Universidad Zaragoza
1542

Trabajo Fin de Grado

Un proyecto educativo a través de la carrera de larga duración

Autor/es

Alberto García Adán

Director/es

Juan Azpiroz Martín

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

Año 2023-2024

Índice

1. INTRODUCCIÓN....4

1.1. Contexto y presentación del tema ... 5

1.2. Justificación de la relevancia del proyecto educativo solidario ... 7

1.3. Objetivos del TFG ... 10

2. MARCO TEÓRICO ... 11

2.1. Fundamentos pedagógicos de la carrera de larga duración ... 12

2.2. Colaboración entre colegios y la universidad en proyectos educativos ... 13

2.3. Los proyectos solidarios en el currículo escolar ... 15

2.4. Conceptos clave de los proyectos innovadores ... 15

3. CONTEXTUALIZACIÓN DEL PLAN DE INTERVENCIÓN ... 17

3.1. Descripción del proyecto ... 17

3.2. Detalles sobre la unidad didáctica de la carrera de larga duración ... 18

3.3. La unidad didáctica y el evento final ... 26

3.3.1. Temporalización ... 28

3.3.2. Sesiones de la unidad didáctica ... 29

3.3.3. Evento final ... 35

3.4. Implementación del proyecto ... 40

4. ANÁLISIS DEL PROYECTO ... 42

4.1. Conclusiones ... 44

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS ... 46

ANEXOS ... 48

Anexo I. Instrumentos de evaluación ... 48

Anexo II. Mensaje de contacto con el Ayuntamiento de Huesca ... 55

Anexo III. Mensaje de contacto con la Universidad de Zaragoza ... 55

Anexo IV. Contacto con las familias y autorización salida del centro ... 56

Anexo V. Medallas “Reto conseguido” ... 57

UN PROYECTO EDUCATIVO A TRAVÉS DE LA CARRERA DE LARGA DURACIÓN

AN EDUCATIONAL PROJECT THROUGH THE LONG-DISTANCE RUN

- Elaborado por Alberto García Adán.
- Dirigido por Juan Azpiroz Martín.
- Presentado para su defensa en la convocatoria de Junio del año 2024.
- Número de palabras (sin incluir anexos): 13.665

RESUMEN

El presente trabajo fin de grado se centra en un proyecto educativo desarrollado a partir de la unidad didáctica de carrera de larga duración. Este proyecto tiene un evento final diseñado para alumnos de 6º de educación primaria de tres colegios del contexto de la ciudad de Huesca. El evento culmina con un reto en el que los alumnos deberán de demostrar los aprendizajes y habilidades adquiridos durante la unidad, y no solamente eso, sino que desde otros aprendizajes fundamentales se pretende trabajar para promover hábitos de vida saludable.

Aunque la implementación del proyecto no ha sido posible en un contexto real debido a limitaciones temporales relacionadas con los periodos de exámenes y de las prácticas III y IV, este trabajo fin de grado proporciona las estrategias y los recursos necesarios para poder ser implementado. Por ello el documento presenta ser útil y detallado con el fin de su aplicación en un futuro.

PALABRAS CLAVE

Proyecto educativo, Educación Física, Innovación, Carrera de Larga Duración y Actividad Física.

1. INTRODUCCIÓN

En este plan de intervención, se propone abordar un proyecto a través de la unidad didáctica de la carrera de larga duración. Este proyecto tiene como objetivo ser un reto educativo solidario centrado en la unidad didáctica mencionada. La participación en el proyecto será una intervención educativa por parte de tres centros escolares de la ciudad de Huesca. Aunque en el plan de intervención, se centre como contexto principal en el colegio Salesianos de María Auxiliadora de Huesca, también se contará con la participación del CEIP Pío XII y el CEIP Alcoraz. El objetivo principal que se desarrollará a través de la realización de la unidad didáctica y con el broche final con el proyecto es la involucración de los tres colegios, en el curso de 6º de primaria y los maestros de educación física, en la organización de un evento deportivo. Este evento tiene un desafío individual para cada alumno del último curso de primaria. Consiste en recorrer un circuito cerrado en las instalaciones deportivas de la ciudad deportiva de la ciudad de Huesca, con apoyo de la Universidad de Zaragoza, intentando mantener un ritmo constante durante un tiempo determinado que dictará como objetivo cada alumno (10, 15, 20, 25 o 30 minutos). Este proyecto tendrá varios colaboradores y patrocinadores para que pueda salir con éxito y que sea un proyecto educativo integrado entre diferentes colegios, pero además entre diferentes organismos educativos, como es la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. La colaboración por parte de los alumnos de último curso con la especialización de educación física de la facultad será imprescindible para la ejecución del evento junto a los maestros de los colegios implicados.

