



universidad
de león



TRABAJO DE FIN DE GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

Curso Académico 2017/2018

EL DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA MEDIANTE LOS JUEGOS Y DEPORTES
POPULARES EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA E.S.O.

The development of physical condition through games and popular sports in physical
education classes at the E.S.O.

Autor/a: Sergio Santos Vázquez

Tutor/a: José Antonio Robles Tascón

Fecha: 27/06/2018

VºBº TUTOR/A

VºBº AUTOR/A



1. RESUMEN	3
2. INTRODUCCIÓN.....	4
3. CONTEXTUALIZACIÓN	6
3.1 Justificación.....	6
3.2 Conceptualización.....	9
4. OBJETIVOS.....	12
5. METODOLOGÍA.....	13
5.1 Programa de acondicionamiento físico basado en los JDPT y el Crossfit.	14
5.2 Actividades extraescolares relacionadas con la actividad física	18
5.3 Trabajo de grabación a los mayores.....	19
6. CONCLUSIONES.....	22
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	23
8. ANEXOS	25
ANEXO 1.....	25
ANEXO 2.....	26
ANEXO 3.....	27
ANEXO 4.....	28
ANEXO 5.....	29



1. RESUMEN

Los índices de sobrepeso y enfermedades derivadas de este están creciendo preocupantemente en España, especialmente en la población de entre 11 y 15 años (Gallardo, 2017). El objetivo principal de este trabajo de fin de grado ha sido crear un programa de ejercicio físico (en este caso se trataría de 3 unidades didácticas) con el fin de desarrollar la condición física de los alumnos de la E.S.O utilizando para ello los juegos y deportes populares y tradicionales en combinación con una de las nuevas tendencias de acondicionamiento físico (el Crossfit). Además en este trabajo se propondrán tareas para instaurar en los alumnos de educación física hábitos de vida saludables como el ejercicio físico, la actividad física y/o el deporte; y para tratar de evitar la completa desaparición del mayor número de juegos y deportes populares. Como conclusión principal, tras revisar la bibliografía existente se puede concluir que si es posible desarrollar la condición física de los alumnos durante las clases de educación física pero teniendo en cuenta el trabajo de todo el curso y no solo el de 8 semanas como se propone en la literatura.

Palabras clave: Ejercicio físico, juegos y deportes populares y tradicionales, Crossfit, educación física.

The rates of overweight and diseases derived from it are growing worryingly in Spain, especially in the population between 11 and 15 years old (Gallardo, 2017). The main objective of this end-of-grade project has been to create a physical exercise program (in this case it would be 3 teaching units) in order to develop the physical condition of ESO students using games and sports popular in combination with one of the new trends in fitness (the Crossfit). In addition, in this work, tasks will be proposed to establish healthy lifestyles in physical education students, such as physical exercise, physical activity and / or sports; and to try to avoid the complete disappearance of the greatest number of popular games and sports. As a main conclusion, after reviewing the existing bibliography it can be concluded that it is possible to develop the physical condition of the students during physical education classes but taking into account the work of the whole course and not only the 8 weeks as proposed in literature.

Keywords: Physical exercise, games and popular sports, Crossfit, physical education.



2. INTRODUCCIÓN

El motivo que me lleva a escoger esta línea de investigación es el descenso de los niveles de práctica de actividad física en los jóvenes en los últimos años, que según un artículo publicado en el periódico El País “entre 1995 y 2008, un 20% de jóvenes entre 16 y 34 años ha dejado de hacer deporte” (Moscoso, 2009, en Pantaleoni, 2009). Pero aunque este estudio solo abarque el rango de edad entre los 16 y los 34 años, se sabe que la práctica deportiva en menores de 16 años se está viendo reducida a cada año que pasa. Esto ha provocado que los índices de sobrepeso suban en España hasta situarse en un 4,6% en jóvenes adolescentes de entre 11 y 15 años (Gallardo, 2017) y un 53,7% de la población. Pero, aunque en la actualidad no se haya conseguido un tratamiento satisfactorio del sobrepeso infantil, expertos recomiendan que, llevar a cabo una intervención en la que se combine ejercicio físico, nutrición, educación y terapia conductual, la adherencia a la práctica de actividad física y el factor tiempo, parece fundamental (Gálvez et al, 2015). Además, otro dato preocupante en este rango de edad (entre los 11 y los 15 años) como bien he mencionado antes es el tema de la nutrición, y es que el creciente porcentaje de población infantil con sobrepeso según Prado Martínez et al (2007) se puede “atribuir a un cambio en el patrón alimenticio, que estaría afectado por factores socioeconómicos y presiones de industrias alimentarias y farmacéuticas”, las cuales han conseguido que los alimentos ultra-procesados se consuman a diario por niños y adolescentes sin pararse a pensar en las consecuencias que el consumo masivo de estos alimentos pueden tener sobre la salud.

Atendiendo a estos datos creo conveniente crear un programa de actividad física para incluirlo en las unidades didácticas de E.F, que no solo trate de motivar a los alumnos para que practiquen actividad física dentro de las clases y desarrollar así su condición física, sino que además les cree hábitos de vida saludable que impliquen realizar actividad física en su tiempo libre y cuidar la alimentación todo lo que sea posible, para poder así conservar o incluso desarrollar también su condición física, evitando aumentar el número de personas sedentarias con riesgo de padecer enfermedades hipocinéticas como la obesidad, diabetes, cardiovasculares...

Pero, ¿Cómo puedo aprovechar las clases de educación física de manera que no solo consigamos influir en la condición física de los alumnos motivándolos a practicar ejercicio, sino también en otros ámbitos de la educación física? Pues añadiendo además la



práctica de juegos y deporte populares en éstas clases, lo que puede favorecer que además se practiquen en otros ámbitos como en su tiempo de ocio y en su tiempo libre.

Los juegos y deportes populares y tradicionales (JDPT) forman parte de nuestra cultura, nuestra historia y la de nuestros antepasados, y debido al creciente uso de las nuevas tecnologías, con una gran variedad de videojuegos, es cuestión de tiempo que estas antiguas prácticas caigan en el olvido y se extingan, desaparezcan de nuestra cultura, acabando así con una pequeña pero importante parte de nuestro saber popular de nuestra cultura.

Así pues, para lograr el objetivo de desarrollar la condición física en las clases de educación física he decidido combinar una las nuevas tendencias de acondicionamiento físico como es el Crossfit, con los juegos y deportes populares, ya que muchos de los ejercicios del Crossfit tienen cierta similitud en cuanto a ejecución y capacidades físicas que se desarrollan con algunos de los JDPT que practicaban nuestros antepasados. He decidido emplear el Crossfit por la novedad que implica en las clases de Educación Física, motivando así al alumnado a la participación activa en dichas clases y evitando caer en la monotonía, además de enmascarar sesiones tan simples como la realización de circuitos con estaciones de entrenamiento funcional. Además, como ya he mencionado, hay que señalar que muchas de las habilidades y destrezas que pueden observarse en los antiguos juegos y deportes populares, pueden relacionarse y tener similitud con algunas de las técnicas de acondicionamiento físico empleadas por los practicantes de Crossfit.

