

# Propuesta didáctica para el desarrollo de la capacidad aeróbica desde la Educación Física en tercer ciclo de Educación Primaria

## *Didactic proposal to aerobic capacity development in physical education in third-year primary school student*

Villodres, G.C.<sup>1</sup>; García-Pérez, L.<sup>2</sup>; Salazar-Ruiz, R.<sup>3</sup>; Caracuel-Cáliz, R.F.<sup>4</sup>; Ramírez-Granizo, I.A.<sup>5</sup>.

### Resumen

**Introducción:** La realización de una actividad física regular predice mantener una buena salud presente y futura. Asimismo, un factor relacionado con la actividad física es la condición física, la cual suele evaluarse en la población escolar a través de la capacidad aeróbica con el uso del test de Course Navette. Revisiones de la literatura recientes concluyen que resulta necesario mejorar los niveles de capacidad aeróbica en los escolares ya que se considera un factor importante para el mantenimiento y optimización de la salud. En consecuencia, el objetivo del presente escrito es realizar una propuesta didáctica para el desarrollo de la capacidad aeróbica desde la Educación Física en tercer ciclo de Educación Primaria. **Desarrollo:** La propuesta se basa en una sesión prototipo con la que se podría iniciar el trabajo de la capacidad aeróbica en clase de una manera lúdica. Está diseñada según la instrucción 12/2022 de 23 de junio, para 5º de Educación Primaria con un total de 26 estudiantes. Se basa en la temática “La vida en la selva” a partir de una historia que explica el contenido de cada actividad. La sesión consta de calentamiento, parte principal con 5 juegos y vuelta a la calma. **Conclusión:** Desde la comunidad educativa se debe prestar atención a la comunidad científica, con el fin de observar desde una base científica “qué está pasando” entre nuestros y nuestras escolares, detectar una cuestión con necesidad de solventar y poner una solución.

**Palabras clave:** Propuesta didáctica, capacidad aeróbica, Educación Física, Educación Primaria.

### Abstract

**Introduction:** Regular physical activity is predictive of good current and future health. Also, a factor related to physical activity is physical fitness, which is often assessed in the school population through aerobic capacity using the Course Navette test. Recent literature reviews conclude that there is a need to improve aerobic capacity levels as it is considered an important factor for the maintenance and optimisation of health. Consequently, the aim of this paper is to make a didactic proposal to aerobic capacity development in physical education in third-year primary school student. **Development:** The proposal is based on a prototype session which could be used to start working on aerobic capacity in class in a playful way. It is designed according to instruction 12/2022 of 23 June, for 5th year of primary school with a total of 26 students. It is based on the topic "Life in the jungle" with a story that explains the content of each activity. This session consists of a warm-up, a main part with 5 games and a cool-down. **Conclusion:** The educational community should pay attention to the scientific community, in order to observe on a scientific basis "what is happening" among our students, to detect an issue that needs to be solved and to find a solution.

**Keywords:** Didactic proposal, aerobic capacity, physical education, primary school.

**Tip:** Proposal

**Section:** Physical education

Author's number for correspondence: 1- Sent: 04/2023; Accepted: 06/2023

<sup>1</sup>Departamento de Expresión Corporal, Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Granada – España – [gcvillodres@ugr.es](mailto:gcvillodres@ugr.es), <https://orcid.org/0000-0002-8304-5719>

<sup>2</sup>Departamento de Expresión Corporal, Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Granada – España – [lgperez@ugr.es](mailto:lgperez@ugr.es), <https://orcid.org/0000-0003-2034-0558>

<sup>3</sup>Departamento de Expresión Corporal, Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Granada – España – [rosariosr@correo.ugr.es](mailto:rosariosr@correo.ugr.es), <https://orcid.org/0000-0002-1692-4545>

<sup>4</sup>Departamento de Educación, Universidad de Almería – España - [caracuel@ual.es](mailto:caracuel@ual.es), <https://orcid.org/0000-0002-1828-4078>

<sup>5</sup>Departamento de Expresión Corporal, Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Granada – España - [irwinrg@ugr.es](mailto:irwinrg@ugr.es), <https://orcid.org/0000-0002-6944-3737>



**Proposta didáctica para o desenvolvimento da capacidade aeróbica através da Educação Física no terceiro ciclo do Ensino Básico**

**Resumo**

**Introdução:** A actividade física regular é um indicador de boa saúde actual e futura. Além disso, um factor relacionado com a actividade física é a aptidão física, que é frequentemente avaliada na população escolar através da capacidade aeróbica utilizando o teste Course Navette. Revisões recentes da literatura concluem que é necessário melhorar os níveis de capacidade aeróbica em crianças em idade escolar, uma vez que esta é considerada um factor importante para a manutenção e optimização da saúde. Assim, o objectivo deste trabalho é desenvolver uma proposta didáctica para o desenvolvimento da capacidade aeróbica a partir da Educação Física no terceiro ciclo do Ensino Básico. **Desenvolvimento:** A proposta baseia-se numa sessão protótipo que pode ser utilizada para começar a trabalhar a capacidade aeróbica nas aulas de uma forma lúdica. Foi concebida de acordo com a instrução 12/2022 de 23 de Junho, para o 5º ano do Ensino Básico com um total de 26 alunos. Baseia-se no tema "A vida na selva" com uma história que explica o conteúdo de cada atividade. A sessão é composta por um aquecimento, uma parte principal com 5 jogos e um regresso à calma. **Conclusão:** A comunidade educativa deve prestar atenção à comunidade científica, a fim de observar numa base científica "o que está a acontecer" entre os nossos alunos, para detetar um problema que precisa de ser resolvido e encontrar uma solução.

