



Save the Children

# PROPUESTA PEDAGÓGICA DE **CARRERA** DE LARGA DURACIÓN



Grupo de Investigación de Referencia  
EFYPAF - Educación Física y  
Promoción de la Actividad Física  
**Universidad** Zaragoza



**Universidad**  
Zaragoza

**Autores:**  
**José Antonio Julián Clemente**  
**Eduardo Generelo Lanaspá**  
**Javier Zaragoza Casterad**  
**Alberto Aibar Solana**  
**Eduardo Ibor Bernalte**

**Colaboración:**  
**Inés Aguares Abós**  
**Luis Angulo Bestué**  
**Ángel Navarro Vicente**  
**Nicolás López Lorda**

Grupo de Investigación de Referencia EFYPAF (Educación Física y Promoción de la Actividad Física) de la Universidad de Zaragoza. (2020) y Proyecto POCTEFA CAPAS-ciudad / CAPAS-cité, dentro del Programa Interreg V-A España-Francia-Andorra (POCTEFA 2014-2020).

**Arte y maquetación:**  
Germán Gullón (VALBHY)

**Edita:**  
Save the Children España

**ISBN:**  
978-84-09-24481-2

Esta guía didáctica pretende enriquecer el proyecto “Kilómetros de Solidaridad” de Save the Children a través de la integración de la propuesta pedagógica de la carrera de larga duración. Esta propuesta ha sido desarrollada por el Grupo de Investigación EFYPAF (Educación Física y Promoción de la Actividad Física) de la Universidad de Zaragoza, reconocido como Grupo de Referencia por el Gobierno de Aragón en el ámbito de las Ciencias Sociales (S17\_20R). Os queremos ayudar a confeccionar una experiencia de aprendizaje auténtica que desarrolle en los estudiantes, por un lado, una conciencia crítica y activa ante las desigualdades sociales existentes en diferentes partes del mundo y por otro, que les ayude a adquirir los saberes relacionados con la carrera de larga duración, mejorando la cultura y alfabetización física de los estudiantes, favoreciendo el desarrollo de estilos de vida.

## COLABORACIÓN ENTRE SAVE THE CHILDREN Y EL GRUPO EFYPAF

La carrera de larga duración (CLD) es una actividad muy común en los centros educativos vinculada al área de Educación Física (EF). Pero ¿qué aprendizajes deben adquirir? ¿cómo hacemos grupos para trabajar con criterios pedagógicos y de capacidad? ¿tenemos claro cómo hacerla atractiva y motivante para todo nuestro alumnado? Te queremos invitar a conocer la propuesta del Grupo de Investigación EFYPAF (Educación Física y Promoción de la Actividad Física) de la Universidad de Zaragoza, para sacarle más partido a nuestra iniciativa de Kilómetros de Solidaridad.

“Hacer una carrera” o “dar vueltas al patio” solamente por correr o sin una finalidad de aprendizaje definida no tiene que implicar necesariamente adquirir un gran abanico de competencias que puede trabajarse desde esta actividad. Si queremos que “hacer una carrera” o “dar vueltas al patio” tenga un potencial educativo importante, habrá que configurar un marco pedagógico óptimo que, además de lograr la implicación de todo el alumnado, le permita adquirir y aplicar aprendizajes fundamentales no solo en la clase de EF, sino también aplicarlos en las prácticas sociales de referencia que configuran la realidad socio-cultural para incrementar su cultura física, conectando y dando sentido a los aprendizajes escolares.

## TODO EL ALUMNADO PUEDE TENER ÉXITO

Como profesionales de la educación en general y de la EF en particular, debemos tener presente que cuando presentamos una actividad en nuestra aula, definimos también qué es el éxito y el fracaso en ella (Abarca-Sos, Murillo, Julián, Zaragoza y Generelo, 2015). Aprender a correr en clase de EF se realiza a través de la CLD. La CLD es una situación social de referencia que practican muchos ciudadanos por lo que la relación entre realidad cultural y realidad escolar es altísima. ¿Cuál es la clave? La clave es que cada estudiante conozca durante el proceso de aprendizaje cuál es la velocidad o ritmo uniforme que le permita realizar la actividad durante un tiempo prolongado a una intensidad moderada. No debemos olvidar que cada uno de nuestros alumnos tiene una velocidad de trabajo diferente. Esta propuesta les ayuda a encontrarla y a ser más conscientes del reto propuesto.



# ÍNDICE

<b>1. LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE DESDE LOS CENTROS EDUCATIVOS</b>	<b>6</b>
<b>2. LA CARRERA DE LARGA DURACIÓN EN EL CURRÍCULUM DE EDUCACIÓN FÍSICA</b>	<b>8</b>
2.1. LA CARRERA DE LARGA DURACIÓN EN LA EDUCACIÓN FÍSICA	8
2.2. ¿QUÉ ES LA CARRERA DE LARGA DURACIÓN?	9
2.3. LA CLD, ¿PASAR PRUEBAS DE CONDICIÓN FÍSICA O GESTIONAR APRENDIZAJES?	9
<b>3. LA ORGANIZACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD DIDÁCTICA</b>	<b>11</b>
<b>4. DECISIONES CLAVE PARA CONFECCIONAR UN PLANTEAMIENTO MÁS GLOBALIZADO DE APRENDIZAJE</b>	<b>12</b>
DECISIÓN CLAVE 1. PRESENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD Y RETO	13
DECISIÓN CLAVE 2. SITUACIÓN DIAGNÓSTICA DE 5 MINUTOS	14
DECISIÓN CLAVE 3. UTILIZACIÓN DE CALADU-CAPAS 2.0	15
DECISIÓN CLAVE 4. ESTABLECER RUTINA DE CLASE	18
DECISIÓN CLAVE 5. SESIONES DE APRENDIZAJE PARA ADQUIRIR EL RITMO UNIFORME	19
DECISIÓN CLAVE 6. REVISIÓN Y PREPARACIÓN DEL RETO	21
DECISIÓN CLAVE 7. SESIONES Y UTILIZACIÓN DE MATERIALES CURRICULARES	22
DECISIÓN CLAVE 8. REALIZACIÓN DEL RETO	23
DECISIÓN CLAVE 9. CONTAR LO VIVIDO A OTROS.	24
<b>5. ENRIQUECEMOS NUESTRA INTERVENCIÓN DOCENTE</b>	<b>25</b>
5.1. COORDINACIÓN ENTRE EDUCACIÓN PRIMARIA Y SECUNDARIA	25
5.2. ASPECTOS DE INTERVENCIÓN DOCENTE A TENER EN CONSIDERACIÓN	26
5.3. CUADERNO DEL ALUMNADO	29
5.4. USO DEL PULSÓMETRO	29
5.5. APLICACIONES DE REALIDAD AUMENTADA	30
5.6. OTRAS TAREAS DE APRENDIZAJE DE LA CLD	31
5.7. EVALUACIÓN DE APRENDIZAJES	32
<b>6. IDEAS PARA PLANTEAR PROYECTOS INTERDISCIPLINARES</b>	<b>34</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>40</b>
PARA SABER MÁS	42
ENLACES A MATERIAL DE APOYO	43

# 1. LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE DESDE LOS CENTROS EDUCATIVOS

La evidencia científica es rotunda al señalar los bajos niveles de actividad física (AF) de la población en general (Guthold, R. et al., 2018). Por ello la Organización Mundial de la Salud (WHO, 2018) lanzó un plan importante para promover la actividad física hasta 2030 que se llama “More active people for a healthier world” (Personas más activas para un mundo más saludable), con el propósito de reducir un 15% la inactividad en adultos, adolescentes y niños. El diagnóstico está claro, lo que no está tan claro es la forma de abordar el problema y revertir una tendencia, que tiene efectos negativos sobre la salud de la población a diferentes niveles.

Si la investigación la centramos únicamente en cumplir las recomendaciones de AF por cada grupo poblacional (WHO, 2010) estaremos ante un reduccionismo importante del problema y conllevará buscar soluciones artificiales, parciales y descontextualizadas a un problema que tiene naturaleza eminentemente social.

A nivel nacional la Ley Orgánica de Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE, 2013) en el establecimiento del currículum para Educación Primaria (Real Decreto 126/2014) en su artículo 10 punto 5, insta a las Administraciones educativas a que adopten medidas para que la población infantil realice AF diaria dirigida por profesionales para garantizar un desarrollo integral adecuado y favorecer una vida activa, saludable y autónoma.

El entorno escolar constituye un ambiente privilegiado para implementar proyectos de promoción de actividad física, porque por ejemplo, reúne a toda la población durante una larga etapa de su vida, los niños y adolescentes permanecen una gran parte del día en los centros escolares, la etapa infantil y adolescente es crítica y determinante, condicionando la realización futura de práctica de actividad física en la etapa adulta. Por consiguiente, deben convertirse en entornos saludables que fomenten actitudes y hábitos que se puedan prolongar a lo largo de la vida adulta (Murillo, Zaragoza, Abarca-Sos y Generelo, 2014).

