



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

El triatlón en la escuela. Proyecto extraescolar para
tercer ciclo de primaria.

Autor

Carlos Martín Salvador

Director

Dr. Carlos Castellar Otín

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

2020/2021

Índice

1. INTRODUCCION	6
2. MARCO TEÓRICO	7
2.1. Actividades extraescolares deportivas	7
2.2. Historia del triatlón.....	8
2.3. El triatlón en edad escolar.....	9
2.4. Modalidades, distancias y categorías	12
2.5. Competencias clave	14
2.6. Objetivos de desarrollo sostenible	16
3. DEFINICION DEL PROYECTO	17
4. OBJETIVOS.....	18
5. METODOLOGÍA.....	18
5.1. Recursos materiales.....	20
5.2. Recursos ambientales	21
5.3. Recursos materiales y de infraestructuras.....	21
5.4. Recursos humanos.....	21
5.5. Medidas COVID-19.....	22
6. PROGRAMACIÓN Y ORGANIZACIÓN TEMPORAL DE LAS ACTIVIDADES	22
7. RELACIÓN DEL PROYECTO CON LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE.....	28
8. RELACIÓN DEL PROYECTO CON LAS COMPETENCIAS CLAVE.....	31
9. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.....	34
10. EVALUACIÓN DEL PROYECTO	34
11. CONCLUSIONES.....	35
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	36
ANEXOS.....	39

El triatlón en la escuela. Proyecto extraescolar para tercer ciclo de primaria

Triathlon at school. Extracurricular project for the third cycle of primary school

- Elaborado por Carlos Martín Salvador
- Dirigido por Carlos Castellar Otín
- Presentado para su defensa en la convocatoria de junio de 2021
- Número de palabras: 10476

Resumen

El presente trabajo de fin de grado se centra en el diseño de una actividad física extraescolar relacionada con el triatlón y destinada a tercer ciclo de primaria.

Con este proyecto se abordan las competencias clave del currículo además de contar con un alto contenido de educación en valores trabajándose varios de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030. Igualmente se quiere dar visibilidad a un deporte como el triatlón que es desconocido por muchos escolares, explicando los beneficios que tiene la práctica de actividad física en estas edades, y promoviéndose unos hábitos de vida saludables sensible de perdurar en la vida adulta.

Está planteado para llevarse a la práctica en el curso 2021-2022, siendo adaptable a cualquier centro educativo.

Palabras clave

Triatlón, actividad extraescolar, Objetivos de Desarrollo Sostenible, Competencias Clave.

Abstract

This final degree project focuses on the design of an extracurricular physical activity related to triathlon and aimed at the third cycle of primary school.

This project addresses the key competences of the curriculum as well as having a high content of education in values, working on several of the Sustainable Development Goals

of the 2030 Agenda. It also aims to give visibility to a sport such as triathlon, which is unknown to many schoolchildren, explaining the benefits of physical activity at this age, and promoting healthy lifestyle habits that are likely to last into adulthood.

It is planned to be put into practice in the 2021-2022 academic year, being adaptable to any educational centre.

Key words

Triathlon, extra-curricular activity, Sustainable Development Goals, Key Competences.

1. INTRODUCCION

El presente trabajo, en primer lugar, se quiere relacionar con la educación física ya que es la mención que he cursado y dentro de la docencia es la especialidad en la que querré trabajar por todas las opciones que ésta tiene y puede aportar a los alumnos, y por lo que personalmente me motiva.

En segundo lugar, también se quiere relacionar con las actividades extraescolares por los beneficios que éstas tienen en los alumnos de primaria, y, por último, con el triatlón, ya que es un deporte que practico y me apasiona y me parece muy interesante intentar acercar este deporte al contexto educativo.

Como señalan Ramírez et al. (2004) dedicar un tiempo sustancial a actividades físicas en las escuelas, pueden traer beneficios en el rendimiento académico de los niños, e incluso sugieren que existen beneficios de otros tipos en comparación con los niños que no practican deporte.

En la sociedad actual en la que vivimos se puede observar la influencia que están ejerciendo los avances tecnológicos en el ser humano, lo que influye directamente en su manera de actuar, de relacionarse y en su modo de vida (Buitron, 2004).

Es en especial en la infancia donde esta influencia resulta más preocupante, ya que es una etapa crucial para adoptar un estilo de vida activo y saludable. La gran mayoría de los jóvenes utilizan tecnologías diariamente, teniendo estas una clara relación con menor actividad física (televisión, videojuegos, ordenador, móvil). (Beltrán-Carrillo et al., 2009).

Por este motivo se debe inculcar a los niños un estilo de vida activo y saludable, y las actividades extraescolares relacionadas con el deporte pienso que son un medio idóneo para conseguirlo, ya que fijándome en mi propia experiencia estas actividades te permiten crear nuevos vínculos sociales, crear hábitos saludables y una pasión por el deporte, aprender valores del trabajo en equipo y de ayuda al compañero, además de mejorar tu capacidad y condición física.

Por todo esto, el objetivo del presente trabajo de fin de grado es realizar un proyecto extraescolar que fomente la practica de actividad física y en concreto del deporte de triatlón en los más jóvenes, para que puedan crear rutinas y hábitos saludables que puedan incluir en su vida adulta.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Actividades extraescolares deportivas

La importancia de la actividad física en escolares de tercer ciclo de primaria es muy importante, y los medios mas completos para conseguir esta practica de actividad física son las actividades extraescolares. Además, estudios afirman (Agut et al., 2013) la relación que hay entre la practica de actividad física y un mejor rendimiento académico, en concreto un estudio de la Universidad Jaume I sobre la relación entre el nivel de actividad física y el rendimiento académico en educación primaria extrae la siguiente conclusión:

Nuestros resultados ponen de manifiesto una relación positiva entre la practica diaria de actividad física y rendimiento académico en alumnos de tercer ciclo de educación primaria. En base a la hipótesis planteada es posible afirmar que los alumnos que alcanzan los 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa presentan un mayor rendimiento académico respecto a aquellos que no alcanzan o superan los 60 minutos diarios. (Agut et al., 2013)

Para entender el significado actual de actividades extraescolares, comenzamos por su definición y sus características. Guerrero (2009) llama actividades extraescolares a las prácticas de enseñanza y aprendizaje, que son de carácter singular, como salidas, representaciones, proyecciones... y que son diferentes a las experiencias habituales del alumno, tanto en sus dinámicas, como en la manera de utilizar las estrategias y procedimientos. Poseen un carácter lúdico, recreativo, instructivo o formativo.

Varela (2007), por su parte, desglosa el significado de las actividades extraescolares desde una perspectiva semántica, donde el nombre actividad esta referido a una tarea u ocupación, y extraescolar se refiere a todo aquello realizado fuera del horario lectivo y del contenido escolar.

Así, las actividades extraescolares son actividades que se llevan a cabo en los centros educativos, que no están incluidas en los Proyectos Curriculares, pero sí tienen coherencia con el Proyecto Educativo de Centro. La finalidad de estas es intentar formar de manera integral al alumnado para ampliar su cultura, para saber gestionar su tiempo libre y para insertarlos en la sociedad. Por eso, todas ellas son de carácter voluntario y no

se tienen en cuenta en la evaluación del alumnado. Al tener este carácter voluntario implica inculcar un cierto grado de motivación en el alumnado.

Deben estar orientadas a la participación tanto de toda la comunidad escolar, como de otros centros educativos, además de potenciar la relación con el entorno de todo el alumnado.

Otro aspecto importante a tener en cuenta es que las actividades extraescolares tendrán que estar integradas en la marcha regular del curso, por ello deben ser distribuidas adecuadamente tanto por niveles como por trimestres, y fijar unas fechas estrictas que no entorpezcan la vida cotidiana del centro, realizándose fuera del horario lectivo ya que las clases no pueden verse modificadas.

Según las afirmaciones de Luengo-Vaquero (2007), la escuela es una institución cultural y productora de cultura por lo que le es pertinente proponer opciones culturales en torno a la actividad física y experiencias que fomenten la calidad de vida. Si queremos que el niño utilice bien su tiempo libre, tenemos que educarlo y formarlo para que haga de este un espacio que le proporcione elementos para su desarrollo integral, conduciéndolo a adquirir hábitos de vida saludables desde una perspectiva formativa, creativa y lúdica.

