

MÁSTER UNIVERSITARIO EN FORMACIÓN DEL PROFESORADO DE  
SECUNDARIA, BACHILLERATO, CICLOS, ESCUELAS DE IDIOMAS Y  
ENSEÑANZAS DEPORTIVAS

## **Desarrollo de la condición física mediante el uso de la aplicación Strava.**

### **Iniciación al running.**

Presentado por:

**ANTONIO SÁNCHEZ MENDOZA**

Dirigido por:

**SILVIA BAÑARES HERNANDEZ**

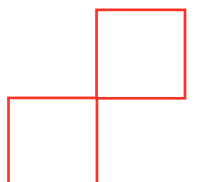
CURSO ACADÉMICO 2022- 23

## **AGRADECIMIENTOS**

Quiero agradecer el tiempo dedicado por mi tutora Silvia Bañares Hernández de la cual he aprendido mucho durante todo el máster y especialmente con la elaboración del TFM.

También a los trabajadores del colegio J.H Newman por su ayuda.

**Campus de Valencia**  
Paseo de la Alameda, 7  
46010 Valencia  
[universidadeuropea.com](http://universidadeuropea.com)



# ÍNDICE

I. INTRODUCCIÓN .....	9
1.1. Introducción-Justificación del tema objeto de estudio del TFM.....	10
II. MARCO TEÓRICO .....	12
2.1. La condición física .....	13
2.2. Capacidad respiratoria.....	16
2.3. Entrenamiento concurrente .....	16
2.4. Rendimiento académico y salud.....	17
2.5. El uso de las TIC .....	18
2.6. El running en España.....	20
III. OBJETIVOS .....	21
3.1.- Objetivos Generales .....	22
3.2.- Objetivos Específicos .....	22
IV. METODOLOGÍA .....	23
V. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA.....	26
5.1.- Marco Normativo estatal y autonómico de referencia.....	27
5.2.- Contextualización del centro educativo .....	29
5.3.- Presentación de la programación didáctica/ módulo de trabajo del centro donde se han realizado las prácticas.....	33
5.3.1 Secuencia de los contenidos y temporalización por trimestres .....	33
5.3.2 Competencias claves y específicas.....	35
5.3.3 Metodologías utilizadas: .....	38
5.3.4 Evaluación.....	40
5.3.5 Utilización de las TIC .....	41

5.3.6 Atención a la diversidad. Desarrollo de valores relativos a equidad y diversidad. Refuerzo y grupos de atención especial. Actividades de refuerzo y mejora. Niveles de inclusión educativa.....	42
5.3.7 Actividades Complementarias y extraescolares .....	44
5.3.8 Participación en proyectos y programas interdisciplinarios .....	46
5.4.- Análisis crítico de la programación presentada y propuestas de innovación y mejora.....	47
VI. DESARROLLO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA / UNIDAD DE TRABAJO PROPUESTA.....	51
VII. CONCLUSIONES.....	80
VIII LIMITACIONES Y POSIBILIDADES DE PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN EDUCATIVA .....	82
IX REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	84
X ANEXOS.....	89



## Índice de tablas

<b>Tabla 1.</b> Personas que practican ejercicio físico regular .....	14
<b>Tabla 2.</b> Personas sedentarias en España .....	15
<b>Tabla 3.</b> Programación anual desde 1º ESO hasta 1º Bachillerato.....	33
<b>Tabla 4.</b> Competencias, propuestas de trabajo y que es lo que se pretende. ....	36
<b>Tabla 5.</b> Estilos de enseñanza.....	38
<b>Tabla 6.</b> Consideraciones a tener en cuenta en las sesiones.....	39
<b>Tabla 7.</b> Registros de evaluación.....	40
<b>Tabla 8.</b> Adaptaciones NEE .....	43
<b>Tabla 9.</b> Actividades complementarias. ....	44
<b>Tabla 10.</b> Análisis críticos de la programación de Educación Física.....	47

## Índice de figuras

<b>Figura 1.</b> Paper running en España .....	20
<b>Figura 2.</b> Colegio Internacional Newman .....	29
<b>Figura 3.</b> Laboratorio .....	31
<b>Figura 4.</b> Biblioteca.....	31
<b>Figura 5.</b> Salón de actos .....	32
<b>Figura 6.</b> Instalaciones deportivas.....	32

## RESUMEN

Con este Trabajo Fin de Máster (TFM) se propone crear una unidad didáctica innovadora para la asignatura de Educación Física, en concreto un proyecto relacionado con la unidad didáctica “Iniciación al Running” de 4º de la ESO.

El objetivo es mejorar la condición física del alumnado mediante la realización de unas sesiones de resistencia aeróbica, donde el alumnado a través del test de Jack Daniels obtendrá un valor cuantitativo para posteriormente realizar su progresión de manera individual. Además, realizará entrenamiento concurrente en días alternos mediante unos ejercicios de fuerza resistencia.

Este trabajo se encuentra basado en el aprendizaje experiencial, mediante una metodología activa que favorece el aprendizaje individual a través de la utilización de las TIC mediante el uso del móvil y la aplicación Strava dentro del bloque de contenidos de Condición Física y Salud.

Desde el presente trabajo se presenta una propuesta consensuada y viable para un adecuado desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje.

*Palabras Clave:* Educación Física; resistencia aeróbica; entrenamiento concurrente; Strava; TIC.

## **ABSTRACT**

With this Final Master's Project (TFM) it is proposed to create an innovative project for the subject of Physical Education, specifically a project related to the didactic unit "Initiation to Running" of 4th ESO.

The objective is to improve the physical condition of the students by carrying out aerobic resistance sessions, where the students will obtain a quantitative value through the Jack Daniels test to later carry out their progression individually. In addition, you will perform concurrent training on alternate days through resistance strength exercises.

This work is based on experiential learning, through an active methodology that favors individual learning through the use of ICT through the use of mobile phones and the Strava application within the Physical Condition and Health content block.

From the present work, an agreed and viable proposal is presented for an adequate development of the teaching-learning process.

*Keywords* Physical Education ; aerobic resistance; concurrent training; Strava; TIC.

# **I. INTRODUCCIÓN**

# 1. INTRODUCCIÓN

## 1.1.-Introducción-Justificación del tema objeto de estudio del TFM

El uso de las tecnologías forma parte de nuestro día a día, ya sea para comunicarnos desde un dispositivo móvil a través de aplicaciones como *WhatsApp*, ver el tiempo que va hacer esta semana o para la visualización de videos multimedia de entretenimiento, entre otras. El uso de las TIC en Educación Física no se puede dejar de lado ya que, como hemos comentado antes, el ciudadano se encuentra sumergido en las tecnologías y así éstas poder llegar a servirnos como modelo de aprendizaje y como una herramienta motivadora para el alumnado, siempre que se haga un buen uso de las mismas.

El objetivo de este Trabajo Fin de Master es tratar de mejorar la resistencia aeróbica del alumnado de 4º de la ESO mediante el uso del dispositivo móvil y la aplicación *Strava*, dentro del bloque de contenidos de Condición Física y Salud. Para ello, van a tener que realizar un test inicial de carrera y, posteriormente de manera autónoma, deberán hacer una progresión de sus sesiones de manera individual respecto a sus tiempos. Así mismo, el alumnado también va a realizar un entrenamiento concurrente mediante unos ejercicios de fuerza resistencia programado por el profesor para finalmente, realizar el test final y obtener el resultado de su mejora.

El motivo de la elaboración de esta U.D se basa en que el alumnado a la hora de salir a correr no conoce de manera objetiva cuál es su condición física de partida y por lo tanto no sabe, a qué ritmos deben ir ... Esto se debe principalmente a que no tienen

un objetivo concreto definido. Mediante el uso de las tecnologías, en este caso el móvil, les va a servir de herramienta para que los alumnos y alumnas realicen los entrenamientos de forma autónoma siguiendo unos objetivos individuales concretos y realistas, consiguiendo así afianzar su motivación y que ésta perdure en el tiempo.

Nos encontramos ante un problema social en España, ya que el 73,5 % de alumnos y alumnas mayores de 15 años no realizan actividad física alguna fuera del horario escolar, provocando problemas de todo tipo como coordinación motriz, forma física baja y resultados no óptimos en cuanto a los niveles de competencia motora en cuanto a lo referido a la Educación Física. Por lo tanto, este tipo de actividades pueden servir de ayuda para mantener un buen hábito a largo plazo y así mejorar su condición física.

El curso 4º de la ESO ha sido elegido basándome en mi experiencia en relación con las prácticas realizadas en el colegio Internacional Newman, donde he podido aprender e interactuar durante más horas en comparación con los restantes cursos. Destacar que se trata del último curso de enseñanza obligatoria y dispone de más autonomía que el resto de cursos de la ESO en cuanto a la hora de realizar las sesiones fuera del horario escolar, además podemos añadir que se encuentran en una edad en la que su prioridad es sentirse bien consigo mismo y cuidarse.

## **II. MARCO TEÓRICO**



## 2. MARCO TEÓRICO

A continuación, abordaremos desde un punto de vista teórico algunos conceptos sobre la condición física, su correlación con los problemas de salud, cómo podemos mejorar nuestra resistencia aeróbica y su relación con el uso de las TIC.

### 2.1. La condición física

La condición física, forma física o aptitud física es un conjunto de atributos físicos y evaluables que tienen las personas y que se relacionan con la capacidad de realizar actividad física (Moreno, J. A & Hellín, M. G, 2007). Según la OMS, se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. Realizar esfuerzos físicos con vigor y efectividad, va a hacer que se retrase la aparición de la fatiga y se prevengan lesiones, mejorando así la salud (World Health Organization, 2008). Teniendo en cuenta estas definiciones, podemos apreciar que una buena condición física nos va a condicionar para bien en cuanto a la mejorar nuestra calidad de vida y prevenir de enfermedades crónicas, principalmente cardiovasculares, enfermedades como la diabetes y el cáncer (Walsh et al., 2016).

Según la OMS, los niveles y componentes de la condición física (C.F. en adelante), se pueden dividir en cuatro:

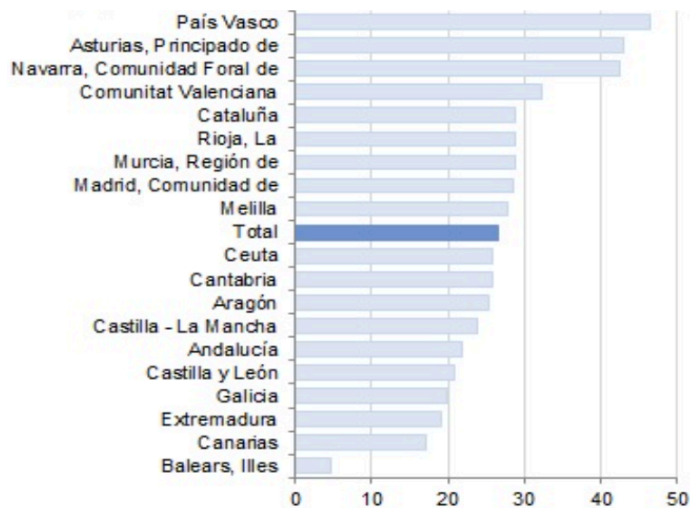
- Mínimo: representa el umbral entre el organismo sano y patológico.
- Medio: nivel medio de la población.

- Ideal u óptimo: nivel saludable de C.F. El que se consigue según los expertos en medicina del deporte y la OMS, realizando actividad física de intensidad moderada-alta 60 minutos al día.
- Especial, específico: el necesario para una práctica deportiva competitiva.

Según la Encuesta Europea de Salud en España año 2020, a nivel nacional un 26,5% de personas de a partir de 15 años realizaban actividad física regular en su tiempo libre. En relación a la variable sexo, según la Encuesta Europea de Salud en España 2020, es superior el porcentaje de hombres de 15 años en adelante que realizan ejercicio físico regular en su tiempo libre, un 31,4% para los hombres y un 21,9% para las mujeres (INE, 2023)

**Tabla 1**

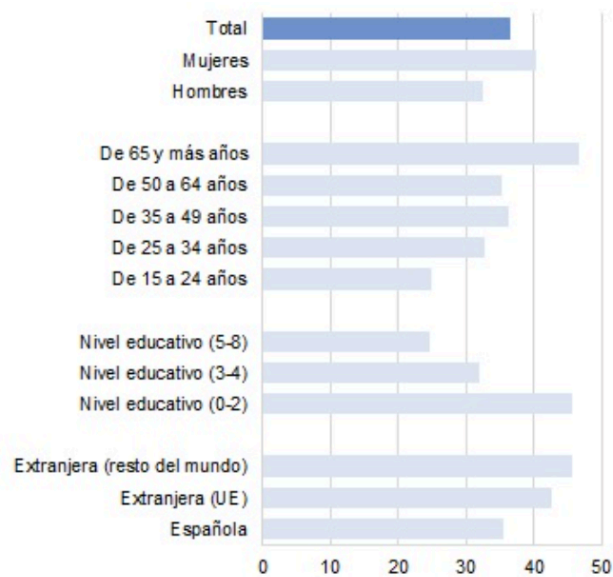
*Personas que practican ejercicio físico regular*



Fuente: extraído de INE e MSCBS (2023)

**Tabla 2**

*Personas sedentarias en España*



Fuente: extraído de INE e MSCBS (2023)

Recientes estudios muestran que un índice bajo de CF se asocia de manera directa con el sobrepeso y la obesidad infanto-juvenil (Gálvez et al., 2015) (Rush et al., 2014), por lo que hay que tener en cuenta que estos desordenes fisiológicos y psicosociales (Lazaar et al., 2007) hay que detectarlos de manera temprana a los sujetos, evitando así problemas de salud a medio-largo plazo (Solis-Urra et al., 2019).

Estos proceso se empieza a generar durante la infancia, como podemos comprobar en el estudio de (Lavielle Sotomayor et al., 2014) donde se puede apreciar que la presencia de factores de riesgo están directamente relacionadas con el grado de CF que se tuvo en la adolescencia. Por lo tanto, es una de las cuestiones que tenemos que tener en cuenta a la hora de elaborar la Unidad Didáctica y promoviendo así la vida o estilo de vida activo.

## **2.2 Capacidad respiratoria**

Según (Ortega et al., 2008) la capacidad respiratoria representa cómo está nuestra salud y, de forma más específica, se puede apreciar el sistema cardiovascular, metabólico y respiratorio. Tener un buen nivel capacidad aeróbica disminuye el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, aumenta la calidad de vida y su longevidad en los adultos (Viciano Ramírez et al., 2014). Está también, está asociada con el perfil lipídico, la masa magra, síndromes metabólicos, resistencia a la insulina y resistencia arterial (Lema et al., 2016).

Para mejorar la capacidad respiratoria, se ha visto que realizar un día de entrenamiento interválico de velocidad y otro de carrera continua de resistencia a la semana va a mejorar nuestra capacidad respiratoria y a su vez nuestros tiempos de carrera (J. T. Daniels, 1985). Esto se debe a la relación que hay entre el VO<sub>2</sub>Max y la economía de carrera (J. Daniels, 2013), ajustando el entrenamiento por duración y no por distancia como se puede observar en el estudio de (Charles, 2020).

## **2.3 Entrenamiento concurrente**

El entrenamiento concurrente se trata de la combinación entre el entrenamiento de fuerza y la mejora de la capacidad aeróbica en un mismo programa de entrenamiento, ya sea en la misma sesión (Intra-sesión), el mismo día (Inter-sesión) o en días alternos (Intra-ciclo), produciendo una mayor mejora en cuanto a la velocidad y la potencia aeróbica (Docherty & Sporer, 2000) (Chtara et al., 2005). En el estudio de (García-Manso et al., 2017) dos grupo de atletas, de entre 21.3±2.3 años, realizaron un programa de entrenamiento, uno de ellos con una duración de 9 semanas y el otro realizó el

mismo programa pero añadiéndole un protocolo de fuerza de dos días a la semana, obteniendo una mejora significativa en el test de 2.000 metros. Por otro lado, también se puede apreciar en el estudio de (Cuadrado et al., 2009) que 10 de un total de 20 sujetos de entre  $20.5 \pm 2.6$  años realizaron un entrenamiento de fuerza-resistencia durante un plazo de 10 semanas y las otras 10 restantes no, obteniendo mejoras aquellos que lo realizaron en cuanto al umbral anaeróbico, el consumo de O<sub>2</sub> máximo y la recuperación en cuanto al lactato.

Otro aspecto a tener en cuenta según (Stone et al., 2005) es que la frecuencia del entrenamiento concurrente de resistencia y la fuerza muscular influye si es alta ( cuatro a seis días por semana), reduciendo así la ganancia de fuerza muscular, mientras que si esta es baja ( dos a tres días por semana), se aprecia un aumento de la misma.

El entrenamiento concurrente intra-ciclo se va a poner en práctica en la Unidad Didáctica para el alumnado de 4º de la ESO. La primera sesión consistirá en un entrenamiento para la mejora de la potencia aeróbica mediante un método interválico, la siguiente sesión se tratará de un entrenamiento de fuerza resistencia y en la tercera sesión( fuera del entorno escolar) se realizará un entrenamiento de capacidad aeróbica mediante un método continuo con el fin de mejorar su condición física.

## **2.4 Rendimiento académico y salud**

Muchos estudios recalcan que llevar un estilo de vida saludable junto a una buena condición física está relacionada directamente con los procesos sociales, cognitivos y académicos, haciendo mejorar la atención, la memoria o la concentración del estudiante (Casado et al., 2019), mientras que en la revisión bibliográfica de (Rush et al., 2014) se aprecia una relación directa-lineal y positiva entre: la capacidad

cardiorrespiratoria durante la adolescencia y el rendimiento académico y una relación negativa débil entre: la obesidad y el éxito académico. Atendiendo a la encuesta del INE (2023), el 33% de la población de la Educación Secundaria Obligatoria (ESO en adelante) es sedentaria, por lo tanto es un dato a tener muy en cuenta ya que, si en una clase de media hay 24 personas, 7 de ellos van a tener potencialmente alguna carencia en cuanto al rendimiento académico y/o salud. Es así que los alumnos y alumnas que practican deporte van a disfrutar mucho más de su estado de salud y la mejora de ésta, padeciendo así menos trastornos mentales como la depresión y la ansiedad, debiendo fomentar la práctica del ejercicio físico (Valero et al., 2018).

## **2.5 El uso de las TIC**

El avance de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC en adelante), es constante y tiene un contacto estrecho con el estilo de vida que lleva la sociedad afectando a nuestro día a día (Ruiz, 2011).

En el ámbito de la Educación también surgen estos cambios, incorporando nuevas herramientas tecnológicas generando cambios y transformaciones que generan diversos debates entre los profesionales del sector (Gomez Garcia, 2015).

Se pueden definir las TIC como recursos y sistemas, el almacenamiento, elaboración y difusión generalizada de información, que están implantados por el uso de la tecnología informática (Area Moreira et al., 2018).

El uso de las TIC en la educación nos permite el acceso a cualquier tipo de información para el profesorado y los alumnos/as mediante su búsqueda, como así la comunicación interna a través del aula virtual obteniendo así la información sobre

posibles incidencias, notas, tareas, comunicación directa con las familias entre otras opciones.

A través de la aparición de las TIC en los centros educativos aparecen nuevos métodos de enseñanza mucho más personalizados, poniendo el foco en el alumnado y basándose en el constructivismo, dotándoles a los alumnos/as de competencias tecnológicas, aparte de otras tan importantes como es la curiosidad, el aprender a aprender y la responsabilidad (Griñán et al., 2016).

Por ello, se puede apreciar que la forma en que se va a dar la clase está cambiando con la inclusión de las redes y en el aprendizaje de los alumnos y alumnas.

El uso de las TIC va a poder favorecer el aprendizaje de los estudiantes, aumentar su motivación, elevando su interés y su creatividad (Rodríguez Quijada, 2015). Para ello, el profesorado es el que va a impartir la búsqueda y puede proponer varios modelos de aprendizaje según el objetivo al que se quiera llegar, siendo autónomo, adaptado, constructivo, orientado a las metas...

