



# Trabajo Fin de Grado

La carrera de larga duración: Un proyecto por la  
solidaridad

Autor/es

Javier Conde Piracés

Director/es

Eduardo Ibor Bernalte

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.

2020

## Índice

1. Resumen.....	3
2. Palabras clave.....	4
3. Marco Teórico .....	4
3.1 ¿Qué es la carrera de larga duración? .....	4
3.2 Actividad física, Educación Física y el concepto de salud.....	7
3.2.1. La salud/ educación para la salud .....	9
3.2.2. “La calidad de vida/ bienestar/ salud para todos” .....	10
3.2.3. Actividad Física.....	11
3.2.4. Estilo de vida/ promoción de la salud.....	11
3.2.5. Condición física.....	14
3.3. Un nuevo planteamiento metodológico y el “ABP” .....	17
3.3.1. La Educación Física en la actualidad.....	17
3.3.2. La transformación de los objetos culturales en situaciones de aprendizaje .....	19
3.3.3. Aprendizaje basado en proyectos .....	26
4. Intervención escolar en el proyecto .....	29
5. EVENTO.....	36
5.1. Pre Evento.....	36
5.2. Evento.....	52
5.3. Post-Evento.....	56
6. Referencias bibliográficas.....	62
7. Anexo 1 .....	65
8. Anexo 2.....	66
9. Anexo 3.....	67
10. Anexo 4.....	69
10. Anexo 5.....	71
11. Anexo 6.....	72

## **La carrera de larga duración: Un proyecto por la solidaridad.**

### **Long term-race: A Project for solidarity**

- Elaborado por Javier Conde Piracés.
- Dirigido por Eduardo Ibor Bernalte.
- Presentado para su defensa en la convocatoria de Junio del año 2020
- Número de palabras (sin incluir anexos): 16.795

#### **1. RESUMEN**

El presente trabajo fin de grado supone una posibilidad de reafirmar todos los aprendizajes adquiridos durante la formación continua en la mención de Educación Física. Además, el organizar y poder llevar a cabo con éxito un evento de estas características es también un reto personal que culminaría satisfactoriamente mi formación.

La concesión de las prácticas III y IV en el CEIP Pío XII y la posibilidad de realizar este proyecto en el mismo centro supone una oportunidad de actuar como observador directo y participe de la puesta en marcha de este proyecto. Uno de los aspectos a tener en cuenta y que han favorecido mi gestión ha sido el conocimiento previo de los alumnos participantes, sus intereses, contexto social, conocimientos previos, experiencias... Las características físicas, sociales y culturales del entorno, las necesidades educativas de los alumnos/as, los programas institucionales y los proyectos de innovación que se llevan a cabo han sido también otra motivación añadida para llevar a cabo el proyecto en este centro.

Este trabajo fin de grado expone un proyecto de intervención. El proyecto toma como referencia la actividad propuesta a los alumnos “XVI Carrera Kilómetros de Solidaridad”.

Este es un evento a propuesta de la ONG “Save The Children”, que gestiona el profesorado y alumnado del Grado de Magisterio de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de Huesca (Mención de Educación Física). Varios Centros de Educación Infantil y Primaria de la localidad de Huesca participarán en esta actividad. Para mí supone también una oportunidad de poder transmitir al alumnado del Pio XII una actitud activista a través de un objeto cultural, como es la carrera de larga duración, con un fin solidario.

Otra de las principales finalidades de este proyecto de intervención es hacer una revisión del nuevo concepto “Carrera de Larga Duración” que se está llevando a cabo en algunos centros escolares de Huesca, en contraste al planteamiento que se había venido haciendo hasta ahora.

## **2. PALABRAS CLAVE**

Carrera de larga duración, Actividad física, Proyectos Interdisciplinares, Aprendizaje Servicio y Educación Física.

## **3. MARCO TEÓRICO**

### **3.1 ¿Qué es la carrera de larga duración?**

La carrera de larga duración es un contenido de aprendizaje presente en el currículo de educación Primaria en Aragón, específicamente en el área de Educación Física, según la Orden de 16 de junio de 2014 que establece cinco bloques de contenido vinculados a diferentes situaciones motrices. En concreto se sitúa en el bloque 1: Acciones motrices individuales, por lo tanto es un contenido que debe estar presente en el año académico del alumno.

De acuerdo con el pensamiento de Genereño, Julián y Zaragoza (2009), la escuela debe ser un espacio seguro donde los alumnos tengan la oportunidad de simular y aprender las situaciones cotidianas de la vida, es decir, la escuela no está exenta de la

sociedad ni la sociedad está exenta de la escuela. Este hecho no exime al área de Educación Física, puesto que entendemos que los contenidos de aprendizaje de la carrera de larga duración deben estar estrechamente ligados con la cultura de la carrera de larga duración.

Siguiendo el hilo de trabajo de Generelo et al. (2009), la carrera de larga duración presenta una cultura intemporal y única, la cual se ha visto modificada bien sea por la cultura de diferentes comunidades o debido a la evolución de esta misma. Para reflejar la extensión e intemporalidad de esta práctica expondremos algunos ejemplos internacionales y locales. Por un lado encontramos el nacimiento del deporte moderno expuesto en una gran película, “Carros de fuego”, donde un grupo de jóvenes británicos se preparan para los Juegos Olímpicos de París de 1924. En lo referente a la literatura encontramos dos obras: “El último catón”, una novela que contiene ciertos aspectos relacionados con la carrera de larga duración. En ella la protagonista refleja el sentimiento que esta actividad produce en un alto porcentaje de la población que es ajena a ella. “El médico”, esta novela de Noah Gordon relata, desde la vista de un joven participante, la carrera de larga duración denominada “Chatir” y ubicada en el siglo XI en Persia. Noah Gordon describe con todo lujo de detalles la carrera, pero especialmente queremos destacar algunos aspectos que recoge el trabajo de Generelo et al. (2009) sobre un pasaje de esta novela: “La carrera como ritmo, el encuentro de masas, los riesgos de la carrera, la estrategia, la carrera popular, las lesiones, el calentamiento, el público, el esfuerzo externo, la competitividad, la frustración, el éxito, el ritmo uniforme, la técnica de carrera, la higiene y salud en carrera, la fatiga, el dolor y el sufrimiento”

Como ejemplo cultural de una comunidad Generelo et al. (2009) se refieren a la comunidad del continente americano “Los Tarahumaras”; una comunidad indígena del norte de México la cual es famosa por su reputación como corredores. Otra manifestación de que esta actividad es intemporal es gracias a la pintura y escultura. Como apuntan Generelo et al. (2009), “Las cuevas neolíticas, los bajorrelieves egipcios, la escultura helénica, el arte azteca, etc. son algunos ejemplos de momentos de la historia de la civilización en los que nos encontramos la carrera, con diferentes significados, como referente del artista” (p.29). Para concluir mencionar una carrera de

la localidad de Aínsa, “La carrera de la cuchara”, la cual tiene un paralelismo con la leyenda de Maratón en Grecia, pues relata como un soldado de las tropas cristianas al mando de García Ximénez, fue corriendo desde el lugar de la batalla hasta el castillo para comunicar a la condesa la victoria, esta le regaló la cuchara de plata con la que estaba comiendo a modo de agradecimiento. Desde entonces se viene celebrando “La carrera de la cuchara” como conmemoración de esta hazaña.

Tras establecer el marco cultural de la carrera de larga duración, Generelo et al. (2009) abren un debate acerca de esta y de su carácter competitivo, pues en las últimas décadas ha aparecido un fenómeno conocido como “carrera popular”. Esto se debe a que la carrera popular es una competición abierta y su objetivo principal está lejos de designar un ganador, pero las exigencias hacia el corredor son las mismas. Entendemos pues que una carrera popular es un evento donde las exigencias deportivas hacia al corredor son del mismo carácter que en una carrera competitiva, pero de diferente nivel y que puede ser de motivación gastronómica, motivación ecológica, conmemoración de pasajes históricos, realzan puntos geográficos, recuerdo de personalidades, hermanamiento entre pueblos, fiestas patronales y por último de motivación humanitaria como es en el caso de este proyecto. Generelo et al. (2009) hacen un inciso en este momento social actual donde las marcas comerciales, campañas solidarias, campañas políticas... se están convirtiendo en protagonistas de estos eventos; es por ello que se invita a hacer una reflexión sobre la motivación de dichas carreras.

Siguiendo este hilo de la actualidad que expone Generelo et al. (2009), abren un debate acerca de la carrera de larga duración y su motivación. Generelo introduce el debate de si la carrera de larga duración es o no una moda dictada, influenciada por las marcas comerciales. Este hecho se ve argumentado por Generelo, Julián y Zaragoza (2005), quienes exponen el movimiento que está surgiendo en la sociedad, particularmente en Huesca, en torno a la carrera de larga duración.

Este proyecto de acuerdo con Generelo et al. (2005) quiere aprovechar este movimiento para motivar y transmitir a los alumnos los aprendizajes que nosotros entendemos que son coherentes y legítimos de la carrera de larga duración, como relata Generelo et al. (2005) “Queremos acercarnos, con un proyecto pedagógico, a ese concepto de *“footing”* que tan popular es hoy en día” (p.37). Generelo et al. (2009)

expresan que el contenido de la carrera de larga duración es una oportunidad “para que todo el mundo tenga éxito” (p, 60). No se debe focalizar los indicadores de logro en los metros logrados y el menor tiempo, sino que se deben focalizar hacia un ritmo uniforme y una toma adecuada de decisiones del alumno que deberá estar guiada por el docente.

### **3.2 Actividad física, Educación Física y el concepto de salud**

Cuando nos referimos a los aprendizajes coherentes y legítimos que deben conseguir nuestros alumnos, estos deben de estar introducidos dentro de un marco de referencia. En este proyecto, al igual que Generelo et al. (2009), también se ha basado en los artículos sobre la revisión de los diferentes enfoques a cerca de la actividad física y la promoción de la salud en niños y jóvenes de Devís y Peiró (1993), quienes exponen una revisión de los diferentes paradigmas de una Educación para la salud. Antes de desarrollar esta idea o pensamiento, es necesario exponer la motivación que nos ha llevado a aplicarlo en este proyecto.

De acuerdo con Hernández, Ferrando, Quílez, Aragonés y Terreros (2010) el sedentarismo en edad escolar constituye un problema sanitario, educacional y económico de primer orden, con una importante prevalencia en sociedades avanzadas. La falta de actividad física extiende sus raíces desde la infancia y se consolida durante los años de adolescencia, resultando complicada su lucha en la edad adulta, siendo preocupantes los efectos negativos sobre la población escolar. La actividad de los alumnos ha cambiado a lo largo del tiempo de manera acentuada, ya que, la aparición de nuevas exigencias académicas, nuevas tecnologías en el tiempo de ocio, los cambios de alimentación, de transporte, son factores que pueden explicar el importante incremento de población con sobrepeso y obesidad y sus consecuencias negativas.

Abarca, Murillo, Julián, Zaragoza y Generelo (2015) comentan que recientes estudios epidemiológicos muestran una situación nada esperanzadora:

- a) “Bajos niveles de práctica de AF en general, de manera particular en la infancia y en la adolescencia”

- b) “Deficiente nivel de cumplimiento de las recomendaciones internacionales de práctica de AF”
- c) “Importantes diferencias en los niveles de práctica de AF y el cumplimiento de las recomendaciones según el género y la clase socioeconómica”
- d) “Adelanto de estos niveles insuficientes en la edad, manifestándose cada vez este fenómeno más tempranamente”
- e) “Diferencias en la cantidad de práctica de AF realizada en los días laborables y los fines de semana”.

Abarca et al. (2015) mencionan un posible anclamiento en un modelo medicalizado, que recurre a la AF como quien utiliza una aspirina, es decir, contemplando un espectro de la AF centrado en la dosificación del tiempo e intensidad de esa AF, este modelo se muestra ineficiente para poder solventar estas problemáticas antes mencionadas. Abarca et al. (2015) coinciden con Balaguer (2013) que argumenta la necesidad por la motivación de la AF «la investigación sobre el clima motivacional ha abierto el camino para la promoción del bienestar a través de la participación deportiva». Abarca et al. (2015) apuntan un problema importante en la promoción de la AF, y es que principalmente la AF se relaciona popularmente con una atribución de beneficios físico-deportivos y de manera secundaria como una oportunidad de diversión, relación social e implicación en la comunidad. Abarca et al. (2015) afirman “Seguramente el enfoque más oportuno es reconocer que la AF puede tener «además» consecuencias beneficiosas para la condición física y para incrementar los niveles habituales de práctica moderada y vigorosa, por ejemplo”.

Abarca et al. (2015) exponen que en las dos últimas décadas, el concepto de AF ha evolucionado a un concepto más relacionado con la promoción de estilos de vida activos que con un concepto de ejercicio físico, además este nuevo concepto pretende promocionar una AF propia e invariable, que sea saludable para todos y para toda la vida. El hecho de que inscriba a todos, provoca que este nuevo concepto pueda ser mirado a través de enfoques intersectoriales, que aumenten y estimulen mejor las AF, los cuales se centren en las diferentes comunidades y no sólo en un plano individualista. Desde esta mirada la AF entra en la vida cotidiana de las diferentes comunidades, centros escolares... Abarca et al. (2015) apoyan este hecho: “Esta evolución en el



concepto de AF, simboliza un cambio en las disciplinas comprometidas y en los modelos para guiar la investigación, la política y la práctica”

Según Aznar Lain y Webster (2009) la importancia de la actividad física para la salud social, mental, y física infantojuvenil es indiscutible, y por lo tanto resulta esencial llevar a cabo esfuerzo en todo el mundo con el fin de “reintroducir” la actividad física en la vida de nuestra infancia y nuestra adolescencia. Es por ello que estos autores describen como principal objetivo el que los padres, el profesorado y las personas encargadas de la educación participen en la mejora de los niveles de actividad física en la infancia y en la adolescencia. La responsabilidad de la mejora de los niveles de actividad física y de otras conductas relacionadas con la salud infantil recae en todos los miembros de la sociedad. Los centros escolares son lugares excelentes para proporcionar asistencia a nuestros alumnos a la hora de mejorar las conductas relacionadas con la salud. Generelo, Julián y Zaragoza (2014) indican que la infancia es una etapa clave para la adquisición de hábitos de vida activos y saludables, es de vital importancia la motivación desde edades muy tempranas; es el período en el que se adquieren determinadas pautas de comportamiento que ejercerán una gran influencia en la vida adulta.

Para entender esta idea de Educación para la salud, en torno a la que gira este proyecto, es necesario establecer y definir algunos conceptos claves y, a su vez, se hará una revisión de su uso a lo largo de la historia de la pedagogía basándonos en Generelo et al. (2009). Algunos de estos conceptos son: *“La educación para la salud, la promoción de la actividad física, los estilos de vida, la calidad de vida y el bienestar, el ejercicio físico y por supuesto el papel que en ello desempeña la condición física y la incidencia que sobre el conjunto de todos ellos puede tener la enseñanza de la Educación Física”* (Generelo et al, 2009, p.38)

### 3.2.1. La salud/ educación para la salud

En primer lugar entendemos que debemos diferenciar entre salud y educación para la salud:

De acuerdo con la constitución de la Organización Mundial de la Salud (2020) la salud es un estado de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad. Esta definición choca con el concepto tradicional de salud el cual es entendido desde un prisma negativo y puntual, el cual solo abarca una perspectiva parcial y solo es competencia del sector sanitario (Generelo et al. 2009). Otra definición, según Sanmartí (1985, p.16) afirma:

“La salud es el nivel más alto posible de bienestar físico, psicológico y social, y de capacidad funcional, que permite los factores sociales en los que vive inmerso el individuo y la colectividad”. Se trata de una definición formulada en términos positivos que integra el dominio físico, mental y social.

Por otro lado la OMS (1998) comprende la Educación para la salud como el conjunto de oportunidades de aprendizaje creadas conscientemente que suponen una forma de comunicación destinada a mejorar la alfabetización sanitaria, incluida la mejora del conocimiento de la población en relación con la salud y el desarrollo de habilidades personales que conduzcan a la salud individual y de la comunidad. Desde un prisma más educativo Valdeón (1996, p.18-22) lo expresan de la siguiente forma: "educación para salud es cualquier combinación de actividades de información y educación que lleve a una situación en la que la gente desee estar sana, sepa cómo alcanzar la salud, haga lo que pueda a nivel individual y colectivo para mantener la salud y busque ayuda cuando lo necesite".

### 3.2.2. “La calidad de vida/ bienestar/ salud para todos”

Nutbeam (1986, 1999) define la calidad de vida como: “Percepción por parte de los individuos o grupos de que se satisfacen sus necesidades y no se les niegan oportunidades para alcanzar un estado de felicidad y realización personal”, así mismo Nutbeam (1986, 1999) define bienestar como: “Valoración subjetiva del estado de salud, que está más relacionado con los sentimientos de autoestima y la sensación de pertenencia a una comunidad mediante la integración social, que con el funcionamiento biológico”

### 3.2.3. Actividad Física

Generelo et al. (2009) recomiendan hacer una distinción entre los conceptos de “actividad física” y “ejercicio físico”.