Además, estas actividades son de carácter no lucrativo para el centro y se realizan con el único propósito del desarrollo del niño.

Otro componente ligado a la actividad extraescolar es el alto grado de socialización que supone para los que las practican, ya que como dice Gil (2017) los juegos y los deportes son prácticas que están relacionadas de una manera muy estrecha con el contexto donde se ponen en práctica, provocando una socialización de todos sus participantes. Tanto en la educación física como en las actividades extraescolares se guía a los alumnos a interiorizar las conductas, a decidir, a relacionarse y a sentirse parte de la sociedad en la que viven.

2.2. Historia del triatlón

“El Triatlón es un deporte combinado y de resistencia, en el cual el deportista realiza tres disciplinas en tres segmentos: natación, ciclismo y carrera a pie. El orden es el señalado y el cronómetro no se para durante el tiempo que transcurra la competición”. (Reglamento de competiciones 2021, FETRI).

El nacimiento del triatlón se sitúa en el año 1920 en Francia, concretamente en Joinville le Pont, en Meulan y Poissy. Allí se celebraba cada año una prueba que recibía el nombre de “Les trois sports” y tenía un orden inverso al actual ya que consistía en correr a pie 3 km, recorrer en bicicleta un tramo de 12 km y finalmente atravesar el río Marne (Febré y Cerdá, 2018).

Aunque la historia más famosa sobre el origen del triatlón la recoge Peppa (2018) y se atribuye a unos marines norteamericanos de Hawái en 1978, con el nacimiento del Ironman. John Collins abrió el debate sobre qué disciplina deportiva era más completa, como no se llegó a ningún acuerdo se propuso juntar tres pruebas deportivas ya existentes, la primera sería la travesía a nado llamada “Waikiki Roughwater Swim” (3.862m.), el segundo segmento la prueba ciclista “Around-Oahu Bike Race” (180 km) y por último la “Marathon of Honolulu” (42 km). Las tres pruebas se realizarían de manera seguida y por las notorias exigencias Collins dijo: “Quienquiera que termine en primer lugar, vamos a llamarlo Ironman”.

El deporte del triatlón llega a nuestro país en forma de prueba en 1984, dónde se organiza en Guadalajara la primera prueba en España (Cejuela y Quiroga, 2015). Hasta 1989 serían años de consolidación del deporte, fecha en la que tiene lugar la creación de la Comisión Nacional de Triatlón como resultado del acuerdo entre triatletas de las comunidades autónomas más representativas y la Federación Española de Pentatlón Moderno, que ofreció su cobertura legal a través del Consejo Superior de Deportes. En la actualidad, el organigrama deportivo del triatlón se ha consolidado, y ya tiene su propia federación independiente: FETRI (Federación Española de Triatlón).

2.3. El triatlón en edad escolar

Este proyecto está dirigido a tercer ciclo de primaria ya que el triatlón es una opción muy buena para alumnos de esta edad por la excelente combinación de tres modalidades en un solo deporte.

En primer lugar, la natación muestra numerosos beneficios para la salud y es una actividad que hay que hacer ver que no solo se practica en los meses de verano, sino que es ideal introducirla en nuestro día a día. Es un ejercicio donde trabajan un gran número de músculos, además que como señalan Febré et al. (2018) no producen impactos al no

estar trabajando sobre una superficie sólida como el suelo, por lo que no daña las articulaciones al estar en el medio acuático.

García-Herrero (2010) expone una lista de los beneficios que obtienen los niños entre 6 y 12 años con las actividades acuáticas, de los cuales son resaltables los siguientes:

- Favorece el desarrollo multilateral
- Beneficia una correcta evolución de las cualidades físicas básicas y capacidades perceptivo-motrices
- Permite un fortalecimiento ósea y muscular
- Desarrolla la seguridad y el dominio de sí mismo
- Aumenta la autonomía y la autoestima
- Desarrolla el rol social, tanto con los iguales como con los adultos

Brox et al. (2016) hablan de 3 factores muy importantes que beneficia la practica de la natación en niños de 6 a 12 años. En primer lugar, el desarrollo físico: “Aumenta el tono muscular y la fuerza, trabaja la flexibilidad, ejercita el corazón, ayuda a disminuir los síntomas del asma, reduce el colesterol y el riesgo de padecer diabetes. Además aumenta el conocimiento del espacio en los niños, amplía su capacidad de respiración y regula su circulación sanguínea.”; seguidamente, el desarrollo psicológico, donde se afirma que la natación hace sentir al niño libre en el medio y le ayuda a liberar estrés y endorfinas, saliendo del agua totalmente relajado mentalmente; el último aspecto del que hablan estos autores es el desarrollo social, hábitos como el trabajo de equipo, la figura de autoridad, el respeto, el cariño, el auto cuidado y el sentido de la convivencia en un grupo.

Otro aspecto importante del que hablan Brox et al, (2016) es que no todo el mundo sabe nadar, y resulta muy importante ya que hay niños que mueren ahogados todos los años, y si desde edades tempranas se les empieza a enseñar como defenderse en el medio acuático y aprenden a nadar estaremos evitando accidentes futuros.

En segundo lugar, el ciclismo es un manera de hacer ejercicio que además de saludable y motivadora, es un medio de transporte que ayuda a cuidar el medio ambiente ya que no contamina. Además, es un deporte que tampoco sufre de impactos de las articulaciones sobre el suelo (Febré y Cerdá, 2018).

El ciclismo es una actividad física con una alta implicación cardiorrespiratoria y metabólica de todo el organismo en un variado rango de intensidades las cuales permiten obtener diferentes beneficios para la salud (Oja P, Titze S, Bauman A, et al. 2011).

Además, como señala Morales (2011) la utilización de la bicicleta en Educación Primaria prepara al alumnado a adquirir unos hábitos en calidad de vida. No solo aprenden las señales de tráfico y como circular, sino también a ser más tolerantes y cívicos con la sociedad actual. Además, de huir del sedentarismo que hoy en día está en auge en edad escolar.

Siguiendo en esta línea, (Castellar et. al, 2019) en su proyecto Aula en bici apuestan desde el punto de vista educativo, por el contenido de la bicicleta como recurso docente y aspecto clave para incorporar en la vida adulta su utilización, ya que es un elemento que presenta múltiples ventajas: no contamina, no emite ruido, no utiliza combustibles fósiles, ayuda a mantener una adecuada forma física, ocupa espacios muy reducidos, y es barata y de fácil mantenimiento.

Por último, la carrera a pie es un deporte sencillo y económico para practicar, donde habrá que tener especial cuidado en “enseñar a correr” a los niños, una correcta técnica en esta modalidad es muy importante para evitar futuras lesiones. (Febré y Cerdá, 2018). Además, el running nos ofrece infinidad de juegos para practicarlo de forma lúdica con los niños.

Delgado (2016) nos enumera los beneficios que produce la práctica de la carrera a pie en niños, entre las cuales se destaca: reducción del riesgo de obesidad infantil, debido a la quema de calorías que se produce; disminución de la probabilidad de padecer alguna enfermedad hereditaria; mejora del sistema cardiovascular y respiratorio; aumento de la masa muscular y fortalecimiento de las articulaciones; y, por último, estimulación del desarrollo psicológico y social del niño.

Todo esto hace que el triatlón sea uno de los deportes más completos y de los que más mejoran la capacidad aeróbica, ya que mezcla tres modalidades con el punto en común de que las tres son aeróbicas. Además, todas las modalidades son asequibles para todo el alumnado (Febré y Cerdá, 2018).

Tanto la natación, como el ciclismo y la carrera desarrollan capacidades como la percepción espacial, la coordinación motriz, la agilidad, el equilibrio, la flexibilidad y los sistemas respiratorio y circulatorio, condiciones muy importantes para el desarrollo físico de los niños.

Además, a través del deporte promovemos una serie de valores muy importantes para trabajar desde pequeños. Por eso, según Febré y Cerdá (2018) priman valores como la participación autónoma, el desarrollo de unos valores democráticos, el valor de la salud, de la higiene y del cuidado del cuerpo, la importancia del esfuerzo y la disciplina como vehículo para conseguir sus metas y entender que lo importante en el deporte es el medio y no el fin.

