



UNIVERSIDAD
DE ALMERÍA

TRABAJO DE FIN DE GRADO

Autor: D. Jorge Cattaneo Guirado

Tutor/Director: D. José Manuel Aguilar Parra

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DE INTRODUCCIÓN AL CROSSFIT ADAPTADO PARA EL ALUMNADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

INTERVENTION PROPOSAL FOR AN INTRODUCTION TO THE CROSSFIT ADAPTED FOR PRIMARY EDUCATION STUDENTS

Grado en Educación Primaria

Facultad de Ciencias de la Educación

Universidad de Almería

Curso académico: 2020/2021

Convocatoria: Mayo de 2021

Índice

1. Introducción y justificación del tema	1
2. Contextualización.....	8
3. Contribución al desarrollo de las competencias básicas (clave) del Grado al que va dirigida	10
4. Objetivos didácticos	12
5. Contenidos.....	13
6. Metodología	14
7. Actividades.....	15
8. Recursos didácticos	21
9. Evaluación de la Unidad Didáctica	21
10. Atención al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo	24
11. Conclusiones	25
12. Referencias bibliográficas	26
13. Anexos.....	27

1. Introducción y justificación del tema

Este trabajo tiene como objetivos investigar, conocer, promover y proponer en el área de Educación Física la práctica de actividad física mediante ejercicios adaptados del entrenamiento llamado CrossFit. A lo largo de este Trabajo de Fin de Estudios (TFE) o Trabajo Final de Grado (TFG) se revisará como este tipo de actividad física, adaptada al alumnado de educación primaria, cumple con los objetivos recogidos en la legislación vigente y también con los objetivos personales que puedan marcarse los niños y niñas con los que se trabajará. Ésto, en parte, es debido a que es un tipo de deporte que se puede adaptar a cualquier persona.

Pero antes hay que conocer más sobre el CrossFit, para ello se responderá a la pregunta más efectiva a la hora de conocer algo: ¿Qué es? La palabra CrossFit como tal es una marca registrada que designa o nombra a un tipo de entrenamientos funcionales que se realizan, la mayoría de éstos, a alta intensidad. Hay que señalar que todos estos entrenamientos son muy variados, a lo largo de la semana es muy difícil o casi imposible repetir un entrenamiento, por lo tanto no son rutinarios como las famosas “tablas” de gimnasio.

Como bien señala la revista online Infowod (2019), el CrossFit es un programa que trabaja las diez cualidades físicas fundamentales: resistencia cardiovascular/respiratoria, fuerza, resistencia, flexibilidad, potencia, velocidad, agilidad, coordinación, precisión y equilibrio. Por lo tanto, se puede hablar de un acondicionamiento físico completo siempre y cuando las cargas de trabajo sean adecuadas, los descansos bien hechos y aprovechados y, por supuesto, todo esto realizado bajo la supervisión y el mando de un profesional con el título de entrenador. No obstante, en este caso todo será adaptado por el maestro para facilitar un buen desarrollo del o de la joven a la vez que se emplean nuevas actividades que lleven a motivar y divertir al alumnado.

Siguiendo de nuevo a la revista Infowod (2019) podemos nombrar las diferentes disciplinas que este programa ofrece:

- Aeróbicos (resistencia cardiovascular/respiratoria): running/correr, rowing/remo, swimming/natación, jumping rope/saltos de comba, cycling/bici, assault bike.

- Calistenia (fuerza, flexibilidad, equilibrio, coordinación): sit-ups/abdominales, pull-ups/dominadas, push-ups/flexiones, lunges/zancadas, knee bends, jumping jacks, crunches, squats/sentadillas.
- Levantamientos olímpicos (fuerza): snatch/arrancadas, cleans/cargadas, clean and jerk.
- Strongman (fuerza): farmer's carry/paso del granjero.
- Powerlifting (potencia): squats/sentadillas, deadlifts/pesos muertos, bench press/pecho en banca.
- Gimnasia (fuerza, flexibilidad, agilidad, coordinación, equilibrio, precisión): handstands/pino, rope climbing/subidas a la cuerda, still rings, muscle ups/subidas a las anillas olímpicas.
- Pliométricos (velocidad, potencia): squat jumps/sentadillas con salto, lateral jumps, box jumps/saltos al cajón, burpees.
- Varios: wallball, kettlebell, medicine balls/balón medicinal.

Tal y como se aprecia, el Crossfit contiene vocablos que, al comienzo de la andadura en este deporte, sonarán raros, pero que se deben conocer para facilitar una buena práctica del mismo. Los entrenamientos diarios se llaman Workouts of the Day (WOD), así se nombrarán en cada sesión para hacerla un poco más real y que el alumnado se meta un poco más en el papel. Cada WOD puede dividirse de la forma que al "Coach" (entrenador) le venga bien, en este caso será el maestro el que haga la sesión, teniendo en cuenta que debe adaptar todo, para conseguir una mezcla de diversión y actividad física. El calentamiento estará relacionado con los ejercicios posteriores para que el niño o niña no tenga ningún tipo de riesgo de lesión. Este deporte contiene movimientos complejos que se deben convertir en movimientos adaptados al alumnado y sobre todo que aumenten la motivación en cada uno de ellos. Para ello se emplearán juegos realizando dinámicas de CrossFit, evitando, así, la monotonía que pueden producir ejercicios simples. Por ejemplo no es lo mismo plantear que el alumnado haga cinco series de 10 saltos que plantear que se juegue a pillar mediante saltos.

"Metcon" que es una palabra que proviene de la abreviatura de "Metabolic Conditioning" (acondicionamiento metabólico) que tiene como finalidad mejorar los parámetros físicos y de salud y así tener un metabolismo más eficiente. Aquí es donde se debe realizar el entrenamiento principal y los ejercicios de alta intensidad que caracterizan a este tipo de programa. Claro está, en esta propuesta toda la intensidad no será a un nivel alto, hay que recordar que se enfoca a sexto de primaria. Los ejercicios siempre serán planteados para que los niños y niñas disfruten aprendiendo algo nuevo y que se diviertan realizando actividad

física. Hay miles de combinaciones de ejercicios, de metodologías y formas de afrontar y organizar dicho Metcon. Existen los AMRAP (As Many Repetitions As Possible), que consisten en realizar el número de rondas que seas capaz dentro de un determinado tiempo, donde cada ronda constará de diversos ejercicios; los For Time, que tratan de hacer los ejercicios o rondas, que el Coach diga, en este caso el maestro, dentro del tiempo establecido, si no se completan dichas rondas en ese tiempo no se habrá completado el entrenamiento, en el argot “crossfitero” se llama Time Cap, es decir, coloquialmente, que el “tiempo te ha pillado”; los HIIT (High Intensity Interval Training/Entrenamiento interválico de alta intensidad); los EMOMs (Every Minute on the Minute) y muchas cosas más. Hay que insistir mucho en la adaptación de todos estos tipos de entrenamiento. Todo será realizado por niños y niñas de diez a doce años por lo tanto todo tiene que ir acorde a esa edad, la presencia de la diversión y la motivación nunca pueden faltar. Como ya se ha dicho, el juego será clave.

Existe tanta variedad en el CrossFit que todas las sesiones son diferentes y pueden ser estructuradas de miles de maneras, por lo tanto seguir un guión como tal es bueno, pero trabajar en la variabilidad de este programa es fascinante. Puede ser que no exista la parte pre Metcon, puede ser que toda la sesión sea corriendo, que en el calentamiento sudas más que en un EMOM, que el Metcon sea halterofilia pura y dura, etc. En esto está la gracia de todo, nunca saber lo que se puede encontrar el o la que practique este deporte, estar preparado para cualquier cosa.

Por lo tanto, aquí se puede observar uno de los objetivos del CrossFit, entrenar la forma física para que nada sorprenda y se pueda afrontar cualquier cosa a nivel físico, ya sea en el Box (lugar de entrenamiento de CrossFit) o en la vida. La mejora de la condición física hace que se pueda realizar cualquier acción de la vida cotidiana sin tener que gastar mucho esfuerzo físico o energía, por eso hay que entrenar y tener una vida saludable, ya que no solo se pretende sentirse bien frente al espejo sino también de cara a afrontar nuestra vida diaria. Con esta propuesta se quiere aprovechar al máximo el CrossFit para que todos los elementos que lo componen sean motivadores hacia los niños y niñas con las que se trabajará. La motivación hará que ellos y ellas se superen y consigan un bienestar efectivo en su día a día. Todo esto no se conseguirá sino existe una diversión continua que haga que el alumnado este al cien por cien con esta dinámica.

Todas las palabras “raras” que se han observado es bueno que se sepan y, sobre todo, que se utilicen de cara a las sesiones en clase de Educación Física. Así todo será más completo.