Caspersen, Powell y Christenson (1985) definen el término de actividad física como: “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto de energía”, sin embargo Devís (2000, p.30) evoluciona el concepto de la actividad física “cualquier movimiento corporal intencionado, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal, y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea”. Esta evolución comprende la necesidad primaria de relación del ser humano.

Caspersen, Powell y Christenson (1985) definen el ejercicio físico como: “actividad física planificada, estructurada y repetitiva que tiene por objeto la mejora o mantenimiento de uno o más factores de la condición física”. En este aspecto, este proyecto coincide con Generelo et al. (2009) al situar nuestra carrera en la categoría de actividad física ya que comprende una visión social y cultural, la cual se diferencia de la definición de ejercicio físico que plantean Caspersen, Powell y Christenson (1985).

### 3.2.4. Estilo de vida/ promoción de la salud

Devis et al.(2000) define el estilo de vida como: “La práctica de actividad física porque sí, porque nos divierte y nos llena de satisfacción; porque nos sentimos bien; porque nos ayuda a conocernos mejor, porque hacemos algo por nosotros mismos, porque nos permite saborear una sensación especial o porque nos sentimos unidos a los demás y a la naturaleza”, es necesario incidir en esta definición puesto que está alejada de los enfoques rehabilitador y preventivo y nos acerca más a la perspectiva orientada al bienestar en torno a la que gira nuestra ideología; es decir, en la actualidad, según Devis (2003) existen tres perspectivas que relacionan la actividad física y la salud:

1. Una perspectiva rehabilitadora que considera la actividad física como un instrumento a través del cual se puede recuperar o paliar una enfermedad o lesión o los efectos negativos que esta ocasiona.

2. Una perspectiva preventiva que utiliza la actividad física para reducir el riesgo de lesiones o enfermedades. Por ejemplo, mediante el cuidado de la postura corporal y la seguridad en la realización de ejercicios físicos. Está relacionada con la anterior perspectiva en términos de enfermedad y lesión.
3. Una perspectiva orientada al bienestar que considera que la actividad física ayuda al desarrollo personal y social mejorando la existencia humana, incluyendo el concepto de calidad de vida.

Ninguna de las perspectivas señaladas anteriormente es excluyente sino que están interrelacionadas entre sí.

Surge la necesidad de promover un estilo de vida activo, el cual relacione la actividad física y la salud, es por ello que me apoyo en el trabajo de Nutbeam (1999) que define la promoción de la salud como “el proceso que permite a las personas incrementar el control de su salud para mejorarla. La promoción de la salud constituye un proceso político y social global que abarca no solamente las acciones dirigidas directamente a fortalecer las habilidades y capacidades de los individuos, sino también las dirigidas a modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas, con el fin de mitigar su impacto en la salud pública e individual”.

Generelo et al. (2009) encuentran en la educación una valiosa herramienta para la promoción de la salud. Este proyecto es partícipe de la idea de que una educación para la salud está directamente relacionada con una promoción de la actividad física; esta idea en concreto es profundizada por Generelo et al. (2009) en el caso de la carrera de larga duración, quienes se apoyan en Delgado y Tercedor (2002) para exponer varios modelos de la promoción de la actividad física y la salud:

1. Delgado y Tercedor (2002, p.115) exponen el modelo mecanicista: “Es el modelo clásico de promoción de la actividad física. Bajo esta concepción la labor del profesorado irá enfocada exclusivamente a plantear actividades para que sean realizadas por el alumnado. Parte de la premisa de que la actividad física en edad escolar producirá un hábito susceptible de prolongarse hasta la vida adulta.”

El docente en este modelo es simplificado a ser un mero transmisor de los conocimientos, impidiendo al alumnado ser un actor activo en el proceso de aprendizaje-enseñanza y encasillándole en un mero receptor. (Delgado y Tercedor, 2002)

2. Delgado y Tercedor (2002, p.115) también afirman la existencia de un planteamiento orientado a las actitudes, que en palabras de los propios autores: “Este planteamiento se basa en el fomento de actitudes positivas y autoestima del alumnado. Así, la percepción de la actividad física de forma positiva inducirá a una práctica de la misma, lo cual incidirá en una mejora en la sensación de salud o bienestar, lo que a su vez provocará que el alumno busque de nuevo esta situación, es decir, que siga practicando actividad física.”

Según Delgado y Tercedor (2002), en este planteamiento el docente debe preocuparse por un planteamiento de actividades accesibles a todos los alumnos, en las que puedan satisfacer las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relación establecidas por Ryan y Deci (2000).

3. El planteamiento orientado hacia el conocimiento en palabras de Delgado y Tercedor (2002, p.116): “Este planteamiento está basado en fomentar la capacidad de decisión y los conocimientos de los alumnos. La estrategia de promoción se dirige tanto al conocimiento teórico como al práctico. En el caso de la actividad física y la salud se tratará informar al alumnado sobre las actividades más beneficiosas, cómo y dónde se pueden practicar, qué beneficios pueden aportar a la salud, cómo llevar a cabo un programa personal de actividad física.”

Además Delgado y Tercedor (2002) argumentan que este planteamiento por sí solo no asegura una mejora en los niveles de actividad física. En cambio un uso abusivo de este planteamiento puede provocar una teorización total de la EF.

4. Por último Delgado y Tercedor (2002, p.116) exponen el planteamiento crítico: “Este planteamiento pretende analizar los problemas de salud de referencia a aspectos sociales. Las estrategias de promoción van enfocadas al desarrollo de la conciencia crítica del alumnado, de forma que reflexionen sobre los propios programas de actividad física, sobre la relación de esta con la salud, las diferencias en la práctica de la actividad física según el sexo, la práctica de actividad física realizada por los alumnos de diferente procedencia social, entre otras. Así, el alumno consciente de cada situación podría optar por las medidas oportunas para actuar en consecuencia.”

Delgado y Tercedor (2002) y Devis y Peiró (1992) coinciden en afirmar que ninguno de los planteamientos presentados puede funcionar en solitario, sino que un planteamiento holístico de los cuatro planteamientos descritos es la estrategia más eficaz en la promoción de una actividad física ligada a la salud.

### 3.2.5. Condición física

Rodriguez (1995.p.87-102) define la condición física como “el estado dinámico de energía y vitalidad que permite a las personas llevar a cabo las tareas habituales, disfrutar del tiempo de ocio activo, afrontar las emergencias impuestas sin una fatiga excesiva, a la vez que ayuda a evitar las enfermedades hipocinéticas y a desarrollar el máximo de la capacidad intelectual, experimentando la alegría de vivir”. Esta definición nos lleva a pensar en los paradigmas explicados por Bouchard, Shepard, Stephens, Sutton y Mcpherson (1990) recogidos en la revisión de estos mismos por Devís y Peiró (1993). Estos últimos establecen la explicación de la transición de un paradigma a otro, en el caso del paradigma centrado en la condición física, que se explica mediante un esquema lineal donde la condición física se ve influenciada e influencia a la mejora de la salud y de la actividad física, pero la actividad física y la salud no son directamente relacionables. La transición se produce al paradigma orientado hacia la actividad física, el cual determina cuatro factores; La condición física, Salud, Actividad Física y otros como la herencia, el estilo de vida, el ambiente y los atributos personales, estos factores se ven influenciados y se influyen directamente entre sí.

Generelo et al. (2009) establecen una serie de consecuencias a este cambio de paradigma para el docente, que afectan a su participación, ya que esta podrá ser directa o indirecta. Cuando hablamos de una participación directa nos estamos refiriendo a la acumulación de minutos de AF y a proporcionar experiencias satisfactorias de aprendizaje ... Si nos referimos a la participación indirecta, el docente deberá hacer una revisión de los conceptos claves antes expuestos, y deberá ser capaz de transmitirlos a sus alumnos para promocionar, fuera del aula, esta Educación Para la Salud, contribuyendo a la adquisición de un estilo de vida activo, pues según apuntan Abarca et al. (2015) los diferentes contextos en los que el estudiante realiza AF están muy relacionados.

En el caso de la carrera de larga duración Generelo et al. (2009) establecen una serie de principios o fundamentos claves para la participación directa del docente en el acondicionamiento físico de sus alumnos:

#### Progresión

Debe haber una garantía del desarrollo de los aprendizajes del alumno, así como su carga. La carrera de larga duración entiende esta progresión como un incremento en las propuestas de trabajo.

#### Continuidad

Entendemos por continuidad, el deber de establecer una continuidad de aprendizajes no sólo en una determinada fase escolar, sino a lo largo de toda la etapa escolar, por ejemplo, el contenido de aprendizaje referente a la carrera de larga duración no solo corresponde a un curso o dos, es una responsabilidad del docente establecer una continuidad y progresión de los aprendizajes del alumno a lo largo de toda la etapa escolar.

#### Multilateralidad

Si hablamos de multilateralidad entendemos que hace referencia al desarrollo de múltiples habilidades y capacidades físicas y coordinativas de forma simultánea, que permitan un desarrollo armonioso del cuerpo. En lo referente a la carrera de larga

duración, Generelo et al. (2009) hablan sobre una evasión en la sobrecarga de ciertos grupos musculares, proponiendo alternativas como son la marcha o el paseo nórdico para trabajar grupos musculares no trabajados en la carrera de larga duración convencional.

### Individualidad

Nos referimos a individualidad, cuando hablamos de la personalización y adaptación de los contenidos de aprendizaje hacia el alumno, en el caso de la carrera de larga duración el principal aspecto en el que repercutirá este principio serán los metros, intensidad y tiempo que corra el alumno. Generelo et al. (2009.p.50) comentan sobre este principio en la carrera de larga duración: “El nivel de condición física de cada individuo es un referente, indudablemente, pero las particularidades del contexto, la historia deportiva familiar, la motivación por la carrera, son elementos que habrá que tener en consideración a la hora de atender el principio de individualidad”

### Gestión autónoma

Nos referimos a una gestión autónoma del uso de los aprendizajes adquiridos, es decir, cada alumno debe ser consciente de sus aptitudes y actitudes no sólo a la hora de la carrera de larga duración, también refiriéndonos a su salud, condición física, actividad física...

Generelo et al. (2009.p.50) matizan cómo tratar los contenidos de aprendizaje referente a la carrera de larga duración, y es que “La CLD, que no atletismo ni resistencia, es una oportunidad para educar y un referente pedagógico”

Así pues, este proyecto coincide con Generelo et al. (2009.p.50) en entender la carrera de larga duración como:

- Una práctica apta para todos.
- Una práctica gratificante que me proporciona bienestar.
- Una práctica de la que cada uno es actor.
- Una práctica que soy capaz de gestionar y dimensionar conociendo las ventajas y los problemas que puede tener.



- Una práctica que se valora dentro del concierto cultural.
- Una práctica dentro de mi realidad sociocultural.

### **3.3. Un nuevo planteamiento metodológico y el “ABP”**

#### 3.3.1. La Educación Física en la actualidad

Lavega (2018) hace una revisión de la actual EF, para ello expone ciertas reflexiones que evidencian ciertos aspectos donde la actual EF erra o debe mejorar:

- La priorización en la enseñanza de ciertos deportes sobre otros.
- El criterio con el que seleccionan los contenidos a impartir y el propio criterio del docente.
- La evaluación de las situaciones de aprendizaje.
- La diferencia entre una clase de EF y una sesión de entrenamiento de un club.
- El concepto de los deportes alternativos, ¿Son alternativos por el mero hecho de que se utilicen materiales diferente a los usuales en otros deportes?
- La formación del futuro docente

Lavega (2018) también apunta ciertas limitaciones de la EF que se deben superar, como son “La selección arbitraria de contenidos”, “El desconcierto en las directrices oficiales”, “La imitación del escenario de los deportes de espectáculo” y “La jerarquización de contenidos”)

Un nuevo planteamiento metodológico es necesario para que la Educación Física pueda ser un agente de cambio en este proyecto. Larraz (2013) entiende que el concepto de EF es polisémico y puede ser visto desde diferentes prismas, pero ve necesario que haya una unanimidad en la aceptación de un concepto referido a la EF, desde el cual cada centro, profesor o comunidad puede aplicar su propio enfoque dependiendo de los factores que quiera abordar o las circunstancias que se den en su realidad.

Hasta ahora según Larraz (2013) el concepto mayoritario que se asignaba a la educación física era un concepto centrado en la motricidad, en el movimiento y en la ejecución. Larraz habla de un nuevo concepto de la EF, una visión que esquivaba la

prioridad de la ejecución, el resultado o la técnica y centra dicha prioridad en el pensamiento del alumno. Como dice Larraz (2013, p.3) “Se trata en definitiva de considerar las actuaciones de nuestros alumnos desde una perspectiva más amplia, para entenderlas mejor, para entenderles mejor, y para definir con mayor precisión los conocimientos que les van a permitir adquirir verdaderos aprendizajes para resolver con éxito las situaciones”. Esta visión pone de manifiesto nuevos conceptos ahora unidos a la EF: “La conducta motriz” y “la lógica interna y las acciones motrices”. Lavega (2018)

*“La lógica interna y las acciones motrices”*

La lógica interna de un juego se entiende como la relación que establece el jugador con las normas o idiosincrasia del juego. Es decir, la lógica interna de un juego está sujeta a la relación del jugador con los otros jugadores, con el material utilizado, con el espacio y con el tiempo en el que se realiza dicho juego o situación de aprendizaje. La lógica interna de un juego desencadena en el jugador las acciones motrices que utilizará para resolver el conflicto propuesto. (Lavega. 2018)

*“La conducta motriz”*

Lavega (2018) afirma “La conducta motriz es la secuencia de respuestas motrices con nombre y apellidos asociada a una determinada persona, entendiendo su actuar de forma unitaria y global por referirse tanto a sus emociones, como a sus sentimientos, deseos y motivaciones. A través de sus conductas motrices toda persona expresa, de modo consciente o inconsciente, buena parte de su historia personal, de sus miedos, de sus alegrías, de sus arquetipos, en definitiva, de su peculiar modo de sentir la vida”. Parlebas (2001) expone “Toda conducta motriz está impregnada de singularidad. De hecho, la conducta motriz no se puede reducir a una secuencia de manifestaciones, ni a una pura conciencia desligada de la realidad. Responde a la totalidad de la persona que actúa, a la síntesis unitaria de la acción significativa o, si se prefiere, del significado actuado. Esta doble perspectiva que combina el punto de vista de la observación externa (el comportamiento observable) y el del significado interno (la vivencia personal como percepción, imagen mental, anticipación, emoción...) permite al concepto de conducta motriz desempeñar un papel crucial en la educación física.”

En base a estos conceptos nace un nuevo concepto de EF, Larraz (2013) hace referencia, citando a Michel Delaunay (2001), a una EF que se desliga de; una paternidad sociológica que entiende la EF como una mera práctica deportiva, una paternidad conceptual que asume la EF como una herramienta subordinada a otras áreas, una paternidad ideológica que entiende la EF como una herramienta para llegar a ciertos valores. Larraz (2013) asume una emancipación de la EF, la cual debe convertirse en un área propia y a la vez conectada, es decir, esta emancipación no supone la marginación ni la autarquía de la EF, supone la adquisición de una identidad propia.

Aparece por lo tanto una nueva demanda y obligación para el docente de EF, y es que el nuevo profesor de EF debe tener claros los objetivos que va a trabajar, en base a los que programará sus situaciones de aprendizaje que desencadenarán las conductas motrices de cada alumno, las cuales se pretenden mejorar, en base a la lógica interna de cada situación de aprendizaje. (Lavega, 2018)

### 3.3.2. La transformación de los objetos culturales en situaciones de aprendizaje

Siguiendo el hilo de Generelo et al. (2009), ellos creen firmemente que el mayor agente de cambio de este nuevo enfoque, no es otro que el docente, pues será su criterio, su pensamiento, sus creencias e ideologías las que estarán presentes en el aula y caracterizarán las situaciones de aprendizaje. Es por ello que se pone de manifiesto la innovación docente, una necesidad innata de formación y experimentación teórica, práctica y constante en la vida del docente.