Por último, se busca el respaldo de los patrocinadores y colaboradores con el fin de apoyar a una causa solidaria. Las ganancias que se obtengan durante el evento irán destinadas a organizaciones no gubernamentales como son “SAVE THE CHILDREN” y “EDUCO”. A través de esta iniciativa, se busca no solo fomentar la actividad física en un marco contextual como es el evento con tres colegios de la ciudad, sino que también se fomenta el trabajo en equipo entre los alumnos de último curso, los maestros y maestras de educación física y los alumnos y profesores de la facultad universitaria. Con todo ello, se quiere promover unos valores cívicos, para que el alumnado lo tenga como una situación social de referencia, como son la solidaridad y el compromiso social.

En este contexto, el presente Trabajo Fin de Grado (TFG[1]) tiene como objeto principal analizar la implementación y el desarrollo de una unidad didáctica de CLD[2] sumándole el proyecto o evento final integrado con tres colegios de la ciudad. Así como reflexionar sobre el impacto en la comunidad educativa que puede tener el trabajo de esta unidad didáctica con un proyecto de este calibre.

1.1. Contexto y presentación del tema

La carrera de larga duración se podría definir como una estrategia pedagógica con la que se busca una promoción de la salud y de la actividad física. Además, como ya se citará posteriormente, obviamente es un apartado y objeto de aprendizaje del currículo educativo, situado en los dominios de acción motriz de individuales y que se le sitúan otros tantos aprendizajes transversales. Para el trabajo de la carrera de larga duración se desarrollarán metodologías educativas caracterizadas por un enfoque formativo y continuo, durante una unidad didáctica, e incluso más, durante un itinerario de aprendizaje, que permite a los alumnos conocer y aprender aspectos relevantes sobre la actividad física y de la salud. Además, de adquirir ciertas habilidades motrices que les servirán para resolver con éxito las tareas presentadas en el área de educación física.

Llevándolo al contexto educativo, en el colegio Salesianos, el presente proyecto solidario servirá como marco para el diseño de la unidad didáctica que culminará con el evento deportivo de gran relevancia.

Importante resaltar que la implementación del proyecto no se ha llevado a cabo durante la realización del Trabajo Fin de Grado. Esta decisión se debe a las limitaciones temporales que enfrentamos, con la finalización en enero de los exámenes y el ajustado tiempo con el comienzo de las Prácticas III y posteriormente con las Prácticas IV. El marco temporal es muy reducido y con la suma de la carga de trabajo con los Informes de Prácticas resulta complicado llevarlo a la práctica real actualmente. No obstante, se considerará su aplicación en un futuro, por ello el trabajo va a estar orientado en un contexto real para que a su vez sea práctico en unos años.

[1] Se hará referencia al término de Trabajo de Fin de Grado con las siglas TFG, con la finalidad de agilizar la lectura y facilitar la misma.

[2] También se hará referencia al término de Carrera de Larga Duración con las siglas CLD, con la finalidad de agilizar la lectura y facilitar la misma.

El proyecto se centra en la etapa final de primaria, es decir de 6º de educación primaria. Partiendo de allí y de que es la etapa final de la unidad de CLD, se hablará ahora sobre la participación en el proyecto. Los colegios Salesianos, CEIP Pío XII y CEIP Alcoraz llevarán a cabo el proyecto el 28 de mayo de 2024. Fecha en la que los estudiantes de los diferentes colegios se enfrentarán al reto de recorrer un circuito cerrado en las instalaciones deportivas de la ciudad deportiva con ayuda de la Universidad de Zaragoza y el Ayuntamiento de Huesca. Siendo el objetivo del reto pasar una jornada solidaria junto a una comunidad educativa teniendo toda la misión de recorrer un tiempo determinado marcado ya con antelación desde el trabajo en la unidad didáctica. El proyecto implica una organización y cohesión excepcional entre los tres centros educativos, para trabajar la unidad didáctica en el mismo periodo de tiempo, y se puede repuntar que si se trabajase con la misma metodología sería lo ideal.

