



**Universidad**  
Zaragoza

# Trabajo Fin de Grado

## PROPUESTAS METODOLÓGICAS PARA EL TRATAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD EN LA ETAPA DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Autor

Rafael Galé Pola

Director/es

Juan Azpíroz Martín

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

2020-2021

## ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN .....	4
2. MARCO TEÓRICO.....	6
2.1. Salud, Condición Física y Capacidades Físicas .....	6
2.2. Clasificación, definición y orientación metodológica de las CFB .....	8
2.3. Factores morfológicos y psicoevolutivos del alumnado en Primaria.....	11
3. ANÁLISIS METODOLÓGICO.....	19
3.1. Propuestas para la promoción de la actividad física .....	19
3.2. Tratamiento de la condición física en Primaria.....	23
3.3. Análisis de las propuestas metodológicas para el tratamiento de la Condición Física en Primaria .....	25
4. PROPUESTAS PARA EL TRATAMIENTO DE LA CF ENFOCADO A LA SALUD .....	27
4.1. Propuesta de “aprender a correr a ritmo” (Pérez-Pueyo, 2005) .....	27
4.2. Propuesta “Inicio de la autogestión de resistencia y flexibilidad a través de proyectos: Carrera de larga duración” (Julián, Generele, Zaragoza, Aibar, & Ibor, E., 2020).....	29
4.3. Propuesta de construcción de la vida activa (Evangelio, C., Hurtado, I., & Peiró, C., 2017) .....	30
4.4. Desplazamiento activo al centro educativo (Ibor, E., Zaragoza, J., & Julián, J.A., 2019)..	31
5. CONCLUSIONES .....	33
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	36

## **Propuestas metodológicas para el tratamiento de la condición física y salud en la etapa de Educación Primaria**

### **Methodological proposals for the treatment of physical condition and health in the Primary Education stage**

#### **RESUMEN**

Se ha demostrado que en sociedades actuales como la nuestra el sedentarismo es una de las causas principales de mortalidad. La Educación Física es una de las armas más poderosas que tiene nuestra sociedad para enfrentarse a dicho problema. En este documento quiero mostrar y defender la importancia de una Educación Física orientada y enfocada hacia el tratamiento de la condición física y la salud. Para ello, voy a hablar sobre el trabajo de las capacidades físicas básicas, los momentos más adecuados en los que incidir en cada una de ellas, y diferentes propuestas para desarrollarlas. Profundizaremos en el papel esencial que tiene la promoción de la salud en los centros escolares, para concluir con la observación de diferentes modelos pedagógicos actuales que nos sirvan de herramientas para utilizar dichas ideas dentro del aula de Educación Física. Todo ello generará un alumnado con un mayor grado de autonomía, quienes podrán afrontar con un carácter más activo la tarea de conseguir y mantener diversos hábitos que aumenten su bienestar en su vida cotidiana.

#### **ABSTRACT**

It has been shown that in current societies like ours, sedentary lifestyle is one of the main causes of mortality. Physical Education is one of the most powerful weapons that our society has to face this problem. In this document, I want to show and defend the importance of a Physical Education oriented and focused on the treatment of physical condition and health. For this, I am going to talk about the work of basic physical capacities, the most appropriate moments in which to influence each one of them, and different proposals to develop them. We will delve into the essential role of health promotion in schools, to conclude with the observation of different current pedagogical models that serve as tools to use these ideas within the Physical Education classroom. All this will generate students with a greater degree of autonomy. Who will be able to face with a more active character the task of achieving and maintaining various habits in their daily lives.

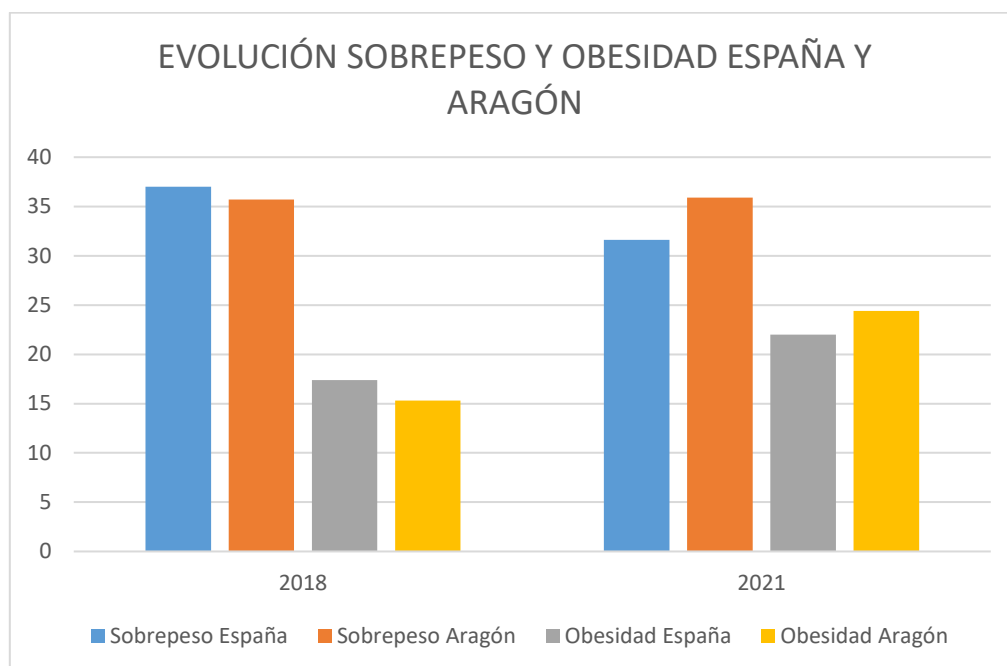
#### **Palabras clave**

Salud, Condición física, Capacidades físicas, Promoción de la Salud, Propuestas Metodológicas

Health, Physical Condition, Physical Qualities, Health Promotion, Physical Qualities, Methodological Proposals

## 1. INTRODUCCIÓN

En el 2021, Aragón se encuentra por encima de la media española entre las comunidades autónomas del país con un mayor porcentaje de casos de obesidad, con un total de un 24,4 %. Estos son datos novedosos procedentes del Estudio Nutricional de la Población Española (ENPE) publicados en la *Revista Española de Cardiología* (REC) en el año 2021, que reflejan que el 22% de los españoles tiene obesidad y el 31,6%, sobrepeso.



*Ilustración 1: Evolución sobrepeso y obesidad España y Aragón Fuente: (SEC, 2021)*

Para luchar contra este creciente problema, necesitamos una actuación múltiple desde diferentes ámbitos, dirigida a modificar los estilos de vida, hábitos alimentarios, de actividad e inactividad física y a orientar la educación sanitaria. Uno de los agentes de esta actuación múltiple es la Educación Física (EF) y el docente de esta materia, ya que ambos son los dos principales encargados, a través del ámbito educativo, de iniciar a toda la población en la adquisición de un estilo de vida activo durante la infancia y la adolescencia.

El conseguir mejorar la salud global del alumnado ha sido una finalidad asociada históricamente al devenir curricular del área de EF, tanto en Educación Primaria y Secundaria como en el Bachillerato desde la LOGSE (1990) hasta la actual y reciente normativa (LOMLOE, 2020).

Actualmente y desde las últimas reformas educativas se está orientando y relacionando la práctica física con la salud. Todo ello, y junto al análisis del alumnado, dan lugar a nuevas interpretaciones de esta EF enfocada a la salud. Por ello es por lo que la EF en la escuela posee un papel esencial para la promoción de la actividad física. Gracias al desarrollo de diferentes actitudes y competencias se obtendrán una serie de hábitos y conductas que permitirán incorporar la práctica de actividad física al estilo de vida del individuo.

“De esta manera estamos favoreciendo el desarrollo de una EF de calidad, buscando interconectar diferentes contextos de práctica, donde los jóvenes adquirirán experiencias positivas que les permitirán practicar y mantener la AF a lo largo de su vida” (Peiró-Velert , Pérez-Gimeno, & Valencia-Peris, 2012). Dicho de otra manera, los educadores actuales deben adoptar un nuevo rol y se les anima a que pasen a ser facilitadores y promotores de un estilo de vida activo y saludable, en coherencia con el modelo pedagógico de EF y Salud (Haerens, Kirk, Cardon, & De Bourdeaudhuij, 2011, pág. 157).

En este nuevo papel que ha de llevar a cabo tanto la EF como el docente de EF para la promoción de la actividad física (AF), a lo largo de este estudio se explicará qué se espera de la EF actual y futura, qué estrategias va a desempeñar para dicha promoción de la AF y qué ideas clave estudia para favorecer una mejor promoción de los hábitos saludables en el contexto educativo.

Este estilo de vida activo y saludable depende y no podría llegar a ser posible sin la Condición Física (CF). Últimamente, el término de CF ha ido transformándose hasta centrarse en los componentes más directamente relacionados con la salud, y se ha convertido en condición física relacionada con la salud (health-related physical fitness). Es en esta condición física relacionada con la salud donde quiero centrar mi trabajo, creyendo y defendiendo que el fin último de la EF debe ser la enseñanza de pautas que consigan un correcto desarrollo de hábitos y costumbres para la salud de su alumnado que perduren en el tiempo.

En el presente documento voy a hacer una reflexión crítica sobre la CF, sobre diferentes propuestas de actividad física y sobre diferentes modelos de educación para la salud.

## 2. MARCO TEÓRICO

### 2.1. Salud, Condición Física y Capacidades Físicas

Lo primero que tengo que aclarar antes de zambullirme en el desarrollo de mi trabajo, son los términos de salud y CF. Los dos representan un patrón común previo a la atención de las necesidades específicas que desde la docencia del área de EF pueden relacionarse con el desarrollo de la CF como medio para la mejora de ciertos aprendizajes y capacidades.

Una parte importante para lograr conseguir la implementación de un concepto de salud tiene que ver directamente con la CF, y es también, por lo tanto, un aspecto vital del trabajo del especialista de la EF. Muchas son las teorías y definiciones sobre la condición física a lo largo del siglo XX. “La CF es el conjunto de componentes que posee todo individuo y que le orientan y clasifican para la realización de una determinada actividad deportiva” (Villar, 1983). La Organización Mundial de la Salud (OMS) define CF como “bienestar integral corporal, mental y social” según aparece en el Diccionario de las Ciencias del Deporte (1992).

Mientras que los factores de la CF relacionada con el rendimiento dependen fundamentalmente de factores genéticos, los componentes de la CF relacionada con la salud se ven más influidos por las prácticas físicas (Bouchard, 2004). Esta idea tiene mucho que ver con la “clasificación en dos enfoques a la condición física” (Blazquez, 1990):

- **Desde el punto de vista de los entrenadores** (carácter deportivo), donde se enfoca hacia el rendimiento, los datos se emplean para conocer el nivel y dónde un individuo puede rendir al más alto nivel.
- **Desde el punto de vista de educadores** (carácter psicológico), donde se enfoca hacia la salud, los datos se emplean para conocer el estado del individuo y si la realización de algún esfuerzo supone un peligro para su salud e integridad.

Después de ver diferentes definiciones de la CF y de su evolución en el tiempo hasta la actualidad, hemos apreciado que este término se va acercando cada vez más a la idea que tenemos de salud en la actualidad, para concretar en la idea de salud como un taburete formado por tres patas: la salud psicológica, la salud social y la salud condicional. Es en esta CF enfocada a la salud, en la salud condicional y en las capacidades físicas que la forman donde quiero centrar este trabajo, desarrollando propuestas metodológicas donde la base sea el trabajo de dichas capacidades físicas.