Atendiendo a ambos aspectos anteriormente descritos (el Crossfit y los juegos y deportes populares) en el presente Trabajo de Fin de Grado se va a proponer una metodología a seguir para lograr desarrollar algunos aspectos de la condición física en alumnos de Educación Secundaria Obligatoria, como son la fuerza, la capacidad cardiorrespiratoria (resistencia aeróbica y anaeróbica) y agilidad, a través de los juegos y deportes populares. Hay que tener en cuenta que las personas con estas edades no tienen desarrollado al completo el sistema glucolítico anaeróbico (Izquierdo, 2016), pero no por ello debemos hacerles trabajar de manera aeróbica únicamente ya que hay estudios que demuestran de que los niños realizaban actividad generalizada relacionada con periodos cortos de intensa actividad, combinados con periodos de actividad baja y/o moderada. (Bailey et al, 1995).



Pero, ¿introducir estas prácticas físicas en las clases de educación física es viable? Según la Orden EDU/362/2015, de 4 de mayo, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación secundaria obligatoria en la Comunidad de Castilla y León, “la sociedad actual demanda, cada vez más, la necesidad de incorporar a la cultura y a la educación aquellos conocimientos y destrezas que, relacionados con el cuerpo y la actividad motriz, contribuyen al desarrollo personal y a la mejora de la calidad de vida”. Por ello este trabajo tratará uno de los bloques de contenidos que establece dicho currículo: *Juegos y deportes. Cualidades motrices personales*. Dicho bloque de contenidos es adecuado para las clases de Educación “por su carácter educativo, por ser un instrumento adecuado para la mejora de las capacidades que pretende esta materia, porque supone actividades que fomentan la colaboración, la participación y el desarrollo de actitudes dirigidas hacia la solidaridad, la cooperación y la no discriminación, y porque contribuye a la habituación al esfuerzo y a la identificación social del deporte” (Orden EDU/362/2015).

Por lo tanto, los JDPT contribuyen a todo lo anteriormente citado y además, de manera secundaria, podemos evitar su desaparición a través de su impartición en las clases de educación física, contribuyendo así a prolongar el saber popular, la cultura de nuestros antepasados y evitar así la desaparición de las prácticas físicas con las que se entretenían nuestros antepasados. Pero si además los combinamos con nuevas tendencias de entrenamiento y desarrollo de la condición física, el resultado es lo que a continuación les presento: desarrollar la condición física a través de los JDPT en educación secundaria obligatoria, enmascarándolos bajo el nombre de Crossfit.

3. CONTEXTUALIZACIÓN

3.1 Justificación

Pero, ¿por qué precisamente el Crossfit? ¿Qué interés podría tener un profesor de educación física para añadir este tipo de prácticas deportivas en su unidad didáctica? La respuesta la tienen Gómez-Mármol et al. (2014, p. 1) y es que según estos autores, “el Crossfit, por sus características, es capaz de contribuir a la consecución de varios de los objetivos que establece la legislación educativa para la educación física así como incidir en determinados contenidos y desarrollar varias competencias básicas”. El objetivo al que se refiere esta afirmación se trata principalmente el de mejorar la condición física de los alumnos, y los bloques de contenidos que se pueden desarrollar con la metodología que



aquí presento se trata del bloque de condición física y salud, y el de juegos y deportes. Además la novedad que supone la práctica del Crossfit en las clases puede suponer un factor motivacional muy importante, animando a los alumnos a participar activamente en las clases de educación física.

Pero nuevamente nos surge la duda de si sería posible el desarrollo de la condición física de nuestros alumnos en apenas 2 horas semanales de clase a la semana con un tiempo útil de unos 45 minutos. Veamos que dice la literatura al respecto.

Actualmente en España, como en la mayoría de países de Europa, las clases de educación física solo ocupan 2 horas a la semana en el horario de los centros de educación secundaria, por lo que los profesores de educación física encuentran serias dificultades a la hora de diseñar unidades didácticas que logren cumplir el objetivo de desarrollar la condición física en sus clases (Mayorga-Vega & Viciano, 2015).

Sin embargo hay estudios, como el de Ramírez Lechuga et al (2012) que aseguran que “un programa de entrenamiento aeróbico de alta intensidad de 8 semanas, 2 días por semana, mejora la capacidad aeróbica de los alumnos”, o trabajos como el de Viciano Ramírez et al. (2014), con el que demuestran la posibilidad de incrementar la condición física en las clases de educación física con programas a corto plazo, acabando con las creencias existentes de la imposibilidad de llevarlo a cabo en tan solo dos horas de clase a la semana. Pero, aun habiendo evidencias científicas de que es posible dicho desarrollo de la condición física, hay estudios como el de (Mayorga-Vega & Viciano, 2015, p. 334) que “sugieren que durante las clases de EF, tanto de educación primaria como de educación secundaria, solo los estudiantes con menor condición física pueden incrementar su capacidad cardiorrespiratoria”.

En cambio, los alumnos con mayor nivel de condición física no se beneficiarían de estos programas escolares. Por ello, con el objetivo real de incrementar la capacidad cardiorrespiratoria de todos los jóvenes (componente de la condición física), parece necesario aumentar la carga lectiva de la asignatura de EF, por ejemplo, mediante un aumento de la frecuencia semanal”. Aprovecho pues este trabajo de fin de grado, de manera secundaria, para reivindicar la necesidad de añadir más horas lectivas de educación física en el currículo de educación secundaria obligatoria con el fin de poder incidir de manera positiva en la educación integral de los alumnos y conseguir beneficios reales en lo que a su condición física y salud se refiere y es que, según Pantaleoni (2009) es un hecho que



“cuando el deporte deja de ser obligatorio en las escuelas, a partir de los 16 años, se reduce el porcentaje de los que lo practican”.

Por otro lado, ¿Y los juegos y deportes populares? ¿Qué interés puede tener un profesor de educación física en seguir incluyendo estas prácticas antiguas en las clases de educación física? Esta es una pregunta que para contestarla no hace falta recurrir a los libros de texto y a la literatura, basta con decir que el saber popular es un bienpreciado que todos nosotros tenemos y del que disfrutamos, pero también es nuestro deber como futuros graduados en ciencias de la actividad física y del deporte hacer que perdure en el tiempo a través de su inclusión no solo en las unidades didácticas de las clases de educación física sino también en el ámbito de la recreación, en las actividades extraescolares, etc.

Aun así, indagando un poco en la literatura y en los trabajos realizados por docentes de la educación física, encontramos motivos para la inclusión de estos antiguos pasatiempos, como en el caso de Méndez-Giménez y Fernández-Río (2011), que abogan por la utilización de los JDPT para facilitar al alumnado experiencias realmente educativas y significativas. Además, coincido con estos autores y aprovechan este bloque de contenidos para mantener los juegos más presentes en las prácticas del alumnado, intentando conseguir otro de los objetivos del presente proyecto, que consiste en intentar instaurar en los alumnos hábitos de vida saludable que incluyan la práctica de actividad física fuera del horario escolar.