La garantía de éxito del proyecto viene dada por diversos factores, pero está claro que el diseño de un itinerario de aprendizaje que asegura una adecuada y formativa progresión del desarrollo de habilidades y acciones motrices para completar el desafío será de gran ayuda. Para este diseño de itinerario de aprendizaje, se pretenden seguir los principios pedagógicos propuestos por López-Pastor, Kirk y Lorente-Catalán (2008), quienes enfatizan la importancia de adaptar la enseñanza de la educación física a las necesidades individuales de los alumnos, promoviendo así la actividad física con inclusión y el respeto a la diversidad social.

El itinerario de aprendizaje será diferente en cada colegio, como es lógico, e incluso podría llegar a ser contraproducente, ya que cada colegio tiene sus propios proyectos entre diferentes etapas educativas. Pero el acuerdo en la realización de la unidad didáctica de carrera de larga duración antes del evento es esencial para garantizar el éxito del proyecto. Se cuenta con una unidad didáctica que oscila entre las 9 y 11 sesiones, y que busca como principales objetivos, el control y gestión del esfuerzo en carrera, siendo consciente el alumno de sus límites, pero también de sus oportunidades y su fortaleza conseguida bajo el esfuerzo y la constancia del trabajo realizado. Además del aspecto deportivo, el proyecto busca promover la salud y el bienestar de los alumnos, un concepto que se ha visto evolucionar en esta última década en las escuelas, con el concepto de escuelas promotoras de salud. Uno de los pilares fundamentales de los hábitos de vida saludables, es el equilibrio entre la importancia de la realización de actividad física, la alimentación

equilibrada y el cuidado del cuerpo y de la mente. Durante el trabajo de la unidad se fomenta la adopción de hábitos de vida saludables, tanto dentro como fuera del ámbito escolar, mediante la sensibilización y la participación activa de la comunidad educativa. Es una gran oportunidad para que, además, se brinde información y orientación sobre la importancia de la actividad física regular, donde aquí entra la Organización Mundial de la Salud (OMS). En cuanto al concepto de escuelas promotoras de salud, se toma como referencia este modelo, el cual es propuesto por la OMS que define a estas instituciones educativas como "aquellas que promueven la salud y el bienestar de sus estudiantes, personal y comunidad" (OMS, 2020). Con este enfoque y la idea de la promoción de la actividad física y de la salud que se pretende conseguir con el trabajo de la unidad didáctica y el proyecto, se busca crear un espacio en la ciudad de Huesca de entornos escolares que apoyen y fomenten estilos de vida saludables, pero que no solamente se quede en un contexto educativo, si no que fuera del ámbito escolar se pueda ver reflejado este modelo de vida y bienestar.

1.2. Justificación de la relevancia del proyecto educativo solidario

La relevancia de la realización del presente proyecto educativo solidario radica en la capacidad que se puede conseguir de integrar varios aspectos fundamentales en el desarrollo de enseñanza-aprendizaje de los alumnos, así como también ese enfoque innovador en el ámbito de la Educación Física. Para comenzar, se busca promover la actividad física con una práctica regular y constante y el bienestar tanto físico, como emocional y mental del alumnado. Como ya se ha comentado anteriormente, no solo se buscan estos objetivos a través de la práctica deportiva, sino que también mediante una sensibilización y de una participación activa en acciones solidarias y sociales, como puede ser el presente proyecto. Juntos, con esta mezcla y combinación de elementos que contribuyen a la formación de ciudadanos comprometidos con la comunidad y salud, se fomentan valores humanos bastante importantes hoy en día, como son la responsabilidad y la solidaridad. Si se consigue trabajar estos valores desde una edad temprana, probablemente haya más opciones de poder conseguir unos buenos ciudadanos en un futuro, comprometidos y con responsabilidades que harán un modelo de vida integrado centrado en el bienestar personal.