### Capacidades físicas

“Las capacidades físicas son cualidades o formas de sollicitación motriz que forman la CF (Weineck, 1995)”. En este sentido desde un punto de vista historicista, debemos anotar que “como consecuencia de las características que se dieron en la sociedad de los años 70 y 80, se produjo un reajuste entre los componentes de la CF (ver

ilustración 1) y una reorientación de los nuevos componentes hacia una visión de salud” (Devís & Peiró, 1992)

“Mientras todos los componentes de la condición física dependen de factores genéticos, los relacionados con la salud responden mucho mejor a la práctica física y el entrenamiento” (Pate, 1983). Y, en el mismo sentido, “según hacia donde se oriente la CF, esta estará formada por diferentes capacidades físicas” (Pate, 1983):

**-Condición Física orientada al rendimiento:** agilidad, potencia, resistencia cardio-respiratoria, fuerza y resistencia muscular, composición corporal, flexibilidad, velocidad y equilibrio.

**-Condición Física orientada a la salud:** resistencia cardio-respiratoria, fuerza y resistencia muscular, composición corporal y flexibilidad.

CONDICIÓN FÍSICA	CONDICIÓN FÍSICA RELACIONADA CON LA HABILIDAD ATLÉTICA	CONDICIÓN FÍSICA RELACIONADA CON LA SALUD
AGILIDAD	•	
EQUILIBRIO	•	
COORDINACIÓN	•	
VELOCIDAD	•	
POTENCIA	•	
TIEMPO DE REACCIÓN	•	
RESISTENCIA CARDIORRESPIRATORIA	•	•
RESISTENCIA MUSCULAR	•	•
FUERZA MUSCULAR	•	•
COMPOSICIÓN CORPORAL	•	•
FLEXIBILIDAD	•	•

Ilustración 2: Componentes de la CF y de la salud Fuente: (Pate, 1983)

“Atendiendo a las posibilidades y necesidades de los alumnos para una correcta planificación de salud desde el área de Educación Física es necesario tener presente” (Delgado, 1994, págs. 39-57):

1. Creación de hábitos saludables.
2. Desarrollo de la condición biológica, en base al desarrollo de la condición física orientada a la salud, que incluye el trabajo de las capacidades cardiovascular y respiratoria, fuerza y resistencia muscular, y flexibilidad, así como la composición corporal.

“Las Capacidades Físicas Básicas (CFB) (Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad), son la base de los aprendizajes y de la actividad física. Considero también que la reducción de la CF a esos cuatro elementos nos da una clasificación práctica y confortable a la vez que simplista” (Blázquez, 1993).

“Las CFB deben estudiarse con el fin de que el docente de EF sepa lo más certeramente posible cuándo y cómo designar las tareas correctas para el máximo aprovechamiento y el mínimo perjuicio del alumnado (Verdugo, 2021)”.

## **2.2. Clasificación, definición y orientación metodológica de las CFB**

En este apartado, voy a definir las diferentes CFB para después, brevemente, hacer una pequeña clasificación con el objetivo de mostrar su composición y sus diferentes características.

### **Fuerza**

Definición: “Vigor, robustez y capacidad para mover algo o a alguien que tenga peso o haga resistencia o capacidad para soportar un peso o resistir un empuje” (RAE, 2001)

“La fuerza es la capacidad motriz de superar una resistencia por media de la oposición ejercida por la tensión de la musculatura” (Castañer, 1991)

Una de las fases más sensibles se encuentra entre los 7 y 8 años cuando edad donde el alumnado puede ganar grandes beneficios. (Torres Luque, 2000).

- La siguiente clasificación de esta CFB muestra cinco tipos diferentes de fuerza (Rodríguez, 2007):
  - Fuerza estática
  - Fuerza dinámica
  - Fuerza máxima
  - Fuerza explosiva
  - Fuerza-resistencia

### **Resistencia**

Definición: “Acción y efecto de resistir o capacidad de resistir o fuerza que se opone a la acción de otra fuerza” (RAE, 2001).

“Siempre que hablamos de resistencia es inevitable no relacionarlo con el cansancio, al que definimos como la disminución de la capacidad de rendimiento que puede revertirse” (Gutiérrez López, 2018).

- Clasificación de la resistencia teniendo en cuenta diferentes factores que la componen (García, 2010):
  - 1) En función de la participación muscular



- Resistencia general global
- Resistencia general local
- 2) En función del metabolismo energético muscular que se utiliza para producir energía:
  - Resistencia aeróbica
  - Resistencia anaeróbica
- 3) Según la duración del esfuerzo
  - Resistencia de corta duración (RCD)
  - Resistencia de media duración: (RMD)
  - Resistencia de larga duración (RLD)
- 4) Relación con otras capacidades condicionales
  - Resistencia a la velocidad
  - Fuerza resistencia
- 5) En función de la actividad realizada
  - Resistencia general básica o resistencia de base
  - Resistencia general específica
- 6) Forma de manifestarse
  - Resistencia general dinámica
  - Resistencia general estática

## **Velocidad**

Definición: “Magnitud física que expresa el espacio recorrido por un móvil en la unidad de tiempo” (RAE, 2001).

“La velocidad es la capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible a un ritmo de ejecución máximo y durante un período breve que no provoque fatiga” (Generelo, 1995).

“En EF entendemos la velocidad como la capacidad que permite ejecutar un movimiento o una acción en el menor periodo de tiempo posible” (Navarro, 2013)

- Clasificación de la velocidad

Existen tres tipos diferentes de velocidad pura: la velocidad de reacción, la velocidad de desplazamiento y la velocidad gestual (Grosser, 1992):

- Velocidad de reacción
- Velocidad de desplazamiento
- Velocidad gestual

## **Flexibilidad**

Definición: “La flexibilidad hace referencia a la cualidad de doblarse fácilmente” (RAE, 2001).

“Es la capacidad de realizar movimientos con gran amplitud que dependerá del tipo de articulación y de la longitud y elasticidad de los tendones, ligamentos y fibras del músculo trabajado” (Echeverría Pérez, 2013)

- Esta clasificación de flexibilidad entiende que esta capacidad viene formada por cuatro tipos de flexibilidad (Merino, R. & Fernández, E., 2009)
  - 1) Flexibilidad de Fuerza: Según cómo se aplican las fuerzas que intervienen en el movimiento. Pueden ser:
    - Flexibilidad activa
    - Flexibilidad pasiva
  - 2) Flexibilidad Cinética: Según haya movimiento o no. Puede ser:
    - Flexibilidad dinámica
    - Flexibilidad estática
  - 3) Flexibilidad Cuantitativa: Según la cantidad de articulaciones involucradas.
    - Flexibilidad general
    - Flexibilidad sintética
    - Flexibilidad analítica
  - 4) Flexibilidad a demanda: Según los requerimientos de movilidad (amplitud de movimiento) de la actividad a desarrollar.

- Flexibilidad funcional
- Flexibilidad de reserva
- Flexibilidad anatómica
- Flexibilidad genérica

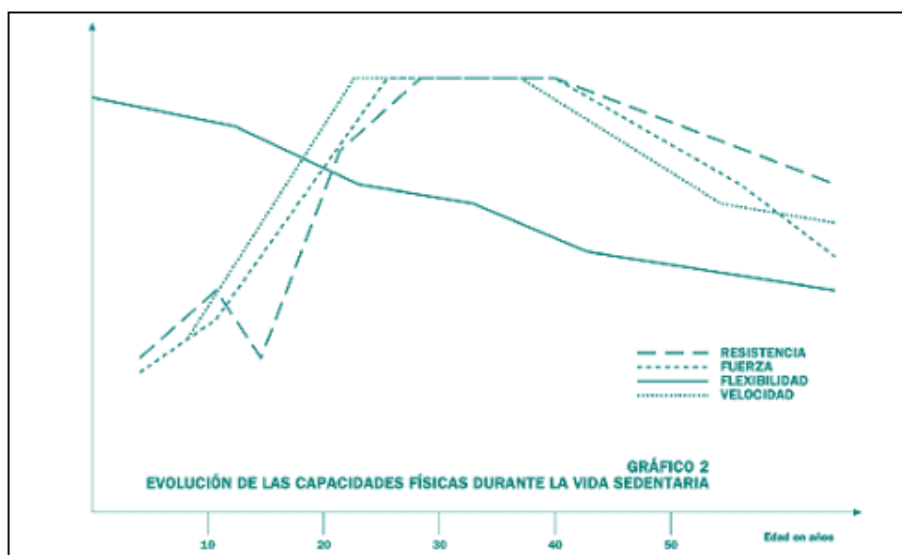


Ilustración 3: Evolución de las CFB durante la vida Fuente: (Costill, 2007)

## 2.3. Factores morfológicos y psicoevolutivos del alumnado en Primaria

### 2.3.1. Periodos de crecimiento

“Ningún niño, ya en el nacimiento, no dispone de un programa motor establecido sino de una serie de potencialidades estructurales considerables” (Boulch, 1991)

Cuando observamos la aptitud motriz de los niños, vemos que no todos se desenvuelven con la misma eficacia. Esto sugiere que algunos han sido más estimulados que otros en diferentes tipos de movimientos, pero que todos necesitan ser avivados desde edades muy tempranas, para crear en ellos esos recursos que le darán un bagaje que les resulte adecuado para cualquier aspecto de la vida (Verdugo, 2021).

Hay dos tipos de factores que influyen tanto en el crecimiento físico como en el motriz de los infantes (Gomez-Campos, 2016):

- Factores intrínsecos: Son los factores relacionados con el factor genético de cada individuo. Dentro de estos factores destacamos:
  - Herencia genética
  - Enfermedades
  - Hormonas.

- Factores extrínsecos: Son los factores que están condicionados por el medio ambiente y que podrían afectar los dominios biológicos y comportamentales.

Destacamos:

- Aspectos socioeconómicos
- Aspectos étnicos
- Ambiente geográfico y climático
- Actividad física
- Aspectos nutricionales
- Tendencia secular

“El mecanismo de acción motriz evoluciona a lo largo de las sucesivas etapas de desarrollo, por ello el conocimiento de este desarrollo madurativo nos va a sugerir el cuándo y el cómo de las actividades específicas que tengamos que programar como docentes de EF” (Verdugo, 2021).

### **2.3.2. Periodos de desarrollo madurativo y fases sensibles**

“El desarrollo madurativo es un conjunto de cambios que se dan a lo largo del ciclo evolutivo e incluye variaciones sistemáticas y temporales en el niño” (Soler, 2015). “El desarrollo se compone por: el crecimiento, la maduración y el aprendizaje” (Knobel, 1964). Así, se da una evolución de los mecanismos de la acción motriz desde el nacimiento del infante. “No se debe esperar a que la conducta motriz este madura para comenzar un proceso de aprendizaje-entrenamiento, sino que este debe realizarse para ayudar a conseguir una maduración más adecuada” (Lopez Chicharro, 2021).

“Entendemos por fase sensible a los diferentes periodos de desarrollo durante los cuales los seres humanos reaccionamos de modo más intenso que en otros periodos ante determinados estímulos externos, dando lugar a los correspondientes efectos en el organismo” (Masero, 2014)

Se han definido una serie de periodos críticos o fases sensibles, en las cuales se hace aconsejable el trabajo de diferentes factores tratables del individuo, dado que cada uno evoluciona a una velocidad distinta. Atendiendo a estos periodos y con el fin de sacar el máximo beneficio, se ha propuesto diferentes pautas (Lopez Chicharro, 2021).

