

UNIDADES
DIDÁCTICAS
ACTIVAS

PRESENTACIÓN

Estos materiales curriculares se realizan en el marco de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención (EPSP) en el Sistema Nacional de Salud y forman parte de una de las acciones seleccionadas a realizar en el entorno educativo a fin de mejorar la actividad física que realiza esta población para así promocionar su salud.

La Estrategia puede consultarse en

<http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/estrategiaPromocionYPrevencion.htm>

U.D.A. (Unidades Didácticas Activas) es un material curricular desarrollado para el área de Educación Física (EF) que se presenta en forma de Unidades Didácticas diseñadas para conseguir una intensidad de trabajo y compromiso motor idóneas.

El objetivo principal de U.D.A. es aumentar el porcentaje de Actividad Física de intensidad moderada a vigorosa (MVPA) durante las clases de Educación Física (EF) a al menos un 50% de la duración de la clase, según queda establecido en las directrices internacionales respecto a este tema.

La implementación y desarrollo de U.D.A. por parte del profesorado contribuirá a la mejora de la salud de los escolares participantes en el proyecto al aumentar su práctica de Actividad Física dentro del rango MVPA.

U.D.A. es un material dirigido a la etapa de Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria y ha sido diseñado para ajustarse a los contenidos curriculares de cada curso y etapa a la vez que favorece el desarrollo y adquisición de las Competencias Clave establecidas en la legislación educativa vigente.

El proyecto consta de 10 unidades didácticas repartidas en las distintas etapas y cursos de la siguiente manera:

2 unidades didácticas para 1er y 2º curso de Educación Primaria (EP)

2 unidades didácticas para 3º y 4º curso de Educación Primaria (EP)

2 unidades didácticas para 5º y 6º curso de Educación Primaria (EP)

2 unidades didácticas para 1º y 2º curso de Educación Secundaria Obligatoria (ESO)

2 unidades didácticas para 3º y 4º curso de Educación Secundaria Obligatoria (ESO)

Cada Unidad Didáctica consta de 8 sesiones que han sido diseñadas, desarrolladas y evaluadas por profesorado especialista en la materia.

NOTA AL VOCABULARIO DE REDACCIÓN: para hacer la lectura más dinámica, se ha optado por utilizar el género masculino para englobar a alumnas y alumnos, conociendo que en la exposición práctica, durante la clase de Educación Física, es necesario verbalizar ambos géneros, de manera simultánea o alternativa.

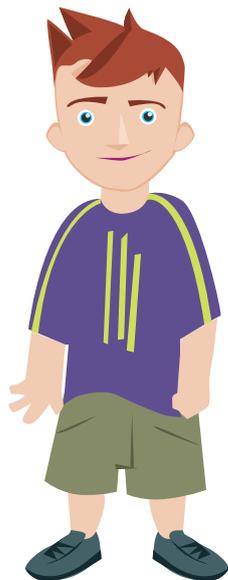
JUSTIFICACIÓN

La resistencia se considera un contenido clásico dentro de las programaciones que desarrollamos en Secundaria. Esta unidad nos brinda la oportunidad de tratar la especial vinculación que existe entre la resistencia y la salud así como diversos contenidos actitudinales como el esfuerzo, la voluntad o la participación en tareas grupales con objetivos comunes.

La participación en esta U.D. permite al alumno experimentar un programa básico de entrenamiento y comprobar los cambios a medio plazo que se van produciendo en su rendimiento.

3º y 4º
de ESO





UNIDADES DIDÁCTICAS ACTIVAS

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- A. Conocer y practicar el calentamiento específico para una sesión de carrera.
- B. Valorar la mejora de la técnica de carrera como un aspecto importante que condiciona la eficiencia en la carrera.
- C. Mejorar la técnica de carrera a través del conocimiento y la práctica de ejercicios.
- D. Mejorar la resistencia aeróbica mediante la utilización de métodos continuos de entrenamiento.
- E. Conocer y practicar los estiramientos adecuados después de la sesión de carrera.
- F. Aprender a medir la frecuencia cardiaca y su relación con la intensidad del ejercicio.
- G. Controlar la intensidad del ejercicio utilizando la frecuencia cardiaca.
- H. Ser capaz de controlar el ritmo de carrera a través del uso del cronómetro.
- I. Desarrollar estrategias de motivación para conseguir alcanzar un objetivo.
- J. Conocer el Camino de Santiago y sus posibilidades recreativas y culturales.

3º y 4º
de ESO

COMPETENCIAS

QUE SE TRABAJAN

- Competencia en comunicación lingüística. (CML)
- Competencia matemática. (CM)
- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico. (CIMF)
- Tratamiento de la información y competencia digital. (TICD)
- Competencia social y ciudadana. (CSC)
- Competencia cultural y artística. (CCA)
- Aprender a aprender. (AA)
- Autonomía e iniciativa personal. (AIP)

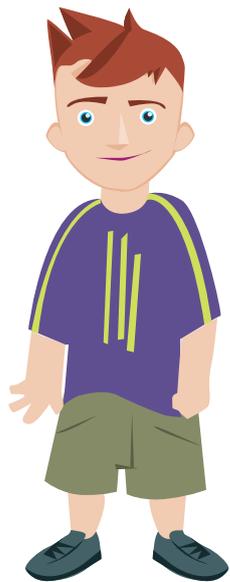
| CML | CM | CIMF | TICD | CSC | CCA | AA | AIP |
|-----|----|------|------|-----|-----|----|-----|
| | X | X | X | X | | | |

(actualmente en vigor mediante "ORDEN ECI/2220/2007, de 12 de julio, por la que se establece el currículo y se regula la ordenación de la Educación Secundaria Obligatoria.")