Podríamos decir, que uno de los pilares más importantes en la promoción de la actividad física, viene dado por una teoría que busca la motivación de los alumnos en el

ámbito educativo. Deci y Ryan (1985), destacan una vital importancia en satisfacer las necesidades psicológicas básicas sobre la competencia, autonomía y relaciones sociales para fomentar la motivación intrínseca y que se tenga un compromiso y una responsabilidad ciudadana. Llevándolo al contexto educativo de la educación física, hay autores como Julián, Zaragoza y Generelo (2006), que han demostrado cómo está teoría se puede contextualizar en este ámbito educativo. La relevancia de esta teoría en la promoción de la actividad física y el bienestar de los alumnos, destacando una importancia en la creación de entornos educativos que favorezcan las necesidades psicológicas básicas que se han hablado.

En el otro lado de la investigación, encontramos el proyecto. Un proyecto enmarcado por un evento final de una unidad didáctica, que se podría considerar innovadora, ya que desde hace pocos años se trabaja de manera correcta creando los entornos educativos favorecedores para el aprendizaje. Dicho proyecto se enmarca en un contexto de innovación educativa en el área de educación física, aunque tenga un trasfondo interdisciplinar con otras áreas. Este tipo de proyectos han experimentado avances significativos en las últimas décadas. Autores como López-Pastor (2012) han investigado y profundizado sobre las nuevas estrategias pedagógicas y metodológicas orientadas a la mejora de la calidad de enseñanza y el aprendizaje en proyectos y actividades innovadoras en el ámbito educativo. Partiendo de aquí y con la organización de proyectos innovadores, como este trabajo fin de grado presenta, representa una oportunidad en la integración de práctica deportiva con acciones solidarias y fomentando una participación activa de los alumnos para promover la adopción de hábitos de vida saludables desde una perspectiva lúdica y motivadores como aseguran autores como Aibar, Zaragoza e Ibor (2018).

La cita mencionada destaca la importancia de proyectos educativos que combinan la práctica deportiva con acciones solidarias como estrategias bastante efectivas para fomentar la participación de los estudiantes y promover los hábitos de vida saludables. Consiguiendo así, respaldando la idea de la teoría de autodeterminación, espacios favorecedores de aprendizaje mediante las necesidades psicológicas básicas.

En primer lugar, la integración de la práctica deportiva en proyectos solidarios, como este de la carrera de larga duración, da oportunidad a muchos alumnos de diferentes contextos sociales, económicos y culturales de experimentar el deporte, pero sobre todo la actividad física como una actividad que tiene como fin un propósito más allá del

rendimiento individual. Cuando, junto a varios colegios del mismo entorno, participan en eventos deportivos que tienen un impacto positivo en la comunidad, estos alumnos desarrollan un sentido de pertenencia y compromiso social, con lo que aumenta su motivación para participar y así mejorar su bienestar emocional.

Por otro lado, la combinación de la actividad física y de valores como la solidaridad pueden ofrecer perspectivas positivas de salud, que va más allá de la mera condición física. Autores como Zaragoza, Ibor y Aibar (2018) contribuyen a la investigación sobre la promoción de enfoques más holísticos y multidimensionales de la educación física. Antiguamente, la educación física se centraba principalmente en el desarrollo de la condición física y, por tanto, en el rendimiento deportivo. Estos tienen muchas limitaciones en otros aspectos del desarrollo integral del bienestar humano. Tradicionalmente, las clases se enfocaban principalmente en dos estructuras, en actividades físicas estandarizadas, con lo que contaban con itinerarios de aprendizaje muy pobres y otra estructura muy enfocada a la competición, sin tener en cuenta al alumnado, es decir, sin prestar atención las diferencias individuales de los alumnos ni promover una comprensión más amplia de la salud y el bienestar. Sin embargo, los autores mencionados han abogado por un cambio de paradigma en la enseñanza de la educación física, un paradigma centrado en la promoción, en el bienestar y en la salud. Todo esto implica una visión más profunda del área de educación física, teniendo un aspecto esencial en el desarrollo de aprendizaje en las escuelas.