**Palavras-chave:** Proposta didáctica, capacidade aeróbica, Educação Física, Ensino Fundamental.

**Reference:**

- Villodres, G. C., García-Pérez, L., Salazar-Ruiz, R., Caracuel-Cáliz, R. F., & Ramírez-Granizo, I. A. (2024). Didactic proposal to aerobic capacity development in physical education in third-year primary school student. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*, 8(1), 337-353. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10639564>



## I. Introducción

La actividad física [AF] se define como el comportamiento del movimiento humano, producido por los músculos esqueléticos, que da lugar a atributos fisiológicos como el aumento de gasto energético y un mejor estado físico (Organización Mundial de la Salud, 2022).

Según diversos estudios, los sujetos que realizan AF de manera cotidiana en la etapa de la niñez y adolescencia, tienden a continuar su práctica en la edad adulta, previendo así, indirectamente, una buena salud futura (Renato et al., 2007; Black et al., 2019).

La OMS (2022) recomienda que niños, niñas y adolescentes entre 6 y 17 años deben realizar al menos 60 minutos de AF diaria, incluyendo actividades cotidianas. Sin embargo, más del 80% de la población mundial, entre 11 y 17 años, no sigue estas recomendaciones (OMS, 2022).

Un factor asociado a la AF es la condición física, la cual ha sido estudiada frecuentemente en la población escolar a través de la capacidad aeróbica, evaluada a través del uso del test de Course Navette (Ruiz et al., 2011). Esta última está asociada a un mejor perfil cardiovascular tanto en niños, adolescentes como adultos (Ruiz et al., 2019).

La capacidad aeróbica es la cabida que tiene el cuerpo para producir energía utilizando oxígeno como fuente principal de energía, para realizar actividades físicas de larga duración con poco esfuerzo, poca fatiga y una recuperación rápida; siendo considerada como la medida fisiológica más importante en el ser humano para predecir su rendimiento físico (Martínez, 1985).

En la misma línea, una revisión sistemática realizada recientemente por López-Gil et al. (2020) sobre la capacidad aeróbica en escolares concluye que resulta necesario mejorar los niveles de esta, debido a que llega a ser un factor de importancia para el mantenimiento y optimización de la salud, debiendo atender principalmente a aquellos y aquellas que se encuentran en riesgo cardiovascular.

En consecuencia, el objetivo del presente escrito es realizar una propuesta didáctica para el desarrollo de la capacidad aeróbica desde la Educación Física en tercer ciclo de Educación Primaria.

La temática que cubre la presente propuesta es “La vida en la selva” a partir de una historia. Está diseñada para 5º de Educación Primaria con un total de 26 alumnos. Cada una de las explicaciones de los ejercicios se expresa a través de una historia y, cada juego, queda tematizado por la misma. Respecto a ello, las manadas de animales (grupos de estudiantes participantes) deben lograr diferentes objetivos según el juego. La sesión comienza con un calentamiento (10 minutos) basado en un baile que incluye movimiento articular y un juego de activación. Posteriormente, se llevarán a cabo 5 juegos que desarrollan la capacidad aeróbica, comprobando el rango de pulsaciones al final de cada uno de ellos y, finalmente, un juego de vuelta a la calma.



Para mejorar la capacidad aeróbica se realizan ejercicios de intensidad media o baja, pero prolongados en el tiempo. Un requisito necesario para el trabajo de esta capacidad es la toma de pulsaciones y valorar el rango en las que estas se encuentran. Para ello, se coloca el dedo índice y el dedo corazón a un lado u otro del cuello justo debajo de la mandíbula en la arteria carótida, o situando los dos mismos dedos en la parte anterior de la muñeca en la arteria radial. Las pulsaciones deben estar en un rango entre el 60%-80% de las pulsaciones máximas. Para hallar este rango, se debe restar a 220 la edad y se obtendrán las pulsaciones máximas a las que se puede llegar en este caso. Tras esto, se calcula el 60% y 80% de este último dato.

## **II. Elementos curriculares**

### ***II.1. Saber básico***

A. Vida activa y saludable.

### ***II.2. Objetivo de etapa***

K. Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física, el deporte y la alimentación como medios para favorecer el desarrollo personal y social.

### ***II.3. Objetivos específicos***

O.E.1. Trabajar la capacidad aeróbica a través del juego.

O.E.2. Conocer el método de medición de su frecuencia cardíaca.

O.E.3. Mantener la frecuencia cardíaca en el rango establecido para trabajar la capacidad aeróbica.

### ***II.4. Competencia específica principal***

1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud física, mental y social, así como medidas de responsabilidad individual y colectiva durante la práctica motriz, para interiorizar e integrar hábitos de actividad física sistemática que contribuyan al bienestar.

### ***II.5. Criterios de evaluación***

1.1.a. Identificar los efectos beneficiosos a nivel físico y mental de la actividad física, lúdica y deportiva como paso previo para su integración en la vida diaria, analizando situaciones cotidianas.