Aprovechando esta última idea que he expresado acerca de la necesidad de más horas lectivas de educación física en los centros de secundaria, considero que este proyecto puede ser de interés debido a la problemática existente en los tiempos en los que nos encontramos, las enfermedades hipocinéticas, y es que cada vez es más frecuente encontrarse a niños de apenas 8 años pidiendo a sus padres teléfonos móvil, tablets, ordenadores portátiles, videoconsolas, etc. con los que van a pasar gran parte de su tiempo libre, o frente al televisor, creando cada vez más población infantil obesa o diabética, que como ya mencioné con anterioridad, cada vez es más alta, y esto es algo que nos concierne a todos si queremos dar a nuestros descendientes un futuro con una vida sana. Por ello creo que la inclusión de este tipo de proyectos dentro de la educación es fundamental para conseguir una población activa y reducir así los crecientes índices de enfermedades hipocinéticas, ya que, como indica Salas (2016) “numerosos estudios han demostrado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad global, causando el 10% de



las muertes en Europa”. Además señala que se le atribuyen a la inactividad física el 10% de enfermedades cardiovasculares y el 7% de los casos de diabetes tipo 2.

3.2 Conceptualización

Pero, ciertamente, ¿qué es el Crossfit? Según Torres (2016) el Crossfit “es una disciplina integral que consta de diversas actividades, basadas en tres pilares esenciales, fuerza, resistencia y agilidad, los mismos que combinados, mejoran la condición física del deportista” (en nuestro caso, de los alumnos). Teniendo en cuenta a Hak, Hodzovic y Hizkey (2013, en Gómez-Marmol, 2014), este tipo de entrenamiento se basa en completar una serie de ejercicios en el menor tiempo posible, los cuales combinan varias capacidades físicas. Lo ideal sería variar lo máximo posible las sesiones para hacer las clases más novedosas y motivar así a los alumnos a superar nuevos retos. Es por esta definición por la que he decidido emplear ésta nueva tendencia de entrenamiento deportivo y no otra, ya que es la una de las más apropiadas para lograr el objetivo principal de conseguir desarrollar la condición física de los alumnos, que, aunque muchos autores opinen que no es posible tal hecho en tan solo dos sesiones de menos de una hora semanales, otros, como Viciano et al. (2014) han demostrado que si es posible incrementar la condición física en dichas sesiones de EF con un programa a corto plazo.

Por otro lado, ¿qué podemos entender por juegos y deportes populares? Como podemos observar este concepto está formado a su vez por dos conceptos que, para entender la definición de su conjunto, creo conveniente definir por separado cada uno de estos términos. Según la definición dada por Huizinga (1972, en Agramonte, 2011) entendemos “juego” como toda aquella “actividad u ocupación voluntaria que se realiza dentro de ciertos límites establecidos de espacio y tiempo atendiendo a reglas libremente aceptadas pero incondicionalmente seguidas que tiene su objetivo en sí mismo y se acompaña de un sentimiento de tensión o alegría”. Por otro lado, debemos conocer el significado de “popular” el cual, según Lavega y Olasso (1999, en Antón Agramonte, 2011, p. 99) “tiene un doble significado. Por un lado se define como aquello que pertenece o es relativo al pueblo como colectividad, que es propio de él, en contraposición a lo que es culto. Por otro lado, sería aquello que está extendido, es conocido y/o practicado por un gran número de personas en un momento o lugar dado. (Asociado a popularidad)”.

Ahora bien, también tenemos que tener en cuenta otros dos conceptos, el de “tradicional” y el de “autóctono” que, aunque en este trabajo solo mencione a los juegos y deportes populares, también incluiré algunos tradicionales y autóctonos. Así bien, según



Lavega y Olasso (1999 en Antón Agramonte, 2011, p. 99) podemos entender “tradicional” como aquello “que es de uso común, usual y que implica repetición a base de la costumbre adquirida. Implica transmisión de hechos históricos, leyes, composiciones literarias (en nuestro caso, juegos) de generación en generación” y autóctono aquello que es “aborigen, indígena, originario del lugar donde vive o se practica. Implica un concepto de exclusividad, de aislamiento, de imposibilidad de incorporación de elementos foráneos.”

Teniendo claros ambos conceptos, estimo oportuno realizar una clasificación de los JDPT para saber cuáles de ellos elegir, y qué habilidades y destrezas presentan cada uno de ellos para poder combinarlos con la práctica del Crossfit y conseguir así la unión de estas prácticas de ejercicio físico modernas con las antiguas. Así pues, tomando como referencia la clasificación de Agramonte (2011) y la adaptación de Robles Tascón (2017) podemos dividir los JDPT en 7 grupos, dependiendo de la destreza, habilidad y capacidad que desarrollen:

1. Juegos y deportes de locomoción:

- Carreras y marchas: Korrikolaris, lastorkaris, recogidas de mazorcas, carreras de sacos, etc.
- Saltos: Pasiego, guanche, ritual vasco, etc.
- Equilibrios: Castells (torres humanas), rayar (con o sin palo), zancos, carreras de cántaros, etc.
- Otros: Cucañas terrestres, cucañas acuáticas, etc.

2. Juegos y deportes de lanzamiento:

- Lanzamiento de distancia a mano: Tiro de reja, tiro de barra española, tiro de barrot, tiro de bolea, tiro de bola, etc.
- Lanzamiento de distancia con elemento propulsivo: La honda.
- Lanzamiento de precisión:
 - Bolos (leonés, bolo palma, bolos asturianos, etc.)
 - Caliche (caliche murciano, canut, toka, tuta, tarusa, cluto, etc.)
 - Otros juegos de precisión (Petanca, calva, herrón, chute, rana, llave, rayuela, bochas, uta, etc.)
 - Juegos y deportes de mazo y bolas (Chueca, choca o villarta, villagarda, lichona, etc.)



3. Juegos y deportes de fuerza:

- De levantamiento de peso: De piedras, cántaros, pulsolaris, andartza, yunques, sacos, arados, etc.
- De tracción: soga-tira, tiro de palo, garrote aragonés, pulseo o pulsos, etc.
- Juegos pasiegos: Carrera de ollas, rayar con palo, salto pasiego, etc.

4. Juegos y deportes de luchas:

- Lucha leonesa, lucha canaria, etc.

5. Juegos y deportes de pelota y balón.

- Pelota vasca:
 - Pelota a pala. (Varias modalidades).
 - Share.
 - Cesta punta. (Varias modalidades).
 - A rebote.
- Pelota valenciana:
 - En trinquete.
 - En la calle.

6. Juegos y deportes de habilidades en el trabajo.

- Cortadores de troncos, segadores, layadores, entibadores, porteadores, forjadores, arrastre de piedras, etc.

7. Juegos y deportes de habilidades en el trabajo:

- Juegos y deportes hípicas, luchas de animales, juegos y deportes de ciclistas.

