptando la intensidad del esfuerzo al tiempo de duración y características de cada juego. — Adquirir una adecuada higiene postural mediante el asentamiento de hábitos de calentamiento y estiramiento. — Conocer mediante la práctica diferentes juegos motores. — Confiar en sus propias capacidades para desarrollar actitudes apropiadas. — Valorar la importancia de la implicación en el trabajo en equipo. — Respetar y valorar las diferentes capacidades. — Utilizar medios tecnológicos para la obtención de información relacionada con la UD.

El Real Decreto 126/2014 contempla las competencias como uno de los elementos que integran el currículo educativo y las define en su art.2, apartado c), como “capacidades para aplicar de forma integrada los contenidos propios de cada enseñanza y etapa educativa, con el fin de lograr la realización adecuada de actividades y la resolución eficaz de problemas complejos” (p. 51). En nuestra propuesta educativa apostamos por una enseñanza que favorezca la adquisición de las siete competencias clave, que se van obteniendo auspiciadas por la consecución de los diferentes objetivos: Comunicación lingüística (CCL); Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT); Competencia digital (CD); Aprender a aprender (CAA); Competencias sociales y cívicas (CSC); Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (CSIEE); Conciencia y expresiones culturales (CCEC).

Contenidos

Las CFB y el juego motor constituyen los contenidos principales de nuestra propuesta. Según Álvarez-Kurogi (2019), estas capacidades formarían parte del bloque de contenidos “Actividad física y salud”, pero matiza que “tanto éstas como las coordinativas, se corresponden con materias comunes a todos los bloques de contenidos” (p. 314). Por tanto, aunque los contenidos principales se encuentran dentro del Bloque 5 “Actividad física y Salud” y Bloque 6 “Juegos y Actividades deportivas” del Decreto 105/2014, de 4 de septiembre, identificamos en esta UD los siguientes contenidos de otros bloques recogidos en este mismo decreto:

Tabla 3. Correspondencia de contenidos, según su bloque.

Bloque 1. Contenidos Comunes de la EF
— Confianza en las propias capacidades para desarrollar actitudes apropiadas y afrontar las dificultades propias de la práctica de la actividad física.
— Utilización de los medios tecnológicos en el proceso de aprendizaje.
— Actitudes de aceptación, valoración, respeto hacia uno mismo y hacia los compañeros.
— El cuidado del cuerpo y consolidación de hábitos de higiene corporal.
Bloque 2. El cuerpo. Imagen y Percepción.
— Seguridad, confianza en uno mismo y en los demás.
— Autonomía personal, autoestima y expectativas realistas de éxito.
Bloque 3. Habilidades Motrices.
— Mejora de las capacidades físicas básicas de forma genérica y orientada a la ejecución de las habilidades motrices, reconociendo la influencia de la condición física en el dominio de éstas.
— Valoración del esfuerzo y trabajo bien ejecutados desde el punto de vista motor como base de su propia superación.
— Disposición favorable a participar en actividades físicas diversas aceptando las diferencias en el nivel de habilidad.
Bloque 5. Actividad física y salud
— Reconocimiento de los beneficios de la actividad física en la salud integral de la persona e identificación crítica de las prácticas poco saludables. Valoración del juego como alternativa a los hábitos nocivos para la salud.
— Mejora de la condición física orientada a la salud en función del desarrollo psicobiológico.
— Adquisición de hábitos de calentamiento (global y específico), de dosificación del esfuerzo y recuperación, necesarios para prevenir lesiones.
Bloque 6. Los juegos y actividades deportivas
— Aceptación y respeto de las normas, reglas y personas que participan en el juego.
— Uso adecuado de las estrategias básicas de los juegos relacionados con la cooperación, la oposición y la cooperación-oposición.
— Conocimiento, práctica y valoración de los juegos y deportes tradicionales de Galicia.
— Conocimiento y práctica de juegos de otras culturas.
— Desarrollo de la condición física participando en juegos predeportivos y predeportes.

Nota. Adaptación del Decreto 105/2014

Metodología

El principal elemento metodológico es el juego. Para su puesta en acción se utilizarán diferentes distribuciones, tanto individuales como en parejas o equipos, que favorecen el tratamiento transversal que queremos otorgar, implicando conductas prosociales como cooperación, empatía o respeto.

Otro aspecto es la interdisciplinariedad, conectando el juego con elementos de otras materias. La coordinación con el profesorado será necesaria para fusionar contenidos de EF con otras áreas, así como para elaborar materiales de los juegos y del vídeo (Plástica, Tecnología y Lengua).