La Federación Española de Triatlón (FETRI) ha creado el Programa Nacional de Triatlón en Edad Escolar (PNTED), que como en su misma web define “es un programa de promoción, desarrollo y ayuda al Triatlón en Edad Escolar de la Federación Española de Triatlón (FETRI) que pretende aunar fuerzas y regular los criterios de promoción y desarrollo del Triatlón en dichas edades, junto con las Federaciones Autonómicas para continuar con el aumento de practicantes del Triatlón en categorías inferiores y mejorar su formación.” (Federación Española De Triatlón, 2021).

El objetivo principal de este programa es fomentar la práctica de triatlón, acercando la práctica deportiva a los niños.

Además, algunos objetivos generales que el programa propone son:

- Complementar el proceso formativo-educativo de las niños/as a través de un entorno deportivo adecuado.
- Fomentar el conocimiento de un amplio espectro de modalidades deportivas (natación, ciclismo y carrera)
- Reforzar el hábito deportivo educando en modos de vida saludables
- Formar futuras personas practicantes y espectadoras del deporte en sus diferentes tipos de actividad deportiva.
- Facilitar el desarrollo del triatlón en edad escolar a nivel autonómico y nacional.

2.4. Modalidades, distancias y categorías

Como indica Machota (2009), el triatlón se ha convertido en un deporte muy popular en España experimentado un notable crecimiento en su participación y práctica, por lo que su reglamento se ha ido modificando y adaptando, creando nuevas distancias para acercar este deporte a todos los niveles, en especial a los más pequeños y jóvenes.

El triatlón presenta diferentes combinaciones lo que hace que haya diferentes modalidades:

- Triatlón: natación, bicicleta y carrera a pie
- Duatlón: carrera a pie, natación y carrera a pie
- Acuatlón: carrera a pie, natación y carrera a pie
- Triatlón Cross: natación, BTT y carrera a pie
- Duatlón Cross: carrera a pie, BTT y carrera a pie
- Triatlón de invierno: carrera a pie, ciclismo y esquí
- Quatriatlón: piragua, natación, ciclismo y carrera a pie.

Las categorías las marca la FETRI, en el reglamento general aparecen las categorías a las que corresponde cada edad, quedando establecidas de la siguiente manera, según los años cumplidos a fecha 31 de diciembre del año en curso:

Tabla 1. Categorías de triatlón escolar por edades

EDAD (años)	CATEGORÍA
17 – 16	Juvenil
15 – 14	Cadete
13 – 12	Infantil
11 – 10	Alevín
9 – 8	Benjamín
7 – 6 - 5	Pre - Benjamín

Las distancias cambian según la categoría, siendo más cortas y respetuosas con el desarrollo de los niños participantes, existiendo un reglamento para la edad escolar. Machota (2009) extrae la siguiente tabla con opciones recomendadas de distancias para el triatlón escolar:

Tabla 2. Distancias recomendadas en categorías menores (m: metros; km: kilómetros)

CATEGORÍA	NATACIÓN	CICLISMO	CARRERA
Pre benjamín	50 m	1 km	250 m
Benjamín	100 m	2 km	500 m
Alevín	200 m	4 km	1 km
Infantil	250 a 300 m	5 a 8 km	1,5 a 2 km
Cadete	250 a 500 m	6,5 a 13 km	1,7 a 3,5 km

El propio reglamento de la FETRI indica que las Federaciones Autonómicas podrán organizar competiciones escolares proponiendo distancias menores con la intención de promocionar el triatlón, para ello se recomienda acortar los tres segmentos de manera proporcional.

Además, el reglamento de triatlón escolar marca unas diferencias respecto al reglamento de triatlón, y que son específicas de las categorías escolares. Estas son:

- En las categorías pre benjamín, benjamín, alevín e infantil se permiten ayudas externas para solucionar cualquier avería, ya sea proporcionada por oficiales, técnico o personal de la propia organización.
- El casco ha de llevarse en todo momento, incluso fuera de la competición, si un niño está montado en bicicleta sin casco en el día y lugar de la competición será sancionado con una advertencia.
- El material estará en el lugar asignado a cada triatleta y se sancionarán actitudes que impliquen un maltrato del material.
- Cada club o escuela tendrá que nombrar un técnico que actuará como representante en la competición.

2.5. Competencias clave

El Ministerio de Educación del Gobierno de España identifica siete competencias clave en el currículo de Educación Primaria, esenciales para el bienestar de las sociedades europeas, el crecimiento económico y la innovación, en línea con la Recomendación 2006/962/EC, del Parlamento Europeo y del Consejo, de 18 de diciembre de 2006:

1. Competencia en comunicación lingüística (CCL), referida a la acción comunicativa en diferentes situaciones sociales, donde el individuo interactúa

con otras personas a través de textos en diversas modalidades, formatos y soportes.

2. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT), referida a la capacidad de aplicar el razonamiento matemático y sus herramientas, así como proporcionar un acercamiento al mundo físico y a la interacción responsable con él.
3. Competencia digital (CD), referida a la capacidad de utilizar recursos tecnológicos para la comunicación y resolución de problemas, así como usar y procesar información de manera crítica y sistemática. Por último, también esta referida a la búsqueda y obtención de información.
4. Aprender a aprender (CPAA), referida al cómo se aprende y a las distintas estrategias para afrontar las tareas.
5. Competencias sociales y cívicas (CSC), referida a los códigos de conducta aceptados en la sociedades y entornos próximos.
6. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIE), referida a comprender el funcionamiento de la sociedad y a la capacidad de adaptación al cambio y a la resolución de problemas.
7. Conciencia y expresiones culturales (CEC), referida al desarrollo de la iniciativa, la imaginación y la creatividad; mostrando respeto y valorando las obras artísticas y culturales.

Lo que hoy en día conocemos como competencias clave, antes se llamaban competencias básicas, que según Mateo (2010) surgieron para consolidar una escuela comprensiva y para formar sujetos autónomos. De esta manera aparece el proyecto de la OCDE denominado DeSeCo (Definición y Selección de Competencias) cuya versión definitiva se difunde en el 2003.

DeSeCo (2003) definió el concepto de competencia como “la capacidad de responder a demandas complejas y llevar a cabo tareas diversas de forma adecuada”.

La competencia “supone una combinación de habilidades prácticas, conocimientos, motivación, valores éticos, actitudes, emociones, y otros componentes sociales y de comportamiento que se movilizan conjuntamente para lograr una acción *eficaz*”. Se contemplan, pues, como conocimiento en la práctica, es decir, un conocimiento adquirido a través de la participación en prácticas sociales y, como tales, se pueden desarrollar tanto en el contexto educativo formal, a través del currículo, como en los no formales e informales.

Siguiendo en la línea que nos marca el Proyecto de Definición y Selección de Competencias Clave (2003) una competencia es más que conocimientos y destrezas, involucra la habilidad de enfrentar demandas complejas, apoyándose en y movilizándolo recursos psicosociales (incluyendo destrezas y actitudes) en un contexto en particular.

En este mismo informe se indica la importancia de las competencias hoy en día, señalando motivos como el mundo cada vez más diverso e interconectado que está creando la globalización y la modernización. Los individuos necesitan dominar las tecnologías cambiantes y entender las cantidades de información disponible, además de enfrentarse a los distintos colectivos de la sociedad, por eso las competencias se han ido haciendo cada vez más complejas, precisando que las destrezas estén lo más definidas posible.

Es decir, las competencias son aquellas que necesita alcanzar un estudiante para lograr su realización personal, y poder así incorporarse a la vida adulta de una manera satisfactoria. Estas competencias están preparadas para adquirirse con las distintas áreas o asignaturas del currículo de Educación Primaria, sin embargo, una planificación adecuada de actividades extraescolares puede reforzar y contribuir a la adquisición y desarrollo del conjunto de las competencias básicas.

Este proyecto extraescolar contribuye a la adquisición de las competencias clave, siendo además la adquisición total o parcial de estas uno de los objetivos principales del proyecto.