Una vez clasificados los JDPT dependiendo de la destreza, habilidad y capacidad que desarrollen, ya podemos seleccionar aquellos que serán más idóneos para la consecución del objetivo principal del trabajo, que será el de desarrollar la condición física [la fuerza, la capacidad cardiorrespiratoria (resistencia aeróbica) y agilidad] de los alumnos de educación secundaria obligatoria a través de una modificación de los juegos y deportes



populares, combinando éstos con una de las nuevas tendencias de acondicionamiento físico, el Crossfit.

Como es evidente vamos a “desechar” aquellos que no tengan un componente de fuerza, agilidad o capacidad cardiorrespiratoria y únicamente nos vamos a quedar con aquellos que desarrollen alguna, varias o todas estas capacidades. No por ello quiero quitar importancia al resto de JDPT recogidos en la clasificación, ya que uno de mis objetivos secundarios es la longevidad, la transmisión de generación en generación de todos y cada uno de los JDPT y no solo de aquellos que tienen un efecto directo sobre la condición física de los practicantes.

4. OBJETIVOS

A continuación procedo a exponer los objetivos que este trabajo de fin de grado va a tratar de llevar a cabo teniendo en cuenta las limitaciones con las que cuento de antemano, como puede ser el reducido número de horas lectivas a la semana de educación física o la condición física inicial de los alumnos.

Objetivo principal:

- ✚ Desarrollar la condición física de alumnos de educación secundaria obligatoria [la fuerza, la capacidad cardiorrespiratoria (resistencia aeróbica) y agilidad] a través de una modificación de los juegos y deportes populares, combinando éstos con una de las nuevas tendencias de acondicionamiento físico, el Crossfit, que como he mencionado, supone una novedad para los alumnos y puede repercutir en su motivación a la hora de afrontar las clases de educación física.

Objetivos secundarios:

- ✚ Conseguir instaurar en los alumnos hábitos de vida saludables en los que incluyan el inicio o la continuación de la práctica de actividad física, además de la realizada en las clases de educación física, en el ámbito extraescolar y de manera autónoma.
- ✚ Potenciar la práctica y procurar evitar la desaparición de estos JDPT a través de su inclusión en programas de condición física de tiempo libre u ocio y/o unidades didácticas para las clases de educación física.



5. METODOLOGÍA

En lo referido a la metodología que voy a emplear para llevar a cabo la concreción de los diferentes objetivos formulados en este trabajo de fin de grado he decidido basarme en alguno de mis profesores del grado para diseñar las tareas con las que creo que dichos objetivos pueden ser cumplidos, basándome en la experiencia previa de dichos profesores y los resultados obtenidos por éstos en sus correspondientes campos de trabajo. Pero no solo me basaré en estos profesores, además he decidido aplicar conocimientos adquiridos durante el grado para el diseño del programa que deberán realizar para cumplir el objetivo principal de este trabajo. Así pues, procedo a resumir brevemente cada una de las actividades que deberán llevar a cabo los alumnos para conseguir cumplir los objetivos marcados, para posteriormente desarrollarlas en cada uno de sus correspondientes epígrafes.

En primer lugar, para cumplir el objetivo de desarrollar la condición física de alumnos de educación secundaria obligatoria (la fuerza, la capacidad cardiorrespiratoria (resistencia aeróbica) y agilidad) a través de una modificación de los juegos y deportes populares, combinando éstos con una de las nuevas tendencias de acondicionamiento físico, el Crossfit, los alumnos realizarán tres unidades didácticas durante las clases de educación física en las que se trabajarán dichos contenidos.

En segundo lugar, para cumplir el objetivo de conseguir instaurar en los alumnos hábitos de vida saludables en los que incluyan el inicio o la continuación de la práctica de actividad física, a mayores de la realizada en las clases de educación física, en el ámbito extraescolar y de manera autónoma, el profesor creará un grupo de Whatsapp, con el consentimiento de los padres/madres/tutores legales de los alumnos y del centro, para que éstos puedan compartir con sus compañeros y profesor sus actividades extraescolares relacionadas con el ejercicio físico y/o deporte, teniendo repercusiones en su nota final.

Por último, para cumplimentar el objetivo de procurar evitar la desaparición de los JDPT a través de su inclusión en programas de condición física y/o unidades didácticas para las clases de educación física, los alumnos deberán realizar un trabajo en el que graben a personas de avanzada y mediana edad (50 años en adelante y 70 años en adelante respectivamente) para que conozcan qué JDPT practicaban estas personas durante su niñez y qué habilidades y destrezas potenciaban, intentando de esta forma que dichos juegos se transmitan de generación en generación. Por supuesto, este trabajo también repercutirá en la calificación final de la asignatura.



5.1 Programa de acondicionamiento físico basado en los JDPT y el Crossfit.

Antes de desarrollar mi propuesta, quiero dejar claro uno de los aspectos que más me preocupa a la hora de realizar una programación de ejercicio físico para alumnos de la edad que nos encontramos. Como ya he mencionado, el presente trabajo está destinado a ser llevado a cabo por alumnos de 3º de la ESO, por lo que la edad de éstos rondará los 14-15 años, edad en la cual se suele dar el pico de velocidad de crecimiento. Este pico de velocidad de crecimiento o pico de crecimiento puberal, según Guiulfo Crispín (2008, p. 20) “es la etapa donde el crecimiento del organismo llega a su máxima aceleración, siguiendo de esta etapa de desaceleración o plateau, en las cuales se produce un crecimiento lento”. En esta etapa, el cuerpo humano, como indica Gómez Campos et al (2012, p. 8) “sufre una serie de cambios como la maduración sexual, aumento de la estatura y peso, así como la finalización del crecimiento esquelético, aumento marcado de la masa ósea, cambios en la composición corporal e incrementos en el rendimiento físico.” Además, como todos sabemos, las mujeres alcanzan este pico de velocidad de crecimiento antes, es decir, maduran antes, por lo que su rendimiento puede ser mejor que el de los varones que tienen su misma edad pero todavía no han alcanzado su pico de velocidad de crecimiento, por lo que sería interesante empezar a trabajar en edades tempranas con mujeres ya que rendirán mucho antes que los hombres, pero ese es otro tema que en este trabajo no se va a tratar.

Pero, todo esto del pico de velocidad de crecimiento ¿para qué nos sirve realmente en las clases de educación física? Realmente tendría poco sentido aplicar esto en nuestras clases ya que no buscamos rendimiento, pero como la programación que voy a llevar a cabo tiene como objetivo la competición final, y lo que pretendo es que todos compitan en igualdad de condiciones, considero muy interesante realizar grupos en los que la edad madurativa tanto biológica como somática sea la misma para que esta igualdad quede patente. De esta manera, los alumnos que ya con 14 años hayan alcanzado este pico de velocidad de crecimiento podrán competir contra aquellos compañeros que les lleven varios meses o incluso varios años de edad. Así mismo, aquellos que con 15 años o más no lo hayan alcanzado todavía no tendría sentido “obligarles” a competir contra aquellos de su misma edad que se encuentran en plena maduración, ya que prácticamente siempre serían derrotados, por lo que la motivación en las clases decaería.