1.2.a. Implementar los procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, relajación e higiene y seguridad en la práctica de actividades motrices, lúdicas y deportivas, integrando las propias rutinas de una práctica motriz saludable y responsable.

1.3.a. Ejecutar medidas de seguridad antes, durante y después de la práctica de actividad física, lúdica y deportiva, identificando los contextos de riesgo y actuando con precaución ante ellos.

### III. Metodología

Se utiliza la metodología de mando directo, asignando cada ejercicio en cada momento, siendo los estudiantes protagonistas de estos.

### IV. Desarrollo de la propuesta didáctica

|                      |   |              |
|----------------------|---|--------------|
| <b>Calentamiento</b> | <b>“BAILE DE LA SELVA”</b>  | <b>3 min</b> |
|                      | <p><i>“En el día de la selva, todos los animales viven en paz y salen a bailar. Los osos, los tigres, los gorilas y las serpientes (división de los grupos por lazos de colores) se juntan en círculo el llano de la selva y empieza la música”</i> (En este momento se inicia la música y comienza el baile).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <b>MATERIAL</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ordenador con equipo de música.</li> </ul> </li> <li>❖ <b>ORGANIZACIÓN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Grupo clase</li> <li>➤ Los alumnos se situarán de forma individual, dispersos, de cara al profesor.</li> </ul> </li> <li>❖ <b>DESARROLLO DEL EJERCICIO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Coreografía imitada con baile articular.</li> </ul> </li> </ul> <p>El docente guiará una coreografía, acompañada de una música (<i>Quiero Ser Como Tú Remix</i>) correspondiente a la temática, donde se incluirá movimiento articular y, posteriormente, se continuará con una segunda fase de coreografía activa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <b>LÍMITES DEL ESPACIO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Círculo central de la pista de baloncesto.</li> </ul> </li> </ul> |              |
|                      | <b>“ALABA A TU REY”</b>   | <b>5 min</b> |

**Calentamiento**

*“En el día de la selva, cada manada debe alabar a su rey. A pesar de que todos los animales bailan juntos en círculo, no se puede evitar la rivalidad, tensión, gruñidos... Todos juntos están bailando alrededor de sus reyes mientras estos están esperando las ofrendas de sus discípulos. Cada manada, lucha por conseguir regalos con la mayor variedad de colores. Cuando la música pare y el narrador nombre una manada, esa manada debe correr hacia el color que se ha nombrado y traerlo a su rey colocándolo encima de él. El resto de las manadas correrán hacia la manada nombrada para pillarlos y evitar que esta consiga el regalo. Si un solo miembro de la manada consigue el regalo, puede traerlo a su rey en ofrenda de todos y todas las manadas vuelven a bailar en el círculo. Si ningún componente consigue el regalo, porque han sido atrapados por los demás, todos vuelven al círculo”.*

❖ **MATERIAL**

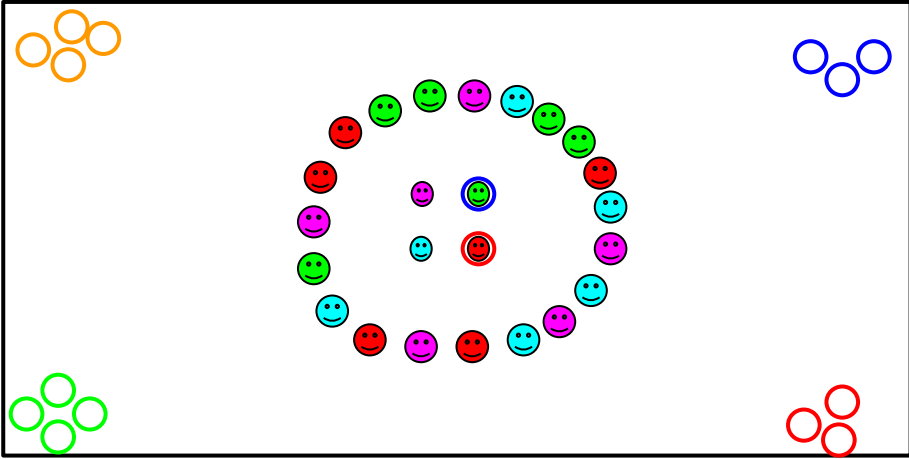
- 4 peluches de cada animal (oso, serpiente, gorila, tigre).
- 4 aros rojos.
- 4 aros azules.
- 4 aros verdes.
- 4 aros amarillos.
- Ordenador con equipo de música.

❖ **ORGANIZACIÓN**

- Grupo clase
- 4 subgrupos (Osos, Tigres, Gorilas, Serpientes)
- Los alumnos se colocan en círculo cogidos de las manos.