Seguidamente, voy a pasar a explicar los principales criterios básicos y las formas de tratar cada CFB siempre a partir de las fases sensibles del alumnado según su edad.

## **Fuerza**

“Hay diferentes criterios básicos generales a la hora de tratar la fuerza con el alumnado de Primaria” (Lopez Chicharro, 2021):

- El entrenamiento de fuerza debe buscar antes de la pubertad la mejora neuromuscular, y después de la pubertad la hipertrofia muscular.

- Cuando se persigue el desarrollo específico de los grupos musculares los ejercicios deben estar bien localizados en la zona muscular que se va a desarrollar.

“Establecidos dichos criterios de la fuerza en niños, se pueden plantear los siguientes objetivos y formas de trabajo para tratarla en Primaria, teniendo en cuenta las diferentes fases sensibles” (Lopez Chicharro, 2021):

- De 4 a 8 años (1º Ciclo de Educación Primaria)

En esta fase, es importante que la estimulación que reciba el niño le permitan una maduración correcta del componente de fuerza. De esta forma, se estará sustentando el desarrollo de la fuerza de construcción. A estas edades es posible encontrar atrofias musculares, las cuales deben detectarse precozmente con la finalidad de rectificarlas, evitando la adopción de posturas inadecuadas que lleven a la malformación del aparato locomotor. En otro sentido, dada la descompensación de trabajo entre el tren inferior y el tren superior en el ser humano, se recomienda un trabajo bien programado de ejercitación lúdica del tren superior. Esta actividad puede desarrollarse mediante lanzamientos, trepas, reptaciones, cuadrupedias o arrastres.

- De 8 años hasta la pubertad (2º y 3º Ciclo de Educación Primaria)

Es el momento clave para enseñar la correcta ejecución de los ejercicios de fuerza que después permitirán trabajar adecuadamente la fuerza máxima. En cualquiera de los casos, el entrenamiento de la fuerza en esta fase prepuberal, debe sumar precauciones con el trabajo de sobrecarga de la columna vertebral.

El desarrollo de estos objetivos conllevará aproximadamente menos de un 30% del tiempo total de entrenamiento con niños para la mejora de esta cualidad. Además, con el fin de conseguir un correcto desarrollo de la fuerza de construcción se deberán programar adecuadamente las sesiones de trabajo para conseguir una mejora de todos los grupos musculares, y ella de forma compensada o equilibrada. La musculación será realizada mediante autocargas (trabajo con el peso del propio cuerpo o cargas externas livianas, las cuales no deben sobrepasar el 10% del peso corporal). En este trabajo se está consolidando la base que permitirá, en edades posteriores, el desarrollo de la fuerza máxima.

El desarrollo de la resistencia a la fuerza debe fundamentarse en actividades lúdicas que supongan el mantenimiento de una tensión muscular ligera-moderada durante un tiempo prolongado, como ocurre en juegos tales como pulso gitano, pelea de gallos, tocar parte del cuerpo de un oponente sin ser tocados o mantener posturas en equilibrio.

## **Resistencia**

Para plantear el tratamiento de la resistencia en Primaria es una opción óptima tratar esta CFB en función del metabolismo energético muscular. Para ello y siguiendo esta idea dividiremos la resistencia aeróbica y la resistencia aeróbica, ambas dos explicada anteriormente.

La capacidad anaeróbica se puede mejorar ligeramente con el entrenamiento, pero se debe tener un especial cuidado, dado que es posible que se produzcan efectos secundarios nocivos y anti fisiológicos. De esta forma, la potencia anaeróbica se ha mostrado poco mejorable antes de la pubertad. Según esta teoría, en la etapa de EP nos vamos a centrar en el trabajo de la resistencia aeróbica.

“Hay diferentes criterios básicos generales a la hora de tratar la resistencia aeróbica con el alumnado de Primaria” (Lopez Chicharro, 2021):

- Se deben emplear cargas dinámicas de grandes grupos musculares, como desplazamientos en posición bípeda, reptaciones, cuadrupedias, trepas, nadar, montar en bicicleta, patinar, esquiar, carreras de orientación... En este sentido es muy aconsejable la realización de actividades en la naturaleza, que permiten un trabajo prolongado en el tiempo y motivante para el niño.
- La duración mínima de la actividad debe ser de 5 minutos, siendo aconsejable utilizar esfuerzos que superen los 10 minutos.
- La intensidad de la carga debe ser como mínimo del 50% VO máximo, del niño, considerándose más convenientes las intensidades cercanas al 70% del volumen máximo.

“Establecida dichos criterios de la resistencia aeróbica en niños, se pueden plantear los siguientes objetivos y formas de trabajo para tratarla en Primaria teniendo en cuenta las diferentes fases sensibles” (Lopez Chicharro, 2021):

- De 4 a 8 años (1º Ciclo de Educación Primaria)

Esta fase tiene especial importancia los sistemas cardiovascular y respiratorio, base del trabajo de resistencia aeróbica. En estas edades se aprecia una mejor adaptación del músculo cardíaco al esfuerzo físico con una menor frecuencia cardíaca para una misma carga de trabajo. Como consecuencia de este fenómeno, se plantean como objetivos fundamentales la ejercitación de la capacidad aeróbica y la resistencia orgánica, pero nunca de forma unilateral mediante actividades cíclicas y repetitivas, dado que las mismas pueden ocasionar lesiones en el aparato locomotor.

Para poder conseguir estos objetivos, se deben plantear actividades lúdicas que mantengan la motivación del niño hacia la actividad física, dado que, si no es así, esta no podrá ser mantenida en el tiempo y, por tanto, no mejorará la resistencia. Por otra parte, siguiendo este principio mantener el interés del niño en la actividad, se ha propuesto como método para el desarrollo de esta cualidad el entrenamiento rotativo. Esta forma de entrenamiento se basa en un circuito con cambios de estaciones en cada una de las cuales se realiza una actividad diferente. Se busca que en cada estación se involucren el mayor número de grupos musculares o que haya una alternancia lógica de los mismos. Se aconseja un mínimo de 12 estaciones.

- De 8 años hasta la pubertad (2º y 3º Ciclo de Educación Primaria)

En esta edad se ha apreciado que un entrenamiento adecuado de resistencia en niños ocasiona una mejor adaptación cardiovascular y respiratoria al esfuerzo.

En esta fase se plantean como objetivos de entrenamiento el desarrollo de la capacidad aeróbica y el de la capacidad anaeróbica en una proporción de 3 a 1. La consecución de estos objetivos debe seguir pautas bien delimitadas. Por una parte, se seguirán aplicando las actividades de la fase anterior. Por otra parte, se aconseja que las actividades continuadas no supongan más de 20-30 minutos de duración, lo que significaría de unos 4 a 6 minutos por estación, realizándose recuperaciones activas en las que se deberá cambiar de actividad. En todo momento, deben controlarse los signos de fatiga, debiéndose enseñar al niño la toma de la frecuencia cardiaca. El trabajo de resistencia debe realizarse de una a dos veces por semana, y la ausencia de entrenamiento supone una pérdida de dicha capacidad en muy poco tiempo.

## Velocidad

“Hay diferentes criterios básicos generales a la hora de tratar la velocidad con niños” (Lopez Chicharro, 2021)”:

- El entrenamiento fundamental de velocidad debe realizarse en edades previas a la maduración definitiva del sistema nervioso.
- Durante la pubertad y, sobre todo, después de la misma, el desarrollo de la velocidad se podrá mejorar por el aumento de fuerza de la persona y por un trabajo específico de técnica deportiva.

“Establecida dichos criterios de la velocidad en el alumnado, se pueden plantear los siguientes objetivos y formas de trabajo para tratarla en Primaria teniendo en cuenta las diferentes fases sensibles” (Lopez Chicharro, 2021):

- De 4 a 8 años (1º Ciclo de Primaria)

Esta edad ha sido planteada por muchos autores como un periodo fundamental para el trabajo de la velocidad, dado que la maduración del sistema nervioso se produce a una rapidez muy acelerada. Se buscará disponer de un amplio repertorio motor al alumnado. Así, los objetivos del entrenamiento de esta cualidad en esta fase se basan en la mejora del tiempo de reacción, la velocidad gestual y la velocidad de aceleración, estando contraindicado el trabajo sistemático de velocidad máxima y resistencia a la velocidad.

La forma de llevar a cabo el entrenamiento de la velocidad estará basada en la realización de actividades que supongan una mejora de la coordinación, siendo prioritario el trabajo de habilidades motrices básicas. Así, se pueden incluir como formas básicas de trabajo todas aquellas actividades en las que se tenga que dar una respuesta motriz inmediata ante un estímulo (visual, auditivo..) actividades que supongan la realización rápida de un gesto ante una situación planteada (como pueden ser situaciones jugadas y deportivas) y, por último, actividades donde haya que desplazarse al máximo de rapidez en una distancia pequeña. Todas ellas, como no, deben tener un carácter lúdico, aunque las actividades de velocidad en si llevan tienen carácter motivador en la conducta del niño.

- De 8 años hasta la pubertad (2º y 3º Ciclo de Primaria)

En esta fase se plantean dos condicionantes que van a repercutir notablemente sobre el desarrollo de esta cualidad. Por una parte, la velocidad de desplazamiento puede disminuir notablemente. Por otra parte, como segundo condicionante de tipo positivo, en esta fase se produce una gran mejora de la velocidad gestual, que permiten dar una respuesta más perfeccionada y rápida. Considerando estos hechos, en esta fase se plantean como objetivos del entrenamiento de la velocidad los referidos previamente en la fase anterior, pudiendo ya realizar el trabajo de velocidad máxima.

Así, para el desarrollo del tiempo de reacción se pueden utilizar actividades que supongan respuestas inmediatas ante señales diversas, cambios de dirección y o acrobacias elementales que supongan respuestas rápidas y actividades lúdicas que supongan anticipación o la imitación de un compañero. Para la velocidad gestual, además de continuar con las actividades de la fase anterior, resulta adecuada la utilización de circuitos accidentados (de agilidad), por el alto grado de motivación que suponen. Por último, para la velocidad de desplazamiento, se pueden utilizar actividades que mejoren la coordinación neuromuscular.

En todos los casos las actividades realizadas nunca supondrán una duración superior a 6-8 segundos, y requerirán recuperaciones prolongadas. Utilizando estos periodos de ejecución nos encontraremos desarrollando la velocidad máxima. Una actividad reiterativa de este tipo de trabajo puede ser poco motivante para el niño, por lo que se recomienda que la misma se lleve a cabo a través de juegos de persecución o relevos.

## **Flexibilidad**

“Hay diferentes criterios básicos generales a la hora de tratar la flexibilidad con niños (Lopez Chicharro, 2021)”:

- El trabajo de flexibilidad es fundamental antes y durante la pubertad, y su objetivo es mantener los niveles máximos de movilidad articular y estiramiento muscular con los que llega el niño a esta edad.
- Los ejercicios deben ser activos libres y pasivos relajados, quedando excluidos los ejercicios activos asistidos y los pasivos forzados. Lo ideal es el trabajo dinámico de esta cualidad.
- Igualmente están indicadas las técnicas de lanzamientos y estiramiento y contraindicadas las de rebote, presión, tracción y facilitación neuromuscular.
- Después de la pubertad pueden irse utilizando progresivamente todos los tipos de ejercicios y técnicas, salvo la de rebotes, que está contraindicada en todo momento.