De cara a implementar este tipo de programa en la clase, se debe pensar en todo momento en el término “adaptación”. Todo lo nombrado anteriormente hay que adaptarlo al alumnado, no se puede incluir la misma intensidad en jóvenes que en adultos, por ejemplo. Según Casimiro, García y Rodríguez (2012) para los niños y las niñas en edad escolar no es recomendable utilizar cargas externas, si en algún caso se usan deberían ser muy controladas y en último curso de primaria, a partir de la pubertad sí. Siguiendo a estos autores se pueden realizar ejercicios con bandas elásticas, cuerdas, de tracción o empuje, flexiones, comba, saltos, correr, utilizar el propio peso, etc.

De cara a las clases de Educación Física se tiene que ir innovando e inventando siempre maneras y formas para captar al máximo la atención de cada alumno y alumna, ya que, como señala Casimiro (2012), aquellos jóvenes que son atraídos por la actividad física son los que han tenido experiencias positivas en sus clases de Educación Física mientras que los que huyen de dicha actividad son los que han tenido experiencias negativas. Como uno de los objetivos que se tiene como profesor de Educación Física es conseguir que los niños y las niñas tengan una vida saludable mediante la actividad física y el deporte, la creación de hábitos saludables, una buena alimentación y una digna condición física, hay que hacer de las clases una experiencia positiva y motivadora para el alumnado.

Otro punto importante para dicho objetivo es aumentar la motivación, debido a eso y siguiendo a Moreno, Vera y Cervelló (2006), el planteamiento de sesiones dinámicas y novedosas facilitará su consecución. Con el tratamiento del CrossFit en el ámbito de la Educación Física se podrá conseguir que las sesiones sean del estilo ya señalado, se llegará a conseguir esa motivación, esa experiencia positiva, esa diversión y también esa autonomía que buscamos en cada joven.

De este modo, los autores Gómez-Mármol, Sánchez-Alcaraz, Pérez y Ribes (2014) recomiendan el uso del CrossFit como contenido novedoso en la Educación Física. Como se señaló anteriormente, pero ahora subrayando las palabras de estos autores, el CrossFit se muestra como un método de entrenamiento amplio, general e inclusivo, basado en movimientos multiarticulares o funcionales, que combina ejercicios con el propio cuerpo o gimnásticos básicos, levantamientos de peso y actividades de acondicionamiento metabólico, realizadas a alta intensidad. Es decir, un deporte tan completo que favorecerá mucho al crecimiento del niño o niña en todos los ámbitos del desarrollo, ya sea social, psicológica o físicamente.

La población en edad escolar es cada vez más sedentaria y obesa como bien señala Gómez-Mármol (2014), por eso López-Sánchez, Borrego y Díaz (2013) y Smith, Sommer, Starkoff y Devor (2013) afirman en diferentes estudios científicos que la práctica regular del programa CrossFit produce beneficios a corto plazo a través de un desarrollo físico total del cuerpo mediante el trabajo de cadenas musculares completas, mejorando la composición corporal y la capacidad aeróbica. Los jóvenes tienen que ser capaces de ver y reaccionar ante el peligro que tiene la obesidad, para ello el sedentarismo debe desaparecer y se debe motivar a que lleven una vida saludable.

Con la implementación de este programa en las clases también se quiere hacer ver que existen más deportes y tipos de actividad física más allá del fútbol, baloncesto o balonmano por nombrar algunos. Muchos niños y niñas tienen limitaciones en estos deportes que pueden llevar a mofas o risas por parte de los compañeros/as, son situaciones que siempre se deben evitar, pero por desgracia aún existen. En los deportes como el fútbol o el baloncesto suele haber poca adaptabilidad a alumnos/as con dichas limitaciones, en cambio en el CrossFit todo puede ser adaptado, y esto es un punto muy a favor de este deporte. El conjunto de movimientos es tan variado que siempre habrá alguna limitación hacia alguno, por lo tanto nadie será perfecto y nadie será no válido, todos y todas aprenderán de manera guiada, unos/as más rápidos que otros/as pero siempre bajo el respeto, el compañerismo y la diversión. El conseguir mejoras en diversos movimientos mejorará su autoestima y dará un “plus” de motivación para seguir con su actividad física.

Los beneficios del CrossFit se pueden dividir en dos bloques, unos para la salud física y otros para la salud mental. Según el portal Terral CrossFit (2018) los beneficios asociados a la salud física serían los siguientes: ayuda a bajar peso, aumenta tu resistencia, mejora la psicomotricidad y fortalece la musculatura y los huesos; y los beneficios asociados a la salud mental serían estos: aporta concentración y motivación extra, reduce el nivel de estrés, aumenta las relaciones sociales, fomenta el trabajo en equipo y se consigue una mayor autoconfianza y mejora del autoconcepto.

Todo esto se une a que muchos movimientos que se realizan son tan funcionales que sirven para acciones de la vida cotidiana, y ya no es solo que sirvan, sino que te ayudan a realizarlos correctamente y sin riesgo de algún daño. Por ejemplo una sentadilla puede ayudar a mejorar la higiene postural del niño o niña en la silla, a recoger algo del suelo correctamente, etc. Un simple movimiento bien hecho puede tener beneficios en el día a día y este programa de

entrenamiento, como ya se ha indicado, es tan completo que si todo se hace correctamente sin sobrecargas o sobre entrenos, hace mejor y más feliz la vida.

El programa de CrossFit en Educación Física es algo innovador en el ámbito escolar. En la etapa de secundaria se podría trabajar de una forma más enfocada a los ejercicios específicos de este deporte, siempre con la adaptación a cada sujeto claro está. Debido a la edad y a la formación del cuerpo y su correcto desarrollo ya podrían trabajar con cargas externas. Pero aquí se va a tratar en la etapa primaria, concretamente en sexto curso.

Trabajar este tipo de entrenamientos en cursos menores no sería ni fácil ni correcto ya que la intensidad o movimientos funcionales que el CrossFit tiene no son convenientes a edades tan tempranas.

En primaria siempre hay que basar las clases en el juego. Al proponer este programa para jóvenes de diez a doce años aparte del juego también pueden existir algunas clases más “teóricas” para que puedan captar mejor los conceptos y los movimientos clave para evitar así riesgos de lesiones o daños que puedan aparecer. Con esto se desea clarificar que la intención de esta intervención es introducirse y conocer este deporte, plantando una buena base de cara a un futuro y que se familiaricen con la actividad física mediante el desarrollo de dinámicas divertidas basadas en el CrossFit.

Siempre ha habido discusión sobre los entrenamientos de fuerza en edades tempranas, ya que muchos autores sobre todo en los años 80-90 lo veían como algo negativo pero un estudio de Behringer (2010) citado por Salvatierra (2014), demostró que jóvenes (6 a 18 años) tenían beneficios con el entrenamiento de fuerza. Estos jóvenes ganaban su fuerza de forma lineal a medida que avanzaba el proceso de entrenamiento y dependiendo el número de veces que asistían a la semana. De la misma manera, con base a mecanismos neuromusculares y no de hipertrofia los niños consiguen sus mejoras de fuerza. Es así como el trabajo de la misma en los individuos de edad temprana permite a sus músculos utilizar toda esa energía que en muchos casos no estaba bien aprovechada. De esta forma, el entrenamiento de fuerza bien planificado en estas edades disminuye el riesgo de lesiones tanto en niños/as futuramente de alto rendimiento como los que no, así que lo ideal es que se comience el entrenamiento de fuerza a edades de 7 a 12 años, como señalan Casimiro, García y Rodríguez (2012).

Siguiendo al Comité Nacional de Medicina del Deporte Infantojuvenil y ampliado de la Sociedad Argentina de Pediatría (2018) se debe dar prioridad a la importancia de la técnica correcta, que

la carga sea progresiva, como así también al cumplimiento total de las normas de seguridad. Se puede realizar con diferentes medios, como el propio peso corporal, con bandas elásticas, con balones medicinales, con mancuernas, con barras, con máquinas, con poleas, etc. Esto ya se nombró anteriormente, pero es importante recalcar que el uso de cargas externas debe ser muy controlado y ligero en estas edades.

Hay que hablar de la fuerza porque es un elemento base del CrossFit y como ya se ha comentado siempre ha sido un tema de controversia. El alumnado de sexto de primaria está en la edad perfecta para trabajar este tipo de entrenamientos y así aumentar y construir una base de fuerza óptima para su vida diaria y para un posible futuro deportivo. De ahí que se haya escogido este curso para trabajar. Además la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los niños y niñas deberían invertir, como mínimo, 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, principalmente, aeróbicas, y realizar actividades de fortalecimiento muscular y óseo, al menos, 3 veces por semana. Este fortalecimiento muscular y óseo del que habla la OMS es beneficiado por los entrenamientos de fuerza y potencia.

El problema está en las pocas horas de Educación Física que hay a la semana, por eso hay que intentar captar la atención del alumnado hacia la actividad física para que fuera de la escuela practiquen deporte ya que es algo fundamental para su salud y su vida. Es en estas edades donde puede surgir ese afán por la práctica deportiva. A esto hay que unir que en todo momento estará presente la diversión en las clases, algo que aumentará su actitud positiva hacia dicha práctica deportiva.