BLOQUES DE CONTENIDOS

| CF y salud | Juegos y deportes | Expresión corporal | Actividades M. Natural |
|------------|-------------------|--------------------|------------------------|
| X | X | | X |





UNIDADES
DIDÁCTICAS
ACTIVAS

CONTENIDOS

- Técnica de carrera.
- Cálculo de la frecuencia cardiaca.
- Manejo, clasificación y evaluación de datos.
- Desarrollo de las capacidades físicas básicas: resistencia y flexibilidad.

METODOLOGÍA

Son muchos los aspectos metodológicos y organizativos que hay que tener en cuenta por parte del profesor de EF para conseguir una participación óptima del alumnado en sus clases. El amplio espectro de variables que intervienen (estilos de enseñanza, técnicas de enseñanza, estrategias, agrupamientos, organización de espacios, tiempo, etc.) y las distintas opciones que presenta cada una de ellas, da lugar a multitud de combinaciones que el profesor decidirá en función de los objetivos perseguidos.

Para el óptimo desarrollo de las U.D.A. se ha desarrollado el documento **Estrategias metodológicas para conseguir una Educación Física más activa** (recomendamos su lectura antes de llevar a cabo cualquiera de estas unidades), en el que se abordan de manera pormenorizada las variables a tener en cuenta para conseguir un alto compromiso fisiológico y motor del alumnado participante. Este documento ofrece una serie de directrices didácticas generales y ejemplos concretos que pueden ser adaptados en función del contenido, el curso, la etapa, las instalaciones y las características del centro, del grupo de clase, etc. para poder atender a la diversidad del alumnado que existe actualmente en las aulas.

Para facilitar la comprensión de las sesiones hemos utilizado la siguiente leyenda, en relación a los símbolos utilizados para los gráficos.



Estrategias para trabajar la autonomía del alumnado

Durante el calentamiento: A partir de una determinada sesión pedirles que realicen 10 ejercicios de técnica de carrera de los que se han realizado en sesiones anteriores como parte del calentamiento.

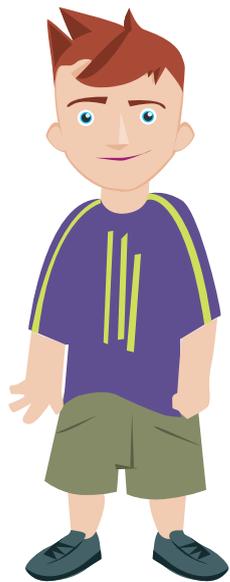
Antes de la carrera: Negociar con cada alumno el número de vueltas que están dispuestos a dar ese día, calcular el tiempo de paso en cada vuelta que supone el objetivo propuesto y recordarles las estrategias de conteo de vueltas que podemos utilizar.

En los estiramientos: Desde la primera sesión y en grupos de 4-6 perso-

3º y 4º
de ESO



KM DE SALUD: CORRIENDO POR EL CAMINO DE SANTIAGO



UNIDADES
DIDÁCTICAS
ACTIVAS

nas pedirles que realicen de forma autónoma los estiramientos propuestos en la tabla 1 (Anexo 5).

Al salir de la clase: Recordarles que para mejorar realmente su resistencia aeróbica deben repetir esa sesión de carrera en cualquier momento de la semana. Registrar sus datos y realizar los trabajos de aplicación establecidos al principio de la unidad didáctica.

Estrategias de motivación

En esta unidad didáctica, como en otras, existirá una gran diversidad de niveles de resistencia aeróbica, competencia motriz, motivación, etc. entre el alumnado. Los intereses personales, los objetivos que pueden llegar a alcanzar y las estrategias de motivación serán, sin duda, variables que cualquier profesor sabrá manejar para conseguir acercar el contenido a sus alumnos.

Presentamos algunas **estrategias** que podemos utilizar **para conseguir que los alumnos se esfuercen en estos días de clase que van a dedicar a correr.**

Competición: Podemos organizar una competición entre clases y utilizar para ello, por ejemplo, el Camino de Santiago como terreno de juego. La idea es que cada alumno corra durante veinte minutos y cuente el número de vueltas que completa en ese tiempo. Luego se calculará su distancia recorrida y se sumará al marcador general de la clase. Cuando varias clases compitan entre ellas para ver qué grupo llega antes a la meta, podemos asignar una serie de premios colectivos en función del puesto que consigan al final de la competición. La organización de esta competición supondrá para el docente realizar una serie de cálculos que permitan que todas las clases compitan en igualdad de condiciones, independientemente del número de alumnos matriculados en cada clase. Un tablón de competición o un blog pueden ayudarnos también a poner un mapa e ir siguiendo el recorrido que están realizando.

Establecimiento de objetivos: Cuando tenemos alumnos que en la sesión de evaluación inicial no hayan alcanzado los 20 minutos corriendo podemos negociar con ellos la siguiente ayuda: si corremos en un campo de fútbol, se puede establecer uno de los fondos como el único sitio donde pueden ponerse a caminar. El primer día podrán hacerlo 3 veces a lo largo de los 20 minutos. El siguiente día solo podrán pararse 2 veces. La ayuda será reducida hasta que dejen de necesitarla.

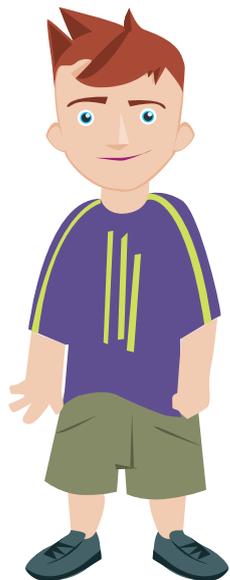
Tablón de resultados: Bien en un blog o bien en el tablón del gimnasio, deberemos publicar semanalmente los resultados de cada clase. También tiene cierta utilidad publicar en ese tablón al alumno que más haya mejorado de una semana a otra su marca total o a los mejores alumnos y alumnas de cada clase.