Sesiones y actividades

Sesión 1. VASOS DUROS

Descripción de la sesión:

CALENTAMIENTO (10 min):

Al ser la primera sesión, se realizará mediante instrucción directa: ejercicios de movilidad articular (rotaciones de cuello, muñeca, tobillo y flexiones de rodilla y codos, unos 10 segundos cada movimiento); progresiones de movimientos (skipping, talones al glúteo, rodillas al pecho y paso ruso). Se designará a un alumno para que grabe el calentamiento; de esta forma, lo visualizaremos como referencia en el inicio de las próximas sesiones. En clase de Tecnologías, los alumnos podrán montar el vídeo seleccionando una música que lo acompañe. Que los alumnos se visualicen realizando el calentamiento persigue una finalidad motivadora, ya que el mismo se usará en sesiones posteriores. Es importante transmitir a nuestros alumnos la importancia de un adecuado calentamiento previo a la actividad física.

PARTE PRINCIPAL (30 min):

Actividad 1. Capturamos verbos y adjetivos (15 min): tras hablar con el maestro de Lengua, los alumnos elaborarán 30 cartulinas que contengan verbos y 30 adjetivos, colgándolas en el techo de forma aleatoria a una altura alcanzable mediante un salto. Posteriormente, dividiremos la clase en dos equipos: el de los verbos y adjetivos. Durante 30 segundos, deberán capturar el mayor número de cartulinas. El equipo de los verbos deberá capturar las cartulinas que contengan verbos y el equipo de los adjetivos las cartulinas de adjetivos. Al menos 2 repeticiones.

Actividad 2. Plancha lanzadera (5 min): Formaremos parejas y cada uno de sus miembros se situará frente al otro en posición decúbito prono a 1 metro de distancia. En los laterales de sus brazos colocaremos unas setas, como si estuviesen defendiendo una portería. Durante un minuto y sin abandonar la posición inicial, deberán lanzarse alternativamente una pelota e intentar introducirla entre las setas.

Actividad 3. Norte y sur (10 min): 2 equipos de 10 alumnos. Con la ayuda de brújulas, cada equipo deberá indicar dónde está el norte y el sur. Una vez loca-

lizados, cada grupo se situará en la zona correspondiente y delimitaremos una distancia intermedia. Cogemos una cuerda y cada grupo la sostendrá en el extremo de la misma, marcándose en un punto intermedio que se situará a su vez en un espacio equidistante entre los dos grupos. Cada equipo tirará de un extremo y el equipo que sobrepase el espacio, será el vencedor. 2-3 repeticiones.

Materiales: Cartulinas, cuerdas, setas y conos

Temporalización: 50 minutos

Espacio: Gimnasio

Agrupamientos: Individual, parejas y grupos de 10

Participantes: Docente y alumnos

Sesión 2. VASOS RESISTENTES

Descripción de la sesión:

CALENTAMIENTO (10 min):

(5 min): proyectamos el vídeo grabado en la primera sesión y repetimos los movimientos. Ojo al hueco (5 min): 4 cuadrados y situamos a 4 alumnos en los vértices y a otro en el medio. Los alumnos de los vértices estarán numerados del 1 al 4. Cuando el profesor diga pares, los alumnos que se correspondan con los números 2 y 4 intercambiarán su posición rápidamente para evitar que el jugador del medio ocupe su espacio. 2 repeticiones de minuto y medio de duración cada una.

PARTE PRINCIPAL (30 min):

Actividad 1. Oxígeno y dióxido (10 min): 2 equipos y 2 cubos, azul y rojo, frente a frente a una distancia de 20 metros. El rojo representa el oxígeno y el azul, el CO₂. Dentro habrá globos de los mismos colores que los cubos. El equipo azul tendrá que expulsar el dióxido llevando los globos azules al cubo rojo, y el rojo a la inversa. Ganará el equipo que tenga más globos en el cubo contrario después de 5 minutos.

Actividad 2. Carreras de animales (10 min): los alumnos en la línea de salida en posición de cuadrupedia. Cuando el profesor dé la salida, deberán recorrer 20 metros lisos imitando el desplazamiento del animal que se indique. 2-3 repeticiones/1 minuto recuperación entre cada una.