Al igual que se ha hablado de los beneficios del CrossFit también hay que exponer los beneficios de la fuerza para darle una justificación más efectiva a este curso y a este método.

Peña, Heredia, Lloret, Martín y Da Silva-Grigoletto (2016) nombran los siguientes beneficios: Prevención/reducción de la incidencia de lesiones inducidas por la práctica físico-deportiva, mejoras de la fuerza muscular y de rendimiento en habilidades motrices, mejora de la salud ósea y mejoras de la composición corporal y de la sensibilidad a la insulina.

El Comité Nacional de Medicina del Deporte Infantojuvenil y ampliado de la Sociedad Argentina de Pediatría (2018) nombra también los anteriores pero añade algunos más: Aumenta la potencia de los músculos, mejora el rendimiento deportivo, mejora la composición corporal en niños con sobrepeso u obesidad, mejora el perfil lipídico en sangre, mejora la función cardiovascular,

mejora la percepción de la imagen corporal e aumenta la confianza en uno mismo, genera bienestar psicosocial, mejora el rendimiento académico y genera mayor adherencia a la realización de actividad física de por vida.

Este último beneficio nombrado es una línea a seguir en la programación didáctica para llevar a cabo esta dinámica de entrenamiento. Conseguir que el/la individuo/a tenga una vida saludable, que cree hábitos para conseguirla y que consiga la autonomía que se busca en su día a día. No hay mejor edad que la elegida, o incluso menor, ya que es cuando empiezan a formar y crear hábitos para el futuro. En estas edades son esponjas dispuestas a absorber todo lo que los maestros son capaces de enseñarles, por eso se debe cuidar bien la información que se transmite porque, de ella, los niños y niñas crearán esa base. Por lo tanto, cuanto más eficaz sea dicha información, mejor y más fuerte serán los cimientos de un futuro mejor.

Haciendo una mezcla de actividad física, adaptación, diversión y juego todo será más fácil para conseguir que esta propuesta sea efectiva y los alumnos y alumnas disfruten realizándola, que al final eso es lo que importa, y así favorecer la adherencia a la actividad física en un futuro.

2. Contextualización

El colegio donde se realizará esta propuesta de práctica deportiva basada en el CrossFit es el CEIP Ginés Morata, fue inaugurado en 2007 y está situado por la zona del centro comercial Mediterráneo, concretamente en la Calle Sahara, número 137. Dicha zona se puede caracterizar por ser la unión entre dos barrios que se pueden nombrar como “contrarios”, uno, el barrio de Torrecárdenas y/o Piedras Redondas, más tradicionales, de culturas distintas o quizás de más bajo nivel económico y escolar, y otro Villablanca y alrededores, el cual es un barrio nuevo respecto a los citados anteriormente, y que normalmente está habitado por familias de alto nivel adquisitivo y con un nivel cultural y escolar superior. Claro está, esto de los niveles escolares es relativo y se habla siempre desde una teoría sin experiencia. Con esto no se quiere decir que siendo de un barrio u otro eres más o menos válido o estás más o menos capacitado para la vida académica o deportiva, cualquier niño o niña puede ser o realizar lo que quiera siempre que se lo proponga. Es correcto a la hora del contexto nombrar ese posible choque cultural que puede existir dentro de la dinámica de clase.

Por normalidad y desde un punto de vista adulto, el CrossFit es un deporte que no es barato, tanto las clases, los materiales, los accesorios, etc. Pero en este caso, en la propuesta de trabajo que se va a realizar, el tema económico no importa, no necesitarán ningún material externo, no se tendrán que comprar nada, las familias del alumnado no tendrán ningún tipo de gasto. Todo el material necesario estará otorgado por el colegio y/o por el maestro.

El colegio cuenta con unas instalaciones perfectas y con un cuidado impecable de las mismas. Éstas son esenciales para dar una educación completa y formativa en todos los aspectos. Se debe nombrar también que el colegio en sí mismo es enorme, el edificio es de tres plantas en las cuales se desarrollan las clases de primaria. Conectado a éste, en la planta baja, están las clases de infantil con su patio propio. Cuenta con sala de informática, sala de música, aulas específicas y biblioteca, aunque aquí en esta dinámica de trabajo lo importante serán las instalaciones deportivas. El colegio cuenta con una pista de fútbol sala en una parte del patio y, en la otra, un amplio espacio donde también se podría realizar alguna sesión. A estos dos lugares hay que sumarle un gran pabellón que contiene todo tipo de materiales: colchonetas, conos, bancos, pelotas, etc.

La realización del CrossFit en este espacio educativo se puede llevar a cabo a la perfección, de ahí su elección. Contiene todo lo necesario para su implantación. A los materiales y espacios amplios se le suma un equipo docente muy preparado para el desarrollo del alumno y alumna, tanto en el ámbito de la Educación Física como en el resto de materias.

Como ya se ha indicado en el apartado de introducción, el curso al que va dirigida la propuesta es sexto de primaria. La clase está compuesta por veinticuatro niños y niñas dispuestos/as a aprender y divertirse mediante dinámicas alegres que les permita tener una actitud positiva y una alta motivación, algo que es clave para el correcto desarrollo personal.

El trabajar con el alumnado de último curso de primaria hace que sea más sencilla la realización de esta propuesta educativa. Estos/as jóvenes ya tienen una base bien formada en el cumplimiento de normas y reglas de los diferentes juegos y actividades que se planteen, y de cara al deporte y la actividad física ya tendrán desarrolladas muchas de sus habilidades motrices.

En la clase se contará con dos niños que se ven afectados con un problema de sobrepeso y con los cuales se trabajará de forma específica para que puedan realizar los juegos y ejercicios de manera efectiva. Además se controlará su evolución de manera más concreta para ver el

cambio físico que tienen desde el comienzo hasta el final de esta dinámica de trabajo. Todo esto hay que hacerlo bajo un ambiente de grupo, de colectivo y de cooperación. Se debe enseñar en el respeto, hay que conseguir que el resto de compañeros y compañeras se animen y se motiven todos por igual y que no haya ni una sola falta de dicho respeto hacia el prójimo. Sobre todo en estos tiempos donde el bullying está muy presente y los casos de sobrepeso suelen ser un blanco fácil. Esa motivación para superarse será clave, y sumándole la diversión de los juegos, aún más.

El resto de alumnos y alumnas de la clase no tienen ningún tipo de problema. También se les controlará la evolución que tienen y su grado de participación. Porque no es lo mismo estar, disfrutar, ayudar y pasarlo bien que realizar una actividad sin motivación. En el caso de esta propuesta, no se dará el segundo caso ya que es una dinámica que se enfocará para que los niños y niñas se diviertan a la misma vez que ganan una condición física a través del CrossFit. Lo ideal es que la evolución de los sujetos sea positiva para conseguir la motivación necesaria y que se desarrolle, así, una adherencia hacia el deporte y hacia la vida saludable.

3. Contribución al desarrollo de las competencias básicas (clave) del Grado al que va dirigida

La propuesta basada en el CrossFit que se va a llevar a cabo en esta unidad didáctica va a desarrollar las siguientes Competencias Clave:

- Competencias sociales y cívicas.

El CrossFit es un deporte que desarrolla a la perfección tanto el trabajo colectivo como el individual. Normalmente las clases que se hacen en este deporte se realizan de forma colectiva, por lo que todos y todas son compañeros/as que ayudan y a los que hay que ayudar. Se puede y se debe crear una base en el respeto hacia uno mismo y hacia los demás, algo que con estas actividades físicas se consigue a la perfección. Como señala la revista digital EmásF (2014), citando a Gómez-Mármol y Valero (2013), el cumplimiento de las reglas por las que se rige una clase, ayuda a la aceptación de los códigos de conducta propios de una sociedad. También es bueno saber las limitaciones o posibilidades que cada uno/a tiene. Ayudar, respetar y motivar al compañero/a fomenta y crea un ambiente maravilloso a la hora de realizar de manera efectiva esta propuesta y así desarrollar esta competencia correctamente.

- Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.

En la mayoría de ejercicios que se realizan se deben contar repeticiones, rondas, minutos, etc. Para ello siempre hay que ir haciendo una continua suma o, por el contrario, una cuenta regresiva o resta. Al final de cada WOD hay veces que hay que hacer una suma grande para llegar al resultado final, o una multiplicación. Otro punto que beneficiará a esta competencia es la estrategia, es decir, dividirse las repeticiones para no cansarse demasiado, calcular el ritmo de entrenamiento, etc. La competencia matemática está bastante presente en este deporte.

- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

Con esta propuesta el protagonista siempre será el alumno y la alumna. El profesor/coach debe dar las pautas a seguir y la receta para hacer todo correctamente, pero el que realiza la actividad es el/la joven. Si fallan deberán superarse, conocerán sus límites y sus mejoras, esto ayudará a tener una actitud positiva frente a la vida. Si te caes, hay que levantarse. Un burpee es una metáfora perfecta sobre esto, te caes y te levantas y cuanto más cansado/a estés más costará, pero es ahí donde hay que sacar todas las fuerzas posibles para seguir adelante.

- Aprender a aprender.

Esta competencia se verá desarrollada con la autogestión de cada joven. Serán capaces de afrontar cada ejercicio mediante la experimentación de esta actividad. Como señalan Molina y Antolín (2008) tendrán que planificar la práctica de la actividad física de forma organizada y estructurada. En el caso del CrossFit tendrán planificar como afrontar el WOD.

- Competencia digital.

Si se permite el uso de cámaras en las sesiones sería efectivo grabar el progreso desde el comienzo hasta el final de esta programación. Se verá beneficiada esta competencia analizando la evolución de cada niño y niña en los vídeos vistos por sus propios ojos y observando los defectos y las mejoras.

- Competencia en comunicación lingüística.

Esta competencia se ve favorecida mediante la adquisición de nuevos conceptos como indica la revista digital EmásF (2014) citando a Glassman (2007), estos conceptos pueden ser el propio CrossFit, pliométrico, core, burpees, squat, isométrico, etc. Todos esos vocablos “raros” que ya se comentaron anteriormente son esenciales para tener un concepto completo y efectivo de este deporte.

4. Objetivos didácticos

La consecución de los objetivos se va a llevar a cabo mediante dinámicas divertidas basadas en el CrossFit adaptado a niños y niñas de primaria. Todos ellos se lograrán de forma más efectiva si utilizamos el juego como herramienta principal. A continuación se nombrarán tanto el objetivo general como los objetivos específicos de este programa educativo.

El objetivo general de esta propuesta didáctica va a ser el siguiente:

- Implementar una estrategia metodológica mediante el deporte llamado CrossFit, adaptándolo a la edad correspondiente e innovando, así, en las clases de Educación Física.

Los objetivos específicos serán señalados a continuación:

- Conseguir la adherencia hacia la actividad física y a la vida saludable.
- Aumentar la motivación hacia la práctica de la actividad física de los niños y niñas a través de la práctica deportiva.
- Mejorar la movilidad mediante los movimientos funcionales del CrossFit.
- Mejorar la condición física del alumnado a través del CrossFit adaptado.
- Sensibilizar hacia la prevención de lesiones en la actividad física: conocer y aplicar técnicas de calentamiento y vuelta a la calma.
- Reconocer e iniciarse en diferentes tipos de actividad física y deportiva: CrossFit.

Así mismo, estos objetivos van a contribuir a alcanzar los siguientes objetivos del área de Educación Física recogida en la orden del 15 de enero de 2021 por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre distintas etapas educativas.:

2. Reconocer y utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para el desarrollo motor, mediante la adaptación del movimiento a nuevas situaciones de la vida cotidiana.

4. Adquirir hábitos de ejercicio físico orientados a una correcta ejecución motriz, a la salud y al bienestar personal, del mismo modo, apreciar y reconocer los efectos del ejercicio físico, la

alimentación, el esfuerzo y hábitos posturales para adoptar actitud crítica ante prácticas perjudiciales para la salud.

6. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas como propuesta al tiempo de ocio y forma de mejorar las relaciones sociales y la capacidad física, teniendo en cuenta el cuidado del entorno natural donde se desarrollen dichas actividades.

5. Contenidos

Los contenidos de esta unidad didáctica se van a repartir en los bloques 1, 2 y 4 enmarcados en el tercer ciclo de primaria y reflejados en la Orden del 15 de enero de 2021. A continuación se señalarán los que forman parte de esta programación:

- Bloque 1. El cuerpo y sus habilidades perceptivo motrices.

1.5. Estructuración espacio-temporal en acciones y situaciones motrices complejas que impliquen variaciones de velocidad, trayectoria, evoluciones grupales.

1.11. Adaptación y resolución de la ejecución de las habilidades motrices básicas y genéricas eficazmente en la resolución de problemas motores de cierta complejidad.

1.12. Valoración del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor en la actividad física.

1.14. Indagación y experimentación del acondicionamiento físico orientado a la mejora de la ejecución de las habilidades motrices. Mantenimiento de la flexibilidad, desarrollo de la resistencia y ejercitación globalizada de la fuerza y la velocidad.

1.16. Toma de contacto con las habilidades motrices específicas vinculadas a la práctica de la iniciación deportiva.

1.19. Manifestación de interés autonomía, esfuerzo y constancia en la realización de tareas.

- Bloque 2. La Educación Física como favorecedora de salud.

2.2. Reflexión y valoración de los efectos de la actividad física en la salud y el bienestar. Identificación de las prácticas poco saludables.

2.3. Sensibilización con la prevención de lesiones en la actividad física: Conocimiento y aplicación del calentamiento, diferentes tipos, funciones y características del mismo, dosificación del esfuerzo y recuperación, comprensión de las funciones e importancia de la vuelta a la calma.

2.8. Valoración y aprecio de la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud.

2.12. Comprensión y utilización de la terminología y conocimientos propios del área, así como los adquiridos en otras áreas relacionados con higiene, alimentación, nutrición, hidratación, frecuencia cardíaca, calentamiento, lesiones, enfermedades, materiales, medidas de seguridad...

- Bloque 4. El juego y deporte escolar.

4.1. Investigación, reconocimiento e identificación de diferentes juegos y deportes.

4.3. Práctica de juegos y actividades pre deportivas con o sin implemento.

4.8. Iniciación en el conocimiento y aplicación de habilidades específicas de diferentes deportes en situaciones jugadas.

4.10. Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego. Elaboración y cumplimiento de un código de juego limpio previamente elaborado, en el que prime la educación en igualdad.

4.11. Aprecio del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor y valoración del esfuerzo personal y colectivo en los diferentes tipos de juegos y actividades deportivas al margen de preferencias y prejuicios.

6. Metodología

El área de Educación Física debe ayudar a desarrollar de forma total a todos los alumnos y alumnas, empezando desde el desarrollo de la motricidad y las características propias mediante el aprendizaje instrumental básico, el desarrollo del cuerpo y la búsqueda de la autonomía y la socialización. Todas las dinámicas serán adaptadas al alumnado para así aumentar las posibilidades de que éstas sean efectivas. Los niños y niñas son, en todo momento, los protagonistas del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Esta propuesta requiere que el alumnado sea capaz de organizarse, de comprobar la evolución de su proceso, observar sus propias mejoras y/o defectos, superar obstáculos y problemas y estimular las actitudes frente a los mismos, así como aumentar sus habilidades en la práctica deportiva. Se debe tener más en cuenta el proceso que el resultado.

La base de este programa debe ser el juego ya que no pueden existir dinámicas monótonas y que aburran al niño o niña. De forma que así se fomente y se integre el respeto, la educación, el compañerismo, la cooperación, el juego limpio, la autonomía, la resolución de problemas y dificultades, la confianza en uno/a mismo/a, los hábitos de vida saludable y la adherencia a la práctica deportiva.

El desarrollo de las competencias se verá beneficiado con las distintas situaciones y dinámicas que se van a trabajar, de tal forma que los niños y niñas puedan utilizar todo lo aprendido y llevar a la vida diaria sus conocimientos para solucionar y tomar decisiones en las distintas circunstancias que les puedan surgir. La evaluación debe basarse en los procesos que quedan definidos en los objetivos del área. Se tendrá muy en cuenta el esfuerzo y el trabajo realizados por encima del resultado. Esta propuesta requiere de una evaluación continua para ver la evolución de las destrezas desde el comienzo hasta el final. Con este tipo de evaluación, tanto el alumnado como el docente será capaz de observar las mejoras a lo largo de las sesiones.

En todo momento, y como ya se ha señalado anteriormente, nunca se puede olvidar el aspecto lúdico como recurso didáctico principal. El desarrollo de los contenidos y de las competencias y la consecución de los objetivos se verá gratamente favorecido si esta adaptación del CrossFit se basa en el juego.

7. Actividades

Las actividades que se van a realizar serán repartidas en seis sesiones, que en este caso se llamarán WOD's, que como ya se ha visto anteriormente son las siglas de Workout of the Day, o lo que es lo mismo, el trabajo del día. Así el alumnado se familiarizará un poco más con este deporte. Cada WOD va a estar dividido en tres partes: calentamiento, parte principal y vuelta a la calma. Las clases de Educación Física, como cualquier otra asignatura, deberían durar una hora pero entre que los niños y niñas bajan al patio, se organizan y se comienza y que posteriormente se debe acabar antes para asearse, se dispondrá alrededor de cuarenta y

cinco minutos o a veces incluso menos. Debido a esto todas las sesiones van a tener una duración de cuarenta y cinco minutos.