2x1: Si queremos darle más emoción y dinamismo a la competición entre clases podemos utilizar el recurso del 2x1 en una o más sesiones. Consiste en establecer una condición especial a cumplir durante una de las sesiones

3º y 4º
de ESO



KM DE SALUD: CORRIENDO POR EL CAMINO DE SANTIAGO



**UNIDADES
DIDÁCTICAS
ACTIVAS**

por parte del grupo de clase. El profesor, a cambio, multiplicará por 1,5 o 2 los kilómetros del grupo que ha cumplido esa condición. Los grupos que cumplan las condiciones establecidas obtendrán un notable aumento de kilómetros para la clasificación final. A continuación presentamos una serie de condiciones que hemos probado con nuestros alumnos aunque cada profesor, a buen seguro, será capaz de pensar otras opciones que se ajusten más a su programación o a las características de su centro y sus alumnos:

- 2x1 si todos los alumnos de la clase son capaces de recorrer al menos 3 km, o la distancia que se considere oportuna. Atendiendo a nuestra experiencia, esta condición introduce cierta presión a los alumnos que no han conseguido acabar los 20 minutos sin pararse.
- 2x1 si todos los alumnos de la clase son capaces de mejorar su mejor marca personal. Esta condición empuja a todos los alumnos pero, especialmente, a aquellos que corren cerca de su límite. En esta sesión convendría prestar especial atención a la medición y conteo de las vueltas pues, a veces, aparecen casos de alumnos que tratan de hacer trampas. Un recurso eficaz para prevenirlas es darles un crono al empezar a correr y marcarles exactamente el tiempo que tienen que tardar en cada vuelta para conseguir su objetivo. En solo unas vueltas veremos si son capaces de seguir ese ritmo.

RECURSOS MATERIALES

Conos, cronómetros.

Si fuera accesible para el alumnado se pueden utilizar aplicaciones para los teléfonos móviles que permiten definir la distancia recorrida, velocidad, ritmo, etc. Existen multitud de ellas gratuitas con estas funciones y su uso nos parece, por experiencia, un elemento motivador para el alumnado.

Ficha de enseñanza recíproca (Anexo 2).

Ficha para dibujar los ejercicios de técnica de carrera (Anexo 3).

Ficha de registro de datos (Anexo 4).

Ficha de estiramientos para la parte final de la sesión (Anexo 5).

Listado de ciudades de los diferentes caminos que existen para la sesión 1 (Anexo 6).

Pistas para sesión 1 (Anexo 7).

Recursos on-line:

Blog del profesor.

Aplicación para hoja de cálculo, para el profesor, en teléfono móvil o tablet.

EVALUACIÓN

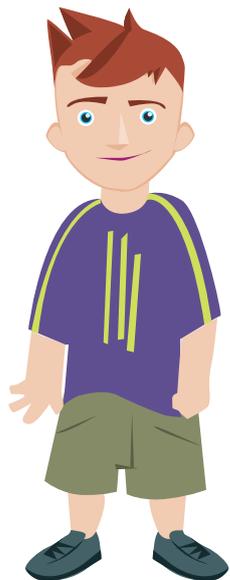
CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- A. Mejorar la resistencia aeróbica.
- B. Experimentar un programa sencillo de mejora de la condición física.
- C. Correr 20 minutos sin detenerse.
- D. Medir la frecuencia cardiaca y establecer el ritmo de carrera asociado a su

3º y 4º
de ESO



KM DE SALUD: CORRIENDO POR EL CAMINO DE SANTIAGO



UNIDADES
DIDÁCTICAS
ACTIVAS

zona de actividad.

E. Conocer y ejecutar 10 ejercicios para la mejora de la técnica de carrera.

F. Conocer y ejecutar 10 ejercicios de estiramiento.

- Todos los alumnos que hayan participado en la actividad todos los días de clase y hayan completado todas las sesiones según los acuerdos con el profesor tienen un 9 en esta unidad didáctica. Si entregan las fichas de trabajo encomendadas para casa obtendrán un punto más y sacarían un 10.
- Los alumnos que no cumplan los criterios establecidos por el profesor tienen que realizar el test de valoración de la resistencia escogido por el departamento y serán calificados según baremo. Criterios que se pueden considerar como mínimos: asistir todos los días a clase y participar y correr todos los días atendiendo al objetivo individual establecido al principio de la sesión. Se permitirá una falta justificada.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

A. Observación sistemática. Hoja de registro del profesor (Anexo 1).

B. Test 20 minutos.

C. Hoja de registro del alumno (Anexo 4).

D. Pruebas prácticas y preguntas en examen teórico.

SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS

Sesión 1: Descubriendo el Camino de Santiago. **Breve descripción:** Presentación de la U.D. Juego de resistencia y memoria para conocer algo más el Camino de Santiago. Cálculo de la frecuencia cardiaca. Estiramientos.

Sesión 2: Conocemos nuestra técnica de carrera. **Breve descripción:** 15 ejercicios de técnica de carrera. Práctica de 15 minutos de carrera continua. Fichas de enseñanza recíproca para evaluar la técnica de carrera del compañero. Cálculo de la frecuencia cardiaca. Estiramientos.

Sesión 3: Conocemos nuestro nivel inicial. **Breve descripción:** Explicación de la actividad del Camino de Santiago. 15 ejercicios de técnica de carrera. Establecimiento de objetivos por grupos de nivel. Práctica de 20 minutos de carrera continua. Conteo de vueltas. Cálculo de la frecuencia cardiaca.

Sesiones 4, 5, 6, 7: Desarrollamos nuestra resistencia. **Breve descripción:** Selección de ejercicios de técnica de carrera. Práctica autónoma. Establecimiento de objetivos por grupos de nivel. Práctica de 20 minutos de carrera continua. Conteo de vueltas. Cálculo de la frecuencia cardiaca. Registro de datos. Estiramientos.