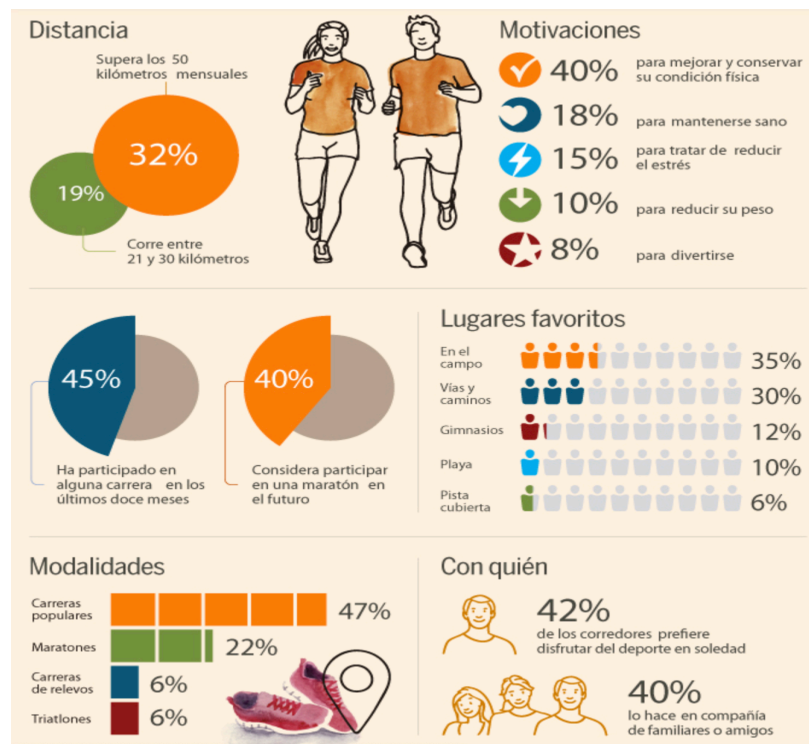
En este trabajo quiero centrarme en la utilización del uso de las TIC mediante la aplicación Strava para que, de una forma didáctica, el alumnado sea capaz de cuantificar sus entrenamientos, seguir su progreso y lograr fomentar el bienestar de los estudiantes y su motivación para la práctica de actividad física, como se puede ver en el estudio de (Ortega Quizhpe, 2022).

## 2.6 El running en España

En cuanto a los hábitos en España, podemos apreciar que el 32% de los corredores supera los 50 km al mes. Un 45% de los corredores españoles ha participado en algún evento deportivo en los últimos doce meses (Nacionale Nederlanden) Actualmente, hay unas 3.500 carreras populares en España. Son 10 carreras al día, casi 70 por fin de semana, considerando que la mayoría se celebran en días festivos. De aquí la importancia de la U.D de iniciación al running.

**Figura 1**

### *Paper running en España*





### **III. OBJETIVOS**

### **3. OBJETIVOS**

El objetivo de este trabajo se basa en la mejora de la resistencia y en la capacidad del alumnado para analizar de forma autónoma su progreso en base a los contenidos de condición física dentro del nivel educativo de 4º de la ESO, mediante el uso del teléfono móvil, la aplicación Strava y la metodología de entrenamiento de Jack Daniels.

#### **3.1.- Objetivos Generales**

1. Comprender el significado de la condición física y su relación con la salud con los contenidos dentro del currículum para 4º de la ESO.
2. Identificar el uso de las TIC como recurso didáctico en E.F.

#### **3.2.- Objetivos Específicos**

- 1.1.- Mejorar su capacidad aeróbica mediante el test de Jack Daniels.
- 2.1.- Saber manejar la aplicación Strava.
- 3.1.- Realizar una progresión de las sesiones cardiovasculares.

## **IV. METODOLOGÍA**

## 4. MÉTODOLÓGÍA

El presente trabajo se trata de un diseño sobre una Unidad Didáctica de condición física para el alumnado de 4º de la ESO. Para la realización de este trabajo he desarrollado las siguientes fases:

1. Realización de una revisión de la legislación del presente curso, tanto a nivel estatal como a nivel de la Comunidad de Madrid.
2. Por otro lado, he realizado un análisis del marco teórico de forma paralela mediante el buscador de *Google Scholar* y *Pubmed* para encontrar artículos relacionados con la condición física, la resistencia aeróbica y salud para posteriormente descargarlos y guardarlos en la aplicación Zotero.

Para la búsqueda de los artículos he usado palabras “condición física”, “salud”, “entrenamiento resistencia”, “rendimiento académico”, “entorno escolar”, “capacidad respiratoria”, “entrenamiento concurrente” entre otros. En cuanto a los criterios de exclusión, los artículos deben citarse al menos 15 veces.

3. Una vez elaborado el marco teórico con la búsqueda de los artículos, he redefinido los objetivos del proyecto y evaluado la programación de la asignatura de Educación Física.
4. A continuación, he realizado la propuesta didáctica para la mejora de la condición física que se impartirá de una forma novedosa, utilizando la aplicación Strava, además, durante las sesiones, el alumnado será partícipe de la importancia de realizar un buen calentamiento combinado con unos ejercicios de fuerza-resistencia en sus respectivas sesiones.

5. Finalmente he realizado la conclusión del trabajo y he plasmado las posibles limitaciones que en un futuro podría encontrar.

**V. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS  
DE LA PROGRAMACIÓN  
DIDÁCTICA**

## **5. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA**

El Centro Educativo donde se ha desarrollado el período de prácticas correspondiente al Máster Universitario en Formación del Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato, Formación Profesional, Enseñanzas de Idiomas y Enseñanzas Deportivas de la Universidad Europea de Valencia es en el Colegio Internacional J.H. Newman de Madrid en la etapa educativa de Educación Secundaria Obligatoria y 1º de Bachillerato. El centro me ha ayudado a la búsqueda de los documentos para elaborar el TFM y así poder desarrollar los apartados.

### **5.1.- Marco Normativo estatal y autonómico de referencia**

Han sido utilizadas numerosas leyes, tanto a nivel estatal como autonómico, como fuente de partida para la elaboración de la programación didáctica.

La Constitución Española de 29 de diciembre de 1978 es la norma más básica y suprema de todas las leyes que se aprueban. Esta ley recoge el derecho a la educación básica mediante el artículo 27, dotándole de protección y de amparo ante el Tribunal Constitucional. Del mismo modo, la Ley 1/22, de febrero, Maestra de Libertad de Elección Educativa de la Comunidad de Madrid, le da a la comunidad autónoma plena competencia en materia de educación.

La Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre concreta los tipos de enseñanzas, cuáles son las funciones del profesorado, alumnado con dificultades...

Hay que tener en cuenta el Decreto 29/2022, de 18 de mayo por el que se regulan determinados aspectos sobre la evaluación, la promoción y la titulación en la

Educación Secundaria Obligatoria, el Bachillerato y la Formación Profesional, así como en las enseñanzas de personas adultas que conduzcan a la obtención de los títulos de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria y de Bachiller.

Finalmente, en el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo se establece el currículo básico de Educación Secundaria Obligatoria y el Real Decreto 243/2022, de 5 de abril por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas del Bachillerato.

A nivel autonómico y mediante el Decreto 62/2022, de julio, se establece la ordenación de la Educación Secundaria Obligatoria, implantando las enseñanzas mínimas correspondientes, mediante el Decreto 64/2022, de 20 de Julio, se establece la ordenación y el currículo del Bachillerato en el cual se encuentran definidos los contenidos, las competencias, criterios de evaluación y los estándares de aprendizajes.

Decreto 29/2022, de 18 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se regulan determinados aspectos sobre la evaluación, la promoción y la titulación en la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato, así como en las enseñanzas de personas adultas que conduzcan a la obtención de los títulos de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria y de Bachiller.

Finalmente, en la Orden EFP/279/2022, de 4 de abril, se regula la evaluación y la promoción del alumnado que cursa las etapas de la Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, y se establece la obtención de los títulos.



## 5.2.- Contextualización del centro educativo

El Colegio Internacional J. H. Newman de Madrid es un colegio mixto, confesional católico. El centro cubre todos los niveles de enseñanza desde Educación Infantil hasta Bachillerato, incluyendo la Formación Profesional (Formación Profesional Básica, Formación Profesional de Grado Medio y Formación Profesional de Grado Superior).

### Figura 2

*Colegio Internacional Newman*



En las etapas educativas de Educación Infantil, Educación Primaria y en la ESO es un centro concertado, a excepción del Bachillerato y la Formación profesional que es un centro privado. El centro educativo cuenta con Programas de Diversificación Curricular. Además de servicios Auxiliares de Restauración y Bar.

El colegio cuenta con 1219 estudiantes entre la etapa de Educación Infantil, educación Primaria, ESO y Bachillerato.

El horario del centro es diurno:

- Infantil: 9:00 a 12:40 – 14:35 a 16:45  
Junio/ Septiembre: 9:00 a 12:50
- Primaria : 8:50 a 13:00 14:55 a 17:00  
Junio/ Septiembre: 9:00 a 13:30
- ESO: 8:55 a 13:55 – 15:15 a 17:00  
Junio/ Septiembre: 8:55 a 13:55
- Bachillerato : 8:55 a 14:45

En cuanto a la Formación Profesional se indica que en este centro se imparten los Ciclos Formativos de Formación Profesional Básica, de Grado Medio y de Grado Superior:

- Formación Profesional Básica en Restauración y Cocina.
- Formación Profesional Grado Medio en Técnico en Conducción de actividades físico-deportivas en el medio natural (TECO), Sistema Microinformáticos y Redes I y II (SMR) y Cocina y Gastronomía
- Formación Profesional Grado Superior en Técnico Superior en animación de actividades físicas y deportivas (TSEAS)

El centro se encuentra ubicado en las Rosas, pertenece al distrito de San Blas-Canillejas. El centro escolar se encuentra a 4 minutos andando de la parada de metro Avenida de Guadalajara, cuenta también con parada de autobuses 106 (Manuel Becerra – Vicálvaro) 140 (Pavones – Canillejas) 159 (Alsacia- El Cañaveral) 287 (Alsacia-Coslada) Dispone de buena comunicación de transporte privado desde la M-40.

El Colegio Internacional J.H. Newman dispone de un terreno de  $20.000m^2$ , con  $12.000m^2$  de superficie construida. Cuenta con las siguientes instalaciones: (Características Colegio Internacional J.H Newman, 2020)

- Instalaciones de edificios para cada nivel de enseñanza, dotados con aulas, sala de psicomotricidad (Educación Infantil), aula de plástica (ESI y Bachillerato), laboratorios para ESO y Bachillerato (ciencias naturales, química, física y tecnología), talleres, aulas de música e informática para cada etapa, aula multimedia, etc.

**Figura 3**

*Laboratorio*



Biblioteca de Primaria, de Secundaria y Bachillerato.

**Figura 4**

*Biblioteca*



- Cuenta con un salón de actos con capacidad para 450 personas.

### **Figura 5**

*Salón de actos*



- Capilla.
- Espacios comunes para 300 alumnos/as, cafetería, zona de recreo y espacios ajardinados...
- Instalaciones deportivas: polideportivo y campos de deportes para la práctica de Fútbol, Baloncesto, Balonmano y Voleibol.

### **Figura 6**

*Instalaciones deportivas*



### **5.3.- Presentación de la programación didáctica/ módulo de trabajo del centro donde se han realizado las prácticas**

#### 5.3.1 Secuencia de los contenidos y temporalización por trimestres

De conformidad con la Orden 1459/2015, de 21 mayo, por la que se desarrolla la autonomía de los centros educativos en la organización de los Planes de Estudio de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad de Madrid, podemos apreciar que en el colegio Internacional Newman, durante el primer ciclo de la ESO, el proyecto educativo se basa en “aprender haciendo” mientras que en el segundo ciclo y bachillerato lo hace mediante el “uso de la razón”.

Además, la dimensión lingüística resulta el factor común a toda la ESO y Bachillerato, donde se fundamenta todo el proyecto educativo fundamentándose en:

- La relación profesor-alumno/a, una experiencia educativa.
- El uso de la razón y el lenguaje.
- La pasión por la belleza.
- La excelencia.

A continuación vamos a plasmar la programación de la ESO y Bachillerato que se realizan en el colegio Internacional Newman.

#### **Tabla 3**

*Programación anual desde 1º ESO hasta 1º Bachillerato*

## 1º ESO

1º Evaluación	2º Evaluación	3º Evaluación
Presentación (2-3 sesiones)	Atletismo I (8-10 sesiones)	Elementos gimnásticos (5-6 sesiones)
Balonmano (8-10 sesiones)	Condición física II (5-6 sesiones)	Ritmo y Expresión (4-6 sesiones)
Condición física I (8-10 sesiones)	Bádminton (7-10 sesiones)	Atletismo II (5-6 sesiones)
Actividad medio natural (3-5 sesiones)		Condición Física (3-4 sesiones)

## 2º ESO

1º Evaluación	2º Evaluación	3º Evaluación
Presentación (2 sesiones)	Atletismo (9 sesiones)	Trepas y nudos (3-6 sesiones)
Gimnasia (5-6 sesiones)	Condición física II (4-5 sesiones)	Ritmo y expresión (5-9 sesiones)
Condición física (7-9 sesiones)	Fútbol (8-12 sesiones)	Voleibol (6-9 sesiones)
Hockey (5-6 sesiones)		Condición física III (3-6 sesiones)

## 3º ESO

1º Evaluación	2º Evaluación	3º Evaluación
Presentación (2 sesiones)	Condición física II (8 sesiones)	Condición física III (5 sesiones)
Condición física I (6-8 sesiones)	Bádminton (7-9 sesiones)	Atletismo (5 sesiones)
Danza (6-8 sesiones)	Baloncesto (8-10 sesiones)	Orientación (6 sesiones)
Hockey (4-6 sesiones)		

## 4º ESO

Éste es el curso elegido para la elaboración de la Unidad Didáctica sobre la mejora de la capacidad física mediante el uso del teléfono móvil y la aplicación Strava.

1º Evaluación	2º Evaluación	3º Evaluación
Presentación (2 sesiones)	Elementos coreográficos (6-8 sesiones)	Condición física III (4-6 sesiones)
Condición física I (6-8 sesiones)	Hockey (4-6 sesiones)	Palas (7-10 sesiones)
Patínaje (6-8 sesiones)	Condición física II (4-6 sesiones)	Voleibol (8-12 sesiones)
Escalada (3-6 sesiones)		

## 1º Bachillerato

1º Evaluación	2º Evaluación	3º Evaluación
Presentación (2 sesiones)	Aeróbic/coreografía (6-8 sesiones)	Condición Física III (6-8 sesiones)
Condición física I (6-10 sesiones)	Condición física II (8-10 sesiones)	Voleibol (4-6 sesiones)
Atletismo (4-8 sesiones)	Deporte ind o adversario (6-8 sesiones)	Orientación (3-6 sesiones)
Deportes de equipo (6-8 sesiones)		

Fuente: elaboración propia

### 5.3.2 Competencias claves y específicas

De conformidad con lo dispuesto en el artículo 11.1 del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, las competencias clave son las siguientes:

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia plurilingüe.
- Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.
- Competencia digital.
- Competencia personal, social y de aprender a aprender.
- Competencia ciudadana.
- Competencia emprendedora.
- Competencia en conciencia y expresión culturales

**Tabla 4**

*Competencias, propuestas de trabajo y que es lo que se pretende.*

<b>Competencias</b>	<b>Propuestas de trabajo</b>	<b>Que es lo que se pretende</b>
Lingüística	Trabajo escrito  Exposiciones	Expresión escrita y vocabulario específico.  Búsqueda, análisis, selección, resumen y comunicación de información.  Lectura, interpretación y redacción de documentos específicos.
Plurilingüe	Utilización de distintas lenguas, orales o signadas, de forma apropiada y eficaz para el aprendizaje y la comunicación.	Alumnado hace referencia a esas técnicas.
Matemáticas y ciencias, tecnología e ingeniería	Relación con otras asignaturas como biología, física, historia, sociología, etc..	Saber aplicar los conocimientos en la práctica.
Digital	Trabajos que requieren consultar fuentes de información.	Consulta de fuentes aportada por el profesor.  Consulta de diferentes fuentes de referencia y aplicar criterios que garanticen la fiabilidad de esos datos.



Personal, social y de aprender a aprender.	Actividades de colaboración y de oposición.	Habilidades sociales Toma de decisiones colectivas Colaboración con los compañeros Valor de respeto Valor de logro propios y ajenos
Ciudadana	Ciudadanía responsable Participación plena en la vida social y cívica.	Comprensión de conceptos y estructuras sociales, económicas, jurídicas y políticas. (Respetar las normas)
Emprendedora	Actuar sobre oportunidades e ideas.	Generar resultados de valor para otros alumnos/as
Conciencia y expresión culturales	Comprender y respetar las opiniones, ideas, sentimientos y las emociones de los alumnos	Ponerse en la situación de los demás. Manifestaciones de otras culturas.

Fuente: elaboración propia

### 5.3.3 Metodologías utilizadas:

Los estilos de enseñanza que más predominan en el colegio Internacional

Newman se detallan a continuación:

**Tabla 5**

*Estilos de enseñanza*

<b>Enseñanza reciproca o de grupos</b>	Encomienda al alumnado las funciones de: <ul style="list-style-type: none"><li>• Corregir</li><li>• Observar</li><li>• Dirigir al grupo</li></ul> *Colaboración y socialización del alumnado.
<b>Enseñanza individual</b>	Diseña la materia de aprendizaje y el alumnado actúa por sí mismo en función de: <ul style="list-style-type: none"><li>• Sus capacidades</li><li>• Toma de decisiones</li><li>• Se autoevalúa</li></ul> *Respetar el ritmo del aprendizaje
<b>Microenseñanza</b>	Dominan una técnica determinada, encargados de : Ayudar a pequeños grupos a superar las dificultades mediante unas pautas de actuación y corrección  *Aspecto socializador y de valoración de los propios logros.
<b>Asignación de tareas</b>	Autonomía y la responsabilidad del alumnado cobra especial importancia cuando son tareas a realizar fuera del centro escolar.

Fuente: elaboración propia.

Estos estilos de enseñanza van a depender principalmente de:

- La actividad y el fin que se persiga.
- De la dificultad.
- Del punto de partida del alumnado.
- De las características de cada grupo.

Otras consideraciones que tiene el profesorado durante las sesiones es:

### **Tabla 6**

*Consideraciones a tener en cuenta en las sesiones*

El grado de esfuerzo del alumno durante la clase, de su aprendizaje de habilidad y de la mejora de la condición física.

La búsqueda de procesos de reflexión sobre la práctica realizada y sobre los contenidos que se imparten

El disfrute de la educación física con el fin de extender la práctica al horario extraescolar.

El Interés por desbaratar los estereotipos dominantes que se refieren a la práctica de actividad física en los alumnos y en las alumnas.

El rigor en los planteamientos educativos, incluyendo la vertiente de la competición que colabora con esos fines.

La coordinación de los temas interdisciplinares, especialmente con las áreas o materias de Ciencias Naturales, Ciencias Sociales, Música y Tecnología.

Fuente: elaboración propia.

#### 5.3.4 Evaluación

Hay que tener en cuenta el Decreto 29/2022, de 18 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se regulan determinados aspectos sobre la evaluación, la promoción y la titulación en la Educación Secundaria Obligatoria, el Bachillerato y la Formación Profesional, así como en las enseñanzas de personas adultas que conduzcan a la obtención de los títulos de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria y de Bachiller. Partiendo de esa base, los centros pueden utilizar varios instrumentos de evaluación, adaptándolos a las distintas situaciones de aprendizaje permitiéndoles una valoración objetiva de todo el alumnado, de conformidad con el artículo 6.2 del Real Decreto 984/2021, de 16 de noviembre. A lo largo del curso se ha propuesto una evaluación sobre los niveles competenciales que se van corrigiendo.