Es importante señalar que este pico de velocidad de crecimiento puede calcularse mediante una serie de fórmulas y medidas, sin necesidad de acudir a las valoraciones de maduración esquelética, dental, sexual y somática que se realizaban antes de la aparición



de estas fórmulas. Éstas se denominan fórmulas de Mirwald y según Gómez Campos et al (2012) son las siguientes:

Chicos:

$$PVC = -9,232 + 0,0002708(LMI * ETC) - 0,001663(E * LMI) + 0,007216(E * ETC) + 0,02292 (P/Est)$$

Chicas:

$$PVC = -9,37 + 0,0001882(LMI * ETC) + 0,0022(E * LMI) + 0,005841(E * ETC) - 0,002658(E * P) + (0,07693 * (P/Est))$$

Donde: LMI=Longitud de miembros inferiores, ETC=Estatura tronco-cefálica, E= Edad, P= Peso, Est=Estatura

En definitiva y para no extenderme más, considero interesante a la hora de realizar los grupos en los que se va a competir dentro de las clases en torno a este pico de velocidad de crecimiento para que todos los alumnos compitan en la medida de lo posible en igualdad de condiciones, evitando de esta manera que la motivación decaiga a medida que se van desarrollando las diferentes sesiones.

Ahora ya si, procedo a explicar en lo que se basa mi propuesta. Como ya he mencionado a lo largo del trabajo, el objetivo principal de este proyecto es lograr desarrollar la condición física de los alumnos en las clases de educación física a través de los juegos y deportes populares, combinándolos con el Crossfit. Para ello voy a plantear tres unidades didácticas en las que se tratarán los contenidos de fuerza, resistencia aeróbica y la agilidad, de manera que en la última unidad didáctica será donde se realicen las competiciones, mezclando ejercicios planteados en las anteriores unidades didácticas. A continuación explicaré cada una de las unidades didácticas que quiero proponer, qué ejercicios he escogido para trabajar los diferentes contenidos y cuáles son sus similitudes con los ejercicios de Crossfit.

La primera de las unidades didácticas constará de 6 sesiones en la que los alumnos realizarán JDPT relacionados con la fuerza, pero para que además estos JDPT se combinen con ejercicios propios del Crossfit voy a proponer aquellos ejercicios que más semejanza puedan tener con éste. Es importante señalar que la primera sesión de esta unidad didáctica irá encaminada a explicar la correcta técnica de cada ejercicio para evitar lesiones, ya que la mayoría de los alumnos con estas edades no suelen realizar este tipo de ejercicios, salvo



aquellos que entrenan la fuerza en sus respectivos deportes o aquellos que acudan a un gimnasio.

Tabla 1: JDPT de fuerza semejantes a ejercicios de Crossfit.

JDPT	Ejercicio de Crossfit al que se asemeja
Carrera de ollas.	Paso de granjero.
Andartza (Levantar por encima de la cabeza piedras)	Cualquier puss-press, press militar o movimientos de halterofilia (cargada, arrancada).
Arrastre de piedras.	Sprint con una goma que oponga resistencia.
Levantamiento de sacos o piedras.	Levantamiento de ruedas.
Entibadores*.	Golpear una rueda con un mazo pesado.
La cucaña.	Trepar por una cuerda, palo o escaleras (depende de cada alumno)
Rayar con palo	Cualquier ejercicio de carácter isométrico.
Tiro de palo o al garrote	El más parecido al peso muerto convencional o sumo.

**Los entibadores eran los encargados de colocar las vigas en las minas. En este caso solo cogemos el gesto de golpear los palos para clavarlos en la tierra.*

En lo referido a la realización de los ejercicios, como se puede ver en el ejemplo de sesión (Anexo 1) se llevará a cabo en la parte principal de la sesión, estructurándose dichos ejercicios a modo de circuito en el cual habrá 6 estaciones, cada una de las cuales corresponderá con un ejercicio diferente. El tiempo en cada estación oscilará entre 30 y 40 segundos, el tiempo de transición a la siguiente estación será de 1 minuto y al completar una vuelta entera al circuito (realizar los 6 ejercicios) se dejarán 3 minutos de descanso. Cada alumno deberá completar al menos 3 vueltas al circuito. En esta primera unidad didáctica no habrá competición, sino que todos los participantes irán realizando los ejercicios de uno en uno, salvo en aquellos que se necesite oponente (en este caso solo el de tiro de palo o al garrote).

La segunda unidad didáctica constará de 5 sesiones en la que los alumnos realizarán JDPT relacionados con la resistencia, pero para que además estos JDPT se combinen con ejercicios propios del Crossfit voy a proponer aquellos ejercicios que más semejanza puedan tener con éste. Como es evidente, en esta unidad didáctica van a primar sobre todo



los JDPT de carreras y de esfuerzos prolongados. En la siguiente tabla muestro aquellos JDPT en los que la cualidad que prima es la resistencia aeróbica y algunos ejercicios semejantes al Crossfit.

Tabla 2: JDPT de resistencia semejantes a ejercicios de Crossfit.

JDPT	Ejercicio de Crossfit al que se asemeja.
La rosca	Carreras.
Carreras de sacos.	Saltos de potencia a pies juntos o burpees.
Carrera de ollas.	Paso de granjero con menos peso que en el caso del ejercicio de fuerza.
Arrastre de piedras.	Sprint con lastre atado a la cintura.
Transporte de piedras o txingas	Similar al paso de granjero pero con objetos pequeños que hay que transportar de un lado al otro el mayor número de veces en el menor tiempo posible.
Lastorkaris (carreras contrarreloj)	Carreras

Como podemos observar, hay algunos JDPT que se repiten en ambas unidades didácticas y es que valen tanto para fuerza como para resistencia.

En este caso los ejercicios sí que tendrán un carácter competitivo y los alumnos se organizarán en cuartetos a ser posible y en tríos. Cuando dos de ellos estén compitiendo los otros dos o el restante de los tríos anotarán los resultados del que más veces gana.

Los ejercicios tendrán una duración de 5 minutos cada uno con descansos de 2 minutos entre cada uno, habiendo un máximo de 4 ejercicios por sesión como podemos ver en el ejemplo de sesión (Anexo 2) y también se realizarán en forma de circuito, solo que en este caso cada ejercicio se realiza solo una vez.

Como es lógico, no todos los alumnos van a conseguir aguantar los 5 minutos de cada ejercicio, por lo que el profesor debe estar atento a aquellos alumnos que estén agotados para dar por finalizada la sesión de éstos y asignarles otro tipo de tareas de menor intensidad. Por supuesto los cuartetos y tríos se harán de manera equilibrada para que no haya mucha descompensación entre competidores.