Si el docente es el agente de cambio más importante en este nuevo enfoque, debemos comprender y materializar un proceso conciso en la elaboración de sus situaciones de aprendizajes. Anteriormente se ha tratado el contexto cultural de la carrera de larga duración, es hora de tratar la adaptación que realiza el docente desde un objeto cultural, como es el caso de la carrera de larga duración, hasta el proceso de enseñanza-aprendizaje que se efectúa en la escuela. Generelo et al. (2009)

Partimos desde la necesidad de la escuela de experimentar, transformar y criticar los contenidos culturales, en el caso de la educación física, que representan las actividades

físicas, deportivas y artísticas que denominaremos objetos culturales. Generelo et al. (2009)

Es evidente que no podemos realizar una maratón de cuarenta y dos kilómetros en la escuela, como tampoco podemos realizar las coreografías que realiza “El circo del sol”, es por ello que estos objetos culturales necesitan de una adaptación, la cual denominaremos transposición didáctica. En esta transposición didáctica no se debe perder la esencia de la situación cultural de referencia en ningún caso, pues estaríamos desvirtuando a la situación de aprendizaje de un significado cultural. El docente es el máximo responsable de realizar esta transposición didáctica del objeto cultural a lo que a partir de ahora denominaremos como objeto de enseñanza. Definido el objeto de enseñanza, es necesario realizar una secuenciación del mismo en contenidos de aprendizaje. Generelo et al. (2009)

Ya establecidos los contenidos de aprendizaje, es hora de comenzar el proceso de enseñanza-aprendizaje para ello el docente debe tener en cuenta una serie de conceptos clave para el diseño de este proceso: “Las implicaciones para el docente”, “Las situaciones pedagógicas”, “Las fases de la secuencia formativa”, “La evaluación del proceso”, “Las implicaciones para el alumnado” y “El número de sesiones”. Generelo et al. (2009)

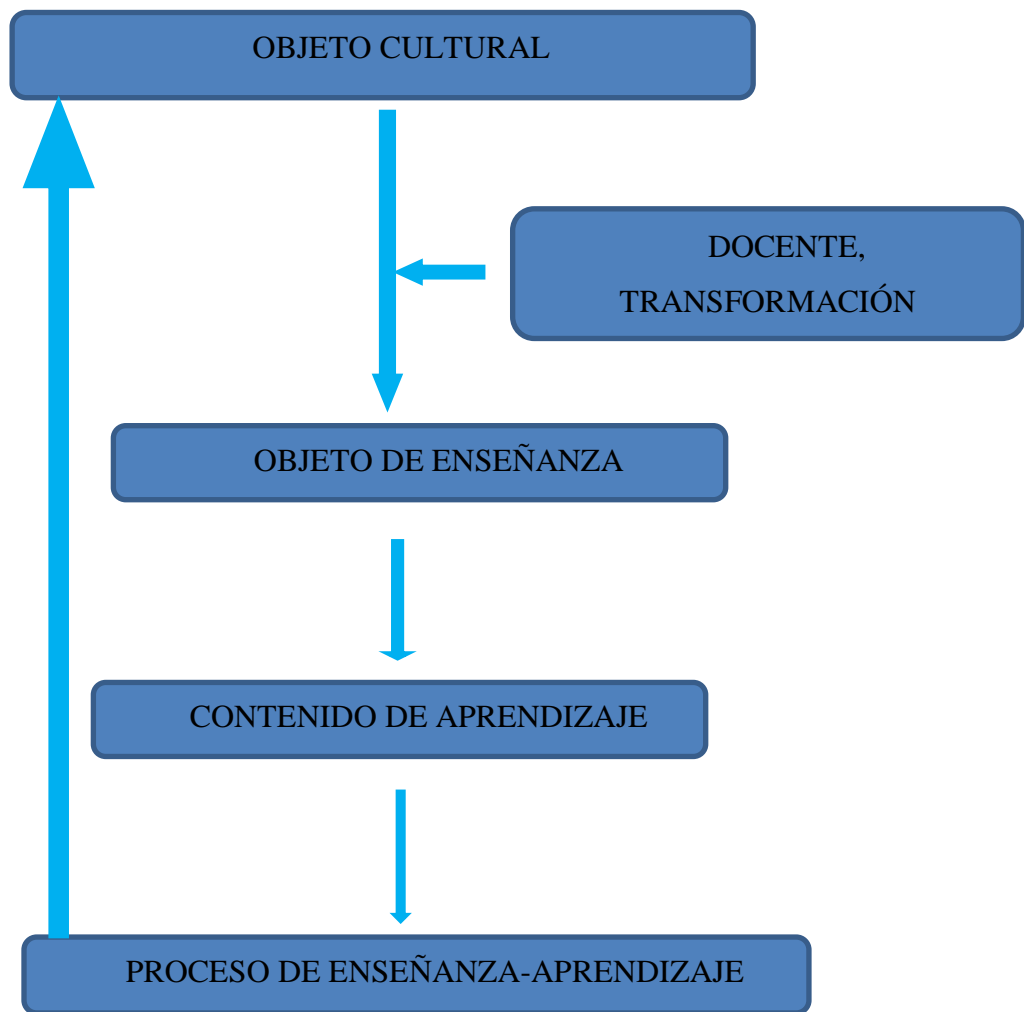
(Generelo et al. (2009)) dividen en cuatro situaciones pedagógicas las unidades de enseñanza-aprendizaje, comentando en cada una de ellas las implicaciones para el docente, para el alumnado y los diferentes tipos de evaluación en cada una de ellas.

1. Primer contacto con la actividad: En esta fase la principal idea es fomentar el contacto con la actividad, a través de situaciones abiertas, participantes y motivantes. El docente diseñará situaciones de aprendizaje que permitan al alumnado descubrir y ponerse en contacto con la actividad, en las cuales empezarán a elaborar las primeras reglas de actuación. (Generelo et al.2009)
2. Conocer el nivel de partida: Esta fase está diseñada para “conocer el nivel de partida inicial, que permita establecer las decisiones correspondientes, de cara a obtener el mejor rendimiento de proceso instructivo” Generelo et al. (2009.p.58). En esta fase el docente debe observar el nivel inicial del grupo, del

cual deducirá sus objetivos didácticos y secuenciará los contenidos de aprendizaje a trabajar. El alumno en esta fase experimentará y establecerá sus primeros límites en base a la actividad que trabajará. De forma necesaria el docente debe incitar al alumno a verbalizar sus posibilidades y experiencias en esta fase, lo cual ayudará al docente en su labor. Generelo et al. (2009). Estas dos primeras fases se asociarán con una evaluación diagnóstica.

3. Aprender y progresar: Esta fase “se vincula con aspectos relacionados con el desarrollo de un aprendizaje significativo partiendo de los conocimientos previos del alumnado y el establecimiento de una evaluación formativa” Generelo et al. (2009,p.59). En esta fase, el docente tiene la obligación de establecer situaciones de aprendizajes en base a la información recogida en las anteriores fases que permitan optimizar las conductas motrices de los alumnos, como se ha mencionado en la anterior fase se debe inducir o incitar al alumno a la reflexión para que de esta manera verbalice sus propias conductas motrices y puede entender su proceso de optimización. Generelo et al. (2009).
4. Valorar los progresos: En esta última fase “se pretende hacer explícito el nivel alcanzado en el proceso de aprendizaje, comparando los resultados con la fase inicial y por lo tanto la aparición de la evolución sumativa”. Generelo et al. (2009,p.59).

En este momento pedagógico el docente deberá constatar la evolución en el aprendizaje de sus alumnos, tomando como referencia los indicadores de éxito que previamente diseñó. En última instancia el docente deberá de buscar nuevos retos para el alumnado en lo referente al contenido de aprendizaje. En el caso del alumno, este momento pedagógico es el momento en el que él deberá ponerse a prueba, tanto así mismo como a los conocimientos adquiridos, mirando retrospectivamente su nivel y conocimiento inicial. Generelo et al. (2009)



En las cuatro fases explicadas anteriormente se han mencionado ciertos tipos de evaluaciones, es por ello que es necesario incidir en el concepto de la evaluación en este nuevo planteamiento metodológico.

Generelo et al.(2009.p.60) definen la evaluación como “un proceso dinámico, continuo y sistemático dirigido a identificar los cambios en la conducta del alumnado, comprobando los logros adquiridos en función de los objetivos propuestos de forma conjunta, todo ello partiendo del conocimiento del nivel inicial y permitiendo, mediante una recogida de información la adopción compartida de decisiones educativas consecuentes, para el desarrollo de la autonomía en el aprendizaje, y la aplicación de lo aprendido al contexto social de referencia del sujeto”.

Generelo et al. (2009) enfatizan que la evaluación no sólo se debe entender como un proceso cuantitativo de recogida de información, sino también como un proceso cualitativo y metodológico de lo que aprende el alumno. Es decir, el nivel de conocimiento y la forma en la que ha adquirido esos conocimientos. Esto demanda un seguimiento continuo y sistemático del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Julián e Ibor (2016) exponen que “En educación todavía seguimos anclados en la idea taylorista de producción, donde las emociones no tienen espacio; el aprendizaje está fragmentado y es memorístico; la evaluación es sinónimo de calificación, perdurando la idea de educar para formar y segregar”. (p. 156)

Santos (1999) expone 20 paradojas a cerca del método de evaluación utilizado hasta ahora en las instituciones académicas, desde el centro escolar hasta la universidad. Estas paradojas destapan los contextos organizativos y sociales, en los que se mueven los alumnos, que adulteran el carácter y sentido que debería tener la relación entre el aprendizaje y la evaluación. Julián e Ibor (2016) reflexionan acerca de las paradojas expuestas por Santos (1999) y exponen que para no perder el sentido de la evaluación el docente debe hacer una reflexión:

“cuando evalúo, ¿me centro fundamentalmente en los resultados?, ¿cómo valoro los procesos?, ¿contemplo mi autoevaluación como docente?, ¿evalúo solo procesos cognitivos de orden inferior que implican recordar y comprender y me olvido de habilidades de pensamiento de orden superior como juzgar, analizar o crear?, ¿implico al alumnado en su propia evaluación?, ¿siempre utilizo el mismo tipo de evaluación, las mismas formas de evaluar, los mismos instrumentos de forma rutinaria?, ¿favorezco el pensamiento crítico o por el contrario asocio evaluación a sumisión?, ¿cómo evalúo las

competencias?, ¿para todo el alumnado la misma evaluación y el mismo tiempo para realizarla? Pero también es necesario reflexionar sobre otros aspectos, como la evaluación del propio procedimiento de enseñanza y evaluación o la reflexión que el alumnado debe hacer sobre el conocimiento de su propio aprendizaje, favoreciendo la metacognición.” (Julián e Ibor, 2016, p.156)

Generelo et al. (2009.p.60) también comentan que en el ámbito de la educación física, la evaluación debe cumplir con una función de “identificación e información, de diagnóstico, de pronóstico u orientación y de motivación”. Estos deberes de la evaluación están estrechamente relacionados con el tipo de evaluación y su cronología en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Jorba y Sanmartí establecen tres premisas básicas que debe cumplir la evaluación:

1. “La evaluación considerada como regulación”, esta premisa se cumplirá en los diferentes tipos de evaluación de las situaciones de aprendizaje anteriormente establecidas.
2. “La autorregulación de aprendizajes”
3. “La interacción social del aula”.

Como anteriormente se ha mencionado, se han establecido tres tipos de evaluaciones que a continuación se van a explicar:

- La evaluación diagnóstica: Este tipo de evaluación está relacionada con las fases pedagógicas iniciales del proceso de enseñanza-aprendizaje, en este caso con las fases de “primer contacto con la actividad” y “conocer el nivel de partida”. Este tipo de evaluación tiene como principal función recopilar información sobre el nivel del alumnado, las expectativas sobre lo que van a hacer y su nivel tanto individual como de grupo. Esta información nos indicará las dificultades de aprendizaje que se encuentren y que servirán a la hora de diseñar nuestros objetivos didácticos, nuestra temporalización de las sesiones y el orden de los conocimientos que van a adquirir. Es importante que en este momento de la evaluación los alumnos sepan los objetivos que pretendemos alcanzar, la contextualización de la unidad didáctica, la utilidad que tiene en relación con ellos y los instrumentos con los que van a ser evaluados o se evaluarán así



mismos. Es decir, el alumnado se convierte en absoluto protagonista del desarrollo de las situaciones de aprendizaje, tanto a la hora de realizarlas, como a la hora de decidir el contenido a trabajar. Esta metodología se denomina “estar en proyecto”. Generelo et al.(2009)

Por último, es importante recalcar que esta evaluación no solo se puede determinar mediante una única prueba, se debe tener en cuenta aspectos subjetivos del alumnado como son sus experiencias previas, los sentimientos que les produce en este caso la carrera de larga duración y su concepto o idea propia sobre la misma. Generelo et al. (2009)

- La evaluación sumativa: Esta evaluación tiene lugar en la última fase del proceso de enseñanza-aprendizajes, que antes hemos denominado “Valorar los progresos”, donde el docente deberá constatar la evolución de los aprendizajes por parte de los alumnos y hacer reflexionar al alumnado sobre sus progresos y los indicadores de éxito propuestos en las diferentes situaciones de aprendizaje dentro la unidad didáctica, de manera que esta reflexión ayude a establecer el momento donde se encuentran para establecer nuevas metas. (Generelo et al.2009)
- La evaluación formativa: Sadler (1998) describe la evaluación formativa como aquella evaluación destinada a proporcionar “feedback” sobre el rendimiento de los alumnos y mejorar su aprendizaje.

Sadler (1998) se basa en Black & William (1998) para mencionar que la evaluación formativa es efectiva en casi todos los entornos educativos (contenido, áreas, tipos de conocimiento y habilidades, y niveles de educación). También menciona que la evaluación formativa ofrece una efectividad más alta comparada con las evaluaciones de sentido sumativo que pueden llegar a ser contraproducentes con alumnos de menor capacidad. En base a estas comparaciones surge el debate de si la educación física debe relacionarse con una vertiente hacia el conductismo o en cambio sí debe relacionarse con un estilo cognitivo. Generelo et al. (2009)

Sobre este debate Generelo et al. (2009) concluyen que el contenido de la educación física es amplio, y no debe ponerse límites a la hora de tratarlo pues del mismo modo que hay contenidos que son óptimos para trabajar desde un enfoque cognitivo, también los hay que son incompatibles con este enfoque y responden de una manera más eficiente desde un enfoque conductista.

En lo referente al contenido de la carrera de larga duración Generelo et al.(2009) exponen cuatro aprendizajes fundamentales: “La regulación de la oposición”, “El ritmo uniforme”, “La regulación del esfuerzo en carrera” y “La técnica de carrera”, sin embargo “la regulación de la oposición” en palabras de Generelo et al.(2009.p.71) “no ha sido objeto de nuestro trabajo, abordando el contenido desde un punto de vista participativo” al igual que los centros que participan en este proyecto. En lo referente a los otros aprendizajes fundamentales, Generelo et al. (2009) se centran en “el ritmo uniforme” y “la regulación del esfuerzo en carrera” para tratar la carrera de larga duración desde un enfoque constructivo.

### 3.3.3. Aprendizaje basado en proyectos

Generelo et al. (2009) enuncian la necesidad en la educación física, de que las acciones motrices que aprendan u optimicen nuestros alumnos deben estar cargadas de un significado cultural que envuelva dichas acciones en el contexto social del alumno. Para ello Generelo et al. (2009.p.74) ven necesario un cambio metodológico centrado en el alumno y en el proceso de aprendizaje, para ello exponen una serie de metodologías activas:

- “Crear el interés por el contenido a partir de resolver un problema real y cercano relacionado con la actividad física, para que genere una predisposición por parte del alumnado a movilizar procesos cognitivos para resolverlos”
- “Fomentar la comprensión (implicación cognitiva) de los aspectos que conforman la eficacia en la respuesta al problema”

- “Utilización del trabajo por proyectos. A partir de una situación problema, se movilizan determinados procesos de aprendizaje que llevan asociados la construcción de conocimientos, orientados a conseguir un ciudadano autónomo para participar en su contexto próximo”

Siguiendo el hilo de una renovación metodológica anteriormente comentada, se produce la aparición de un nuevo concepto en los centros escolares. Este concepto se denomina “Aprendizaje Basado en Proyectos” (ABP) o Project Based Learning (PBL). Es necesario decir que es un concepto metodológico nuevo, por lo que necesita de una investigación teórica y práctica más exhaustiva, sin embargo ya hay estudios que apuntan que el aprendizaje por proyectos puede favorecer los aprendizajes escolares. Julián, Ibor, Aibar y Aguarales (2017).

William Heart Kilpatrick, quien trazó las primeras bases metodológicas de la metodología por proyectos a principios del siglo XX, establece la premisa y necesidad más básica en torno a la que se desarrolla el aprendizaje basado en proyectos: Aprender en relación con su realidad. Además el ABP es una oportunidad de trabajar todas las áreas de la educación de forma transversal, aplacando así otra de las críticas más usuales a la educación. Gorostiza, Miñambres y Martínez (2015)

Así mismo Kilpatrick establece cuatro finalidades que puede tener un proyecto interdisciplinar: Elaboración de un producto final, conocer un tema y disfrutar con su conocimiento o experiencia, mejorar una técnica o habilidad concreta y resolver un problema intelectual desafiante para el protagonista. Majó y Baquero (2014)

Según Julián et al. (2017) es necesario determinar una serie de premisas sobre lo que debe ser y no ser un aprendizaje basado en proyectos.

- “Deberá solucionar un problema de la vida real del estudiante.”
- “Las situaciones de trabajo claves deberán surgir de las necesidades educativas detectadas por el alumnado.”
- “Los aprendizajes deberán tener una conexión curricular explícita.”
- “Las situaciones de aprendizaje deberán estar interconectadas.”

- “Requerirá la implicación activa de diversos agentes del contexto educativo en el proceso de aprendizaje.”
- “Deberá haber una participación efectiva y transformadora del alumnado en la realidad social y cultural del contexto educativo.”
- “Será necesario evaluar tanto el proyecto como al alumnado.”

Otra premisa que requiere el aprendizaje basado en proyectos es la implicación activa del alumno. Es decir el alumno debe ser partícipe del proyecto, deberá estar comprometido y sumergido para poder tomar por sí mismo decisiones en base al proyecto. Esto implica una optimización de la autonomía del alumno. (Julián et al.2017)

Retomando la ideología y metodología en la que se cree que se tiene que sustentar este nuevo concepto de educación física, según Julián et al. (2017) la educación física encuentra en el aprendizaje basado en proyectos una oportunidad para destacar el patrimonio cultural y cargar de significado contextual las situaciones de aprendizaje que se han llevado en clase previamente. En palabras de Julián et al. (2017.p.8) “Sin lugar a dudas, estas ideas confieren a la EF un papel destacado en un sistema educativo moderno que tiene a la vida como su referente principal.”