Sesión 8: Llegada a Santiago de Compostela. **Breve descripción:** Evaluación del nivel alcanzado. Práctica de 20 minutos de carrera continua. Asamblea y puesta en común.



DESCUBRIENDO EL CAMINO DE SANTIAGO



SESIÓN 1.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

- Practicar el calentamiento específico para la carrera (A,B)
- Conocer aspectos del Camino de Santiago y sus posibilidades recreativas y culturales. (J)
- Medir la frecuencia cardiaca al finalizar el ejercicio (D,F,G,H)

CONTENIDOS

- Juego de pistas.
- Características culturales y geográficas del Camino de Santiago.
- Cálculo de la frecuencia cardiaca.
- Estiramientos.

MATERIALES

Se entregará a los alumnos para trabajo en casa la ficha de registro de datos (Anexo 4), hoja de datos interesantes sobre el Camino de Santiago (Anexo 7).

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

3º y 4º
de ESO

CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES

GRÁFICO

1. Acogida (7'/7')

Saludo y sumario de la sesión de clase que van a realizar. Presentación de la unidad, objetivos, estrategias, forma de trabajar, criterios de evaluación.

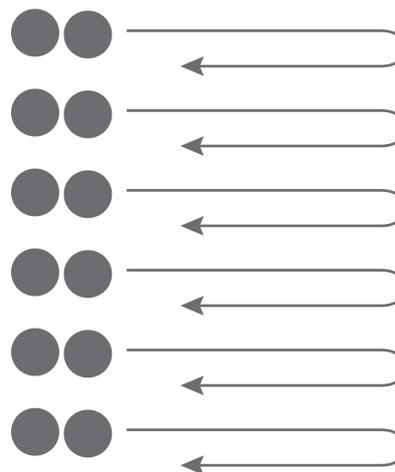
En círculo



2. Calentamiento (8'/15')

Los alumnos hacen 4 minutos de carrera suave alrededor del circuito de carrera establecido. Posteriormente harán filas y realizarán dirigidos por el profesor una batería de ejercicios de técnica de carrera a lo largo de 20 metros. La vuelta será al trote.

Por parejas



DESCUBRIENDO EL CAMINO DE SANTIAGO



PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

3. Corriendo por la historia del Camino (15'/30')

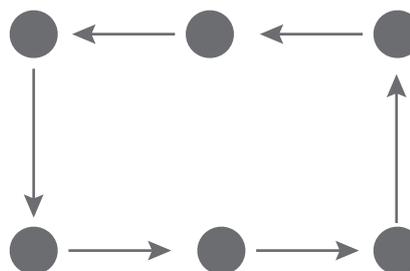
Los alumnos comienzan a dar vueltas, cada uno a su ritmo. Cada vez que pasen por delante del profesor, el alumno dirá el número de vueltas que lleva, y en función de ello el profesor le irá dando la pista 1, la 2 o la que corresponda. Una serie de pistas con información del camino de Santiago (ver Anexo 7).

Cuanto más vueltas den, más información recibirán. Los alumnos tienen que ir memorizando esa información.

Si un alumno se para debe seguir caminando y puede volver a correr para recibir más información.

GRÁFICO

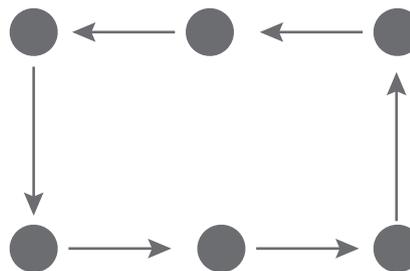
Por parejas



4. En busca de la ciudad perdida (8'/38')

En tres grupos, cada uno es un color. Cada grupo debe buscar 10 nombres de ciudades (de los diferentes caminos de Santiago que existen) escondidas por el patio que estén identificadas con el color de su grupo (se pueden imprimir, colorear o subrayar). Después las llevarán hasta el profesor.

En 3 grupos



5. Un poco de geografía (7'/45')

En función del camino que haya tocado a cada grupo, se ordenarán las 10 ciudades por el orden de paso. Gana el primer equipo que lo haga de forma correcta. Solo tienen tres intentos. Se pegarán en alguna zona del gimnasio o del patio para observar y comparar los diferentes caminos.

En 3 grupos

VUELTA A LA CALMA

6. Puesta en común y estiramientos (5'/50')

Mientras los alumnos estiran, se comenta la información recibida, se pone en común y se comparan los diferentes caminos.

En círculo





OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

- Practicar el calentamiento específico para la carrera (A,B)
- Valorar el nivel inicial de resistencia aeróbica (F,G)
- Conocer los errores más frecuentes en la carrera (B,C,I,)
- Realizar ejercicios de técnica de carrera (B,C,)
- Medir la frecuencia cardiaca al finalizar el ejercicio (F,G,H)

CONTENIDOS

- Ejercicios de técnica de carrera.
- Práctica de 15 minutos de carrera continua.
- Evaluación de la técnica de carrera del compañero.
- Cálculo de la frecuencia cardiaca.
- Estiramientos.

MATERIALES

Se entregarán a los alumnos las fichas para trabajo en casa: la ficha de registro de datos (Anexo 4) y la ficha para dibujar los ejercicios de técnica de carrera (Anexo 3). Se utilizará la ficha de estiramientos para la parte final de la sesión (Anexo 5). Ficha de enseñanza recíproca, 1 por alumno (Anexo 2). Para marcar el circuito de carrera pueden ser útiles unos conos. Es interesante que los alumnos puedan utilizar cronómetros o similar.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

ACTIVIDADES

GRÁFICO

1. Acogida (3'/3')

Saludo y sumario de la sesión de clase que van a realizar. Se anuncia que trabajarán en parejas en la sesión de hoy.