Además, como afirma Ortega (2012), las competencias clave desde el área de Educación Física supone uno de los espacios inmejorables para su desarrollo dado su carácter abierto, flexible, participativo, interdisciplinar, lúdico y creativo. Ortega propone además múltiples actividades para trabajar estas competencias en el área de educación física como lecturas comprensivas de prensa deportiva, debates sobre temas deportivos o nutricionales, uso de cámaras, actividades interdisciplinarias con otras áreas como Inglés, practicar juegos populares y tradicionales, etc.

2.6. Objetivos de desarrollo sostenible

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), también conocidos como Objetivos Mundiales, se adoptaron por todos los Estados Miembros en 2015 como un llamado universal para poner fin a la pobreza, proteger el planeta y garantizar que todas

las personas gocen de paz y prosperidad para 2030. (Objetivos de Desarrollo Sostenible, s.f.)

Los objetivos son 17, los cuales están recogidos en la siguiente figura (1):



Figura 1. Objetivos de Desarrollo Sostenible. Extraído de: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>

A través de la actividad extraescolar aquí propuesta trataremos de abordar algunos de ellos, con el objetivo de concienciar a los alumnos al que va dirigida de cual es el camino para transformar nuestro mundo y que desaparezcan las desigualdades.

3. DEFINICION DEL PROYECTO

El presente proyecto está dirigido a tercer ciclo de primaria, y consiste en una actividad extraescolar anual basada en el deporte del triatlón, a través del cual queremos, por una parte, reforzar la adquisición de las competencias clave de los alumnos, y por otra parte dar a conocer y poner medidas para llevar a cabo alguno de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la agenda 2030.

Es un proyecto, como ya hemos mencionado, de carácter extraescolar, que se realiza de forma regular los martes y jueves en fechas lectivas, por las tardes de 17:30 a 19:00 horas, contando con las instalaciones propias del colegio en el que se realice o en las mas próximas al centro que permitan llevar a cabo las actividades preparadas.

4. OBJETIVOS

Objetivos generales:

- Diseñar y aplicar una propuesta didáctica de proyecto extraescolar de triatlón para tercer ciclo de primaria.
- Conocer y practicar el deporte del triatlón en edad escolar.
- Identificar los objetivos de desarrollo sostenible y dar respuesta a alguno de ellos mediante iniciativas llevadas a cabo por los propios alumnos.
- Ayudar a la adquisición de algunas de las competencias clave del currículo de educación primaria.

Objetivos específicos:

- Mejorar las habilidades ciclistas, respetar las normas de tráfico y promover el uso de la bicicleta como una posibilidad de desplazamiento no contaminante.
- Mejorar las habilidades específicas de la carrera a pie y promover ejercicios y juegos para su mejora.
- Mejorar las habilidades específicas de natación y promover ejercicios y juegos para su mejora.
- Conocer y respetar las normas de seguridad vial.
- Practicar actividad física en el medio natural respetándolo y conservándolo.

5. METODOLOGÍA

Para conseguir abordar todos los objetivos con éxito es imprescindible saber elegir la forma de actuar y de llevar a cabo las actividades del proyecto, más si cabe en actividades relacionadas con la educación física donde la planificación y la organización toman un papel esencial en el éxito de cada sesión. Así, durante la propuesta del proyecto se plantean diversas metodologías para abordar los objetivos con éxito, teniendo en cuenta en cada momento los niveles y ritmos de aprendizaje de cada alumno.

Apostando por lo que dice Machota (2014) se seguirá una metodología activa y participativa, creando un ambiente que genere motivación en los participantes y despierte su deseo por practicar triatlón. Se plantearán aprendizajes por descubrimiento, sobre todo cuando se trabajen las transiciones y la bicicleta, además siempre que la actividad lo permita se trabajara por parejas o grupos.

Como señala Febré y Cerdá (2019) el hecho de utilizar un estilo u otro de aprendizaje en una sesión, no implica que toda ella deba ser realizada aplicando ese estilo de manera pura, el profesor puede decidir cuando cambiar utilizando una metodología u otra. Por este motivo en una misma sesión se pueden ver distintas metodologías.

Se hará uso de distintos tipos de metodología, aunque se destacan dos por encima del resto que se utilizaran con más frecuencia, y son las siguientes:

Aprendizaje por descubrimiento guiado: siguiendo las afirmaciones de Martínez y Zea (2004) con este método el contenido a enseñar no se presenta de una forma final, sino que debe ser descubierto por los propios alumnos, siendo parte activa de su aprendizaje, teniendo que organizar y adaptar el contenido a su estructura cognitiva.

Que sea guiado quiere decir que es orientado por el profesor, quién actúa de guía para ayudar a conseguir al alumno la meta. Este tipo de metodología se podrá trabajar muy bien para abordar contenidos que son desconocidos por los alumnos, por ejemplo, para aprender a realizar las transiciones, o a la hora de aprender conceptos sobre mecánica y mantenimiento de la bicicleta.

Asignación de tareas: Trujillo (2009) explica que en esta metodología la técnica de enseñanza utilizada es la instrucción directa, haciendo uso de tareas definidas. Suele organizarse en circuitos de tareas o en recorrido general, de manera que el docente puede atender las necesidades individuales que precisan los alumnos o grupos de alumnos en cada momento.

Trujillo (2009) diferencia este método del “mando directo” en que la participación del alumno en cuanto a la toma de decisiones en la organización es mayor en la asignación de tareas ya que el docente no prevé donde van a situarse los alumnos en el espacio, ni tampoco se prevé el ritmo que van a llevar en las tareas propuestas.

La instrucción directa y la asignación directa son estilos mas tradicionales de enseñanza, sin embargo, sirven para enseñar y mecanizar ciertas capacidades, y para disminuir el tiempo de aprendizaje de las habilidades (Febré y Cerdá, 2019). Además, sirve para atender a grupos más heterogéneos de alumnos.

La instrucción directa se utilizará en ejercicios de técnica tanto de natación, ciclismo o de carrera a pie, donde el docente recurrirá a las demostraciones visuales, ya que son ejercicios que hay que dominar para evitar lesiones en un futuro.

En cuanto a los estilos de enseñanza, Febré y Cerdá (2019) proponen unos que favorezcan la socialización, lo que abarca un estilo socializador, trabajo colaborativo y

trabajo interdisciplinar. Por esto siempre se buscarán agrupamientos flexibles y variados en cada sesión para conseguir una buena relación entre los alumnos. Un buen clima de grupo hace que todo el trabajo a realizar sea más fácil. Los alumnos deben tener clara la noción de colaboración y cooperación, ayudándose unos a otros siempre que sea necesario.

Siempre que se pueda se debe realizar actividades que fomenten el aprendizaje cooperativo de los participantes.

No se puede olvidar que estamos ante un proyecto extraescolar y el componente lúdico debe estar presente en todas las sesiones, enseñar mediante el juego además elevará la motivación de los participantes. Uno de los principales objetivos es que los niños disfruten y se diviertan con el deporte en general y con el triatlón en particular.

5.1. Recursos materiales

El triatlón es un deporte que precisa un amplio material específico, ya que al combinar tres modalidades se necesita el material de tres deportes distintos. También se necesitan lugares e infraestructuras para entrenarlo, como es el caso de una piscina para natación. A continuación, se desglosa deporte por deporte el material mínimo imprescindible para poder practicar triatlón:

En primer lugar, para natación el material es el siguiente:

- Gafas de nadar, imprescindibles para los días de piscina.
- Gorro de baño, de uso obligatorio en todas las piscinas municipales.
- Bañador, se admitirá todo tipo de bañador, aunque se recomienda el uso de un bañador técnico de natación.

Para el deporte de ciclismo es necesario:

- Bicicleta, cada alumno traerá su propia bicicleta, admitiendo todo tipo de bicicleta siempre y cuando este en condiciones optimas para su uso.
- Casco, de uso obligatorio en todo momento en el que el niño este montado en la bicicleta. Se será inflexible en este aspecto, si un día toca bicicleta y un alumno no trae el casco se le asignará otro rol para esa sesión, pero no se podrá montar en la bicicleta sin casco.
- Materiales de reparación, en este caso este material lo aportara el centro organizador y lo llevara el monitor de la actividad.

Para la carrera a pie:

- Zapatillas de correr, deben ser zapatillas de uso deportivo.