En el calentamiento se va pretender que los niños y niñas vayan aumentando la temperatura corporal y muscular para que el ejercicio no les cause sorpresa y así eviten lesiones. En todas las sesiones la primera actividad de calentamiento serán los movimientos articulares, algo esencial de cara a la clase. Otras actividades de calentamiento serán correr un poco, pasos de animales o dinámicas isométricas, por ejemplo. Siempre se harán mediante adaptaciones con juegos o con actividades que no sean monótonas.

En la parte principal se van a realizar actividades de sentadillas, flexiones, tracciones, saltos, levantamientos de cargas muy ligeras (balón medicinal 1kg) y muchas más. Todo esto se implementará mediante dinámicas divertidas y escondiendo el esfuerzo físico bajo juegos. Los materiales que se van a utilizar serán elásticos, bancos, plataformas donde saltar encima, colchonetas, balones medicinales (1kg), el propio peso corporal si se puede contar como material, etc. Se aprovechará todo el espacio de la pista o pabellón y se debe crear un ambiente de alegría donde no falten caras sonrientes en los/las jóvenes, y donde todas las dinámicas que se realizarán serán adaptadas a cada alumno/a.

La parte final o vuelta a la calma se va a dedicar para bajar las pulsaciones de todos los alumnos y alumnas que han realizado la clase, para ello se practicarán ejercicios de control de la respiración, actividades para soltar músculos, relajación y recogida de materiales y asambleas para hablar sobre la sesión.

Hay que aclarar que antes de empezar el WOD habrá una información inicial sobre cómo será la clase, los movimientos y la actitud positiva con la que se debe trabajar. La duración de esta será de unos cinco minutos.

- WOD 1.

Calentamiento (10 min): Movimiento articular y activación muscular. Toda la clase se situará en círculo y seguirán los movimientos que realiza el profesor o un/a alumno/a elegido/a, desde la cabeza hasta los pies. Una vez terminado, los niños y niñas se desplazarán por la pista libremente a un paso más rápido de lo normal, al primer pitido deberán hacer un pequeño skipping de rodillas, y al segundo pitido se nombrará un color, el cual deben tocar rápidamente.

Parte principal (25 min): Koreanos y koreanas. Se trabajará en pareja. Cogidos de la mano se realizarán pasos koreanos hasta la línea del medio del campo. Cada dúo tiene que ayudarse mutuamente para no caerse. El objetivo son 5 veces. Cada vez que toquen la línea pueden descansar.

Descanso de 2 min.

Carretilla más sentadilla. Siguen las mismas parejas. Uno de la pareja coge en carretilla al otro, cada dos pasos se hará una sentadilla. El que hace de carretilla tendrá que aguantar y coordinar el equilibrio, trabajando así el core. Una vez crucen la pista entera, cambiarán los roles. El objetivo son 5 veces, en la última cambiarán el rol a mitad de pista.

Descanso de 2 minutos.

Piedra, papel o tijera con truco. La misma pareja. Cada uno/a se sitúa a un extremo de la pista, al escuchar el pitido de salida deben llegar al medio realizando lunges (zancadas). Cuando lleguen se situarán en posición de plancha abdominal y jugarán una partida a “Piedra papel o tijera”. El/la que gane volverá trotando a la línea de inicio, el otro/a con un pequeño sprint. Objetivo: 5 veces.

Vuelta a la calma (5 min): Para bajar las pulsaciones los niños y niñas andarán por la pista soltando todas las partes del cuerpo y chocándose las manos en señal de buen trabajo. Una vez se saluden todos y todas, se realizará un círculo para opinar sobre la sesión.

- WOD 2.

Calentamiento (10 min): Movimiento articular y activación muscular. Toda la clase se situará en círculo y seguirán los movimientos que realiza el profesor o un/a alumno/a elegido/a, desde la cabeza hasta los pies. A continuación tendrán que realizar el movimiento de tres tipos de animales versión CrossFit, el oso, la rana y el gusano. 20, 10 y 5 respectivamente, durante 5 minutos.

Parte principal (25 min): Frankenstein y sus amigos/as. Se repartirá una pica a cada alumno/a y se realizará un pequeño tábata adaptado mediante un trabajo isométrico. Situarán la pica en los hombros con los brazos extendidos, a cada pitido bajarán en sentadilla y aguantarán hasta el siguiente pitido. Hay que mantenerse con los brazos estirados y sin que se les caiga la pica.

El Cuba-burpee. Siguiendo la dinámica del juego del Cuba, pero cambiando la palabra “cuba” por “burpee”. Es decir, para salvarse del que pilla, se deberá decir “Burpee” y realizar 7 de éstos para continuar. Cambiarán los roles cada cierto tiempo.

Levántame y salta. Se trabajará en parejas realizando un trabajo de tracción más salto. Tendrán que levantarse imitando el movimiento de remo y saltar coordinadamente dándose una palmada. Dispondrán de 2 minutos para realizar el número máximo de repeticiones, descansarán 2 minutos y de nuevo otros 2 de actividad.

Vuelta a la calma (5 min): Una vez que todos y todas se hayan dado la enhorabuena por la clase, se sentarán en círculo y se realizará un trabajo de respiración para bajar pulsaciones, dejando la mente en blanco y relajando todos los músculos del cuerpo.

- WOD 3.

Calentamiento (10 min): Movimiento articular y activación muscular. Toda la clase se situará en círculo y seguirán los movimientos que realiza el profesor o un/a alumno/a elegido/a, desde la cabeza hasta los pies. Posteriormente, se repartirán combas y practicarán durante 5 minutos el salto a la misma.

Parte principal (25 min): Técnica peso muerto + EMOM. Con una pica se realizará un trabajo de técnica para enseñar y mostrar el peso muerto. Una vez captado el movimiento se realizará un EMOM para perfeccionarlo.

La cuerda. La clase se dividirá en 3 grupos de 8 personas y a su vez, equipos de 4 y 4. El juego consiste en arrastrar al otro equipo a tu zona tirando de la cuerda. Cambiarán las partidas cada 3 puntos.

Las 4 estaciones. La clase seguirá dividida en 3 grupos de 8. Se dispondrá un circuito a cada grupo de 4 estaciones: 1ª. 5 flexiones 2ª. 5 burpees 3ª. 5 sentadillas 4ª. 5 saltos a la comba. En 10 minutos intentarán dar más de una vuelta el equipo completo.

Vuelta a la calma (5 min): En este caso, la vuelta a la calma se realizará mientras se recoge el material. Una vez ordenado y recogido todo, se darán y chocarán las manos todos y todas y se felicitarán por la clase.

- WOD 4.

Calentamiento (10 min): Movimiento articular y activación muscular. Toda la clase se situará en círculo y seguirán los movimientos que realiza el profesor o un/a alumno/a elegido/a, desde la cabeza hasta los pies. Después de esto, los niños y niñas jugarán al “Simón dice”, nombrando ellos/as mismos/as distintos movimientos para entrar en calor.

Parte principal (25 min): Práctica de salto al cajón. Por parejas irán saltando de manera controlada al cajón o banco que se disponga. Una vez arriba chocarán la mano con la pareja en señal de alegría, así hasta pasar por toda la clase. En el suelo habrá colchonetas para evitar lesiones.

Shoulder taps con amigo/a. El alumnado, en pareja, uno/a en frente del otro/a realizarán shoulder taps, con la variante de que el compañero/a tendrá que intentar desestabilizar esa posición. Irán cambiando de pareja cada minuto de forma rápida.

Jack y los saltadores. Se jugará a un pilla-pilla donde dos elegidos/as serán los que pillen. En cuanto el profesor diga las palabras “Jack, Jack”, toda la clase realizará 10 Jumping Jacks, exceptuando a los que han sido pillados. Éstos, para volver al juego deberán realizar 10 saltos al cajón. Cambiarán los roles cada cierto tiempo.

Vuelta a la calma (5 min): Los niños y niñas se sentarán en un círculo y realizarán algunos movimientos para estirar. Posteriormente tendremos una charla sobre su evolución en la programación de CrossFit.

- WOD 5.

Calentamiento (10 min): Movimiento articular y activación muscular. Toda la clase se situará en círculo y seguirán los movimientos que realiza el profesor o un/a alumno/a elegido/a, desde la cabeza hasta los pies. Se hará una segunda vuelta enfocando el movimiento en el hombro para evitar lesiones.

Parte principal (25 min): Práctica de clean and jerk con pica. Se enseñará la técnica de este movimiento olímpico. Se realizará mediante el movimiento espejo con el maestro.

Press más pase. Se dividirá la clase en dos filas, cada una con balón medicinal (1 kg). El último de cada fila tendrá que realizar un press de hombros y pasar el balón al siguiente, yéndose rápidamente al inicio de la fila, así con todos/as Deberán cruzar la pista y volver, a través de permutas de sitio.

