



**UNIVERSIDAD DE JAÉN**  
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

# Las Capacidades Físicas Básicas

**Alumno/a:** Carolina Valenzuela Morales

**Tutor/a:** Prof. D. Javier Cachón Zagalaz  
**Dpto.:** Didáctica de la Expresión Musical,  
Plástica y Corporal

**OCTUBRE, 2019**

## ÍNDICE

1. Resumen y palabras clave .....	3
2. Introducción.....	4
3. Justificación.....	4
4. Objetivos TFG.....	5
5. Las Capacidades Físicas Básicas.....	5
5.1. Definición.....	5
5.2. Clasificación.....	6
6. Propuesta Unidad Didáctica.....	8
6.1. Título .....	8
6.2. Justificación .....	8
6.3. Análisis curricular.....	9
6.3.1. Objetivos .....	9
6.3.1.1. Objetivos de área.....	9
6.3.1.2. Objetivos didácticos .....	10
6.3.2. Contenidos .....	10
6.3.3. Competencias clave .....	11
6.4. Cronograma.....	12
6.5. Metodología.....	13
6.6. Sesiones.....	13
6.7. Recursos materiales.....	14
6.8. Evaluación.....	15
6.8.1. Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje.....	15
6.8.2. Herramientas de evaluación .....	16
7. Conclusiones.....	16
8. Referencias bibliográficas.....	18
9. Anexos.....	20

## 1. RESUMEN

Este Trabajo Fin de Grado trata sobre las Capacidades Físicas Básicas (CFB), las cuales son velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad, aplicadas y desarrolladas en una Unidad Didáctica dirigida al 4º curso de Educación Primaria. Se trabajarán y emplearán en las actividades de las diferentes sesiones que componen la UD, todas ellas conectadas entre sí en relación a las CFB.

El objetivo principal de este trabajo es conseguir el desarrollo integral del niño, así como una condición física óptima para conseguir que sean autosuficientes y tengan la autonomía necesaria para que puedan desenvolverse en el entorno de una manera competente y eficaz.

Como toda UD, tendrá como apartados principales una introducción y justificación, un análisis curricular en el que se mencionarán y explicarán los objetivos, contenidos, las competencias clave, así como un cronograma para la temporalización, la metodología desarrollada, las diferentes sesiones con las actividades y, por último, la evaluación aplicada.

**Palabras clave:** Capacidades Físicas Básicas, desarrollo integral, Unidad Didáctica y Educación Primaria.

## ABSTRACT

This Final Degree Project deals with Basic Physical Capacities (CFB), which are speed, resistance, strength and flexibility, applied and developed in Didactic Unit aimed at the 4th year of Primary Education. They will work and be used in the activities of the different sessions that make up the UD, all of them connected to each other in relation to the CFB.

The main objective of this work is to achieve the integral development of the child, as well as an optimal physical condition to ensure that they are self-sufficient and have the necessary autonomy so that they can function in the environment in a competent and effective way.

Like all UD's, it will have as its main sections an introduction and justification, a curricular analysis in which the objectives, contents, key competencies will be mentioned and explained, as well as a timetable for timing, the methodology developed, the different sessions with the activities and, finally, the evaluation applied.

**Keywords:** Basic Physical Capacities, integral development, Didactic Unit and Primary Education.

## **2. INTRODUCCIÓN**

Nadie cuestiona hoy día el valor que tiene la Educación Física en el desarrollo integral del ser humano. Es por ello por lo que la población ha reflexionado y tomado conciencia de la vital necesidad de integrar tanto a la educación como a la cultura conocimientos, competencias y habilidades relacionadas con el cuerpo, así como la actividad motriz que coopera conjuntamente con el desarrollo personal y contribuye a una mejor calidad de vida.

Por ello, como Trabajo Fin de Grado en la mención de Educación Física, he decidido crear y elaborar esta propuesta de Unidad Didáctica, la cual está diseñada para el alumnado correspondiente al segundo ciclo de Educación Primaria, concretamente al cuarto curso de primaria.

El título de la UD es “Las Capacidades Físicas Básicas” y está formada por seis sesiones, donde las actividades que la conforman están relacionadas con esas cuatro capacidades. Todas las sesiones siguen una metodología adaptada y, además, cumplen con los objetivos, contenidos, competencias clave, etc., que el currículo y la ley oficial vigente nos presenta actualmente.

## **3. JUSTIFICACIÓN**

Esta propuesta de unidad didáctica está elaborada con el fin de conseguir que los niños y niñas desarrollen una mayor capacidad funcional y motriz, pues hoy en día, existen alumnos/as que llegan al área de Educación Física sin ser capaces de realizar tareas tan sencillas como saltar o correr de manera adecuada.

Esto es así porque desde el primer momento no se le ha dado la importancia real que tiene estas tareas que parecen tan simples y sencillas pero que si no se trabajan en su debido momento pueden ser un inconveniente para el futuro desarrollo de otras tareas más complejas.

Además, bajo mi punto de vista, las cuatro capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) son cuatro pilares fundamentales para la adquisición y consecución de otras capacidades o habilidades más complejas y superiores y para realizar ejercicios o actividades que conlleven la utilización de varias capacidades a la misma vez.

Es por ello que la práctica en este tema tiene mucha más importancia que la teoría, pues es realizando ejercicios específicos y practicándolos como se puede desarrollar y mejorar estas capacidades físicas, que como bien sigue, son básicas para poder obtener un nivel superior en contenidos y competencias sucesivos.

Por último, es importante añadir que, no se puede olvidar la importancia que tiene que las actividades o juegos que se lleven a cabo para el conocimiento y desarrollo de este tema sean atractivas e interesantes para el alumnado al que va dirigido, por lo que es necesario conocer

sus intereses y gustos acorde a la edad que presentan y elaborar sesiones en las que los niños y niñas disfruten al máximo a la misma vez que aprenden de una manera lúdica y espontánea, sin que se sientan presionados o con incertidumbre en ningún momento.

#### **4. OBJETIVOS TFG**

Este TFG tiene como objetivo principal el diseño de una propuesta de unidad didáctica dirigida al cuarto curso de Educación Primaria. La UD, que está enmarcada en el área de Educación Física, propone una serie de sesiones cuyas actividades tratan sobre las CFB, con el propósito de que el alumnado conozca cada una de ellas y sepan trabajarlas y desarrollarlas de forma lúdica y dinámica.