En Julián y Aibar (2020) se establecieron unas ideas clave para orientar a los centros educativos a promover comportamientos deseables en el alumnado. A saber:

1. Generar itinerarios de enseñanza-aprendizaje de manera sistemática, equilibrada y contextualizada de los diferentes tipos de experiencias motrices para construir y desarrollar la alfabetización física para todo el alumnado y para toda la vida.
2. Proporcionar experiencias satisfactorias de aprendizaje a partir del desarrollo de climas motivaciones óptimos en todas las unidades didácticas y dinámicas educativas que realicen.
3. Realizar un diagnóstico contextualizado de los agentes que tienen influencia en generar ambientes saludables para generar alianzas y plantear estrategias sostenibles en el tiempo.
4. Utilizar las actividades propias de la EF como desencadenante de proyectos interdisciplinares para generar conocimiento sobre su propio estilo de vida, activo, culto y saludable.
5. Generar iniciativas que impliquen la coordinación entre diferentes agentes que incidan sobre diversos comportamientos de salud para lograr fomentar un estilo de vida equilibrado y positivo.



**Este documento ayuda a desarrollar estas ideas clave a través de una actividad concreta como es la CLD, y que se materializa en un proyecto denominado Kilómetros de Solidaridad de la ONG Save the Children.**

## 2. LA CARRERA DE LARGA DURACIÓN EN EL CURRÍCULUM DE EDUCACIÓN FÍSICA

### 2.1. LA CARRERA DE LARGA DURACIÓN EN LA EDUCACIÓN FÍSICA

Creemos que es necesario partir de lo que es la EF y su función en el ámbito educativo para ubicar correctamente el enfoque de la CLD en el ámbito escolar. La EF persigue el desarrollo de la persona en su globalidad, lo que implica aspectos motores, biológicos, cognitivos, de relación interpersonal y afectivo-emocionales. De forma más específica, y dado que toda ella se apoya en las acciones motrices, hará hincapié en el desarrollo de las capacidades y recursos necesarios para la adquisición y perfeccionamiento de las conductas motrices. El área promoverá una AF orientada hacia una participación autónoma, satisfactoria y prolongada a lo largo de toda la vida (Orden de 16 de junio de 2014, BOA, 20 de junio). Para ello la implicación cognitiva y la acción deberían estar entrelazadas estrechamente para ayudar a los estudiantes a construir con eficacia el conocimiento científico sobre la actividad física y sus beneficios para la salud tanto individual como colectiva. Debemos recordar que el centro educativo se configura como un potente agente para el desarrollo de ambientes activos, cívicos y saludables.

Desde el currículum educativo se **propone mejorar el nivel de gestión de las capacidades físicas**, a través, por ejemplo, de las carreras de resistencia o de larga duración, por su facilidad de puesta en práctica en cualquier entorno. Se trata de que cada estudiante con ayuda del profesorado conozca sus límites y la gestión de sus capacidades en este tipo de tareas, para establecer proyectos de acción, tendentes a adaptar el ritmo a la duración o a la distancia y a poner en evidencia y, en su caso, mejorar sus capacidades aeróbicas. Con este tipo de trabajos el alumnado conocerá las repercusiones fisiológicas y los efectos del esfuerzo en el organismo, adquirirá un mayor conocimiento personal, controlará mejor sus recursos energéticos, sabrá aceptar y ser constante en el esfuerzo, etc. Todo ello le aportará conocimientos, recursos y experiencias que le ayudarán a conformar un estilo de vida activo.

## **2.2. ¿QUÉ ES LA CARRERA DE LARGA DURACIÓN?**

La CLD es una actividad individual que se realiza en un espacio (inicialmente sin desniveles y que puede evolucionar hacia la gestión de pequeños desniveles) y que tiene como finalidad para el alumnado correr (o andar rápido) durante un tiempo prolongado (más de 10 minutos) al 75% de su velocidad máxima aeróbica a un ritmo uniforme, de forma que sea capaz de regular y dosificar el esfuerzo con eficacia y seguridad.

## **2.3. LA CLD, ¿PASAR PRUEBAS DE CONDICIÓN FÍSICA O GESTIONAR APRENDIZAJES?**

Partimos de una premisa que, por elemental, a veces, perdemos de vista: A los centros educativos se va a aprender. Se va a tener experiencias compartidas de aprendizaje para resolver problemas de la vida cotidiana. Esto significa “educar a ciudadanos del siglo XXI para resolver problemas, construyendo y reconstruyendo conocimientos, siendo proactivos y creativos para transformar y mejorar la realidad” (Majó y Baquero, 2014, p.58). Por lo tanto, todo nuestro alumnado debe tener la oportunidad de:

- Aprender lo máximo en función de sus capacidades y competencias.
- Aprender en un clima positivo y con relaciones sociales sanas.
- Aprender participando en su contexto para transformarlo.
- Aprender para ayudarles a generar espacios de ocio culto, activo y saludable.

La CLD es una práctica social de referencia que el alumnado identifica en su contexto social próximo (por ejemplo, las “San Silvestres” con las que despedimos el año, las carreras populares de los patrones de nuestras ciudades y pueblos, las 5k o 10k, etc.). Con este tipo de trabajos, el alumnado se sumerge en un verdadero proyecto pedagógico en el que conoce

las repercusiones fisiológicas y los efectos del esfuerzo en el organismo, adquiere mayor conocimiento personal, controla mejor sus recursos energéticos, sabe aceptar y ser constante en el esfuerzo, etc. (Julián, Abarca-Sos, Zaragoza y Aibar, 2016). Todo ello le aporta conocimientos, recursos y experiencias que le ayudarán a configurar la práctica de actividad física dentro de su estilo de vida. Ya existen en la literatura de nuestra área propuestas pedagógicas muy contrastadas con docentes en la práctica, que muestran todo su potencial formativo, en oposición al reduccionismo de la aplicación de los test para “medir” la condición física (Barba y López, 2006; Generelo, Julián y Zaragoza, 2009).

La aplicación sin más de las pruebas para “medir” la condición física y asociarla a una calificación, es de los actos más injustos a nivel pedagógico que se realizan, no con poca frecuencia, en el ámbito escolar. El “valor obtenido” en los test no depende ni de lo aprendido y ni del desarrollo de capacidades realizadas en las sesiones de Educación Física. El “dato obtenido” depende de cuestiones ajenas a la intervención docente como pueden ser experiencias previas, contexto, genética, nivel madurativo físico, práctica de actividad física regular, etc. En ese escenario estamos promoviendo un conocimiento disecado, es decir, le estamos dedicando tiempo a aprendizajes de dudoso valor y sin contexto significativo de práctica para el alumnado. A esto hay que sumarle la dudosa capacidad que tienen la aplicación de los test de condición física para promocionar la AF y desarrollar sensaciones positivas (Cale y Harris, 2009; Beltrán-Carrillo y Devís-Devís, 2019).

Por último, añadir a estas reflexiones lo relacionado con la coherencia pedagógica. Hemos desarrollado un proyecto en el que el criterio de éxito es mantener un ritmo uniforme durante un tiempo prolongado. Por lo tanto, lo que se tiene que evaluar y calificar es eso y no otras cosas que no tienen nada que ver con los datos que se obtienen de los test o pruebas de condición física que “valoren los niveles de resistencia”.

### 3. LA ORGANIZACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

Con la experiencia en estos últimos 15 años en centros educativos de Educación Primaria y Secundaria, os proponemos una estructura básica de unidad didáctica (UD) para el área de Educación Física (ver figura 1). A partir de esa estructura la idea es que cada docente pueda adaptarla a los diferentes grupos clase y a cada contexto para darle su identidad propia.

Teniendo en consideración la flexibilidad que puede tener la planificación docente, esgrimimos los elementos clave que recomendamos que tenga la organización de la UD para que suponga una experiencia educativa positiva. Estos elementos son:

1. Realizar una introducción de la UD en la que se presente la actividad y se conecte con la realidad cultural del alumnado.
2. Realizar una evaluación inicial para situar al alumnado con relación a uno de los aprendizajes más relevantes de la actividad como es el ritmo uniforme.
3. Trabajar durante al menos 5 sesiones sobre el ritmo uniforme y la autorregulación del esfuerzo en carrera, a partir del uso de CALADU-CAPAS .2.0.
4. Presentarles el reto de la UD o del proyecto y darles opciones (tiempo o distancia) para que el alumnado elija en función de sus intereses.
5. Participar en un reto final que implique a la clase, al centro o a la comunidad educativa.

Fases de la secuencia formativa	Sesión	Lugar. Situación pedagógica. Aprendizajes	Uso de CALADU-CAPAS 2.0.	Tiempo sesión	Momentos de la evaluación
Inicial	1	<b>Aula.</b> Primer contacto con la actividad. Presentación de la unidad didáctica o proyecto con imágenes, vídeo y materiales curriculares para situar ideas previas y referencias sociales y culturales sobre la CLD.	Dar de alta al grupo clase	50 min.	Evaluación inicial
	2	<b>Aula.</b> Explicación del test de 5 minutos. <b>Patio.</b> Situación diagnóstica inicial.	Introducir datos	50 min.	
Desarrollo	3	<b>Patio.</b> Aprender y progresar. El alumnado se dispone en grupos y subgrupos de nivel a partir de CALADU-CAPAS 2.0.	Sí Ajustar velocidades	50 min.	Evaluación formativa
	4	Sobre diferentes distancias el alumnado irá ajustando su tiempo al 75% de su VMA.	Sí	50 min.	
	5	<b>Reto:</b> Cuando lleven 3-4 sesiones es el momento de presentarles el reto y firmar el contrato didáctico.			
	6				
	7				
	8	<b>Espacios:</b> Parque sin desnivel.			
	9	<b>Aprendizajes específicos:</b> Ritmo uniforme y la autorregulación del esfuerzo en carrera.			Evaluación final
Cierre	10	<b>Patio.</b> Valorar los progresos. Realización de reto final y ajuste a su contrato. Valoración de la unidad didáctica.	No	50 min.	