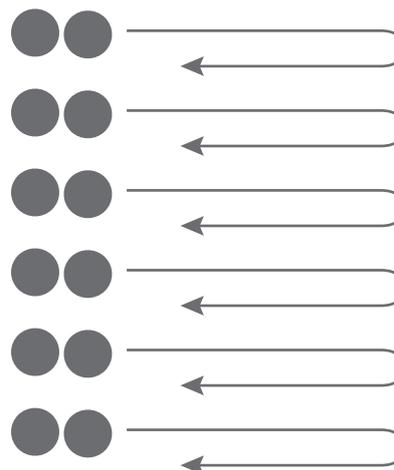
En círculo



2. Calentamiento (12'/15')

Los alumnos hacen 4 minutos de carrera suave alrededor del circuito de carrera establecido. Posteriormente harán filas y realizarán dirigidos por el profesor una batería de ejercicios de técnica de carrera a lo largo de 20 metros. La vuelta será al trote.

Por parejas



CALENTAMIENTO





PARTE
PRINCIPAL

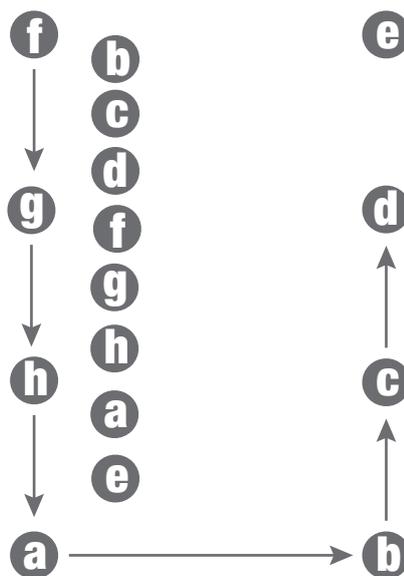
ACTIVIDADES

GRÁFICO

3. Evaluación inicial de la técnica y la resistencia (25'/40')

Cada alumno tiene que correr 12 minutos mientras su compañero valora la técnica de carrera en la ficha, donde también se registrarán las vueltas que son capaces de dar en los doce minutos. Se les pide también que calculen el ritmo de paso y que lo reflejen en la ficha. Por último también se dejarán anotadas las pulsaciones que han tenido al acabar la carrera. Estos datos servirán como evaluación inicial tanto para el profesor como para ellos mismos. Se harán dos turnos, primero el alumno A de la pareja y luego el alumno B.

Por parejas



3º y 4º
de ESO

VUELTA A
LA CALMA

4. Estiramientos y recogida de datos (10'/50')

Durante los estiramientos el profesor va acercándose a los grupos para preguntar los resultados a cada alumno. Se ponen en común los errores más frecuentes y sus posibles soluciones.

En círculo





SESIÓN 3.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

- Conocer y practicar ejercicios de técnica de carrera (A,B)
- Ser capaz de correr 20' sin pararse contando con rigor las vueltas (D,G,H)
- Desarrollar estrategias de motivación personal para la consecución de los objetivos. (I)
- Conocer el Camino de Santiago desde el punto de vista recreativo y cultural. (J)

CONTENIDOS

- Explicación de la actividad del Camino de Santiago.
- 15 ejercicios de técnica de carrera.
- Establecimiento de objetivos por grupos de nivel.
- Práctica de carrera continua de 20 minutos.
- Conteo de vueltas.
- Cálculo de la frecuencia cardiaca.

MATERIALES

- Se entregarán a los alumnos las fichas para trabajo en casa: la ficha de registro de datos (Anexo 4) y la ficha para dibujar los ejercicios de técnica de carrera (Anexo 3).
- Se utilizará la ficha de estiramientos para la parte final de la sesión (Anexo 5).
- Para marcar el circuito de carrera pueden ser útiles unos conos.
- Es interesante que los alumnos puedan utilizar cronómetros o similar.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

3º y 4º
de ESO

CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES

GRÁFICO

1. Explicación de la unidad didáctica (10'/10')

Saludo y sumario de la sesión de clase que van a realizar. Explicación amplia sobre la dinámica de las siguientes sesiones. Se explican las normas de la competición entre clases, los objetivos que tiene que conseguir cada alumno, las estrategias de motivación personal que pueden ir siguiendo. Se detallan los criterios de calificación y se entregan las fichas que tienen que trabajar en casa.

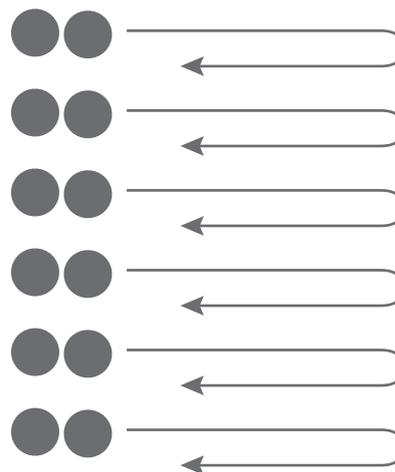
En círculo



2. Calentamiento (10'/20')

Los alumnos hacen 4 minutos de carrera suave alrededor del circuito de carrera establecido. Posteriormente harán filas y realizarán dirigidos por el profesor una batería de ejercicios de técnica de carrera a lo largo de 20 metros. La vuelta será al trote. Los alumnos deben aprender esos ejercicios de técnica de carrera. Para ello se les pide que registren los ejercicios en la ficha que se les ha mandado para casa.