❖ **DESARROLLO DEL EJERCICIO**

- Los alumnos, colocados en círculo cogidos de las manos alrededor de los reyes, giran hacia la derecha al ritmo de la música (*Yo Voy A Ser Rey León*).
- Cuando pare la música, el docente gritará el nombre de un grupo y el color de un aro.
- El grupo nombrado deberá dirigirse lo más rápido posible hasta el color del aro nombrado. El resto de los grupos, los perseguirán para evitar que el grupo nombrado consiga el aro. Estos los frenarán pillándolos.
- Si un miembro del grupo consigue el aro, puede cogerlo y colocarlo

|                               |  |                       |
|-------------------------------|--|-----------------------|
| <p><i>Calentamiento</i></p>   | <p>sobre su rey. Si ningún miembro del grupo lo consigue, es decir, son todos pillados por el resto de los grupos, volverán al círculo para volver a empezar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <b>LÍMITES DEL ESPACIO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pista de baloncesto roja.</li> </ul> </li> <li>❖ <b>REPRESENTACIÓN GRÁFICA</b></li> </ul>    |                       |
|                               | <p><b>“ATRAPADOS”</b></p>  | <p><b>4-5 min</b></p> |
| <p><i>Parte Principal</i></p> | <p><i>“Al día siguiente, donde la paz del día de la selva ha desaparecido, las serpientes de la selva del Este han llamado a sus amigas, y han atrapado a cada una de las manadas, estas las han rodeado manteniendo en su interior a los componentes de cada una de las manadas, atándose en sus extremos para atraparlos. Las manadas llevan días atrapados y todos tienen mucha hambre. Para ello, deben conseguir comida que se encuentra colgada del pantalón de cada uno de los animales, cada manada debe trabajar en equipo para robarle la comida al equipo contrario ¿Quién será la manada que obtenga más comida?”</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <b>MATERIAL</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 12 cuerdas.</li> <li>➤ 25 petos.</li> </ul> </li> <li>❖ <b>ORGANIZACIÓN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>4 subgrupos</b> (Osos, serpientes, gorilas, tigres).</li> <li>➤ Cada subgrupo se coloca en círculo, rodeados por una cuerda.</li> <li>➤ Cada uno de los componentes de cada subgrupo, posee un peto</li> </ul> </li> </ul> |                       |



**Parte Principal**

colocado en el pantalón por detrás.

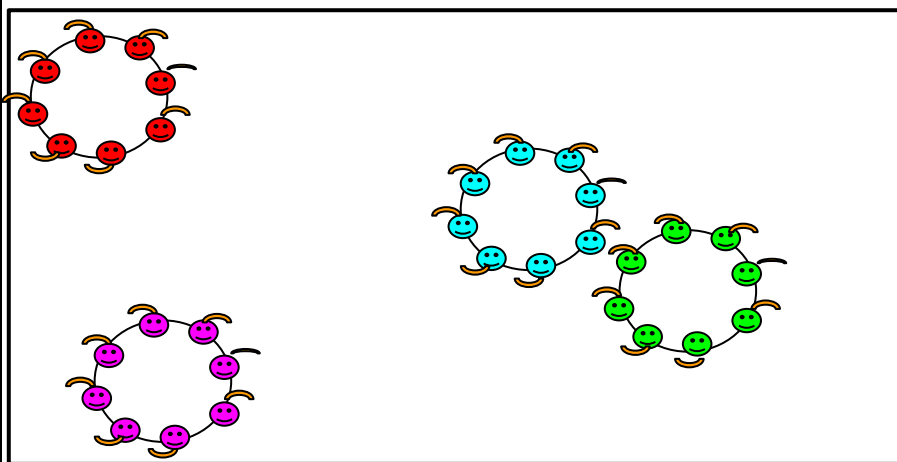
❖ **DESARROLLO DEL EJERCICIO**

- Los 4 subgrupos se colocan dispersos por toda la pista.
- En equipo, desplazándose juntos, deben atrapar los petos de los demás grupos.

❖ **LÍMITES EN EL ESPACIO**

- Pista de baloncesto roja.

❖ **REPRESENTACIÓN GRÁFICA**



**“BUSCA TU COMIDA”**

**4-5 min**

*“Las manadas de la selva han conseguido escapar de las serpientes y han vuelto a sus guaridas. La tensión entre las manadas siempre está presente. Por las noches, cada manada sale a robar los alimentos que más le gusta de los hogares de otras manadas. Por ello, a su vez, estos tienen que proteger su guarida para no ser robados”.*

❖ **MATERIAL**

- 9 pelotas de hockey.
- 9 frisbee de goma-espuma.
- 9 recogepelotas amarillos.
- 9 pelotas de plástico.
- 4 aros grandes.
- 12 cuerdas.

❖ **ORGANIZACIÓN**

- **4 subgrupos** (Osos, serpientes, gorilas, tigres).



**Parte Principal**

- Se divide la pista en 4 zonas. Cada equipo se sitúa en una zona. En ellas estará la guarida de cada equipo.