Por último, cabe destacar la perspectiva lúdica y motivadora de los proyectos innovadores como afirma López-Pastor (2012). Esta visión placentera de la actividad física y de la educación revoca en la superación de posibles barreras para la participación, como pueden ser la falta de interés o la percepción de esfuerzo asociada al ejercicio físico. Al poder presentar el presente proyecto como una actividad lúdica, social y significativa, las tareas y la unidad didáctica captan la atención de un mayor número de alumnos y se pretende motivarlos a mantener un estilo de vida activo y saludable a largo plazo. Importante el concepto de sostenibilidad a largo plazo, no buscamos una promoción inmediata, sino una promoción formativa y sostenible en el tiempo.

1.3. Objetivos del TFG

Con el contexto claro, se plantea la necesidad de establecer unos objetivos claros y específicos que guíen el desarrollo de la unidad didáctica y del proyecto final. Los objetivos que se presentan a continuación se proponen con el fin de investigar la implementación del proyecto solidario, así como hacer una reflexión de su impacto en la comunidad educativa y realizar un plan de intervención para reflexionar sobre modelos y metodologías educativas innovadoras.

- Analizar el plan de intervención de la unidad didáctica de la carrera de larga duración entre tres colegios, Salesianos, CEIP Pío XII y CEIP Alcoraz, con el fin de la realización de un proyecto solidario.

- Realizar una reflexión sobre el impacto del proyecto educativo enfocado en la participación y el compromiso con el alumnado de 6º de educación primaria, así como la reflexión de los valores como la solidaridad y responsabilidad social, siguiendo el enfoque de autores como Julián, Zaragoza y Generelo (2006).

- Realizar un plan de intervención de cómo sería la colaboración entre colegios, universidad y los patrocinadores en la organización y la realización del proyecto solidario, con objeto de la recaudación de fondos para las organizaciones no gubernamentales como “SAVE THE CHILDREN” y “EDUCO”.

Es importante destacar que todos los objetivos comentados anteriormente, han sido propuestos como idea principal de un plan de intervención sobre este proyecto solidario. Si bien, es importante remarcar que este plan no se llevará a cabo en el periodo de prácticas por la reducida cantidad de días en el periodo prácticas y la densidad de otros trabajos académicos. Pero, es importante destacar que todas las estrategias y recursos desarrollados servirán como una guía para futuras iniciativas en el ámbito educativo.

2. MARCO TEÓRICO

La investigación conceptual y las metodologías de trabajo son parte del marco teórico y el sustento base de cualquier investigación. El marco teórico proporciona el contexto necesario para comprender y analizar, en este caso, el presente plan de intervención. En el caso de este trabajo fin de grado, el marco teórico se centra en varios aspectos fundamentales que darán la base teórica de la investigación, en concreto se centra en tres, siguiendo el hilo de los autores Deci y Ryan (1985); los fundamentos pedagógicos de la carrera de larga duración en el área de educación física, la importancia de la colaboración entre los colegios, cómo puede realizarse una conexión garantizando el éxito del proyecto y por último, todos los beneficios que la integración de proyectos solidarios puede abarcar en el currículo escolar y el impacto que tienen estos en el alumnado, como proyectos innovadores.

Siguiendo los tres principios del marco teórico, comenzamos con una breve introducción a la unidad didáctica de carrera de larga duración, como esta puede ser una estrategia pedagógica que promueve la actividad física, y con ello se incentiva la promoción de la actividad física, de la salud y el bienestar. Según López-Pastor (2012), la carrera de larga duración se basa en la idea de la progresión continua y el desarrollo integral del alumno, lo que en un principio destacaremos como unos ideales o conocimientos idóneos para trabajar en la educación física.

En el segundo punto del marco teórico, hablaremos sobre la importancia de colaborar entre colegios y la universidad en la implementación de proyectos educativos. Aprovechamos a varios profesores de la mención de educación física de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, como son Aibar, Zaragoza, Generelo e Ibor (2018) para destacar sus palabras, “la colaboración interinstitucional enriquece la experiencia educativa de los alumnos y promueve el desarrollo profesional de los docentes”.