Los objetivos específicos y propios de este TFG que pretendo y busco conseguir son:

- Desarrollar un trabajo personal y particular sobre las cualidades físicas básicas.
- Crear y realizar una Unidad Didáctica que trate las cualidades físicas básicas.
- Indagar y buscar información sobre las cuatro cualidades: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.
- Investigar cuáles son los beneficios y limitaciones de cada una de ellas para el curso de Educación Primaria al que va dirigido.
- Conocer el concepto de fuerza y sus características.
- Conocer el concepto de resistencia y sus características
- Conocer el concepto de flexibilidad y sus características.
- Conocer el concepto de velocidad y sus características.

#### **5. LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS**

##### **5.1. Definición**

El concepto de las “Capacidades Físicas Básicas” tiene varias definiciones de diferentes autores, aunque todas ellas se semejan. Algunas de ellas son las siguientes:

- *Castañer y Camerino (1991)*, las definen como:

El conjunto de componentes de la condición física que intervienen en mayor o menor grado en la consecución de una habilidad motriz, tales como: la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad. Estas capacidades son susceptibles de ser observadas y medidas.

- *Hernández (1997)*, en cambio, determina que:

Son aquellas que condicionan en cantidad el rendimiento de una determinada ejecución. En la etapa entre los 6 y los 12 años, experimentan un incremento continuo, con la excepción de la flexibilidad (...). Este incremento responde al ininterrumpido aumento de talla y peso y al desarrollo y maduración de los distintos aparatos y sistemas orgánicos.

Y, también, me parece interesante la clasificación y división que hace *Romero (1992)* sobre las cualidades o capacidades del hombre:

- Cualidades psicomotrices: percepciones corporales, espaciales y temporales, la coordinación, el equilibrio y la relajación.
- Capacidades Físicas Básicas: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.
- Cualidades resultantes: la habilidad y la agilidad.

Tras indagar y buscar diferentes definiciones sobre las CFB, puedo definir las de manera personal como capacidades o cualidades individuales e innatas, las cuales se pueden mejorar y desarrollar mediante el ejercicio o entrenamiento físico y, además, se pueden medir y observar. Son cuatro: fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad.

## **5.2. Clasificación**

### **FUERZA**

Según la Real Academia Española, la fuerza se define como “vigor, robustez y capacidad para mover algo o a alguien que tenga peso o haga resistencia” o “capacidad para soportar un peso o resistir un empuje”. Pero hay diferentes definiciones del término fuerza por varios autores.

*Castañer y Camerino (1991)* diciendo que la fuerza es “la capacidad motriz de superar una resistencia por media de la oposición ejercida por la tensión de la musculatura.

*Sebastiani y González (2000)* la consideran como “la capacidad de un músculo para superar resistencias, mover pesos u obstáculos externos o internos, mediante su contracción muscular”. Además, añade que “esto se puede hacer de forma estática (sin movimiento) o de forma dinámica (con movimiento)”.

*Redondo (2011)* define la fuerza como “capacidad que tienen nuestros músculos para contraerse y mantener o vencer una resistencia”.

Todas ellas se relacionan entre sí, catalogándola como una capacidad capaz de resistir o superar una resistencia contraria.

## **RESISTENCIA**

La RAE define la resistencia como “acción y efecto de resistir o capacidad de resistir” o “fuerza que se opone a la acción de otra fuerza”. Y al igual que el concepto de fuerza, el término de resistencia tiene varias interpretaciones por distintos autores.

*Manno (1991)* dice que es “la capacidad de resistir a la fatiga en trabajos de prolongada duración”.

*Zintl (1991)* interpreta la resistencia como “la capacidad de resistir psíquica y físicamente a una carga durante largo tiempo produciéndose finalmente un cansancio insuperable debido a la intensidad y a la duración de la misma y/o de recuperarse rápidamente después de esfuerzos físicos y psíquicos”.

*Sebastiani & González (2000)* la definen como “la capacidad de mantener un esfuerzo prolongado sin fatigarse demasiado supone la capacidad de realizar tareas físicas que impliquen la participación de grandes grupos de músculos durante periodos de tiempo largo. Esta cualidad es básica para el mantenimiento de la salud, del corazón, las arterias y las venas”.

Tras varias definiciones del concepto de resistencia, es evidente que es una capacidad física que no es independiente, sino que interactúa siempre con las demás capacidades físicas básicas y que están presentes tanto esfuerzos psíquicos como físicos.

## **VELOCIDAD**

El término de velocidad es definido por la RAE como “una magnitud física que expresa el espacio recorrido por un móvil en la unidad de tiempo” o “ligereza o prontitud en el movimiento”. También existen diversas definiciones del concepto *velocidad* por numerosos autores.

*Porta (citado en Generelo y Tierz, 1995)*, la define como “la capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible a un ritmo de ejecución máximo y durante un período breve que no provoque fatiga”.

*García Manso et al (1996)*, dice que se trata de “una cualidad física híbrida que se encuentra condicionada por todas las demás y en ocasiones también por la técnica y por la toma de decisiones”.

*Ramos (2001)* la interpreta como “la capacidad condicional del hombre; es la posibilidad de recorrer una distancia determinada en el menor tiempo, o bien de recorrer la mayor distancia en un tiempo dado.

En resumen, la velocidad puede quedar definida como una capacidad que permite ejecutar un movimiento o una acción en el menor periodo de tiempo posible.

## **FLEXIBILIDAD**

La RAE define la cualidad de flexible como “disposición de doblarse fácilmente”. Como todos los conceptos anteriores, la flexibilidad es definida y explicada por diversos autores.

*Castañer y Camerino (1991)*, la valoran como “la interacción entre la movilidad articular y la elasticidad muscular”.

*Generelo y Tierz (1995)*, la definen como “la capacidad que nos permite realizar movimientos con la máxima amplitud posible en una articulación determinada”.

Estas definiciones se relacionan entre sí, pues queda claro que la flexibilidad se consigue gracias a la relación entre la movilidad articular y la elasticidad del músculo.

## **6. PROPUESTA DE UNIDAD DIDÁCTICA**

A continuación, presento mi propuesta de unidad didáctica con todos los apartados que la forman, explicados y desarrollados de una forma clara y sencilla, evitando así la complejidad o la no comprensión de la misma.

### **6.1. Título**

“LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS”

### **6.2. Justificación**

En la presente Unidad Didáctica se aborda el tema de las Capacidades Físicas Básicas (CFB), las cuales son un contenido muy importante e interesante para trabajar en la edad escolar de Educación Primaria. Se trata de cuatro capacidades fundamentales y primordiales para el desarrollo funcional y motriz de los niños y niñas, pues si tienen un dominio y control de la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad, será más fácil la consecución de otras habilidades más difíciles.