Julián et al. (2017.p.10) establecen que los proyectos interdisciplinares centrados en las prácticas motrices se deben estructurar en diez fases interconectadas entre sí:

- Fase 1. Preparación del proyecto en el centro.
- Fase 2. Tema y título.
- Fase 3. Presentación del proyecto.
- Fase 4. Necesidades de aprendizaje.
- Fase 5. Organización temporal de las situaciones de enseñanza-aprendizaje.
- Fase 6. Realización de las situaciones de E-A.
- Fase 7. Recapitular aprendizajes.
- Fase 8. Preparación del producto para la comunidad educativa.
- Fase 9. Evaluación y calificación de aprendizajes del proyecto.
- Fase 10. Revisión del proyecto y propuestas de enriquecimiento.

En cuanto la a la elaboración propia del proyecto teniendo en cuenta su planificación y construcción más literal se ha amparado en las recomendaciones de Julián et al. (2017) que identifican tres momentos en la elaboración de un proyecto:

1. Pre-evento
2. Evento
3. Post-evento

#### 4. INTERVENCIÓN ESCOLAR EN EL PROYECTO

El C.E.I.P. Pío XII desarrollará la UD: Atletismo en las semanas previas al evento, sirviendo este como colofón a la unidad didáctica.

El evento está ubicado en la fase de “valorar los progresos” dentro del proceso de enseñanza aprendizaje que contiene esta unidad didáctica. Se plantea de tal manera que el evento suponga un nuevo reto para los alumnos en el que se pueda realizar una valoración objetiva de su progreso durante toda la unidad didáctica y además suponga el establecimiento de nuevas metas para los alumnos, poniendo a prueba las conductas motrices adquiridas.

Los cursos participantes en la carrera serán los cursos de 3º y 4º de primaria del C.E.I.P. Pío XII. A continuación se exponen los criterios de calificación y estándares de aprendizaje seleccionados para la UD: Atletismo.

#### 3ºCurso

UNIDAD	CRITERIO DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	CC
CALADU	Cri.EF.1.1. Comprender y resolver acciones motrices individuales, con la ayuda docente, para ajustar los movimientos corporales a diferentes cambios de las condiciones de la actividad.	Est. EF. 1.1.1.A. y B. Comprende y ejecuta acciones motrices individuales (por ejemplo, desplazamientos, saltos, giros, equilibrios, o combinación sencilla de ellos) de forma coordinada y equilibrada, ajustando los movimientos corporales a diferentes cambios de las condiciones de la actividad.	CAA CMCT
	Cri. EF. 6.1. Identificar contenidos propios de la Educación Física y los introducidos en otras áreas que tienen relación con el cuerpo humano y con la actividad física.	Est. EF. 6.1.3.B. Conoce las funciones básicas de los aparatos y sistemas que se desarrollan en el área de ciencias de la naturaleza que son movilizados en una actividad física concreta.	CMCT
	Cri. EF. 6.2. Reconocer la importancia de cumplir las normas referentes al cuidado del cuerpo.	Est. EF. 6.2.4.B. Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo (por ejemplo el aseo tras la sesión de Educación Física).	CMCT

**4ºCurso**

UD	CRITERIO DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	CC
ATLETISMO	Cri.EF.1.1. Integrar acciones motrices individuales para realizar proyectos de acción tendientes a mejorar sus resultados y/o diseñar y realizar un encadenamiento elaborado con la intención de mostrarlo a otros.	Est. EF. 1.1.1.A. Integra acciones motrices individuales para realizar proyectos de acción tendientes a mejorar sus resultados (por ejemplo, atletismo, natación, etc.) y/o diseñar y realizar un encadenamiento elaborado con la intención de mostrarlo a otros (por ejemplo, gimnasia deportiva, patines, etc.).	CAA CMCT
	Cri.EF.6.1. Identificar y analizar contenidos propios de la Educación Física y los introducidos en otras áreas que tienen relación con el cuerpo humano y con la actividad física.	Est. EF. 6.1.3.B. Localiza y conoce las funciones de aparatos y sistemas que se desarrollan en el área de ciencias de la naturaleza que son movilizados en una actividad física concreta.	CAA
	Cri.EF.6.2. Reconocer e interiorizar la importancia de cumplir las normas referentes al cuidado del cuerpo, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.	Est. EF. 6.2.4.B. Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo (por ejemplo el aseo tras la sesión de Educación Física) y conoce la importancia del calentamiento y la vuelta a la calma y los realiza de forma dirigida.	CMCT
	Cri.EF.6.3. Iniciarse, a partir de conceptos básicos y la experimentación personal, en la gestión de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud.	Est. EF. 6.3.1.B. Localiza los puntos anatómicos fundamentales para el registro de la frecuencia cardíaca y respiratoria, tanto en situaciones de reposo como de actividad física.	CMCT

En ambos cursos se trabajarán los estándares de aprendizajes asociados al bloque 1: Acciones motrices individuales y al bloque 6: Gestión de la vida activa y valores. En los dos niveles (3º y 4º) se trabajan los mismos bloques de contenido y casi idénticos estándares, en lo que respecta a los aprendizajes que deben superar los alumnos para alcanzarlos. Por supuesto dentro de la exigencia inscrita en los indicadores de logro, existe un salto cualitativo de exigencia de un curso a otro, como podemos observar en las siguientes tablas que nos muestran la asociación estándares de aprendizaje, indicadores de logro e instrumentos de evaluación junto a sus criterios de calificación.

**3ºCurso**

UNIDAD	EE DE A	CC	INDICADORES DE LOGRO	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CRITERIOS DE CALIFICACIÓN
CALADU	Est. EF. 1.1.1.A.	CAA CMCT	- Comprende la importancia de mantener un ritmo uniforme para recorrer distancias medias o largas.	P3_EF_UD6_PRUEBA OBJETIVA	CONTESTA CORRECTAMENTE A LA PREGUNTA DE LA PRUEBA OBJETIVA CORRESPONDIENTE.  +- 1 s por vuelta= 10 +- 2-3 s por vuelta= 9 +- 4 s por vuelta= 8 +- 5 s por vuelta=7
			- Mantiene un ritmo uniforme en el test de 5 minutos con fonde al 75% de su velocidad aeróbica en la participación de la situación de evaluación final.	P3_EF_UD6_FICHA GRÁFICA	
	Est. EF. 1.1.1.B.	CAA CMCT	- Adapta la velocidad de desplazamiento al tiempo comprometido en la unidad didáctica de CLD, para realizar la situación de trabajo con el que finaliza la unidad didáctica.	P3_EF_UD6_FICHAS NIVEL CALADU (Sesión 3, 4 y final)	10=SIEMPRE; 8=CS; AM=6; AV=5; CN=4; N=3 <b>(HABRÁ QUE MATIZARLO)</b>
	Est. EF. 6.1.3.B.	CMCT	- Reconoce la relación entre intensidad del ejercicio y frecuencia cardíaca y sabe cómo localizarla. - Reconoce la relación entre la intensidad del ejercicio y la frecuencia respiratoria y sabe cómo reconocerla.	P3_EF_UD6_PRUEBA OBJETIVA	2,5 PUNTOS POR CADA PREGUNTA CONTESTADA CORRECTAMENTE.
Est. EF. 6.2.4.B.	CMCT	- Se asea después de la sesión de CALADU.	P3_EF_UD6_ESCALA DE OBSERVACIÓN	10=SIEMPRE; 8=CS; AM=6; AV=5; CN=4; N=3	

**4ºCurso**

UD	EE DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE LOGRO	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CRITERIOS DE CALIFICACIÓN
<b>CALADU</b>	Est.EF.1.1.1.A	- Comprende la importancia de mantener un ritmo uniforme para recorrer distancias medias o largas.	P4_EF_UD6_PRUEBA OBJETIVA	CONTESTA CORRECTAMENTE A LA PREGUNTA 1 DE LA PRUEBA OBJETIVA
		- Mantiene un ritmo uniforme en el test de 5 minutos conforme al 75% de su velocidad aeróbica en la participación de la situación de evaluación final.	P4_EF_UD6_FICHA GRÁFICA	+ -1 s por vuelta= 10 + -2-3 s por vuelta= 9 + -4 s por vuelta= 8 + -5 s por vuelta=7  + -6-7 s por vuelta= 6 + -8-10 s por vuelta= 5 + -10 s por vuelta= 4 (descartamos 3 registros o 2 si solo tiene 5 espacios rellenados)
	Est.EF.6.1.3.B	- Conoce las funciones de aparatos y sistemas que son movilizados en la carrera de larga duración.	P4_EF_UD6_PRUEBA OBJETIVA	CONTESTA CORRECTAMENTE A LA PREGUNTA 4 DE LA PRUEBA OBJETIVA
	Est.EF.6.2.4.B	- Realiza un calentamiento y estiramientos en las sesiones de CALADU guiado por el profesor.	P4_EF_UD6_ESCALA DE OBSERVACIÓN	SIEMPRE=10; CASI SIEMPRE= 8; A MENUDO = 6; A VECES= 5; CASI NUNCA=3; NUNCA=2
	Est.EF.6.3.1.B	- Reconoce la relación entre intensidad del ejercicio y la frecuencia cardíaca y sabe cómo localizarla. - Reconoce la relación entre la intensidad del ejercicio y la frecuencia respiratoria y sabe cómo diferenciarla.	P4_EF_UD6_PRUEBA OBJETIVA	CONTESTA CORRECTAMENTE A LA PREGUNTA 2 Y 3 DE LA PRUEBA OBJETIVA (5 + 5)

Durante la UD los profesores de educación física informan a sus alumnos de los estándares a trabajar de forma literal; es decir, hacen entrega de un documento de evaluación en el que se citan los estándares de aprendizaje a trabajar junto a los indicadores de logro que deben alcanzar. Al final del documento se pide una autoevaluación de cada estándar por parte del alumno.

**3ºCurso**



ALUMNO/A		EE DE APRENDIZAJE
<b>P3_UD6_ATLETISMO</b>	Est.EF.1.1.1.A	- Comprende la importancia de mantener un ritmo uniforme para recorrer distancias medias o largas. - Mantiene un ritmo uniforme en el test de 5 minutos con forme al 75% de su velocidad aeróbica en la participación de la situación de evaluación final.
	Est.EF.1.1.1.B	- Adapta la velocidad de desplazamiento al tiempo comprometido en la unidad didáctica de CLD, para realizar la situación de trabajo con el que finaliza la unidad didáctica.
	Est.EF.6.1.3.B	- Reconoce la relación entre intensidad del ejercicio y frecuencia cardíaca y sabe cómo localizarla. - Reconoce la relación entre la intensidad del ejercicio y la frecuencia respiratoria y sabe cómo reconocerla.
	Est.EF.6.2.4.B	- Se asea después de la sesión de CALADU.
¿QUÉ NOTA MEREZCO?		

4ºCurso

ALUMNO/A		
<b>EE DE APRENDIZAJE</b>		
<b>P4_UD6_CALADU</b>	Est.EF.1.1.1.A	- Comprendo la importancia de mantener un ritmo uniforme para recorrer distancias medias o largas. - Mantengo un ritmo uniforme en el test de 5 minutos en la participación de la situación de evaluación final.
	Est.EF.6.1.3.B	- Conozco las funciones de aparatos y sistemas que son movilizados en la carrera de larga duración.
	Est.EF.6.2.4.B	- Realizo un calentamiento y estiramientos en las sesiones de CALADU guiado por el profesor.
	Est.EF.6.3.1.B	- Reconozco la relación entre intensidad del ejercicio y la frecuencia cardíaca y sé cómo localizarla. - Reconozco la relación entre la intensidad del ejercicio y la frecuencia respiratoria y sé como diferenciarla.
<b>¿QUÉ NOTA MEREZCO?</b>		<b>NOTA FINAL:</b>

A continuación se expondrán los itinerarios de las sesiones de 3º curso y 4º curso. En un principio, en ambos cursos, el número de sesiones era ocho. Con la concesión de la actividad “Danza contemporánea”, del Banco de actividades de la Dirección General de Deportes, el número de sesiones en 4º curso se redujo a siete sesiones en total.

3ºCurso

SESIÓN	DESARROLLO	
1 LARGA	- Presentación unidad + explicación test 5' - Posibilidad de hacer un calentamiento en el patio.	 
2 CORTA	- Calentamiento dirigido. - CALADU. Sesión 1. - Juegos de resistencia. - Estiramientos.	
3 LARGA	- <b>CALADU:</b> Sesión 2. - Carreras de obstáculos - ¿Cómo corro más rápido? - Salidas de velocidad - ¿Cómo salgo más rápido? - Salto de Longitud - ¿Cómo salto más?	
4 CORTA	- <b>CALADU:</b> Sesión 3. Juegos de resistencia: a <b>Zorros, gallinas y víboras.</b>	
5 LARGA	- <b>CALADU:</b> Sesión 4. - Carrera de velocidad: Llegar rápido – correr recto. - Paso de vallas: Correr lo más rápido posible franqueando obstáculos de diferentes alturas. - Salto de longitud: Estabiliza carrera y pie de batida.	
6 CORTA	- <b>CALADU:</b> Sesión 5. - Juegos de velocidad: Cara o cruz, las 4 esquinas, recorridos cooperativos.	
7 LARGA (Pistas)	- <b>CALADU:</b> Sesión 6. - Carrera de velocidad: Acabar rápido la carrera. - Paso de vallas: Encontrar el recorrido que me permite correr más rápido. - Salto de longitud: Ajustar a la zona de batida (foso).	
8 CORTA	- Repetimos situación de la evaluación inicial. <b>Test 5'.</b>	



4ºCurso

SESION	DESARROLLO	
1 MUY CORTA	- <b>Presentación unidad + explicación test 5'</b> - Posibilidad de hacer un <b>calentamiento</b> en el patio.	
2 MUY CORTA	- <b>Realización del test de los 5'.</b> Nos dividimos en cuatro grupos. Cada grupo saldrá de un cono diferente. Tres roles dentro de cada equipo: anotador, cronometrador y corredor. El calentamiento deberá ser breve. - <b>P4_EF_UD6_FICHA GRÁFICA</b>	
3 CORTA	- <b>CALADU. Sesión 1.</b>	
4 MUY CORTA	- <b>CALADU. Sesión 2.</b>	
5 CORTA	- <b>CALADU. Sesión 3.</b> - <b>Juegos de velocidad y resistencia.</b>	
6 MUY CORTA	- Realizar <b>P4_EF_UD6_PRUEBA OBJETIVA</b> - <b>CALADU. Sesión 4.</b>	
7 CORTA	- Repetimos situación de la evaluación inicial. <b>Test 5'. P4_EF_UD6_FICHA GRÁFICA</b> Nos dividimos en cuatro grupos. Cada grupo saldrá de un cono diferente. Tres roles dentro de cada equipo: anotador, cronometrador y corredor. El calentamiento deberá ser breve. - Entrega y firma de <b>P4_EF_UD6_CONTRATO DIDÁCTICO</b> que cumplirán en las Píolimpiadas.	

En estos itinerarios aparecen varios términos y aspectos que se deben explicar previamente:

- El evento no consta en ninguno de los itinerarios. La unidad didáctica ya estaba diseñada cuando se ofertó la participación en el evento. El evento no será calificado en la unidad didáctica; esta es una decisión acorde con el sentido solidario y popular del evento.

- Aparece el término “Caladu” en varias sesiones de ambos cursos. Caladu es un término para denominar el software creado por parte del Grupo de Investigación de Educación Física y Promoción de la Actividad Física (EFYPAF) de la Universidad de Zaragoza para la ayuda al profesorado de la gestión de la unidad didáctica de Carrera de Larga Duración. (Grupo de Investigación Educación Física y Promoción de la Actividad Física de la Universidad de Zaragoza, 2003)

Esta aplicación ofrece al profesorado del C.E.I.P. Pío XII una gran facilidad en la gestión sobre los datos recogidos en la UD y sobre la organización de los recursos empleados en la misma. Manual de uso que resume las principales ventajas que ofrece esta aplicación (Anexo 5).



En la unidad didáctica se trabajó siguiendo las directrices que Caladu propone en las distintas sesiones (Anexo 6)

Como se explicó anteriormente en el marco teórico, en la metodología del proyecto, al igual que la del C.E.I.P. Pío XII, se propone establecer una división de los alumnos en grupos de trabajo. De esta manera se trabajará a lo largo de la UD y durante el día del evento.

Caladu toma gran importancia en este aspecto, otorgando en su metodología una estructura clara y concisa con una división en subgrupos de trabajo.

Como se ha comentado, el día del evento los alumnos realizarán la carrera por grupos. Estos grupos se diseñarán a través de los datos obtenidos durante la UD. Los datos serán transformados por la aplicación Caladu en una visible subdivisión de grupos.

Con esta división de grupos hecha, se dará a los alumnos un contrato didáctico para el día del evento, en el que junto con el profesor debatirán el tiempo que se impondrán ellos mismos para realizar el día del evento. A continuación se adjunta la imagen del contrato didáctico que se utilizó para el día del evento.