Figura 1. Organización básica de la UD de CLD para el ámbito escolar.

## 4. DECISIONES CLAVE PARA CONFECCIONAR UN PLANTEAMIENTO MÁS GLOBALIZADO DE APRENDIZAJE

Con la referencia de la organización de la UD vista en el anterior punto, presentamos un esquema de las decisiones clave para enriquecer la propuesta de aprendizaje de la CLD integrando el reto que propone el proyecto de Kilómetros de Solidaridad. Con esta integración estaremos caminando hacia un planteamiento más globalizado de aprendizaje. Las nueve decisiones abordadas están basadas en las orientaciones generales para fomentar la motivación en las clases de Educación Física (Julián, 2012) y de las orientaciones concretas para la CLD (Julián, Generelo, García, Abarca-Sos y Zaragoza, 2012) (ver Figura 2).



Figura 2. Decisiones clave para globalizar el aprendizaje para el ámbito escolar.

## DECISIÓN CLAVE 1. PRESENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD Y RETO

Para presentar la actividad al alumnado hay que partir de las experiencias previas que han tenido en cursos o momentos anteriores. Es interesante que expresen libremente su afinidad o desapego al contenido. El alumnado con experiencias previas positivas puede ser un ancla interesante en el discurso en clase, pero no debemos olvidar cambiar las preguntas. Es decir, no focalizar en el tiempo realizado o en la posición final en la carrera y sí en aspectos como las sensaciones, con quién participó en el evento, lo que hizo para participar, cómo era el ambiente de este, etc. La idea es utilizar la CLD como situación de **referencia** social y poner de manifiesto acontecimientos en nuestro contexto próximo (carrera del barrio, la popular “tal”, etc.) y no como situación de **reverencia** hacia el modelo competitivo, selectivo y reservado para “las personas que más corren”.

Estas situaciones iniciales se suelen realizar en el aula de referencia. Complimentar algunas preguntas, leer algún cuento relacionado con la carrera, ver videos (como el de Kathrine Switzer, primera mujer en correr la Maratón de Boston en 1967) o algún otro que muestre como el centro ha participado. Lo importante es que el alumnado haga explícitos elementos clave para que la CLD sea atractiva (como la participación con otros, la ambientación, los lugares por donde se corre, etc.) y las necesidades para participar (como conocer nuestro ritmo uniforme y la capacidad de la autorregulación del esfuerzo en carrera). En este momento de la unidad didáctica encontramos que es especialmente oportuno presentar el proyecto de Save the Children, Kilómetros de Solidaridad.



## DECISIÓN CLAVE 2. SITUACIÓN DIAGNÓSTICA DE 5 MINUTOS

Las situaciones de evaluación diagnóstica tienen que ser capaces de dar una información útil para poder reflexionar sobre las necesidades de aprendizaje de la actividad que se quiere desarrollar. En nuestras propuestas pedagógicas (Generelo, Julián y Zaragoza, 2009; Belenguer y Bernal, 2005) somos partidarios de utilizar el test de 5 minutos (Berthon, 2000; Gerbeaux y Berthoin, 2004) por la posibilidad que el alumnado pueda llevar sus resultados a una gráfica y “ver”, y por lo tanto analizar, “su ritmo uniforme”.

La situación diagnóstica suele durar dos sesiones. La primera para realizar el test de 5 minutos (la recomendada, aunque también se puede realizar complementariamente la course navette para tener un valor fisiológico más exacto). **Antes de empezar el test de 5 minutos**, debemos dejar claro el uso de la ficha y la tarea que se va a realizar, para facilitar la anotación sin pérdida de tiempo. Se puede utilizar la sala de EF para escenificar el recorrido o utilizar un video de años anteriores con lo que se quiere de ellos. En el material de apoyo está todo lo necesario para realizarla. Después de que los tres componentes del grupo tengan su registro, deberán realizar la gráfica. Este trabajo si lo hacen en clase les lleva tiempo ya que tienen que restar tiempos en base sexagesimal. Todo el alumnado deberá tener realizada su gráfica. En la Figura 3 se puede ver la representación gráfica del resultado del test de 5 minutos al comienzo de la unidad didáctica.

A partir de la vivencia en el test de 5 minutos y de la representación gráfica, con el alumnado se debe de generar un debate sobre las “cosas que han salido bien y las que hay que mejorar” y qué cosas serían necesarias hacer “antes, durante y después” de realizar una carrera.

Con el alumnado, al final de estas dos sesiones, hay que reforzar la importancia de adquirir un ritmo uniforme personal y de conocer las implicaciones antes, durante y después de realizar una carrera. Estas serán nuestras finalidades de aprendizaje al final de la UD de CLD.

NOMBRE		FECHA:		CURSO:	
--------	--	--------	--	--------	--

Ficha para la elaboración de grafica del TEST de 5 minutos

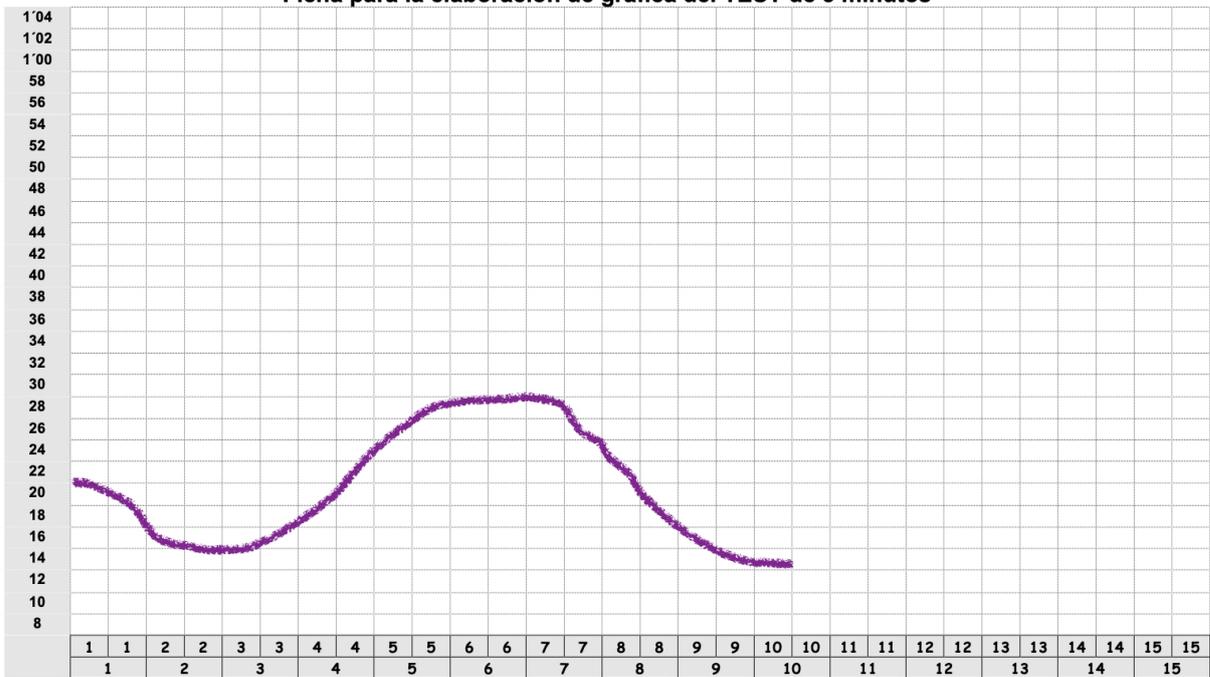


Figura 3. Gráfica resultante del test de 5 minutos en la evaluación diagnóstica de CLD.



## DECISIÓN CLAVE 3. UTILIZACIÓN DE CALADU-CAPAS 2.0

Durante la aplicación de la unidad didáctica será importante reforzar en todas las sesiones que el criterio de éxito es mantener el ritmo uniforme durante el tiempo que viene indicado en las fichas del programa individual que genera CALADU-CAPAS 2.0 (ver figura 4).



Curso: Caladu para manual

FICHA DEL ALUMNO

<b>Sesión : Primera Sesión</b>							<b>Viernes, 28 de Junio del 2019</b>					
Velocidad de cálculo: 14.4 km/h							Trabajo al 75 %					
Coment. Sesión:												
Subgrupo: 1-1			Longitud del circuito: 100 m.				Tiempo una vuelta: 00:33					
Metros	200	200	200	400	400	1000						2400 m.
Tiempo	01:07	01:07	01:07	02:13	02:13	05:33						
Tiempo realizado												
Tiempo	RB	RB	RB	RB	RB							
Coment. G. Nivel:												
Coment. Subgrupo:												
Observaciones:												
Alumnado participante: I Javier Martin I Ines Aguarales												

Cortar por aqui

<b>Sesión : Primera Sesión</b>							<b>Viernes, 28 de Junio del 2019</b>					
Velocidad de cálculo: 14.4 km/h							Trabajo al 75 %					
Coment. Sesión:												
Subgrupo: 1-2			Longitud del circuito: 100 m.				Tiempo una vuelta: 00:33					
Metros	200	200	200	400	400	1000						2400 m.
Tiempo	01:07	01:07	01:07	02:13	02:13	05:33						

Figura 4. Ficha que genera CALADU-CAPAS 2.0. para la adquisición del ritmo uniforme.