Lo que se pretende con este trabajo es obtener, mediante la práctica, un conocimiento necesario e imprescindible de estas capacidades, mediante actividades y juegos en los que tengan que esforzarse y centrarse en el objetivo para conseguir un resultado final gratificante. En todo momento se ha tenido en cuenta que se trata de niños de 8-9 años, por lo que no podemos dejar de lado que los niños se diviertan y entretengan al realizarlas.

Por ello, se han elaborado sesiones en la que los alumnos/as se sientan en todo momento protagonistas del juego, puedan expresarse y manifestarse delante del resto de sus compañeros, sin tener la preocupación de qué pensarán los demás, participando todos con todos y no discriminando a nadie, ni por cuestiones físicas u otros asuntos. También que experimenten



sensaciones nuevas y se den cuenta de sus errores y de qué pueden mejorar para ir progresando en un futuro.

La Unidad Didáctica va dirigida al segundo ciclo de Educación Primaria, al cuarto curso, el cual está formado por un total de 25 alumnos y alumnas. El colegio se llama ‘Nuestra Señora de las Nieves, ubicado en la provincia de Jaén, en el municipio de Pegalajar. Se trata de un centro educativo público, de nueva construcción y remodelación, cuya ubicación de las instalaciones gozan de una situación inmejorable para el fin que está destinado.

### **6.3. Análisis curricular**

A continuación, se desarrolla un análisis curricular basado en la selección de los objetivos de área y didácticos, los bloques de contenidos con sus respectivos contenidos relacionados con el tema de la UD y las competencias clave que se desarrollan en este trabajo.

#### **6.3.1. Objetivos**

##### **6.3.1.1 Objetivos de área**

O.EF.1. Conocer su propio cuerpo y sus posibilidades motrices en el espacio y el tiempo, ampliando este conocimiento al cuerpo de los demás.

O.EF.2. Reconocer y utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para el desarrollo motor, mediante la adaptación del movimiento a nuevas situaciones de la vida cotidiana.

O.EF.4. Adquirir hábitos de ejercicio físico orientados a una correcta ejecución motriz, a la salud y al bienestar personal, del mismo modo, apreciar y reconocer los efectos del ejercicio físico, la alimentación, el esfuerzo y hábitos posturales para adoptar actitud crítica ante prácticas perjudiciales para la salud.

O.EF.5. Desarrollar actitudes y hábitos de tipo cooperativo y social basados en el juego limpio, la solidaridad, la tolerancia, el respeto y la aceptación de las normas de convivencia, ofreciendo el diálogo en la resolución de problemas y evitando discriminaciones por razones de género, culturales y sociales.

O.EF.6. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas como propuesta al tiempo de ocio y forma de mejorar las relaciones sociales y la capacidad física, teniendo en cuenta el cuidado del entorno natural donde se desarrollen dichas actividades.

### **6.3.1.2. Objetivos didácticos**

Los objetivos didácticos que se pretenden conseguir y obtener con la unidad didáctica son:

- Conocer las Capacidades Físicas Básicas.
- Trabajar con la fuerza en distintos juegos.
- Usar la flexibilidad para poder realizar actividades.
- Practicar con la velocidad para conseguir mayor eficacia.
- Trabajar la resistencia para obtener un máximo rendimiento.
- Entender la importancia de las CFB para la consecución de otras habilidades.
- Comprender los beneficios de la práctica de las CFB.
- Fomentar la confianza y la participación en todo el alumnado.
- Promover el respeto y la responsabilidad en el desarrollo de cada sesión.
- Evitar situaciones de frustración por no alcanzar el objetivo propuesto.

### **6.3.2. Contenidos**

#### Bloques de contenidos

#### **Bloque 1:** “El cuerpo y sus habilidades perceptivo motrices”

- 1.1. Desarrollo global y analítico del esquema corporal, con representación del propio cuerpo y el de los demás.
- 1.2. Descubrimiento progresivo a través de la exploración y experimentación de las capacidades perceptivas y su relación con el movimiento.
- 1.5. Adecuación autónoma de la postura a las necesidades expresivas y motrices para mejora de las posibilidades de movimiento de los segmentos corporales
- 1.8. Estructuración y percepción espacio-temporal en acciones y situaciones de complejidad creciente. Apreciación de distancias, trayectorias y velocidad.
- 1.10. Experimentación con distintas posibilidades del movimiento.
- 1.12. Desarrollo del control motor y el dominio corporal en la ejecución de las habilidades motrices.

#### **Bloque 2:** “La educación física como favorecedora de la salud”

- 2.3. Mejora global de las cualidades físicas básicas de forma genérica. Mantenimiento de la flexibilidad y ejercitación globalizada de la fuerza, la velocidad y la resistencia aeróbica a través de las habilidades motrices básicas.
- 2.4. Aceptación y actitud favorable hacia los beneficios de la actividad física en la salud.

2.5. Desarrollo de medidas de seguridad en la práctica de la actividad física. Calentamiento, dosificación del esfuerzo y relajación. Indagación de los efectos inmediatos del ejercicio sobre la frecuencia cardiaca.

2.7. Medidas básicas de seguridad en la práctica de la actividad física. Uso sostenible y responsable de materiales y espacios.

**Bloque 4:** “El juego y el deporte escolar”

4.1. Aplicación de las habilidades básicas en situaciones de juego. Iniciación a la práctica de actividades deportivas a través del juego predeportivo y del deporte adaptado.

4.8. Respeto hacia las personas que participan en el juego y cumplimiento de un código de juego limpio. Comprensión, aceptación, cumplimiento y valoración de las reglas y normas de juego.

4.9. Interés y apoyo del juego como medio de disfrute, de relación y de empleo del tiempo libre.

4.11. Disposición favorable a participar en actividades motrices diversas, reconociendo y aceptando las diferencias individuales en el nivel de habilidad y respetando los roles y estrategias establecidas por el grupo.

**6.3.3. Competencias clave**

El área de Educación Física trabaja y desarrolla todas las competencias clave, las cuales vienen recogidas en el Real Decreto 126/2014 (BOE, 01-03-2014). Esta unidad didáctica también contribuye y desarrolla estas competencias, pero unas más que otras. A continuación, mencionaré y explicaré brevemente estas competencias con la ayuda de la *tabla 1*.

COMPETENCIAS CLAVE	¿CÓMO SE TRABAJAN?
CCL	Mediante el uso de actividades que impliquen interacciones comunicativas (habla y escucha). También actividades donde se refuercen los intercambios comunicativos, así como el uso específico del vocabulario de esta área.