“Establecida dichos criterios de la flexibilidad en el alumnado, se pueden plantear los siguientes objetivos y formas de trabajo para tratarla en Primaria teniendo en cuenta las diferentes fases sensibles” (Lopez Chicharro, 2021):

- De 4 a 8 años (1º Ciclo):

En estas edades se sigue manteniendo un alto grado de flexibilidad general, aumentando esta cualidad en las articulaciones intervertebrales a la vez que disminuye la misma en la musculatura abductora de piernas y en la dorsal de la espalda, lo que ocasiona la necesidad de un trabajo bien localizado en estos últimos grupos musculares. Por el contrario, se debe tener mucha precaución en el trabajo del resto de las articulaciones corporales, dado que ante una incorrecta dosificación del ejercicio se puede producir daño en el aparato locomotor, tanto a nivel de tejidos duros, caso del hueso, como de tejidos blandos (músculos, tendones, ligamentos y capsula sinovial).

Para esta edad se aconseja, el trabajo basado en actividades tales como desplazamientos muy variados de amplia movilidad articular.

- De 8 años hasta la pubertad (2º y 3º Ciclo)

Al final de esta fase comienza el momento clave y fundamental en el trabajo de flexibilidad, dado que la llegada de la pubertad se conviene en el elemento más importante de regresión de la misma.

La puesta en práctica de este desarrollo de la flexibilidad debe implicar que solo se mantendrá el nivel adecuado de movilidad articular y elasticidad muscular de aquellas articulaciones y musculatura trabajadas. Para ello se seguirá con el trabajo dinámico de flexibilidad referido en la fase anterior, pudiéndose introducir progresivamente la utilización de ejercicios activos libres y pasivos relajados, sobre todo para el desarrollo de esta cualidad en aquellas partes del cuerpo que más lo requieran, atendiendo a las necesidades individuales de cada individuo. Por otra parte, la técnica de movilidad más aconsejable son los lanzamientos de las extremidades inferiores y superiores, pudiéndose comenzar el trabajo de estiramiento muy progresiva mente.

Los siguientes gráficos muestran el porcentaje adecuado de trabajo de cada CFB durante el transcurso del alumno en la etapa de Educación Primaria.

# Propuestas metodológicas para el trabajo en Primaria de Condición Física orientada a la salud

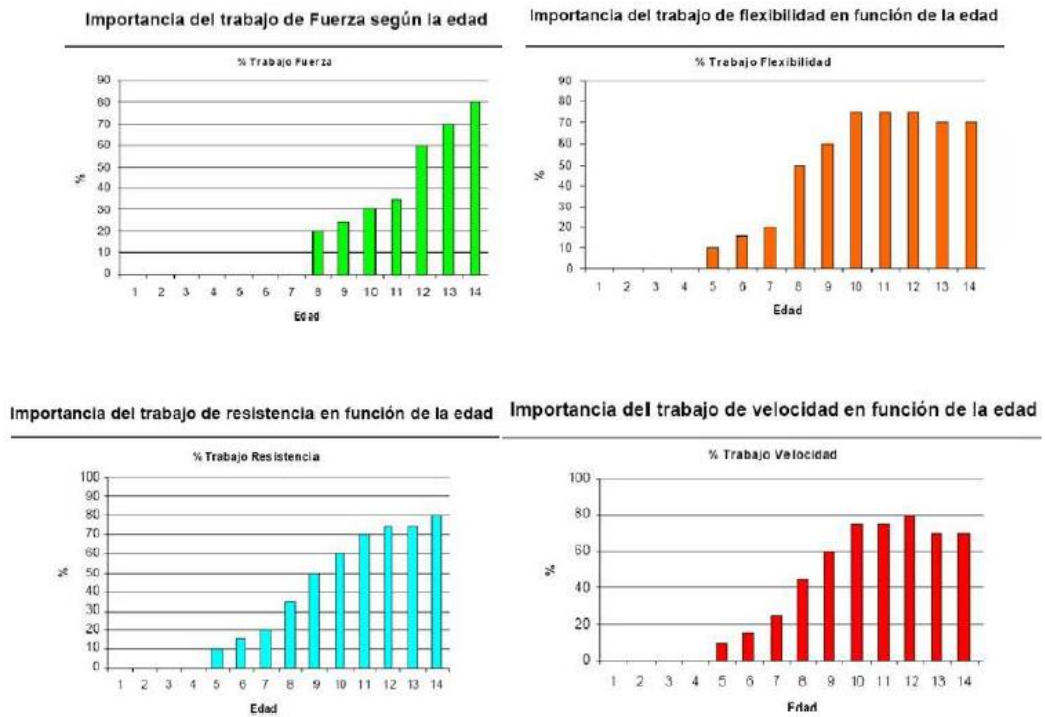


Ilustración 4: Porcentaje de trabajo de cada CF Fuente (Generelo Lanaspá, 1994)

### 3. ANÁLISIS METODOLÓGICO

En el siguiente apartado voy a hablar sobre diferentes propuestas de la promoción de la actividad física (AF), sobre las relaciones entre la Educación Física y dicha promoción de la AF y sobre la figura del maestro de EF, como “facilitador y promotor de un estilo de vida activo y saludable, en coherencia con el modelo pedagógico de Educación Física y Salud” (Abarca-Sos, Murillo, Julián, Zaragoza, & Generelo, 2015).

El centro escolar representa una oportunidad para promocionar la actividad física, porque los niños permanecen gran parte de su tiempo en él. Para muchos escolares, las clases de Educación Física suponen el único momento a lo largo de la semana, en el que realizan práctica de actividad física. Debido a esto, la Educación Física está considerada como un área privilegiada en la promoción de la actividad física (Abarca-Sos, Murillo, Julián, Zaragoza, & Generelo, 2015).

Por último, haremos un inciso sobre el papel que debe desarrollar nuestra área, la cual “quizá deba estar más preocupada por atender aquellos aspectos motivacionales que favorezcan la adherencia a la práctica de actividad física presente y futura” (Abarca-Sos, Murillo, Julián, Zaragoza, & Generelo, 2015).

#### 3.1. Propuestas para la promoción de la actividad física

Los centros educativos, debido a los diferentes elementos que coinciden, son un contexto idóneo para potenciar la promoción de la AF en la sociedad (Abarca-Sos, Murillo, Julián, Zaragoza, & Generelo, 2015):

1) No podemos olvidar que por ley (hablando del contexto español) acogen al 100% de la población.

2) las edades en las que las personas pasamos por la institución escolar son críticas para desarrollar y consolidar hábitos que acaban configurando nuestro estilo de vida.

3) la orientación de las estrategias concretas con las que desarrollar los hábitos a los que nos hemos referido recae en profesionales que han tenido formación específica al respecto, y que asumen en sus obligaciones renovar y actualizar las competencias necesarias;

4) la institución escolar, especialmente a través de sus profesionales, es un punto de conexión excelente para coordinar a todos los agentes implicados en la promoción de la AF (modelo socio-ecológico)

5) la escuela es privilegiada para atender selectivamente, de forma inclusiva, a grupos de riesgo que la literatura remarca continuamente como desfavorecidos para la práctica de AF.

La primera de ellas establece que la promoción de la AF está inmersa en la promoción de la salud, y el lugar privilegiado para promoverla, por los múltiples niveles

que influyen en él, es el centro escolar. Las otras cuatro pautas de intervención, más específicas, deberían desarrollar las estrategias propuestas atendiendo a la primera pauta.

### **3.1.1. La EF y el profesor de EF son imprescindible para la promoción de la AF**

Para muchos escolares, las clases de Educación Física suponen el único momento a lo largo de la semana, en el que realizan práctica de actividad física. En este espacio de tiempo se contribuirá a la acumulación diaria de actividad física recomendada, promoviendo la actividad física fuera del centro escolar, a través del desarrollo de actitudes y competencias que permitan incorporar la conducta hacer práctica de actividad física en el estilo de vida del individuo (Abarca-Sos, Murillo, Julián, Zaragoza, & Generelo, 2015).

Es necesario reflexionar sobre las relaciones entre la EF. y la promoción de la AF, teniendo esta última el papel de preocuparse por atender aquellos aspectos motivacionales que favorezcan la adherencia a la práctica de actividad física presente y futura. A su vez, el profesor de Educación Física buscará facilitar y promover un estilo de vida activo y saludable, en coherencia con el modelo pedagógico de Educación Física y Salud (Abarca-Sos, Murillo, Julián, Zaragoza, & Generelo, 2015).

“Siempre se ha identificado la EF como la herramienta para fomentar y promover la actividad física (AF). La investigación sobre el clima motivacional ha abierto el camino para la promoción del bienestar a través de la participación deportiva” (Balaguer, 2013). Esta autora apunta hacia la necesidad de orientar una preocupación especial hacia los aspectos motivacionales.

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. La AF para la salud es considerada una de las diez prioridades para la promoción de la salud pública y uno de los retos de futuro más importantes. Este es el objetivo para mejorar la salud en el mundo y especialmente en Europa (Manidi & Dafflon-Arvanitou, 2000).

“La AF se ha ido integrando en la vida cotidiana desde diversas iniciativas a través de comunidades, centros escolares, parques e instalaciones seguras que la favorezcan” (Living, 2010).

### **3.1.2 ¿Qué se espera de la Educación Física?**

“La EF posee un gran potencial para la promoción de la AF de forma directa e indirecta”. (Abarca-Sos, Murillo, Julián, Zaragoza, & Generelo, 2015)

“Directamente, sabemos que la EF puede contribuir a la acumulación diaria recomendada de minutos de AF” (Fairclough & Stratton, 2005, pág. 157). “También proporciona proporcionar experiencias satisfactorias de aprendizaje con el desarrollo de climas motivaciones óptimos en todas las unidades didácticas” (Julián, 2012, pág. 157).

“Indirectamente, la EF puede ser un estímulo relevante para promover la AF fuera del centro escolar, contribuyendo a la adquisición de un estilo de vida físicamente activo,

ya que sabemos que los diferentes contextos en los que el estudiante realiza AF están muy relacionados” (González-Cutre, Sicilia, Beas-Jiménez, & Hagger, 2013)

“De esta manera estamos favoreciendo el desarrollo de una EF de calidad, buscando interconectar diferentes contextos de práctica, donde los jóvenes adquirirán experiencias positivas que les permitirán practicar y mantener la AF a lo largo de su vida” (Peiró-Velert, Pérez-Gimeno, & Valencia-Peris, 2012)

### **3.1.3. Estrategias prometedoras para la promoción de la actividad física**

“Dentro de los objetivos de la EF debería contemplarse, el motivar y generar actitudes positivas en los alumnos para ser activos en el presente y en el futuro” (Haerens, Kirk, Cardon, & De Bourdeaudhuij, 2011)

“La EF debería ocupar un espacio preferente a la hora de identificar y aplicar las estrategias para la promoción de la AF, pero la eficacia está condicionada a que seamos capaces de conjugar convenientemente las relaciones entre ella” (Abarca-Sos, Murillo, Julián, Zaragoza, & Generelo, 2015).