CALADU-CAPAS 2.0. es un programa informático gratuito que permite la gestión de las sesiones que conforman la unidad didáctica de carrera de larga duración de una forma sencilla. El programa, a partir de los resultados en el test de 5 minutos (o de la Course Navette), realiza una propuesta básica para las clases por grupos de nivel en función de la velocidad por kilómetro. Podrá darse de alta en el programa e información actualizada sobre el mismo, se puede consultar la página web que mantiene el Grupo de Investigación Educación Física y Promoción de la Actividad Física (EFYPAF) de la Universidad de Zaragoza. La dirección completa es la siguiente



En algunas situaciones de comienzo de la unidad didáctica, por las circunstancias de la aplicación de la situación de 5 minutos, el alumnado puede encontrarse situado en un grupo “que no le corresponde” por exceso o por defecto. En estos casos es importante preguntarles sobre “las sensaciones” que tienen al correr después de varias series y darles la opción de cambiarse de nivel si ven que les resulta muy fácil o que no llegan en el que están. Se recomienda establecer un diálogo con el alumno/a y que sea una razón argumentada y ligada a la falta de adecuación del nivel de la tarea y no por otras causas externas (ir con un amigo, no ir con alguien, etc.).

El trabajo por subgrupos no tiene que significar necesariamente que exista un trabajo en equipo. El docente deberá dejar claro que todos los miembros del grupo tienen que conseguir el objetivo marcado. A veces es necesario, dentro del mismo grupo de nivel, establecer otros agrupamientos para favorecer ciertas relaciones. Por lo tanto, es muy importante reforzar cuándo se producen situaciones de empatía, apoyo, conversaciones para optimizar conductas y felicitaciones entre los miembros del grupo. El programa ayuda a enviar mensajes de forma privada y significativa.

Para gestionar correctamente el programa CALADU-CAPAS 2.0. se recomienda revisar el documento de Julián, Zaragoza, Aibar, Rodrigo-Sanjoaquín e Ibor (2019) ubicado en:



## DECISIÓN CLAVE 4. ESTABLECER RUTINA DE CLASE

En las sesiones de aprendizaje de la propuesta de CLD diferenciamos 4 momentos comunes a todas las sesiones. A saber:

1. Recepción del alumnado y organización del trabajo. Es recomendable dejar ubicada en la sala de EF (si se va a dar la información inicial allí) o en la pista, un lugar fijo donde dejar el material que necesita cada subgrupo (ver Figura 5A). De esta forma cada uno de ellos funciona de manera autónoma a partir de esta rutina establecida: entran en la sala (saludo, uso de vestuario, etc.) y reciben la información inicial de la sesión.
2. Trabajo por cada subgrupo con su ficha de trabajo. Realizan un calentamiento autónomo por subgrupos, cogen su material (ficha, boli, cronómetro y carpeta), realizan el trabajo establecido (dejando cada uno su material en un lugar pactado cerca de donde finalizan la serie (ver Figura 5B). Para esta rutina es esencial las fichas de sesión que genera CALADU-CAPAS 2.0. (Ver la decisión clave 5).
3. Vuelta a la calma. Al acabar el trabajo propuesto dejan el material en el lugar acordado y realizan estiramientos.
4. Cierre de la sesión. Todos juntos realizan la valoración final de la sesión.

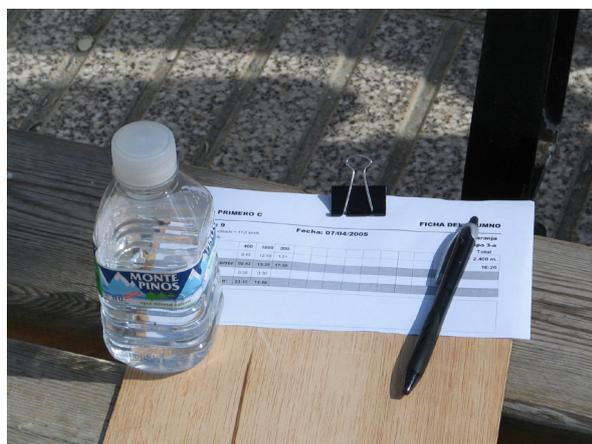
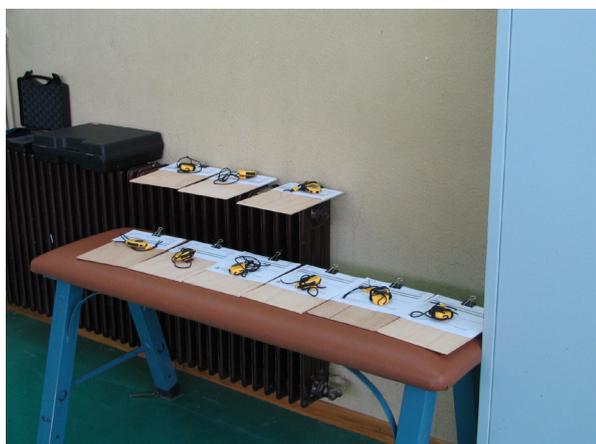


Figura 5 (A y B). Momentos de las rutinas en la UD de CLD.

## DECISIÓN CLAVE 5. SESIONES DE APRENDIZAJE PARA ADQUIRIR EL RITMO UNIFORME

Al comienzo de la unidad, una vez planteado el objetivo y el reto a alcanzar, es interesante que hagan una valoración del tiempo en sesiones que les va a llevar aprender lo acordado. Desde nuestra propuesta ya hemos dicho que las sesiones que necesitamos para que la aplicación sea significativa y se produzca aprendizaje necesitaremos al menos de 6 a 10 sesiones. Hay que asegurarse de que todos los grupos terminan su práctica y no “meterles prisa” por acabar. Las sesiones de trabajo que facilita CALADU-CAPAS 2.0 están pensadas para realizar el trabajo entre 20 y 30 minutos. Aunque la flexibilidad del programa puede aumentar este tiempo, aumentando las series por sesión en cada uno de los grupos de trabajo.

En las sesiones en las que hay series para ajustarse al tiempo por vuelta, animar a que apunten con rapidez y que estén dispuestos para trabajar de nuevo (tiempo de descanso entre serie y serie). Es fundamental para que se produzca adaptación funcional, pero también para que la sesión se desarrolle en el tiempo previsto.

Para trabajar sobre el criterio de éxito “ritmo uniforme” de forma variada durante las diferentes sesiones de la unidad didáctica es necesario tener las siguientes consideraciones:

- Variar el diseño (Circulares, triangulares, rectas, etc.) y el tamaño (100 m., 200 m., 400 m., etc.) de los circuitos de carrera. (Ver figura 6).
- Variar los entornos de práctica de las sesiones (patio, parque, circuitos naturales, etc.).
- Darles la opción de elegir realizar las tareas sobre diferentes circuitos, pero con la premisa de no juntarse muchos grupos en un mismo circuito para trabajar sin aglomeraciones.
- En la ficha del trabajo individualizado, incluir la parte de calentamiento autónomo y la vuelta a la calma (estiramientos).

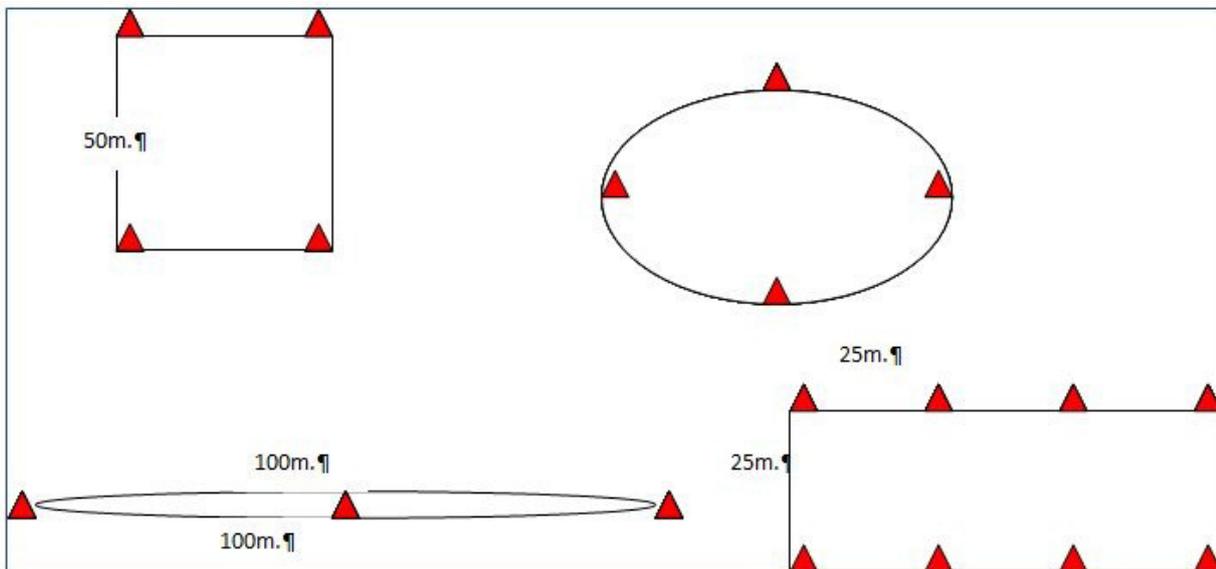


Figura 6. Diferentes circuitos para trabajar el ritmo uniforme.