Pañuelo medicinal. Seguirá la misma división de clase y se utilizarán los mismos balones. La base de la actividades es la del tradicional juego del pañuelo. En puesto de un pañuelo, estarán dos balones medicinales, uno para cada equipo. Los números correspondientes saldrán a coger el balón y llevárselo a su zona. El punto se lo llevará el que antes llegue.

Vuelta a la calma (5 min): Para bajar pulsaciones el alumnado se pasará una pelota mientras anda por la pista. En cada pase tienen que decir acciones saludables para la vida. Al finalizar no podrá faltar el choque de manos y la felicitación.

- WOD 6.

Calentamiento (10 min): Movimiento articular y activación muscular. Toda la clase se situará en círculo y seguirán los movimientos que realiza el profesor o un/a alumno/a elegido/a, desde la cabeza hasta los pies. A continuación se jugará a la “Patata caliente”, los alumnos/as seguirán en círculo, pasándose dos pelotas, el que tenga la pelota en el momento que se avise deberá lanzarla rápidamente a alguien, con cuidado. A quien consiga darle tendrá que realizar 3 flexiones o 3 burpees.

Parte principal (25 min): Tira la pelota y muévete. Cada niño y niña tendrán en su poder una pelota. La lanzarán al aire, en el tiempo que cae tienen que realizar un movimiento que el profesor dirá e intentar coger la pelota sin que toque el suelo. Irán variando los movimientos.

El cono rápido. Cada joven se pondrá uno/a en frente de otro/a con un cono en medio. Se situarán en posición de sentadilla (media, 90 grados o profunda, variarán). El profesor irá diciendo diferentes posturas de las manos: “Manos a la cabeza, manos al pecho...” y cuando diga “manos al cono” tienen que cogerlo rápidamente. El/la que no consiga cogerlo deberá hacer 3 burpees. Se utilizarán bandas elásticas para las sentadillas.

La ruleta de la suerte. En una ruleta creada por el profesor estarán marcados diversos ejercicios y en otra, las cantidades. Un hueco tendrá la palabra descanso. Cada niño y niña tendrá la oportunidad de tirar la ruleta. El que toque se realizará.

Vuelta a la calma (5 min): Al ser la última sesión, se va a realizar una charla final buscando los comentarios de los alumnos y alumnas a cerca de la programación basada en el CrossFit. Todas sus vivencias, superaciones, miedos, motivaciones, etc. Que los niños y niñas cuenten su experiencia.

Todos los movimientos serán explicados previamente para que no haya ningún tipo de confusión ni de mala ejecución. Lo primero es la salud del niño y de la niña. Nunca se realizará nada que no se pueda hacer o que causa demasiada dificultad. No se deben crear atletas, se debe crear salud y diversión.

8. Recursos didácticos

Los recursos didácticos se van a dividir en los siguientes apartados:

- Recursos temporales. La unidad didáctica estará compuesta por seis sesiones, con una duración de cuarenta y cinco minutos cada una. El tiempo establecido no es de una hora ya que entre que el alumnado sale a la pista, se ordenan y se comienza, ya resta tiempo, y además hay que contar con el aseo posterior.
- Recursos humanos. En todo momento las sesiones serán realizadas por el profesor, no existirá ayuda externa, ni ningún tipo de visita. Los recursos humanos serán el propio alumnado y el docente.
- Recursos espaciales. Los espacios requeridos para las sesiones y para las dinámicas planteadas serán tanto la pista como el pabellón o gimnasio. Todas las actividades se pueden realizar en estos espacios.
- Materiales. Los materiales que se van a utilizar en esta propuesta didáctica serán elásticos, bancos, plataformas para saltar encima, colchonetas, balones medicinales (1kg), el propio peso corporal, cuerdas, combas, conos y pelotas.
- Agrupamientos. Se van a trabajar todo tipo de agrupamientos, desde grandes grupos, parejas, pequeños grupos y/o de forma individual. Se quiere fomentar todo tipo de grupos para realizar una formación socialmente completa.

9. Evaluación de la Unidad Didáctica

Para la evaluación de esta propuesta didáctica sobre el CrossFit en el área de Educación Física se van a utilizar tres tipos:

Va a existir una evaluación inicial para valorar los conocimientos previos y observar que base tiene cada niño y niña; durante toda la unidad se desarrollará una evaluación continua o formativa que dará “feedback” e informará de cómo está evolucionando el alumnado y así

poder plantear si se debe hacer algún cambio por si algo no funciona; y por último, una evaluación final o sumativa para valorar si los alumnos y alumnas han conseguido los objetivos o no.

Se van a valorar dos procesos: por un lado, el proceso de enseñanza, y por otro, el de aprendizaje.

Del proceso de enseñanza se va a juzgar esta unidad didáctica en su totalidad, observando si la metodología es adecuada, si las actividades son motivadoras, si la temporalización está bien programada, si los materiales son los correctos, etc. Para ello se utilizará las técnicas de la observación indirecta y de la autoevaluación, y como instrumento se tendrá el diario de clase o registro de anécdotas.

Para el proceso de aprendizaje se va a tener en cuenta toda la evolución del niño o niña, dándole más importancia al “cómo” que al “qué”, es decir, valorando más el recorrido y la forma de llevar a cabo el proceso que el resultado. En este apartado se va a utilizar como técnicas la observación directa y el registro de ejecución, y como instrumento se tendrán la lista de control y la rúbrica. Los referentes para evaluar la rúbrica serán los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje que aparecen en la Orden del 15 de enero de 2021, repartidos en los bloques 1, 2 y 3 sobre los cuales se ha trabajado esta unidad didáctica.

Bloque 1:

Criterio de evaluación:

EF.03.01. Resolver situaciones motrices de forma eficaz seleccionando, combinando y aplicando las habilidades motrices (perceptivas, básicas, genéricas...) requeridas en función de los estímulos y condicionantes espacio-temporales planteados por la tarea, valorando el esfuerzo y la perseverancia como elementos necesarios en la consecución de metas.

Estándares de aprendizaje:

EF.03.01.01. Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.

EF.03.01.02. Adapta la habilidad motriz básica de salto a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas, ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.

EF.03.01.03. Adapta las habilidades motrices básicas de manipulación de objetos (lanzamiento, recepción, golpeo, etc.) a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas aplicando correctamente los gestos y utilizando los segmentos dominantes y no dominantes.

Criterio de evaluación:

EF.03.06. Regular y dosificar eficazmente la intensidad (frecuencia cardíaca, respiratoria...) y la duración del esfuerzo, en situaciones físico-motrices de diversa complejidad, relacionado estas variables con el tipo de capacidad requerida, teniendo en cuenta sus posibilidades y limitaciones, para mejorar sus capacidades físicas básicas y coordinativas.

Estándares de aprendizaje:

EF.03.06.01. Tiene interés por mejorar las capacidades físicas.

EF.03.06.02. Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud.

EF.03.06.03. Muestra una mejora global con respecto a su nivel de partida de las capacidades físicas orientadas a la salud.

EF.03.06.04. Identifica su frecuencia cardíaca y respiratoria, en distintas intensidades de esfuerzo.

EF.03.06.05. Adapta la intensidad de su esfuerzo al tiempo de duración de la actividad.

Criterio de evaluación:

Bloque 2.

Criterio de evaluación:

EF.03.04. Relacionar y utilizar terminología y conocimientos propios de Educación Física y los introducidos por otras áreas en las situaciones físicomotrices, artístico expresivas y lúdico motrices.

Estándares de aprendizaje:

EF.03.04.02. Reconoce la importancia del desarrollo de las capacidades físicas para la mejora de las habilidades motrices.

Criterio de evaluación:

EF.03.11. Identificar y explicar la importancia de la aplicación de hábitos de prevención y medidas de seguridad necesarias ante los posibles riesgos propios de la actividad física, mostrando una actitud activa y responsable para su uso.

Estándares de aprendizaje:

EF.03.11.01. Describe los efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada y del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias.

Bloque 4.

Criterio de evaluación:

EF.03.13. Poner por encima de los propios intereses y resultados (perder o ganar) el trabajo en equipo, el juego limpio y las relaciones personales que se establecen en la práctica de juegos y actividades físicas.

Estándares de aprendizaje:

EF.03.13.01. Muestra buena disposición para solucionar los conflictos de manera razonable.

EF.03.13.02. Reconoce y califica negativamente las conductas inapropiadas que se producen en la práctica o en los espectáculos deportivos.

EF.03.13.03. Acepta formar parte del grupo que le corresponda y el resultado de las competiciones con deportividad.

10. Atención al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo

Esta unidad didáctica está abierta a la diversidad, es decir, es posible adaptarla a cualquier alumno o alumna con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo. Cada actividad de las propuestas será susceptible de ser adaptada, por ejemplo, en el caso de que un alumno tenga parálisis cerebral, los balones a usar, serán de gomaespuma para facilitar el agarre, o se adaptará el salto para que sea un empuje de la silla hacia delante, etc. Asimismo,

aprovecharemos la ayuda de los compañeros para apoyar al alumnado con más dificultades favoreciendo una inclusión plena en el aula.