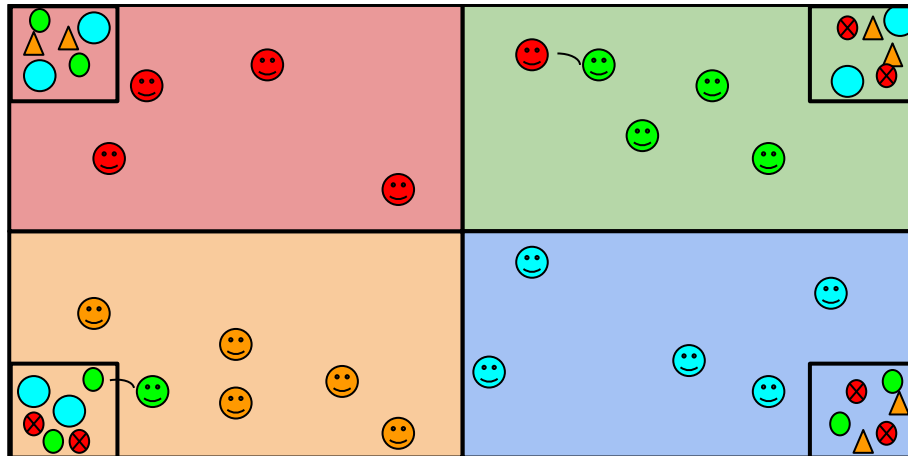
❖ **DESARROLLO DEL EJERCICIO**

- La comida de cada equipo está repartida en la guarida de los demás animales.
- Cada equipo debe ir a por su comida y traerla a su casa, sin ser pillado. Cada equipo puede pillar a aquel que se adentre en su zona. El jugador pillado deberá volver a su casa para volver a buscar comida.
- Dentro de la zona donde se encuentra la comida no se puede pillar, pero solo se puede estar 5 segundos dentro de ella.
- Comidas (**MATERIAL**):
  - Recogepelotas amarillos (plátanos para los gorilas).
  - Pelotas de hockey (huevos para las serpientes).
  - Pelotas de plástico (manzanas para los osos).
  - Frisbies de goma-espuma (filetes para los tigres).

❖ **LÍMITES DEL ESPACIO**

- Pista de baloncesto roja.

❖ **REPRESENTACIÓN GRÁFICA**



### “MUERDE A TU PRESA”

**4-5 min**

*“En la selva se ha liado una muy gorda. Los animales han perdido el control y muerden a todo lo que se encuentran. Los animales se han dado cuenta de que el agua de coco cura la herida que deja la mordedura.”*

#### ❖ MATERIALES

- 4 petos.
- 2 pelotas de plástico.

#### ❖ ORGANIZACIÓN

- Se divide el grupo clase en **2 grupos**. Cada uno juega en media parte del pabellón de manera independiente.

#### ❖ DESARROLLO DEL EJERCICIO

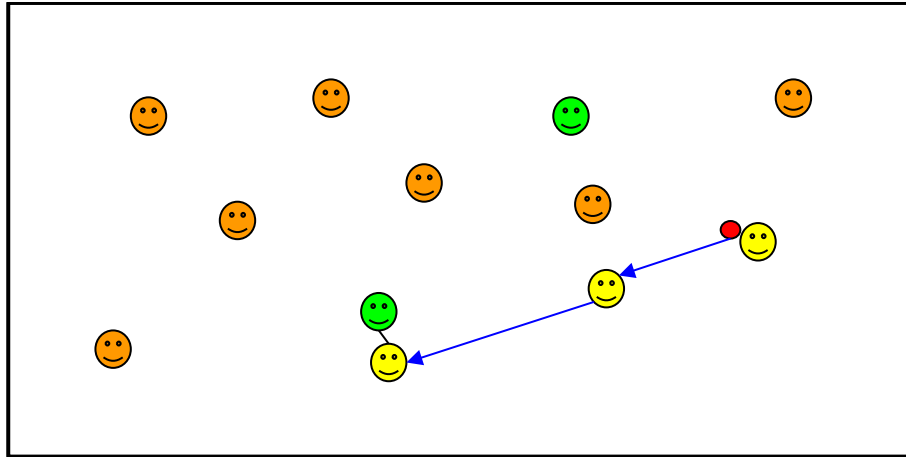
- Los integrantes del grupo (llevarán un peto para identificarlos), pillan a los demás compañeros. El alumno que es pillado podrá desplazarse a pata coja, diferenciando así a los alumnos pillados.
- Los alumnos pillados se pueden salvar pasándose un balón de goma-espuma.
- Cada minuto, aproximadamente, se cambian los alumnos que pillan.

#### ❖ LÍMITES DEL ESPACIO

- Dos pistas transversales de voleybol amarillas.

#### ❖ REPRESENTACIÓN GRÁFICA

*Parte Principal*



### “SALVA A TU CRÍA”

4-5 min

*“Después de la liada del día anterior, comienzan a haber grandes conflictos entre las manadas. Para vengarse, unas manadas a otras se roban las crías para acabar con su descendencia. ¡Deben recuperarlas pronto sin que los atrapen!”*

#### ❖ MATERIALES

- 14 pelotas de plástico (7 para cada pista).

#### ❖ ORGANIZACIÓN

- Se divide la clase en **4 grupos**, los cuales jugarán 2 a 2 (Ej: Osos Vs Serpientes/Gorilas Vs Tigres). Cada uno juega en media parte del pabellón de manera independiente.

#### ❖ DESARROLLO DEL EJERCICIO

- Uno de los equipos, el cual se elige al azar, pillará. Este se deberá repartir en tres líneas en las cuales se pueden mover lateralmente.
- El otro equipo, desde la línea de salida, deberá traspasar la zona dónde se encuentra el otro equipo para recuperar a sus crías (pelotas). Tras coger a una cría deberá volver a la línea de salida.
- El alumno que sea pillado debe **volver por fuera** del campo a la línea de salida.
- Solo se puede coger a **una cría** (pelota).
- Tras **un minuto y medio**, se contarán las crías que se han recuperado, y los equipos cambiarán de rol.