Debemos recordar que el objetivo del contenido es que el alumnado sea capaz de correr durante un tiempo prolongado a ritmo uniforme y por lo tanto a una velocidad adaptada a sus posibilidades. Es por ello por lo que la o las pruebas utilizadas deben darnos información sobre estos tres elementos (tiempo, ritmo y velocidad). Por ello se hace necesario informar periódicamente al alumnado sobre su progreso, minimizando las posibilidades de comparación que no sean consigo mismo.

En la definición de la CLD se ha dejado explícito que es una actividad que se realiza a partir de un esfuerzo individual. Se entiende el punto de vista de aquellos docentes que puedan proponer el trabajo como una práctica individual (Generelo, Julián y Zaragoza, 2009), no obstante, la CLD como una fórmula de relación y de disfrute del ejercicio físico en compañía de otros, lleva a establecer subgrupos de dos y tres componentes. No obstante, será cada profesional el que elija y organice la clase según sus intereses, sin olvidar que los principios que se comprometen según el número de participantes en cada subgrupo son relativos a criterios de pedagogía diferencial, al respeto al modelo de la situación social de referencia en la que nos orientamos, a la diversión o satisfacción en la tarea, a la pedagogía del esfuerzo o a la aceptación de las diferencias.

## DECISIÓN CLAVE 6. REVISIÓN Y PREPARACIÓN DEL RETO

Aunque al comienzo de la UD podamos haber hecho mención al reto final del proyecto y se lo estemos recordando al comienzo de las sesiones para orientar nuestra intervención, es conveniente disponer de parte de una sesión para establecer compromisos personales. En la mitad de la UD cuando el alumnado empiece a tomar conciencia del cumplimiento del criterio de éxito puede ser un buen momento. No es necesario que lo decidan en ese momento, pero sí presentarles el reto y las opciones.

Siendo coherentes con todas las estrategias descritas, la acomodación al reto debe ser individual. Es una buena oportunidad para que el alumnado pueda elegir mediante un contrato didáctico, entre diferentes criterios (distancia, tiempo, participación en la carrera popular, etc.), pero manteniendo el criterio de éxito, **conservando un ritmo uniforme personal.**

El compromiso del reto puede ser revisado durante toda la UD. Se marcará un momento de entrega y en función de lo que establezcan, el docente deberá animarles a ajustar sus expectativas con su capacidad.



## DECISIÓN CLAVE 7. SESIONES Y UTILIZACIÓN DE MATERIALES CURRICULARES

Ya hemos comentado anteriormente que después de realizar la evaluación inicial (o diagnóstica), recomendamos que existan entre 6-10 sesiones de aprendizaje. La actividad de CLD es muy oportuna para adquirir otros aprendizajes transversales como el calentamiento, los estiramientos, ropa adecuada para realizar carrera, estereotipos de género, control de la frecuencia cardiaca, la zona de actividad (o zona de trabajo aeróbico), identificación y trabajo de cualidades físicas básicas, etc.

Sobre este particular no hay una receta clara y única. Depende mucho de las intencionalidades pedagógicas del docente. Lo ideal es que el alumnado tuviera la oportunidad a lo largo de su escolarización obligatoria de abordarlos varias veces de manera coordinada entre Primaria y Secundaria.

En los enlaces al material de apoyo os hemos dispuesto recursos para abordar los temas citados anteriormente.



## DECISIÓN CLAVE 8. REALIZACIÓN DEL RETO

La realización del reto con visibilidad social es lo que da sentido al aprendizaje de la UD de CLD. En nuestro centro educativo debemos establecer una situación social de referencia (al comienzo de la unidad o cuando se presente el reto y el contrato didáctico) y participar en “el día de la resistencia en el centro” o en la propuesta de Save the Children, Kilómetros de Solidaridad u otras. Si estas situaciones de aprendizaje finales se relacionan con otras situaciones sociales de referencia como una carrera popular, que se realizan fuera del horario escolar, hará que el aprendizaje tenga mayor relevancia. Debemos vigilar que esas pruebas estén en coherencia con lo tratado en la UD o dar recursos para orientarlas hacia una participación basada en los criterios de éxito establecidos.

Lo interesante de esta decisión clave es la posibilidad que existe de ir dando responsabilidades al alumnado de cara a construir entre todos un entorno saludable en el contexto próximo. Podemos ir desde un simple reparto de trabajos, a organizar un verdadero proyecto de Aprendizaje Servicio (ApS). Más adelante tendremos la oportunidad de hablar de esto.



## DECISIÓN CLAVE 9. CONTAR LO VIVIDO A OTROS



La EF tiene un alto potencial de cara a movilizar aprendizajes escolares ya que las actividades propuestas al alumnado son una situación competencial por sí mismas. Es decir, movilizan todos los recursos disponibles (saberes, actitudes, conocimientos, habilidades, etc.) en unas condiciones que se conectan con la vida real del alumnado (Julián, Ibor, Aibar y Agüeroles, 2017). Cuando un estudiante ha vivido su preparación y participación en un evento de CLD, ha acumulado sensaciones, emociones, comentarios, miradas, recuerdos, etc., que tienen un enorme potencial como “momentos de vida vividos”. Estos momentos pueden ser contados a otros (de la misma clase, mediante una exposición de fotos abierta al público, mediante un programa de radio, en el periódico de la ciudad, visitando a los del curso anterior que el año que viene realizarán la UD, etc.) en diferentes formatos (escrito, oral, con apoyo audiovisual, con una imagen, etc.) y conectarlos con aprendizajes escolares variados como los vinculados a Lengua (castellano o segunda lengua), Educación Artística, etc.

**El conjunto de todas estas decisiones claves y dinámicas narradas en las páginas anteriores, son las que van haciendo que se genere un proyecto de centro y que poco a poco la CLD se vaya asentando como algo “normal” en nuestro contexto.**

## 5. ENRIQUECEMOS NUESTRA INTERVENCIÓN DOCENTE

### 5.1. COORDINACIÓN ENTRE EDUCACIÓN PRIMARIA Y SECUNDARIA.

Esta actividad exige esfuerzos mantenidos (entre 15 o 35 minutos de duración al final de la etapa de Primaria y 25 a 40 al final de la etapa de Secundaria) y de moderada intensidad (normalmente entre el 70% u 80% de su velocidad máxima aeróbica), determinada por la frecuencia y amplitud del gesto. Creemos que el principal condicionante de esta actividad es la experiencia previa del alumnado en el contenido. El alumnado que ha realizado dos veces la unidad didáctica en Primaria (segundo ciclo y tercer ciclo), ya tiene adquirido el ritmo uniforme y es capaz de mantenerlo entre 15 y 30 minutos. ¿Cuál es el siguiente reto con el alumnado de Secundaria? Consiste en mantener la misma organización de la unidad, pero adaptando el ritmo a un recorrido con cierto grado de desnivel en la pendiente. La propuesta de todos modos debe entenderse como unas orientaciones al profesorado de cara a afrontar su aplicación al aula de EF y conectar dos realidades, a veces inconexas, como son la Educación Primaria y Secundaria.



## 5.2. ASPECTOS DE INTERVENCIÓN DOCENTE A TENER EN CONSIDERACIÓN.

En Julián, Generelo, García, Abarca-Sos y Zaragoza (2012) se establecieron unas ideas concretas para generar un clima implicado a la tarea en la actividad de CLD. A continuación, presentamos algunas de ellas para que sean tenidas en cuenta con el profesorado.

- *Posibilitar diferentes formas de agrupamiento.* Para la organización del alumnado durante la unidad didáctica hemos apostado por los grupos de nivel, ya que es un contenido en el que el aspecto fisiológico está especialmente presente. Aun así, y en determinados momentos de la unidad didáctica, podemos solicitar al alumnado que tenga un nivel avanzado (que sepa mantener su ritmo uniforme a una mayor velocidad), que ayuden a otros compañeros que tengan problemas para mantener el ritmo uniforme (de su misma velocidad o menor).
- *Utilizar criterios relativos al progreso personal y al dominio de la tarea.* La aplicación del programa individual en el que se basa la propuesta (CALADU-CAPAS 2.0.), ofrece la posibilidad de tener una información diaria de la actuación del alumnado. Este hecho lo tenemos que aprovechar a tres niveles.
  1. **A nivel individual:** Informar al alumnado sobre su evolución personal de manera privada, dialogando con él de los progresos y pasos a seguir en sesiones posteriores, centrando los comentarios en aspectos que el sujeto puede controlar (principios y saberes).
  2. **Con referencia al grupo de nivel:** Realizar una valoración grupal a los miembros del grupo en función de las fichas individuales que ofrece la aplicación CALADU-CAPAS 2.0. De la misma forma habrá que realizar un diálogo con ellos para valorar la trayectoria y trazar el “camino” a seguir en las siguientes sesiones, centrando nuevamente los comentarios en aquellos aspectos que los sujetos pueden controlar (principios y saberes).
  3. **Con relación a todo el grupo-clase:** A un nivel más afectivo y realizando una valoración global del grupo, realizar un recordatorio sobre el objetivo de la unidad y

realizar un repaso de lo trabajado y de lo que falta para finalizar la unidad. En este caso el refuerzo puede estar orientado al reto general de la clase.