“Diferentes ideas sobre las que hay que reflexionar a la hora de promocionar la AF (Abarca-Sos, Murillo, Julián, Zaragoza, & Generelo, 2015):

a) La AF no es solo deporte, por ello es importante no reducir el abanico de posibilidades para llegar realmente a todos y todas.

b) La AF como bien cultural nos beneficia sin distinción, no es exclusivo de los más fuertes o hábiles

c) La promoción de la AF no es un problema exclusivo del profesor de EF, aunque en determinados contextos le corresponda un papel especial.

Estas son las características que debe reunir un programa multicomponente” (BHF, 2014):

a) Fomentar una actitud positiva hacia la AF

b) Fomentar la práctica desde la acción.

c) Intervención global, implicando a toda la comunidad educativa;

d) Potenciar un entorno saludable, amable;

e) Incluir el entorno familiar como la unidad básica hacia la que dirigir acciones

f) Planificar con una duración prolongada, las soluciones no llegan de manera inmediata.

g) Garantizar que para diseñar las estrategias se escucha y se cuenta con los chicos y las chicas y sus familias;

h) Apoyarse siempre en programas inclusivos;

i) Contemplar globalmente hábitos poco saludables como el tiempo dedicado a interactuar con pantallas

j) Comprometerse con la búsqueda de soluciones para proponer rutas seguras en el vecindario para andar o ir en bici.

Profesorado e investigación deben identificar evidencias que permitan reforzar la relación entre la EF y la práctica de AF: la importancia de la EF en la reducción de la brecha de género, la importancia del desarrollo de la autonomía para la promoción de competencias para gestionar en el tiempo libre la práctica de AF, y el desarrollo de la percepción de competencia a través de la EF como fuente de promoción de la práctica de AF. Será necesaria más investigación en la acción para evidenciar que ser profesor o profesora de EF es, ciertamente, una excelente oportunidad (Abarca-Sos, Murillo, Julián, Zaragoza, & Generelo, 2015).

Modelo Socioecológico para el análisis de los factores de influencia para la actividad física y el transporte activo en niños en edad escolar (Spence, 2003)

1. Nivel intrapersonal: Este nivel será el relacionado con los conocimientos, actitudes, comportamientos, creencias, barreras percibidas y habilidades que tienen los individuos para llevar a cabo su AC. Nivel socioeconómico, edad y género.
2. Nivel social: Este nivel está formado por la familia y el nivel de actividad física que poseen los compañeros, las instituciones y las organizaciones como escuelas, lugares de trabajo y organizaciones comunitarias o redes sociales.
3. Nivel físico: Hace referencia a la disponibilidad y acceso de instalaciones, tales como parques unidades deportivas, gimnasios y circuitos ciclistas
4. Nivel de políticas públicas: Es el instrumento de política y normas del Estado que promueven o fomentan la AC y el transporte activo.

#### **3.1.4. Ideas clave para favorecer una mejor promoción de los hábitos saludables en el contexto educativo**

Idea clave 1. Los itinerarios de aprendizaje deben de contribuir a una alfabetización física global del ciudadano relacionada con las actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas.

Idea clave 2. Las interacciones interpersonales que se producen en el aula generan un clima que puede promover una implicación positiva de nuestro alumnado hacia la práctica de actividad física presente y futura.

Idea clave 3. La construcción de la vida activa como modelo de aprendizaje que enriquece transversalmente la Educación Física.

Idea clave 4. Conectar la Educación Física con la realidad social del contexto próximo.

Idea clave 5. La actividad física es un motor de proyectos interdisciplinarios para potenciar aprendizajes para la vida.

Idea clave 6. Los proyectos de promoción de la actividad física en el centro educativo.

Idea clave 7. Proyectos colaborativos entre centros educativos y contextos.

Idea clave 8. El proyecto de centro debe implicar al mayor número de agentes de influencia en la niñez y en la adolescencia para generar ambientes activos y saludables.

Idea clave 9. La evaluación de las intervenciones.

Idea clave 10. El coste de la innovación entre el profesorado.

## **3.2. Tratamiento de la condición física en Primaria**

A continuación, se vincula las capacidades físicas con el currículo LOMCE. En este apartado se van a exponer una justificación del tratamiento de las capacidades físicas seleccionando aquellos objetivos generales del área de educación física vinculados con la condición física.

### **3.2.1. Objetivos de área relacionados con el CF (BOA, RD 126/2014 de 28 de febrero)**

- Obj.EF1. Adquirir, enriquecer y perfeccionar acciones motrices elementales, y construir otras más complejas, a fin de adaptar sus conductas a situaciones y medios variados, identificando la finalidad, los criterios de éxito y los resultados de sus acciones.
- Obj.EF2. Regular y dosificar diferentes esfuerzos con eficacia y seguridad en función de las propias posibilidades y de las circunstancias de cada actividad.
- Obj.EF5. Adquirir conocimientos, capacidades, actitudes y hábitos que les permitan incidir de forma positiva sobre la salud e iniciar adecuadamente la gestión de su vida física.
- Obj.EF6. Utilizar sus capacidades y recursos motrices, cognitivos y afectivos para conocer y valorar su cuerpo y la actividad física.
- Obj.EF10. Confeccionar proyectos encaminados al desarrollo de un estilo de vida activo, crítico y saludable, usando su capacidad de buscar, organizar y tratar la información y siendo capaz de presentarla oralmente y/o por escrito, apoyándose en las Tecnologías de la Información y la Comunicación.

### **3.2.2. Orientaciones y aprendizajes metodológicos** (BOA, RD 126/2014 de 28 de febrero)

Aprendizajes del bloque 1, acciones motrices individuales.

- 1. Se propone mejorar el nivel de gestión de las capacidades físicas, a través, por ejemplo, de las carreras de resistencia o de larga duración por su facilidad de puesta en práctica en cualquier entorno. Se trata de que cada alumno y cada alumna, con ayuda del profesorado, conozca sus límites y la gestión de sus capacidades en este tipo de tareas, para establecer proyectos de acción, tendentes a adaptar el ritmo a la duración o a la distancia y a poner en evidencia y, en su caso, mejorar sus capacidades aeróbicas. Con este tipo de trabajos el alumnado conoce las repercusiones fisiológicas y los efectos del esfuerzo en el organismo, adquiere mayor conocimiento personal, controla mejor sus recursos energéticos, sabe aceptar y ser constante en el esfuerzo, etc. Todo ello le aporta conocimientos, recursos y experiencias que le ayudarán a mantener en un futuro su vida física.

Aprendizajes del bloque 6, gestión de la vida activa y valores

- 2. Actividad física, hábitos posturales, higiénicos y alimenticios. El alumnado debe relacionar positivamente la práctica correcta y habitual de actividad física con la mejora de la salud individual y social. Así mismo, debe afirmar la necesidad de mantener adecuados hábitos posturales, higiénicos y alimenticios, que contribuyan al desarrollo de actitudes responsables hacia su propio cuerpo y de valores referidos a la salud.
- 3. Efectos fisiológicos de la realización de actividad física relacionados con la salud. El alumnado deberá ser capaz de identificar los principales efectos fisiológicos cuando realiza actividad física. Se prestará especial atención a su frecuencia cardiaca y respiratoria en distintas intensidades de esfuerzo y relacionarlas con las diferentes zonas de trabajo.
- 6. Construcción de la vida activa. La promoción de estilos de vida activos y saludables es uno de los propósitos que se le atribuye a la Educación Física. Por ello es necesario partir de un modelo pedagógico determinado para favorecer climas motivacionales óptimos. De este modo, si el alumnado se siente motivado y las experiencias educativas son positivas será más fácil que la actividad física acabe formando parte de su estilo de vida. A lo largo de toda la escolaridad obligatoria, hay que conseguir que el alumnado adquiera los conocimientos, las competencias y los hábitos necesarios para mantenerse en buena salud y para poder realizar de forma autónoma, una adecuada gestión y mantenimiento de su vida física. Los esfuerzos del profesorado deberán ir orientados a ofrecer tiempos de reflexión y darles pautas para cumplir las recomendaciones internacionales de actividad física moderada-vigorosa para su edad (60 minutos todos los días).



### **3.3. Análisis de las propuestas metodológicas para el tratamiento de la Condición Física en Primaria**

Los modelos pedagógicos se están convirtiendo, en los últimos años, en una realidad que acompaña las clases de Educación Física. Es ya, para todos aquellos docentes que pretenden implicar a sus estudiantes en el proceso de enseñanza y aprendizaje, una alternativa eficaz y sólida (Ángel Pérez-Pueyo, David Hortigüela-Alcalá, & Javier Fernández-Río, 2021).

Son diferentes motivos los que incentivan a los docentes a incorporar dichos modelos pedagógicos en la práctica de día a día, tales como la búsqueda de mayores y mejores experiencias de éxito para todo el alumnado, el conocimiento del deporte desde diferentes perspectivas o el aumento del nivel de adherencia hacia la práctica de actividad física o la mejora en la salud individual y colectiva. Todas estas nuevas ideas hacen pensar que la educación física vaya estar orientada en un futuro cercano hacia dos pilares fundamentales: la participación del alumnado en el proceso de aprendizaje y la utilización de metodologías activas. En definitiva, la clave se sitúa en cambiar el foco y centrarlo en desarrollar un modelo pedagógico que permita diseñar y aplicar programas educativos encaminados a favorecer aprendizajes que construyan (y mantengan) identidades activas en el alumnado, de modo que integren la práctica de AF dentro de su estilo de vida saludable y que perdure a lo largo de la vida (Ángel Pérez-Pueyo, David Hortigüela-Alcalá, & Javier Fernández-Río, 2021).

De acuerdo con las afirmaciones anteriores, en este apartado voy a tratar diferentes modelos pedagógicos afines al tratamiento de la CF en el marco escolar que pueden verse trabajados en las clases de EF.

#### **3.3.1. Educación Física relacionada con la salud (EFRS)**

El Modelo pedagógico de Educación Física relacionada con la Salud (EFRS) tiene como objetivo fundamental desarrollar identidades activas en el alumnado a través de un proceso de construcción social compartido que le capacite a tomar decisiones saludables para él y para su entorno social (Julián, J.A., Zaragoza, J., Devís, J., & Aibar, A, 2021).

Las propuestas curriculares para desarrollar un modelo de EFRS buscarán partir de un enfoque más centrado en la promoción de una vida saludable que en la prevención de enfermedades, adoptarán una visión multidimensional de una vida saludable y que abarca tanto las dimensiones físicas como social, psicológica, y comunitaria, considerando la salud como algo dinámico, siempre en proceso de construcción (Julián, J.A., Zaragoza, J., Devís, J., & Aibar, A, 2021)

Un aprendizaje básico del modelo de EFRS es el tratamiento de la condición física en el contexto educativo. El currículum de la EF, en coherencia con el marco educativo y conceptual visto hasta el momento, propone mejorar el nivel de autogestión de las capacidades físicas del alumnado. Se trata de que cada estudiante con ayuda del profesorado, de manera individual o por pequeños grupos con objetivos similares,

conozcan sus límites y la gestión de sus capacidades físicas en este tipo de tareas para establecer proyectos de acción (Julián, J.A., Zaragoza, J., Devís, J., & Aibar, A, 2021)

El problema en el tratamiento de la condición física es la aplicación de baterías de tests de condición física. El inconveniente no son los tests en sí mismos, sino lo que se hace con ellos y si su aplicación constituye un estímulo o un desafío educativo para el alumnado. La opinión que la aplicación sin más de pruebas para “medir” la condición física y asociarla a una calificación, es de los actos más injustos a nivel pedagógico que pueden realizarse en el ámbito escolar. El “valor obtenido” en las pruebas no depende ni de lo aprendido y ni del desarrollo de capacidades realizadas en las sesiones de EF. El “dato obtenido” puede depender de múltiples cuestiones ajenas a la intervención docente como pueden ser las experiencias previas, el contexto de referencia, la genética, el nivel madurativo físico, la práctica de actividad física regular, etc (Peiró-Velert, Pérez-Gimeno, & Valencia-Peris, 2012).