**Tabla 7**

*Registros de evaluación*

<b>Registro sistemático.</b>	Asistencia y puntualidad.  Grado de participación-colaboración.
<b>Registro anecdótico.</b>	Recogen los datos relevantes del comportamiento del alumnado.
<b>Pruebas prácticas.</b>	Desarrolla los contenidos procedimentales en cada unidad.
<b>Autoevaluación/coevaluación.</b>	Cumplimiento de los compromisos acordados.
<b>Trabajos y exposiciones.</b>	Cumplimiento de lo acordado en la rúbrica.
<b>Pruebas teóricas.</b>	Examen oral/ escrito.

Fuente: elaboración propia.

La calificación de la asignatura se obtendrá según la distribución proporcional entre los diferentes apartados (Saber hacer y saber estar) del anexo 3.

### 5.3.5 Utilización de las TIC

La ley orgánica 3/2022, de 29 de diciembre promueve, tanto en las administraciones educativas como en los equipos directivos de los centros, el uso de las TIC en el aula como medio didáctico apropiado y valioso para llevar a cabo las tareas de enseñanza y aprendizaje.

Destacar que el centro cuenta con todo tipo de aulas, espacios y recursos, entre ellos la sala de informática, laboratorio de tecnología, aulas TIC (Con más componentes tecnológicos), pizarras digitales en cada aula y *Chrome-Book* para profesores y estudiantes. Cuenta también con wifi en todo el centro educativo para que el alumnado pueda conectarse.

He podido apreciar que, durante las prácticas, lo que más se ha utilizado es la televisión del pabellón para dar comienzo a alguna de las Unidades Didácticas como, por ejemplo, con el uso del *just dance* para dar comienzo a la expresión corporal. También el alumnado utiliza con frecuencia el *google form* para hacer una coevaluación a sus compañeros.

Destacar que el uso del teléfono móvil está restringido en el colegio y para ello es necesario que tanto el alumnado como sus padres y madres firmen una autorización para la realización de cualquier actividad que requiera la utilización del teléfono móvil (Anexo 4)

5.3.6 Atención a la diversidad. Desarrollo de valores relativos a equidad y diversidad. Refuerzo y grupos de atención especial. Actividades de refuerzo y mejora.  
Niveles de inclusión educativa

Según el Decreto 65/2022, de 20 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establecen para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria, el centro tiene que adaptar las medidas necesarias para responder a las necesidades educativas concretas de sus alumnos/as, teniendo en cuenta sus diferentes ritmos y estilos de aprendizaje y que puedan alcanzar el máximo desarrollo de sus capacidades, de conformidad con lo establecido en el presente decreto y en el desarrollo reglamentario que establezca la consejería competente en materia de Educación.

La Educación Física es una materia práctica. Cuando el alumnado no pueda participar, ya sea por motivos psicológicos, trastornos leves y/ o lesiones, el profesorado tiene que realizar una adaptación curricular pertinente, pudiendo asignar la realización de algún trabajo durante las horas de clase.

Las personas con problemas de salud, crónica o transitorios, deberán presentar un certificado médico en el que conste el diagnóstico, el tiempo estimado de recuperación y el tipo de actividades físicas no recomendadas, pudiendo así adaptar el profesorado la actividad a otros ejercicios alternativos.

En cuanto al alumnado con necesidades educativas especiales, es el profesor el que podrá realizar adaptaciones que se aparten de los criterios de evaluación y contenidos del currículo cuando se precise de ella para facilitar a estos alumnos/as la

accesibilidad al currículo. Estas adaptaciones se realizan buscando el máximo desarrollo posible de las competencias.

Esta es una de las propuestas que se ha realizado en el centro donde he realizado las prácticas sobre posibles modificaciones con personas con N.E.E.

**Tabla 8**

*Adaptaciones NEE*

<p><b>Adaptaciones / modificaciones en el medio de aprendizaje.</b></p>	<p>Variar y multiplicar el material que facilite la percepción (diferentes tamaños de balones, colores vivos, aros y balones sonoros, etc.)</p> <p>Reducir alturas o distancias.</p> <p>Utilizar balones desinflados, balones ligeros, de trapo, globos, etc.</p> <p>Modificar el espacio normalizado (terrenos deportivos convencionales)</p> <p>Modificar la ubicación y las características de los elementos (porterías, canastas, etc.)</p>
<p><b>Adaptaciones / modificaciones en la metodología.</b></p>	<p>Utilizar apoyos verbales: palabras justas, explicaciones concretas y breves, palabras de ánimo que refuercen el éxito.</p> <p>Recurrir a apoyos visuales: demostraciones, fotos, láminas.</p> <p>Prestar apoyos físicos: conducirlo de la mano, situarlo en la posición ideal de partida.</p>
<p><b>Adaptaciones / modificaciones en la tarea.</b></p>	<p>En relación con las reglas.</p> <p>Atribuir o colocar los jugadores en puntos específicos.</p> <p>Permitir ayudas externas.</p>

Fuente: elaboración propia.

### 5.3.7 Actividades Complementarias y extraescolares

Las actividades complementarias se realizan dentro del horario escolar, por lo que éstas coinciden con otras asignaturas.

**Tabla 9**

*Actividades complementarias.*

	<b>1º ESO</b>	<b>2º ESO</b>	<b>3º ESO</b>	<b>4º ESO</b>	<b>1º BACH</b>
<b>1º Trimestre</b>	Jornada deportiva contra otros colegios asociados	Jornada deportiva contra otros colegios asociados	Jornada deportiva contra otros colegios asociados	Jornada deportiva contra otros colegios asociados	Escalada
	Semana blanca				
<b>2º Trimestre</b>	Patinaje sobre hielo				
<b>3º Trimestre</b>	Carrera popular				

Fuente: elaboración propia.

1. Jornadas deportivas contra otros colegios:

Esta actividad se plantea en 1º, 2º, 3º y 4º de la ESO, en la que se pretende una jornada de convivencia deportiva con otros colegios.

Lugar: Colegio Newman.

2. Escalada:

Actividad ofertada para el alumnado de 1º de Bachillerato en la cual se trabajan los contenidos de condición física III.

Lugar: Madrid vertical (C. de Sofia 34, 28022 Madrid)



3. Semana blanca (optativa).

Esta actividad es totalmente voluntaria, se plantea en 1º, 2º, 3º, 4º ESO y 1º de Bachillerato y en ella se pretende perfeccionar las técnicas de esquí/ Snow en el entorno natural.

Lugar: Candanchú (Huesca)

4. Patinaje sobre hielo

Esta actividad se plantea en 1º, 2º, 3º y 4º de la ESO. Se pretende hacer una jornada de convivencia e iniciación al patinaje sobre hielo.

Lugar: Palacio de hielo en la Nevera de Majadahonda

5. Carrera popular

Esta actividad se plantea en 1º, 2º, 3º y 4º de la ESO. Carrera popular que se realizar en las instalaciones del colegio Newman.

### 5.3.8 Participación en proyectos y programas interdisciplinarios

El aprendizaje basado en proyectos se ha puesto en marcha en la Unidad didáctica de Condición Física, en la cual cada grupo de 4-5 personas de forma aleatoria, elegidos por el profesor, se tenía que centrar en una capacidad física (Fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad), elegida por sorteo.

Cada grupo tuvo que exponer durante una sesión de una hora de duración unos contenidos básicos como: qué es, cómo mejorarlo, ejercicios prácticos cuantas veces lo realizaría a la semana para mejorar mi capacidad física y cierre de la sesión. Posteriormente fueron evaluados por sus propios compañeros mediante una rúbrica hecha por el profesor.

Quiero destacar que este tipo de aprendizaje ha servido para que el/la alumno/a vea cómo se siente cuando algunos de los compañeros no atiende, no obedece o le “fastidia” la actividad/sesión.

**5.4.- Análisis crítico de la programación presentada y propuestas de innovación y mejora.**

A continuación, trataré de realizar una reflexión sobre la programación del centro y cómo se podría mejorar ésta para los próximos años.

**Tabla 10**

*Análisis críticos de la programación de Educación Física*

Aspectos de la programación analizados	Lo que he detectado	Propuestas de mejora
<b>Cumplimiento de la legislación actual vigente</b>	El profesorado, por falta de tiempo, no tiene constancia sobre qué ha cambiado en cuanto a la legislación actual.	<p>Mi propuesta de mejora se trata de hacer una revisión sobre los cambios que se han realizado antes de empezar el curso escolar, ponerlos en común con el departamento y ver cómo van a resolver (Lluvia de ideas)</p> <p>Lo realizaría entre el día 1 y 5 de septiembre (antes de que el alumnado empiece las clases)</p>
<b>Temporalización</b>	La programación en cuanto a las U. Didácticas están bien desarrolladas en cuanto a espacios, tiempos y climatología.	<p>Antes de empezar el curso escolar el departamento de educación física tiene que tener claro la programación que se va a desarrollar.</p> <p>Una vez comience el curso, el profesorado deberá hacer una evaluación sobre el alumnado que va a tener en clase y las necesidades que tiene para así programar sus sesiones respecto a</p>

		<p>ésta, posibles inconvenientes, gustos y preferencias y adelantarnos así a los diferentes contextos que se puedan dar dentro de clase.</p>
<p><b>Utilización de las TIC</b></p>	<p>Las sesiones de Educación física son un tanto rudimentarias y no se aprecia mucha interacción con el uso de las TIC.</p>	<p>Hacer un estudio sobre cuáles son las tecnologías y aplicaciones que el departamento más necesita.</p> <p>Tener la posibilidad de disponer de más material tecnológico y dejar al alumnado emplear el móvil por grupos, expresamente para trabajar durante la sesión ( leer códigos Qr, videos de Youtube...) debido a que la unidades didácticas son muy analógicas</p>
<p><b>Atención a la diversidad</b></p>	<p>El problema que he detectado es que este tipo de alumnado se encuentra muchas veces desplazado por las dificultades que se encuentra o que no muestra una gran interacción con sus compañeros ya que el “fin” es ganar.</p>	<p>El profesorado debe tener un cuaderno/Bloc de notas donde pueda recoger toda la información del alumnado( Personalidad, situación familiar, historial académico, estilo de aprendizaje...).</p> <p>Utilizar métodos didácticos con el fin de que los estudiantes se sientan en la situación del compañero y les ayude a reflexionar sobre cómo se sienten.</p> <p>En cada sesión se realicen grupos aleatorios para que no se junten siempre los mismos grupos y que, mediante el aprendizaje cooperativo, consigan el objetivo de esa sesión juntos.</p>

		<p>Que el equipo de orientación se encuentre involucrado dentro de las sesiones de educación física, dando apoyo a los chicos con NEE y les den un feedback sobre como orientar las tareas.</p> <p>Los chicos realizan cada semana/mes un cuestionario sobre cómo se están sintiendo en clase, realizándose de forma anónima o no.</p>
<b>Clima motivacional</b>	<p>Es uno de los puntos fuertes del departamento de Educación Física debido al gran poder de entrega que tienen con el alumnado, individualizando su aprendizaje e interactuando con ellos durante las sesiones.</p>	<p>Una de las propuestas que propongo, es que el alumnado, sea consciente de lo que ha mejorado a lo largo de las sesiones mediante algún test, cuestionario de valoración... Vea que la Educación física tiene un beneficio para el alumnado y se sienta motivado para las siguientes U.D.</p>
<b>Coordinación</b>	<p>El departamento de Educación física no tiene una hora asignada y se reúnen tan solo para las evaluaciones finales.</p>	<p>Para solventar esto, es necesario hacer una reunión semanal o cada 15 días para tener una mayor organización y afianzar los mismos criterios.</p>

<p><b>Coherencia en la evaluación</b></p>	<p>El profesorado antes de iniciar la U.D nueva, cuelga en el aula virtual las rúbricas para su ejecución, pero el alumnado, muchas veces no lo lee.</p>	<p>Crear un cuestionario sobre qué es lo que va a evaluar el profesorado y autoevaluarlo.</p>
<p><b>Participación del centro en proyectos interdisciplinares</b></p>	<p>Durante el periodo escolar el alumnado puede viajar un trimestre a otro país, como es el caso de Italia o Dublín o a EEUU, ya que el centro educativo tiene convenios con otros colegios. De esta manera, también pueden venir alumnos y alumnas de otros países.</p>	<p>Proponer alguna sesión sobre algún deporte alternativo que se juega en el país del alumnado que viene.</p>

Fuente: elaboración propia.

**VI. DESARROLLO DE LA UNIDAD  
DIDÁCTICA / UNIDAD DE TRABAJO  
PROPUESTA**

## 6. PROPUESTA DE UNA UNIDAD DIDÁCTICA /

### UNIDAD DE TRABAJO

<b>TÍTULO U.D:</b> Iniciación al Running. Serás capaz de correr como Joshua Cheptegei o Maribel Pérez.				
<b>Curso:</b> 4º ESO	<b>Bloque saberes básicos:</b> 1 y 2	<b>UD:</b> 7	<b>Trimestre:</b> 2	<b>Sesiones:</b> 12+1
<b>Justificación:</b> El motivo de la realización de esta U.D sobre la mejora de la condición física es iniciar al alumnado en el mundo del running, que sean capaces de realizar una progresión conforme a sus tiempos, lo pongan en práctica y que vean que ejercicios de fuerza pueden realizar sin apenas material.				
<b>Saberes básicos:</b> <b>A) Vida activa y saludable</b> - Salud física Consolidación de una cultura en materia de educación postural: movimientos, posturas, desequilibrios, corrección, fortalecimientos y estiramientos ante dolores musculares. Profundización en pautas para prevenir y tratar el dolor muscular de origen retardado.				
<b>B) Resolución de problemas en situaciones motrices</b> -Capacidades condicionales Reconocimiento y consolidación de las capacidades físicas básicas. Planificación control y evaluación del entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.				
<b>Organización y gestión de la actividad física</b> - Preparación de la práctica motriz. Elección de la indumentaria y equipamiento conveniente, aspectos preparatorios, preventivos y de seguridad, capacidades implicadas, apreciación reglamentaria, conciencia táctica, si se requiere y fundamentos técnicos.  -Elección crítica y justificada de la práctica deportiva. Planificación y autorregulación de proyectos motores. Establecimiento de mecanismo para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.				
<b>Objetivos didácticos: (extraídos de los criterios de evaluación y simplificados)</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aprender hacer una progresión mediante un método continuo y fraccionado con el paso de las semanas mediante el test de Jack Daniels.</li> <li>2. Demostrar qué beneficios tiene sobre la salud la practica regular de ejercicios aeróbicos mediante una exposición.</li> <li>3. Ejecutar un entrenamiento concurrente para la mejora de la fuerza.</li> </ol>				
<b>Contenidos:</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Progresión metodológica para la mejora de la capacidad aeróbica en las carreras</li> <li>2. Beneficios que tiene el entrenamiento concurrente para la salud.</li> </ol>				
<b>Temporalización (Descripción de las sesiones)</b>			<b>Tipo de Sesión</b>	
<b>Sesión 1: Ponte a prueba</b> Criterios de evaluación/ Alta aplicación Strava/ Test inicial En el aula, vamos a ver cómo se va a evaluar esta U.D, posteriormente el alumnado se van a dar de alta en la aplicación Strava y luego nos bajaremos al patio para realizar el primer test de 1km.			Introdutoria.	
<b>Sesión 2: Dale forma a tus tiempos</b>			Introdutoria.	



Programar tiempos fórmula Jack Daniels/ Fuerza isométrica I En el aula, vamos a realizar una progresión respecto al test de 1 km mediante la fórmula de Jack Daniels. Luego nos iremos al polideportivo para realizar la primera sesión de fuerza resistencia.					
<b>Sesión 3: Resiste como un guepardo</b> En la pista de fútbol, se realizará de la primera sesión de potencia aeróbica. Para ello vamos a realizar 3 series de 1 km.		Desarrollo.			
<b>Sesión 4: Ponte fuerte como Bolt</b> En el polideportivo, el alumnado realizarán la segunda sesión de fuerza resistencia.		Desarrollo.			
<b>Sesión 6: ¿Tigre o león?</b> En la pista de fútbol, se realizará de la segunda sesión de potencia aeróbica. Para ello vamos a realizar 3 series de 1 km.		Desarrollo.			
<b>Sesión 7: Ponte fuerte como Ana Peleteiro</b> En el polideportivo, el alumnado realizarán la tercera sesión de fuerza resistencia.		Desarrollo.			
<b>Sesión 9: Resiste como un caballo anglo- árabe</b> En la pista de fútbol, se realizará de la tercera sesión de potencia aeróbica. Para ello vamos a realizar 3 series de 1 km.		Desarrollo.			
<b>Sesión 10: lucha como Donkey Kong y Mulán</b> En el polideportivo, el alumnado realizarán la tercera sesión de fuerza resistencia.		Desarrollo.			
<b>Sesiones 5, 8 y 11: Disfruta del entorno</b> Se llevará durante el fin de semana de forma autónoma. El alumnado realizarán una carrera continua respecto a sus tiempos obtenidos, realizando una progresión en cada sesión ( 3/3,5 y 4 km)		Desarrollo.			
<b>Sesión 12: Ten en cuenta tu mejora.</b> test /programar tiempo carrera/ entrega del trabajo.		Evaluación. Culminativa.			
<b>Sesión optativa:</b> El alumnado podrá ir a la carrera popular que se disfrutara el día 16 de abril de 2023 ( carrera contra el cáncer)		Desarrollo			
<b>Evaluación</b>					
<b>Criterios de evaluación: extraídos del Decreto Curricular.</b>					
Competencias específicas	Criterios de evaluación	Saberes básicos	Actividad de evaluación	Instrumentos de evaluación	Criterios de calificación
1	1.1 1.2 1.3 1.5 1.6	<b>A) Vida activa y saludable</b> - Salud física  Consolidación de una cultura en materia de educación postural: movimientos, posturas, desequilibrios, corrección, fortalecimientos y estiramientos ante dolores musculares. Profundización en pautas para prevenir y tratar el dolor muscular de origen retardado.	Evaluación de la actitud y trabajo diario durante la actividad (Evaluación y coevaluación)  Calentamiento dirigido por grupos de 4 personas.	Lista de control. Registro anecdótico. Cuestionario.	30%

		<p><b>c) Resolución de problemas en situaciones motrices</b> -Capacidades condicionales</p> <p>Reconocimiento y consolidación de las capacidades físicas básicas. Planificación control y evaluación del entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.</p> <p><b>B) Organización y gestión de la actividad física</b> -Preparación de la práctica motriz. Elección de la indumentaria y equipamiento conveniente, aspectos preparatorios, preventivos y de seguridad, capacidades implicadas, apreciación reglamentaria, conciencia táctica, si se requiere y fundamentos técnicos.</p>	<p>Sesiones realizadas.</p> <p>Calentamiento dirigido por grupos de 4 personas.</p>	<p>Aplicación Strava (Rúbrica)</p> <p>Rúbrica.</p>	<p>10%</p> <p>10%</p>
2	2.1 2.3	<p><b>B) Organización y gestión de la actividad física</b></p> <p>Elección crítica y justificada de la práctica deportiva.</p> <p>Planificación y autorregulación de proyectos motores. Establecimiento de mecanismo para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</p>	<p>Trabajo autónomo beneficios para la salud.</p> <p>Progresión formula de Jack Daniels.</p> <p>Aplicación Strava.</p>	<p>Rúbrica. Heteroevaluación Coevaluación</p> <p>Rúbrica.</p> <p>Rúbrica.</p>	<p>20%</p> <p>15%</p> <p>15%</p>
<p><b>Evaluación inicial:</b> Identificar la condición física de cada alumnado mediante el test de Jack Daniels.</p>					
<p><b>Evaluación diaria alumno/a:</b> Mediante una coevaluación, el alumnado deberá puntuar a su compañero elegido una vez terminada la sesión. Al final de la unidad didáctica todos los integrantes de clase deberán evaluarse.</p>					
<p><b>Actividades de ampliación evaluables:</b></p>					