- *Implicar a los participantes en diferentes tipos de liderazgo asumiendo diferentes roles a lo largo del proceso de enseñanza-aprendizaje:* Para el desarrollo de esta estrategia podemos utilizar los siguientes procedimientos durante la unidad didáctica:
  - Preguntarles sobre la idea de ir a realizar la clase a otros contextos fuera del centro. La aceptación de esta situación lleva asociado un aumento de responsabilidades, que ellos deben conocer y asumir.
  - El uso del contrato didáctico favorece que el alumnado negocie ciertos aspectos con el docente o con el grupo.
  - Debemos facilitar la incorporación y combinación de los roles de observador, controlador y corredor a las sesiones de práctica, de forma que durante la unidad didáctica pasen por todos y cada uno de ellos. De la misma forma deberemos preocuparnos por la buena actuación de estos, reforzando su acción y valorando la importancia que tienen para el proceso de aprendizaje.
- *Ayudar a los practicantes a programar la práctica.* A medida que se va avanzando en la unidad, hacer una valoración de si las sesiones que quedan de trabajo son suficientes para conseguir el objetivo marcado. En función de esa respuesta flexibilizar la programación del docente, si es posible. La gestión autónoma de la actividad se va a ir cediendo al alumnado progresivamente. Esto hace que nos sintamos a veces inseguros porque creemos que son menos autónomos de lo que realmente son. Debemos ir poco a poco, ya que las sesiones siguen un mismo patrón (calentamiento, trabajo en grupo, estiramientos), lo importante es no variarlo y que el alumnado cuando llegue a clase ya sepa lo que debe hacer y que dispone de 45 ó 50 minutos para realizarlo.
- *Posibilitar oportunidades y tiempo para el progreso.* Una vez que el alumnado ya tiene interiorizada la rutina de la clase, que hemos descrito anteriormente, se pueden dar las siguientes opciones de trabajo:
  - **Opción A:** Toda la clase hace sólo CLD. Repetir alguna serie el subgrupo que ha finalizado muy pronto.

- **Opción B:** El docente planifica actividades para el alumnado que termina y a medida que los subgrupos van finalizando el trabajo, se incorporan a la actividad.
  - **Opción C:** La mitad del tiempo de la clase se destina para el trabajo autónomo de carrera y la otra mitad a otro contenido.
  - **Opción D:** Dividir la clase en dos grupos. La mitad de la clase se destina para el trabajo autónomo de carrera y la otra mitad a otro contenido. A mitad de sesión realizan la parte de la sesión que ha realizado el otro grupo.
- *La implicación del alumnado en la evaluación.* Se proponen las siguientes opciones:
    - **La autoevaluación.** Hay que favorecer la autovaloración del sujeto para hacerle partícipe y consciente de su logros y carencias, de cara a poder asentar comportamientos y establecer soluciones a los problemas encontrados.
    - **La coevaluación.** La figura de un compañero/a observador/a o controlador/a, resulta de especial importancia para comentar de forma dialogada los logros y carencias detectadas durante la situación definida (por ejemplo, en el test de los 5 minutos). Es importante que el docente deje claras las normas de actuación de ambos roles y los aspectos a observar y controlar.
    - **La evaluación compartida.** Implicar al alumnado, ya sea de forma individual o grupal (toda la clase o por grupos de nivel), en la valoración junto al docente de la situación de trabajo realizada. De esta forma podremos extraer unos comportamientos a asentar y otros a mejorar, y debatir la mejor manera de solventarlos.



### **5.3. CUADERNO DEL ALUMNADO**

Puede ser muy interesante utilizar un cuaderno o diario de la CLD donde el alumnado vaya reflejando los resultados de las tareas claves de aprendizaje, la evolución en el desarrollo de conductas específicas y de las sensaciones de los momentos importantes de la unidad. El alumnado deberá recopilar todo ese material a lo largo del proceso, y el docente debe valorarlo como parte integrante de su aprendizaje.

### **5.4. USO DEL PULSÓMETRO**

El uso de pulsómetros en el ámbito escolar se está generalizando debido a que cada vez son más accesibles a los ciudadanos. No es raro encontrarnos estudiantes con dispositivos diversos que les ofrecen información sobre su implicación cardiaca. Si bien es cierto que en educación secundaria pueden verse con más asiduidad que en Educación Primaria. Tienen un potencial educativo alto ya que podemos usar las gráficas que se derivan de su uso, para interpretar esfuerzos y orientarles hacia el uso de diferentes dispositivos. Esta formación podría complementarse con la información que ofrecen las webs asociadas a los dispositivos y que algunas marcas comerciales ofrecen y aplicaciones móviles para el seguimiento en tiempo real en una salida por el medio natural, conocimiento y seguimiento de rutas, etc.

## 5.5. APLICACIONES DE REALIDAD AUMENTADA

La UD de CLD puede ser una oportunidad para desarrollar proyectos interdisciplinarios y por ejemplo profundizar en el conocimiento y comprensión de los sistemas corporales respiratorio y cardiaco. Hay aplicaciones de marcas comerciales con complementos como la camiseta que nos permite ver el interior del cuerpo como si tuviéramos rayos X en los ojos. Puede ser otra forma de aprender y trabajar el cuerpo humano.



Figura 7. Imagen en un dispositivo digital del cuerpo humano.

## 5.6. OTRAS TAREAS DE APRENDIZAJE DE LA CLD

La aplicación CALADU-CAPAS 2.0 ofrece al profesorado los recursos materiales para confeccionar sesiones basadas en los aprendizajes fundamentales de ritmo uniforme y la autorregulación del esfuerzo en carrera. Estas sesiones por lo general suelen ser suficientes para el profesorado y para el alumnado. Pero también hemos desarrollado estos años, otras situaciones que pueden enriquecer el aprendizaje o simplemente para introducir alguna novedad en las sesiones en forma de reto. Es por ello por lo que en el último apartado del documento en “Enlaces a material de apoyo: “Enriquecemos nuestra intervención docente”, hemos dispuesto un documento PDF con algunas de ellas.



## 5.7 EVALUACIÓN DE APRENDIZAJES

La UD de CLD tiene potencialmente diversas opciones de evaluación y que posteriormente conlleve la calificación del alumnado. Tenemos que recordar que la intención pedagógica es **mejorar el nivel de gestión de las capacidades físicas**. Todos estos aprendizajes tienen una relación directa con los Criterios de Evaluación y los Estándares de Aprendizaje del currículum vigente. ¿Qué datos podemos recoger del alumnado? Podemos apuntar los siguientes:

- Realización de la gráfica inicial (test de 5 min.) y establecimiento de datos asociados.
- Comentarios realizados por el alumnado en la valoración inicial.
- Aprendizajes relacionados con el calentamiento.
- Conocimiento y toma de la frecuencia cardiaca.
- Control del ritmo uniforme.
- Cumplimiento de rutinas establecidas en clase.
- Compromiso con las funciones que exigen otros roles (cronometrador, anotador, etc.).
- Aprendizajes relacionados con los estiramientos.
- Cumplimiento del reto en el centro educativo (vinculado al contrato didáctico).
- Conocimiento y uso de ropa adecuada.
- Participación y cumplimiento del reto en una situación social de referencia.
- Realización de la gráfica final y establecimiento de datos asociados.
- Comentarios realizados por el alumnado en la valoración final de la UD.

Como podemos observar hay suficientes cuestiones que tomar datos y evidencias durante la UD (ropa, calentamiento, estiramientos, etc.). El más vinculado con el criterio de éxito de la actividad como es correr (o andar rápido) durante un tiempo prolongado (más de 10 minutos) al 75% de su velocidad máxima aeróbica a un ritmo uniforme, de forma que sea capaz de regular y dosificar el esfuerzo con eficacia y seguridad, tiene diversas opciones de evaluación. A saber:

- Repetir al final de la UD el test de 5 minutos para verificar su adquisición.

- Incluir la medición de 5 minutos en una prueba más global vinculado al contrato didáctico. El alumnado correría por ejemplo 20 minutos y establecemos que “del minuto 3 al 8” de su reto, hago control de paso cada “x metros” para verificar su adquisición. En esta situación necesitamos roles de anotador y cronometrador y por lo tanto la prueba hay que repetirla 3 veces para que todo el alumnado lo haga.
- Verificar el cumplimiento del reto sin que se detenga. La adquisición del ritmo uniforme la podemos hacer teniendo en cuenta su ajuste en las sesiones previas al reto a través de las fichas de CALADU-CAPAS 2.0.

Tenemos que hacer una observación a la opción de “Participación y cumplimiento del reto en una situación social de referencia”. El evento social de referencia para poder ser tenido en cuenta en la calificación del alumnado deberá estar dentro del horario escolar. Debemos asegurarnos que todo el alumnado puede participar en ese evento social para asegurarnos del cumplimiento del principio de accesibilidad que debe imperar en la educación obligatoria. No estamos de acuerdo con incentivar mediante “puntos extras” u otras acciones que incidan en la calificación del alumnado para “animar” a la participación del alumnado en eventos fuera del horario escolar. No obstante, consideramos que el hecho de animar a participar al alumnado, quizás con el apoyo de la familia, en prácticas sociales de referencia fuera del entorno escolar puede ser un elemento que enriquezca de manera extra su aprendizaje. Eso sí, siempre desde la perspectiva que esa sugerencia no se convierta en un elemento de desigualdad.