CAA	A través de actividades que requieren autonomía, participación activa y reflexión por parte del alumno; que generan motivación hacia el aprendizaje; que demandan planificación y autocontrol; que permiten aprender no solo el problema que se trata, sino también las estrategias para superarlo.
CSC	Creando un ambiente de trabajo que facilite la integración entre iguales; de interés por resolución de problemas del entorno inmediato y mediano; actividades de interacción donde ponen en práctica actitudes y normas basadas en el respeto, la tolerancia, la democracia, la igualdad, los derechos humanos, la comunicación constructiva y empática; actividades de reflexión sobre el bienestar personal y del colectivo; y el apoyo a la diversidad y cohesión social.
SIE	A través de la conciencia de las situaciones para tomar las decisiones adecuadas sobre los conocimientos, destrezas, habilidades y actitudes a utilizar; la adaptación al cambio, la resolución de problemas, la comunicación, el trabajo en grupo, el liderazgo, el pensamiento crítico y responsable y la autoevaluación.

Tabla 1. Competencias clave y cómo se trabajan.

#### 6.4. Cronograma

La *tabla 2* hace un resumen sobre la temporalización de la unidad didáctica, la cual se llevará a cabo durante tres semanas, esto es, dos días por semana. Los días que corresponden al área de Educación Física serán los lunes y jueves, y cada sesión tendrá una duración aproximada de 45 o 50 minutos.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
PRIMERA SEMANA				
1º sesión			2º sesión	
SEGUNDA SEMANA				
3º sesión			4º sesión	
TERCERA SEMANA				
5º sesión			6º sesión	

Tabla 2. Temporalización

### **6.5. Metodología**

La metodología que se va a llevar a cabo durante toda la unidad didáctica se basa en una serie de principios metodológicos básicos e importantes para la obtención de todos los objetivos propuestos.

Lo primero de todo y lo más esencial es partir del desarrollo biológico y de los intereses del alumno, por lo que es necesario conocer e informarse de los gustos de los niños y crear juegos o actividades acordes a su nivel, sin olvidar que sean atractivas, estimulantes y que despierten su curiosidad, dando de lado al aburrimiento.

La globalización e interdisciplinariedad son dos puntos importantes a tener en cuenta, pues permiten que la organización de los contenidos sea coherente y adecuada y, además, que facilite el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Por otro lado, la construcción de aprendizajes significativos, para que se conviertan en aprendizajes duraderos y no se olviden fácilmente. En este aspecto, juega un papel esencial la motivación, de modo que es preferible que se alternen diferentes tipos de actividades o situaciones de aprendizaje para no acrecentar la rutina o monotonía. Y también que el profesorado desempeñe un papel activo como mediador o guía que fomente la interacción con el medio mediante el aprendizaje por descubrimiento o indagación.

Otro aspecto de esta metodología es considerar las dificultades de aprendizaje que pueden aparecer durante la unidad didáctica y, por ello, poner en práctica mecanismos de refuerzo tan pronto como se detecten estas dificultades. Ayuda a esto el aprendizaje cooperativo y el competencial. El primero porque permite la socialización, el trabajo en equipo y el desarrollo pleno del alumno a través de la comunicación e interacción con los demás. Y el segundo porque posibilita la integración de todos los aprendizajes adquiridos.

Por último, y no por ello menos importante, es imprescindible desarrollar la capacidad de aprender por sí mismo, que los niños aprendan a aprender de forma progresiva y autónoma, por lo que conviene tener en cuenta algunos mecanismos cognitivos como el procesamiento de la información o la reflexión de la misma.

### **6.6. Sesiones**

La unidad didáctica está compuesta por seis sesiones. Cada una tendrá una duración entre 45 o 50 minutos, ya que, al terminar la clase, el alumnado tendrá unos minutos para poder llevar a cabo el ritual de higiene personal. Las sesiones, expuestas en el Anexo I, están organizadas y desarrolladas mediante una tabla de elaboración propia. En esta tabla se puede diferenciar varios apartados.

Primero, el título de la sesión y el nombre de la UD a la que pertenece. Luego, se especifica el ciclo, nivel y el número de sesión. A continuación, se detalla el espacio o lugar donde se desarrollarán las actividades, los materiales que se necesitan y la forma de agrupar al alumnado en los distintos juegos. Por último, las sesiones constan de tres apartados principales: el calentamiento, para una primera toma de contacto y activar a los alumnos; la parte principal, donde se encuentran los juegos con más esfuerzo y actividad física, pues es el periodo de mayor duración; y la vuelta a la calma, donde los alumnos se relajarán y bajarán el ritmo con actividades más calmadas y de menor duración.

Por otro lado, en el apartado del calentamiento de las cuatro primeras sesiones, se hace referencia a una serie de estiramientos y movilidad articular. Estos estiramientos y ejercicios de movilidad se recogen en dos tablas, en el Anexo II y II, las cuales serán repartidas al alumnado antes de comenzar la unidad didáctica.

Las seis sesiones son las siguientes:

- Sesión 1: “¿Cuánta fuerza tienes?” Trata principalmente la fuerza.
- Sesión 2: “¿Eres capaz de resistir?” Está compuesta por actividades relacionadas principalmente con la resistencia.
- Sesión 3: “Veloz como un rayo”. Está formada por juegos de velocidad.
- Sesión 4: “La flexibilidad”. Formada por juegos donde se desarrolla mayoritariamente la flexibilidad.
- Sesión 5: “Fuerza y resistencia”. Esta sesión la componen juegos donde se trabajará tanto la fuerza como la resistencia.
- Sesión 6: “Velocidad y flexibilidad”. En esta última sesión, se realizan juegos de velocidad y flexibilidad, conjuntamente.

### **6.7. Recursos materiales**

Los recursos materiales empleados y utilizados a lo largo del desarrollo de la unidad didáctica vienen recogidos en la tabla de las diferentes sesiones. Son recursos materiales sencillos y disponibles en la mayoría de las escuelas, por lo que no habrá ninguna dificultad a la hora de realizar y desarrollar las actividades y juegos. Además, son materiales de fácil utilización sin ninguna complejidad a la hora de ponerlos en práctica. Se tendrá en cuenta siempre utilizar materiales adecuados a la edad y nivel del alumnado, por lo que se tendrá en cuenta el peso y el material del que están fabricados los mismos.

## **6.8.Evaluación**

Para la evaluación, es preciso tener en cuenta el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, para señalar los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje oportunos del área de Educación Física.