El alumnado podrá ir a la carrera popular propuesta por el profesor el día 16 de abril de 2023. Esto le sumará un punto a la nota final obtenida.	
<b>Metodología</b>	
<b>Estrategia de la práctica:</b> global y analítico.	<b>Estilos:</b> asignación de tareas y mando directo.
<b>Metodología acticas y/o emergentes, nuevos modelos pedagógicos:</b> aprendizaje ludotécnico.	
<b>Distribución grupo – clase:</b> grupo grande, subgrupos e individual.	<b>Participación:</b> simultanea y alternativa.
<b>Posición del profesor:</b> Interna y externa, dependiendo de la actividad.	<b>Feedback:</b> concurrente y retardado.
<b>Atención a la diversidad</b>	
<p><b>Medidas Universales: Principios DUA aplicados a priori:</b></p> <p><b>Formas de implicación:</b>          Uso del teléfono móvil.          Puedan ver el progreso de cada sesión tanto suyo como el de sus compañeros.          Mejora de la marca de su test inicial.          Se siente mejor consigo mismo.</p> <p><b>Diferentes medios de representación:</b>          Lenguaje oral en clase, en el pabellón y en el campo de fútbol 7.          Mediante el <i>PowerPoint</i>.          Mediante las fotos de los ejercicios.          Viendo como sus compañeros en grupo realizan la actividad.</p> <p><b>Diferentes formas de acción y expresión:</b></p> <p><u>En cuanto al circuito de fuerza:</u>          Mediante fotos hacer una progresión de los ejercicios que pueden realizar por nivel.          Apoyo: en las fotos pone como se realizan los ejercicios mediante imágenes.          Los compañeros del grupo se pueden ayudar dando feedback mientras realizan el ejercicio.</p> <p><u>En cuanto a las series:</u>          Acción: el móvil va dando feedback sobre los tiempos de las series cada “X” metros          Apoyo: los alumnos/as se dan feedback sobre cómo se sienten al terminar las series.</p>	
<b>Actividades de Refuerzo</b>	<b>Actividades de Ampliación alto nivel</b>
Poner el nivel más bajo en cuanto a los ejercicios de fuerza. Si no ha dado tiempo a realizar todas las series, deberán hacerlo por la tarde fuera del horario escolar.	Poner un nivel más alto en cuanto a los ejercicios de fuerza. Realizar otra sesión de fuerza fuera del el horario escolar, haciendo así dos sesiones de fuerza y otras 2 cardiovasculares en total.
<p><b>Posibles adaptaciones individualizadas:</b></p> <p><u>Persona con silla de ruedas:</u>          Adaptar los metros de las series en los ejercicio cardiovasculares.          Ejercicios de fuerza:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexiones: cambiarlo y hacerlo con comas (Como si fuese una constructora)</li> <li>• Plancha: realizarlo con un balón medicinal un giro abdominal</li> <li>• Cuádriceps: realizar un sprint hasta el cono y volver hacia atrás</li> <li>• Puente de glúteo: realizar un zigzag mediante unos conos</li> <li>• Abductor: Realizar un ABD de hombro con gomas.</li> </ul> <p><u>TDAH:</u>          Adaptaciones:</p>	

- Ejercicio de fuerza vamos a mantener una distancia considerable entre posta y posta del circuito de fuerza, para así conseguir que este alumno/a no se distraiga con el resto de los compañeros y surjan complicaciones.
- En cada posta hay una foto que representa los ejercicios en caso de que este no haya atendido y que al verlo sepa que debe de realizar en cada posta.
- Rol de ayudante y que durante la misma explicación de los ejercicios los realice a la vez.

**Material:**

- 44 conos( 20 conos rojos. 8 amarillos, 8 azules y 8 blancos)
- Dispositivos móviles de cada alumno: 24 en total.
- Cronómetros: 24.
- Fichas ejercicios de fuerza: 6.
- TRX: 4.
- Balón medicinal: 4.
- Bandas elásticas: 2.
- N.º Participantes 24.

**Instalaciones/ espacios:**

- Una pista de fútbol.
- Un pabellón de baloncesto.

Material deportivo no convencional: Pizarra para apuntar datos a los alumnos/as.

**Herramientas TIC:**

- Presentación de cómo calcular las series cada uno.
- Presentación de cómo utilizar la aplicación Strava y como agregarse a su grupo.
- Pizarra digital de clase.
- Aplicación móvil Strava
- Excel.

**Interdisciplinariedad:**

Relacionado con el uso del Excel en tecnología.

**Otros:**

Proyecto de la carrera popular que realiza el colegio en navidad y en primavera.



**Bibliografía/Webgrafía:**

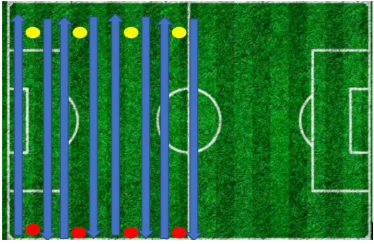
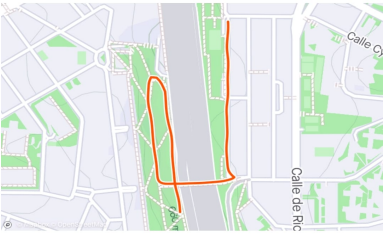
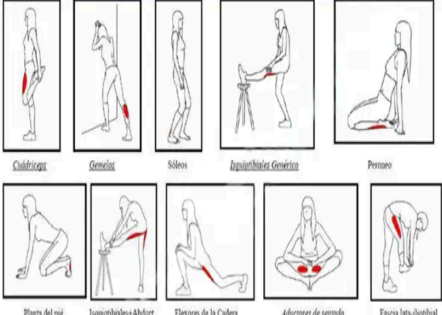

<https://www.strava.com/?hl=es-ES>


<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1cnk8SckFYnhMgipiC2b639OlyGBJVyeh/htmlview#gid=1688909139>

**Coevaluación:**

<https://forms.gle/ourmbkygQKPEeGUv6>

<b>Título Unidad Didáctica:</b> Iniciación al Running <b>Sesión nº:</b> 1 / <b>Curso:</b> 4º ESO <b>Trimestre:</b> segundo			
<b>Nombre de la Sesión:</b> ponte a prueba.		<b>Duración:</b> 50	<b>Tipo Sesión:</b> Teórico/ Práctica
<b>Instalaciones:</b> el aula de clase y la pista de fútbol 7.			
<b>Material:</b> pizarra digital, conos, cronómetro y el teléfono móvil.			
<b>N.º Alumnos/as:</b> 24.			
<b>Objetivos didácticos de la sesión:</b> Aprender a utilizar la aplicación Strava. Valorar cuál es su condición física inicial.			
<b>Contenidos desarrollados:</b> Que es el running, criterios de evaluación a desarrollar durante la unidad didáctica y aprender a realizar el test de Jack Daniels.			
<b>Justificación de la Metodología:</b> Se ejecuta el mando directo ya que el profesor va a explicar la presentación, el calentamiento y la vuelta a la calma y en cuanto a la asignación de tareas, el alumnado va a tener que realizar los pasos que le ha dicho el profesor con la aplicación Strava para darse de alta y después van a tener que realizar el test ellos mismos.			
<b>Estilo Enseñanza:</b> mando directo y asignación de tareas.			
<b>Estrategia:</b> global y analítico.			
<b>Agrupación:</b> general e individual.			
<b>Posición Profesor:</b> Interna y externa		<b>Tipo Feedback:</b> concurrente	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
<b>Introducción/ Calentamiento</b>	<p>1. En el aula de clase, vamos a dar comienzo de la Unidad Didáctica de iniciación al running mediante una presentación, en la cual veremos que es el running, las modalidades, beneficios, como puede cambiar nuestra vida, los criterios de evaluación y darse de alta en la aplicación Strava.</p> <p>Una vez realizada la presentación, el alumnado junto con el profesor bajará a la pista de fútbol 7 para realizar el test de Jack Daniels tras realizar el calentamiento</p>		20 min
	<p>2. Calentamiento</p> <p>2.1 Movilidad articular:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rodillas arriba.</li> <li>• Talones atrás.</li> <li>• Desplazamiento lateral.</li> <li>• Frontal de Brazos.</li> <li>• Lateral de brazos.</li> </ul> <p>2.2 Estiramientos dinámicos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Balanceo de piernas</li> <li>• Barrido de isquiotibiales</li> <li>• Zancadas hacia delante</li> <li>• Desplazamientos laterales</li> </ul>		12 min

	<p>2.3 Velocidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tres progresiones aumentando la intensidad de cono rojo hasta el amarillo(60%-70%- 80%) y la vuelta trotando.</li> </ul>		
<p>Parte principal</p>	<p>1. Realización del test de Jack Daniels: El alumnado con el dispositivo móvil y la aplicación Strava tendrá que realizar 1 km a su máxima intensidad saliendo desde una esquina del campo de fútbol y pasando por detrás de los conos dispuestos en el campo hasta completar el kilómetro.</p>	<p>Atletismo</p> <p>1</p> <p>Distancia 1,00 km Ritmo 4:24 /km</p> 	<p>12 min</p>
<p>V. Calma</p>	<p>1. Estiramiento estático: Mantener cada estiramiento durante <b>20 segundos aproximadamente</b>. Sentir tensión, pero nunca dolor.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuádriceps</li> <li>Gemelo</li> <li>Sóleo</li> <li>Isquiotibiales</li> <li>Flexores de cadera</li> <li>Abductores</li> </ul>		<p>6 min</p>
<p><b>Actividades de Ampliación:</b> Ver video completo sobre cómo puede cambiar tu vida.</p>			
<p><b>Observaciones:</b> Tener en cuenta que de la clase a la pista de fútbol 7 se tarda 4 minutos. Los alumnos/as que no han traído el dispositivo móvil o no han firmado la autorización del teléfono móvil, podrán realizar el test mediante un cronómetro y tendrán que realizar 4 vueltas y 2/4 partes del campo ( Dispuesto con un cono amarillo)</p>			
<p><b>Presentación:</b></p> 			

<b>Título Unidad Didáctica:</b> Iniciación al Running <b>Sesión nº:</b> 2 / <b>Curso:</b> 4º ESO <b>Trimestre:</b> segundo																									
<b>Nombre de la Sesión:</b> dale forma a tus tiempos		<b>Duración:</b> 50	<b>Tipo Sesión:</b> Teórico/ Práctica																						
<b>Instalaciones:</b> aula de clase y pabellón.																									
<b>Material:</b> pizarra digital, ordenador, conos, altavoz, ficha de los ejercicios de fuerza, TRX y balón medicinal																									
<b>N.º Alumnos/as:</b> 24																									
<b>Objetivos didácticos de la sesión:</b> Saber programar sus tiempos conforme al test de la semana anterior Mejorar la condición física																									
<b>Contenidos desarrollados:</b> Realizar una progresión semana a semana mediante el test de Jack Daniels utilizando la aplicación <i>Excel</i> Mejorar la fuerza resistencia mediante unos ejercicios interválicos																									
<b>Justificación de la Metodología:</b> Se ejecuta el mando directo ya que el profesor va a explicar cómo se realiza la progresión en el Excel, el calentamiento y los estiramientos y en cuanto a la asignación de tareas, el alumnado va a tener que seguir los pasos que dice el profesor respecto a sus datos en el Excel y en los ejercicios de fuerza el docente va a marcar lo que hay que hacer y cuánto tiempo lo tienen que realizar en cada posta.																									
<b>Estilo Enseñanza:</b> mando directo y asignación de tareas.																									
<b>Estrategia:</b> global y analítico.																									
<b>Agrupación:</b> individual grupos reducidos y general.																									
<b>Posición Profesor:</b> interna y externa		<b>Tipo Feedback:</b> concurrente y retardado																							
<b>Parte</b>	<b>Descripción</b>	<b>Descripción gráfica</b>	<b>Min.</b>																						
<b>Introducción/ Calentamiento</b>	<p>1. Analiza tus datos: En el aula, vamos a realizar una progresión respecto al test de 1 km mediante la fórmula de Jack Daniels. Para ello, el alumnado deberá descargar el Excel que esta colgado en el aula virtual de educación física o a través del qr.</p> <p>1.1 En la hoja 1 del Excel (Zonas de entrenamiento) deberán rellenarla poniendo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre.</li> <li>• Apellidos.</li> <li>• Grupo de clase.</li> <li>• Deporte que practica.</li> <li>• Experiencia previa a una carrera de 10 km</li> <li>• Poner la marca del test de 1000 m.</li> </ul> <p>1.2 En la hoja 2 (Planificación) tienen que rellenar los apartados en rojo.</p> <p><u>Método fraccionado:</u> Poner a que intensidad va hacer el Km respecto a los datos de la hoja 1 de entrenamiento Vo2 MAX-POTENCIA AERÓBICA</p>	<div style="text-align: center;">  <p style="color: green; font-weight: bold;">Planificación</p> </div> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="2" style="text-align: center;">DESCRIPCIÓN DEPORTISTA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Apellidos:</td><td></td></tr> <tr><td>Nombre:</td><td></td></tr> <tr><td>Grupo Clase:</td><td></td></tr> <tr><td>Edad:</td><td></td></tr> <tr><td>Deporte practicado:</td><td></td></tr> <tr><td>Experiencia previa carrera 10 km:</td><td></td></tr> <tr><td>Marca test de 1000m (h:min:seg):</td><td style="text-align: right;">0:04:45</td></tr> <tr><td>Marca 1500 m a ritmo de test 1000 m</td><td style="text-align: right;">0:07:07</td></tr> <tr><td>Previsión marca 10 km:</td><td style="text-align: right;">0:55:31</td></tr> <tr><td>Tu predicción para la carrera:</td><td></td></tr> </tbody> </table>	DESCRIPCIÓN DEPORTISTA		Apellidos:		Nombre:		Grupo Clase:		Edad:		Deporte practicado:		Experiencia previa carrera 10 km:		Marca test de 1000m (h:min:seg):	0:04:45	Marca 1500 m a ritmo de test 1000 m	0:07:07	Previsión marca 10 km:	0:55:31	Tu predicción para la carrera:		20 min
	DESCRIPCIÓN DEPORTISTA																								
Apellidos:																									
Nombre:																									
Grupo Clase:																									
Edad:																									
Deporte practicado:																									
Experiencia previa carrera 10 km:																									
Marca test de 1000m (h:min:seg):	0:04:45																								
Marca 1500 m a ritmo de test 1000 m	0:07:07																								
Previsión marca 10 km:	0:55:31																								
Tu predicción para la carrera:																									

Método continuo:

Poner a que intensidad va hacer el Km respecto a los datos de la hoja 1 de entrenamiento ENTRE UMBRALES.

Una vez realizada la progresión, el alumnado junto con el profesor bajará al pabellón para Realizar los ejercicios de fuerza una vez finalizado el calentamiento

\*La progresión debe estar subida al aula virtual antes de las 23:55 del día siguiente.

2. Movilidad:

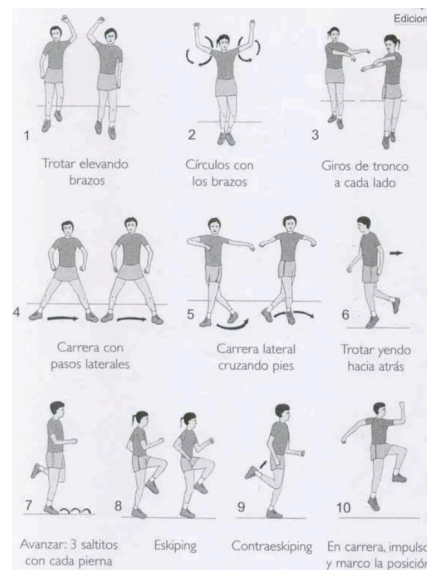
- Gato y el camello
- Superman
- Cuadrupedia ABD de hombro
- Extensión de mano y pierna contraria boca arriba.
- Peso muerto a una pierna

3. Movilidad dinámica:

- Trotar elevando brazos.
- Círculos con los brazos.
- Giro de tronco.
- Pasos laterales.
- Carrera lateral cruzando los pies.
- Avanzar dando 3 saltos con una pierna y después con la otra.
- *Skipping*.
- *Contraskipping*.

NAME	DISTANCE	INTENSITIES	
		PACE máx	PACE min
CAP ANAERÓBICA	1500	04:45	05:00
VO2 MAX - POTENCIA AERÓBICA	3K	05:00	05:15
VT2 - UMBRAL ANAERÓBICO	10 - 21K	05:15	05:51
ENTRE UMBRALES	42K	05:51	05:59
VT1 - UMBRAL AERÓBICO	LONG	05:59	06:36
REGENERATIVO	REG	06:36	07:50

DESCRIPCIÓN POR SEMANAS					
SEMANA		1	2	3	4
CONTINUA	Volumen sesión (km)	3	3,5	4	4,5
	Ritmo medio (min:seg/km)	?	?	?	?
FRACCIONADO	Series	1	1	1	1
	Repeticiones	3	3	3	3
	Distancia (km)	1	1	1	1
	Volumen sesión (km)	3	3	3	3
	Ritmo medio (min:seg/km)	?	?	?	?
	Recuperación	?	?	?	?



12 min

Parte principal

1. Fuerza resistencia:

El alumnado va a trabajar todos los grupos musculares en el orden que está puesto y según el nivel de cada uno podrá optar por un ejercicio u otro (Ver ficha anexo) Vana. Estar distribuidos en grupos de 4 personas de forma aleatoria. Cada grupo está dispuesto a unos 2-3 metros.

Vana. Estar distribuidos en grupos de 4 personas de forma aleatoria. Cada grupo está dispuesto a unos 2-3 metros.

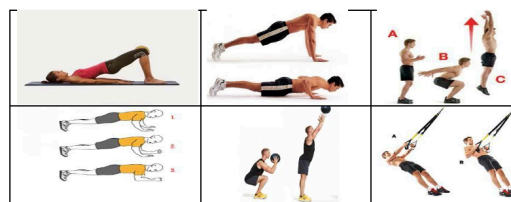
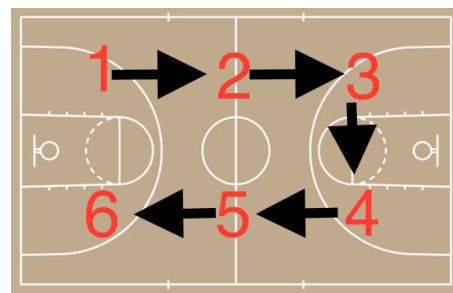
Los ejercicios a realizar:

- Puente lumbar.
- Flexión de brazos.
- Sentadilla.
- Remo TRX.
- Lanzamiento balón vertical.
- Plancha abdominal.

Tiempo de ejecución: 20 segundos.


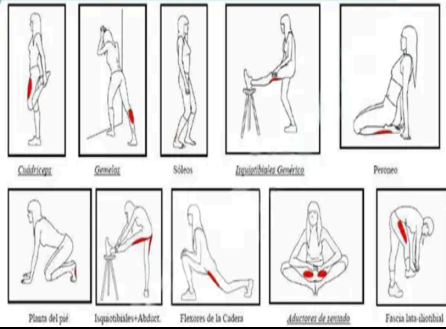
Tiempo de descanso: 20 segundos.

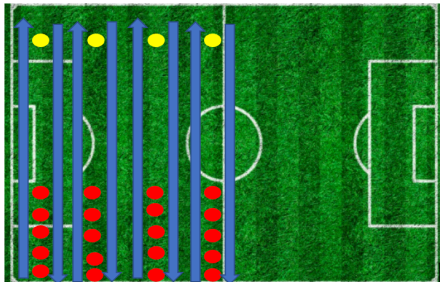
Tiempo de descanso entre serie: 1 minuto.