También, la hibridación del modelo de EFRS con el aprendizaje cooperativo y la educación deportiva ha demostrado promotores efectos positivos sobre las CFB del alumnado. (González-Víllora, 2019).

### **3.3.2. Alfabetización Motora (*Physical Literacy*)**

Uno de los modelos emergentes, sobre todo en el ámbito anglosajón y fundamentalmente canadiense, es el que se podría traducir al castellano como el modelo de Alfabetización Motora. El modelo tiene entre sus principales descriptores la motivación, la confianza, la competencia física, el conocimiento y la comprensión de la utilidad de la actividad física que todo individuo debería desarrollar, para mantener unos niveles de apropiados de práctica a lo largo de la vida (Whitehead, 2010).

Entre las estrategias pedagógicas que definen el modelo de alfabetización motora tal como describe la Asociación Canadiense de Educación Física destaca el trabajo específico de la habilidad individual, sobre todo en lo relacionado con el trabajo de las habilidades motrices básicas y en la incidencia en el desarrollo de la condición física fundamentalmente de la resistencia, la fuerza y la flexibilidad.

Por tanto y para finalizar, conviene recordar que son los docentes de EF (pero también de otras materias) los que juegan un papel vital para el desarrollo de la alfabetización motora entre los jóvenes escolares, para una aceptación e inclusión progresiva en los centros escolares y en la propia sociedad (Whitehead, 2010).

### **3.3.3. Estilo actitudinal**

El Estilo Actitudinal surge con la intención de trabajar desde el desarrollo integral de individuo y sus capacidades. Su enfoque está basado en el logro individual, pero centrado en el trabajo grupal colaborativo y/o cooperativo. La característica esencial del Estilo Actitudinal, y que varía del planteamiento tradicional de la enseñanza, procurando comenzar creando unas actitudes que, a través de unos procedimientos, permitan alcanzar los conceptos pretendidos, dotándoles de un significado real para los alumnos. Para conseguir este objetivo, se trabaja con las Actividades Corporales Intencionadas (ACI) (Pérez-Pueyo, 2007).

Las AIC's tiene como principal intención el pleno desarrollo de la personalidad del alumno a través de las capacidades que lo conforman. Estas ayudan a que el alumnado reconozca sus límites, así como a trabajar para superarlos; y donde el desarrollo de las capacidades físicas y de las cualidades motrices, a través de la experimentación, el trabajo y la constancia, les permite conseguir los retos que se propongan, tanto individuales como colectivos. La intencionalidad con la que se seleccionan las actividades para el desarrollo de capacidades es fundamental (Pérez-Pueyo, 2007).

Este modelo desarrolla diferentes propuestas basadas en la hibridación con otros modelos pedagógicos. Destacables son las experiencias relacionada con el modelo de autorregulación, debido a las similares bases de ambos modelos asentados en la idea de la continuidad de la EF hacia la independencia del alumnado gracias al desarrollo de su autonomía (Pérez-Pueyo, 2005). Desde la utilización de esta hibridación del estilo actitudinal y la autogestión me gustaría destacar la propuesta de “aprender a correr a ritmo” (Pérez-Pueyo, 2005).

Así pues, en el siguiente apartado voy a destacar propuestas para el entrenamiento de la CF basadas en las CFB, a las que se les podría sumar los modelos pedagógicos anteriormente explicados para el desarrollo en las clases de EF.

## 4. PROPUESTAS PARA EL TRATAMIENTO DE LA CF ENFOCADO A LA SALUD

En este apartado voy a trabajar desde un enfoque más didáctico, planteando ideas y construcciones pedagógico-didácticas para el tratamiento escolar de la CF, intentando introducirlas desde dentro de los modelos pedagógicos para darle un enfoque más práctico y real del día a día dentro del aula de EF en Primaria.

### 4.1. Propuesta de “aprender a correr a ritmo” (Pérez-Pueyo, 2005)

Esta propuesta viene relacionada con la hibridación de dos modelos pedagógicos, la autorregulación y el estilo actitudinal. Ambos buscan conseguir el aprendizaje en la materia de EF basado en el desarrollo de la autonomía del alumnado y su independencia del adulto. Está pensada para 1º de ESO, pero desde mi experiencia personal y habiéndola trabajado en 5º de Primaria puedo decir que ha funcionado correctamente.

El objetivo fundamental reside en que el alumnado aprenda a correr de manera aeróbica durante un tiempo establecido, asegurando el éxito de todos/as y generando motivación, aprendizajes funcionales y adherencia a la práctica de actividad física. Para ello, se intenta romper con el enfoque tradicional de desarrollo de esta capacidad física básica basada en exigentes clases en las que el alumnado se limita a reproducir los “entrenamientos” propuestos por el profesor, generalmente dando vueltas a un recorrido determinado, y donde la calificación está determinada por la medición del rendimiento (Pérez-Pueyo, 2005).

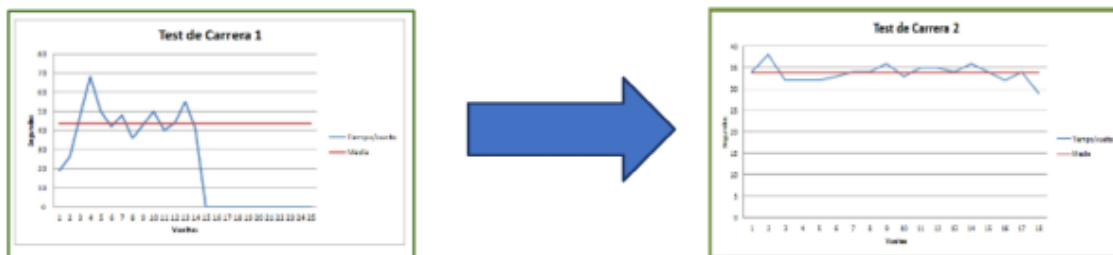
La realización de este test busca provocar y evidenciar en nuestros alumnos los errores a los que nos tienen acostumbrados al enfrentarse a carreras de larga duración: no calentarse adecuadamente o hacerlo de manera insuficiente, no tener en cuenta sus posibilidades y nivel de condición física, comenzar demasiado rápido y de manera irregular durante el tiempo que dura la prueba (Pérez-Pueyo, 2005).

El primer paso para garantizar el buen desarrollo de la tarea es explicar a los alumnos las condiciones en las cuales deben desarrollarla. La prueba se desarrolla alrededor de un campo de fútbol sala o balonmano. El grupo clase se organiza en parejas, debiendo anotar cada uno los datos de los tiempos del compañero en su plantilla individual. Es importante incidir en que no se puede atajar sobre el recorrido marcado, no se puede parar (cada uno regula su propio ritmo, pero tienen que terminar el test) y es obligatorio dar el 100% en la prueba. Por tanto, los alumnos gestionan de forma autónoma el tiempo disponible y la organización de la sesión para que ambos componentes de la pareja finalicen el test. El papel del profesor se enfoca en la observación para la evaluación diagnóstica (Pérez-Pueyo, 2005).

Con los tiempos obtenidos en la realización de dicha prueba los alumnos elaborarán la gráfica de su carrera (vueltas/tiempo) a la que incorporan comentarios críticos o valoraciones de la misma. Para ello, se pide al alumnado que calculen el ritmo medio de su carrera (tiempo medio de todas las vueltas) y el tiempo de paso de cada vuelta a esa media. Gracias a este proceso de trabajo, los alumnos tendrán evidencias de que su manera de correr quizá no sea “la mejor” dado que han empezado corriendo a un ritmo muy alto y no han sido capaces de mantenerlo. Y, sobre todo, que probablemente su rendimiento no haya sido máximo (Pérez-Pueyo, 2005).

Y así entramos en la segunda fase de la unidad, en la que se dedicará una parte de las siguientes sesiones a la práctica del ritmo de carrera individual (ritmo medio), mejorando su eficacia y nivel de competencia. Durante todo este proceso, los alumnos trabajan de manera autónoma, empezando a tomar las primeras decisiones que afectan a su aprendizaje. Por tanto, podemos hablar de las primeras estrategias vinculadas a la autorregulación, en este caso sobre la puesta en práctica la tarea propuesta por el profesor (Pérez-Pueyo, 2007).

Continuando con la experiencia, se hace necesario comprobar el nivel de aprendizaje alcanzado por los alumnos. Esta es la clave de la última fase de la unidad, en la que entra en juego la evaluación sumativa. Para ello los alumnos realizan de nuevo test de carrera (una segunda prueba de 10 minutos), en idénticas condiciones y organización que en la primera sesión. Se pretende valorar la competencia alcanzada para realizar una carrera de 10 minutos manteniendo un ritmo constante. Para ello, necesitan nuevamente la ayuda de compañeros para registrar los datos del tiempo invertido en cada vuelta, de forma que al finalizar puedan elaborar una nueva gráfica de su propia carrera (Pérez-Pueyo, 2005).



*Ilustración 5: Ejemplos reales de gráficas inicial y final tras el proceso de autorregulación del ritmo de carrera Fuente: (Pérez-Pueyo, 2005)*

El proceso de evaluación se completará con un cuestionario de autoevaluación para que el alumno valore de manera crítica el proceso de trabajo que ha llevado a cabo en todos los aspectos. (Pérez-Pueyo, 2005).

#### **4.2. Propuesta “Inicio de la autogestión de resistencia y flexibilidad a través de proyectos: Carrera de larga duración” (Julián, Generelo, Zaragoza, Aibar, & Ibor, E., 2020)**

La finalidad de esta unidad didáctica consiste en confeccionar una experiencia de aprendizaje auténtica que desarrolle en el estudiantado, por un lado, una conciencia crítica y activa ante las desigualdades sociales existentes en diferentes partes del mundo (colaboración con la ONG Save the Children) y por otro, que les ayude a adquirir los saberes relacionados con la carrera de larga duración, mejorando la cultura y alfabetización física de los estudiantes, favoreciendo en consecuencia el desarrollo de estilos de vida activos (Julián, Generelo, Zaragoza, Aibar, & Ibor, E., 2020).

Durante la aplicación de la unidad didáctica (ver ilustración 6), será importante reforzar en todas las sesiones que el criterio de éxito es mantener el ritmo uniforme durante el tiempo que viene indicado en las fichas del programa individual que genera CALADU-CAPAS 2.0. (Julián, Generelo, Zaragoza, Aibar, & Ibor, E., 2020).

CALADU-CAPAS 2.0. es un programa informático gratuito que permite la gestión de las sesiones que conforman la unidad didáctica de carrera de larga duración de una forma sencilla. El programa, a partir de los resultados del test de 5 minutos realiza una propuesta básica para las clases por grupos de nivel en función de la velocidad por kilómetro (Julián, Generelo, Zaragoza, Aibar, & Ibor, E., 2020).

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

Ilustración 6. Organización básica de la Unidad didáctica de Carrera de Larga Duración

Fuente: (Julián, Generelo, Zaragoza, Aibar, & Ibor, E., 2020)

### 4.3. Propuesta de construcción de la vida activa (Evangelio, C., Hurtado, I., & Peiró, C., 2017)

La siguiente propuesta es un ejemplo de unidad didáctica, la cual intenta generar experiencias positivas en nuestro alumnado.