Actividad 3. Cambiamos la pelota (10 min): 4 equipos de 5 jugadores. 2 cuadrados y en cada vértice conos de diferentes colores y una pelota. 2 equipos jugarán en un cuadrado y 2 en el otro. Comienza con la pelota un equipo que tendrá que ejecutar con la mano tantos pases como sea posible entre sus miembros. Cada

8 o 15 segundos, el profesor dirá un color de alguna seta y tendrán que dejar la pelota y continuar con la que estaba ubicada en la seta del color dicho. 2 repeticiones de 3-4 minutos.

Materiales: Proyector, pantalla, pelotas, conos, cubos y setas

Temporalización: 50 minutos

Espacio: Gimnasio

Agrupamientos: Individual y equipos

Participantes: Docente y alumnos

Sesión 3. VASOS RÁPIDOS

Descripción de la sesión:

CALENTAMIENTO (10 min):

(5 min): ídem sesión anterior.

Múltiplos de 7 (5 min): formándose un círculo, empezarán a contar del 1 al 50 en sentido de las agujas del reloj. Al mismo tiempo, darán un salto intentando llegar con las piernas al pecho. Los que canten los múltiplos de 7, en lugar de saltar, harán una flexión.

PARTE PRINCIPAL (30 min):

Actividad 1. Ciudades de Europa y América (10 min): 2 equipos y una línea en el medio del gimnasio. A los lados de la línea se situarán los alumnos de ambos equipos, de espaldas. Frente a los jugadores de cada equipo marcaremos con cinta de otro color líneas a 6 metros de distancia cada una. Uno de los equipos será el de América y otro Europa. Cuando el profesor diga una ciudad de América, los alumnos del grupo "América" tendrán que llegar a la línea situada a su frente antes de que los atrapen los del equipo "Europa". Si dice una ciudad de Europa, serán los del equipo "Europa" los que tendrán que escapar y los de "América" los que cazarán.

Actividad 2. El cangrejo sabelotodo (10 min): Aprovecharemos las líneas marcadas anteriormente. También 2 equipos, pero se situarán unos al lado de otros en posición de cuadrupedia, como cangrejos. El profesor formulará una multiplicación sencilla; si el resultado es par, tendrán que desplazarse hacia delante e intentar cruzar lo más rápido posible la línea que está delante. Si es impar, deberán desplazarse hacia atrás y alcanzar la línea que se encuentra en esa zona. Los puntos serán para el equipo que antes alcance la línea. 4-5 repeticiones.

Actividad 3. Lanzamientos de aviones de papel (10 min): tras hablar con el docente de Plástica para que en una de sus clases puedan dedicar un tiempo a

la construcción y diseño de aviones de papel. También 2 equipos. Marcamos 2 puntos paralelos que constituirán el punto de lanzamiento en el cual los jugadores se situarán en fila. Frente a esos puntos, marcaremos una distancia que los propios alumnos medirán y marcarán con 2 conos y una vara larga. Consiste en que los miembros de los equipos deberán superar con el lanzamiento de sus aviones la distancia marcada. Vencerá el equipo cuyos miembros superen con sus aviones la distancia marcada. En cada repetición se aumentará la distancia. 3-4 repeticiones.

Materiales: Cinta adhesiva de 2 colores, cinta métrica, conos y varas

Temporalización: 50 minutos

Espacio: Gimnasio

Agrupamientos: Individual y equipos

Participantes: Docente y alumnos

Sesión 4. VASOS MULTIUSOS

Descripción de la sesión:

CALENTAMIENTO (10 min):

(5 min): ídem sesión anterior.

Mamíferos y ovíparos (5 min): 2 equipos, mamíferos y ovíparos. El profesor dirá el nombre de un animal; si es ovíparo, ese equipo tendrá que escapar y los mamíferos cazarlos y viceversa. Variante cambiamos tipo de desplazamiento.

PARTE PRINCIPAL (30 min):

Actividad 1. Volamos en las noticias (10 min): La primera parte individual. Los alumnos se situarán en paralelo como si fuese la salida de una carrera de 100 metros lisos. Delimitaremos con conos 20 carriles, tantos como alumnos. Cada alumno dispondrá de 2 hojas de periódico. El objetivo es recorrer una distancia de 15 metros lo antes posible, apoyándose para avanzar en las hojas de periódico y sin contactar con el suelo. Gana el que antes llegue. En la segunda parte por parejas y cada una con 2 hojas.