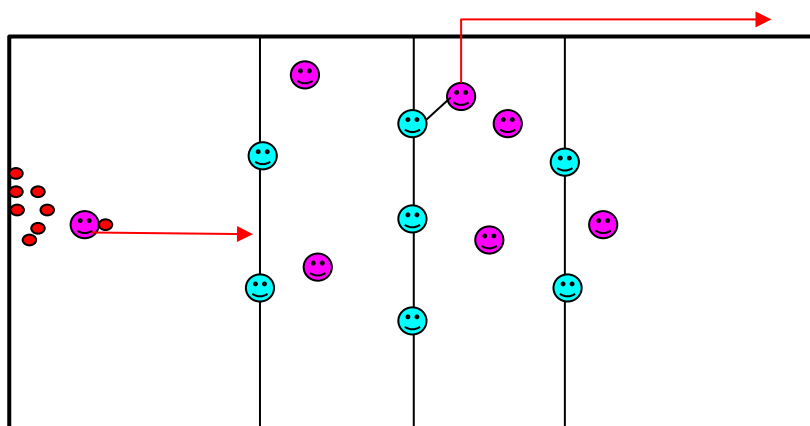
#### ❖ LÍMITES DEL ESPACIO

*Parte Principal*



- Dos pistas transversales de voleibol amarillas.

### ❖ REPRESENTACIÓN GRÁFICA



### “PASA COCOS”

4-5 min

“Las crías, mientras han estado en el nido contrario, se han hecho amigas de las demás crías. Por ello, estas se han unido para conseguir la paz en la selva. Para celebrarlo, se han inventado el juego “Pasa cocos””.

### Parte Principal

#### ❖ MATERIAL

- 4 aros grandes.
- 2 pelotas de plástico.

#### ❖ ORGANIZACIÓN

- Se divide la clase en **4 grupos**, los cuales jugarán 2 a 2 (Ej: Osos Vs Serpientes/Gorilas Vs Tigres). Cada uno juega en media parte del pabellón de manera independiente.

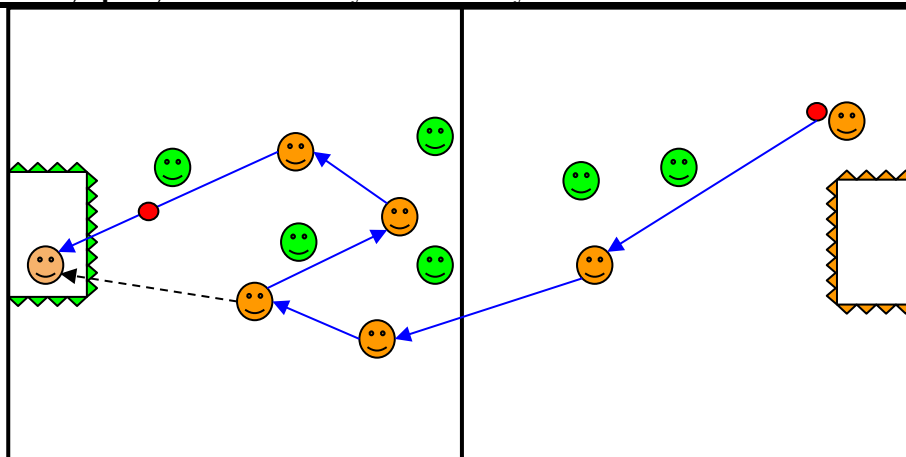
#### ❖ DESARROLLO DEL EJERCICIO

- El objetivo es conseguir puntos pasando el balón a un compañero que entre en la zona de conos.
- Para poder marcar punto cada miembro del equipo debe tocar el balón. Cuando haya ocurrido esto, un integrante del grupo podrá entrar en la zona de conos para que le pasen el balón. El pase se debe dar desde dentro del campo del otro equipo.

#### ❖ LÍMITES DEL ESPACIO

- Dos pistas transversales de voleibol amarillas.

#### ❖ REPRESENTACIÓN GRÁFICA



### “GUERRA DE COLMENAS”

(Juego de prevención)

-

“En la selva, ha habido una plaga de colmenas. Las manadas deben deshacerse de ellas lo antes posible”

#### ❖ MATERIALES

- 14 pelotas de plástico.

#### ❖ ORGANIZACIÓN

- 2 grupos de 13 alumnos. (Ej: Osos y Serpientes VS Tigres y Gorilas)