<b>3º EP</b>	<b>P3_EF_UD6_ATLETISMO/CALADU</b>	
	<b>NOMBRE:</b>	

El alumno/a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_ de Educación Primaria y del colegio \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ (ciudad) y de \_\_\_\_ años:

Después de haber realizado la unidad didáctica de carrera de larga duración y de participar activamente en las sesiones de trabajo, se compromete a realizar el día 12 de marzo de 2020 durante la Carrera KM'S de Solidaridad (marcar con una x):

- 5 minutos de carrera de larga duración a su ritmo uniforme.
- 10 minutos de carrera de larga duración a su ritmo uniforme.
- 15 minutos de carrera de larga duración a su ritmo uniforme.

Firma del alumno/a

Firma del maestro

## 5. EVENTO

### 5.1. Pre Evento

- **Diario de acciones**

Enero	Febrero	Marzo	Abril
20 de enero información de grupos y horario sobre mi intervención como observador- participante en el CEIP Pío XII.	18 de febrero formación Caladú.	10 de marzo reunión con el tutor.	2 de abril reunión con el tutor vía online.
	20 de febrero reunión con los profesores implicados.	11 de marzo reunión con alumnos y tutor del TFG.	
	25 de febrero reunión de tutores y alumnos implicados en el proyecto.	12 de marzo aplazamiento del evento a otras posibles fechas.	

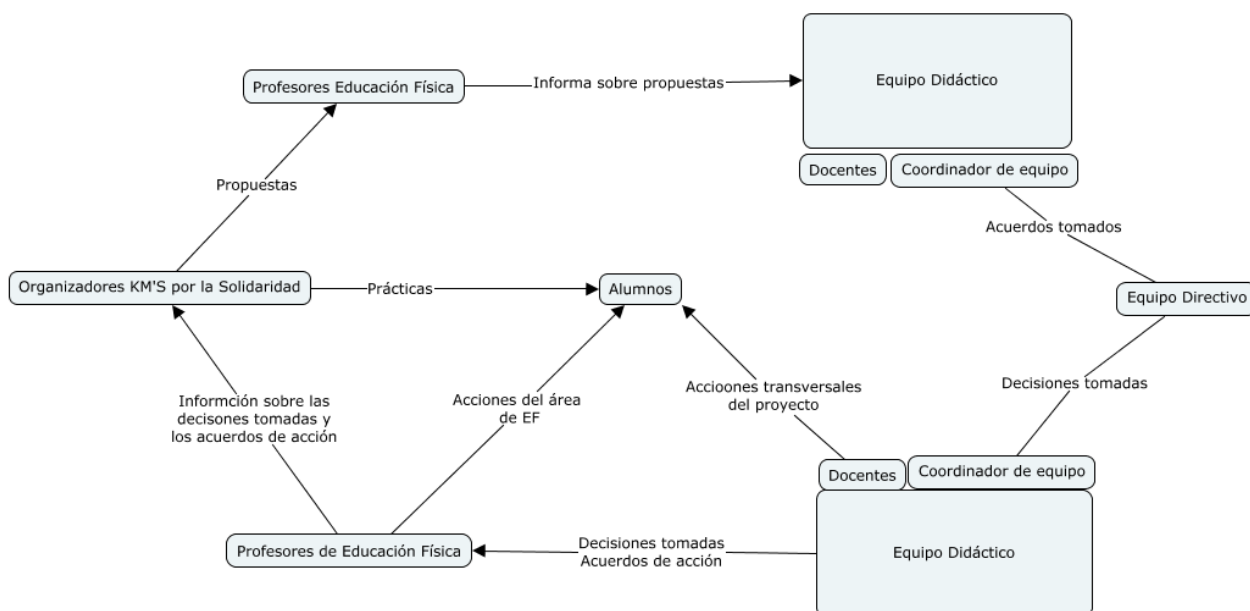
- **Coordinación con el colegio**

En primer lugar he de mencionar que el estar realizando las Prácticas III y IV en el C.E.I.P. Pío XII ha facilitado enormemente la coordinación con el equipo docente implicado en esta actividad.

El primer contacto fue con los dos profesores de Educación Física, quienes trasladaron la propuesta de proyecto al equipo directivo del centro.

Cada dos semanas los organizadores del evento (estudiantes de magisterio y profesores de la Universidad de Zaragoza) nos reuníamos para tratar las fases y apartados del proyecto. Todo lo tratado en estas reuniones era trasladado, también semanalmente, a los profesores de educación física de los respectivos centros.

Los profesores de Educación Física, pertenecientes a equipos didácticos de sus centros, informaban en estas reuniones de equipo y el coordinador del equipo didáctico informaba, a su vez, a la dirección del centro. Las decisiones tomadas por los centros escolares con respecto a las propuestas del proyecto eran transmitidas por los profesores de Educación Física a los alumnos en prácticas de magisterio que, a su vez, las transmitían en las reuniones semanales de organización del proyecto.



- **Publicidad y dípticos**

Para la promoción del evento se desarrollarán cuatro elementos: Un tríptico (Anexo 1), un cartel (Anexo 2), una nota de prensa (Anexo 3) y una carta informativa a las familias. Estos tres elementos fueron desarrollados por el grupo de estudiantes universitarios bajo la supervisión de sus tutores.

El tríptico se elaboró mediante el programa informático Canva. En el mismo tríptico se establecieron diferentes partes:

- ANVERSO
  - En primer lugar la portada recogerá el logo publicitario de Save The Children, el lema de la carrera “Corriendo por un mundo más justo” y el nombre del proyecto “Km’s de solidaridad”.
  - Continuando con el anverso del tríptico, la siguiente parte recoge las entidades, instituciones y centros colaboradoras, organizadores y participantes en el evento. Además aparecen dos cuadros de texto informativos respecto a la participación en la carrera y la colaboración económica en la misma.
  - En la última parte del anverso aparece el lugar en el que se realizará el evento indicando la dirección y aportando una imagen ilustrativa del lugar.
- REVERSO. En el reverso del tríptico se encontrará información acerca de la motivación del evento, su origen, su destino y sus objetivos.
  - En la primera parte del reverso encontraremos información acerca de la finalidad del proyecto a nivel didáctico y social.
  - En la segunda parte del reverso se enuncia el sentido cooperativo de la carrera y las expectativas que se tienen acerca de la participación de los alumnos de los diferentes centros.
  - En la tercera parte del reverso aparece información acerca de la participación en la carrera, sus participantes y el horario de la carrera.

El tríptico servirá como hoja de presentación e información ante los posibles patrocinadores, colaboradores y participantes.

El segundo elemento desarrollado es un cartel publicitario destinado al público, el cual recogerá los nombres de los participantes y organizadores, la hora y lugar del evento y por último el sentido y carácter “benéfico” de la carrera. El cartel será distribuido por la localidad de Huesca con el propósito de alcanzar mayor visualización el día del evento.

La organización Save The Children también enviará algunos posters publicitarios para anunciar el evento dentro del centro.

También se ha redactado una nota de prensa destinada a los medios de comunicación de la ciudad (periódico, radio y televisión) que harán eco del evento y de su objetivo. Lo que se pretende con esta nota de prensa es la presentación de nuestro proyecto ante los medios; de esta manera se propicia la difusión del proyecto a través de la radio, periódico y televisión local. Se elegirá un representante, entre los organizadores, que se encargará de asistir e informar sobre el evento en la radio y televisión local. La nota de prensa será distribuida por el gabinete de comunicación de la Universidad.

Por último se redactará, desde los CEIPs correspondientes, una carta informativa a las familias sobre el evento y la participación del alumnado.

- **Búsqueda de patrocinios.**

Desde Save The Children se indica que normalmente los patrocinadores son los familiares de los alumnos. Debido a que los centros ya están involucrados en otros actos benéficos y la situación socioeconómica de alguna de las familias de los centros es precaria, se intentará aliviar esta carga mediante la búsqueda de patrocinios externos al centro.

La búsqueda de patrocinios se realizará a cargo de los estudiantes y profesores de la Universidad de Zaragoza. Se realizará un sondeo entre los comercios, entidades deportivas y empresas de la localidad para saber sobre su posible colaboración, ya sea económica o en la cesión de materiales.

Los alumnos o profesores realizarán este acercamiento y consulta a los posibles patrocinadores. Para ello se ha confeccionado una carta destinada a los patrocinadores (Anexo 4) en la que se recoge información acerca de la carrera, su organización, objetivos y desarrollo en el día del evento.

A cambio de esta colaboración, el día del evento el Speaker hará mención del nombre de los colaboradores. Si el colaborador aporta una suma superior a 100€ se

introducirá su logo en el anverso del tríptico anteriormente mencionado. Las colaboraciones no podrán superar los 500€.

- **Reserva de Instalaciones**

Con la antelación necesaria se habrá reservado, mediante email y/o llamada telefónica al SAD (Vicerrectorado del Campus de Huesca), el campo de hierba artificial y los dos campos anexos pertenecientes al Complejo deportivo Río Isuela. También se habrá solicitado por escrito el préstamo de tres mesas y tres sillas.

El horario de la reserva será desde las 9:00n hasta la 15:00. El evento principal tendrá lugar de 10:00 a 12:00, pero de 9:00 a 10:00 se prepararán las instalaciones para el evento y de 12:00 a 15:00 se recogerán y devolverán todos los materiales utilizados dejando en perfecto estado las instalaciones para su uso.

- **Seguros/Ambulancia**

Para la mañana del evento, en horario de 10:00 a 12:00, se contratará el servicio de una ambulancia con médico a la empresa Ambuaragon.

El presupuesto total que la empresa ha facilitado es de 225 €, de los que 125 € se descuentan como aportación al evento solidario.

Por tanto, el coste total es 100 € y será asumido por la Universidad de Zaragoza.

Al tratarse de una actividad en la misma ciudad, el C.E.I.P. Pío XII no contratará ningún tipo de seguro escolar. En el caso de que se necesitase servicio médico con hospitalización serán los servicios sanitarios de la Seguridad Social los que se harán cargo.

- **Materiales y megafonía**

El día de la carrera se reservará al Vicerrectorado del Campus de Huesca un equipo de megafonía para el evento, que incluya altavoces y un micrófono.

El día del evento también se necesitará conos de señalización para las zonas de carrera y mesas para establecer el puesto de avituallamiento y la zona de megafonía; las mesas serán reservadas al Vicerrectorado del Campus de Huesca.



En cuanto a los materiales relacionados con los corredores serán provistos por la organización “Save The Children”, para ello será necesario inscribir al centro en la página web de la organización mediante este enlace:

<https://www.savethechildren.es/formulario/inscripcion-kilometros-de-solidaridad>

Además de constatar que el centro va a participar en el proyecto, esta inscripción servirá para informar a la organización del número de materiales que necesita el centro para cubrir las necesidades de sus alumnos. A los pocos días de esta inscripción el centro recibirá un paquete con los siguientes materiales:

- **Carné del corredor:** el carné del corredor identificará al alumno y su objetivo en la carrera. Como se ha mencionado anteriormente el sistema de recaudación será distinto al propuesto por la organización, por lo que en el reverso se establecerá el objetivo que se ha propuesto dicho alumno.



 **Mis patrocinadores**

**Cualquier persona puede patrocinar tus kilómetros o vueltas solidarias.**  
Cuanto más consigas mayor será tu recaudación y tu ayuda.

	Nombre del patrocinador	Euros	Km/vueltas	Total
1.	<i>Ejemplo: Papá (Juan)</i>	1,5€	2	1,5€x2=3€
2.				
3.				
4.				
5.				

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

- Dorsales: los dorsales serán enviados dentro del paquete que recibirá cada centro de parte de “Save The Children”. Los centros deberán llevar al evento los dorsales. El número del dorsal de cada alumno será dado por los profesores de Educación Física de su centro respectivo. A cada centro se le dará un rango de números para asignar a sus alumnos.



- Diplomas de agradecimiento: al finalizar el evento se entregarán diplomas de agradecimiento al alumnado de los centros. Los diplomas deberán haber sido

rellenados previamente por los centros; de esta manera se agilizará el proceso de entrega de los diplomas y se evitarán posibles erratas en la redacción de los nombres del alumnado.



- Guía didáctica: el paquete recibido por cada centro también contiene una guía didáctica para el aula con actividades adaptadas a cada nivel que permitirán dar a conocer el problema de la situación de emergencia de las niñas y niños Rohingya entre las alumnas y alumnos. En el caso del C.E.I.P. Pío XII no se seguirá esta propuesta.
- Póster para anunciar la carrera: Dentro del paquete se encontrará también un póster anunciador de la carrera. Este póster será colgado en los tablones del centro para anunciar el día, la hora y lugar del evento. El póster tiene el objetivo no sólo de anunciar el día, la hora y lugar, sino que también intenta ser un elemento que aumente la motivación por parte del alumnado y sea un desencadenante en la participación de las familias.



# KILÓMETROS DE SOLIDARIDAD

 Save the Children  
100 AÑOS

**XVI Edición**  
Carrera escolar solidaria

 ¡Ponte las zapatillas, corre y disfruta!

La recaudación se destinará a programas de supervivencia de los niños y niñas rohingya.

Día  Hora

Lugar

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

Colaboran  

Corre a lo Rojo. El primer

- **Salida del centro**

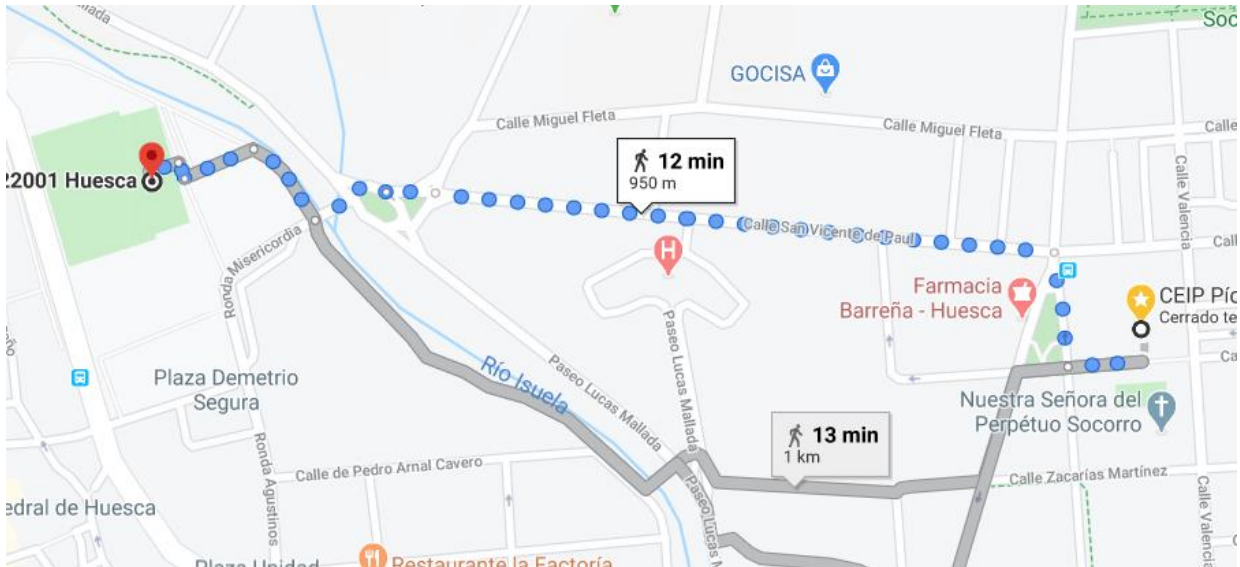
La salida del centro de los alumnos del C.E.I.P. Pío XII se realizará a las 9:45. Los alumnos se congregarán en el patio del colegio con sus respectivos tutores de aula, quienes serán los principales encargados de organizar su clase. Se darán las siguientes consignas:

- Los alumnos deben ir en fila de dos en dos.
- Cada alumno debe ir con su clase durante el trayecto.
- Deberán respetar las instrucciones de los profesores.
- Una vez se haya llegado al destino, no se unirán los alumnos entre clases hasta que el tutor lo diga.
- Previamente se hará un breve recordatorio sobre la actitud que deben tener los alumnos durante el trayecto.

No se contará con la ayuda de la policía para este trayecto, pues es un recorrido breve y además la ruta no contiene numerosos puntos peligrosos. Durante el trayecto los profesores deberán colocarse al principio y al final de cada grupo/clase, sirviendo además como separadores entre clases.

La ruta a realizar será la siguiente: los alumnos saldrán del centro por la puerta principal que da a la calle Gibraltar. Una vez hayan salido todos, se dará la orden de subir por la calle Aragón hasta el cruce con la calle San Vicente de Paul. El grupo cruzará el paso de cebra que desemboca en la calle San Vicente de Paul cuando el semáforo lo indique. El grupo recorrerá la calle San Vicente de Paul en dirección hacia el Complejo Polideportivo Río Isuela. En la calle San Vicente de Paul se deberá cruzar un paso de cebra entre esta calle y la calle Gregorio Campaña. Además se tendrá muy en cuenta las salidas de los garajes de la Calle San Vicente de Paul. Por último se cruzará el paso de cebra, ubicado en el cruce de la calle Paseo Lucas Mallada y calle San Vicente de Paul, para acceder a la calle Ronda Misericordia. En esta calle cruzaremos, por cualquiera de los dos pasos de cebra que están ubicados en ella, para acceder al Complejo Deportivo Río Isuela.