5.2. Recursos ambientales

El triatlón es un deporte que se realiza en el medio natural, para lo que sería interesante tener situados varios lugares localizados cercanos al centro como: rutas o senderos para realizar rutas en bicicleta, parques donde ir a correr o trabajar técnica en bicicleta, y embalses o pantanos cercanos a la ciudad donde poder realizar una salida a final de curso. Otro factor a tener en cuenta a la hora de preparar las actividades es la climatología, por ejemplo, actividades como natación en aguas abiertas no se realizan hasta final de curso porque se requiere de un clima cálido, más de cara a verano. Los días con una previsión meteorológica adversa cuando toque una actividad al aire libre se tratará de modificar cambiándola de día e intentando tener una instalación cubierta para llevar a cabo otra actividad ese día.

5.3. Recursos materiales y de infraestructuras

A lo largo del curso se necesitarán diferentes espacios para llevar a cabo las actividades. En ocasiones, precisaremos de aulas con proyector para la visualización de videos. También el espacio referente al patio del colegio para realizar juegos y actividades. Sería interesante poder contar con un gimnasio o polideportivo cubierto para los días de lluvia. Un espacio importante es contar con una piscina, se buscará la más cercana al centro, y los días de natación los alumnos acudirán directamente a la piscina.

5.4. Recursos humanos.

Para este proyecto se precisan de monitores con conocimientos en actividad física y en triatlón. El número de monitores dependerá de los alumnos que se apunten a la actividad. Como norma general se requiere un monitor por ratio de 20 alumnos. Para nuestra actividad se cuenta con dos monitores ya que el número de plazas para la actividad es de 30 alumnos.

5.5. Medidas COVID-19

Para la realización de la actividad se seguirán los consejos sanitarios de cada momento debido a la pandemia del Covid-19. Se usará la mascarilla siempre que no estemos realizando ejercicio físico, se hará uso de gel hidroalcohólico y se desinfectarán todos los objetos comunes después de utilizarlos. Siempre que la climatología lo permita se priorizarán los espacios al aire libre dada su menor exposición al virus.

6. PROGRAMACIÓN Y ORGANIZACIÓN TEMPORAL DE LAS ACTIVIDADES

El presente proyecto se contextualiza en el curso 2021-22, cogiendo el calendario escolar de Aragón. Va a estar dividido en los trimestres propios del curso escolar, donde para cada trimestre se concretan unos contenidos que abordar.

Calendario escolar 2021-2022



Figura 2. Calendario escolar Aragón 2021-22. Fuente: Heraldo de Aragón

Del calendario expuesto se extraen las fechas y el número de sesiones para cada trimestre.

- Primer trimestre: Del 8 de septiembre al 22 de diciembre
- Segundo trimestre: Del 10 de enero al 8 de abril
- Tercer trimestre: Del 19 de abril al 22 de junio

Este proyecto está pensando para llevarlo a cabo a lo largo de todo el curso escolar, realizándose por las tardes los martes y jueves con carácter extraescolar, tendrá una duración total de 65 sesiones, repartidas en 35 semanas.

El número de sesiones para cada trimestre quedaría estructurado de la siguiente manera:

Tabla 3. Días y sesiones para el primer trimestre

TRIMESTRE 1	DÍAS	SESIONES
SEPTIEMBRE	28,30	2
OCTUBRE	5,7,14,19,21,26,28	7
NOVIEMBRE	2,4,9,11,16,18,23,25,30	9
DICIEMBRE	2,9,14,16,21	5
Número total de sesiones		23

Tabla 4. Días y sesiones para el segundo trimestre

TRIMESTRE 2	DÍAS	SESIONES
ENERO	11,13,18,20,25,27	6
FEBRERO	1,3,8,10,15,22,24	7
MARZO	1,3,8,10,15,17,22,24,29,31	10
ABRIL	5,7	2
Número total de sesiones		25

Tabla 5. Días y sesiones para el tercer trimestre

TRIMESTRE 3	DÍAS	SESIONES
ABRIL	19,21,26,28	4
MAYO	3,5,10,12,17,19,24,26,31	9
JUNIO	7,9,14,16	4
Número total de sesiones		17

A continuación, se muestra un cronograma con los contenidos a abordar en cada una de las sesiones. Este cronograma servirá como guía para el desarrollo de la actividad extraescolar, pudiendo modificarse durante el transcurso del curso por motivos varios como puede ser la climatología o disponibilidad de instalaciones.

El triatlón en la escuela. Proyecto extraescolar para tercer ciclo de primaria.

Tabla 6. Cronograma de contenidos

CRONOGRAMA DE CONTENIDOS															
	Primer trimestre						Segundo trimestre					Tercer trimestre			
	Sesión 1-2	Sesión 3-8	Sesión 9-14	Sesión 15-16	Sesión 17-20	Sesión 21-23	Sesión 24-27	Sesión 28-35	Sesión 36-37	Sesión 38-46	Sesión 47-48	Sesión 49	Sesión 50-56	Sesión 57-63	Sesión 64-65
Características y reglamento del triatlón	X														
Habilidades en bicicleta		X						X					X		
Natación (juegos + técnica)			X										X		
Calentamiento en triatlón y duatlón				X											
La bici como medio de transporte					X										
Habilidades carrera a pie						X		X						X	
Juegos de activación	X			X											
Igualdad de género							X								
Las transiciones correr-bicicleta								X						X	
Mantenimiento de la bicicleta									X						
Resistencia en natación + técnica										X			X		
Simulación duatlón											X				
Natación en aguas abiertas												X			
Salidas en bicicleta					X				X					X	
Triatlón															X

Lo que se va a abordar en cada uno de los contenidos que se propone es lo siguiente:

Características y reglamento del triatlón: se trabajará al principio del proyecto, en las dos primeras sesiones, donde explicaremos a los participantes qué es el triatlón, sus normas principales y los deportes que están implicados en él. Para una mejor comprensión se proyectarán videos de triatlón, con los que además se busca la motivación de los alumnos. En estas dos sesiones también daremos una breve explicación de lo que son los Objetivos de Desarrollo Sostenible, profundizando un poco en la explicación en los que se van a trabajar en el proyecto. Para que no de la sensación de estar en una clase teórica sólo dedicaremos los primeros 30-40 minutos de cada sesión a estas explicaciones, posteriormente haremos juegos que impliquen practicar la carrera a pie, donde el monitor tendrá una primera observación del nivel y técnica de la carrera a pie de los alumnos.

La bicicleta como medio de transporte: en estas sesiones abordaremos el trabajo de dos de los objetivos de desarrollo sostenible, el número 11 “Ciudades y comunidades sostenibles” y el número 13 “Acción por el clima”. Se hará especial hincapié en las medidas de seguridad a la hora de ir en bicicleta, al uso del casco y a las normas de seguridad vial al circular por las ciudades.

Juegos y técnica de natación: En esta primera toma de contacto de las sesiones en piscina nos centraremos en que los alumnos disfruten en el agua usando formas jugadas en las que el alumno tenga que desarrollar sus habilidades en el agua. Se realizarán ejercicios también para la mejora de la técnica y se observara el nivel de cada alumno. Hay que tener en cuenta que en natación los niveles pueden resultar muy dispares entre los participantes, por lo que se podrían usar metodologías en las que los alumnos que tengan mas facilidad o nivel en el medio acuático ayuden a sus compañeros de menos nivel.

Calentamiento específico en triatlón y duatlón: es muy importante hacer ver a los alumnos la importancia que tiene el calentamiento para realizar actividad física, tanto para activar al organismo de cara a la actividad como para evitar posibles lesiones. Se enseñará la manera correcta de calentar en cada uno de los tres deportes, y cómo sería el calentamiento previo para realizar un triatlón.

Habilidades en bicicleta: se trabajarán elementos como la coordinación dinámica general en bicicleta, así como el equilibrio estático y dinámico. Para ello se realizarán circuitos y gymkhanas en espacios como el patio del colegio o un parque cercano.

Habilidades en carrera a pie: se trabajarán elementos como la coordinación dinámica general en la carrera a pie, mediante ejercicios de técnica de carrera. Se trabajará mucho la carrera mediante juegos.