## 6. IDEAS PARA PLANTEAR PROYECTOS INTERDISCIPLINARES

Como dijimos en su momento (Julián, Ibor, Aibar y Agualeles, 2017) la EF tiene un potencial tremendo de cara a movilizar aprendizajes escolares ya que las actividades propuestas al alumnado son una situación competencial por sí mismas; movilizan todos los recursos disponibles (saberes, actitudes, conocimientos, habilidades, etc.) en unas condiciones que se conectan con la vida real del alumnado. En este caso, la CLD y su integración en el propio estilo de vida del alumnado constituye una situación social de referencia de fácil representación en casi cualquier contexto educativo. Utilizarla como desencadenante en los proyectos interdisciplinarios permite revelar con más intensidad y de manera activa, el patrimonio cultural inmaterial que representan las actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas y darles contexto significativo a muchos aprendizajes en el ámbito escolar (ver figura 8).



Figura 8. Potenciales conexiones entre la UD de CLD y el ámbito escolar.

## KILÓMETROS DE SOLIDARIDAD DE SAVE THE CHILDREN

Hasta ahora hemos hablado de la secuencia didáctica para EF. Pero hay que compatibilizarla con la propuesta de Save the Children y el desarrollo de una conciencia crítica y activa antes las desigualdades sociales en diferentes partes del mundo (<https://www.savethechildren.es/kilometros-de-solidaridad>).



Debe ser una tarea de cualquier docente que imparten clase a un grupo-clase, los que tengan el compromiso claro de confeccionar un proyecto ilusionante y atractivo para todo el alumnado con vocación de servicio hacia la comunidad. A partir de la figura 9 presentamos algunas ideas para implementar el proyecto.

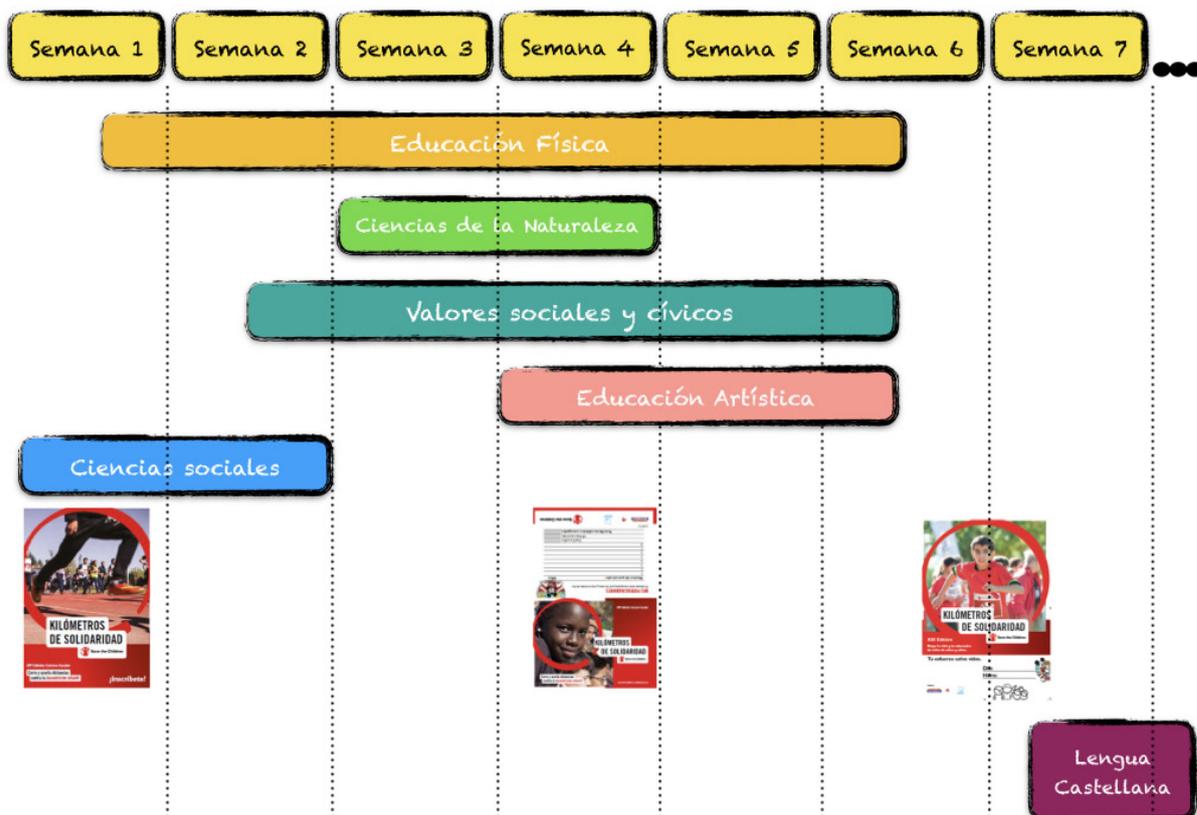


Figura 9. Organización "tipo" de un proyecto interdisciplinar relacionado con Kilómetros de solidaridad de Save the Children.

- El desencadenante del proyecto interdisciplinar es la temática anual que se propone desde la ONG Save the Children. La temática cambia cada curso escolar en función de criterios de ayuda urgente a contextos concretos. El material que desarrollan es muy interesante para sensibilizar al alumnado de las desigualdades sociales y la necesidad de ayuda entre iguales (tiempo aproximado 2 horas).
- La localización de la población objeto de la ayuda, el análisis de la situación social y las implicaciones sobre sus habitantes, puede ser objeto del área de Ciencias Sociales. (Tiempo aproximado 4-6 horas).
- La UD de CLD comienza en EF con el test de 5 minutos y se desarrolla a partir de las orientaciones de este documento. (Tiempo aproximado 10-12 horas).
- Las implicaciones a nivel fisiológico (aparato respiratorio y circulatorio) que entraña la realización de la CLD puede abordarse desde Ciencias de la Naturaleza. (Tiempo aproximado 4-6 horas).
- Desde Valores Sociales y Cívicos se puede profundizar en la labor actual de las ONG y lo importante que el compromiso social y generar alianzas en nuestro contexto para promover hábitos saludables. Preparar el evento social en nuestro contexto puede ser un buen ejercicio combinando el aprendizaje-servicio (que abordaremos posteriormente). (Tiempo aproximado 4-6 horas).
- La revisión del proyecto y del reto a partir del carnet del corredor. Esta situación puede estar vincula a Educación Física o a Valores Sociales y Cívicos. (Tiempo aproximado 1 hora).
- La preparación de la ambientación de la carrera con carteles de apoyo. Podemos repartir roles entre el alumnado para realizar un vídeo o unas fotografías durante el evento en el centro educativo. Esos recursos pueden ser utilizados para el curso que viene o bien para realizar una exposición de imágenes con la implicación del centro y que sirva para “generar inercia” en el centro educativo sobre el proyecto. La implicación de Educación Artística puede ser determinante. (Tiempo aproximado 4-6 horas).
- Confeccionar un evento social en el centro que sea referencia para unos niveles, pero que otros puedan también participar del proyecto. Si hemos hecho bien la labor de captación de corredores y el objetivo está claro, puede ser un día maravilloso entorno a la carrera solidaria.
- Los diplomas de agradecimiento juegan un papel importante como puesta en valor de la implicación del alumnado.

- No debemos olvidar la importancia de contar lo sucedido a otros. Aquí juega un papel importante el área de lengua castellana (o lengua extranjera). (Tiempo aproximado 4-6 horas).



**Hemos presentado ideas que bien temporalizadas y “cosidas” didácticamente, pueden dar lugar a un proyecto inolvidable.**

## **ANIMAR A OTROS A CORRER A PARTIR DE UN PROYECTO DE APRENDIZAJE-SERVICIO.**

Como dice el currículum de EF de 2° de bachillerato (ORDEN ECD/494/2016, de 26 de mayo, BOA, 3 de junio de 2016), en el apartado de metodología, “el aprendizaje-servicio (ApS) es una manera de entender el crecimiento humano, una manera de explicar la creación de lazos sociales y un camino para construir comunidades humanas más justas y basadas en la convivencia. El ApS es una metodología de aprendizaje activa basada en el trabajo por proyectos que trabaja las necesidades reales del entorno social próximo para mejorarlas y vincula los aprendizajes curriculares con la educación en la solidaridad y valores. La idea fundamental es movilizar los recursos tanto individuales como grupales, tanto de naturaleza cognitiva (transmisión de conocimientos), como competencial, como de inversión de tiempo, etc., al servicio de un cambio social necesario que mejore la calidad de vida (en todas sus dimensiones) de otras personas. El ApS favorece la implicación y participación de los jóvenes en iniciativas que mejoren su contexto social. A través de la interacción con su entorno, el alumnado adquiere y pone en práctica conocimientos, competencias y valores democráticos. Es una propuesta educativa que combina procesos de enseñanza-aprendizaje y de servicio a la comunidad en un solo proyecto guiado por el docente, pero desarrollado por el grupo-clase. Una metodología que, al unir aprendizaje y servicio, los transforma y añade valor a los dos creando nuevos y emergentes efectos positivos durante el proceso. Los dos componentes básicos, el servicio a la comunidad (en la familia, en el aula, en el centro, en el barrio,...) y la construcción de conocimientos, habilidades y valores no son nuevos, pero la novedad está en el vínculo que se crea entre el servicio y el aprendizaje, generando una experiencia formativa de gran efectividad educativa. El ApS se mueve en cuatro grandes ámbitos: el aprendizaje solidario, la pedagogía de la experiencia, el empoderamiento de los participantes y el trabajo en equipos colaborativos” (pp. 13677).