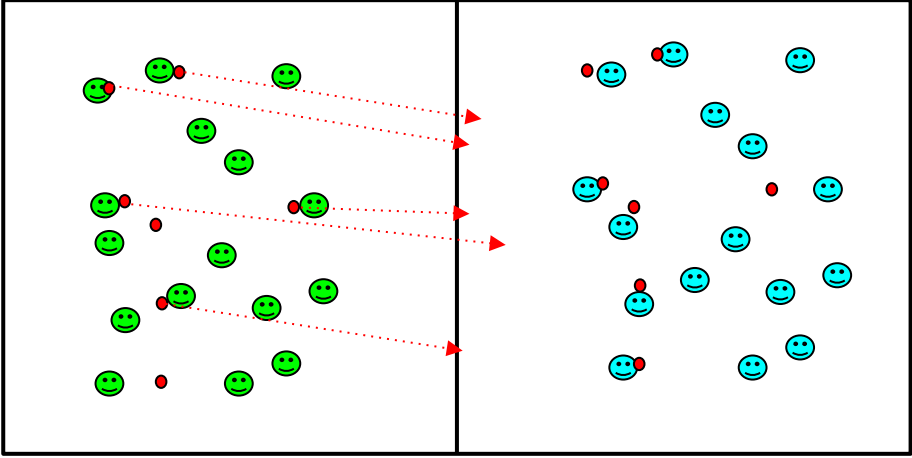
#### ❖ DESARROLLO DEL EJERCICIO

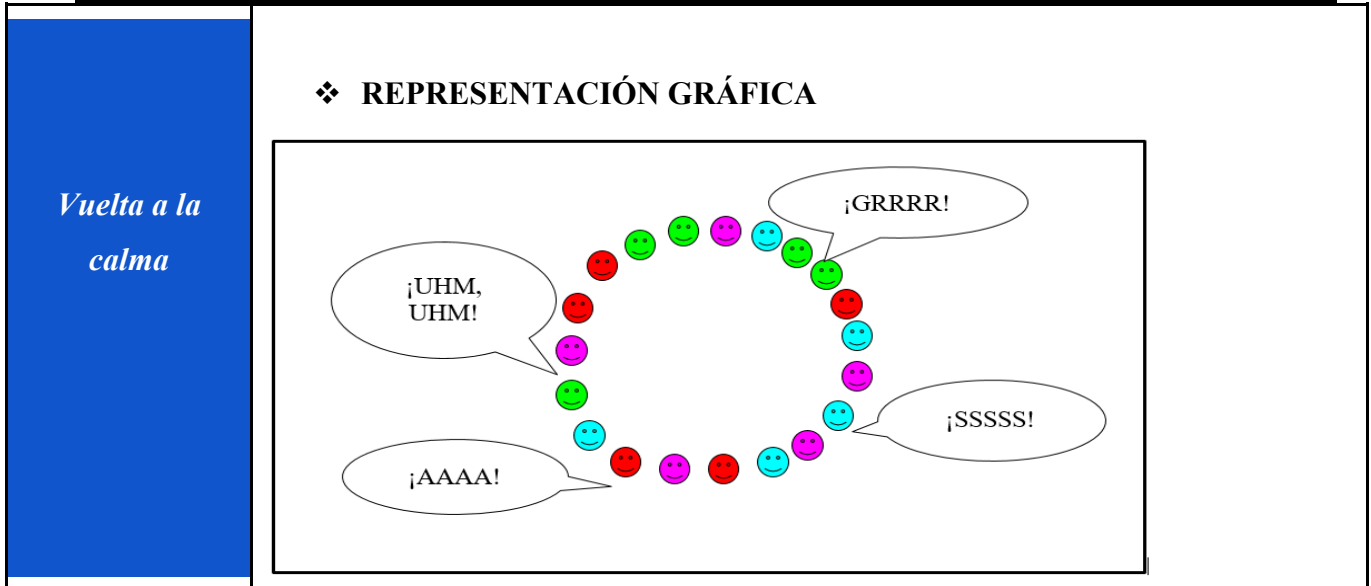
- Cada grupo (formado por 2 subgrupos) poseerán 7 balones.
- Cada grupo deberá deshacerse de los balones de su campo y mandarlo al campo contrario.

#### ❖ LÍMITES DEL ESPACIO

- Pista de baloncesto roja.

*Parte Principal*

|                                 |   |  |
|---------------------------------|---|--|
| <p><i>Parte Principal</i></p>   | <p>❖ REPRESENTACIÓN GRÁFICA</p>   |  |
|                                 | <p>“LA NOCHE OSCURA”</p> <p style="text-align: right;"><b>5 min</b></p>   |  |
| <p><i>Vuelta a la calma</i></p> | <p>“Entre tanto lío, se ha hecho de noche, y los animales de la selva se han perdido. Por ello cada animal debe buscar a su manada.”.</p> <p>❖ MATERIAL</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Cintas de colores.</li> </ul> <p>❖ ORGANIZACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Se realiza la actividad en gran grupo.</li> </ul> <p>❖ DESARROLLO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Todos los animales están mezclados. Cada uno de ellos se tendrán que tapar los ojos/errarlos, simulando que es una noche oscura.</li> <li>➤ El docente dará una señal con el silbato y todos los participantes a la vez deberán realizar el sonido del animal que representan.</li> <li>➤ Tendrán que buscar a su grupo a la vez que se desplazan en cuadrupedia, guiándose por el sonido que emiten los compañeros de su manada.</li> <li>➤ El juego termina cuando todas las manadas se hayan reunido.</li> </ul> <p>❖ LÍMITES DEL ESPACIO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pista de baloncesto roja.</li> </ul> |  |



*Vuelta a la calma*

## V. Evaluación

Se exponen diferentes ejemplos sobre cómo evaluar la sesión. En primer lugar, mediante la evaluación según los criterios de evaluación, la cual será llevada a cabo por el/la docente. También se propone que el alumnado participe en el proceso de evaluación a través de una lista de control de autoevaluación (sobre sí mismo) y otra de heteroevaluación (sobre el subgrupo).