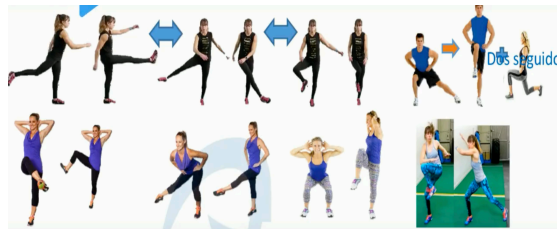
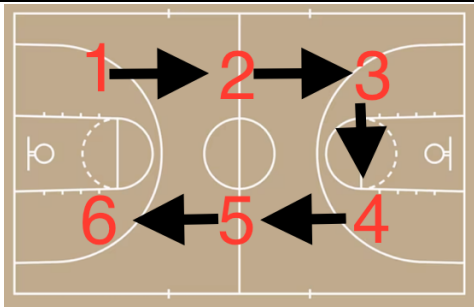
20 minutos

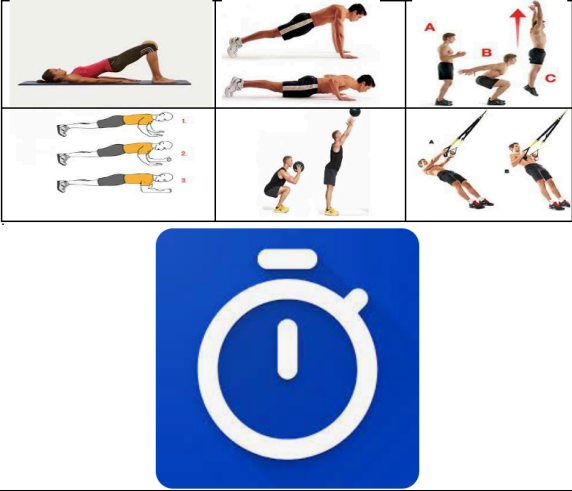
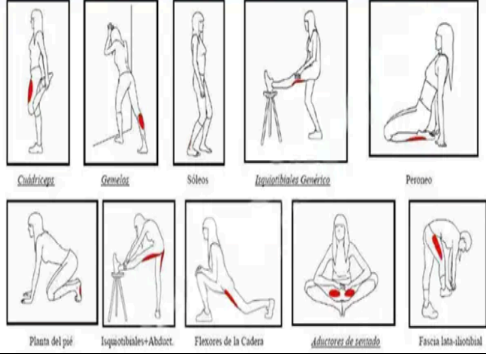


	<p>N.º de series: 3.</p> <p>El control de los tiempos va a ser llevado por el profesor mediante la aplicación <i>táбата timer</i>.</p>		
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">V. Calma</p>	<p>1. Estiramiento estático: Mantener cada estiramiento durante 20 segundos aproximadamente. Sentir tensión, pero nunca dolor</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuádriceps.</li> <li>• Gemelo.</li> <li>• Sóleo.</li> <li>• Isquiotibiales.</li> <li>• Flexores de cadera.</li> <li>• Abductores.</li> </ul>		<p>6 min</p>
<p><b>Actividades de Refuerzo:</b> Poner el nivel más bajo en cuanto a los ejercicios de fuerza.</p> <p><b>Actividades de Ampliación:</b> Poner un nivel más alto en cuanto a los ejercicios de fuerza. Realizar otra sesión de fuerza fuera del el horario escolar, haciendo así dos sesiones de fuerza y otras 2 cardiovasculares en total.</p>			
<p><b>Observaciones:</b> Tener en cuenta que de la clase al pabellón se tarda 5 minutos.</p>			

<b>Título Unidad Didáctica:</b> iniciación al Running <b>Sesión N.º:</b> 3 / <b>Curso:</b> 4º ESO <b>Trimestre:</b> segundo			
<b>Nombre de la Sesión:</b> resiste como un guepardo. <b>Duración:</b> 50		<b>Tipo Sesión:</b> práctica.	
<b>Instalaciones:</b> campo de fútbol 7.			
<b>Material:</b> conos, cronómetro y el teléfono móvil.			
<b>N.º Alumnos/as:</b> 24.			
<b>Objetivos didácticos de la sesión:</b> Mejorar la condición física.			
<b>Contenidos desarrollados:</b> Mejorar la potencia aeróbica mediante un entrenamiento cardiovascular interválico.			
<b>Justificación de la Metodología:</b> Se ejecuta el mando directo ya que el profesor va a explicar cómo se realiza el calentamiento, la activación y la vuelta a la calma al alumnado de forma ordenada y en cuanto a la asignación de tareas, el alumnado va a tener que realizar las 3 series de 1 km de forma autónoma.			
<b>Estilo Enseñanza:</b> mando directo y asignación de tareas			
<b>Estrategia:</b> global y analítico.			
<b>Agrupación:</b> individual grupos reducidos y general.			
<b>Posición Profesor:</b> interna y externa.		<b>Tipo Feedback:</b> concurrente y retardado.	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	1. Movilidad articular En la línea lateral del campo van a estar situados 4 filas con 6 alumnos/as y alumnas de forma lineal. El alumnado va a comenzar la sesión realizando la movilidad articular combinándolo con la carrera continua. Los ejercicios a realizar de movilidad articular son:		7 minutos
	1. <i>Skipping</i> básico. Consiste en recorrer la recta llevando las rodillas hacia arriba.		
	2. Talones al glúteo. Correremos llevando nuestros talones hacia atrás, intentando que toquen el glúteo.		
	3. Pasos rusos. Avanza dando pequeños y continuos saltos con las piernas estiradas hacia delante. No dobles las rodillas. Puedes poner los brazos en cruz recogidos en el pecho.		
	4. <i>Skipping</i> medio. Realizaremos el mismo ejercicio que el de <i>skipping</i> básico, pero tirando fuerte de brazos y a mayor potencia.		
	5. Andar de puntillas. Avanza de puntillas llevando un pie por delante del otro.		
	6. Batidas. Salta sobre una pierna a pata coja, y cae con esa misma pierna. A mitad del recorrido haz el ejercicio con la otra pierna.		
7. Batidas verticales. Es el mismo ejercicio que el anterior, pero se intentará buscar altura en vez de avanzar hacia delante.			

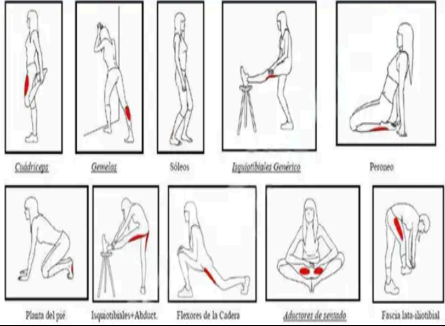
	<p>Estos ejercicios se realizarán durante los conos rojos, una vez finalizados estos, el alumnado tendrá que ir trotando hasta el cono amarillo.</p> <p>2. Juego Lúdico ludotécnico: (activación) El alumnado se va a encontrar dentro del círculo del medio del campo trotando donde habrá repartidos 8 conos rojos, 8 amarillos, 8 blancos y 8 azules. El profesor va a asignar un color según el número de pitidos que haga con el silbato. 1: blanco 2: amarillo 3: azul 4: rojo El objetivo del juego es conseguir llegar al cono antes que los compañeros. Tan solo puede haber uno por cono. El jugador que llega antes consigue 1 punto y gana la partida quien consiga 5 puntos o el que más consiga durante 3 minutos.</p>		5 minutos
<b>Parte principal</b>	<p>1. Realización de la potencia aeróbica: El alumnado con el dispositivo móvil y la aplicación Strava tendrá que realizar 1 km a la intensidad que le ha salido en la fórmula de Jack Daniels. El alumnado saldrá desde una esquina del campo de fútbol y tendrá que pasar por detrás de los conos dispuestos en el campo. Series: 1 Repeticiones 3 Distancia: 1 km Tiempo de recuperación de cada alumno/a va a depender de su progresión.</p>		36 minutos
<b>V. Calma</b>	<p>1. Estiramiento estático: Mantener cada estiramiento durante 20 segundos aproximadamente. Sentir tensión, pero nunca dolor.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuádriceps</li> <li>• Gemelo.</li> <li>• Sóleo.</li> <li>• Isquiotibiales.</li> <li>• Flexores de cadera.</li> <li>• Abductores.</li> </ul>		6 min
<p><b>Actividades de Refuerzo:</b> a los alumnos/as que tan solo les dé tiempo a realizar dos series, deberán realizar la tercera serie fuera del entorno escolar.</p>			
<p><b>Ampliación:</b> Realizar otra sesión de potencia aeróbica el mismo día que entrenamos la fuerza resistencia fuera del entorno escolar.</p>			
<p><b>Observaciones:</b> Tener en cuenta que de la clase a la pista de fútbol 7 se tarda 4 minutos. Los alumnos/as que no han traído el dispositivo móvil o no han firmado la autorización del teléfono móvil, podrán realizar el test mediante un cronómetro y tendrán que realizar 4 vueltas y 2/4 partes del campo (Dispuesto con un cono amarillo) Cada alumno/a debe saber los ritmos a los que tiene que ir.</p>			

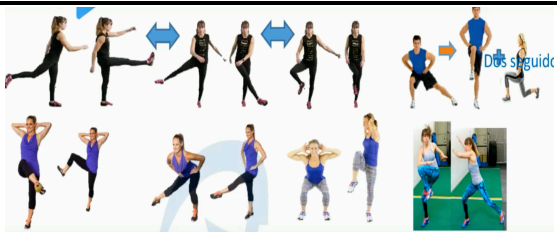
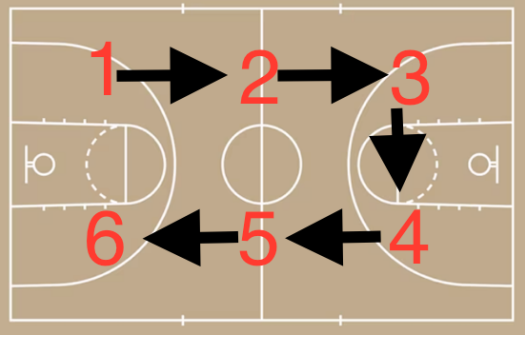
<b>Título Unidad Didáctica:</b> Sesión N.º: 4 / <b>Curso:</b> 4º ESO		<b>Trimestre:</b> segundo.	
<b>Nombre de la Sesión:</b> ponte fuerte como Bolt. <b>Duración:</b> 50		<b>Tipo Sesión:</b> Práctica.	
<b>Instalaciones:</b> pabellón.			
<b>Material:</b> conos, altavoz, ficha de los ejercicios de fuerza, TRX y balón medicinal.			
<b>N.º Alumnos/as:</b> 24.			
<b>Objetivos didácticos de la sesión:</b> Saber realizar un calentamiento. Mejorar la condición física.			
<b>Contenidos desarrollados:</b> Ser capaz de realizar un calentamiento inicial de forma progresiva. Mejorar la fuerza resistencia mediante unos ejercicios interválicos.			
<b>Justificación de la Metodología:</b> Asignación de tareas: tanto en el calentamiento ya que va a asignar a un grupo para que lo realice, como en los ejercicios de fuerza, debido a que van a estar divididos en grupo de 4 y cada grupo deberá realizar el ejercicio que le toque durante el tiempo indicado. Enseñanza directa: en el estiramiento el profesor explica lo que van hacer y el alumnado lo realiza de inmediato.			
<b>Estilo Enseñanza:</b> mando directo y asignación de tareas. <b>Estrategia:</b> global. <b>Agrupación:</b> individual. grupos reducidos y general.			
<b>Posición Profesor:</b> interna y externa.		<b>Tipo Feedback:</b> concurrente y retardado.	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	<p>1. Calentamiento grupo 1: En el pabellón, el primer grupo de 4 personas realizara el calentamiento (elegido de forma aleatoria) Para ello disponen de 12 minutos para realizar una fase de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carrera continua.</li> <li>• Movilidad articular.</li> <li>• Ejercicios de activación.</li> <li>• Propuesta de alguna metodología novedosa/juego.</li> </ul>		12 min
Parte principal	<p>2. Fuerza resistencia: El alumnado va a trabajar todos los grupos musculares en el orden que está puesto y según el nivel de cada uno podrá optar por un ejercicio u otro (Ver ficha anexo) Vana. Estar distribuidos en grupos de 4 personas de forma aleatoria. Cada grupo está dispuesto a unos 2-3 metros.</p> <p>Los ejercicios a realizar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puente lumbar.</li> <li>• Flexión de brazos.</li> </ul>		30 minutos

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentadilla.</li> <li>• Remo TRX.</li> <li>• Lanzamiento balón vertical.</li> <li>• Plancha abdominal.</li> </ul> <p>Tiempo de ejecución: 20 segundos  Tiempo de descanso: 20 segundos  Tiempo de descanso entre serie: 1 minuto  Nº de series: 5</p> <p>El control de los tiempos va a ser llevado por el profesor mediante la aplicación <i>Tabata timer</i>.</p>		
<b>V. Calma</b>	<p>3. Estiramiento estático:  Mantener cada estiramiento durante 20 segundos aproximadamente. Sentir tensión, pero nunca dolor.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuádriceps</li> <li>• Gemelo.</li> <li>• Sóleo.</li> <li>• Isquiotibiales.</li> <li>• Flexores de cadera.</li> <li>• Abductores.</li> </ul>		6 min
<p><b>Actividades de Refuerzo:</b>  Realizar el nivel más bajo en cuanto a los ejercicios de fuerza.</p> <p><b>Actividades de Ampliación:</b>  Realizar un nivel más alto en cuanto a los ejercicios de fuerza.</p> <p>Realizar otra sesión de fuerza fuera del el horario escolar, haciendo así dos sesiones de fuerza y otras 2 cardiovasculares en total.</p>			
<p><b>Observaciones:</b>  Todos los grupos tienen que tener hecho el calentamiento, ya que les puede tocar en cualquier sesión. Si el grupo que le toca no va a realizar el calentamiento, pasará al siguiente grupo de forma aleatoria (No les exime de que no lo tengan que hacer la siguiente sesión).  Tener en cuenta que de la clase al pabellón se tarda 5 minutos.</p>			

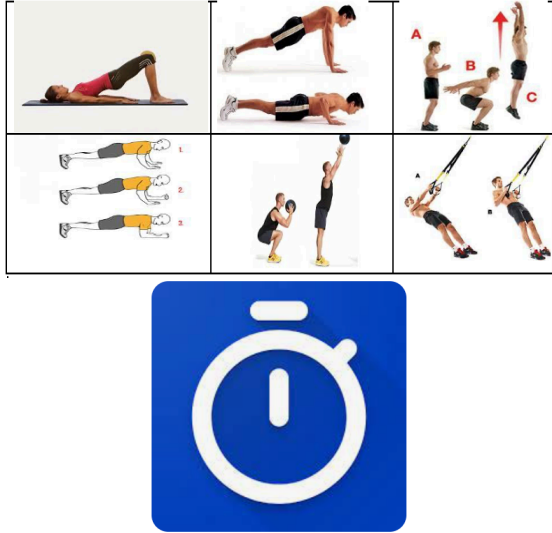
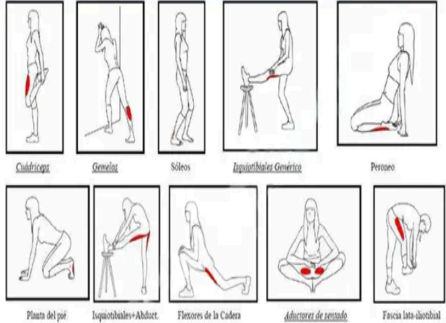
<b>Título Unidad Didáctica:</b> Iniciación al Running <b>Sesión N°:6</b> / <b>Curso:</b> 4º ESO <b>Trimestre:</b> segundo			
<b>Nombre de la Sesión:</b> ¿Tigre o león?		<b>Duración:</b> 50	<b>Tipo Sesión:</b> Práctica.
<b>Instalaciones:</b> campo de fútbol 7.			
<b>Material:</b> conos, cronómetro y el teléfono móvil.			
<b>N.º Alumnos/as:</b> 24.			
<b>Objetivos didácticos de la sesión:</b>			
Saber realizar un calentamiento.			
Mejorar la condición física.			
<b>Contenidos desarrollados:</b>			
Ser capaz de realizar un calentamiento inicial de forma progresiva.			
Mejorar la potencia aeróbica mediante un entrenamiento cardiovascular interválico.			
<b>Justificación de la Metodología:</b>			
Asignación de tareas: debido a que el profesor va a asignar a un grupo que realice el calentamiento y en los ejercicios de potencia aeróbica ya que estos lo van a realizar de forma autónoma.			
Enseñanza directa: en el estiramiento el profesor explica lo que van hacer y el alumnado lo realiza de inmediato.			
<b>Estilo Enseñanza:</b> mando directo y asignación de tareas.		<b>Estrategia:</b> global.	<b>Agrupación:</b> individual.
grupos reducidos y general.			
<b>Posición Profesor:</b> interna y externa.		<b>Tipo Feedback:</b> concurrente y retardado.	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	1. Calentamiento grupo 2: En el campo de fútbol 7, el segundo grupo de 4 personas realizara el calentamiento (elegido de forma aleatoria) Para ello disponen de 12 minutos para realizar una fase de: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carrera continua.</li> <li>• Movilidad articular.</li> <li>• Ejercicios de activación.</li> <li>• Propuesta de alguna metodología novedosa/juego.</li> </ul>		12 min
	2. Realización de la potencia aeróbica: El alumnado con el dispositivo móvil y la aplicación Strava tendrá que realizar 1 km a la intensidad que le ha salido en la fórmula de Jack Daniels. El alumnado saldrá desde una esquina del campo de fútbol y pasando por detrás de los conos dispuestos en el campo. Series: 1 Repeticiones 3 Distancia: 1 km Tiempo de recuperación de cada alumno/a va a depender de su progresión.		36 minutos


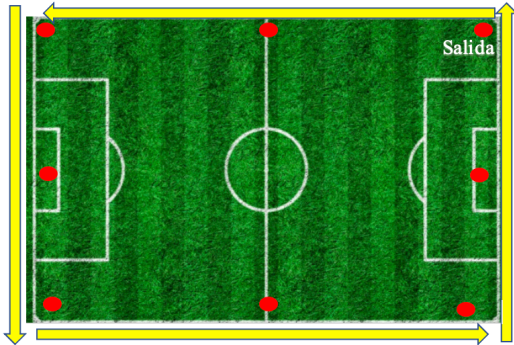


<b>V. Calma</b>	<p>3. Estiramiento estático: Mantener cada estiramiento durante 20 segundos aproximadamente. Sentir tensión, pero nunca dolor.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuádriceps</li> <li>• Gemelo.</li> <li>• Sóleo.</li> <li>• Isquiotibiales.</li> <li>• Flexores de cadera.</li> <li>• Abductores.</li> </ul>		6 min
<p><b>Actividades de Refuerzo:</b> a los alumnos/as que tan solo consigan realizar series, deberán realizar la tercera serie fuera del entorno escolar.</p> <p><b>Ampliación:</b> Realizar otra sesión de potencia aeróbica el mismo día que entrenamos la fuerza resistencia fuera del entorno escolar.</p>			
<p><b>Observaciones:</b> Tener en cuenta que de la clase a la pista de fútbol se tarda 4 minutos. Los alumnos/as que no han traído el dispositivo móvil o no han firmado la autorización del teléfono móvil, podrán realizar el test mediante un cronómetro y tendrán que realizar 4 vueltas y 2/4 partes del campo (Dispuesto con un cono amarillo) Cada alumno/a debe saber los ritmos a los que tiene que ir.</p>			