Actividad 2. Pies y manos (10 min): 4 equipos de 5 alumnos. Unos días antes, con el maestro de Plástica diseñarán el material. Cada alumno tendrá que dibujar en 4 cartulinas a tamaño real la silueta de sus pies y sus manos. Ya en clase con el material, cada uno deberá de escoger 3 cartulinas y colocarlas en el suelo en horizontal y muy juntas. Por ejemplo: 1 mano a la izquierda y 2 pies a la derecha, o 1 pie en el centro y 2 manos a los lados. Colocarán sus dibujos sucesivamente de forma que vayan creando 4 circuitos paralelos, 1 por equipo. Cada grupo tendrá

que superar los circuitos creados situando sus pies y manos en el lugar marcado por los miembros de los otros equipos.

Actividad 3. Espacio creciente (10 min): Mantenemos 4 equipos. 2 circuitos idénticos de 10 aros cada uno. Colocaremos parejas de aros de forma paralela, al principio muy cerca y, progresivamente, los vamos separando. El objetivo es saltar de aro en aro, impulsándose con la pierna derecha e izquierda e intentando llegar lo más lejos posible sin pisar fuera del aro. Participarán simultáneamente 2 equipos, 1 por circuito. Vencerá el equipo que mayor número de miembros consiga llegar más lejos.

Materiales: Periódicos, aros, cartulinas

Temporalización: 50 minutos

Espacio: Gimnasio

Agrupamientos: Individual, parejas y en equipo

Participantes: Docente y alumnos

Sesión 5. VASOS MULTIUSOS

Descripción de la sesión:

CALENTAMIENTO (10 min):

(5 min): ídem sesión anterior.

Gigantes y enanos (5 min): formándose un círculo, el profesor en el centro. Cuando el docente diga “gigantes”, los discentes se pondrán de puntillas extendiendo sus brazos como intentando alcanzar el techo; si por el contrario dice “enanos”, bajarán sus brazos y se pondrán de cuclillas. El docente debe intentar despistar al alumno haciendo movimientos diferentes al que corresponda. El niño que se equivoque repetidas veces pasará a ser ayudante del profesor.

PARTE PRINCIPAL (30 min):

Actividad 1. Caballito de potencias (10 min): 2 equipos de 10 jugadores. A cada equipo se le asignarán números del 1 al 10. El profesor formulará una potencia en alto, por ejemplo “2 al cubo”. Los jugadores de cada equipo a los que les hayan asignado el número 2, tendrán que coger al caballito a los que le hayan asignado el número 3 y recorrer una distancia de 10 metros antes de que lo hagan los miembros del equipo contrario. Los circuitos de 10 metros estarán delimitados por conos. Los componentes de cada equipo se situarán en 2 espacios claramente diferenciados. Formularemos potencias para que participen todos.

Actividad 2. La silla de la reina (10 min): 7 tríos. Al ser impares, el profesor formará uno de los tríos. 7 circuitos de 15 metros delimitados por conos. Cuando el

profesor marque la salida, los tríos recorrerán la distancia lo más rápido posible. 3 repeticiones para ocupar las 3 posiciones de la silla.

Actividad 3. El pañuelo de las sumas (10 min): también 7 tríos. Se delimita un campo de 7 metros cada mitad, situándose los equipos en los extremos de dichos campos. A cada miembro del equipo se le asignará un número del 1 al 10. El profesor se sitúa en el medio del campo sosteniendo un pañuelo y formulará una suma, resta o multiplicación, cuyo resultado oscile del 1 al 10. Los jugadores que se correspondan con el número resultante saldrán e intentarán coger el pañuelo sin ser tocado por el jugador contrario.

Materiales: Conos, pañuelos

Temporalización: 50 minutos

Espacio: Gimnasio

Agrupamientos: Individual, parejas y en equipo

Participantes: Docente y alumnos

Planificación temporal

La UD está formada por 5 sesiones de 50 minutos cada una. Como el currículo dispone de 2 sesiones semanales, necesitaremos 2 semanas y media para desarrollarla, aplicándose durante el tercer trimestre del curso lectivo, cuando la climatología quizá permita las actividades en el exterior.

Medidas de atención a la diversidad

Siempre se tendrá en cuenta a todos los alumnos, independientemente de que se presente alguna necesidad específica, ya que cada niño puede tener unas capacidades y/o habilidades diferentes, distintos intereses, etc.; así, el docente debe planificar de acuerdo con estas diferencias, como formar grupos homogéneos y/o heterogéneos y tareas similares con diferentes niveles de progresión. Por otro lado, en esta clase de 5º de Primaria, los 3 alumnos con dificultades de aprendizaje no necesitan ninguna adaptación.