En 5º y 6º de EP en el área de EF es propicio dedicar algunas sesiones del curso a aprender aspectos sobre la construcción de la vida activa. Es una oportunidad de abordar de forma coordinada aspectos como los beneficios de la AF, lo que significa un estilo de vida saludable, hablar sobre hábitos alimenticios (consumo de bebidas azucaradas, alimentos superfluos, etc.), conductas sedentarias, la construcción de identidades activas, comportamientos en espectáculos deportivos, protocolo de actuación ante accidentes cuando haces AF, usar tiempos de reflexión y análisis de las posibles barreras y facilitadores para cumplir las recomendaciones internacionales de actividad física para su edad. Esta unidad didáctica puede abarcar de 12 a 15 sesiones

de trabajo. Vamos a abordar dos dinámicas concretas que pueden ser interesantes (Evangelio, C., Hurtado, I., & Peiró, C., 2017):

- **a) Primera dinámica: la construcción de identidades activas:** La idea fundamental es que desde la EF tenemos la ocasión y la responsabilidad de potenciar identidades activas y contrarrestar la influencia de los estereotipos de género.
- **b) Segunda dinámica: tiempos de reflexión y análisis de barreras y facilitadores para cumplir las recomendaciones internacionales de AF para su edad de manera diaria y habitual.**

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes		Sábado	Domingo
Antes de ir al cole								
Mañanas						Mañana		
Medio día								
Tardes (cole)								
Tardes (después de cole)						Tarde		
Minutos de actividad								
Días OK y días KO								

Ilustración 7 Parte de la dinámica de clase para reflexionar sobre la AF que realiza el alumnado en su semana habitual Fuente (Evangelio, C., Hurtado, I., & Peiró, C., 2017)

#### 4.4. Desplazamiento activo al centro educativo (Ibor, E., Zaragoza, J., & Julián, J.A., 2019)

En esta última idea quería hacer mención a un proyecto interdisciplinar, ya que con esta propuesta englobamos no solo al alumnado y al centro, sino también al entorno cercano al centro y a las familias, haciendo este aprendizaje más profundo y duradero.

Utilizar las acciones motrices como desencadenante en los proyectos interdisciplinares permite darles un contexto significativo y de referencia a muchos aprendizajes en el ámbito escolar (Ibor, E., Zaragoza, J., & Julián, J.A., 2019).

¿Qué podemos hacer para mejorar nuestra conciencia ecológica y contribuir con un granito de arena a la sostenibilidad de nuestra ciudad?”. Esto es un ejemplo de cómo hacer preguntas relevantes y transformadoras socialmente en un contexto educativo puede desencadenar un proyecto interdisciplinar con el objetivo de fomentar el desplazamiento activo al centro educativo En esta experiencia el proyecto tiene dos momentos temporales diferentes que pueden ser secuenciados curricularmente; uno en quinto focalizando la atención en ir andando y en bicicleta y otra en sexto focalizando

la atención en ir exclusivamente caminando. (Ibor, E., Zaragoza, J., & Julián, J.A., 2019).



Ilustración 6. Dimensiones del proyecto interdisciplinar de desplazamiento activo Fuente: (Ibor, E., Zaragoza, J., & Julián, J.A., 2019)



## 5. CONCLUSIONES

La finalización de este documento implica la elaboración de diversas conclusiones que tienen como objetivo destacar los aspectos más decisivos estudiados y trabajados en este proyecto. Así, también, voy a reflexionar sobre lo descubierto a lo largo de la elaboración de este documento.

La sociedad actual necesita una EF enfocada hacia la salud, que tenga a esta como medio y fin de su trabajo. Para conseguir materializar esta idea de EF para la salud es imprescindible el desarrollo de una CF que también busque el ideal de salud y no el de rendimiento deportivo. Basándonos en este concepto conformaremos una metodología de trabajo en el que será imprescindible el desarrollo de las CFB.

Las CFB son la base de la CF enfocada a la salud. Con el análisis realizado en este trabajo, he observado que todas ellas tienen un alto margen de mejora, siempre y cuando se trabajen de manera adecuada. Para ello, es necesario tener conocimientos sobre los estímulos que favorecen el desarrollo de cada CFB, en qué momento, y de qué forma. Y no solo eso, ya que la labor tanto de la EF como del docente de EF es que, en un futuro, cuando el alumnado ya no esté en la etapa de EP, sea capaz de tener la suficiente autonomía en vida cotidiana, gracias a los instrumentos con los que se les haya dotado. Esta vida activa vendrá formada por diferentes hábitos saludables que han debido ser, como mínimo, puestos en conocimiento del alumnado durante su etapa escolar.

Las CFB tienen multitud de clasificaciones dependiendo de la intención con las que se les vaya a utilizar y del objetivo que queramos alcanzar. Una clasificación global y común de las CFB en la EF enfocada hacia la salud es catalogar cuatro CFB principales: fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia. El desarrollo de todas ellas requiere de un trabajo específico por mucho que cada una de ellas esté interrelacionada con las otras. Estas CFB vendrán siendo trabajadas ya desde el primer ciclo de EP cuando el alumnado se encuentra en una fase todavía muy sensible del aparato locomotor y el sistema nervioso. En la misma línea, para la evolución de una CFB de manera independiente será necesario un mínimo nivel de las otras tres CFB, para que no se produzcan descompensaciones o, incluso, lesiones.

En este trabajo quería mostrar también la misión tan esencial que tiene el centro escolar por lo que promoción de la AC respecta. Debemos tener siempre presente que la escuela es el arma más poderosa que posee la sociedad contra las enfermedades cardiovasculares y la prevención de hábitos que vayan en contra de nuestra salud, tanto presente como futura. De esta forma, para cualquier proyecto que quiera desarrollar una institución de gobernanza en pro de la salud y la CF, la escuela será una pieza indispensable.

Dentro ya del ámbito escolar, son dos los agentes principales: la propia asignatura de EF y el especialista de EF. Ambos dos son los encargados de promocionar la AC y de hacer ver los valiosos beneficios que conlleva su desarrollo y mantenimiento a lo largo de toda nuestra vida. Ambos tendrán un carácter motivacional, buscando crear transformaciones significativas, que no modifiquen tan solo al propio alumno, sino que lleguen también a su entorno familiar y, por lo tanto, a su comunidad educativa.

Quiero comentar también que esta EF que queremos alcanzar ha de ser capaz de trabajar interdisciplinariamente y de manera transversal, ya que para lograr su objetivo serán necesarios planes y proyectos globales que abarquen al centro escolar en su totalidad, con experiencias relevantes como recreos activos o almuerzos saludables e incluso, en algunos casos, será imprescindible involucrar también a las familias, el barrio o las instituciones de gobernanza más cercanas al centro escolar como el Ayuntamiento. Algunos ejemplos pueden ser transportes activos y verdes al centro escolar, que requieran de infraestructuras relacionadas con el transporte público y con la seguridad vial que exige el traslado en bicicleta. Estos proyectos requerirán de la coordinación entre la comunidad y el centro escolar. Este trabajo intersectorial tendrá un mayor poder de influencia sobre el alumnado y sus familias, ya que intervienen más factores directamente en el proceso de enseñanza.

Ya enfocándome en el trabajo de las CFB, siempre he tenido como punto de partida un planteamiento que enmarque propuestas orientadas hacia la salud que se justifiquen con el Currículo de EP. De este modo, conseguiremos extrapolar dichos conocimientos posteriormente a la práctica en el ámbito escolar. Este Currículo tiene aspectos, ya mencionados, en los que se da especial valor a la CF, prestando mucha atención a la frecuencia cardíaca y a la intensidad del esfuerzo. También, este currículo muestra la importancia de la construcción de hábitos personales que conformen una vida activa. Esta vida activa estará compuesta por diferentes piezas, en las que la EF buscará que se cumplan las recomendaciones internacionales. Entre ellas queremos llamar la atención sobre la importancia de que el alumnado de EP realice una actividad física moderada de 60 minutos diarios.

Creo, también, que los modelos pedagógicos que postulan estas directrices son ya, desde hace unos años, una realidad en la EP y también dentro de la EF, y que no utilizar este poderoso instrumento de enseñanza sería un gran error y un déficit como maestro de EF. No obstante, para realizar una correcta aplicación de dichos modelos hay que conocerlos bien y, sobre todo, adaptarlos de forma adecuada a nuestro contexto educativo. La hibridación de dos de ellos, o incluso de varios, también es una opción sopesable, pero ha de venir siempre precedida del estudio de todos ellos.

Así pues, tras llevar a cabo una detenida investigación en torno a los modelos pedagógicos más actuales y punteros, para después relacionarlos con la EF y con el trabajo de la CF y las CFB dentro de la EF, me ha sido posible anotar y explicar brevemente los posibles beneficios de todos ellos y el porqué de su implicación en esta área, concretándolos en la práctica escolar, en todo momento a partir de estudios y artículos científicamente argumentados y constatados. Para más ahondamiento en el tema, he de comentar que en mi periodo de prácticas IV realicé una de las propuestas descritas (“aprender a correr a ritmo” (Pérez-Pueyo, 2005), la cual requiere la hibridación del modelo actitudinal y el de autogestión. Destaco de ella el poder motivacional que tiene, engancho gracias a su metodología tanto a los alumnos como al propio docente. También desarrolla en gran grado la autonomía del alumnado en su propio trabajo de resistencia, disminuye la comparativa entre los propios alumnos y es fácil de extrapolar estos conocimientos aprendidos a la su vida cotidiana fuera del contexto escolar. Me siento afortunado de haber podido llevar a cabo esta propuesta en el contexto escolar y creo que el alumnado también se sintió cómodo con ella.

En referencia al apartado de propuestas para el entrenamiento de las CFB, siempre relacionadas con la CF, estaremos en todo momento condicionados por la entrenabilidad, que influye decisivamente en las capacidades motoras del alumnado, y de la maduración de estos. Muchos autores hacen hincapié en que es esta entrenabilidad la que debe estar al servicio de la maduración del alumnado y no al revés. Así, como consecuencia de utilizar este término de *entrenabilidad*, se han concretado diferentes fases sensibles o periodos críticos en los que podemos ver qué factores, que luego conformarán la CF del individuo, es más beneficioso trabajar según en el momento que nos encontremos. Estos factores evolucionan de forma y en momentos diferentes, dependiendo también de cuestiones fisiológicas como puede ser el género del alumno.

De esta forma y después de indagar sobre diferentes propuestas y formas metodológicas llevadas a la práctica, he escogido las propuestas para el trabajo de la CFB de (Lopez Chicharro, 2021), las cuales me parecen muy actuales y punteras en cuanto al tratamiento de la CF basada en la salud y en las fases sensibles, dos puntos que me parecían básicos e imprescindibles a la hora de abordar el ideal que tenía para la elaboración de este documento.

En estas propuestas primero se divide la propia CFB en sus varios tipos o clases, para luego definir los criterios básicos generales a hora de llevar a cabo dicha entrenabilidad. Estas propuestas plantean los objetivos y formas de trabajo necesarias para cada edad en que se encuentra el alumno, dado que es fácil situarlos a lo largo de los ciclos del periodo de EP, para conseguir desarrollar los procesos de enseñanza-aprendizaje más adecuados a cada contexto y la forma en cómo hacerlo. Todas las propuestas tienen como patrón común el objetivo de tener un carácter lúdico para el alumnado con el objetivo de conseguir que este disfrute con ellas para que puedan y quieran incorporarlas a su vida cotidiana.