### **6.8.1. Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje**

#### **Criterios de evaluación**

1. Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espaciotemporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz.
2. Resolver retos tácticos elementales propios del juego y de actividades físicas, con o sin oposición, aplicando principios y reglas para resolver las situaciones motrices, actuando de forma individual, coordinada y cooperativa y desempeñando las diferentes funciones implícitas en juego y actividades.
3. Mejorar el nivel de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud.
4. Opinar coherentemente con actitud crítica tanto desde la perspectiva de participante como de espectador, ante las posibles situaciones conflictivas surgidas, participando en debates, y aceptando las opiniones de los demás.
5. Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo. 13

#### **Estándares de aprendizaje**

- 1.1. Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y de actividades físico-deportivas (...).
- 1.2. Adapta las habilidades motrices básicas de manipulación de objetos (lanzamiento recepción...) a diferentes tipos de entornos (...).
- 1.3. Mantiene el equilibrio en diferentes posiciones y superficies.
  
- 2.1. Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas (...).
- 2.2. Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo (...).
- 3.1. Identifica su frecuencia cardiaca y respiratoria, en distintas intensidades de esfuerzo.
- 3.2. adapta la intensidad de su esfuerzo al tiempo de duración de la actividad.

**4.1.** Muestra buena disposición para solucionar conflictos de manera razonable.

**5.1.** Tiene interés por mejorar la competencia motriz

**5.2.** Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad, creatividad.

### **6.8.2. Herramientas de evaluación**

La evaluación llevada a cabo será global, pues valora en su conjunto el nivel de adquisición de las competencias, y continua, ya que se realiza a lo largo de todo el proceso de enseñanza-aprendizaje. Si durante este proceso continuo de evaluación se observa que algo no es adecuado, se implantará inmediatamente refuerzos educativos con el fin de garantizar la adquisición de los objetivos. Esta evaluación se llevará a cabo con diversos procedimientos. El principal será la observación directa del trabajo diario, mediante el análisis de las actividades creadas y una valoración cualitativa del avance individual (anotaciones y puntualizaciones).

El instrumento para comprobar el grado en el que se han alcanzado los objetivos de la Unidad Didáctica será una rúbrica (Anexo IV). Con este elemento de diagnóstico se podrá analizar y evaluar los distintos objetivos de forma individual para cada alumno/a y, posteriormente, analizar y revisar los errores para poder mejorarlos.

Por último, también habrá una autoevaluación por parte de los propios alumnos, donde cada uno reflexionará sobre su propio trabajo (Anexo V) y sobre el trabajo con el resto de sus compañeros (Anexo VI).

## **7. CONCLUSIONES**

El presente trabajo no se ha llevado a cabo en la realidad, puesto que se trata de una propuesta de Unidad Didáctica, por lo que los resultados y el cumplimiento de los objetivos y competencias no se pueden conocer ni valorar. Pero como conclusión final, comentaré y puntualizaré algunos aspectos más importantes de este trabajo.

Lo que pretendo conseguir con esta propuesta es que el alumnado conozca el concepto de CFB y que a partir de esas cuatro capacidades puedan practicarlas y desarrollarlas mediante actividades o juegos los cuales están relacionados y adaptados a la edad y momento madurativo de estos niños.

Como bien he comentado antes, podrán desarrollar estas capacidades mediante juegos. Pienso que el juego es un recurso indispensable de aprendizaje en la etapa de Educación



Primaria, pues es un elemento o herramienta didáctica útil y adecuado por su naturaleza motivadora y estimulante. Con los juegos, los niños y niñas disfrutan de lo que hacen al mismo tiempo que aprenden los objetivos y contenidos propuestos, pues el juego incorpora análisis, reflexión y creación de habilidades para permitir la transmisión de conocimientos de unas situaciones a otras.

Además, con esta Unidad Didáctica, considero que el alumnado será capaz de desarrollar estas cuatro capacidades al mismo tiempo que experimenta nuevas posibilidades de su propio cuerpo y mejorará el rendimiento de una forma notable y gratificante. Pienso que a los niños y niñas les motivará realizar actividades o tareas que tengan que ver con estas capacidades, con el incentivo de que día a día noten como mejora su confianza a la hora de realizar ejercicio físico.

El motivo por el cual he elegido crear esta propuesta sobre las CFB es porque, además de que se trata de un concepto clave que se debe de trabajar desde edades escolares ya que ayuda a mejorar la condición física y deja de lado el sedentarismo y la obesidad, se trata de un contenido cuyas capacidades se pueden trabajar conjuntamente en la misma actividad o diversas actividades. Como se puede apreciar, aunque algunas sesiones están dirigidas a una sola capacidad, es casi imposible que en los juegos no aparezca una o varias como secundarias, pues son básicas para poder realizar cualquier tarea.

Por último, y como conclusión final, he de decir que para mí la Educación Física es una de las áreas más importantes del currículum, pues ayuda a optimizar las habilidades motrices sin olvidar en ningún momento el cuidado del cuerpo, la salud y el bienestar personal. Hace posible que, mediante la práctica lúdica como recuso didáctico, los niños y niñas adquieran una comprensión importante de sí mismos y de los que están a su alrededor, además de llevar a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje propuesto.

## 8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Castañer, M., & Camerino, O. (1991). *La Educación Física en la enseñanza Primaria*. Barcelona: Inde.

García Manso et al (1998). *La velocidad*. Madrid: Gymnos.

Generelo, E. & Tierz, P. (1995). *Cualidades físicas I*. Zaragoza: Imagen y deporte.

Generelo, E. & Tierz, P. (1995). *Cualidades físicas II*. Zaragoza: Imagen y deporte.

Hernández, J.L. (1997). Aprendizaje y desarrollo motor. En F.J. Castejón. *Manual del maestro especialista en educación física* (pp. 45-69). Madrid: Pila Teleña.

Manno, R. (1991). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.

ORDEN de 17 de marzo de 2015, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Primaria de Andalucía. (BOJA, 27-03-2015).

Ramos, S. (2001). *Entrenamiento de la condición física*. Armenia: Kinesis.

Real Academia Española. (2001). *Diccionario de la lengua española* (22.<sup>a</sup> ed.). España: Madrid.

Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria (BOE, 01-03-2014).

Redondo, C. (2011). *Las cualidades físicas básicas*. Revista Digital Innovación y Experiencias Educativas.

Romero, C. (1992). *Acondicionamiento físico 8-18 años*. Sevilla: CEDIFA.

Sebastiani, E., & González, C. (2000). *Cualidades Físicas*. Barcelona: Inde.

Zintl, F. (1991). *Entrenamiento de la resistencia: fundamentos, métodos y dirección del entrenamiento*. Barcelona: Martínez Roca.