Posibles peligros a reseñar durante el trayecto y medidas a tener en cuenta:

- Pasos de cebra: Un profesor se encargará de facilitar el paso de los alumnos, especialmente, en los pasos de cebra que no están controlados por un semáforo. Esta gestión la llevará uno de los profesores de EF, de esta manera cada tutor podrá seguir al tanto de su propia clase.
- Distribución de los alumnos durante el trayecto: Los alumnos recorrerán el trayecto en parejas y en fila. Los alumnos deberán realizar el trayecto a un lado de la acera, dejando así paso libre a los demás transeúntes. En puntos conflictivos, como pueden ser la llegada, salida o cruces, se mantendrá la misma organización, evitando de esta manera aglomeraciones y tapones en la vía pública. En cuanto a los profesores, serán seis: cuatro tutores y los dos profesores de Educación Física del centro. Teniendo en cuenta que la ratio de las aulas es de una media de quince alumnos y alumnas, se establece un porcentaje de diez alumnos por profesor.
- Salidas de garajes: Cabe destacar las salidas de garaje en la calle San Vicente de Paul. Ante el riesgo de que puedan salir coches en el momento de paso del alumnado, se dispondrá que la fila vaya por el lado de la acera más alejado de la salida del garaje. Si un coche saliese del garaje, el profesor más cercano

detendría al grupo para dejar paso al vehículo; si parte del grupo hubiera pasado ya, esperará al resto del grupo.

- Otros: En salidas escolares realizadas anteriormente a la Ciudad Deportiva Municipal José María Escriche se apreció una problemática con el alumnado. Muchos alumnos coincidían con familiares o conocidos durante el trayecto interrumpiendo el ritmo del grupo y disgregándose del mismo; es por ello que se darán consignas claras a los alumnos de no separarse del grupo y el profesorado estará atento ante esta problemática.

El tiempo total del trayecto será, aproximadamente de 15 minutos. De esta manera se llegará en el tiempo acordado.

- **Participación de las familias.**

Uno de los objetivos de este proyecto es la participación de las familias, en este caso concreto las del Pío XII. Este interés surge en base al contexto socioeconómico del barrio Perpetuo Socorro y del C.E.I.P. Pío XII.

De acuerdo con el Proyecto Educativo de Centro del C.E.I.P. Pío XII, el barrio Perpetuo Socorro cuenta con una población en torno a las seis mil personas, siendo uno de los más poblados de la localidad. El bajo desarrollo urbanístico y estructural de la zona ha propiciado, durante las dos últimas décadas, el aumento de familias con un bajo nivel socioeconómico perteneciente, en su mayoría, a la cultura gitana o de procedencia inmigrante.

En el nivel socio-cultural del barrio se encuentran grandes diferencias. Por una parte un sector que tiene una mayor formación y renta y que se corresponde, en gran parte, con el colectivo no perteneciente a una minoría y que, en un alto porcentaje, opta por matricular a sus hijos en colegios de otras zonas de la ciudad. Por otra parte, otro colectivo con un nivel socioeconómico bajo y con una gran diversidad cultural. Dentro de este colectivo existe un núcleo de población numeroso de carácter asistencial, dependiente de ayudas sociales y con niveles culturales muy bajos.

Estos factores han tenido su repercusión en el C.E.I.P Pío XII. De acuerdo con el C.E.I.P Pío XII (2018) la composición de los alumnos del colegio no corresponde a la realidad sociológica ni demográfica del barrio. La mayoría de familias denominadas

como población local matriculan a sus hijos e hijas en otros centros de la ciudad donde no hay un fenómeno de multiculturalidad tan patente y evidente. El efecto provocado es la sobrerrepresentación de algunas minorías sociales en el centro.

Además el C.E.I.P. Pío XII. (2018) afirma que la mayoría del alumnado pertenece a ese sector socioeconómico bajo y con gran diversidad cultural que anteriormente hemos mencionado. En él se encuentran familias en situación de riesgo o exclusión social, derivadas de situaciones de desestructuración y/o violencia familiar a lo que suele añadirse el bajo poder adquisitivo y la inestabilidad laboral, entre otros factores de vulnerabilidad.

En vista de este contexto, se cree que este proyecto puede ser de ayuda ante las preocupaciones que presentan Abarca et al. (2015), debido a que exponen que existen importantes diferencias en los niveles de práctica de AF y el cumplimiento de las recomendaciones según el género y la clase socioeconómica. Además como comentan Aguilar et al. (2013) este nivel de actividad física o práctica deportiva es dependiente de factores psicosociales como el nivel de conocimiento, el nivel de motivación, el hábito, la disponibilidad de tiempo, la integración en una red social y el acceso de infraestructuras y recursos.

Por todo ello uno de los objetivos del proyecto es hacer partícipes del evento a las familias. Intentando así cumplir un objetivo determinante que es la participación y preocupación por el nivel de actividad física de sus hijos o hijas, más aún si cabe.

En la preparación para la participación de las familias del Pío XII se acordó una reunión con el equipo directivo del centro para diseñar una carta de invitación al evento. Esta carta irá dirigida a los padres y recogerá un breve texto donde se animará a los padres a acudir el día del evento. Junto a esta invitación aparecerán los documentos publicitarios desarrollados para que los padres tengan la mayor información posible el día del evento.

El día del evento se ofrecerá la participación activa de las familias como animadores, acompañantes, ayudantes... y la participación pasiva como público. Dentro de la participación activa se han desarrollado distintas funciones:

- Cronometradores: controlarán los tiempos de los corredores.



- Animadores durante la carrera: apoyando y dirigiendo mensajes de ánimo a los corredores.
- Ayudantes en las zonas de avituallamiento: reparto de agua y fruta.
- Ayudantes en la entrega de diplomas, carné del corredor y dorsales.
- Ayudantes de organización de grupos de carrera: ubicar a los corredores en las zonas de salida y carrera correspondientes.

- **Recaudación Save The Children**

Desde Save The Children se lanza el proyecto Kilómetros de Solidaridad destinado a los centros educativos. Este proyecto lleva celebrándose varios años, este año en concreto se celebra la carrera escolar “XVI edición Kilómetros de Solidaridad” corriendo por los derechos de las niñas y niños Rohingya. Los Rohingya son un grupo étnico que vive en una situación de absoluta vulnerabilidad en un campo de refugiados de Bangladesh, después de haber huido en masa de Myanmar, su patria.

Esta situación de vulnerabilidad se debe a que Myanmar les niega la ciudadanía por considerarles inmigrantes bengalíes y no birmanos, a pesar de llevar siglos viviendo en su territorio. Además Myanmar es un estado budista mientras que los Rohingya son musulmanes.

Después de años de persecución y guerra latente del gobierno militar birmano y los milicianos Rohingya, un ataque de la milicia Rohingya a los militares, en agosto de 2017, desencadenó una represalia extremadamente violenta del ejército contra todo el pueblo y provocó la huida masiva de la población a la vecina Bangladesh.

Actualmente la población Rohingya se encuentra refugiada en el campo de refugiados Cox’s Bazar en Bangladesh. Es el campo de refugiados más grande del mundo donde el 55% de los refugiados son niños.

Este proyecto de Save The Children tiene como objetivo garantizar la salud, nutrición, educación y protección de todos los niños refugiados de Cox’s Bazar a través de la recaudación de la carrera escolar Kilómetros por la Solidaridad.

El día del evento se colocará un espacio habilitado, con una urna, para que los patrocinadores contactados depositen su colaboración al igual que cualquier persona que quisiera sumarse a la colaboración del proyecto.

Desde Save The Children se lanza la propuesta de otorgar un valor económico a cada vuelta del recorrido; es decir, por cada vuelta que complete un alumno recibirá un euro

de sus patrocinadores. En este caso se ha desestimado esta propuesta, pues los alumnos no tienen como objetivo correr una determinada distancia sino correr en base a un ritmo uniforme en un tiempo determinado tal y como se ha estado trabajando desde los distintos centros. Dicho esto, el patrocinador o patrocinadores depositarán la colaboración una vez que el alumno o alumna haya cumplido su objetivo establecido en el contrato didáctico.

Una vez haya finalizado el evento se recogerán y organizarán todas las colaboraciones conseguidas durante el día para depositarlas en la cuenta bancaria que nos ha proporcionado Save The Children.



Se puede hacer por transferencia o ingreso en efectivo.

- **Acciones ajustadas al contexto**

Por motivos de organización escolar en cuestión de horarios, los alumnos del C.E.I.P. Pío XII sólo podrán participar en el evento en horario de 10:00 a 11:45. Es por esto que deberemos ajustar previamente los tiempos para posibilitar que todo el alumnado participe en el evento.

Por otra parte, y por motivos también de horario, el alumnado participante del C.E.I.P. Pío XII corresponde a los cursos 3º y 4º de primaria, mientras que el alumnado de los otros centros pertenecen a 5º y 6º cursos de primaria.

Dado el contexto social del alumnado del C.E.I.P. Pío XII la dirección del centro no consideró conveniente el visionado del vídeo “La solidaridad compartida se multiplica” que se había preparado para introducir la actividad.

<https://www.youtube.com/watch?v=15sOm9JhKIO>

El equipo docente argumentó que el alumnado podría verse afectado negativamente por el contenido y las imágenes, provocando un efecto contrario al objetivo pretendido: Una implicación activa ante los problemas sociales.

Este hecho cambia la perspectiva con la que se quería enfocar el proyecto, pues al no poder introducir de este modo la actividad ni explicar el contexto y los objetivos, es imposible considerarlo como un proyecto basado en Aprendizaje servicio.

Uno de los objetivos de este proyecto es basar su desarrollo y planteamiento en una pedagogía de la experiencia como es el APS, para ello es necesario que haya una intención de servir a la comunidad y un cierto aprendizaje. Este hecho se difumina en el C.E.I.P. Pío XII no quedando clara la intención servicio del proyecto y tornando el sentido del proyecto como un colofón a la unidad didáctica y una convivencia con los alumnos de los demás centros.

- **AP y Servicio**

Uno de los objetivos principales de este proyecto interdisciplinar es ser concebido y trabajado desde una pedagogía de la experiencia como es el Aprendizaje servicio.

De acuerdo con Puig y Bosch (2007) el Aprendizaje servicio pretende comprometer a los individuos en actividades que combinan servicio a la comunidad y aprendizaje académico.

Desde una perspectiva pedagógica este proyecto coincide con el punto de vista de Jacoby (1996) en definir al Aprendizaje servicio como: “Una forma de educación basada en la experiencia en la que los estudiantes se comprometen en actividades que relacionan las necesidades personales y de la comunidad con oportunidades intencionalmente diseñadas con el fin de promover el desarrollo y el aprendizaje de los estudiantes. La reflexión y la reciprocidad son conceptos claves en el APS.”

Puntualizando más concretamente nuestros objetivos en relación al Aprendizaje servicio son dos. Uno claro y evidente que es la ayuda al pueblo Rohingya, desligándonos de un asistencialismo, pues nuestro objetivo es conseguir una suma económica que permita al pueblo Rohingya cubrir los mínimos derechos vitales como son la sanidad, nutrición y educación, cimentando de esta forma una mínima base económica para que el pueblo Rohingya pueda progresar.

El segundo objetivo es el aprendizaje académico que el alumno recibe, pues no sólo estamos fomentando una actitud activista y preocupada por la sociedad y su comunidad,

sino que además, en relación con los contenidos académicos adquiridos en la escuela, se está pudiendo realizar este servicio. Es decir, se ha producido una reciprocidad en el servicio, pues no sólo se han adquirido los aprendizajes basados en las experiencias de participar en este proyecto, sino que también han podido plasmar y utilizar sus aprendizajes académicos adquiridos previamente.

Este hecho es uno de los puntos clave en el Aprendizaje servicio, pues como puntualizan Puig y Bosch (2007) es una pedagogía que parte de las actividades reales que realiza el alumno, actividades que deben llevar consigo una reflexión por parte de los alumnos, y actividades diseñadas de modo que se consiga una relación de receptor y emisor recíproca en la que ambos deben ofrecer y dar algo.

Por último matizar un punto como es la promoción de la actividad física en relación con el evento, pues no sólo durante la UD sino también en la preparación, realización y participación de este proyecto se está ofreciendo otro servicio. La transmisión de esta idea, la preocupación y/o participación de las familias y demás partes de la comunidad local representan una mejora en la concepción y práctica de una buena actividad física.

## **5.2. Evento**

- **Listados y organización**

Los estudiantes de prácticas de magisterios han recogido los tiempos conseguidos por los alumnos de los diferentes centros durante su UD para la carrera de larga duración.

Con los tiempos recogidos de todos los alumnos se establecerán subgrupos para correr juntos en la carrera, como han venido haciendo durante toda la UD. Uno de los objetivos del proyecto es la formación de grupos mucho más concretos en cuestión de tiempo y formados por alumnos de diferentes centros.

Con este fin se ha realizado una división de los alumnos en subgrupos. Ante este hecho debemos tener en cuenta que los alumnos del C.E.I.P. Pío XII son alumnos de 3º y 4º curso que no han conseguido tiempos tan elevados como los alumnos de los demás cursos que pertenecen a los cursos de 5º y 6º de primaria; este es uno de los motivos por

los que se han dispuesto dos zonas de carrera. De este modo se conseguirá una fluidez en la carrera evitando interrupciones o posibles obstrucciones con la adición de nuevos grupos con diferentes tiempos. Además el C.E.I.P. Pío XII tiene un horario más limitado que propiciará su salida antes que los demás centros, por lo que los alumnos del C.E.I.P. Pío XII deberán empezar antes que los de otros centros que lleguen más tarde al evento.

Con la llegada de los centros al lugar de carrera se irán agrupando los alumnos de los distintos centros en los grupos organizados. Los primeros en correr serán aquellos alumnos que vayan a correr un tiempo mayor, por lo que sus grupos se formarán en primer lugar para realizar en los campos anexos un calentamiento. El calentamiento tiene la posibilidad de ser organizado por los propios alumnos. Desde el grupo organizador del evento se notificó esta propuesta a los profesores de educación física de cada centro para que dispusieran una posible preparación de los ejercicios a realizar para el día del evento.

Los campos anexos, como ya hemos dicho, serán utilizados como zonas de calentamiento donde los grupos organizados podrán realizar un calentamiento conjunto. Una vez los primeros alumnos hayan comenzado la carrera los demás alumnos irán abandonando la zona del calentamiento conforme llegue la hora de correr para su grupo.

Todos los participantes terminarán a la vez, tras unos minutos de descanso y bajada de pulsaciones. Los alumnos se reunirán con sus clases para recoger su avituallamiento una vez hayan sido llamados para hacerlo. Tras recoger su avituallamiento se dirigirán a la zona de megafonía/speaker donde recogerán sus diplomas de agradecimiento y se realizará una pequeña celebración en consecuencia al objetivo conseguido y se agradecerá la participación de las alumnas y alumnos, entidades colaboradoras, centros escolares, patrocinadores, familias y público. En el caso del C.E.I.P. Pío XII, por razones de horario, puede que su asistencia a la celebración final no sea posible, por lo que se les dará los diplomas a los tutores para que hagan entrega de los mismos en el centro.

Una vez acabado el evento se procederá a la recogida y devolución de los materiales prestados. Además se realizará una limpieza de los posibles restos que hayan quedado en las instalaciones.

- **Agua/fruta**

Durante el evento se habrán preparados puestos de avituallamiento para después de la carrera con agua y fruta.

Previamente los centros escolares habrán reservado la fruta que reciben en el programa de “fruta escolar” para este día. El día del evento cada centro traerá el número de cajas de fruta correspondientes al número de aulas participantes. Estas cajas se almacenarán hasta el final de la carrera en el puesto de avituallamiento establecido, donde una vez acabada la carrera se repartirán las piezas de fruta entre los alumnos.

También se habrán preparado papeleras/recipientes/contenedores para residuos orgánicos y plásticos.