Por último, para concluir este trabajo he de decir que el proceso de elaboración de este documento ha sido par mi revelador, y que en este periodo he aprendido nuevos conocimientos y de manera diferente a como lo venía haciendo estos últimos años. Además, he tenido la suerte de poder hacer el TFG sobre un tema que me parecía la base de la EF, y que ahora y después de todo lo dicho sé que es esencial para la consecución de una sociedad que cuide su cuerpo, su salud y su bienestar personal.

## 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abarca-Sos, Murillo, Julián, Zaragoza, & Generelo. (2015). La Educación Física: ¿Una oportunidad para la promoción de la actividad física? *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)*, 1-5.
- Aguilera Flores, M. M. (2011). Acondicionamiento físico en la edad escolar, consideraciones pedagógicas. *Revista profesional de docencia y recursos*, 163-168.
- Álvarez. (1983). La condición física. Evolución histórica de este concepto. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*.
- Álvarez. (2012). *La condición física. Evolución histórica de este concepto*. Buenos Aires: Educación Física y Deportes, Revista Digital.
- Ángel Pérez-Pueyo, D. H.-A.-R. (2021). *Los modelos pedagógicos en educación física : qué, cómo, por qué y para qué*. León: Universidad de León.
- Ángel Pérez-Pueyo, David Hortigüela-Alcalá, & Javier Fernández-Río. (2021). *Los modelos pedagógicos en educación física : qué, cómo, por qué y para qué*. León: Universidad de León.
- 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*, 338.340.
- Barranza, K., Gamboa, G., & Pereira, N. (2008). *Entrenando a través de un circuito. Unidad: Ejercicio y Salud*. Educación Física.
- Beltrán-Carrillo, & Devís-Devís, J. (2019). El pensamiento del alumnado inactivo sobre sus experiencias negativas en educación física: los discursos del rendimiento, salutismo y masculinidad hegemónica. *RICYDE. Revista internacional de ciencias del deporte*, 20-34.
- BHF. (2014). Cardiovascular Disease Statistics. *BHF*, 50-59.
- BHFNC. (2014). Physical activity for children and young people.
- Blazquez. (1990). *Evaluar en Educación Física*. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Blázquez, D. (1993). *Fundamentos de Educación Física para la Enseñanza Primaria*. Barcelona: INDE.
- BOA. (RD 126/2014 de 28 de febrero).
- Bouchard. (2004). La condición física. Evolución histórica de este concepto. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*.
- Boulch, L. (1991). *El deporte educativo. Psicocinética y aprendizaje motor*. Barcelona: Paidós.
- Boulh, L. (2021). *Las cualidades físicas y su evolución: Aplicación a niños y adolescentes*. Wanceulen.
- Castañer, M. &. (1991). *La Educación Física en la enseñanza Primaria*. Barcelona: Inde.

- COLEF, C. (2019). Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030.
- cols, F. y. (1999). *Actividad física y salud en la escuela*. Valladolid.
- Córcoles, P. (1996). Desarrollo de la resistencia en el niño. *INDE*.
- Costill, W. y. (2007). *Fisiología del esfuerzo y del deporte*. Paidotribo.
- Costill, W. y. (2007). *Fisiología del esfuerzo y del deporte*. Paidotribo.
- Delgado, M. (1994). *La salud en la Educación Primaria*. Sevilla: La Educación Física en la.
- Devís, J., & Peiró, C. (1992). *Ejercicio físico y salud en el currículum de la EF: modelos e implicaciones para la enseñanza*.
- Echeverría Pérez, M. G. (2013). La flexibilidad en la educación física. *PODIUM: Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 75-86.
- Española, R. A. (2011). *Diccionario de la lengua española (22.ª ed.)*. España: Madrid.
- Evangelio, C., Hurtado, I., & Peiró, C. (2017). Materiales curriculares para la autonomía: aplicación y análisis. *Tándem. Didáctica de la Educación física.*, 39-43.
- Fairclough, & Stratton. (2005). La Educación Física: ¿Una oportunidad para la promoción de la actividad física? *FEADEF*, 156.
- Foundation, B. H. (2014). Orientaciones para un programa multicomponente. *BHF*.
- García, J. (2010).
- Generelo Lanaspá, E. (1994). Cualidades físicas I: Resistencia y flexibilidad. Cualidades físicas II: Fuerza, velocidad, agilidad y calentamiento. *Imagen y deporte S.L.*
- Generelo, E. &. (1995). *Cualidades físicas I*. Zaragoza: Imgen y deporte I.
- Gómez Conesa, A. y. (2000). *Ejercicio físico saludable en*. Madrid, España: Editorial Pirámide, colección Ojos Solares.
- Gomez-Campos. (2016). Enfoque teórico del crecimiento físico de niños y adolescentes. *Revista española de Nutrición Humana y Dietética*.
- González-Cutre, , Sicilia, , Beas-Jiménez , & Hagger. (2013). La Educación Física: ¿Una oportunidad para la promoción de la actividad física? *FEADEF*.
- González-Víllora, S. E.-R. (2019). Hybridizing pedagogical models: A systematic review. *European Physical Education Review*, 1056-1074.
- Grosser. (1992). *Entrenamiento de la Velocidad: fundamentos, métodos y programas*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
- Gutiérrez López, J. (2018). *Desarrollo de las habilidades motrices y Acondicionamiento Físico*. Santander, España: Universidad de Cantabria.
- Haerens, Kirk, Cardon, & De Bourdeaudhuij. (2011). La Educación Física: ¿Una oportunidad para la promoción de la actividad física? *FEADEF*, 157.
- Harris, Cale &; Beltrán-Carillo; Devís-Devís; Huhtiniemi. (2021). *Los modelos pedagógicos en educación física : qué, cómo, por qué y para qué*. León: Universidad de León.

Propuestas metodológicas para el trabajo en Primaria de Condición Física orientada a la salud

- Hurtado, P. V. (2002). *Los fundamentos teórico-didácticos de la educación física*. Ministerio de Educación.
- Ibor, E., Zaragoza, J., & Julián, J.A. (2019). *Promoción del desplazamiento activo desde el centro escolar*. Huesca: Capas-Ciudad.
- Julián. (2012). La Educación Física: ¿Una oportunidad para la promoción de la actividad física? *FEADEF*, 156.
- Julián, J., Generelo, E., Zaragoza, J., Aibar, A., & Ibor, E. (2020). Propuesta pedagógica de carrera de larga duración. *Universidad de Zaragoza Save the children*.
- Julián, J.A., Zaragoza, J., Devís, J., & Aibar, A. (2021). Los modelos pedagógicos en educación física : qué, cómo, por qué y para qué. *Universidad de León*, 154-160.
- Knobel. (1964). El desarrollo y la maduración en psicología evolutiva. *Revista de psicología*, 73-77.
- Le Boulch. (2021). *Las cualidades físicas y su evolución: Aplicación a niños y adolescentes*. Wandeceler.
- Living, C. f. (2010). *Pan-Canadian Physical Activity Strategy, Physical Activity Contribution Program of Health Canada*. [www.activeliving.ca](http://www.activeliving.ca).
- Living, C. f. (2010). *Pan-Canadian Physical Activity Strategy, Physical Activity Contribution Program of Health Canada*. [www.activeliving.ca](http://www.activeliving.ca).
- Lopez Chicharro, J. (2021). *Fisiología del ejercicio*. Médica Panamericana.
- López, I. (2018). *El entrenamiento en circuito*. Badajoz: Departamento Educación Física.
- Manidi, M. J., & Dafflon-Arvanitou, I. (2000). *Activité physique et santé. Apports des sciences humaines et sociales Éducation à la santé par l'éducation physique*. París: Masson.
- Masero, F. J. (2014). Introducción a los conceptos relacionados con la CF. *EFTIC*.
- Mendiara. (1999). La Psicomotricidad Educativa: un enfoque natural.
- Merino, R. y. (2009). Revisión sobre tipos y clasificaciones de la flexibilidad. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 52-70.
- Merino, R., & Fernández, E. (2009). Revisión sobre tipos y clasificaciones de la flexibilidad. Una nueva propuesta de clasificación. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte.*, 52-70.
- Navarro. (1990). *La condición física. Evolución histórica de este concepto*. Buenos Aires: Educación Física y Deportes, Revista Digital.
- Navarro. (1990). La condición física. Evolución histórica de este concepto. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*.
- Navarro. (2013). La velocidad. *Educación Física Plus (EF+)*.
- OMS. (1948). Constitución de la Organización Mundial de la Salud. Ginebra, Suiza.
- OMS. (2019). Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030: personas más activas para un mundo más sano. *Organización Mundial de la Salud*, 8.

Propuestas metodológicas para el trabajo en Primaria de Condición Física orientada a la salud

Pate. (1983). A new definition of youth fitness. *The Physician and Sports Medicine* , 77-83.

Peiró-Velert , Pérez-Gimeno, & Valencia-Peris. (2012). La Educación Física: ¿Una oportunidad para la promoción de la actividad física? *FEADEF*.

Pérez-Pueyo, A. (2005). Estudio del planteamiento actitudinal del área de Educación Física de la Educación Secundaria Obligatoria en la LOGSE: Una propuesta didáctica centrada en una metodología basada en actitudes. *Universidad de León*.

Pérez-Pueyo, A. (2007). La organización secuencial hacia las actitudes: una experiencia sobre la intencionalidad de las decisiones del profesorado de educación física. . *Tándem, Didáctica de la Educación Física*, 81-92.

RAE. (2001). *Diccionario de la lengua española (22.ª ed.)*. Madrid: España.

Rodríguez, G. (2007). Fuerza, su clasificación y pruebas de valoración. *Revista de la facultad de educación*, 2-10.

Salud, C. I. (2013). *Estrategia de promoción de la salud y prevención en el SNS* . Yakarta: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

SEC. (2021). Andaluces y gallegos presentan las mayores tasas de obesidad de España, frente a los baleares, que presentan las menores. *Noticias cardiología*. Obtenido de Sociedad .

Soler. (2015). *Evaluación del desarrollo madurativo en niños y niñas de adopción internacional y la influencia de la familia en su evolución*. Valencia: Tesis doctoral.

Spence, J. C. (2003). Toward a comprehensive model of physical activity. *Psychology of Sport and Exercise*, 7–24.

Torres Luque, G. &. (2000). El entrenamiento de fuerza en niños. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 64-71.

Torrescusa, L. C. (2003). *Educación Física ESO: Curso 4*. Zaragoza, España: Edelvives.

V., S. (2015). *Evaluación del desarrollo madurativo en niños y niñas de adopción internacional y la influencia de la familia en su evolución*. Universidad de Valencia: Tesis doctoral.

V., S. (2015). *Evaluación del desarrollo madurativo en niños y niñas de adopción internacional y la influencia de la familia en su evolución*. Valencia: Tesis doctoral.

Verdugo, G. (2021). *Las cualidades físicas y su evolución: aplicación a niños y a adolescentes*. Wanceulen,S.L.

Villar, D. (1983). *Preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Madrid: ed. Gymnos Madrid.

Weineck, J. (1995). *Entrenamiento óptimo*. . Barcelona: Hispano- Europea.

Whitehead, M. E. (2010). *Physical Literacy: Throughout the Lifecourse*. London: Routledge.