<b>Título Unidad Didáctica:</b> Iniciación al Running <b>Sesión N.º:</b> 7 / <b>Curso:</b> 4º ESO <b>Trimestre:</b> segundo			
<b>Nombre de la Sesión:</b> ponte fuerte como Ana Peleteiro. <b>Duración:</b> 50 <b>Tipo Sesión:</b> Práctica.			
<b>Instalaciones:</b> pabellón. <b>Material:</b> conos, altavoz, ficha de los ejercicios de fuerza, TRX y balón medicinal. <b>N.º Alumnos/as:</b> 24.			
<b>Objetivos didácticos de la sesión:</b> Saber realizar un calentamiento. Mejorar la condición física.			
<b>Contenidos desarrollados:</b> Ser capaz de realizar un calentamiento inicial de forma progresiva. Mejorar la fuerza resistencia mediante unos ejercicios interválicos.			
<b>Justificación de la Metodología:</b> Asignación de tareas: tanto en el calentamiento ya que va a asignar a un grupo para que lo realice, como en los ejercicios de fuerza, debido a que van a estar divididos en grupo de 4 y cada grupo deberá realizar el ejercicio que le toque durante el tiempo indicado. Enseñanza directa: en el estiramiento el profesor explica lo que van hacer y el alumnado lo realiza de inmediato.			
<b>Estilo Enseñanza:</b> mando directo y asignación de tareas. <b>Estrategia:</b> global. <b>Agrupación:</b> individual. grupos reducidos y general.			
<b>Posición Profesor:</b> interna y externa		<b>Tipo Feedback:</b> concurrente y retardado.	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	1. Calentamiento grupo 3: En el campo de fútbol 7, el tercer grupo de 4 personas realizara el calentamiento (elegido de forma aleatoria) Para ello disponen de 12 minutos para realizar una fase de: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carrera continua.</li> <li>• Movilidad articular.</li> <li>• Ejercicios de activación.</li> </ul> Propuesta de alguna metodología novedosa/juego.		12 min
	1. Fuerza resistencia: El alumnado va a trabajar todos los grupos musculares en el orden que está puesto y según el nivel de cada uno podrá optar por un ejercicio u otro (Ver ficha anexo) Vana. Estar distribuidos en grupos de 4 personas de forma aleatoria. Cada grupo está dispuesto a unos 2-3 metros.  Los ejercicios a realizar: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puente lumbar.</li> <li>• Flexión de brazos.</li> <li>• Sentadilla.</li> <li>• Remo TRX.</li> </ul>		32 minutos



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lanzamiento balón vertical.</li> <li>• Plancha abdominal.</li> </ul> <p>Tiempo de ejecución: 30 segundos  Tiempo de descanso: 20 segundos  Tiempo de descanso entre serie: 1 minuto  Nº de series: 6</p> <p>El control de los tiempos va a ser llevado por el profesor mediante la aplicación <i>Tabata timer</i>.</p>		
<b>V. Calma</b>	<p>1. Estiramiento estático:  Mantener cada estiramiento durante 20 segundos aproximadamente. Sentir tensión, pero nunca dolor.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuádriceps</li> <li>• Gemelo.</li> <li>• Sóleo.</li> <li>• Isquiotibiales.</li> <li>• Flexores de cadera.</li> <li>• Abductores.</li> </ul>		6 min
<p><b>Actividades de Refuerzo:</b>  Poner el nivel más bajo en cuanto a los ejercicios de fuerza.</p> <p><b>Actividades de Ampliación:</b>  Poner un nivel más alto en cuanto a los ejercicios de fuerza.  Realizar otra sesión de fuerza fuera del horario escolar, haciendo así dos sesiones de fuerza y otras 2 cardiovasculares en total</p>			
<p><b>Observaciones:</b>  Todos los grupos tienen que tener hecho el calentamiento, ya que les puede tocar en cualquier sesión  Si el grupo que le toca no va a realizar el calentamiento, pasara al siguiente grupo de forma aleatoria (No les exime de que no lo tengan que hacer la siguiente sesión)  Tener en cuenta que de la clase al pabellón se tarda 5 minutos.</p>			

<b>Título Unidad Didáctica:</b> Iniciación al Running <b>Sesión nº:</b> 9 / <b>Curso:</b> 4º ESO <b>Trimestre:</b> segundo			
<b>Nombre de la Sesión:</b> resiste como un caballo anglo-árabe <b>Duración:</b> 50 <b>Tipo Sesión:</b> Práctica			
<b>Instalaciones:</b> campo de fútbol 7. <b>Material:</b> conos, cronómetro y el teléfono móvil. <b>N.º Alumnos/as:</b> 24.			
<b>Objetivos didácticos de la sesión:</b> Saber realizar un calentamiento. Mejorar la condición física.			
<b>Contenidos desarrollados:</b> Ser capaz de realizar un calentamiento inicial de forma progresiva. Mejorar la potencia aeróbica mediante un entrenamiento cardiovascular interválico.			
<b>Justificación de la Metodología:</b> Asignación de tareas: en el calentamiento debido a que el profesor va a asignar a un grupo para que lo realice y en los ejercicios de potencia aeróbica ya que estos lo van a realizar de forma autónoma. Enseñanza directa: en el estiramiento el profesor explica lo que van hacer y el alumnado lo realiza de inmediato.			
<b>Estilo Enseñanza:</b> mando directo y asignación de tareas. <b>Estrategia:</b> global. <b>Agrupación:</b> individual. grupos reducidos y general.			
<b>Posición Profesor:</b> interna y externa.		<b>Tipo Feedback:</b> concurrente y retardado.	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	1. Calentamiento grupo 4: En el campo de fútbol 7, el segundo grupo de 4 personas realizara el calentamiento (elegido de forma aleatoria) Para ello disponen de 12 minutos para realizar una fase de: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carrera continua.</li> <li>• Movilidad articular.</li> <li>• Ejercicios de activación.</li> </ul> Propuesta de alguna metodología novedosa/juego.		12 min
	1. Realización de la potencia aeróbica: El alumnado con el dispositivo móvil y la aplicación Strava tendrá que realizar 1 km a la intensidad que le ha salido en la fórmula de Jack Daniels. El alumnado saldrá desde una esquina del campo de fútbol y pasando por detrás de los conos dispuestos en el campo. Series: 1 Repeticiones 3 Distancia: 1 km Tiempo de recuperación de cada alumno/a va a depender de su progresión.		36 minutos

<b>V. Calma</b>	<p>1. Estiramiento estático: Mantener cada estiramiento durante 20 segundos aproximadamente. Sentir tensión, pero nunca dolor.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuádriceps</li> <li>• Gemelo.</li> <li>• Sóleo.</li> <li>• Isquiotibiales.</li> <li>• Flexores de cadera.</li> <li>• Abductores.</li> </ul>		6 min
-----------------	---	--	-------

**Actividades de Refuerzo:** a los alumnos/as que tan solo les dé tiempo a realizar dos series, deberán realizar la tercera serie fuera del entorno escolar.

**Ampliación:**


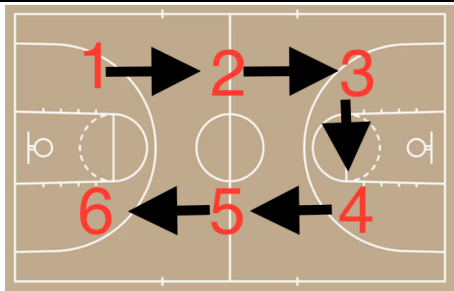
Realizar otra sesión de potencia aeróbica el mismo día que entrenamos la fuerza resistencia fuera del entorno escolar.

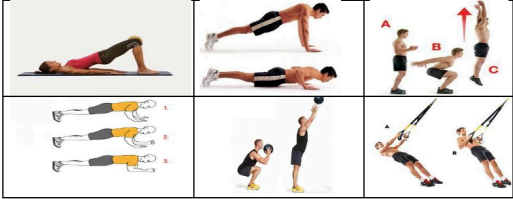

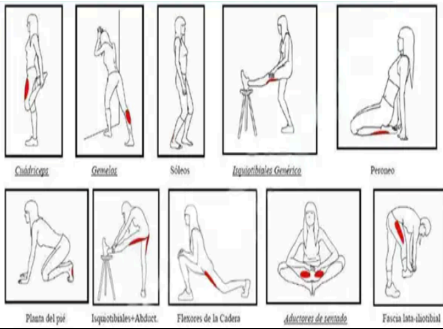
**Observaciones:**

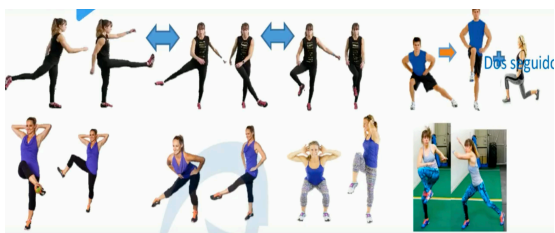
Tener en cuenta que de la clase a la pista de fútbol 7 se tarda 4 minutos.


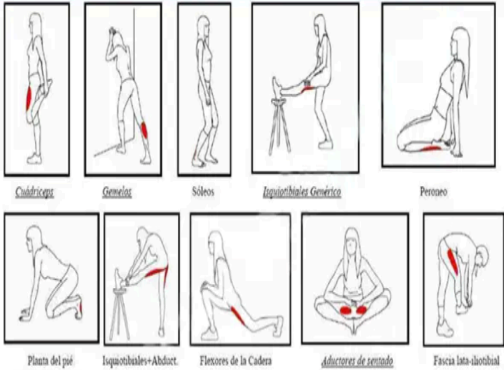
Los alumnos/as que no han traído el dispositivo móvil o no han firmado la autorización del teléfono móvil, podrán realizar el test mediante un cronómetro y tendrán que realizar 4 vueltas y 2/4 partes del campo (Dispuesto con un cono amarillo)

Cada alumno/a debe saber los ritmos a los que tiene que ir.


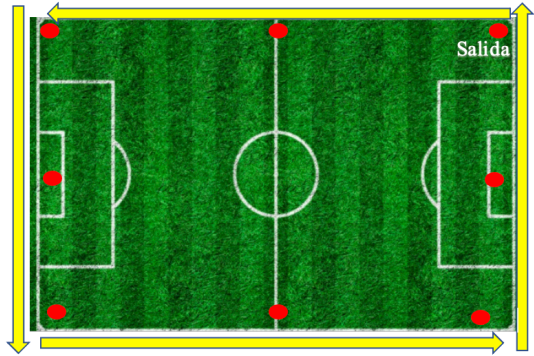
<b>Título Unidad Didáctica:</b> Sesión N.º: 10 / <b>Curso:</b> 4º ESO <b>Trimestre:</b> segundo			
<b>Nombre de la Sesión:</b> lucha como Donkey Kong y Mulán <b>Duración:</b> 50 <b>Tipo Sesión:</b> práctica.			
<b>Instalaciones:</b> pabellón. <b>Material:</b> conos, altavoz, ficha de los ejercicios de fuerza, TRX y balón medicinal. <b>N.º Alumnos/as:</b> 24.			
<b>Objetivos didácticos de la sesión:</b> Saber realizar un calentamiento. Mejorar la condición física.			
<b>Contenidos desarrollados:</b> Ser capaz de realizar un calentamiento inicial de forma progresiva. Mejorar la fuerza resistencia mediante unos ejercicios interválicos.			
<b>Justificación de la Metodología:</b> Asignación de tareas: tanto en el calentamiento ya que va a asignar a un grupo para que lo realice, como en los ejercicios de fuerza, debido a que van a estar divididos en grupo de 4 y cada grupo deberá realizar el ejercicio que le toque durante el tiempo indicado. Enseñanza directa: en el estiramiento el profesor explica lo que van hacer y el alumnado lo realiza de inmediato.			
<b>Estilo Enseñanza:</b> mando directo y asignación de tareas. <b>Estrategia:</b> global. <b>Agrupación:</b> individual. grupos reducidos y general.			
<b>Posición Profesor:</b> interna y externa		<b>Tipo Feedback:</b> concurrente y retardado	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	1. Calentamiento grupo 5: En el campo de fútbol 7, el segundo grupo de 4 personas realizara el calentamiento (elegido de forma aleatoria) Para ello disponen de 12 minutos para realizar una fase de: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carrera continua.</li> <li>• Movilidad articular.</li> <li>• Ejercicios de activación.</li> </ul> Propuesta de alguna metodología novedosa/juego.		12 min
	1. Fuerza resistencia: El alumnado va a trabajar todos los grupos musculares en el orden que está puesto y según el nivel de cada uno podrá optar por un ejercicio u otro (Ver ficha anexo) Vana. Estar distribuidos en grupos de 4 personas de forma aleatoria. Cada grupo está dispuesto a unos 2-3 metros.  Los ejercicios a realizar: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puente lumbar.</li> <li>• Flexión de brazos.</li> <li>• Sentadilla.</li> <li>• Remo TRX.</li> </ul>		32 minutos

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lanzamiento balón vertical.</li> <li>• Plancha abdominal.</li> </ul> <p>Tiempo de ejecución: 25 segundos  Tiempo de descanso: 20 segundos  Tiempo de descanso entre serie: 1 minuto  Nº de series: 6</p> <p>El control de los tiempos va a ser llevado por el profesor mediante la aplicación <i>Tabata timer</i>.</p>	 	
<b>V. Calma</b>	<p>1. Estiramiento estático:  Mantener cada estiramiento durante 20 segundos aproximadamente. Sentir tensión, pero nunca dolor.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuádriceps</li> <li>• Gemelo.</li> <li>• Sóleo.</li> <li>• Isquiotibiales.</li> <li>• Flexores de cadera.</li> <li>• Abductores.</li> </ul>		6 min
<p><b>Actividades de Refuerzo:</b>  Poner el nivel más bajo en cuanto a los ejercicios de fuerza.</p> <p><b>Actividades de Ampliación:</b>  Poner un nivel más alto en cuanto a los ejercicios de fuerza.  Realizar otra sesión de fuerza fuera del el horario escolar, haciendo así dos sesiones de fuerza y otras 2 cardiovasculares en total</p>			
<p><b>Observaciones:</b>  Todos los grupos tienen que tener hecho el calentamiento, ya que les puede tocar en cualquier sesión  Si el grupo que le toca no va a realizar el calentamiento, pasara al siguiente grupo de forma aleatoria (No les exime de que no lo tengan que hacer la siguiente sesión)  Tener en cuenta que de la clase al pabellón se tarda 5 minutos.</p>			


<b>Título Unidad Didáctica:</b> Iniciación al Running <b>Sesión nº:</b> 5,8 y 11 <b>Curso:</b> 4º ESO <b>Trimestre:</b> segundo			
<b>Nombre de la Sesión:</b> disfruta del entorno. <b>Duración:</b> 50. <b>Tipo Sesión:</b> práctica			
<b>Instalaciones:</b> exterior (calle, parque...) <b>Material:</b> teléfono móvil <b>N.º Alumnos/as:</b> 24			
<b>Objetivos didácticos de la sesión:</b> Mejorar la condición física.			
<b>Contenidos desarrollados:</b> Mejorar la capacidad aeróbica mediante un entrenamiento cardiovascular continuo.			
<b>Justificación de la Metodología:</b> Asignación de tareas: el profesor indica lo que tienen que hacer y el alumnado fuera del entorno escolar realiza la sesión del entrenamiento cardiovascular continuo.			
<b>Estilo Enseñanza:</b> asignación de tareas <b>Estrategia:</b> global <b>Agrupación:</b> individual grupos reducidos y general			
<b>Posición Profesor:</b> externa.		<b>Tipo Feedback:</b> retardado	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	<u>Min.</u>
Calentamiento	Antes de salir a la calle, es aconsejable realizar unos ejercicios de movilidad dinámicos como pueden ser:		12 min
	<b>Brazos hacia adelante:</b> Movimientos circulares amplios de los brazos hacia adelante.		
	<b>Brazos hacia atrás:</b> Movimientos circulares amplios de los brazos hacia atrás.		
	<b>Alterno de brazos:</b> Levantando un brazo hacia arriba y el otro hacia atrás de forma alterna.		
	<b>Vaivén de brazos:</b> Bien derechos. Llevamos los brazos hacia un lado y hacia el otro a la altura de los hombros. Activando el abdomen para evitar movimientos de cizallamiento lumbar.		
	<b>Rotaciones de cintura:</b> Hacia un lado y hacia al otro. Como si hiciéramos rodar un aro en nuestra cintura.		
	<b>Flexión de cadera:</b> Cogidos de lado a una pared. Vaivén de una pierna hacia adelante y hacia atrás, doblando la rodilla. Activando el abdomen para evitar curvar las lumbares.		
	<b>Laterales de cadera:</b> Cogidos de frente a una pared. Vaivén de una pierna hacia un lado y hacia el otro cruzando por delante la pierna de apoyo.		
	<b>Rotaciones de cadera:</b> Cogido a una valla/banco/árbol. Rotaciones des de dentro hacia fuera de cadera.		


	<b>Tobillo:</b> Movilidad circular del tobillo hacia un lado y hacia el otro.		
<b>Parte principal</b>	Entrenamiento cardiovascular continuo. El alumnado con el dispositivo móvil y la aplicación Strava tendrá que realizar 3/3,5 /4 km según la semana que realice y tendrá que ir a la intensidad que le ha salido en la fórmula de Jack Daniels según el método continuo.	Método continuo 4 km Distancia 4,00 km   Ritmo 6:15 /km Logros 1	20 – 40 minutos
<b>V. Calma</b>	Una vez finalizada la sesión, debemos ir andando 5 minutos. Posteriormente el alumnado realizará los estiramientos estáticos durante 20 segundos aproximadamente. Sentir tensión, pero nunca dolor. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuádriceps</li> <li>• Gemelo.</li> <li>• Sóleo.</li> <li>• Isquiotibiales.</li> <li>• Flexores de cadera.</li> <li>• Abductores.</li> </ul>	 	6 min
<b>Observaciones:</b> El alumno/a que no disponga de teléfono móvil, deberá hacer la sesión con un cronometro/ reloj con crono. A pesar de que este tiempo no va a estar reflejado en la aplicación Strava y contará como no realizada. Este podrá apuntarse a la sesión complementaria para conseguir ese punto que no tiene.			