Para acabar, se analizan los beneficios de la integración de proyectos solidarios, relacionándose y cohesionándose con el currículo escolar. Aquí destacamos la importancia de varias investigaciones y artículos de Julián, Zaragoza y Generelo (2006), los cuales dicen que “los proyectos solidarios contribuyen al desarrollo de habilidades socioemocionales en los estudiantes y promueven una ciudadanía comprometida y solidaria”.

2.1. Fundamentos pedagógicos de la carrera de larga duración

La carrera de larga duración en el área de Educación Física es una actividad que se debe trabajar. Lo primero, que es un contenido del currículo escolar aragonés, donde podemos trabajar con otros aprendizajes transversales, además del dominio de acción motriz de actividades motrices individuales. Estos aprendizajes transversales, como se específica en la Orden ECD/1112/2022, pueden ser de trabajo personal en la autorregulación de esfuerzo, sabiendo controlar y regular la fisiología del cuerpo cuando se realice una actividad física, también es necesario tener en cuenta que, si lo acompañamos con un proyecto de vida activa, bienestar y promoción de la actividad física, está claro que propiciamos el trabajo de la evaluación global del estilo de vida. A este último criterio, hay que sumarle todos los aspectos que pueden incentivar ese estilo de vida saludable y así poder trabajar con el alumnado de una manera específica en su bienestar completo (alimentación, sueño, actividad física, relaciones sociales, etc.).

Por otro lado, en un artículo reciente de Julián et al. (2020) del grupo de investigación de referencia, como es el EFYPAF - Educación Física y Promoción de la Actividad Física, destacan la carrera de larga duración como una herramienta pedagógica más para promover la actividad física y el bienestar. Como comentamos, no solo centrándose en la condición física, sino en la búsqueda de una visión más externa de lo que es la simpleza de correr. Aquí destacamos un artículo de Belenguer y Bernal (2005), que siguiendo su línea nos hablan de la carrera de larga duración como una actividad muy valiosa para trabajar en el aula, y no usar, como conocemos tradicionalmente el castigo; “te has portado mal en la clase de educación física, corre alrededor del patio”. Siguiendo con el artículo, se pueden explorar una infinidad de beneficios en la práctica, permítase el anglicismo, del running. Ya que resulta una actividad, como tantas otras, que es accesible para la gran mayoría de la población, y que, si se trata desde la escuela con una manera adecuada, puede ser una actividad sostenida en el tiempo.

La accesibilidad al alumnado, las situaciones sociales de referencia y el contexto demográfico y económico, son características que en los últimos años en las clases de educación física se tienen en cuenta a la hora del desarrollo de proyectos interdisciplinares, y ya no solamente para proyectos, sino también en el desarrollo del itinerario de aprendizaje. Dar accesibilidad a todo el alumnado en una actividad, implica que este pueda seguir practicando la actividad fuera del contexto escolar, si además

tenemos en la localidad situaciones sociales de referencia, como son los clubes, instalaciones, clases extraescolares, eventos del ayuntamiento, etc., esto hace aumentar aún más esa práctica de la actividad física fuera del contexto escolar. Por último, y no por ello menos importante, el contexto demográfico y económico, es un tema más delicado, ya que dependiendo de la cultura o el lugar donde se vive, se tiene mayor dificultad para la práctica motriz. Pero, siempre se puede trabajar desde las escuelas, para incentivar y promocionar la actividad física y el bienestar, ya que siempre es mejor "hacer un poco de actividad que no hacer nada" según nos dice la OMS en el artículo de los autores Fernández, Díaz, Martín y Patón (2021).