En filas





PARTE
PRINCIPAL

ACTIVIDADES

GRÁFICO

3. Establecimiento de objetivos (5'/25')

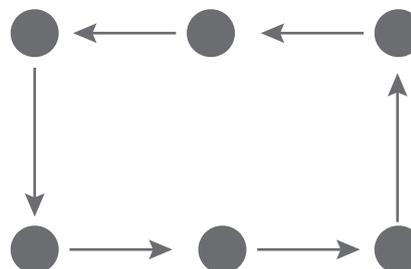
Tras finalizar el calentamiento y teniendo en cuenta la información obtenida en la sesión de evaluación inicial, el profesor va negociando con los alumnos los objetivos para esta sesión. En apartados anteriores se detallan estrategias para utilizar en este momento de la clase. Se les explican también trucos para ir contando las vueltas: hacer muescas en una tira de papel, pintarse la mano, hacer nudos en un cordino cada vez que se pasa por meta, etc.

Individual

4. Carrera (20'/45')

Los alumnos corren alrededor del circuito durante el tiempo establecido intentando cumplir los objetivos propuestos al inicio de la sesión. Al terminar el tiempo, cada alumno toma sus pulsaciones y espera al profesor para darle los datos.

Individual



VUELTA A
LA CALMA

5. Estiramientos y recogida de datos (5'/50')

Durante los estiramientos el profesor se acerca a los grupos para preguntar los resultados a cada alumno. Los alumnos deben realizar de forma autónoma los estiramientos utilizando las tablas de ejercicios aportadas por el profesor.

En círculo



DESARROLLAMOS NUESTRA RESISTENCIA



OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Afianzar los ejercicios y pautas de trabajo que son necesarias desarrollar durante el calentamiento específico de la sesión de carrera. (A,E)

Mejorar la resistencia aeróbica. (D, I)

Controlar la intensidad del ejercicio a través del ritmo de carrera y la frecuencia cardiaca. (F,G)

Relacionar una técnica correcta de carrera con un mejor rendimiento. (B,C)

Establecer una rutina de estiramientos como un hábito saludable al final de las sesiones de carrera. (E)

Seguir estrategias de motivación para completar el programa de entrenamiento de la resistencia. (I)

Valorar el Camino de Santiago y sus posibilidades recreativas y culturales (J)

CONTENIDOS

Carrera continua.

Frecuencia cardiaca.

Estiramientos.

MATERIALES

Conos, cronómetros, ficha de estiramientos para la parte final de la sesión.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.

CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES

1. Acogida (3'/3')

Saludo y sumario de la sesión de clase que van a realizar. Breve comentario sobre la clasificación provisional de la competición entre las diferentes clases.

GRÁFICO

En círculo

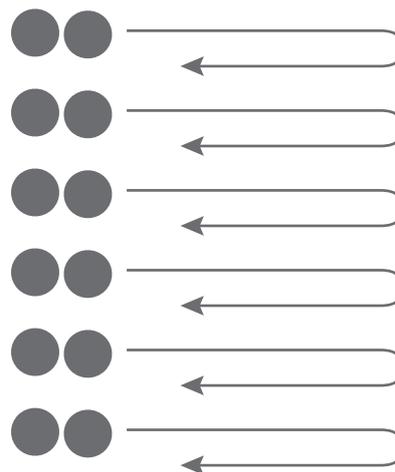


2. Calentamiento (10'/13')

Los alumnos hacen 4 minutos de carrera suave alrededor del circuito de carrera establecido. Posteriormente harán filas y realizarán de forma autónoma 10 ejercicios de técnica de carrera a lo largo de 20 metros. La vuelta será al trote.

Los alumnos deben aprender estos ejercicios de técnica de carrera que ya se han visto en sesiones anteriores. Para ello han tenido que registrarlos previamente en la ficha del Anexo 3.

En filas



DESARROLLAMOS NUESTRA RESISTENCIA



PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

GRÁFICO

3. Establecimiento de objetivos (5'/18')

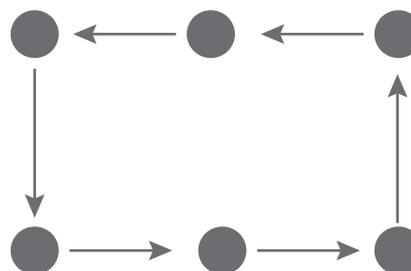
Tras finalizar el calentamiento y teniendo en cuenta la información obtenida en la sesión de evaluación inicial y en las posteriores, el profesor va negociando con los alumnos los objetivos para esta sesión. En apartados anteriores se detallan estrategias para utilizar en este momento de la clase.

Individual

4. Carrera (22'/40')

Los alumnos corren alrededor del circuito durante el tiempo establecido e intentarán cumplir los objetivos propuestos al inicio de la sesión. Al terminar el tiempo, cada alumno toma sus pulsaciones y espera al profesor para darle los datos.

Individual



VUELTA A LA CALMA

5. Estiramientos y recogida de datos (10'/50')

Durante los estiramientos el profesor se acerca a los grupos para preguntar los resultados a cada alumno. Los alumnos deben realizar de forma autónoma los estiramientos utilizando las tablas de ejercicios aportadas por el profesor.

En círculo



LLEGADA A SANTIAGO DE COMPOSTELA

SESIÓN 8.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*)

Evaluar el nivel de resistencia alcanzado al final de la unidad.
 Valorar la experiencia individual y grupal que ha supuesto la participación en la unidad didáctica.
 Valorar el Camino de Santiago y sus posibilidades recreativas y culturales.

CONTENIDOS

Evaluación del nivel alcanzado.
 Práctica de carrera continua de 20 minutos.
 Asamblea y puesta en común.

MATERIALES

Cámara de fotos para hacer una foto a cada grupo al llegar a meta.

OBSERVACIONES

Al acabar la sesión se emplaza a los alumnos a que entreguen la semana siguiente el trabajo teórico que se les mandó al principio de la unidad.