## 9. ANEXOS

## ANEXO I: SESIONES

Título sesión	¿CUÁNTA FUERZA TIENES?		
<b>UD</b>	Capacidades Físicas básicas	<b>Nº sesión</b>	1
<b>Ciclo</b>	2º	<b>Nivel</b>	4º
<b>Instalaciones</b>	Gimnasio o patio	<b>Materiales</b>	Cuerda, colchonetas, aros
<b>Agrupamientos</b>	Parejas, grupos o equipos (mixtos)		
ACTIVIDADES			TIEMPO
<b>Calentamiento</b>	<b>1. Estiramientos y movilidad articular:</b> en la primera sesión, los estiramientos y la movilidad articular serán dirigidos por el profesor.		5' o 10'
<b>Parte principal</b>	<p><b>1. Pelea de gallos:</b> por parejas, se colocarán en cuclillas y a la orden del profesor tratarán de derribar a su compañero, empujándole con las manos, pero con cuidado.</p> <p><b>2. Sogatira:</b> dos equipos enfrentados y separados por una línea central. Cada equipo, colocado a lo largo de una cuerda que tiene un pañuelo colgado en medio. A la orden del profesor, los equipos tiran de la cuerda a su campo hasta que el pañuelo pase la línea del campo.</p> <p><b>3. La barca:</b> en grupos de cinco y con una colchoneta, uno de los integrantes se subirá a ésta mientras que los cuatro niños restantes la sujetarán en cada esquina y deberán desplazarlo hasta un cono que será la meta establecida. A sí hasta que todos hayan montado en la colchoneta.</p>		25' o 30'
<b>Vuelta a la calma</b>	<p><b>1. El caballito:</b> por parejas, colocados de espaldas y con los brazos entrelazados, deberán de mover al otro compañero flexionando el tronco para elevarlo. Lo hacen los dos niños.</p> <p><b>2. Aro de fuego:</b> en grupos de cuatro, forman un círculo cogidos de la mano y en medio se coloca un aro. El juego consiste en que algún compañero toque el aro y se “queme”, empujándose o haciendo trucos, siempre con cuidado.</p>		10' o 15'

Título sesión	¿ERES CAPAZ DE RESISTIR?		
<b>UD</b>	Capacidades Físicas Básicas	<b>Nº sesión</b>	2
<b>Ciclo</b>	2º	<b>Nivel</b>	4º
<b>Instalaciones</b>	Gimnasio o patio	<b>Materiales</b>	Cuerdas, pelotas, pañuelos,
<b>Agrupamientos</b>	Parejas, equipos mixtos		
<b>ACTIVIDADES</b>			<b>TIEMPO</b>
<b>Calentamiento</b>	<p><b>1.Carrera continua</b> por el patio o gimnasio, siguiendo un ritmo suave y controlando la respiración.</p> <p><b>2.Estiramientos y movilidad articular:</b> en esta sesión, los estiramientos y la movilidad articular serán dirigidos por el profesor, pero con ayuda de los alumnos/as. Además, también se les enseñará de forma breve como tomar el pulso. Se tomarán las pulsaciones en reposo.</p>		10' o 15'
<b>Parte principal</b>	<p><b>1.Relevos:</b> por parejas, se trabajarán distintos tipos de relevos: corriendo cogidos de una mano y luego con las dos manos; dando saltitos pequeños; atados con una cuerda en los tobillos; etc.</p> <p><b>2. Guerra de pelotas:</b> se forman dos equipos, separados por una línea y cada equipo tendrá el mismo número de pelotas. A la orden del profesor, comenzarán a tirar pelotas con la mano al campo contrario, tratando de tener el menor número de pelotas en el propio campo. Gana el equipo que tenga menos balones en su campo.</p> <p><b>3. ¡Colitas fuera!:</b> se forman dos equipos y se ponen en fila agarrados por la cintura u hombros. El último de la fila se coloca un pañuelo en el pantalón y el juego consiste en intentar quitárselo al equipo contrario. Cuando al último le quitan el pañuelo, se coloca el primero y se lo pone al compañero que tenía antes.</p>		30'

<b>Vuelta a la calma</b>	1. Para finalizar la sesión, se realizará una segunda toma de pulsaciones para comparar los resultados con la primera toma del calentamiento, y se comentarán las diferencias y el porqué de los resultados.	5'
--------------------------	--	----

Título sesión	VELOZ COMO UN RAYO		
<b>UD</b>	Capacidades Físicas Básicas	<b>Nº sesión</b>	3
<b>Ciclo</b>	2º	<b>Nivel</b>	4º
<b>Instalaciones</b>	Gimnasio o patio	<b>Materiales</b>	Pañuelos
<b>Agrupamientos</b>	Parejas, equipos mixtos		
ACTIVIDADES			TIEMPO
<b>Calentamiento</b>	1. <b>Estiramientos y movilidad articular:</b> en esta tercera sesión, los estiramientos y la movilidad articular serán desarrolladas por parejas, los cuales tendrán que servir como ejemplo y realizar antes el estiramiento o ejercicio para que lo vean el resto de compañeros.		10'
<b>Parte principal</b>	<p>1. <b>Blanco o negro:</b> por parejas y colocados de espaldas, pero sin tocarse. Uno será el blanco y el otro el negro. Cuando el profesor diga blanco, el niño que lo sea tendrá que correr hasta llegar a la meta. Igual cuando diga negro. También se pondrán de diferentes posiciones: sentados, boca abajo, boca arriba...</p> <p>2. <b>El pañuelo:</b> se forman dos equipos, y cada miembro tendrá un número asignado. Cada equipo se colocará en una línea, enfrentados. En medio se coloca el profesor, que sujetará un pañuelo y gritará los diferentes números para que los niños salgan corriendo a coger el pañuelo y volver a su línea sin ser pillados por el rival.</p> <p>3. <b>La cadena humana:</b> para comenzar el juego, se la quedará un alumno/a que tendrá que pillar a sus compañeros y les dará la mano para así ir formando una cadena humana. También</p>		25' o 30'

	podrán formarse cadenas de tres o cuatro, para que sea más fácil manejarla.	
<b>Vuelta a la calma</b>	<p><b>1.Pulso gitano:</b> por parejas y colocados uno frente al otro, se cogerán de la mano, adelantando un pie y poniéndolo junto al pie del compañero. A la señal del profesor, intentarán desequilibrarse sin mover el apoyo del pie. Es importante tener reflejos y reaccionar con velocidad para no ser movido.</p> <p><b>2.Calienta manos:</b> por parejas y colocados uno frente al otro. Las palmas de las manos tendrán que juntarlas y se tocaran las puntas de los dedos. Comienza uno, dando palmadas al otro y éste intentará esquivarlo. Cuando lo consiga, será él el que de palmadas al rival hasta que falle.</p>	10'