Por último, la tercera unidad didáctica constará únicamente de 3 sesiones en las que los alumnos competirán ahora sí, todos contra todos, en las diferentes pruebas que se han tratado en las dos unidades didácticas anteriores, como se puede observar en el ejemplo de sesión (Anexo 3). La forma de realizar los ejercicios será igual que en las anteriores unidades didácticas, en forma de circuito con 6 estaciones, en el que se intercalarán ejercicios de fuerza y resistencia en los que los alumnos competirán entre ellos, como ya he mencionado, todos contra todos.

Se puede observar que no he mencionado ningún juego y deporte popular que mejore la agilidad, y esto es simplemente porque todos los que he descrito ayudan a mejorar dicha cualidad física aportando calidad y rapidez a los movimientos realizados.

Como es evidente, ningún alumno va a suspender por perder en las diferentes pruebas ni tampoco va a aprobar solo por ganar en todas las pruebas, se valorará la participación activa, las ganas de participar, la implicación, el apoyo demostrado a los demás compañeros, etc. aunque también se tendrá en cuenta a aquellos alumnos que demuestren una serie de habilidades y destrezas a la hora de realizar estos juegos. En este caso la nota final del trimestre irá en función del resto de unidades didácticas que comprenden dicho trimestre.

[5.2 Actividades extraescolares relacionadas con la actividad física](#)

Como ya comenté en la introducción de este trabajo de fin de grado, cada vez se reduce más el número de practicantes de actividad física, lo que está provocando que los índices de sobrepeso en España aumenten hasta situarse en un 4,6 en jóvenes adolescentes de entre 11 y 15 años (Gallardo, 2017) y un 53,7% de la población.

Resulta llamativo para los profesionales de la actividad física (y sobre todo para aquellos que se dedican a la docencia) ver como el rango de edad del que habla este estudio va desde los 11 a los 15 años, el cual, según Rodríguez Marroyo (2017) coincide con el pico de velocidad de crecimiento, etapa en la cual los cambios que experimenta el cuerpo humano son significativos y con un correcto acondicionamiento físico, los adolescentes podrían obtener beneficios a largo plazo. Ergo ¿por qué los profesionales y futuros profesionales de la educación física permiten/permitimos que esto suceda? ¿No sería más lógico conseguir que los alumnos ya desde Educación Primaria tengan interiorizada la cultura física en su rutina diaria? ¿En manos de quién si no es en nosotros y en los profesionales de la salud está el cambiar esta situación? Pues bien, para conseguir



instaurar en los alumnos hábitos de vida saludables en los que incluyan el inicio o la continuación de la práctica de actividad física a mayores de la realizada en las clases de educación física, he decidido añadir una tarea para las clases de educación física, tomando la idea de Pérez Pueyo (2017).

La idea es simple y consiste en crear un grupo de Whatsapp, con el consentimiento de los padres/madres/tutores legales de los alumnos y el del centro, en el que el profesor escribirá un mensaje inicial indicando las instrucciones de la tarea a realizar. Ésta consistirá en que todos aquellos alumnos que, fuera de las clases de educación física, participen en alguna actividad extraescolar que incluya ejercicio físico o deporte, graben un vídeo o hagan fotos de ellos mismos practicando dicho deporte o ejercicio físico y posteriormente lo compartan por el grupo de Whatsapp. De esta manera todos los alumnos y el profesor podrán ver qué deporte o ejercicio físico practican sus compañeros/alumnos en su tiempo libre.

Pero esto no es todo, pues el hecho de que algunos alumnos compartan imágenes y vídeos haciendo deporte o ejercicio físico no basta para motivar a aquellos otros que no practican más ejercicio físico que el que realizan en las clases de educación física.

Para motivar entonces a los alumnos a que practiquen ejercicio físico o deporte, la tarea contará un 20% de la nota final, pudiendo entonces sumar 2 puntos a la nota que tengan junto con los otros trabajos y exámenes. Lo que los alumnos no saben es que simplemente con participar activamente en las clases y animarse a practicar cualquier tipo de ejercicio físico fuera de las clases con su correspondiente vídeo o fotos ya bastará para sumar los dos puntos con los que se califica esta tarea.

[5.3 Trabajo de grabación a los mayores](#)

En la época en la que nos encontramos resulta cada vez más difícil salir a la calle y ver en los parques y recintos polideportivos a jóvenes realizando algún tipo de actividad física que no tenga que ver con alguna disciplina deportiva (fútbol sala, fútbol y baloncesto es lo que más se puede ver) o que no tenga que ver con los videojuegos, pero, no hace mucho tiempo, en cualquier esquina de la calle veías a los jóvenes del pueblo o de las pequeñas ciudades jugar a las canicas, al escondite, a perseguirse unos detrás de otros, a cogerse en brazos a ver quién ganaba una carrera con su compañero a cuestas, etc. Y si aún nos remontamos a más atrás, a mediados y finales del Siglo XX cuando los jóvenes del pueblo no estaban trabajando, pasaban sus ratos libres practicando una serie de juegos que



hoy en día es imposible ver en la calle, salvo en algunos pueblos que mantienen su tradición intacta, viva. Éstos son los JDPT que pretendo recuperar o mantener en el saber popular y tradicional. Juegos como la sogu-tira, de fuerza; la pelota a mano, de pelota; los zancos, de equilibrio; los korrikolaris, de carrera; la calva, de precisión, etc. No pretendo que solo se recuperen aquellos JDPT característicos de la zona geográfica en la que se encuentre el instituto de educación secundaria al que pueda ir dirigido este trabajo, sino que se recuperen todos aquellos que sea posible, aunque debo tener en cuenta que en las clases de EF de los centros de educación secundaria lo más común y corriente es que todos los alumnos sean de la zona salvo un número reducido de ellos que puede venir de fuera. Aun así intentaré recuperar todos los JDPT que sea posible.

Para ello y para cumplimentar el objetivo de evitar la desaparición de los JDPT a través de su inclusión en programas de condición física y/o unidades didácticas para las clases de educación física, voy a proponer una tarea basándome en una actividad propuesta por Robles Tascón (2017). La actividad es muy sencilla y consiste en que cada alumno de clase debe escoger a 2 personas de más de 70 años y otras 2 de más de 50, ya sean familiares o conocidos, a las cuales les van a realizar una pequeña entrevista en la que tratarán de averiguar qué JDPT practicaban estas personas durante su adolescencia y su niñez, como se jugaba, cuántos participantes hacían falta, qué materiales eran necesarios, normas básicas, etc. Para que quede constancia de que han realizado dicha entrevista y no se la han inventado, cada alumno deberá grabar en vídeo la entrevista a cada persona a ser posible, o en audio si no fuera posible el vídeo. Con las 4 entrevistas realizarán un montaje final el cual se enviará por correo al profesor y además deberán escribir en papel los JDPT de los que han sido informados.