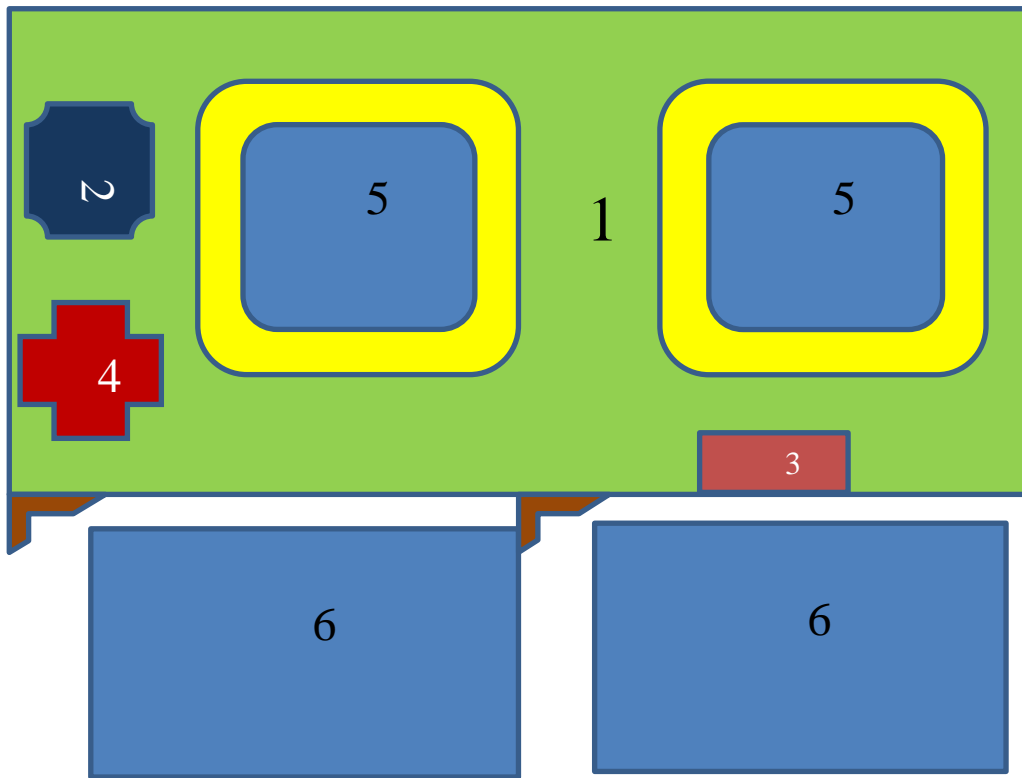
Se comprarán botellines de agua individuales para su consumo durante el evento. Los botellines de agua serán repartidos al mismo tiempo que las piezas de fruta.

- **Ambientación: Música**

Se hará uso del material de megafonía prestado por el Vicerrectorado del Campus de Huesca para la ambientación musical del evento.

Se confeccionará un playlist de música y se nombrará a uno de los organizadores del evento como speaker, quien se encargará de la animación, información de última hora del evento, tiempos de los participantes, agradecimiento a los colaboradores y entidades colaboradoras, así como a los participantes, centros y sus familias.

- **Organización de espacios**



Esta imagen representa la organización de espacios del día del evento:

1. Campo de fútbol del complejo deportivo río Isuela: las zonas verdes libres representarán el espacio para el público de la carrera. Se tendrá especial cuidado, dejando siempre libres los dos accesos al recinto y a la zona médica establecida.
2. Speaker: esta zona estará destinada al speaker del evento. En esta zona se establecerán los materiales pertenecientes a la megafonía. Esta zona estará señalizada y restringido su acceso para el cuidado de los materiales prestados.
3. Agua/Fruta: esta zona se establecerá como la zona de avituallamiento para los alumnos. Al final de la carrera podrán obtener su botellín de agua y su pieza de fruta.
4. Zona Médica: se establecerá un punto de referencia para solicitar servicio médico. No se establecerá ningún espacio dentro del campo para atender sanitariamente a los alumnos.

El campo no tiene ningún acceso habilitado para que pueda entrar la ambulancia contratada por lo que se ha establecido este punto de referencia médico más próximo a la salida donde se encontrará la ambulancia en la que se atenderá las posibles urgencias médicas...

5. Zona de carrera: se establecen dos zonas de carrera, siendo la zona amarilla la prevista para que los alumnos realicen la carrera. La zona amarilla será señalizada por conos dibujando el recorrido que deben realizar los alumnos y diferenciado las zonas de no carrera, zona de carrera y espacio para el público asistente.
6. Zona de calentamiento: se habilitarán los dos campos anexos al campo de hierba artificial para que los alumnos realicen un calentamiento previo a la carrera.

### **5.3. Post-Evento**

- **Conexión Aprendizaje**

Tras la realización del evento el alumnado habrá visto la utilidad y el vínculo que se establece entre el aprendizaje académico CLD y el servicio prestado mediante el mismo a la comunidad Rohingya, ya que los fondos recaudados en el evento irán destinados a este campo de refugiados.

Durante el desarrollo de la unidad, a lo largo de todas las sesiones, el objetivo fundamental ha sido la optimización y adquisición de las conductas motrices relacionadas con la carrera de larga duración:

- Comprender y mantener un ritmo uniforme en distancias medias y largas.
- Adapta la velocidad de desplazamiento a un tiempo comprometido.

Una vez finalizado el evento y habiendo conseguido el objetivo de cumplir su contrato didáctico, el alumnado ha podido constatar con satisfacción el resultado final de su esfuerzo.



Por otra parte la participación de distintos centros en este evento ha servido para que el alumnado, aun procediendo cada uno del suyo, se sienta parte de una misma acción con un fin común: KM'S DE SOLIDARIDAD.

Finalmente, y ya en el centro, se deberá realiza una asamblea para llevar a la reflexión sobre la finalidad social del proyecto en el que han participado los alumnos. Esta reflexión podemos centrarla en dos puntos fundamentales: El aprendizaje previo al evento que se ofrecerá y el aprendizaje durante el evento que recibirán los alumnos. Ambos son partes indispensables en una pedagogía de la experiencia como es el Aprendizaje Servicio.

- **Información radio y periódico**

Tras el evento se hará una difusión del resultado del proyecto, mediante una nota de prensa, a los medios de comunicación de la localidad.

Un representante del proyecto acudirá a la entidad radiofónica para informar sobre el desarrollo del proyecto y el resultado final.

Por otra parte, mediante la nota de prensa previa al evento, ya se ha informado al periódico de la localidad para que pueda asistir al evento y recoger la información oportuna.

- **Acciones post**

- Reunión de valoración del proyecto entre organizadores y centros participantes. Decisión de continuidad con el proyecto en años posteriores.
- Reflexión APS entre el profesorado de prácticas y el alumnado de su centro correspondiente.
- Difusión en los medios de comunicación. Asistencia a la entidad radiofónica de la localidad para informar sobre el desarrollo, objetivo y resultado final del proyecto. El periódico de la localidad ha sido informado previamente del evento mediante una nota de prensa; en el caso de asistir al evento algún representante del periódico nos pondremos a su disposición para que recoja la información oportuna.

- Recogida de la valoración de la participación en el evento tanto por parte de los alumnos como por parte del profesorado implicado. Se recogerá esta valoración mediante una pequeña anotación.
- Transferencia bancaria a STC y mensaje del alumnado. Los organizadores, en representación del alumnado participante, harán llegar la transferencia bancaria junto con un mensaje de los alumnos de cada centro. El mensaje recogerá una frase de cada centro en apoyo a la comunidad Rohingya.

- **Recapitulación y Recopilación de incidencias**

Desde el primer momento este proyecto tenía como uno de sus objetivos principales ser un proyecto basado en la pedagogía de la experiencia APS. Con esta finalidad se pretendía introducir el proyecto presentando el servicio que se iba a realizar: ayudar a la comunidad Rohingya. Para ello se iban utilizar diferentes recursos audiovisuales. Desde el centro se rechazó el uso de estos materiales por considerar que podía afectar negativamente al alumnado debido a sus características socioculturales. Esto, sumado a la deficiente comunicación o transmisión de la información, hizo que no se pudiera llevar a término el mencionado APS.

Con objeto de comprender la metodología utilizada en el desarrollo de la UD, se asistió a un seminario convocado el 18 de febrero de 2020 en la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de Huesca para la correcta aplicación del software “Caladú” y explicar el motivo y sentido con el que se ha de utilizar. Además esta aplicación podrá ser utilizada el día del evento y facilitará la organización de las agrupaciones de los alumnos.

Como parte de la preparación del evento se organizó una búsqueda de patrocinadores entre los pequeños y grandes comercios, empresas, organizaciones sociales etc... En el caso de esta parte del proyecto no se consiguió ningún patrocinio con las entidades consultadas, argumentando que su política no era la de colaborar con este tipo de eventos.

Uno de los medios de difusión/información del evento era la redacción de una carta “circular” a las familias del centro informando del evento y de la participación de sus hijos en el mismo. Debido al estado de alarma en nuestro país por la pandemia del COVID-19, esta carta no llegó a redactarse.

Se había programado la redacción de una nota de prensa post- evento informando del transcurso del mismo y de la participación de las distintas comunidades educativas de nuestra localidad.

El día 15 de marzo del presente año se suspendieron todas las actividades educativas presenciales y se declaró el estado de alarma, quedando de este modo suspendido el evento que se iba a celebrar el día 27 de marzo.

- **Propuestas de mejora**

Con respecto a las propuestas de mejora, se pueden plantear tres grandes líneas:

- *Comunicación e información antes del evento.* La información del proyecto, en el C.E.I.P. Pío XII, llegó en primer a los profesores de EF en lugar de al equipo directivo. Esto supuso una sobrecarga de trabajo para los mismos y también una pérdida de tiempo en la toma de decisiones y gestión de distintas acciones del evento. Si la información llega en primer lugar al equipo directivo, este ya tiene poder de decisión y ganamos tiempo en la gestión del proyecto. Con esta propuesta de mejora no pretendemos apartar del evento al profesorado de EF ya que es el enlace imprescindible entre el evento y los alumnos; Lo que se pretende es descargarle de una responsabilidad de información al claustro y a la dirección del centro.

Otra propuesta de mejora en el sentido de hacer llegar mejor la información del proyecto, es la de mantener una reunión entre los organizadores del proyecto y los centros escolares participantes con el objetivo de aclarar la finalidad, fases, gestión y evento final del proyecto. Además, con esta propuesta, se conseguirá iniciar el contacto entre el alumnado de prácticas y la dirección de su centro correspondiente.

- *Aspectos facilitadores en el centro escolar y en la formación universitaria.* Con respecto a la Universidad, esta no ha facilitado en gran medida el desarrollo de este proyecto. Determinados aspectos podrían mejorarse:
  - La Universidad no facilita o prioriza la adjudicación del alumnado en prácticas a los centros participantes en el proyecto. Los centros escolares participantes en este proyecto deberían acoger al alumnado

en prácticas que va a desarrollarlo, esto facilitaría la labor de estos últimos y mejoraría el desarrollo del proyecto. La propuesta de mejora implicaría la reserva de alguna plaza en los centros para estos alumnos. Otra posible propuesta de mejora pasaría por la flexibilización de los horarios de prácticas en los centros escolares, para poder acudir, como observador-participante, a las sesiones relacionadas con el proyecto (en este caso sesiones de Carrera de Larga Duración).

- La Universidad, como institución educativa, no ha favorecido el desarrollo de este proyecto de intervención. Al tratarse de un proyecto de intervención en el que no solo se trata un marco teórico sino sobre todo un marco práctico pedagógico, la Universidad debería mantener una relación más directa con los centros escolares e intervenir en los aspectos burocráticos que lo requieran. En definitiva, la Universidad debería valorar y fomentar estos proyectos de intervención en Centros como una gran oportunidad para mejorar la formación de sus alumnos.

En el caso de este proyecto, estos déficits se han compensado gracias a la buena voluntad y disposición de las personas que han participado y/o colaborado en el proyecto.

- *Aspectos a mejorar en relación a los aprendizajes, su conexión con el contexto y la participación de las familias.*

- En relación a los aprendizajes de los alumnos, la propuesta de mejora pasaría por una observación y participación plena del alumnado de prácticas durante la UD. De este modo se podría haber asegurado la relación entre la unidad didáctica Carrera de Larga Duración y su planificación dentro del proyecto interdisciplinar llevando a cabo una pedagogía de la experiencia como es el Aprendizaje servicio.
- La información del proyecto debería llegar a toda la comunidad educativa del CEIP Pío XII. Los organizadores del proyecto no sólo informarían al claustro y a la dirección del Centro, sino que también se

pondrán en contacto con la AMYPA para presentar la propuesta del proyecto. Así, se podrá recibir un asesoramiento y feedback para introducir y realizar este proyecto en el CEIP Pío XII de la mejor manera posible.

- Con respecto a la participación de las familias, esta no ha sido tal y como se había programado en un primer momento en el proyecto. La finalidad social y solidaria del proyecto no llegó a las familias por decisión del centro escolar. Determinados aspectos del contexto socioeconómico de la comunidad educativa del CEIP Pío XII hicieron que se dejará de lado este aspecto solidario del proyecto. La propuesta para mejorar el grado de participación de las familias pasaría por dar una información amplia, al alumnado y familias, de los objetivos del proyecto, de su desarrollo y de las decisiones que el CEIP Pío XII ha tomado al respecto.

## 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Valdeón Gómez, E. (1996). Marco para el estudio de la salud y la actividad física. *Perspectivas*, 18, 18-22.
- Sadler, D. R. (1998). Formative assessment: Revisiting the territory. *Assessment in education: principles, policy & practice*, 5(1), 77-84.
- Julián, J. A., Ibor, E., Aibar, A., & Aguarales, I. (2017). Educación física, motor de proyectos. *Tándem: Didáctica de la educación física*, (56), 7-15.
- Generelo, E., Zaragoza, J. y Julián, J. A. (2005): La Educación Física en las aulas: Aprender a partir de un proyecto. Zaragoza. Departamento de Educación, Cultura y Deporte
- Generelo, E., Julián, J. A. y Zaragoza, J. (2009). Tres vueltas al patio. La carrera de larga duración en la escuela. Barcelona. INDE
- Julián, J.A; Ibor, E. (coords.) (2016): Montaña Segura: El senderismo como proyecto interdisciplinar en el ámbito escolar [en línea]. <<http://efypaf.unizar.es/recursos/proyectosinterdisciplinarios/montanasseguras.html>>. [Consulta: marzo 2020]
- GOBIENO, D. A. (2014). Orden de 16 de junio de 2014, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón. *BOA*, 19, 20-06.
- Abarca-Sos, A., Julián Clemente, J. A., Murillo, B., & Generelo, E. (2015). *La Educación Física: ¿Una oportunidad para la promoción de la actividad física?* (No. ART-2015-90952).
- Devís, J., & Peiró V, C. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: la escuela y la educación física. *Revista de psicología del deporte*, 2(2), 0071-86.
- Hernández, L. A., Ferrando, J. A., Quílez, J., Aragonés, M., & Terreros, J. L. (2010). *Análisis de la actividad física en escolares de medio urbano*. Consejo Superior de Deportes, Servicio de Documentación y Publicaciones.
- Balaguer, I. (2013). La investigación sobre el clima motivacional ha abierto el camino para la promoción del bienestar a través de la participación deportiva. *Arch. Med. Deporte*, 30(6), 338-340.

- Aznar Laín, S., & Webster, T. (2009). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación*. Ministerio de Educación.
- Generelo, E., Zaragaza, J., Julián, J. A., & Zaragoza, J. (2014). **PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA**.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Constitución. Recuperado 2020, de <https://www.who.int/es/about/who-we-are/constitution>
- Sanmartí, L. S. (1985). *Educación sanitaria: principios, métodos y aplicaciones*. Ediciones Díaz de Santos.
- Nutbeam, D. (1986). *Glosario de promoción de la salud*. Consejería de Salud. . En salud entre todos, Consejería de Salud, Junta de Andalucía, Sevilla.
- Nutbeam, D. (1999) *Glosario de promoción para la salud*, Ed. Ministerio de Sanidad y Consumo, Secretaría General Técnica, Madrid.
- Delgado, M., Fernández, M. D., Tercedor, P., & Sánchez, P. T. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física* (Vol. 27). Inde.
- Lavega, P. (2018). Educar conductas motrices: reto necesario para una educación física moderna. *Acción motriz*, 2018, núm. 20, p. 73-88.
- Delaunay, M. (2001). La Educación Física hoy en Francia o la lenta construcción de la identidad de una disciplina. In *Conferencia realizada en el I Congreso Aragonés de Educación Física. Jaca* (pp. 20-22).
- Parlebas, P. (2001). *Léxico de praxiología motriz*. Barcelona: Paidotribo.
- Santos, M. (1999). 20 paradojas de la evaluación del alumnado en la Universidad española. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del profesorado*, 2 (1), 369-392.
- Carpesen, C.J., K.E. Powell y G.M. Christenson (1985). "Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research". *Public Health Report*, nº 100, pp. 126- 131.
- Devís, J., & Peiró, C. (1992). *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados* (Vol. 103). Inde.
- Jorba, J., & Sanmartí, N. (1993). La función pedagógica de la evaluación. *Aula de innovación educativa*, 20, 20-30.

Gorostiza, A. I. U., Miñambres, P. R., & Martínez, A. R. (2015). La enseñanza por proyectos: una metodología necesaria para los futuros docentes. *Opción*, 31(1), 395-413.

Hagberg JM: Exercise, fitness, and hypertension. *Exercise, Fitness and Health*. Edited by: Bouchard C, Shephard RJ, Stephens T, Sutton JR, and McPherson BD. 1990, Champaign, IL, Human Kinetics, 455-566.

Grupo de Investigación Educación Física y Promoción de la Actividad Física de la Universidad de Zaragoza. (2003). *Caladu Capas 2.0*. Recuperado de <https://caladu-capas.unizar.es/>

C.E.I.P Pío XII. (2018). La pareja pedagógica en educación física, un modelo organizativo para atender a la diversidad.