Juegos de activación: servirán para el inicio de las sesiones y estarán presentes a lo largo de todo el curso. Se plantean juegos tanto corriendo como en bicicleta que de manera general se realizaran al principio de la sesión como forma de calentamiento.

Igualdad de género: este contenido esta relacionado con la consecución de uno de los Objetivos de Desarrollo Sostenible, el número 5. Así, una de las actividades que se quiere llevar a cabo es que un día pueda venir una o varias triatletas mujeres de un club de triatlón cercano, ya sea a darnos una charla o a dar la sesión de ese día a los alumnos, pudiendo los alumnos hacerle preguntas al final de la sesión.

Este apartado lo iremos trabajando también a lo largo de todo el curso, no partiendo nunca los grupos por chicos y chicas, haciendo ver que todos somos iguales.

Transición correr – bicicleta: se proponen ejercicios en los que alumnos tengan que desmontarse y volver a montarse en la bicicleta, trabajando habilidades tanto en bicicleta como en carrera a pie. La transición es uno de los momentos más importantes en un triatlón y hay que tener claro la manera de realizarla correctamente.

Se simulará un espacio que será como el área de transición donde los alumnos dejaran su material y su bicicleta para hacer la transición.

Mantenimiento de la bicicleta: se dedicarán dos sesiones a enseñar las partes de una bicicleta, el material que debemos llevar encima en nuestras salidas; enseñaremos a los alumnos a como desmontar y volver a montar tanto la rueda delantera y trasera, y el monitor realizara una demostración visual de como se repara un pinchazo en bicicleta, explicando paso a paso con su propia bicicleta como se cambia una cámara de aire.

Resistencia y técnica en natación: en esta segunda toma de contacto con la piscina seguiremos trabajando con juegos y cada vez intentaremos realizar más metros en cada sesión de piscina. Seguiremos trabajando la técnica ya que en natación es muy importante.

Simulación duatlón: al final del segundo trimestre los propios alumnos serán quienes preparen, con la ayuda de los monitores, una competición entre ellos de duatlón. Tendrán que ponerse de acuerdo de las distancias, de como medirlas, en que unidad de medida, como señalar el recorrido, etc. Todo esto contribuye al refuerzo de la competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT).

Salidas en bicicleta: en cada uno de los tres trimestres se propone una ruta en bicicleta, la cual se realizaría siempre en un entorno natural cercano al centro.

Una de las salidas que se propone, para abordar el ODS número 2 “Hambre Cero” es la salida al comedor social más cercano, dónde iremos por la ciudad hasta llegar a nuestro destino, llevando una mochila con alimentos no perecederos que podamos dar.

Natación en aguas abiertas: se realizará una salida a un embalse, río, pantano o lugar en el que sea seguro nadar en aguas abiertas. Dejamos esta actividad para final de curso en junio ya que tiene que realizarse bajo un clima de calor, y su realización será programada para la fecha más conveniente en función de la previsión climatológica.

Simulación triatlón: al igual que al final del segundo trimestre se hizo con la simulación de una competición de duatlón, esta vez se realizará ya con una competición de triatlón. Como manera de finalizar el curso se propone realizar esta actividad un sábado, haciendo partícipes a las familias. Se prepararía en un embalse o pantano cercano a la ciudad, como podría ser el embalse de La Sotonera si el colegio estuviera en Huesca, o el embalse de Mezalocha si se tratase de un colegio en Zaragoza.

7. RELACIÓN DEL PROYECTO CON LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

A lo largo del curso se abordan varios Objetivos de Desarrollo Sostenible, bien implícitos en nuestras sesiones o con las actividades preparadas para su desarrollo.

Los ODS son 17, los cuales se explican a los alumnos al principio de curso, pero no todos se trabajan, haciéndose una selección de los que se consideran más importantes e idóneos para trabajar a través de una actividad extraescolar de triatlón. Se han seleccionado cinco (Fin de la pobreza, Hambre cero, Salud y bienestar, Igualdad de género y Acción por el clima).

A continuación, se expone lo que se quiere conseguir con cada objetivo y como se va a trabajar cada uno de ellos.

Fin de la pobreza

Es el primero de los ODS, su misión es poner fin a la pobreza en todas sus formas en todo el mundo. En las últimas décadas las personas en situación de extrema pobreza han ido disminuyendo, aunque el ritmo ahora sea más lento, además de que en la actualidad la crisis sanitaria del COVID-19 pone en peligro estos años de progresos. Entre las metas de este objetivo para 2030 se encuentra erradicar la pobreza extrema para todas las personas en el mundo.

Desde esta actividad extraescolar queremos concienciar a los alumnos de la situación de pobreza mundial y pensar medidas entre todos para ver que es lo que esta en nuestra mano para ayudar a la consecución de este ODS.

Una de las sesiones de cara al final de curso, es una visita a una asociación que realiza labores sociales como Cruz Roja u otras asociaciones. Consiste en ir hasta su asociación en bicicleta, donde les prepararíamos un pequeño circuito de habilidades básicas en bicicleta, donde los alumnos se convertirían en los monitores y guías de los niños de la asociación, dejándoles la bicicleta para realizar el circuito. Se acabaría con un juego en el que se practica la carrera a pie de una manera lúdica y de socialización entre los niños.

Hambre cero

Es el objetivo segundo de los ODS. Su misión es poner fin al hambre, lograr la seguridad alimentaria y la mejora de la nutrición y promover la agricultura sostenible. Según la Organización de las Naciones Unidas (s.f.) las estimaciones actuales de personas que padecen hambre en el mundo se sitúan en 690 millones de personas, es decir, el 8,9% de la población mundial. Como dice esta misma fuente, el mundo no va bien encimado para la consecución de este ODS para 2030, de hecho, se estima que las cifras habrán aumentado.

Desde el proyecto extraescolar hay preparadas varias actividades por las que se trabaja este ODS, en primer lugar, se explica lo que supone el hambre y la malnutrición, especialmente en los niños, y se habla de qué grupos son los más vulnerables a sufrir hambre y malnutrición. También de las consecuencias que esto tiene en nuestro organismo.

Por esto, una de las actividades es una vez al trimestre elegir una ruta urbana en bicicleta con la que llegar a comedores sociales de la ciudad, llevándoles alimentos. Estos alimentos serán aportados por los propios alumnos, cada uno lo que su familia pueda aportar.

Otra de las rutas en bicicleta para este ODS sería organizar una visita a un lugar donde se practique la agricultura sostenible.

Salud y bienestar

Se trata del objetivo tercero de los ODS y su misión es garantizar una vida sana y promover el bienestar en todas las edades para el desarrollo sostenible. Antes de la crisis sanitaria provocada por la pandemia del COVID-19 se estaban consiguiendo grandes progresos en la mejora de la salud de millones de personas en el mundo, sin embargo, actualmente esta pandemia ha supuesto un riesgo y ha dejado en evidencia que estar preparado es fundamental.

Una de las maneras de la que se aborda este ODS es en el trabajo de la importancia tanto de un calentamiento para la activación para la practica de actividad física, como de los estiramientos al final de la sesión. Es importante estirar para relajar los músculos y que los alumnos incluyan esta rutina a sus sesiones de manera habitual. Otra forma es

mediante el trabajo de compensación, es decir, dedicando sesiones a trabajar grupos musculares que no son tan principales en la actividad de triatlón.

Para trabajar este ODS también se va a abordar desde la prevención y la concienciación. Para todas las personas es fundamental una buena nutrición y unas buenas medidas higiénicas para la prevención de enfermedades, en especial para los niños ya que están en fase de crecimiento. Se adoptan varias medidas como fomentar la importancia de la realización adecuada de 5 comidas al día; tomar las medidas higiénicas oportunas en la lucha contra el Covid-19 y otras enfermedades; ponerse en el lugar de otras persona que a causa de una discapacidad no pueden realizar ciertas actividades.

Para llevar a cabo estas medidas se realizan actividades como:

- Ruta en carrera a pie colocando carteles por el colegio y alrededores concienciando de la importancia de una buena alimentación para la prevención de enfermedades, además de consejos para la lucha contra el Covid-19.
- Poner en común lo que se come y se merienda, haciendo ver que cambios se pueden introducir para ser más saludable y que alimentos son lo que tienen más riesgo para la contracción de enfermedades.
- Realizar una sesión de deporte adaptado, ya sea vendando los ojos a los participantes para ponerse en la piel de invidentes, realizando carreras a la pata coja, nadando utilizando un solo brazo, etc.