(*) Relacionados con los objetivos didácticos de la unidad.



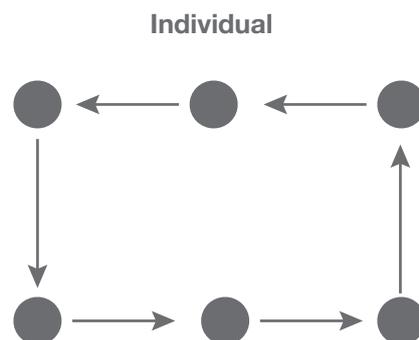
CALENTAMIENTO

ACTIVIDADES

1. Calentamiento (10'/10')

Los alumnos hacen 4 minutos de carrera suave alrededor del circuito de carrera establecido. Posteriormente harán filas y realizarán de forma autónoma 10 ejercicios de técnica de carrera a lo largo de 20 metros. La vuelta será al trote.

GRÁFICO



LLEGADA A SANTIAGO DE COMPOSTELA



PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES

GRÁFICO

2. Establecimiento de objetivos (5'/15')

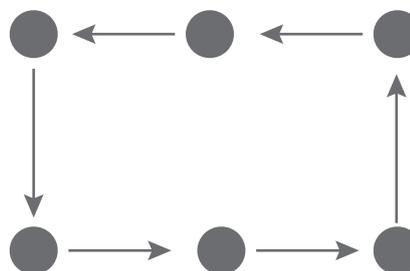
Al ser la última clase, se calculan las vueltas que tendrá que realizar la clase para llegar a la meta. Cada alumno, en función de sus capacidades, asumirá un número de vueltas para realizar en esta sesión.

Individual

3. Carrera (20'/35')

Los alumnos corren alrededor del circuito durante el tiempo establecido. Al terminar las vueltas acordadas se detendrán en la meta y formarán un pasillo para aplaudir a los alumnos que van llegando al final.

Individual



VUELTA A LA CALMA

4. Estiramientos y puesta en común (15'/50')

Durante los estiramientos haremos una asamblea y puesta en común de las sensaciones a lo largo de la unidad didáctica. Se puede hacer una evaluación de la unidad por parte de los alumnos. El profesor puede aprovechar para explicar las posibilidades recreativas que tienen los viajes deportivos como el Camino de Santiago u otros viajes similares.

En círculo



ANEXO 1

HOJA DE REGISTRO DEL PROFESOR



3º y 4º
de ESO





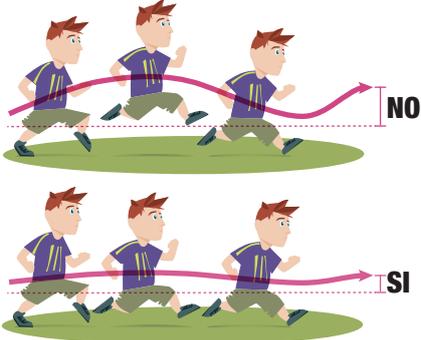
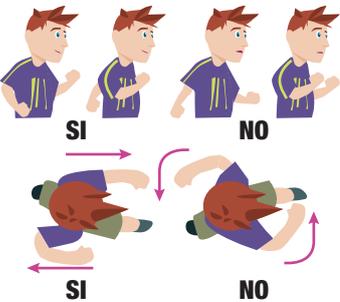
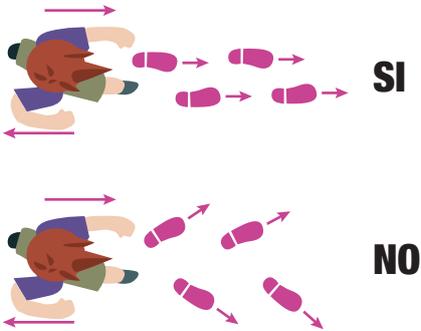
ANEXO 2

AYUDAMOS A NUESTROS COMPAÑEROS A MEJORAR SU TÉCNICA DE CARRERA

Alumno ejecutante:

Alumno observador:

Los principales errores que comete mi compañero son:

| | | | | | |
|--|-----------|---|-----------|---|-----------|
|  <p>Correr de puntillas. La planta del pie también debe tocar el suelo.</p> | |  <p>Correr a puntapiés. La rodilla de la pierna libre debe subir hasta la cadera.</p> | |  <p>Correr a saltitos. Debemos impulsarnos hacia delante y no hacia arriba.</p> | |
| SI | NO | SI | NO | SI | NO |
|  <p>Cruzar los brazos, dejarlos atrás o rígidos. El movimiento debe ser natural, de atrás hacia delante.</p> | |  <p>Correr mirando al suelo. Debemos correr mirando hacia delante para que nuestro tronco permanezca vertical.</p> | |  <p>Abrir los pies hacia fuera. Debemos dirigir la punta de los pies en la dirección de la carrera.</p> | |
| SI | NO | SI | NO | SI | NO |



ANEXO 3

**FICHA DE EJERCICIOS DE TÉCNICA DE CARRERA
PARA RELLENAR POR EL ALUMNO**

20 METROS CADA UNO DE LOS EJERCICIOS CITADOS ABAJO Y VUELTA AL TROTE

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |



ANEXO 4

HOJA DE REGISTRO DE ACTIVIDAD DEL ALUMNO

GRÁFICA DE KM: ¿CUÁNTA DISTANCIA HE CORRIDO CADA DÍA?