Título sesión	LA FLEXIBILIDAD		
<b>UD</b>	Capacidades Físicas Básicas	<b>Nº sesión</b>	4
<b>Ciclo</b>	2º	<b>Nivel</b>	4º
<b>Instalaciones</b>	Gimnasio o patio	<b>Materiales</b>	Aros, tizas, pelotas, cuerdas
<b>Agrupamientos</b>	Grupos mixtos		
	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	
<b>Calentamiento</b>	<b>1.Estiramientos y movilidad articular:</b> en esta sesión, los estiramientos y la movilidad articular serán dirigidos por todos. Cada alumno/a dirá un ejercicio y lo realizará como ejemplo para sus compañeros.	5' o 10'	
<b>Parte principal</b>	<p><b>1.Piedras en el río:</b> en grupos de cuatro o cinco y colocados en fila uno detrás del otro. El profesor habrá colocado aros o pintado círculos en el suelo. Los aros o círculos tendrán una distancia diferente cada vez, por lo que los niños/as tendrán que alargar más el apoyo o menos para así cruzar el río.</p> <p><b>2. Pasa la bomba:</b> en grupos con el mismo número de alumnos, se colocan en fila. Primero de pie, se tendrán que pasar la pelota (bomba) por encima de la cabeza, por debajo</p>	30'	

	entre los pies, por los lados, etc. Luego se sentarán y se pasarán la pelota de diferentes maneras, siempre intentando que no se caiga al suelo porque si no explotará la bomba. <b>3.El limbo:</b> el profesor y un alumno/a sujetarán una cuerda por los extremos y deberán de colocarla a diferentes alturas para que el resto del alumnado la salte por encima o la pase por debajo sin tocarla.	
<b>Vuelta a la calma</b>	<b>1.Letras o figuras humanas:</b> se formarán grupos y el profesor asignará a cada grupo una letra del abecedario o una figura simple. Cada equipo realizará su letra o figura y los demás deberán de adivinar qué están formando.	10'

Título sesión	FUERZA Y RESISTENCIA		
<b>UD</b>	Capacidades Físicas Básicas	<b>Nº sesión</b>	5
<b>Ciclo</b>	2º	<b>Nivel</b>	4º
<b>Instalaciones</b>	Gimnasio o patio	<b>Materiales</b>	Colchonetas, cuerdas,
<b>Agrupamientos</b>	Parejas, grupos mixtos.		
ACTIVIDADES			TIEMPO
<b>Calentamiento</b>	<b>1.Torito en alto:</b> un alumno/a tendrá que pillar a sus compañeros. Éstos se pueden salvar siempre que se monten encima de algo y deberán de hacerlo saltando a pies juntos. Podrá haber varios toros pillando y reducir el espacio para que haya más dificultad.		5' o 10'
<b>Parte principal</b>	<b>1.Las carretillas:</b> por parejas, uno será la carretilla y el otro agarrará a su compañero por los pies, apoyando solo los brazos. Deberán de llegar a una línea y volver al inicio. También formarán otro tipo de carretilla, montándose uno encima del otro a caballito. <b>2. La alfombra mágica:</b> en grupos de cinco y cada grupo con una colchoneta y una cuerda. La cuerda se ata a la colchoneta y un miembro se monta en ella. Los demás compañeros tienen		25' o 30'



	<p>que desplazar la colchoneta (alfombra) por el espacio, con cuidado de que no se caiga de la colchoneta y sin chocar con el resto de grupos.</p> <p><b>3. ¡Al agua pato!:</b> por parejas y una colchoneta, se colocan tumbados en ella y a la señal del profesor deben de levantarse e intentar sacar a su compañero de la colchoneta para que caiga al agua.</p>	
<b>Vuelta a la calma</b>	<p><b>1.Las lapas:</b> se forman dos equipos. Uno de ellos se sienta, muy pegados unos contra otros y agarrados. El juego consiste en que el equipo que no está sentado, tiene que separar a sus compañeros que harán toda la fuerza y resistencia posible para permanecer unidos.</p>	10'

Título sesión	VELOCIDAD Y FLEXIBILIDAD		
<b>UD</b>	Capacidades Físicas Básicas	<b>Nº sesión</b>	6
<b>Ciclo</b>	2º	<b>Nivel</b>	4º
<b>Instalaciones</b>	Gimnasio o patio	<b>Materiales</b>	
<b>Agrupamientos</b>			
ACTIVIDADES			TIEMPO
<b>Calentamiento</b>	<p><b>1.Pincha globos:</b> todos los alumnos/as tendrán un globo atado en el pie con una cuerda. El juego consiste en pinchar el mayor número de globos y mantener el propio el máximo de tiempo posible.</p>		10'
<b>Parte principal</b>	<p><b>1.El “quemao”:</b> se trata de un juego de matar con una pelota. Se forman dos equipos. Uno de ellos se coloca en un campo delimitado, y el otro equipo se coloca fuera del campo, desplazándose por las líneas laterales y de fondo. Tienen que intentar dar con el balón al equipo que está dentro hasta eliminarlos a todos. El equipo que está dentro se tiene que mover con velocidad y tener reflejos y flexibilidad para</p>		25'

	<p>esquivar los lanzamientos. Si cogen la pelota en el aire tendrán una vida.</p> <p><b>2. El reloj:</b> el profesor se coloca en medio, haciendo girar una cuerda como un reloj. Los alumnos/as tienen que esquivar la cuerda, saltándola o agachándose para que no les toque. La cuerda podrá aumentar la velocidad para aumentar la dificultad.</p>	
<p><b>Vuelta a la calma</b></p>	<p><b>1.La tela de araña:</b> cada alumno/a tendrá una goma elástica. Se colocarán en fila y separados. Tendrán que colocar la goma de manera que un niño/a que se la queda, pase todas las gomas sin tocarlas, por lo que tendrá que flexionar su cuerpo de la manera oportuna para llegar al final. Lo realizan todos los alumnos.</p>	<p>10'</p>