11. Conclusiones

Como conclusión se puede afirmar que esta propuesta de intervención aportará muchísimo al área de Educación Física y a la vida en general. Será un aire fresco para la asignatura en sí misma, un programa innovador que hará que la motivación de los niños y niñas aumente con creces.

Esta motivación se conseguirá con la mezcla de actividad física y juegos, todas las dinámicas que se trabajarán en esta sesión estarán basadas en actividades lúdicas por lo que el alumnado no se aburrirá en ningún momento. Ésto podrá crear una adherencia al deporte y a la vida saludable, algo que es esencial para el buen crecimiento del niño o niña.

Otro punto importante que se puede sacar de este programa de trabajo es que todos los alumnos y alumnas cooperarán entre ellos y ellas, crearán un grupo fuerte y se ayudarán los unos/as a los otros/as. Es un gran beneficio que los niños/as sean socialmente activos y aptos, a la misma vez que son autónomos para poder realizar una tarea, no se deben de olvidar de ayudar al prójimo cuando lo necesite.

En general las sensaciones acerca de esta propuesta son muy buenas, es positiva en todos los aspectos, ya sean educativos, sociales o físicos, y es inclusiva porque todos los niños y niñas pueden realizar todas las dinámicas de forma correcta ya que es posible adaptarlas a cualquier sujeto. Esto es un aspecto a destacar ya que en muchas sesiones de Educación Física algunos alumnos o alumnas se ven marginados por no hacer las actividades de forma correcta, y no solo por el resto del alumnado sino también, en ciertas ocasiones, por el propio docente. Con el CrossFit adaptado no habrá ningún problema de este tipo ya que todo se realizará bajo un ambiente de grupo o familia.

Como ya se ha señalado antes, el CrossFit ayuda a afrontar la vida de distinta manera. Ésta pondrá obstáculos y retos que hay que superar, momentos difíciles que harán que avanzar sea complicado, no es un camino fácil y recto. En todos esos momentos u obstáculos es cuando más fuerte se debe ser, nunca hay que rendirse, si alguien se cae, se levanta y crece. Este

deporte te hace fuerte físicamente, pero aún más mentalmente. Hay una frase que aplica a la perfección esto y es la siguiente: “Es difícil superar a una persona que nunca se rinde”.

Para finalizar, una frase del mejor atleta de CrossFit (Crossfiter) del mundo y de la historia, Mat Fraser:

“Hoy voy a hacer lo que otras personas no están dispuestas a hacer. Así podré hacer mañana lo que otras personas no pueden.”

12. Referencias bibliográficas

Casimiro Andújar, A., & Rodríguez Pérez, M. (2012). *Actividad física, hábitos saludables y calidad de vida*. Sistemas de Oficina de Almería.

Consejería de Educación, Cultura y Deporte. (2021). BOJA. *Orden 15 de enero de 2021. Anexo III. Áreas del bloque de asignaturas específicas*. Disponible en: <https://www.adideandalucia.es/normas/ordenes/Orden15enero2021PrimariaAnexoIII.pdf>

Consejería de Educación, Cultura y Deporte. (2015). *Enseñanzas propias de la Comunidad Autónoma de Andalucía para la Educación Primaria*. Disponible en: <http://www.juntadeandalucia.es/educacion/descargasrecursos/curriculo-primaria/pdf/PDF/textocompleto.pdf>

Gómez-Mármol, A., Sánchez-Alcaraz, B., Pérez, M., & Ribes, A. (2014). El CrossFit en la Educación Física escolar. *Emásf*, (30). Acceso el 23 de enero de 2021, disponible en: <http://file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-ElCrossfitEnLaEducacionFisicaEscolar-5477167.pdf>

Infowod. (2019). *¿Qué es el CrossFit?, y ¿cómo se practica? - Todo sobre el CrossFit*. Acceso el 18 de enero de 2021, disponible en: <https://infowod.com/que-es-el-crossfit-y-como-se-practica/>

Terral CrossFit (2018). *Los beneficios del CrossFit para la salud física y mental*. Acceso el 25 de enero de 2021, disponible en: <https://terralcrossfit.com/blog/los-beneficios-del-crossfit>

Peña, G., Heredia, J., Lloret, C., Martín, M., & Da Silva-Grigoletto, M. (2016). Iniciación al entrenamiento de fuerza en edades tempranas: revisión. *Revista Andaluza De Medicina Del*

Deporte, (9). Acceso el 20 de enero de 2021, disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1888-75462016000100009.

Pinzón, C. (2019). *CrossFit Kids*. Universidad Santo Tomás. Disponible en: <http://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/21067/2020carlospinzon.pdf?sequence=6&isAllowed=y>

Pochetti, J., Ponczosznik, D., Rojas, P., & Testa, N. (2018). *Entrenamiento de la fuerza en niños y adolescentes: beneficios, riesgos y recomendaciones*. Disponible en: https://www.sap.org.ar/uploads/archivos/general/files_supl5_entrenamiento_26-10pdf_1539026880.pdf

Sánchez-Alcaraz, B., & Gómez-Mármol, A. (2015). Percepción de esfuerzo, diversión y aprendizaje en alumnos de educación secundaria en las clases de Educación Física durante una Unidad Didáctica de CrossFit. *Sportk: Revista Euroamericana De Ciencias Del Deporte*, (1). Disponible en: <https://revistas.um.es/sportk/article/view/239841/182751>

13. Anexos

Sesiones

Título de la sesión: WOD 1					
Edad	10-12	Nº participantes	24	Sesión	1
Recursos	No se necesitan materiales.			Espacios	Pista/Pabellón
Descripción					

I. Inicial	Explicación de todos los movimientos que se realizarán en la sesión y demostración práctica de cada uno de ellos. Antes de cada WOD tiene que quedar todo claro para evitar lesiones y mala práctica del juego.
Calentamiento	Movimiento articular y activación muscular. Toda la clase se situará en círculo y seguirán los movimientos que realiza el profesor o un/a alumno/a elegido/a, desde la cabeza hasta los pies. Una vez terminado, los niños y niñas se desplazarán por la pista libremente a un paso más rápido de lo normal, al primer pitido deberán hacer un pequeño skipping de rodillas, y al segundo pitido se nombrará un color, el cual deben tocar rápidamente.
Parte Principal	<p>Koreanos y koreanas. Se trabajará en pareja. Cogidos de la mano se realizarán pasos koreanos hasta la línea del medio del campo. Cada dúo tiene que ayudarse mutuamente para no caerse. 5 veces es el objetivo. Cada vez que toquen la línea pueden descansar.</p> <p>Descanso de 2 min.</p> <p>Carretilla más sentadilla. Siguen las mismas parejas. Uno de la pareja coge en carretilla al otro, cada dos pasos se hará una sentadilla. El que hace de carretilla tendrá que aguantar y coordinar el equilibrio, trabajando así el core. Una vez crucen la pista entera, cambiarán los roles. El objetivo son 5 veces, en la última cambiarán el rol a mitad de pista.</p>

	<p>Descanso de 2 minutos.</p> <p>Piedra, papel o tijera con truco. La misma pareja. Cada uno/a se sitúa a un extremo de la pista, al escuchar el pitido de salida deben llegar al medio realizando lunges (zancadas). Cuando lleguen se situarán en posición de plancha abdominal y jugarán una partida al juego piedra papel o tijera. El/la que gane volverá trotando a la línea de inicio, el otro/a con un pequeño sprint. Objetivo: 5 veces.</p>
Vuelta a la calma	<p>Para bajar las pulsaciones los niños y niñas andarán por la pista soltando todas las partes del cuerpo y chocándose las manos en señal de buen trabajo. Una vez se saluden todos y todas, se realizará un círculo para opinar sobre la sesión.</p>

Título de la sesión: WOD 2						
Edad	10-12	Nº participantes	24	Sesión	2	
Recursos	Picas.			Espacios	Pista/Pabellón	

Descripción	
I. Inicial	Explicación de todos los movimientos que se realizarán en la sesión y demostración práctica de cada uno de ellos. Antes de cada WOD tiene que quedar todo claro para evitar lesiones y mala práctica del juego.
Calentamiento	Movimiento articular y activación muscular. Toda la clase se situará en círculo y seguirán los movimientos que realiza el profesor o un/a alumno/a elegido/a, desde la cabeza hasta los pies. A continuación tendrán que realizar el movimiento de tres tipos de animales versión CrossFit, el oso, la rana y el gusano. 20, 10 y 5 respectivamente, durante 5 minutos.
Parte Principal	<p>Frankenstein y sus amigos/as. Se repartirá una pica a cada alumno/a y se realizará un pequeño tábata adaptado mediante un trabajo isométrico. Situarán la pica en los hombros con los brazos extendidos, a cada pitido bajarán en sentadilla y aguantarán hasta el siguiente pitido. Hay que mantenerse con los brazos estirados y sin que se les caiga la pica.</p> <p>El Cuba-burpee. Siguiendo la dinámica del juego del Cuba, pero cambiando el cuba por burpees. Es decir, para salvarse del que pilla, se deberá decir Burpee y realizar 7 de éstos para continuar. Cambiarán los roles cada cierto</p>