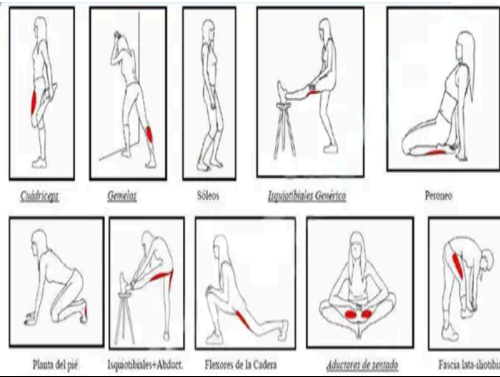
<b>Título Unidad Didáctica:</b> Iniciación al Running <b>Sesión nº:</b> 12 <b>Curso:</b> 4º ESO <b>Trimestre:</b> segundo			
<b>Nombre de la Sesión:</b> ten en cuenta tú mejora		<b>Duración:</b> 50	<b>Tipo Sesión:</b> práctica
<b>Instalaciones:</b> el aula de clase y el campo de fútbol 7.			
<b>Material:</b> pizarra digital, conos, cronómetro y el teléfono móvil.			
<b>N.º Alumnos/as:</b> 24.			
<b>Objetivos didácticos de la sesión:</b> Saber realizar un calentamiento. Mejorar la condición física.			
<b>Contenidos desarrollados:</b> Ser capaz de realizar un calentamiento inicial de forma progresiva. Valorar cuál es su condición física final.			
<b>Justificación de la Metodología:</b> Asignación de tareas: calentamiento el profesor va a asignar a un grupo para que lo realice, en el test de Jack Daniel el alumnado lo realiza de forma autónoma y también en clase el alumno/a saca su % de mejora respecto a su primer test de forma autónoma. Enseñanza directa: en el estiramiento el profesor explica lo que van hacer y el alumnado lo realiza de inmediato.			
<b>Estilo Enseñanza:</b> mando directo y asignación de tareas.			
<b>Estrategia:</b> global.			
<b>Agrupación:</b> general e individual.			
<b>Posición Profesor:</b> interna y externa		<b>Tipo Feedback:</b> concurrente y retardado	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	1. Calentamiento grupo 6: En el campo de fútbol 7, el sexto grupo de 4 personas realizara el calentamiento (elegido de forma aleatoria) Para ello disponen de 12 minutos para realizar una fase de: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carrera continua.</li> <li>• Movilidad articular.</li> <li>• Ejercicios de activación.</li> </ul> Propuesta de alguna metodología novedosa/juego.		12 min
	1. Realización del test de Jack Daniels: El alumnado con el dispositivo móvil y la aplicación Strava tendrá que realizar 1 km a su máxima intensidad saliendo desde una esquina del campo de fútbol tendrán que pasar por los conos dispuestos en el campo.  En el aula, vamos a recalcular los datos respecto al primer test (Calcular porcentaje de mejora)		12 min
Parte principal			25



	<p>Obtener la información sobre cuál va a ser mi tiempo de carrera popular contra el cáncer</p> <p>Entrega del trabajo teórico por el aula virtual.</p> <p>*La progresión y el trabajo teórico debe estar subida al aula virtual antes de las 23:55 del día siguiente.</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">DESCRIPCIÓN DEPORTISTA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Apellidos:</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Nombre:</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Grupo Clase:</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Edad:</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Deporte practicado:</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Experiencia previa carrera 10 km:</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Marca test de 1000m (h:min:seg):</td> <td>0:04:45</td> </tr> <tr> <td>Marca 1500 m a ritmo de test 1000 m</td> <td>0:07:07</td> </tr> <tr> <td>Previsión marca 10 km:</td> <td>0:55:31</td> </tr> <tr> <td>Tu predicción para la carrera:</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	DESCRIPCIÓN DEPORTISTA		Apellidos:		Nombre:		Grupo Clase:		Edad:		Deporte practicado:		Experiencia previa carrera 10 km:		Marca test de 1000m (h:min:seg):	0:04:45	Marca 1500 m a ritmo de test 1000 m	0:07:07	Previsión marca 10 km:	0:55:31	Tu predicción para la carrera:		
DESCRIPCIÓN DEPORTISTA																									
Apellidos:																									
Nombre:																									
Grupo Clase:																									
Edad:																									
Deporte practicado:																									
Experiencia previa carrera 10 km:																									
Marca test de 1000m (h:min:seg):	0:04:45																								
Marca 1500 m a ritmo de test 1000 m	0:07:07																								
Previsión marca 10 km:	0:55:31																								
Tu predicción para la carrera:																									
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">V. Calma</p>	<p>1. En clase, realizar los estiramientos estáticos durante 20 segundos aproximadamente. Sentir tensión, pero nunca dolor</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuádriceps</li> <li>• Gemelo.</li> <li>• Sóleo.</li> <li>• Isquiotibiales.</li> <li>• Flexores de cadera.</li> <li>• Abductores.</li> </ul>		<p>6 min</p>																						
<p><b>Observaciones:</b></p> <p>Tener en cuenta que de la clase a la pista de fútbol 7 se tarda 4 minutos.</p> <p>Los alumnos/as que no han traído el dispositivo móvil o no han firmado la autorización del teléfono móvil, podrán realizar el test mediante un cronómetro y tendrán que realizar 4 vueltas y 2/4 partes del campo (Dispuesto con un cono amarillo)</p>																									

<b>Título Unidad Didáctica:</b> Iniciación al Running <b>Sesión nº:</b> 13 <b>Curso:</b> 4º ESO <b>Trimestre:</b> segundo																									
<b>Nombre de la Sesión:</b> ten en cuenta tú mejora <b>Duración:</b> 50 <b>Tipo Sesión:</b> práctica ( No obligatoria)																									
<b>Instalaciones:</b> exterior (Plaza de Colón)																									
<b>Material:</b> teléfono móvil y la pulsera de la carrera.																									
<b>N.º Alumnos/as:</b> Voluntario																									
<b>Objetivos didácticos de la sesión:</b> Mejorar la condición física.																									
<b>Contenidos desarrollados:</b> Desarrollar las habilidades motrices básicas del ser humano.																									
<b>Justificación de la Metodología:</b> Asignación de tareas: calentamiento el profesor va a asignar a un grupo para que lo realice, en el test de Jack Daniel el alumnado lo realiza de forma autónoma y también en clase el/la alumno/a saca su % de mejora respecto a su primer test de forma autónoma. Enseñanza directa: en el estiramiento el profesor explica lo que van hacer y el alumnado lo realiza de inmediato.																									
<b>Estilo Enseñanza:</b> asignación de tarea																									
<b>Estrategia:</b> global.																									
<b>Agrupación:</b> general.																									
<b>Posición Profesor:</b> externa		<b>Tipo Feedback:</b> retardado																							
<b>Parte</b>	<b>Descripción</b>	<b>Descripción gráfica</b>	<b>Min.</b>																						
<b>Calentamiento</b>	1. Movilidad articular: <ul style="list-style-type: none"> <li>Rodillas arriba.</li> <li>Talones atrás.</li> <li>Desplazamiento lateral.</li> <li>Frontal de Brazos.</li> <li>Lateral de brazos.</li> </ul>		6 min																						
<b>Parte principal</b>	1. Realización de la carrera popular de 10 k. El alumnado debe mantener los tiempos indicado en la tabla de Jack Daniels ( VT2- Umbral Anaeróbico)	<p><b>UMBRAL ANAERÓBICO</b>   10 - 21K   05:45   06:43</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">DESCRIPCIÓN DEPORTISTA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Apellidos:</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Nombre:</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Grupo Clase:</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Edad:</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Deporte practicado:</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Experiencia previa carrera 10 km:</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Marca test de 1000m (h:min:seg):</td> <td>0:04:45</td> </tr> <tr> <td>Marca 1500 m a ritmo de test 1000 m</td> <td>0:07:07</td> </tr> <tr> <td>Previsión marca 10 km:</td> <td>0:55:31</td> </tr> <tr> <td>Tu predicción para la carrera:</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	DESCRIPCIÓN DEPORTISTA		Apellidos:		Nombre:		Grupo Clase:		Edad:		Deporte practicado:		Experiencia previa carrera 10 km:		Marca test de 1000m (h:min:seg):	0:04:45	Marca 1500 m a ritmo de test 1000 m	0:07:07	Previsión marca 10 km:	0:55:31	Tu predicción para la carrera:		60 minutos
DESCRIPCIÓN DEPORTISTA																									
Apellidos:																									
Nombre:																									
Grupo Clase:																									
Edad:																									
Deporte practicado:																									
Experiencia previa carrera 10 km:																									
Marca test de 1000m (h:min:seg):	0:04:45																								
Marca 1500 m a ritmo de test 1000 m	0:07:07																								
Previsión marca 10 km:	0:55:31																								
Tu predicción para la carrera:																									
<b>V. Calma</b>	1. Una vez finalizada la carrera, el/la alumno/a debe ir andando 5 minutos y posteriormente realizará los estiramientos estáticos durante 20 segundos aproximadamente. Sentir tensión, pero nunca dolor. <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuádriceps</li> <li>Gemelo.</li> <li>Sóleo.</li> </ul>		6 min																						

- Isquiotibiales.
- Flexores de cadera.
- Abductores.



**Observaciones:**

No pasa nada si el alumnado no se ha llevado el dispositivo móvil, ya que estos tiempos también están recogidos en la pulsera de la carrera que le han dado a cada uno al inscribirse.

## **VII. CONCLUSIONES**

## 7. CONCLUSIONES

Atendiendo a los objetivos propuestos, el alumnado puede mejorar su capacidad aeróbica a lo largo de las sesiones, como se puede comprobar mediante el pre-test y post-test de un kilómetro de Jack Daniels. Para ello, el alumnado elabora una progresión el segundo día de clase conforme a su test y esta progresión es corregida por el profesor dándole un feedback.

El alumnado va a tener que aprender a utilizar la aplicación Strava, ya que mediante esta tecnología se van a recoger los datos de las sesiones de manera cuantitativa, sirviéndole de ayuda como recurso didáctico en la asignatura de Educación Física.

Mediante el trabajo escrito, el alumnado empieza a concienciarse de lo importante que es la condición física y los beneficios que conlleva su práctica deportiva, lo sienta de primera mano mediante las sesiones prácticas y sea consciente de cómo ha evolucionado.

**VIII LIMITACIONES Y  
POSIBILIDADES DE PROYECTOS DE  
INVESTIGACIÓN EDUCATIVA**

## **8. LIMITACIONES Y POSIBILIDADES DE PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN EDUCATIVA.**

Hay que destacar que es una propuesta de intervención y todo lo que se va a nombrar ahora es para saber qué limitaciones hay a la hora de realizar las sesiones.

La primera limitación es que no todo el alumnado dispone del uso del teléfono móvil o los padres no han firmado el anexo de “Autorización del teléfono móvil”. Para ello, el alumnado, contará con un cronómetro y tenga que realizar 4 vueltas y un cuarto al campo de fútbol que es a lo que equivale 1 km.

Otras de las limitaciones que tiene el profesorado es la falta de control total en relación al uso de los/as alumnos/as con el móvil, a pesar de que hayan firmado la oportuna autorización.

Añadimos limitaciones en cuanto al tiempo, ya que la clase de educación física dura 50 minutos y no nos daría tiempo a realizarla en el parque Aquitania, que se encuentra a 10 minutos andando.

En cuanto a la nueva propuesta de mejora podría proponer el uso de la aplicación Strava consiguiendo diversos objetivos semanales, ya sea la consecución de un mínimo de pasos o del gasto calórico, constatar que han ido a visitar diversos monumentos que hay en el centro de Madrid...

Otra de la propuesta es combinar la carrera con los patines en línea o la bicicleta, ente otras modalidades que tiene la aplicación Strava o competir por clases, mediante la suma de todos los kilómetros que hace el alumnado, durante un periodo limitado de tiempo.

## **IX REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**



## 9. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Area Moreira, M., San Nicolás Santos, M. B., & Sanabria Mesa, A. L. (2018). Las aulas virtuales en la docencia de una universidad presencial: La visión del alumnado. RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia.

Casado, A. R., López, R. C., de Diego, C., & Sánchez, M. Z. (2019).

BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN LA VIDA Y LA ESCUELA.  
Revista Observatorio del Deporte, 61-79.

Charles, A. E. (2020). Evaluating the Accuracy of Three VO2 max Prediction Methods in Division I Cross-Country Runners. Arkansas State University.

Chtara, M., Chamari, K., Chaouachi, M., Chaouachi, A., Koubaa, D., Feki, Y., Millet, G., & Amri, M. (2005). Effects of intra-session concurrent endurance and strength training sequence on aerobic performance and capacity. British journal of sports medicine, 39(8), 555-560.

Cuadrado, G., De Benito, A., Sedano, S., Izquierdo, J., Redondo, J., & Granado, J. (2009). Efectos de un programa de entrenamiento de la fuerza-resistencia sobre los niveles de resistencia. Motricidad. European Journal of Human Movement, 22, 47-64.

Daniels, J. (2013). Daniels' running formula. Human Kinetics.

Daniels, J. T. (1985). A physiologist's view of running economy. Medicine and science in sports and exercise, 17(3), 332-338.

Docherty, D., & Sporer, B. (2000). A proposed model for examining the interference phenomenon between concurrent aerobic and strength training. Sports medicine, 30, 385-394.

Gálvez et al.,. (2015). ESTADO NUTRICIONAL Y CALIDAD DE VIDA RELACIONADA CON LA SALUD EN. NUTRICION HOSPITALARIA, 2, 737-743.  
<https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.2.8468>

García-Manso, J. M., Arriaza-Ardiles, E., Valverde, T., Moya-Vergara, F., & Mardones-Tare, C. (2017). Efectos de un entrenamiento concurrente de fuerza y resistencia sobre carreras de media distancia. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 12(36), 221-227.

Gómez García, M. (2015). ICT in educational environments. *Edmetic*, 4(2), 3-6.

Griñán, M. M. J., Michel, E. P., & Perea, M. Y. (2016). Impacto de las herramientas de la Web 2.0 en el aprendizaje significativo de estudiantes de la Universidad de Granma. *Compilación De Experiencias Pedagógicas Y Didácticas En Educación Virtual*, 68.

Lavielle Sotomayor, P., Pineda Aquino, V., Jáuregui Jiménez, O., & Castillo Trejo, M. (2014). Actividad física y sedentarismo: Determinantes sociodemográficos, familiares y su impacto en la salud del adolescente. *Revista de Salud Pública*, 16(2), 161-172. <https://doi.org/10.15446/rsap.v16n2.33329>

Lazaar, N., Aucouturier, J., Ratel, S., Rance, M., Meyer, M., & Duché, P. (2007). Effect of physical activity intervention on body composition in young children: Influence of body mass index status and gender. *Acta Paediatrica*, 96(9), 1321-1325.  
<https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.2007.00426.x>

Lema, L., Mantilla, S. C., & Arango, C. (2016). Asociación entre condición física y adiposidad en escolares de montería, Colombia. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física del Deporte*.

Moreno, J. A., & Hellín, M. G. K. E. (2007). Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research.

Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Hurtig-Wennlöf, A., & Sjöström, M. (2008). Los adolescentes físicamente activos presentan una mayor probabilidad de tener una capacidad cardiovascular saludable independientemente del grado de adiposidad. The European Youth Heart Study. *Revista Española de Cardiología*, 61(2), 123-129.  
<https://doi.org/10.1157/13116199>

Ortega Quizhpe, O. P. (2022). Aplicación de la red social STRAVA para mejorar la salud emocional y física de los estudiantes universitarios.

Rodríguez Quijada, M. (2015). Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) en Educación Física: Una revisión teórica. *Sportis*, 1(1), 75-86.

Ruiz, B. A. (2011). Fanfiction: Fomento de la escritura creativa a través de las formas de literatura emergentes. *Revista de estudios Filológicos*, 9-27.

Rush et al.,. (2014). Influencia de la actividad física y la capacidad aeróbica sobre el rendimiento académico en la adolescencia: Una revisión bibliográfica. *Journal of Negative and No Positive Results*, 3(1), Art. 1. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.1614>

Solis-Urra, P., Fernández-Cueto, N., Nanjarí, R., Huber-Pérez, T., Cid-Arnes, M. P., Zurita-Corvalán, N., Rodríguez-Rodríguez, F., & Cristi-Montero, C. (2019). A mejor condición física mejores resultados de una ley contra la obesidad (Better fitness, better results of a law against obesity). *Retos*, 36, 17-21.  
<https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.66782>

Stone, M., Stone, M., & Carlock, J. (2005). ¿ La resistencia tiene alguna correlación con la fuerza máxima y el entrenamiento de la fuerza? *PubliCE Standard*.

Valero, G. G., Ortega, F. Z., Mata, S. S., Cortés, A. J. P., Molero, P. P., & Cuberos, R. C. (2018). Análisis de la capacidad aeróbica como cualidad esencial de la condición física de los estudiantes: Una revisión sistemática. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 34, 395-402.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6736349>

Viciano Ramírez, J., Mayorga-Vega, D., & Cocca, A. (2014). Modelo de aprendizaje exitoso en educación física y su mantenimiento: Estudio del efecto del refuerzo intermitente sobre la condición física. *Modelo de aprendizaje exitoso en educación física y su mantenimiento: estudio del efecto del refuerzo intermitente sobre la condición física*, 155-171.

Walsh, J. C., Corbett, T., Hogan, M., Duggan, J., & McNamara, A. (2016). An mHealth intervention using a smartphone app to increase walking behavior in young adults: A pilot study. *JMIR mHealth and uHealth*, 4(3), e5227.

World Health Organization. (2008). *The global burden of disease: 2004 update*. 146. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/43942>

## **X ANEXOS**

## 10 ANEXOS

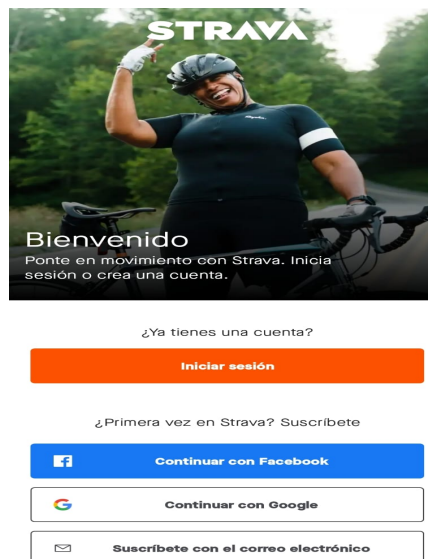
### 10.1 Anexo 1

#### *Darse de alta aplicación Strava*

1. Descargar la aplicación Strava en el teléfono móvil (Compatible tanto con *Android* como con *IOS* de forma gratuita)

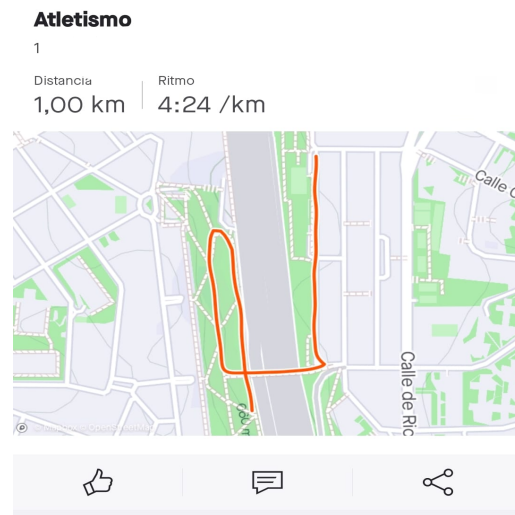
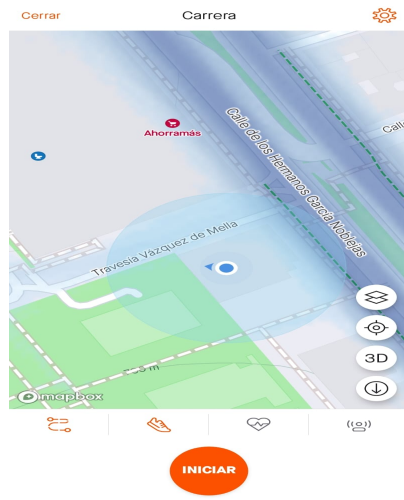


2. Una vez descargada, hay que registrarse mediante Facebook, con una cuenta de Google o con una cuenta de correo electrónico.



3. Una vez registrado, aparecerás en la pantalla principal. Debemos ir a grupos( Parte inferior del móvil y clicarlo) y posteriormente meternos en clubes,

pinchar donde está la lupa y poner Colegio Internacional Newman 4º ESO ( Esperar a la autorización del profesor) Una vez que todos los estudiantes están dados de alta.