### V.1. Según criterios de evaluación

| CRITERIOS DE EVALUACIÓN  | BIEN  | MAL  |
|--|---|--|
| <u>1.1.a. Identificar los efectos beneficiosos a nivel físico y mental de la actividad física, lúdica y deportiva como paso previo para su integración en la vida diaria, analizando situaciones cotidianas.</u>               | Identifica los efectos beneficiosos a nivel físico de la actividad física   | No identifica los efectos beneficiosos a nivel físico de la actividad física   |
| <u>1.2.a. Implementar los procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, relajación e higiene y seguridad en la práctica de actividades motrices, lúdicas y deportivas, integrando las propias rutinas de una</u> | Implementa los procesos de activación corporal y dosificación del esfuerzo en la práctica de actividades motrices, lúdicas y deportivas | No implementa los procesos de activación corporal y dosificación del esfuerzo en la práctica de actividades motrices, lúdicas y deportivas |





|  |   |  |
|--|---|--|
| práctica motriz saludable y responsable.   |   |  |
| <i>1.3.a.</i> Ejecutar medidas de seguridad antes, durante y después de la práctica de actividad física, lúdica y deportiva, identificando los contextos de riesgo y actuando con precaución ante ellos. | Ejecuta medidas de seguridad antes, durante y después de la práctica de actividad física, lúdica y deportiva, identificando los contextos de riesgo y actuando con precaución ante ellos. | No ejecuta medidas de seguridad antes, durante y después de la práctica de actividad física, lúdica y deportiva, identificando los contextos de riesgo y actuando con precaución ante ellos. |

### V.2. Autoevaluación (lista de control)

| COMPORTAMIENTO  | SÍ | NO |
|---|----|----|
| ¿He asistido a la clase?  |    |    |
| ¿He venido vestido adecuadamente? (chándal)                             |    |    |
| ¿He participado en la clase?  |    |    |
| ¿He hecho un uso adecuado del material y he respetado a mis compañeros? |    |    |
| ¿He aprendido algo nuevo?   |    |    |
| ¿He salido voluntario?  |    |    |
| ¿Te ha gustado la clase?  |    |    |

### V.3. Heteroevaluación del alumnado

| NOMBRE DE GRUPO  |  |
|--|--|
| ¿Qué es lo que os ha gustado más de esta clase?              |  |
| ¿Qué os ha gustado menos de esta clase?                      |  |
| ¿Ha surgido algún incidente? ¿Cuál? ¿Cómo se ha solucionado? |  |
| ¿Qué habéis aprendido?                                       |  |
| Puntúa la clase del 1 al 10                                  |  |



## VI. Conclusiones

Desde la comunidad educativa se debe prestar atención a la comunidad científica, con el fin de observar desde una base científica “qué está pasando” entre nuestros y nuestras escolares, detectar una cuestión con necesidad de solventar y poner una solución.

Por tanto, en este caso, tras observar las conclusiones a las que ha llegado la literatura reciente sobre que los niños y niñas de la última parte de la etapa de Educación Primaria no realizan la AF suficiente y que es necesario atender a este factor y a otros relacionados como es la condición física, se creó esta propuesta en la que los juegos están diseñados para trabajar en el rango de la frecuencia cardíaca que permite el desarrollo de la capacidad aeróbica.

Esta ha sido programada para 5º de Educación Primaria, por encontrarse en la etapa preadolescente que la literatura determina como crítica respecto a la AF realizada, y debido a que el trabajo de los hábitos saludables puede ser determinante en su consecución en etapas futuras. Sin embargo, los ejercicios propuestos pueden ser adaptados a cualquier curso de la etapa educativa.

## VII. Referencias

- Black, N., Johnston, D. W., Propper, C. y Shields, M. A. (2019). The effect of school sports facilities on physical activity, health and socioeconomic status in adulthood. *Social Science & Medicine*, 220, 120–128. <http://doi.org/10.1016/j.socscimed.2018.10.025>
- López-Gil, J. F., De Camargo, E. M. y Lucas, J. L. Y. (2020). Capacidad aeróbica en escolares de Educación Primaria determinada mediante el test Course Navette: una revisión sistemática. *Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado*, 23(3). <https://doi.org/10.6018/reifop.402151>
- Martínez, E. (1985). la capacidad aeróbica. *Educación física y deporte*, 7(1-2), 71-77. <https://doi.org/10.17533/udea.efyd.4681>
- Organización Mundial de la Salud (2022, 5 de octubre). *Physical Activity*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Renato, M., Luiza, C., Cozzensa, M. y Curi, P. (2007). Tracking of physical activity from adolescence to adulthood: A population-based study. *Revista de Saúde Pública, SciELO Brasil*, 41(1), 69–75. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102007000100010>
- Ruiz, J. R., España-Romero, V., Castro-Piñero, J., Artero, E. G., Ortega, F. B., Cuenca García, M., Jiménez Pavón, D., Chillón, P., Girela-Rejón, M.<sup>a</sup> J., Mora, J., Gutiérrez, A., Suni, J., Sjöström, M. y Castillo, M. J. (2011). Batería ALPHA-Fitness: test de campo para la evaluación de la condición física relacionada con la salud en niños y adolescentes. *Nutrición Hospitalaria*, 26(6), 1210-1214. [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112011000600003&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112011000600003&lng=es&tlng=es).
- Ruiz, J. R., Caverro-Redondo, I., Ortega, F. B., Welk, G. J., Andersen, L. B. y Martínez-Vizcaino, V. (2016). Cardiorespiratory fitness cut points to avoid cardiovascular disease risk in children and adolescents; what level of fitness should raise a red flag? A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 50(23), 1451-1458. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095903>