Para hacer más fácil la labor de los alumnos se les dará un documento en el que encontrarán la entrevista que pueden realizar (guión opcional) (Anexo 4) y la ficha de los juegos que deben rellenar. (Anexo 5)

Puede parecer un trabajo laborioso pero dispondrán de todo el curso para realizarlo, ya que en las últimas semanas de clase, cuando apenas tengan exámenes y trabajos que entregar, trataremos de realizar una yincana entre los 4 cursos de la eso en la que se practicarán algunos de los JDPT recuperados para que todos aprendan todos los juegos posibles.



La idea de este trabajo es que los alumnos conozcan los JDPT que se practicaban, seleccionen al menos una de las habilidades que se van a desarrollar y por último el profesor es el que propondrá la adaptación correspondiente al Crossfit.

Por último para tratar de motivar a los alumnos a la consecución de este objetivo, el trabajo contará un 20% de la nota final, el cual ellos no lo saben, pero el simple hecho de realizar las entrevistas y poner un poco de interés en la yincana les servirá para obtener los 2 puntos en la nota final.



6. CONCLUSIONES

Habiendo realizado una breve revisión bibliográfica sobre el tema que nos atañe las conclusiones obtenidas son las siguientes:

En lo referido a lograr desarrollar diferentes componentes de la condición física en alumnos de educación física de la E.S.O durante dichas clases, en la literatura encontramos trabajos que aseguran lograr este desarrollo y otros que desmienten dicha posibilidad. Por mi parte y atendiendo a la literatura he de concluir añadiendo que sí que sería posible desarrollar la condición física de los alumnos pero no solo en 8 semanas con ejercicio físico intenso, sino con el cómputo global de todas las unidades didácticas que tengan que ver con el ejercicio físico y el deporte presentes en el curso.

En cuanto al objetivo de conseguir instaurar en los alumnos hábitos de vida saludables en los que incluyan el inicio o la continuación de la práctica de actividad física, considero que proponer este tipo de actividades en las clases de educación física puede contribuir a la consecución de dicho objetivo ya que en el caso de Pérez Pueyo (2017) se consiguió instaurar en los alumnos la práctica de actividad física de manera habitual.

Por último para Potenciar la práctica y procurar evitar la desaparición de estos JDPT considero que a través de su inclusión en programas de condición física de tiempo libre u ocio y/o unidades didácticas para las clases de educación física se puede conseguir llegar a la concreción de dicho objetivo, ya que para que algo perdure, basta con que se hable de ello y se practique, y mientras se sigan realizando este tipo de trabajos los JDPT no desaparecerán de nuestra cultura, por lo que se puede llegar a la concreción de este objetivo a través a través de su inclusión en diferentes programas como en el caso de Robles Tascón (2017).



7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agramonte, E. A. (2011). Juegos y deportes populares y tradicionales. *Pedagogía Magna*, (11), 98-108.
- Bailey, R. C., Olson, J. O. D. I., Pepper, S. L., Porszasz, J. A. N. O. S., Barstow, T. J., & Cooper, D. M. (1995). The level and tempo of children's physical activities: an observational study. *Medicine and science in sports and exercise*, 27(7), 1033-1041.
- Gallardo, R. (2017). Obesidad en el 4,7 % de los adolescentes españoles entre 11 y 15 años. *EFE: Salud*. Recuperado de: <http://www.efesalud.com/obesidad-adolescentes-espanoles/>.
- Gálvez Casas, A., Rodríguez García, P. L., Rosa Guillamón, A., García-Cantó, E., Pérez Soto, J. J., Tárraga Marcos, M. L., & Tárraga López, P. J. (2015). Nivel de condición física y su relación con el estatus de peso corporal en escolares. *Nutrición hospitalaria*, 31(1).
- Gómez Campos, R., Hespanhol, J. E., Portella, D., Vargas Vitoria, R., De Arruda, M. y Cossio-Bolaños, M. A. (2012). Predicción de la maduración somática a partir de variables antropométricas: validación y propuesta de ecuaciones para escolares de Brasil. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*, 33(3), 7-17.
- Guiulfo Crispín, N. J. (2008). *Edad promedio del pico de crecimiento puberal en adolescentes del Centro Médico Naval" CMST" 2007-2008*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Odontología, Lima (Perú).
- Huizinga, J. (1972). *Home ludens*. Alianza; Buenos Aires: Emecé, DL.
- Izquierdo, E. (2016). Apuntes de "Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo" del grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de León. Curso 2016-2017.
- Mármol, A. G., Martínez, B. J. S. A., Llamazares, M. P., & Marín, A. R. (2014). El Crossfit en la educación física escolar. *EmásF: revista digital de educación física*, (30), 19-34.
- Mayorga-Vega, D., & Viciano Ramírez, J. (2015). Las clases de educación física solo mejoran la capacidad cardiorrespiratoria de los alumnos con menor condición física: un estudio de intervención controlado. *Deporte y ejercicio*, 32(1), 330-335.
- Méndez-Giménez, A., & Fernández-Río, J. (2011). Análisis y modificación de los juegos y deportes tradicionales para su adecuada aplicación en el ámbito educativo. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (19), 53-58



Orden EDU/362/2015, de 4 de mayo, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación secundaria obligatoria en la Comunidad de Castilla y León.

Pantaleoni, A. (2009). Los jóvenes hacen cada vez menos deporte. *El País*. Recuperado de: https://elpais.com/diario/2009/02/25/sociedad/1235516406_850215.html.

Pérez Pueyo, A. (2017). Apuntes de “Fundamentos de la Didáctica de la Actividad Física” del grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de León. Curso 2016-2017.

Prado Martínez, C., del Olmo, R. F., & Anuncibay, J. (2007). Evaluación de la calidad de la dieta y su relación con el estatus nutricional en niños y adolescentes de 9 a 15 años de la ciudad de Madrid. *Antropo*, (14), 60-73.

Ramírez Lechuga, J., Muros Molina, J. J., Morente Sánchez, J., Sánchez Muñoz, C., Femia Marzo, P., & Zabala Díaz, M. (2012). Efecto de un programa de entrenamiento aeróbico de 8 semanas durante las clases de educación física en adolescentes. *Nutrición hospitalaria*, 27(3), 747-754.

Robles Tascón, J.A. (2017). Apuntes de “Juego y Deportes Populares” del grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de León. Curso 2016-2017.

Rodríguez Marroyo, J. A. (2017). Apuntes de “Planificación del entrenamiento deportivo” del grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de León. Curso 2017-2018.

Salas, J. (2016). El 73% de los españoles aumenta su riesgo de enfermar por sedentarismo. *El País*. Recuperado de: https://elpais.com/elpais/2016/07/12/ciencia/1468359640_503769.html.

Torres Aldaz, J. L. (2016). Gimnasio itinerante para la práctica de Crossfit. (Tesis de pregrado). Universidad Pontificia Católica del Ecuador: Ambato. Recuperado de: <http://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/1572>.

Viciano Ramírez, J., Mayorga-Vega, D., & Cocca, A. (2014). Modelo de aprendizaje exitoso en educación física y su mantenimiento. Estudio del efecto del refuerzo intermitente sobre la condición física. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 9(1).