Igualdad de género

Es el objetivo cinco de los ODS y pretende lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y las niñas. La Igualdad de Género es un derecho fundamental, además es esencial para convivir en un mundo pacífico y sostenible.

Se quiere poner fin a todas las formas de discriminación contra todas las mujeres y niñas en el mundo.

Este objetivo se trabaja de manera implícita a lo largo de todo el curso ya que en las actividades nunca se hacen distinciones entre chicos y chicas, todos, niños y niñas, son iguales. Se explica a los alumnos lo que suponen los conceptos de género, igualdad de género y discriminación por género, además de sus formas de desigualdad y violencia, y las actitudes que no debemos llevar a cabo para evitarlo.

Además, se contactará con un club de triatlón de la ciudad para que el equipo femenino pueda unirse un día a una de nuestras sesiones, pudiendo dar una pequeña charla a los

alumnos y responder al final las dudas que surjan. En este sentido, el 8 de marzo, se celebra el Día de la Mujer haciendo una actividad especial para ese día.

Acción por el clima

Es el objetivo trece de los ODS y busca adoptar medidas urgentes para combatir el cambio climático y sus efectos. Resulta preocupante lo que está subiendo la temperatura del planeta en los últimos años, marcando registros históricos de altas temperaturas. Es el llamado cambio climático. Aunque la pandemia del Covid-19 ayudo gracias a las restricciones de movimiento, y por tanto de emisiones contaminantes, estas emisiones han vuelto a su normalidad poco a poco.

En nuestro proyecto extraescolar dedicaremos una semana a la realización de una campaña para promover el uso de la bicicleta y evitar el uso de automóviles siempre que sea posible. En esta campaña de sensibilización se hará ver el CO₂ que se ahorra y no se libera a la atmosfera, con los beneficios que esto conlleva en el planeta. Una ejemplo muy visual para ver como afecta el CO₂ y el uso de automóviles es como mejoro el planeta con las restricciones de movilidad derivadas en la pandemia.

8. RELACIÓN DEL PROYECTO CON LAS COMPETENCIAS CLAVE

La adquisición de las competencias clave es un elemento inherente e inseparable del proceso de enseñanza-aprendizaje (Castellar et al, 2019). Este proyecto extraescolar contribuye a la adquisición de las competencias clave de primaria.

Competencia en comunicación lingüística (CL)

El proyecto lleva implícito en sus actividades el uso de un vocabulario específico relacionado al triatlón que el alumno aprende a lo largo de todo el curso, incorporando nuevas palabras en su lenguaje y en la rutina de sus sesiones.

Además, el alumno tiene que hacer uso del lenguaje como herramienta de comprensión, tiene que dialogar con sus compañeros, escuchar y adaptar su comunicación al contexto. Con estas acciones están reforzando continuamente sus habilidades comunicativas.

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT)

Esta competencia se trabaja con unos contenidos asociados que se desarrollan de manera habitual implícitos en las sesiones de triatlón, como son el cálculo de distancias, el cálculo de la frecuencia cardíaca, los tiempos y ritmos de velocidad en cada una de las tres modalidades, los desarrollos usados en la bicicleta.

Además, como señala Febré y Cerdá (2018) las actividades en la naturaleza son un medio de consolidar hábitos y actitudes de interrelación con el medio, además de ofrecer conocimientos y destrezas sobre hábitos saludables para los alumnos.

Competencia Digital (CD)

En esta competencia se hace uso de aplicaciones para teléfono móvil que nos permitan calcular las distancias de las rutas y luego poder verlas en el mapa de forma digital (Strava, WikiLoc, etc.). Se dará uso de estas aplicaciones principalmente cuando realicemos rutas en bicicleta. Además, se hará uso del aula de informática del centro para analizar y tratar la información una vez realizadas estas rutas, donde los alumnos aprenden a manejar información en diferentes medios acerca del triatlón.

Otra actividad que se propone para la adquisición de esta competencia es un concurso fotográfico en una de nuestras sesiones.

Por otra parte, para mejorar la técnica de la carrera a pie o de natación se dedicará alguna sesión a la grabación en video de como se esta realizando, para posteriormente poder analizarlo y encontrar los ítems a mejorar.

Competencia aprender a aprender (CAA)

Cada alumno toma conciencia de sus propias capacidades y limitaciones de manera autónoma, y utiliza las estrategias necesarias para mejorarlas.

Las actividades propuestas favorecen la autonomía e independencia, haciendo que cada alumno regule su propio aprendizaje. Se hace ver a los alumnos que a lo que no pueden llegar por ellos mismos, pueden conseguirlo con la ayuda de un compañero o de un monitor.

En esta actividad extraescolar la progresión del alumnado está muy ligada a la práctica y a la adquisición de confianza en cada uno de los ejercicios propuestos, el niño aprende experimentando situaciones nuevas para él, aprende aprendiendo.

Competencia social y cívica (CSC)

Se llevan a cabo en este proyecto varias actividades, en concreto las que se realizan en el medio natural, que son idóneas para la adquisición y consolidación de hábitos y actitudes de interacción con el medio.

Además, mediante el trabajo de los ODS se trabaja en la adquisición de la competencia cívica, ayudando a los demás y promoviendo campañas como las relacionadas con los ODS de fin de la pobreza y hambre cero.

Por otra parte, el hecho de hacer salidas a otras asociaciones promueve la convivencia y socialización con niños de otros centros, y entre los propios participantes de la actividad extraescolar.

Competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (CSIEE)

Se proponen situaciones de superación personal, en cada uno de los tres deportes que se practican dentro del triatlón. Para muchos enfrentarse a las aguas abiertas en natación supone un reto. En bicicleta y en carrera a pie el control de la situación en entornos inestables también supone un reto para los alumnos.

Competencia conciencia y expresión cultural (CCEC)

A través del trabajo del ODS relacionado con la igualdad de género se celebra el 8 de marzo el Día de la Mujer, siendo de gran interés cultural para los alumnos.

Además, se conocen lugares de interés del entorno cercano al centro en las salidas que realizamos en bicicleta.

9. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Este proyecto trata a todos los alumnos de una manera inclusiva, se anima a todo alumno y alumna a apuntarse a esta actividad, independientemente de sus capacidades. De hecho, apuntarse a una actividad extraescolar es muy beneficioso para alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo, ya que como señala Ruiz (2009) los alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo pueden encontrar en la educación física (y por tanto, en las actividades físicas extraescolares) un apoyo fundamental para desarrollar capacidades que les permitan adaptarse mejor en su entorno social así como provocar mejoras en su autoestima, que colaboran a mejorar su rendimiento en las tareas escolares.

Por otra parte, al ser una actividad deportiva, tendremos en cuenta adaptaciones para que cuando un alumno este lesionado pueda participar de manera activa, asignándole otros roles útiles para la sesión, como puede ser grabaciones de vídeo a sus compañeros para mejorar la técnica, anotación de tiempo, preparación de las actividades con el monitor, etc.

Para evitar accidentes o lesiones, en ejercicios que resulten de una dificultad mayor se propone siempre diferentes variables de dificultad, llevando una progresión de dificultad en el aprendizaje.

10. EVALUACIÓN DEL PROYECTO

La evaluación de este proyecto se hará de manera trimestral para ver si se están cumpliendo los objetivos propuestos, además de ver el grado de satisfacción de los alumnos y los padres. Para ello se realizará al final de cada trimestre una encuesta a las familias, donde habrá una parte para los padres y otra para los alumnos. Esta encuesta se llevará a cabo vía online mediante Google Forms.

Habrà una primera parte de la encuesta que será una valoración de unos ítems donde se valora del 1 al 5, teniendo en cuenta que 1 es la calificación más baja y 5 la más alta. La segunda parte se refiere a preguntas más abiertas y propuestas de mejora.

Los ítems de la primera parte varían cada trimestre ya que están referidos a los objetivos que se desea alcanzar trimestralmente. La segunda parte de preguntas abiertas, al estar referida hacia propuestas de mejora y observaciones será igual los tres trimestres.