Recuperado de

[http://files.masefaragon.com/200020180-c9877ca7fb/pareja%20\(2\).pdf](http://files.masefaragon.com/200020180-c9877ca7fb/pareja%20(2).pdf)

Aguilar, I., Gil, M., & Gil, A. I. (2013, febrero 1). Salud, deporte y vulnerabilidad socioeconómica en una comunidad urbana. *ScienceDirect*. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com>

Refugiados, A. C. D. L. N. U. P. L. (s. f.). Emergencia rohingyas. Recuperado de <https://www.acnur.org/emergencia-rohingyas.html>

S.T.C. (s. f.). Rohingya: un nombre difícil de pronunciar, una historia difícil de contar. Recuperado de <https://www.savethechildren.es/rohingya>

Save the Children España. (2017, Junio 12). La solidaridad compartida se multiplica [Archivo de vídeo]. En YouTube. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=15sOm9JhKI0>

Julián Clemente, J., & Ibor Bernalte, E. (2017). *El senderismo como proyecto interdisciplinar en el ámbito escolar*. Zaragoza: Prames.

Puig, J. M., & Bosch, C. (2007). *Aprendizaje servicio. EDUCAR PARA LA CIUDADANÍA*. Recuperado 2020, de <http://educacion.wke.es/agendaonline/Admin/Upload/2816/aprendizaje%20servicio%20muestra.pdf>



6. ANEXO 1

## INSTALACIONES

Campo de césped artificial, de las instalaciones de la Universidad de Zaragoza, en el Campus Río Isuela.



Lugar: Ronda de la Misericordia, 5  
Huesca.  
CP: 22001

## ¿QUIÉN PUEDE PARTICIPAR?

Además de los 300 alumnos y alumnas y el profesorado de los tres centros, todos los familiares de los niños y niñas implicados que quieran.

## ENTIDADES COLABORADORAS



\*Las donaciones están abiertas a cualquier particular o empresa que quiera colaborar en el evento.

## KM'S DE SOLIDARIDAD

CARRERA SOLIDARIA



### Save the Children

"CORRIENDO POR UN MUNDO MÁS JUSTO"

## ¿POR QUÉ Y QUIÉN CORREMOS?

Como colofón a la unidad didáctica de carrera de larga duración, llevada a cabo en los colegios, vamos a realizar la carrera "Kilómetros de Solidaridad" en unión con la ONG, 'Save the Children'

Todos los fondos recaudados irán destinados a los niños y niñas Rohingya, una etnia que vive al norte de Myanmar. Este pueblo, en la actualidad, se encuentra refugiado en el país vecino de Bangladesh.

## ¿QUÉ ESPERAMOS DE VOSOTROS?

Esperamos que corráis por los más de 300.000 niños y niñas que necesitan vuestra ayuda cumpliendo el reto de carrera uniforme que elegisteis al comienzo del tema.

Esta carrera, no es una carrera competitiva en la que unas personas corran contra otras, es una carrera solidaria en la que, si los participantes cumplen su reto, estarán ayudando a uno de los pueblos más necesitados de la actualidad.

## DÍA DEL EVENTO

El día del evento se juntarán alrededor de 300 participantes, de los colegios Pío XII, Salesianos y San Vicente, todos ellos de la ciudad de Huesca.

Los participantes serán niños y niñas desde los 8 a los 12 años. (3º, 4º, 5º y 6º de Educación Primaria)

**El horario comprenderá desde las 10.00h hasta las 12.00h de la mañana y tendrá lugar el viernes 27 de Marzo.**

## 7. ANEXO 2

### ¿QUIÉN PARTICIPA?

LA ONG "SAVE THE CHILDREN",  
LA UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA  
Y 300 NIÑOS, NIÑAS Y  
PROFESORES DE LOS COLEGIOS  
PIO XII, SALESIANOS Y SAN  
VICENTE DE LA CIUDAD DE  
HUESCA



# KM`S DE SOLIDARIDAD



### ¿QUÉ ES?

UNA CARRERA  
SOLIDARIA PARA  
AYUDAR A LOS  
300.000 NIÑOS Y  
NIÑAS ROHINGYA,  
UN PUEBLO  
REFUGIADO QUE  
TIENE QUE HUIR DE  
SU PAÍS DE ORIGEN,  
MYANMAR.

### ¿DÓNDE Y CUÁNDO?

EL VIERNES 27 DE MARZO DE  
10.00 A 12.00 DE LA MAÑANA EN  
EL CAMPO DE CÉSPED ARTIFICIAL  
DE LA UNIVERSIDAD. (RONDA DE  
LA MISERICORDIA, 5, HUESCA)



COLABORAN:



C.E.I.P. SAN VICENTE

## 8. ANEXO 3

### **CORRIENDO POR UN MUNDO MÁS JUSTO**

*Un proyecto de aprendizaje-servicio generado desde la Mención de Educación Física para los centros educativos de Educación Primaria de Huesca*

#### **EL PROYECTO COMO EJEMPLO DE APRENDIZAJE-SERVICIO**

Los colegios Pío XII, Salesianos y San Vicente de nuestra ciudad (en total 300 alumnos) participarán, durante la mañana del día 27 de marzo (entre 10 y 12h en el Complejo Polideportivo Río Isuela), en la “XVI Carrera Kilómetros de Solidaridad” un proyecto de la ONG “Save The Children”, que gestiona el alumnado del Grado de Maestro de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de Huesca (Mención de Educación Física) como un ejemplo de aprendizaje-servicio que se articula dentro de diferentes trabajos fin de grado.

Este proyecto es un claro ejemplo de aprendizaje-servicio ya que tiene que ver con el servicio solidario, en este caso de la colectividad escolar y universitaria, destinado a atender necesidades reales de una comunidad, protagonizado activamente por estudiantes desde el planeamiento a la evaluación, y articulado intencionadamente desde los contenidos de aprendizaje. Este proyecto permitirá a los estudiantes (universitarios y no universitarios) aplicar lo aprendido en las aulas, para ponerlo al servicio de la comunidad, a la vez que les permite adquirir nuevos conocimientos y activar competencias en contextos reales.

En definitiva, esta es una propuesta pedagógica que implica la realización de una acción solidaria protagonizada por los/las estudiantes de diferentes niveles educativos, destinada a atender necesidades reales de una comunidad y planificada en forma integrada con los contenidos curriculares de aprendizaje tanto de la etapa de Primaria como Universitaria.

#### **EL EVENTO**

Los alumnos de los tres centros previamente han trabajado la unidad didáctica de carrera de larga duración en sus respectivos centros y han adquirido los aprendizajes clave de este contenido. En el evento o carrera solidaria, deberán correr alcanzando un reto (correr un número de metros) que se ha definido previamente durante el desarrollo de la unidad didáctica, en función de las capacidades de cada alumno.

Cada alumno universitario y también en cada uno de los colegios participantes, deberá buscar patrocinadores que aporten un donativo para el evento. La recaudación se hará llegar a la ONG “Save The Children”, quien destinará esta recaudación a la población Rohingya. Esta etnia musulmana se ha refugiado en la zona de Cox’s Bazar, en Bangladesh, como consecuencia del conflicto bélico latente con el ejército birmano. Se trata del campo de refugiados más grande del mundo, en el que el 55% son niños y subsisten en unas condiciones en las que carecen de agua potable, comida, refugio y atenciones sanitarias.

El objetivo de nuestra carrera solidaria no es tan sólo el conseguir una aportación económica que les ayude, sino sobre todo queremos concienciar a nuestros alumnos de la necesidad de adoptar una actitud solidaria y activa para cambiar este tipo de situaciones.

En este evento además de los colegios mencionados, de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, y de la ONG Save The Children, participarán también, el Vicerrectorado del Campus de Huesca, el servicio de actividades deportivas de la Universidad de Zaragoza.

Para cualquier consideración, ponerse en contacto con Javier Zaragoza, uno de los profesores tutores del alumnado de la Universidad. (zaragoza@unizar.es)

9. ANEXO 4

**CARRERA SOLIDARIA “SAVE THE CHILDREN”**

**KILÓMETROS DE SOLIDARIDAD**

Desde la **Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de Huesca**, con la colaboración del Vicerrectorado del Campus de Huesca y de los Colegios de Educación Primaria Salesianos Huesca, San Vicente Huesca y Pío XII; y junto con el servicio de actividades deportivas de la Universidad de Zaragoza, me dirijo a ustedes con el fin de presentarles la XVI edición Carrera Kilómetros de Solidaridad, proyecto elaborado por la ONG “Save the Children”. De este modo, queremos presentar el Encuentro de Intercentros en el que participará alumnado del colegio San Vicente, Salesianos y Pio XII, unido para participar en una carrera solidaria cuyos fondos recaudados irán destinados a los niños y niñas Rohingya, una etnia que vive al norte de Myanmar. Este evento lo organiza la Universidad de Zaragoza y Unizar Deportes, con la colaboración del alumnado del Grado de Educación Primaria y que sirve como complemento de formación y experiencia a la hora de organizar eventos de estas características.

Mediante la organización de este evento se pretende que la totalidad del alumnado que cursa 3º,4º,5º y 6º de Primaria (más de 300 alumnos comprendidos en edades de los 8 a 12 años) en la ciudad de Huesca se inicie, en sus clases de Educación Física, con la práctica de una actividad física como es la Carrera de larga duración. Este trabajo concluirá en un macro encuentro en el que, aparte de poner en práctica las habilidades técnicas aprendidas, podrán compartir una velada divertida con estudiantes de diferentes centros y edades, además de ofrecer colaboración con esta ONG.

En definitiva, el objetivo principal es promover el deporte y actividad física como alternativa al ocio y salud, de manera que los jóvenes asientan unos hábitos físico-deportivos saludables fuera de su horario escolar y fomentar la práctica del deporte.

Otro de los objetivos del evento, será fomentar dos hábitos que deben estar acompañados siempre a la práctica deportiva: una alimentación sana y una actitud respetuosa y cooperativa en el deporte. Además, contamos con la posibilidad de

colaborar con la ONG “Save the Children” corriendo por un fin solidario en la carrera Kilómetros de Solidaridad en la que participan diferentes centros educativos.

Siendo ustedes una empresa referente en el sector de alimentación y el consumo familiar en la ciudad de Huesca les solicitamos su colaboración para alcanzar estos objetivos en la medida que estimen oportuno. Nuestra idea es poder ofertar a todos los participantes una pieza de fruta y un botellín de agua.

Por último, me gustaría recalcar que la participación en el evento contará con más de 300 alumnos y alumnas, además del profesorado de los tres centros y todos los familiares de los niños y niñas implicados que quieran participar, contando con la totalidad del alumnado que cursa 3º y 4º de Educación Primaria en el colegio Pío XII; el alumnado de 5º y 6º del colegio Salesianos y por último, el alumnado de 5º y 6º de Primaria del colegio San Vicente, todos ellos dentro de la ciudad de Huesca.

El encuentro se va a celebrar en el campo de césped artificial, de las Instalaciones de la Universidad de Zaragoza, en el campo río Isuela, ubicado en Ronda de la Misericordia, 5 (Huesca). Por otro lado, el horario comprenderá una jornada desde las **10.00h hasta las 12.00h de la mañana y tendrá lugar el viernes 27 de Marzo de 2020**. Se pretende lograr la mayor difusión posible en los diferentes medios de comunicación locales. Si al final, deciden colaborar con nosotros, les ofrecemos la posibilidad de incluir pancartas o carteles de publicidad de la entidad que usted representa que pueden exponerse en la instalación durante la celebración del evento. Así mismo, se ofrece la opción de incluir su colaboración en los carteles que se realicen del evento.

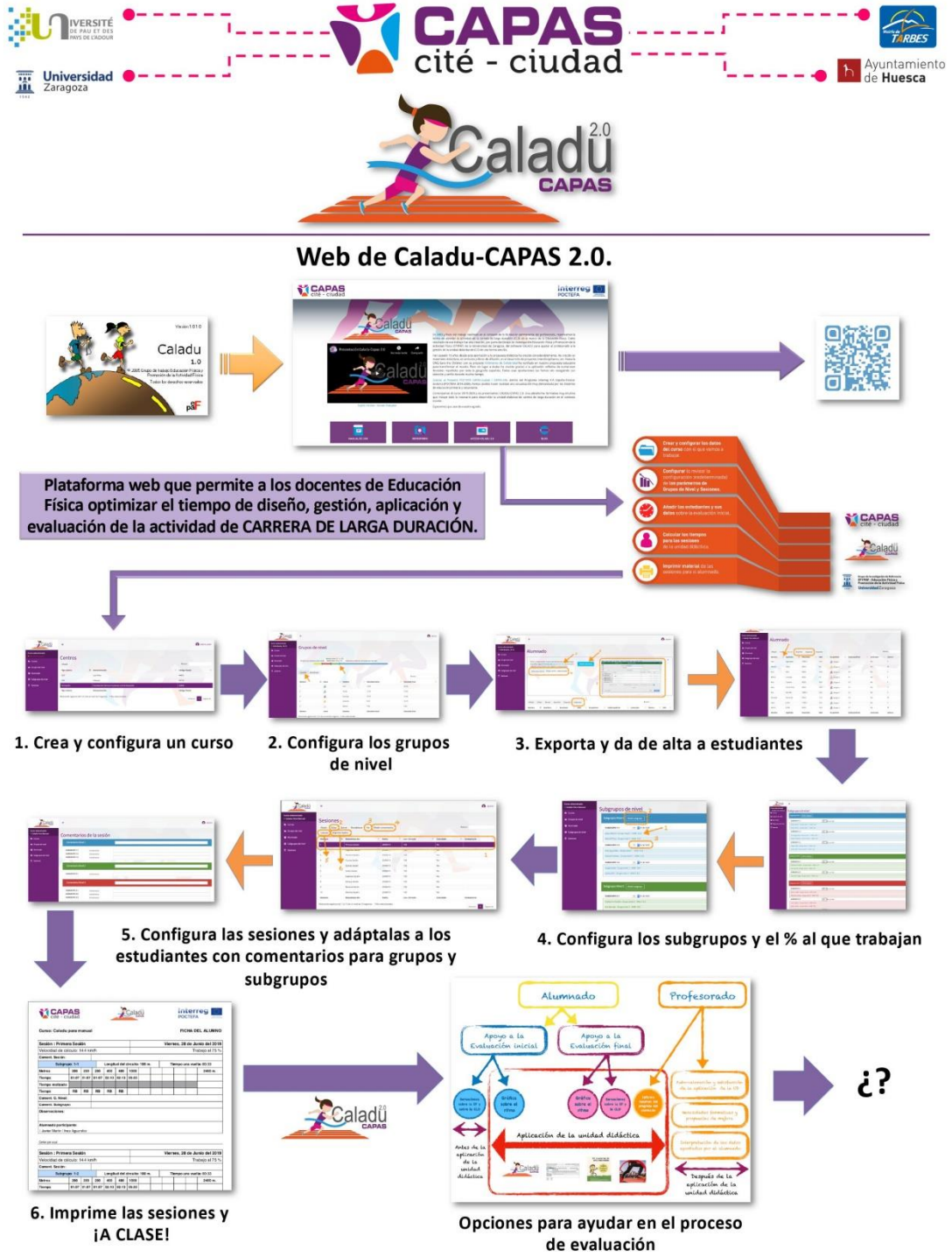
La agradezco de antemano su amable colaboración.

Atentamente,

El Alumnado de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, Huesca.



10. ANEXO 5



11. ANEXO 6

Seminario de Educación Física. CP Ana Abarca de Bolea. Sesión 18 de febrero de 2020.  
José A. Julián Clemente



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



Fases de la secuencia formativa	Sesión	Lugar. Situación pedagógica. Contenidos	CALADU	Tiempo	Momentos de la evaluación
Inicial	1	<b>Aula.</b> Primer contacto con la actividad. Presentación de la unidad didáctica con video y material curricular para ver la vinculación entre resistencia-actividad física y carrera de larga duración.	No	50 min.	Evaluación inicial.
	2	<b>Patio.</b> Conocimiento del nivel inicial. Evaluación inicial. Realización del Test de 5 min (Berthon, 2000; Gerbeaux & Berthoin, 2004)	No	50 min.	
Desarrollo	3	<b>Patio. Aprender y progresar.</b> El alumnado por grupos de nivel, debe conseguir realizar diferentes distancias (100m., 200m., 300m. etc.) ajustando el tiempo de finalización al tiempo marcado en el material dado.	Sí	50 min.	Evaluación Formativa.
	4		Sí	50 min.	
	5		Sí	50 min.	
	6	<b>Aula.</b> Aprender y progresar. Firma del contrato didáctico para conocer el tiempo que van a realizar a su ritmo (75% de su VO <sub>2</sub> max). <b>Patio.</b> Continúan con su trabajo por grupos.	Sí	50 min.	
	7	<b>Patio y parque sin desnivel.</b> Aprender y progresar. El alumnado por grupos de nivel, debe conseguir realizar diferentes distancias (1000m., 2000m., etc.) ajustando el tiempo de finalización al tiempo marcado en el material dado.	Sí	50 min.	
	8		Sí	50 min.	
	9		Sí	50 min.	
Cierre	10	<b>Patio. Valorar los progresos.</b> Realización del reto final y cumplimiento del contrato. Valoración de la unidad didáctica.	No	50 min.	Evaluación final.





## La carrera de larga duración: Un proyecto de solidaridad

Seminario de Educación Física. CP Ana Abarca de Bolea. Sesión 18 de febrero de 2020.  
José A. Julián Clemente

### 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 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.

### 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/37ONIYb>
- 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/>
- Propuesta pedagógica de CLD: <https://www.savethechildren.es/actualidad/propuesta-pedagogica-de-carrera-de-larga-duracion>