Sistema de evaluación

Es fundamental conocer el punto de partida del alumnado mediante una evaluación inicial (véase Tabla 4). Por otro lado, los objetivos se evaluarán mediante sus correspondientes criterios de evaluación, que parten directamente de dichos objetivos. La consecución de cada criterio podrá ser valorada a través de 3 niveles de logro diferentes, similar a la autoevaluación docente (véase Tabla 5). Así, la evaluación será continua y global.

Tabla 4. Cuestionario inicial del alumnado.

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN INICIAL
¿Qué entiendes por condición física? ¿Y capacidades físicas básicas?
¿Cuántas veces a la semana realizas actividad física?
¿Conoces algún juego popular en el que tengas que moverte? Si lo conoces ¿puedes decir cuál?
¿Has jugado alguna vez? Si es así, cuéntanos tu experiencia.
¿Qué beneficios y aprendizajes crees que te aporta jugar a estos juegos?

Tabla 5. Rúbrica de autoevaluación del docente.

RÚBRICA AUTOEVALUACIÓN DOCENTE			
Criterios de evaluación	Nunca	A veces	Siempre
¿Se ha conseguido motivar al alumnado en cada una de las sesiones de la UD?			
¿Se ha logrado un aprovechamiento eficiente mediante el número de juegos a la duración de la sesión?			
¿Se ha logrado la implicación y participación activa del alumnado en la realización de las sesiones y su preparación?			
¿Se ha conseguido generar un ambiente óptimo durante las sesiones?			
¿Las agrupaciones realizadas han favorecido un desarrollo óptimo de las sesiones?			

3. Conclusiones

El objetivo principal, diseñar una propuesta didáctica para 5º curso de Educación Primaria, que favorezca la estimulación y desarrollo de las diferentes CFB, a partir de diferentes juegos motores, se considera cumplimentado satisfactoriamente, pues a través de las 5 sesiones que componen la UD se favorece el trabajo de cada capacidad. En este sentido, los juegos que componen las primeras 4 sesiones demandan cada una de las CFB de forma evidente.

Las principales limitaciones hacen referencia a que aún no se ha llevado a cabo esta propuesta y a la necesaria coordinación entre docentes para la interdisciplinariedad. Con relación a la primera, la UD pretende ser una referencia para los

maestros que deseen implementarla con el fin de desarrollar la condición física del alumnado de una forma lúdica, saludable, interdisciplinar y transversal, siendo viable también su aplicación contemplándose únicamente la EF y los contenidos transversales. Respecto de la segunda limitación, conviene añadir aspectos a tener en cuenta, como la sincronía temporal entre los contenidos a trabajar de las diferentes asignaturas, motivaciones y nivel inicial del alumnado y recursos disponibles.

En definitiva, se espera que esta propuesta, que parte de la inquietud relativa a la necesaria recopilación de conocimientos sobre las CFB y su desarrollo mediante los juegos motores, contribuya a la mejora del proceso educativo de estos contenidos tan importantes, teniendo en cuenta la transversalidad e interdisciplinariedad.

Referencias bibliográficas

- Álvarez del Villar, C. (1985). *Preparación Física del Fútbol basada en el Atletismo*. Gymnos.
- Álvarez-Kurogi, L. (2019). Elementos curriculares necesarios de la educación física en la etapa de Educación Primaria. Competencias, objetivos, contenidos y proceso de evaluación. En Rivilla, I. (Coord.). *Didáctica de la Educación Física en Educación Infantil y Primaria* (pp. 303-344). UNIR Editorial.
- Echeverría, M., Govea, Y. y Arencibia, A. (2013) La flexibilidad en la Educación Física. *Revista electrónica de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 8(23), 79-96. <https://cutt.ly/EGklvLh>
- Betancourt, F., Machángara, A. y Gilbert, A. (2020). Juegos predeportivos y perfeccionamiento del ataque en el voleibol escolar. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 25(226), 86-97. <https://doi.org/10.46642/efd.v25i266.2321>
- Cañizares, J.M. y Carbonero, C. (2016). *Capacidades físicas básicas: su desarrollo en la edad escolar*. Wanceulen
- Castañer, M. y Camerino, O. (1991). *La Educación Física en la Enseñanza Primaria*. INDE.
- Castañer, M. y Trigo, E. (1998). Desde la Educación Física a la interdisciplinariedad. *Educación física e deporte no século XXI*, 2, 643-653. Congreso Internacional de Intervención en Conductas Motrices Significativas. <https://cutt.ly/VGklxUB>
- Castro, M., Linares, M., Sanromán, S. y Pérez, A. J. (2017). Análisis del comportamiento sedentario, práctica de actividad física y uso de videojuegos en adolescentes. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 3(2), 241-255. <https://doi.org/10.17979/sportis.2017.3.2.1746>
- Castro, M., Martínez, A., Zurita, F., Chacón, R., Espejo, T. y Cabrera, A. (2015). Uso de videojuegos y su relación con las conductas sedentarias en una población escolar y universitaria. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, 6(1), 40-51. <https://bit.ly/3gRD3wA>
- Cobos, J.A. (2011). El juego motor en la escuela. *Revista Digital de Innovación y Experiencias*, (40), 1-8. <https://cutt.ly/FGklly>
- Contreras, R. y Galindo, J.C. (2009). El juego motor. *Revista digital de Innovación y experiencias educativas*, (24). <https://cutt.ly/iGklj1L>