Calcula cuántos kilómetros has realizado cada uno de los días que hemos hecho la actividad del Camino de Santiago. Después haz la gráfica en casa.

| DÍAS | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---------------|---|---|---|---|---|---|
| KM REALIZADOS | | | | | | |
| 5 | | | | | | |
| 4,75 | | | | | | |
| 4,5 | | | | | | |
| 4,25 | | | | | | |
| 4 | | | | | | |
| 3,75 | | | | | | |
| 3,5 | | | | | | |
| 3,25 | | | | | | |
| 3 | | | | | | |
| 2,75 | | | | | | |
| 2,5 | | | | | | |
| 2,25 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |



ANEXO 4

HOJA DE REGISTRO DE ACTIVIDAD DEL ALUMNO

GRÁFICA DE RITMO: ¿A QUÉ VELOCIDAD HE CORRIDO CADA DÍA?

Anota a qué ritmo medio has realizado las vueltas cada uno de los días que hemos hecho la actividad del Camino de Santiago. Después haz la gráfica en casa.

| DÍAS | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|-----------------------|---|---|---|---|---|---|
| TIEMPO POR VUELTA (S) | | | | | | |
| 100 | | | | | | |
| 95 | | | | | | |
| 90 | | | | | | |
| 85 | | | | | | |
| 80 | | | | | | |
| 75 | | | | | | |
| 70 | | | | | | |
| 65 | | | | | | |
| 60 | | | | | | |
| 55 | | | | | | |
| 50 | | | | | | |
| 45 | | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |



ANEXO 4

HOJA DE REGISTRO DE ACTIVIDAD DEL ALUMNO

GRÁFICA DE INTENSIDAD: ¿CON CUÁNTAS PULSACIONES HE TERMINADO CADA DÍA?

Anota las pulsaciones que has tenido cada día al acabar la actividad. Después haz la gráfica en casa y tenla preparada para el examen.

| DÍAS | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|------------------------|---|---|---|---|---|---|
| PULSACIONES POR MINUTO | | | | | | |
| 220 | | | | | | |
| 210 | | | | | | |
| 200 | | | | | | |
| 190 | | | | | | |
| 180 | | | | | | |
| 170 | | | | | | |
| 160 | | | | | | |
| 150 | | | | | | |
| 140 | | | | | | |
| 130 | | | | | | |
| 120 | | | | | | |
| 110 | | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |



ANEXO 4

HOJA DE REGISTRO DE ACTIVIDAD DEL ALUMNO

CÁLCULO DE LA ZONA DE ACTIVIDAD

Para un desarrollo adecuado de la resistencia aeróbica es necesario trabajar a una intensidad determinada de nuestra frecuencia cardíaca. Esa intensidad es diferente para cada individuo ya que depende de varios factores, como su estado de forma, edad, sexo, etc.

Para saber cuál es el rango de intensidad en el que tienes que trabajar para mejorar tu resistencia aeróbica, sigue los pasos y aprende a aplicar esta fórmula.

PASO 1. Calcula tu Frecuencia Cardíaca en Reposo (FCRep). Para ello siéntate cómodamente, descansa unos 5 min y después tómate las pulsaciones que tienes durante 1 minuto.

PASO 2. Calcula la Frecuencia Cardíaca Máxima (FCM)

HOMBRES: $FCM = 220 - \text{edad}$

MUJERES: $FCM = 226 - \text{edad}$

PASO 3. Calcula tu reserva de pulsaciones (RES) que es igual a tu Frecuencia Cardíaca Máxima menos tu Frecuencia Cardíaca de Reposo: $RES = FCM - FCRep$

PASO 4. Prepara tus datos con cuidado para no confundirte en la fórmula.

PASO 5. Aplica la fórmula de Karvonen. Comprueba que los datos sean lógicos.

$$FC \text{ a un \% de intensidad} = (FC \text{ reserva} \times \% \text{ de I}) + FC \text{ reposo}$$

| INTENSIDAD DEL EJERCICIO | Pulsaciones esperadas a esta intensidad | FC en reposo | RESERVA (FCM - FCRep) |
|--------------------------|---|--------------|-----------------------|
| 50% | | | |
| 55% | | | |
| 65% | | | |
| 75% | | | |
| 85% | | | |

Colorea en la gráfica del ejercicio anterior cada una de las zonas de actividad.



ANEXO 5

HOJA DE ESTIRAMIENTOS



Cuádriceps



Gemelos



Sóleos



Isquiotibiales genérico



Peroneo



Planta del pie



Isquiotibiales + Abductores



Flexores de la cadera



Aductores de sentado



Fascia lata-iliotibial



Aductores 2



Piramidal-glúteo



Glúteos



Bíceps femoral específico



Isquiotibiales 3





1. CAMINO DE LA COSTA

SAN SEBASTIÁN

GERNIKA

BILBAO

CASTRO URDIALES

SANTANDER

GIJÓN

AVILÉS

VILALBA

LUARCA

SANTIAGO DE COMPOSTELA



2. CAMINO POR LA RUTA DE LA PLATA

HUELVA

ALMONTE

SEVILLA

MÉRIDA

CÁCERES

SALAMANCA

BENAVENTE

ASTORGA

ARZÚA

SANTIAGO DE COMPOSTELA





3. CAMINO FRANCÉS

RONCESVALLES

PAMPLONA

ESTELLA

BURGOS

LEÓN

ASTORGA

PONFERRADA

SARRÍA

PALAS DEL REY

SANTIAGO DE COMPOSTELA



ANEXO 7

Hoja de datos interesantes sobre el Camino de Santiago

1. Es una peregrinación porque se cree que el apóstol Santiago está allí enterrado.
2. Se recorre desde hace más de 1.200 años.
3. Se volvió a potenciar en 1993.
4. La credencial se llama Compostelana.
5. Para obtener la Compostelana hay que recorrer los últimos 100 km.
6. En la Edad Media tener la Compostelana significaba reducir el tiempo en el purgatorio.
7. Unos 180.000 peregrinos al año.
8. Compostela viene de «CAMPUS ESTELAE» (campo donde se vió la estrella).
9. El camino francés tiene una longitud de 863 km.
10. Hay más de 10 caminos habituales.