En anexos se adjunta un ejemplo de encuesta dirigida a los alumnos para el primer trimestre.

11. CONCLUSIONES

En el presente proyecto se ha puesto de manifiesto la importancia de practicar actividades extraescolares deportivas, señalando muchos de sus beneficios.

Se trata de un proyecto muy interesante y aplicable ya que el triatlón es un deporte que suele ser desconocido para los niños de primaria y el hecho de que conozcan un deporte nuevo resulta motivante.

Además de tener este factor motivador, se le intenta dar un carácter con un alto componente lúdico y socializador, pero también ayuda al alumno a que su rendimiento escolar sea más favorable dada su relación con las competencias clave del currículo de educación primaria.

Otro factor positivo que hay que remarcar es la educación en valores que se quiere transmitir a través de la actividad, utilizando para esto el trabajo de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030

Es cierto que a priori puede parecer un proyecto complicado tanto por los recursos materiales como espacios necesarios para su puesta en marcha, personalmente pienso que no lo es, ya que en este proyecto no se busca formar triatletas, sino que se busca disfrutar del deporte a través del triatlón y las actividades que se proponen. El mayor recurso que se precisa a las familias es disponer de una bicicleta.

La propuesta de actividad extraescolar no está diseñada para un colegio en concreto, sino que es adaptable a cualquier colegio que se anime con esta actividad extraescolar en su centro, buscando siempre los lugares del entorno cercano más idóneos para llevar a cabo la actividad.

Para concluir, me gustaría terminar el proyecto con una cita de Vicent Van Gogh, que dice así: “¿Qué sería de la vida, si no tuviéramos el valor de intentar algo nuevo?”. Y es que, muchas veces, por miedo a fracasar o por pensar que llevar a cabo nuestras ideas o proyectos es arriesgado, dejamos de vivir muchas experiencias enriquecedoras.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Agut, L., Barreda, L., Linares, N., Martínez, R. (2013). Relación entre el nivel de actividad física y el rendimiento académico en Educación Primaria. *Fórum de Recerca*. Vol.18. 259 – 274

http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/132187/16._Agut%2c_Luc%C3%ADa_-_Relaci3n_entre_el_nivel_de_actividad_f%C3%ADsica.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Beltrán, V. y Devís, J. (2009). Los medios tecnológicos y la actividad física en niños y adolescentes. *La actividad física como herramienta ante la obesidad infantil*. 3ª edición. https://www.munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/20090713140947beltran_devis_1.pdf

Brox, C., Justel, I., Onrubia, I., Postigo, M., Vallinot, M. (2016). ¿Cómo afecta la natación en niños de primaria?. *Revista electrónica de educación E-Innova*. <http://webs.ucm.es/BUCEM/revcul/e-learning-innova/157/art2220.pdf>

Castellar, C., Peñarrubia, C., Pradas, F., Pérez, S. (2019). *La enseñanza integral de la bicicleta: recursos para Educación Primaria*. Diputación provincial de Huesca.

Castillo, E. (2019). *Actividades físicas en el medio natural: Trepa-escala en la escuela*. (Tesis de pregrado). Universidad de Zaragoza, Huesca.

Febré, R. y Cerdá, N. (2018). *El triatlón en la escuela*. Colección Formación Deportiva.

Gil, J. (2017). *La socialización oculta en educación física. Análisis de la enseñanza de las actividades físicas y deportivas en Meliana (Valencia)*. (Tesis de pregrado). Universidad del País Vasco.

Federación Española de Triatlón (FETRI). Reglamento Competiciones 2021. Extraído de:
<https://triatlon.org/wp-content/uploads/2021/01/Competiciones.Reglamento-Competiciones-2021.pdf>

Luengo, C. (2007). Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 7 (27) pp. 174-184 [Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista27/artactividadf41c.htm](http://cdeporte.rediris.es/revista/revista27/artactividadf41c.htm)

Machota, V. (2014). El triatlón: una propuesta de actividad física en el medio natural. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 7 (15), 28-35.
<http://www.cepcuevasolula.es/espinal>.

Machota, V. (2012). Propuesta de una unidad didáctica de triatlón en el marco escolar. *Revista digital de Educación Física. Vol. 19* <http://emasf.webcindario.com>

Ministerio de Educación y Formación Profesional. (s.f.) Ley de Educación. Competencias Clave. Extraído de:
<https://www.educacionyfp.gob.es/educacion/mc/lomce/curriculo/competencias-clave/competencias-clave.html>

Mateo, L. (2010). Origen y desarrollo de las Competencias Básicas en Educación Primaria. *Revista digital para profesionales de la enseñanza, Volumen 7*, 1-3.
<https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd6989.pdf>

Morales, I. (2011). El fomento del uso de la bicicleta en entornos educativos. *Revista Wanceluen E.F. Digital*, Vol. 8, 48-64.
http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/5313/El_fomento_del_uso_de_la_bicicleta_en_entornos_educativos.pdf?sequence=2

Organización de las Naciones Unidas (s.f.). *Objetivos de Desarrollo Sostenible*.
<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>

Ortega, C. (2012). Las competencias básicas en el área de educación física. *Educaweb*. <https://www.educaweb.com/noticia/2012/04/30/competencias-basicas-area-educacion-fisica-5463/>

Peppas, S. (2018, Julio). ¿Aún crees que el triatlón es un invento americano? La verdadera historia del triatlón. *Triatletas en red*. Recuperado de <https://triatletasenred.sport.es/en-red/la-verdadera-historia-del-triatlon/>

Ruiz, R. (2009). La atención a la diversidad en las clases de Educación Física. *Revista digital para profesionales de la enseñanza. Volumen 2, 1-3*. <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd4933.pdf>

Sádaba, M. (2021). Educación propone un curso escolar con 177 días y que comience el 8 de septiembre. *Heraldo De Aragón*. <https://www.heraldo.es/noticias/aragon/2021/05/05/educacion-pone-fecha-al-inicio-del-proximo-curso-escolar-aragon-1489817.html>

Sánchez, A. (2016). *Ocupación del tiempo libre de los menores: Estudio sobre las actividades extraescolares en Primaria*. (Tesis de pregrado). Universidad de Zaragoza, Zaragoza.

Trujillo, F. (2009). La asignación de tareas llevada a la práctica en Educación Física. *Revista digital EF Deportes, Vol. 129*. <https://www.efdeportes.com/efd129/la-asignacion-de-tareas-en-educacion-fisica.htm>

Varela, L. (2007). *El deporte como actividad extraescolar: un estudio evaluativo del programa "Deporte en el Centro" en los colegios de Educación Primaria de la ciudad de A Coruña*. Tesis de Doctorado. <https://core.ac.uk/download/pdf/61905908.pdf>

ANEXOS

1. Encuesta de evaluación para los alumnos primer trimestre

Triatlón Extraescolar

Encuesta de la actividad extraescolar de Triatlón

Responde a las siguientes preguntas siendo 1 la calificación más baja y 5 la mas alta: He mejorado mis habilidades en bicicleta

	1	2	3	4	5	
NO	<input type="radio"/>	SI				

He mejorado mis habilidades en la carrera a pie

	1	2	3	4	5	
NO	<input type="radio"/>	SI				

He mejorado mis habilidades en la piscina

	1	2	3	4	5	
NO	<input type="radio"/>	SI				

He disfrutado con mis compañeros y he hecho nuevas amistades

	1	2	3	4	5	
NO	<input type="radio"/>	SI				

Ahora uso más la bicicleta para moverme por la ciudad e ir a los sitios

	1	2	3	4	5	
NO	<input type="radio"/>	SI				

Sé lo que son los Objetivos de Desarrollo Sostenible y lo que puedo hacer yo para ayudar a conseguir alguno de ellos

	1	2	3	4	5	
NO	<input type="radio"/>	SI				

Nombra uno de los Objetivos de Desarrollo Sostenible y una actividad que hemos hecho para trabajarlo

Your answer _____

¿Has disfrutado de las actividades de este trimestre? ¿Incluirías algo para mejorar?

Your answer

¿El trato con los monitores ha sido bueno?

- Sí
- No
- Regular

Si tienes alguna observación más, coméntanos aquí lo que quieras

Your answer