### ANEXO II: TABLA DE MOVILIDAD ARTICULAR

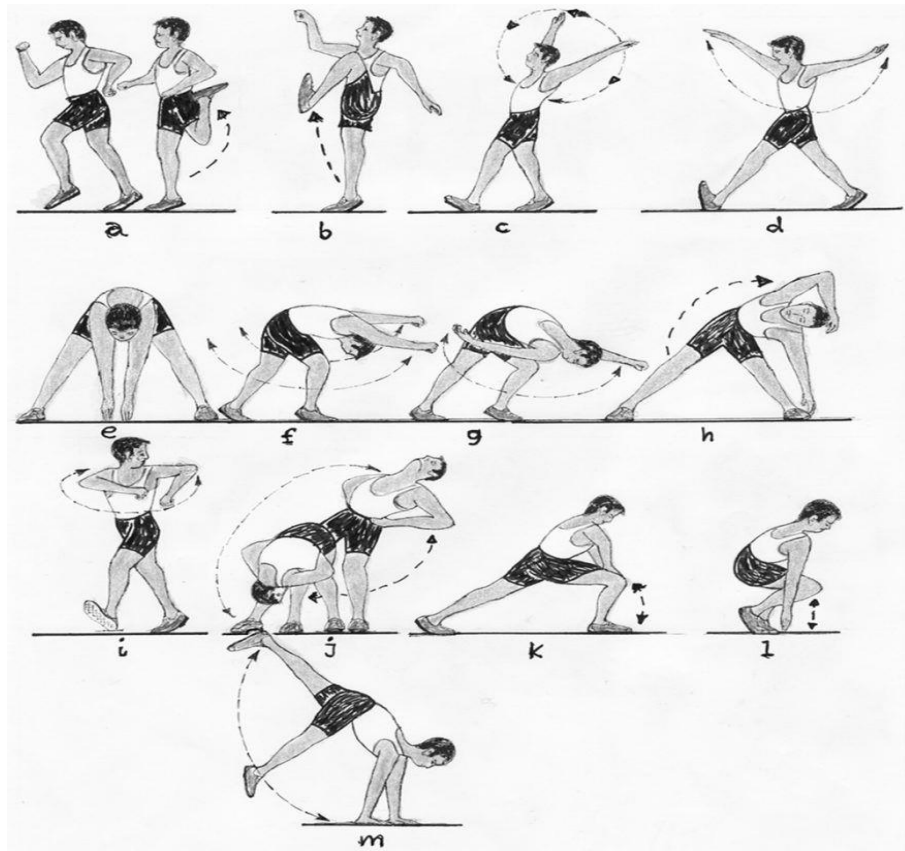


Imagen de [www.deportesaludable.com](http://www.deportesaludable.com)

### ANEXO III: TABLA DE ESTIRAMIENTOS

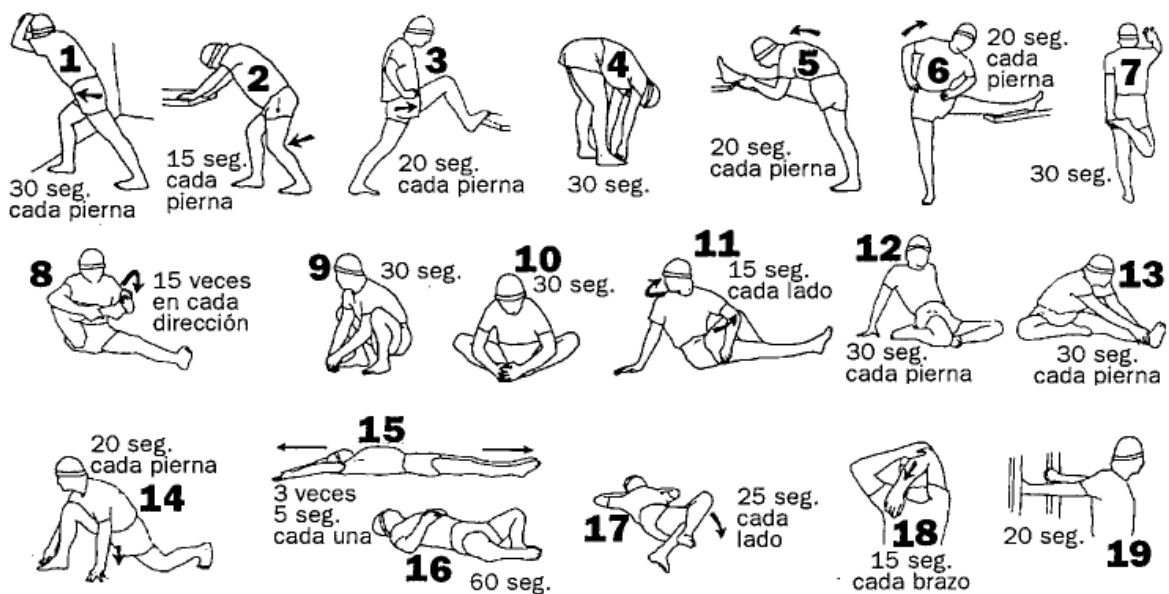


Imagen de [www.altafitgymclub.com](http://www.altafitgymclub.com)

**ANEXO IV: RÚBRICA**

<b>FICHA EVALUACIÓN</b>				
<b>UD: CFB</b>	<b>Nada</b>	<b>Poco</b>	<b>Bien</b>	<b>Muy bien</b>
<b>Nombre alumno/a:</b>				
Sigue las explicaciones				
Muestra interés e interviene durante la clase				
Cumple las reglas del juego				
Colabora con sus compañeros				
Es respetuoso con el resto de la clase				
Recoge y ordena el material utilizado				
Entiende el concepto de CFB				
Responde correctamente preguntas sobre el concepto CFB				
Sabe reaccionar ante un conflicto e intenta solucionarlo				
Pregunta dudas sobre cuestiones mencionadas en clase				

**ANEXO V: AUTOEVALUACIÓN**

<b>AUTOEVALUACIÓN DEL PROPIO TRABAJO</b>			
<b>Alumno/a:</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
He progresado en mi aprendizaje			
Respeto a mis compañeros			
Respeto las normas del juego			
Animo a mis compañeros			
Ayudo a resolver dudas sobre el juego			
Cuido y recojo el material utilizado			
Pregunto dudas			
Soy organizado en mis tareas			
Dirijo y organizo al equipo (capitán)			
Evito conflictos con mis compañeros			

**ANEXO VI: AUTOEVALUACION DE EQUIPO**

<b>EVALUACIÓN DEL TRABAJO EN EQUIPO</b>			
<b>Alumno/a:</b>	1	2	3
Todos entendemos el juego			
Cada miembro realiza su tarea asignada			
Hemos tenido un comportamiento adecuado			
Hemos cumplido las reglas del juego			
Nos hemos sentido integrados en el equipo			
Somos conscientes de nuestros errores			
Hemos intentado mejorar nuestros errores			
<b>Objetivos o propuesta de mejora:</b>			