8. ANEXOS

ANEXO 1

Ejemplo de sesión: unidad didáctica de fuerza

Parte inicial	<p>Objetivo: <u>Activar los sistemas respiratorios, cardiocirculatorios, musculares y aumento de la temperatura para el desarrollo de la sesión.</u></p> <p>Ejercicio 1: Carrera continua seguida de saltos, cambios de ritmo y dirección.</p> <p>Ejercicio 2: Movilidad articular, flexibilidad con rebotes.</p> <p>Ejercicio 3: Ejercicios de fuerza para activar los músculos a utilizar.</p>
Parte principal	<p>Objetivo: <u>Trabajar la fuerza con diferentes ejercicios de Crossfit combinados con juegos y deportes populares.</u></p> <p>Ejercicio 1: Vuelta completa al circuito propuesto para conocer los ejercicios a realizar.</p> <p>Ejercicio 2: Circuito. Orden del circuito:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Carrera de ollas. 2. Levantamiento de piedras. 3. Arrastre de piedras. 4. Levantamiento de sacos. 5. Entibadores. 6. La cucaña.
Parte final	<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Restablecer los niveles basales de frecuencia cardiaca, relajación muscular, ventilación pulmonar y temperatura corporal.</u> • <u>Conocer las sensaciones, percepciones, dificultades, etc. de los alumnos.</u> <p>Ejercicio 1: Caminar durante 5 minutos realizando movimiento articulares amplios similares o iguales a los realizados durante la sesión para favorecer el retorno venoso y la eliminación de sustancias tóxicas derivadas del ejercicio físico.</p> <p>Ejercicio 2: Estiramiento muscular (técnica stretching)</p> <p>Ejercicio 3: Puesta en común de las sensaciones, percepciones, dificultades, etc. de los alumnos.</p>



ANEXO 2

Ejemplo de sesión: Unidad didáctica de resistencia

Parte inicial	<p>Objetivo: <u>Activar los sistemas respiratorios, cardiocirculatorios, musculares y aumento de la temperatura para el desarrollo de la sesión.</u></p> <p>Ejercicio 1: Carrera continua seguida de saltos, cambios de ritmo y dirección.</p> <p>Ejercicio 2: Movilidad articular, flexibilidad con rebotes.</p> <p>Ejercicio 3: Ejercicios de fuerza para activar los músculos a utilizar.</p>
Parte principal	<p>Objetivo: <u>Trabajar la resistencia aeróbica y anaeróbica con diferentes ejercicios de Crossfit combinados con juegos y deportes populares.</u></p> <p>Ejercicio 1: Circuito. Orden del circuito:</p> <ol style="list-style-type: none">1. La rosca2. Carreras de sacos.3. Carrera de ollas.4. Transporte de piedras o txingas
Parte final	<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">• <u>Restablecer los niveles basales de frecuencia cardiaca, relajación muscular, ventilación pulmonar y temperatura corporal.</u>• <u>Conocer las sensaciones, percepciones, dificultades, etc. de los alumnos.</u> <p>Ejercicio 1: Caminar durante 5 minutos realizando movimiento articulares amplios similares o iguales a los realizados durante la sesión para favorecer el retorno venoso y la eliminación de sustancias tóxicas derivadas del ejercicio físico.</p> <p>Ejercicio 2: Estiramiento muscular (técnica stretching)</p> <p>Ejercicio 3: Puesta en común de las sensaciones, percepciones, dificultades, etc. de los alumnos.</p>



ANEXO 3

Ejemplo de sesión: Unidad didáctica de competición.

Parte inicial	<p>Objetivo: <u>Activar los sistemas respiratorios, cardiocirculatorios, musculares y aumento de la temperatura para el desarrollo de la sesión.</u></p> <p>Ejercicio 1: Carrera continua seguida de saltos, cambios de ritmo y dirección.</p> <p>Ejercicio 2: Movilidad articular, flexibilidad con rebotes.</p> <p>Ejercicio 3: Ejercicios de fuerza para activar los músculos a utilizar.</p>
Parte principal	<p>Objetivo: <u>Competir en las diferentes pruebas realizadas en las anteriores unidades didácticas.</u></p> <p>Ejercicio 1: Circuito de fuerza y resistencia. Orden del circuito:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Carrera de ollas.2. Andartza3. La rosca4. Arrastre de piedras.5. Levantamiento de sacos o piedras.6. Carreras de sacos7. Rayar con palo
Parte final	<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">• <u>Restablecer los niveles basales de frecuencia cardiaca, relajación muscular, ventilación pulmonar y temperatura corporal.</u>• <u>Conocer las sensaciones, percepciones, dificultades, etc. de los alumnos.</u> <p>Ejercicio 1: Caminar durante 5 minutos realizando movimiento articulares amplios similares o iguales a los realizados durante la sesión para favorecer el retorno venoso y la eliminación de sustancias tóxicas derivadas del ejercicio físico.</p> <p>Ejercicio 2: Estiramiento muscular (técnica stretching)</p> <p>Ejercicio 3: Puesta en común de las sensaciones, percepciones, dificultades, etc. de los alumnos.</p>



ANEXO 4

Modelo de entrevista que pueden seguir los alumnos.

1. Hola buenos días/tardes. Me llamo..... y voy a hacerle una entrevista sobre los juegos y deportes que practicaba cuando eran joven.
2. ¿Cómo se llama? ¿Qué edad tiene?
3. ¿Puede comentarme brevemente como era la vida en la zona y época en la que usted vivió cuando era joven?
4. Muy bien, empecemos con la entrevista. Cuénteme uno por uno los juegos que practicaba cuando era joven.
5. ¿Cómo se llamaba el juego? ¿Sabe si en otras zonas se le llamaba igual o diferente?
6. ¿En qué zona se jugaba?
7. ¿Lo realizaban hombre, mujeres o mixto?
8. ¿Lo realizaban jóvenes, mayores, niños o indistintamente?
9. ¿Qué materiales empleaban para jugar a este juego?
10. ¿En qué época del año lo practicaban?
11. ¿El juego comenzaba echándose a suertes quien empezaba o era indiferente?
12. ¿Había alguna canción que acompañase al juego al inicio, durante, o al final de este?
13. ¿Sabría decirme brevemente que cualidades físicas cree usted que potenciaba este juego?
14. ¿Podría hacerme una demostración delante de la cámara para que todos mis compañeros puedan ver como se realizaba dicho juego?



ANEXO 5

Ficha que deben rellenar con los juegos encontrados.

Nombre del juego:

1. Otras denominaciones del juego
2. Zona (y si sabe de otras zonas)
3. Sexo
4. Edad (mayores o pequeños)
5. Materiales
6. Estación del año/época (tiene que ver con la raíz del juego)
7. “suertes” Como se empezaba el juego, se echaba a suertes, pares o nones, etc.
8. “Canciones” ¿al inicio o durante el juego?
9. Cualidades que potencia el juego (velocidad, resistencia, fuerza, amistad, sociabilización...)
10. Descripción (a ser posible gráfica)