Decreto 105/2014, de 9 de septiembre de 2014, por el que se establece el currículo de la educación primaria en la Comunidad Autónoma de Galicia. *DOG*, 171, de 9 de septiembre de 2014.

Domínguez, J.A. (2017). El juego motor en Educación Física (primaria): aspectos científicos, didácticos y fundamento normativo. *Revista Digital Efdportes.com*, (234), 1-1. <https://cutt.ly/WGklhbl>

Franco, E. (2010). El trabajo de las capacidades físicas básicas en Educación Primaria, teniendo en cuenta su evolución y los factores que inciden en su desarrollo. *Revista Digital Efdportes.com*, (143), 1-1. <https://cutt.ly/aGklgue>

García, A. (2017). Apuntes acerca de la interdisciplinariedad y la multidisciplinariedad. *EduSol*, 17(61). <https://cutt.ly/pGklDK3>

García, J. (2019). Capítulo 6. Educar la Salud: las capacidades físicas básicas y hábitos de higiene postural en la educación física. En Rivilla, I. (Coord.). *Didáctica de la Educación Física en Educación Infantil y Primaria* (pp. 171-220). UNIR Editorial.

Gómez, M.A. (1997). *Intento de análisis de los factores que intervienen en el rendimiento deportivo*. Síntesis.

González, M., Torres, J. y Rivera, E. (1996). *Fundamentos de Educación Física. Consideraciones Didácticas*. Imprenta Rosillo's.

Gonzalo, R. (2006). Transversalidad e interdisciplinariedad en el ámbito de la Educación Física. *Revista Digital Efdportes.com*, (92), 1-1. <https://cutt.ly/9Gkla3Q>

Jiménez, M. (2019). Capítulo 3: Fundamentos del juego motor como instrumento educativo. En Rivilla, I. (Coord.). *Didáctica de la Educación Física en Educación Infantil y Primaria* (pp. 79-111). UNIR Editorial.

Kenney, W. L., Wilmore, J. H. y D. Costill (2015). *Physiology of sport and exercise*. Human Kinetics.

Muñoz, D. (2009). Capacidades físicas básicas. Evolución, factores y desarrollo. Sesión práctica. *Revista Digital Efdportes.com*, (131), 1-1. <https://cutt.ly/kGklpaT>

Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Ediciones de la Organización Mundial de la Salud. <https://cutt.ly/DGkliuP>

Ortega, A. (2016). *Entrenamiento en niños, verdades y mentiras*. AOH Empresarial.

Real Decreto 126/2014, de 1 de marzo, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. *Boletín Oficial del Estado*, 52, de 1 de marzo de 2014.

Ruiz, M. (2018). *Propuesta didáctica de las CFB a través del juego para la mejora de la salud y el desarrollo cognitivo de alumnos de 6º de Primaria*. [Trabajo Fin de Grado, Universidad de Cantabria]. UCrea. <https://cutt.ly/gGklthx>

Seirul-lo, P. (1979). Desarrollo de las cualidades físicas básicas. *Técnica atlética*. <https://cutt.ly/3Gklw9R>

Solé, J. (2016). *Teoría del entrenamiento deportivo*. Sicropat Sport.

Tous, J. (2000). *Nuevas tendencias en Fuerza y Musculación*. Hispano Europea Editorial.