## 10.2 Anexo 2

*Fórmula de Jack Daniels para calcular nuestros tiempos de carrera y realizar la progresión.*

DESCRIPCIÓN DEPORTISTA	
Apellidos:	
Nombre:	
Grupo Clase:	
Edad:	
Deporte practicado:	
Experiencia previa carrera 10 km:	
Marca test de 1000m (h:min:seg):	0:04:45
Marca 1500 m a ritmo de test 1000 m	0:07:07
Previsión marca 10 km:	0:55:31
Tu predicción para la carrera:	

JACK DANIELS - TRAINING INTENSITIES TO ONE ATHLETE									
ABR.	ZONE	NAME	DISTANCE	INTENSITIES		KM / SESION	CHARACTERISTICS		
				PACE máx	PACE min		DISTANCE	RECOVERY	
R	6	CAP ANAERÓBICA	1500	04:45	05:00	2	< 2'	1 : 2 - 1 : 3	FRACCIONADO
I	5	VO2 MAX - POTENCIA AERÓBICA	3K	05:00	05:15	3	1 - 2 km	2 : 1 - 1 : 1	
U	4	VT2 - UMBRAL ANAERÓBICO	10 - 21K	05:15	05:51	4	2 - 3 km	1' - 2'	
M	3	ENTRE UMBRALES	42K	05:51	05:59	7	+3 km		CONTINUO
L	2	VT1 - UMBRAL AERÓBICO	LONG	05:59	06:36	14	+90 min		
S	1	REGENERATIVO	REG	06:36	07:50	The rest of KM	+30 min		

Deberán hacer una progresión de un método continuo (Entre umbral) y uno interválico (Potencia aeróbica)

DESCRIPCIÓN POR SEMANAS					
SEMANA		1	2	3	4
CONTINUA	Volumen sesión (km)	3	3,5	4	4,5
	Ritmo medio (min:seg/km)	?	?	?	?
FRACCIONADO	Series	1	1	1	1
	Repeticiones	3	3	3	3
	Distancia (km)	1	1	1	1
	Volumen sesión (km)	3	3	3	3
	Ritmo medio (min:seg/km)	?	?	?	?
	Recuperación	?	?	?	?



### 10.3 Anexo 3

#### *Rubrica de evaluación*

##### Saber (20%)

20%	15%	10%	0%
<p>Argumenta los beneficios que tiene la salud, la practica regular de la actividad de resistencia aeróbica</p> <p>Contenido está bien ordenado</p> <p>La expresión y la ortografía es correcta</p>	<p>Argumenta los beneficios que tiene la práctica regular de la actividad de resistencia aeróbica</p> <p>El contenido no está bien ordenado o la expresión ortográfica no es correcta</p>	<p>Argumenta los beneficios que tiene la práctica regular de la actividad de resistencia aeróbica</p> <p>Ni el contenido está bien ordenado ni la expresión ortográfica es correcta</p>	<p>No argumenta los beneficios que tiene la práctica deportiva y el</p> <p>El contenido no está ordenado ni la expresión ortográfica es correcta</p> <p>* No ha realizado el trabajo</p>

##### Saber hacer (30%)

15%	15%	10%	0%
<p>Mejora más de un 15% de su capacidad de resistencia aeróbica</p>	<p>Mejora entre un 15% y un 10% de su capacidad de resistencia aeróbica</p>	<p>Mejora entre un 10% y un 5% de su capacidad de resistencia aeróbica</p>	<p>Mejora menos de un 5% de resistencia aeróbica</p>

Planificación del programa de entrenamiento, ha sido correcta y acorde a las capacidades del alumno/a Entrega en el tiempo establecido	Ha planificado su entrenamiento, pero las progresiones no son del todo reales. Entrega en el tiempo establecido	Ha planificado su entrenamiento pero la entrega fuera del tiempo establecido.	No ha subido el programa de entrenamiento
---	--	---	---

Saber estar (50%)

10%	7,5%	5%	0%
El/ la alumno/a ha mostrado una actitud de respeto, deportividad y ayuda durante todo el programa Cuida el material	El/ la alumno/a ha mostrado una actitud de respeto, deportividad y ayuda durante todo el programa	Muestra actitud de respeto pero no ayuda a ningún compañero	No respeta a sus compañeros ni les ayuda No cuida el material
Ha cumplido con el programa de entrenamiento tanto dentro como fuera del entorno escolar	Ha cumplido a todas las sesiones menos a 1.	Ha cumplido a todas las sesiones menos a 2.	Ha cumplido a todas las sesiones menos a 3 o más.
Reconoce la importancia de un adecuado calentamiento y todas sus fases (carrera continua, movilidad articular, ejercicios de activación)	Reconoce la importancia de un adecuado calentamiento, así como todas sus fases (carrera continua, movilidad articular, ejercicios de activación) No se sobrepasa del tiempo estimado de 12 minutos	Reconoce la importancia de un adecuado calentamiento, así como todas sus fases (carrera continua, movilidad articular, ejercicios de activación)	No reconoce la importancia del calentamiento ni sus fases (carrera continua, movilidad articular,

No se sobrepasa del tiempo estimado de 12 minutos Propone alguna metodología novedosa para terminar el calentamiento		Se sobrepasa del tiempo estimado de 12 minutos	ejercicios de activación) Se sobrepasa del tiempo estimado de 12 minutos
Autoevaluación Más 50 punto	Autoevaluación Entre 50 y 40 puntos	Autoevaluación Entre 39 y 25 puntos	Autoevaluación Menos de 25 puntos
Coevaluación Más 50 punto	Coevaluación Entre 50 y 40 puntos	Coevaluación Entre 39 y 25 puntos	Coevaluación Menos de 25 puntos

***Rubrica autoevaluación personas que no han podido realizar las sesiones por motivos de lesión o enfermedad.***

Podemos distinguir dos situaciones y cada una debe justificarse convenientemente para ser evaluado en la asignatura:

1. Impedimento de larga duración, o que incluye la última parte del curso.  
En este caso hay que presentar un Certificado Médico Oficial específico si el impedimento se refiere a cualquier tipo de actividad física o se limita solo a algún tipo de actividad.
2. Impedimento de corta duración:
3. Se debe presentar un justificante médico en el que figure el tipo de impedimento y el tiempo estimado. Una vez que se haya superado, el alumnado se incorporará a la práctica.

Saber (40%)

20%	15%	10%	0%
<p>Argumenta los beneficios que tiene la salud, la practica regular de la actividad de resistencia aeróbica</p> <p>Contenido está bien ordenado</p> <p>La expresión y la ortografía es correcta</p>	<p>Argumenta los beneficios que tiene la práctica regular de la actividad de resistencia aeróbica</p> <p>El contenido no está bien ordenado o la expresión ortográfica no es correcta</p>	<p>Argumenta los beneficios que tiene la práctica regular de la actividad de resistencia aeróbica</p> <p>Ni el contenido está bien ordenado ni la expresión ortográfica es correcta</p>	<p>No argumenta los beneficios que tiene la práctica deportiva y el</p> <p>El contenido no está ordenado ni la expresión ortográfica es correcta</p> <p>* No ha realizado el trabajo</p>
<p>Exposición oral:</p> <p>Todo de voz despacio y claro durante toda la exposición.</p> <p>Se observa un entendimiento del tema.</p> <p>Adecuado lenguaje corporal.</p> <p>Se utilizo el tiempo previsto y se cerró correctamente.</p>	<p>Exposición oral:</p> <p>Todo de voz despacio y claro la mayoría del tiempo.</p> <p>Se observa un buen entendimiento del tema.</p> <p>Adecuado lenguaje corporal.</p> <p>Se utilizo el tiempo previsto y se cerró correctamente.</p>	<p>Exposición oral:</p> <p>Todo de voz despacio y claro</p> <p>Se observa un entendimiento del tema</p> <p>Adecuado lenguaje corporal</p> <p>No cierra la presentación en el tiempo previsto</p>	<p>Exposición oral:</p> <p>No ha realizado la exposición oral</p>

Saber hacer (20%)

20%	10%	5%	0%
El alumnado resuelve un supuesto práctico de forma correcta y en el tiempo establecido	Resuelve el supuesto práctico, pero no son del todo reales Entrega en el tiempo establecido.	Resuelve el supuesto práctico pero, su entrega está fuera de plazo establecido	No ha sabido planificar el entrenamiento

Saber estar (40%)

10%	7,5%	5%	0%
El/ la alumno/a ha mostrado una actitud de respeto, deportividad y ayuda durante todo el programa Cuida el material	El/ la alumno/a ha mostrado una actitud de respeto, deportividad y ayuda durante todo el programa	Muestra actitud de respeto pero no ayuda a ningún compañero	No respeta a sus compañeros ni les ayuda No cuida el material
Reconoce la importancia de un adecuado y todas sus fases (carrera continua,	Reconoce la importancia de un adecuado calentamiento, así como todas sus fases (carrera continua, movilidad	Reconoce la importancia de un adecuado calentamiento, así como	No reconoce la importancia del calentamiento ni sus fases (carrera

<p>movilidad articular, ejercicios de activación)</p> <p>No se sobrepasa del tiempo estimado de 10 minutos</p> <p>Propone alguna metodología novedosa para terminar el calentamiento</p>	<p>articular, ejercicios de activación)</p> <p>No se sobrepasa del tiempo estimado de 10 minutos</p>	<p>todas sus fases(carrera continua, movilidad articular, ejercicios de activación)</p> <p>Se sobrepasa del tiempo estimado de 10 minutos</p>	<p>continua, movilidad articular, ejercicios de activación)</p> <p>Se sobrepasa del tiempo estimado de 10 minutos</p>
<p>Autoevaluación</p> <p>Más 50 punto</p>	<p>Autoevaluación</p> <p>Entre 50 y 40 puntos</p>	<p>Autoevaluación</p> <p>Entre 39 y 25 puntos</p>	<p>Autoevaluación</p> <p>Menos de 25 puntos</p>
<p>Coevaluación</p> <p>Más 50 punto</p>	<p>Coevaluación</p> <p>Entre 50 y 40 puntos</p>	<p>Coevaluación</p> <p>Entre 39 y 25 puntos</p>	<p>Coevaluación</p> <p>Menos de 25 puntos</p>

## 10.4 Anexo 4

### *Autorización del teléfono móvil*

Normas para del uso del dispositivo móvil en la sesión de clase:

El uso del dispositivo móvil es un recurso muy útil y que abre un abanico de posibilidades para el aprendizaje del alumnado que queremos impulsar y aprovechar. Cuando el profesor o la profesora autorice el uso del mismo como recurso didáctico en la sesión de clase, se seguirán las siguientes normas:

1. El centro no se hace responsable del extravío o la sustracción del dispositivo móvil.
2. Está prohibido su uso fuera de la sesión clase, ni en otro momento diferente al que explícitamente esté autorizado por el profesor.
3. Durante la sesión de clase el dispositivo móvil permanecerá apagado, salvo que se autorice su uso por parte del profesorado.
4. El alumnado es responsable de tener el dispositivo móvil convenientemente guardado y custodiado.
5. El alumnado traerá la batería del dispositivo cargada de casa.
6. Al navegar por Internet en el centro, no se accederá a ningún contenido que no sea el estrictamente académico y requerido por el profesor.
7. El alumnado no descargará aplicaciones, fotografías, imágenes, música, vídeos, videojuegos, ni entrará en redes sociales ni navegará en Internet sin previa supervisión y autorización del profesorado.

Para el centro:

Se seguirán las siguientes normas:

1. El centro no se hace responsable del extravío o la sustracción del dispositivo móvil.
2. Está prohibido su uso fuera de la sesión clase, ni en otro momento diferente al que explícitamente esté autorizado por el profesor.
3. Durante la sesión de clase el dispositivo móvil permanecerá apagado, salvo que se autorice su uso por parte del profesorado.
4. El alumnado es responsable de tener el dispositivo móvil convenientemente guardado y custodiado.
5. El alumnado traerá la batería del dispositivo cargada de casa.
6. Al navegar por Internet en el centro, no se accederá a ningún contenido que no sea el estrictamente académico y requerido por el profesor.
7. El alumnado no descargará aplicaciones, fotografías, imágenes, música, vídeos, videojuegos, ni entrará en redes sociales ni navegará en Internet sin previa supervisión y autorización del profesorado.
8. Las fotografías o vídeos capturados con el dispositivo móvil serán únicamente los indicados por el profesorado y serán empleados estrictamente con fines educativos; de ninguna manera podrán ser publicados o compartidos en redes sociales o por otros medios, salvo autorización expresa del profesorado.
9. El profesorado tiene la facultad de pedir al alumnado que le muestre el contenido de la memoria interna y externa del dispositivo móvil que se han utilizado en clase para verificar su contenido. En su caso, el profesorado podrá pedir una copia de dichos contenidos con el propósito de aplicar, si fuera preciso, las medidas correctoras oportunas. Posteriormente, el profesorado podrá solicitar su eliminación.







Al alumnado que no cumpla con estas normas se le retirará el dispositivo y en su caso se aplicará la norma correspondiente.





No es obligatorio el uso del dispositivo móvil en las actividades de clase y en ningún caso, el diseño de las mismas excluirá al alumnado que no disponga de éste. Los padres/madres/responsables legales deberán aceptar las condiciones que se exponen, haciendo saber que son conscientes de las mismas. Igualmente el alumnado firmará un compromiso de buen uso y aceptación de las normas.




<b>Compromiso de la familia (Cumplimentar si el alumno/a es menor de edad)</b>	<b>Compromiso del alumno/a</b>
D/Da. .... con D.N.I. .... autorizo a mi hijo/a ..... a utilizar su dispositivo móvil en clase asumiendo las normas indicadas en este documento. En Alcalá de Guadaíra, a ..... de ..... de .....	El/la alumno/a ..... del grupo ..... me comprometo a utilizar mi dispositivo móvil en clase asumiendo las normas indicadas en este documento. En Alcalá de Guadaíra, a ..... de ..... de .....
Firma madre/padre/tutor legal	Firma del/la alumno/a

## 10.5 Anexo 5

### *Ejercicios de fuerza y su progresión*




<b>Puente lumbar isométrico</b>		
Movimiento	Extensión de cadera.	
Patrón de movimiento	Ejercicio dominante de cadera.	
Músculos implicados	Glúteo mayor, erector espinal, isquiotibiales y cuádriceps.	
Descripción	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La posición inicial de la persona es tumbada en el suelo y con la parte superior de la espalda apoyada en el suelo.</li> <li>• Los pies se colocan a la anchura de la cadera o de los hombros y con las rodillas flexionadas alrededor de los 90°.</li> <li>• Se recomienda mantener la espalda recta a la hora de ejecutar el ejercicio.</li> </ul>	
Variantes	Dinámico	Sobre una pierna
		
Variantes inclusiva		




<p><b>Flexión de brazos</b></p>		
<p>Movimiento</p>	<p>Extensión brazo + Anteversión hombro</p>	
<p>Patrón de movimiento</p>	<p>Empuje horizontal</p>	
<p>Músculos implicados</p>	<p>Pectoral mayor, menor, deltoides anterior, tríceps braquial, serrato anterior, infraespinoso</p>	
<p>Descripción</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coloque las palmas de las manos en el suelo a la altura de los hombros, ligeramente más abiertos que el ancho de sus hombros.</li> <li>• Mantenga su cuerpo erguido. Levante el cuerpo hacia arriba e ir enderezando los brazos, procura mantener una postura erguida.</li> <li>• Evita inclinar el tronco hacia atrás.</li> </ul>	
<p>Variantes</p>	<p>Apoyando rodillas</p> 	<p>Apoyando el pecho en el suelo declinado</p> 
<p>Variantes inclusiva</p>	<p>- Contractora con goma</p> 	

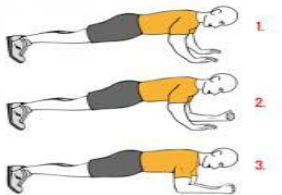
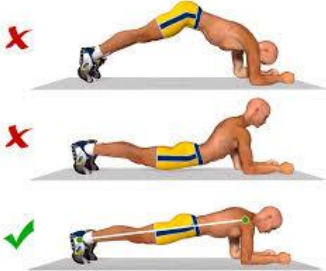

<b>Sentadilla con salto</b>		
Movimiento	Extensión cadera + flexión rodilla	
Patrón de movimiento	Ejercicio dominante de rodilla.	
Músculos implicados	Cuádriceps, glúteo mayor, isquiotibiales, gemelo, sóleo, aductor, abductor.	
Descripción	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guardar una distancia entre un pie y otro de no más de la anchura de los hombros. Los pies deben mirar hacia delante y un poco abiertos, las rodillas deben mirar hacia la misma dirección para no lesionarte.</li> <li>• Agarrar la barra con las manos a una distancia algo mayor que la de la distancia de los hombros. Sitúa la barra para que no sufra tu espalda. Además es importante no doblar la muñeca.</li> <li>• Cuando bajes la barra y a la vez tu cuerpo, manteniendo siempre la espalda recta, procura que tus rodillas no sobrepasen las puntas de los pies, y lo mismo para cuando subas.</li> <li>• Una vez hayas llegado abajo, debes subir manteniendo la espalda y los glúteos tensos. No levantes los talones del suelo ya que la fuerza debe venir desde ahí.</li> </ul>	
Variantes	<p>Sentadilla sin impacto</p> 	<p>Sentadilla isométrica</p> 
Variante inclusiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guardar una distancia entre un pie y otro de no más de la anchura de los hombros. Los pies deben mirar hacia delante y un poco abiertos, las rodillas deben mirar hacia la misma dirección para no lesionarte.</li> <li>• Agarrar la barra con las manos a una distancia algo mayor que la de la distancia de los hombros. Sitúa la barra para que no sufra tu espalda. Además, es importante no doblar la muñeca.</li> <li>• Cuando bajes la barra y a la vez tu cuerpo, manteniendo siempre la espalda recta, procura que tus rodillas no sobrepasen las puntas de los pies, y lo mismo para cuando subas.</li> </ul>	

• Una vez hayas llegado abajo, debes subir manteniendo la espalda y los glúteos tensos. No levantes los talones del suelo ya que la fuerza debe venir desde ahí.



<p><b>Remo con TRX</b></p>	
<p>Movimiento</p>	<p>Flexión brazo + retroversión hombro.</p>
<p>Patrón de movimiento</p>	<p>Tracción horizontal.</p>
<p>Músculos implicados</p>	<p>Dorsal ancho, romboides, trapecios, erectores espinales, antebrazos</p>
<p>Descripción</p>	<p>Debes agarrar tu TRX con ambas manos y estirar tu cuerpo lo más horizontal posible.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En esa posición de horizontalidad con el suelo deberás traccionar con tus brazos para subir tu pecho a la parte de la empuñaduras. Aprieta tus glúteos para que tu columna se mantenga en una posición neutra.</li> </ul>
<p>Variantes</p>	<p>Agarre prono, neutro o supino</p>  <p>Supinación      Posición neutra      Pronación</p>
<p>Variante inclusiva</p>	<p>Remo con goma desde sentado</p> 

<b>Lanzamiento de balón vertical</b>		
Movimiento	Extensión brazo + anteversión hombro.	
Patrón de movimiento	Empuje vertical	
Músculos implicados	Deltoides, romboides, trapecio medio, trapecio bajo, tríceps.	
Descripción	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nos situamos de pie agarrando con ambas manos un balón medicinal.</li> <li>2. Flexionamos los muslos para coger impulso, mientras descolgamos el peso entre las piernas (como en una sentadilla tipo sumo).</li> <li>3. Al tiempo que exhalamos, lanzamos la carga hacia arriba (lo más alto posible) ayudándonos de los hombros y contrayendo los erectores espinales de manera explosiva al tiempo que estiramos la franja abdominal. Los bíceps también se proyectan con velocidad con una ligera contracción.</li> </ol>	
Variante/Variante inclusiva	Disminuir/ aumentar el peso del balón 	Realizarlo con dos botellas de agua. 

<p><b>Plancha abdominal dinámica</b></p>		
<p>Movimiento</p>	<p>Anti-flexión de cadera</p>	
<p>Patrón de movimiento</p>	<p>Core</p>	
<p>Músculos implicados</p>	<p>Transverso, recto abdominal, oblicuos internos, deltoides</p>	
<p>Descripción</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El cuerpo debe formar una línea recta desde los pies a la cabeza, de lo contrario podrás observar algún tipo de molestias tras el entrenamiento.</li> <li>• Recuerda que estos ejercicios son dinámicos, y los movimientos deben realizarse despacio y con la cabeza. Concéntrate, porque de nada te servirá hacerlo deprisa si no sigues el recorrido adecuado.</li> </ul>	
<p>Variantes</p>	<p>Plancha estática</p> 	<p>Plancha isométrica + tocar los conos cada vez con una mano</p> 
<p>Variante inclusiva</p>	<p>Crunch abdominal con gomas</p> 