	<p>tiempo.</p> <p>Levántame y salta. Se trabajará en parejas realizando un trabajo de tracción más salto. Tendrán que levantarse imitando el movimiento de remo y saltar coordinadamente dándose una palmada. Dispondrán de 2 minutos para realizar el número máximo de repeticiones, descansarán 2 minutos y de nuevo otros 2 de actividad.</p>
Vuelta a la calma	<p>Una vez que todos y todas se hayan dado la enhorabuena por la clase, se sentarán en círculo y se realizará un trabajo de respiración para bajar pulsaciones, dejando la mente en blanco y relajando todos los músculos del cuerpo.</p>

Título de la sesión: WOD 3						
Edad	10-12	Nº participantes	24	Sesión	3	
Recursos	Combas, picas, cuerdas y conos.				Espacios	Pista/Pabellón

Descripción	
I. Inicial	Explicación de todos los movimientos que se realizarán en la sesión y demostración práctica de cada uno de ellos. Antes de cada WOD tiene que quedar todo claro para evitar lesiones y mala práctica del juego.
Calentamiento	Movimiento articular y activación muscular. Toda la clase se situará en círculo y seguirán los movimientos que realiza el profesor o un/a alumno/a elegido/a, desde la cabeza hasta los pies. Posteriormente, se repartirán combas y practicarán durante 5 minutos el salto a la misma.
Parte Principal	<p>Técnica peso muerto + EMOM. Con una pica se realizará un trabajo de técnica para enseñar y mostrar el peso muerto. Una vez captado el movimiento se realizará un EMOM para perfeccionarlo.</p> <p>La cuerda. La clase se dividirá en 3 grupos de 8 personas y a su vez, equipos de 4 y 4. El juego consiste en arrastrar al otro equipo a tu zona tirando de la cuerda. Cambiarán las partidas cada 3 puntos.</p> <p>Las 4 estaciones. La clase seguirá dividida en 3 grupos de 8. Se dispondrá un circuito a cada grupo de 4 estaciones: 1ª. 5 flexiones 2ª. 5 burpees 3ª. 5 sentadillas 4ª. 5 saltos a la comba.</p>

	En 10 minutos intentarán dar más de una vuelta el equipo completo.
Vuelta a la calma	En este caso, la vuelta a la calma se realizará mientras se recoge el material. Una vez ordenado y recogido todo, se darán y chocarán las manos todos y todas y se felicitarán por la clase.

Título de la sesión: WOD 4						
Edad	10-12	Nº participantes	24	Sesión	4	
Recursos	Cajones, plataformas o bancos, y colchonetas.			Espacios	Pista/Pabellón	

Descripción	
I. Inicial	Explicación de todos los movimientos que se realizarán en la sesión y demostración práctica de cada uno de ellos. Antes de cada WOD tiene que quedar todo claro para evitar lesiones y mala práctica del juego.
Calentamiento	Movimiento articular y activación muscular. Toda la clase se situará en círculo y seguirán los movimientos que realiza el profesor o un/a alumno/a elegido/a, desde la cabeza hasta los pies. Después de esto, los niños y niñas jugarán al “Simón dice”, nombrando ellos/as mismos/as distintos movimientos para entrar en calor.
Parte Principal	<p>Práctica de salto al cajón. Por parejas irán saltando de manera controlada al cajón o banco que se disponga. Una vez arriba chocarán la mano con la pareja en señal de alegría, así hasta pasar por toda la clase. En el suelo habrá colchonetas para evitar lesiones.</p> <p>Shoulder taps con amigo/a. El alumnado, en pareja, uno/a en frente del otro/a realizarán shoulder taps, con la variante de que el compañero/a tendrá que intentar desestabilizar esa posición. Irán cambiando de pareja cada minuto de forma rápida.</p> <p>Jack y los saltadores. Se jugará a un pilla-pilla donde dos elegidos/as serán los que pillen. En</p>

	<p>cuanto el profesor diga las palabras “Jack, Jack”, toda la clase realizará 10 Jumping Jacks, exceptuando a los que han sido pillados. Éstos, para volver al juego deberán realizar 10 saltos al cajón. Cambiarán los roles cada cierto tiempo.</p>
Vuelta a la calma	<p>Los niños y niñas se sentarán en un círculo y realizarán algunos movimientos para estirar. Posteriormente tendremos una charla sobre su evolución en la programación de CrossFit.</p>

Título de la sesión: WOD 5						
Edad	10-12	Nº participantes	24	Sesión	5	
Recursos	Picas, balones medicinales y pelotas.			Espacios	Pista/Pabellón	
Descripción						

I. Inicial	Explicación de todos los movimientos que se realizarán en la sesión y demostración práctica de cada uno de ellos. Antes de cada WOD tiene que quedar todo claro para evitar lesiones y mala práctica del juego.
Calentamiento	Movimiento articular y activación muscular. Toda la clase se situará en círculo y seguirán los movimientos que realiza el profesor o un/a alumno/a elegido/a, desde la cabeza hasta los pies. Se hará una segunda vuelta enfocando el movimiento en el hombro para evitar lesiones.
Parte Principal	<p>Práctica de clean and jerk con pica. Se enseñará la técnica de este movimiento olímpico. Se realizará mediante el movimiento espejo con el maestro.</p> <p>Press más pase. Se dividirá la clase en dos filas, cada una con balón medicinal (1 kg). El último de cada fila tendrá que realizar un press de hombros y pasar el balón al siguiente, yéndose rápidamente al inicio de la fila, así con todos/as. Deberán cruzar la pista y volver, a través de permutas de sitio.</p> <p>Pañuelo medicinal. Seguirá la misma división de clase y se utilizarán los mismos balones. La base de la actividades es la del tradicional juego del pañuelo. En puesto de un pañuelo, estarán dos balones medicinales, uno para cada equipo. Los números correspondientes saldrán a coger el balón y llevárselo a su zona, el punto se lo</p>

	llevará el que antes llegue.
Vuelta a la calma	Para bajar pulsaciones el alumnado se pasará una pelota mientras anda por la pista. En cada pase tienen que decir acciones saludables para la vida. Al finalizar no podrá faltar el choque de manos y la felicitación.

Título de la sesión: WOD 6						
Edad	10-12	Nº participantes	24	Sesión	6	
Recursos	Pelotas y conos.			Espacios	Pista/Pabellón	

Descripción	
I. Inicial	Explicación de todos los movimientos que se realizarán en la sesión y demostración práctica de cada uno de ellos. Antes de cada WOD tiene que quedar todo claro para evitar lesiones y mala práctica del juego.
Calentamiento	Movimiento articular y activación muscular. Toda la clase se situará en círculo y seguirán los movimientos que realiza el profesor o un/a alumno/a elegido/a, desde la cabeza hasta los pies. A continuación se jugará a la “Patata caliente”, los alumnos/as seguirán en círculo, pasándose dos pelotas, el que tenga la pelota en el momento que se avise deberá lanzarla rápidamente a alguien, con cuidado. A quien consiga darle tendrá que realizar o 3 flexiones o 3 burpees.

<p>Parte Principal</p>	<p>Tira la pelota y muévete. Cada niño y niña tendrán en su poder una pelota. La lanzarán al aire, en el tiempo que cae tienen que realizar un movimiento que el profesor dirá e intentar coger la pelota sin que toque el suelo. Irán variando los movimientos.</p> <p>El cono rápido. Cada niño y niña se pondrán uno/a en frente de otro/a con un cono en medio. Se situarán en posición de sentadilla (media, 90 grados o profunda, variarán). El profesor irá diciendo diferentes posturas de las manos: “Manos a la cabeza, manos al pecho...” y cuando diga “manos al cono” tienen que cogerlo rápidamente. El/la que no consiga cogerlo deberá hacer 3 burpees. Se utilizarán bandas elásticas para las sentadillas.</p> <p>La ruleta de la suerte. En una ruleta creada por el profesor estarán marcados diversos ejercicios y en otra, las cantidades. Un hueco tendrá la palabra descanso. Cada niño y niña tendrá la oportunidad de tirar la ruleta. El que toque se realizará.</p>
<p>Vuelta a la calma</p>	<p>Al ser la última sesión, se va a realizar una charla final buscando los comentarios de los alumnos y alumnas a cerca de la programación basada en el CrossFit. Todas sus vivencias, superaciones, miedos, motivaciones, etc. Que los niños y niñas cuenten su experiencia.</p>