Podemos organizar una CARRERA SOLIDARIA en nuestro centro. ¿Qué roles podemos trabajar en el proyecto? Podemos establecer varios roles y sus funciones principales. A saber:

Roles	Funciones principales
<b>Coordinación general</b>	Reservado para el docente o grupo de docentes
<b>Patrocinadores</b>	Búsqueda de patrocinadores
<b>Recorrido</b>	Señalización e información
<b>Ambientación</b>	Megafonía, sonido y mensajes durante el evento
<b>Publicidad</b>	Distribución y confección
<b>Difusión</b>	Notas de prensa, ruedas de prensa y protocolo

Las opciones de implementarlo las presentamos a continuación:

a) Se configuran grupos y cada uno se encarga de sus cometidos y rinde cuentas al coordinador general cuando se establezca.

b) Se configuran grupos-base de tantos integrantes como roles existan en nuestro proyecto. Cada uno de los miembros del grupo-base asume uno de los roles de trabajo. El grupo se separa para trabajar cada rol en su “grupo de...” (patrocinador, recorrido, etc.). Cada rol vuelve a su grupo-base para poner en común los acuerdos alcanzados y acciones realizadas. Esta dinámica puede verse enriquecida con las aportaciones de otros miembros de los grupos, aunque no estén dentro de tu rol de trabajo. Del mismo modo que la anterior opción, cada grupo-base rinde cuentas al coordinador general cuando se determine.

Recomendamos planificar temporalmente bien el proyecto para que el alumnado pueda realizar el trabajo en horario lectivo. También es conveniente tomar la delantera a los grupos realizando contactos con personas e instituciones de cara a anticipar conversaciones y permisos. El alumnado deberá realizar las llamadas y los permisos oportunos pero la responsabilidad es compartida con el centro educativo.

Perofaltaunrolespecial: **“ELANIMADORo laANIMADORA”**, que no deja de ser un captador o una capadora de un igual para que haga CLD. La idea es que participe en la carrera solidaria, pero también de aconsejarle como llegar en óptimas condiciones a la prueba. Este rol lo tienen todos los estudiantes que participan en el proyecto. La experiencia atesorada en el proceso por parte del alumnado será esencial para aconsejar a su compañero/a. Este rol necesita indicaciones claras para aconsejar a su “enganchado/a” por parte del docente y tiempo para desarrollar su trabajo tanto de “persuasión” como de acompañamiento.

# BIBLIOGRAFÍA

Abarca-Sos, A., Murillo, B., Julián, J. A., Zaragoza, J., & Generelo, E. (2015). La Educación Física: ¿Una oportunidad para la promoción de la actividad física? *Retos*, 28, 155-159. Recuperado de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/34946>

Barba, J. J., y López, V. (2006). *Aprendiendo a correr con autonomía: buscando un ritmo constante y sostenible en esfuerzos de larga duración*. Madrid: Miño y Dávila Editores.

Belenguer, I. y Bernal, J. (2005). “Correr, ¿por qué?” en GENERELO, E., ZARAGOZA, J. Y JULIÁN, J. A. (Ed.): *La Educación Física en las aulas: Aprender a partir de un proyecto*. Zaragoza. Departamento de Educación, Cultura y Deporte, 35-76.

Beltrán-Carrillo, V. y Devís-Devis, J. (2019). El pensamiento del alumnado inactivo sobre sus experiencias negativas en educación física: los discursos del rendimiento, salutismo y masculinidad hegemónica. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. Vol. XV, Año XV, 20-34, <https://doi.org/10.5232/ricyde2019.05502>

Berthon, P. (2000). “Préparation du test de 5 minutes” en *EPS*, 285, 32-38.  
Cale, L. y Harris, J (2009). Fitness testing in physical education – a misdirected effort in promoting healthy lifestyles and physical activity? *Physical Education and Sport Pedagogy*, 14:1, 89-108, DOI:10.1080/17408980701345782

Generelo, E., Julián, J. A., & Zaragoza, J. (2009). *Tres vueltas al patio. La carrera de larga duración en la escuela*. Barcelona: INDE.

Gerbeaux M. y Berthoin, S. (2004). *Aptitud y entrenamiento aeróbico en la infancia y la adolescencia*. Barcelona. INDE.

Guthold, R., Stevens, G.A., Riley, L.M., y Bull, F.C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants. *The Lancet Global Health*, 6(10), 1077-1086 doi: [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7).

Julián, J.A., Zaragoza, J., Aibar, A., Rodrigo-Sanjoaquín, J., e Ibor, E. (2019). *La carrera de larga duración paso a paso: Manual de uso de CALADU - CAPAS 2.0*. Universidad de Zaragoza. (recuperado de: <https://zaguan.unizar.es/record/86418/>).

Julián, J.A. y Aibar, A., (2020). Evidencias desde una educación física orientada al desarrollo de ambientes activos y alfabetizados físicamente. *Dossier Graó*, 49-53.

Julián, J.A. (2012): “Motivación e intervención docente en la clase de educación física. *Tándem. Didáctica de la Educación Física*, 40, 7-17.

Julián, J.A.; Generelo, E.; García, L.; Abarca-Sos, A.; Zaragoza, J. (2012): “Estrategias para fomentar un clima motivacional óptimo en el contenido

de carrera de larga duración en la Educación Física escolar”, Revista Tándem. Didáctica de la Educación Física, 40, 54-65

Julián, J.; Abarca-Sos, A.; Zaragoza, J.; Aibar, A. (2016): “Análisis crítico de la propuesta del currículum básico de la LOMCE para la asignatura de Educación Física. Acciones derivadas en la Comunidad Autónoma de Aragón y propuestas de futuro (Criticalanalysis of thebasicLOMCE PhysicalEducationcurriculum)”. Retos, 29, pp. 173-181. Recuperado de <http://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/40968/25463>

Julián Clemente, J.A., Ibor Bernalte, E., Aibar Solana, A., y Aguares Abós, Inés. (2017). Educación física, motor de proyectos. Tándem: Didáctica de la Educación Física, 56, 7-15.

Majó, F.; Baquero, M. (2014). 8 ideas clave. Los proyectos interdisciplinarios. Barcelona. Graó

Murillo, B., Zaragoza, J., Abarca-Sos, A. y Generele, E. (2014) Un proyecto de formación de centro para la promoción de la actividad física. Buscando estrategias eficaces contra la inactividad. Tándem. Didáctica de la Educación Física, 46, 15-23.

World Health Organization (2010): Global recommendations on physical activity for health. Geneva. World Health Organization. Disponible online: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979\\_eng.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf)

World Health Organization (2018): Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world. Geneva: World Health Organization; Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO



## PARA SABER MÁS

Generelo, E., Julián, J. A., & Zaragoza, J. (2009). Tres vueltas al patio. La carrera de larga duración en la escuela. Barcelona: INDE.

Sobre los aprendizajes específicos de la carrera de larga duración: Páginas 113 a 142 de Generelo, E., Julián, J. A., & Zaragoza, J. (2009). Tres vueltas al patio. La carrera de larga duración en la escuela. Barcelona: INDE.

Sobre el contrato didáctico: Páginas 84 a 85 de Generelo, E., Julián, J. A., & Zaragoza, J. (2009). Tres vueltas al patio. La carrera de larga duración en la escuela. Barcelona: INDE.

Sobre aspectos fisiológicos clave en la CLD: Capítulo V de Generelo, E., Julián, J. A., & Zaragoza, J. (2009). Tres vueltas al patio. La carrera de larga duración en la escuela. Barcelona: INDE.

Sobre aspectos motivacionales en la CLD: JULIÁN, J.A.; GENERELO, E.; GARCÍA, L.; ABARCA-SOS, A.; ZARAGOZA, J. (2012): "Estrategias para fomentar un clima motivacional óptimo en el contenido de carrera de larga duración en la Educación Física escolar", Revista Tándem. Didáctica de la Educación Física, 40, 54-65

Sobre el uso de pulsómetros: Páginas 231 a 241 de Generelo, E., Julián, J. A., & Zaragoza, J. (2009). Tres vueltas al patio. La carrera de larga duración en la escuela. Barcelona: INDE.

Sobre otras situaciones de aprendizaje de la CLD: Páginas 167 a 188 de Generelo, E., Julián, J. A., & Zaragoza, J. (2009). Tres vueltas al patio. La carrera de larga duración en la escuela. Barcelona: INDE.



## ENLACES A MATERIAL DE APOYO

Para la Decisión 1: Presentación de la Unidad didáctica: <https://bit.ly/2MpO6hQ>

Para la Decisión 2: Situación diagnóstica inicial: <https://bit.ly/2N8BYIY>

Para la Decisión 6: Para el reto: <https://bit.ly/37OSIMu>

Para la Decisión 7: Materiales curriculares para aprendizajes transversales: <https://bit.ly/2FsxVfN>

Enriquecemos nuestra intervención docente: <https://bit.ly/37ONlYb>

Acceso a CALADU-CAPAS 2.0. <https://caladu-capas.unizar.es>

La carrera de larga duración paso a paso: Manual de uso de CALADU - CAPAS 2.0.: <https://zaguan.unizar.es/record/86418/>

Proyecto de Kilómetros de solidaridad: [Haz click aquí.](#)

Materiales de apoyo de Kilómetros de solidaridad. [Haz click aquí.](#)

Propuesta pedagógica de CLD: [Haz click aquí.](#)





Grupo de Investigación de Referencia  
EFYPAF - Educación Física y  
Promoción de la Actividad Física  
**Universidad** Zaragoza



**Universidad**  
Zaragoza

[savethechildren.es](http://savethechildren.es)