Pasando a la parte curricular, se establecen varios criterios de evaluación, que ya hemos comentado anteriormente, que son ideales para el trabajo de la unidad didáctica. Nos encontramos el criterio que se centra en el movimiento motriz en la dimensión de actividades individuales, que siguiendo las palabras citadas por la Orden ECD/1112/2022 el criterio mencionado, 1.1. dice "Combinar acciones motrices individuales para implicarse en proyectos de acción tendentes a mejorar sus resultados (por ejemplo, atletismo, carrera de larga duración, natación, etc.) y/o planificar un encadenamiento para realizar producciones con cierto grado de dificultad (por ejemplo, gimnasia deportiva, patines, etc.)". Por otro lado, nos encontramos con un criterio, el 5.3. que incentiva la implicación en proyectos (en este caso de curso con otros centros), que además tenga una implicación el alumno en la autogestión de su capacidad física (en la carrera de larga duración poder mantener un ritmo constante durante un determinado periodo de tiempo). Y, por último, el criterio 5.5., que evalúa la vida y el estilo activos del alumnado, que ayuda siempre a la toma de decisiones relacionadas con su bienestar. Estos tres criterios, además de otros que pueden añadir si se desea trabajar otros aprendizajes transversales, son los que serán llevados a cabo en el proyecto y que han sido escogidos siguiendo la línea de la propuesta de los autores Julián, Generelo, Zaragoza, Aibar e Ibor (2020).

2.2. Colaboración entre colegios y la universidad en proyectos educativos

Dos instituciones educativas que estén en colaboración van a enriquecer el proyecto educativo y así lo afirman Aibar, Zaragoza, Generelo e Ibor (2017) en las XI Jornadas de Innovación Docente e Investigación Educativa. En el caso de este proyecto, la colaboración entre los tres colegios y la universidad de Zaragoza es fundamental para enriquecer la jornada educativa entre los alumnos de los colegios y de la universidad. La

combinación entre instituciones educativas permite una variedad de intercambios sobre conocimientos, recursos, metodologías e incluso experiencias con otros proyectos similares. Esta colaboración favorece y mejora la calidad educativa y fortalece valores de los distintos competentes educativos participantes en el proyecto.

Siguiendo una línea de investigación de Aibar et al. (2019), destacan la colaboración entre los colegios y las universidades en el ámbito de la educación física. Estos autores centrados en la promoción de la actividad física en el contexto escolar afirman que resulta más efectivo integrar la actividad física mediante proyectos sumando la participación de agentes educativos para enriquecer la experiencia, para ayudar en factores diferentes que para cada comunidad le resulte agradable trabajar en equipo para conseguir un objetivo común. Es como si fuera una empresa en la que todos tienen la misma importancia para conseguir el objetivo, todos tienen una responsabilidad y la unión entre todos ellos crea el producto final. Esto son definiciones claras de trabajo colaborativo, y ya dice la evidencia científica los beneficios de la cooperación y colaboración entre agentes para lograr con éxito un producto.

Para finalizar, hay que destacar el trabajo de las universidades, en este caso de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación (FCHE), que están continuamente en la investigación educativa y pedagógica con el fin de mejorar en todos los aspectos de la educación. Es por ello, por lo que la colaboración que se comenta es un factor clave, para que durante la unidad didáctica y el proyecto final se establezca la mejor calidad educativa y el mejor desarrollo metodológico posible. A su vez, la colaboración se puede mantener mediante varios canales, uno de ellos como es la formación de equipos multidisciplinarios es una buena opción y oportunidad para sacar adelante el proyecto. Con la formación de equipos entre miembros de la universidad en sintonía con maestros de los colegios de la ciudad que a su vez llevan a los diferentes grupos del curso para la creación, desarrollo y organización de la jornada. Se especifica jornada, ya que es el día donde se realizará el evento, pero el proyecto es la suma de todo, incluido la unidad, el pre-evento, el evento, el post-evento y la colaboración con las entidades no gubernamentales para el desarrollo del evento solidario.

2.3. Los proyectos solidarios en el currículo escolar

El objeto de este proyecto es claro, el trabajo de una unidad didáctica como es la carrera de larga duración a través de un proyecto solidario. Bien, pues hablemos de lo que implica un proyecto solidario en el currículo escolar.

La implementación de proyectos solidarios en el aula favorece en la implicación de beneficios como la transmisión de valores, la promoción de la actividad física y otros tantos que se pueden ir consolidando mientras se efectúa el proyecto. Autores como Julián, Zaragoza y Generelo (2017), afirman que los proyectos solidarios ayudan al desarrollo de habilidades, ya no solamente motrices si no también socioemocionales.

Volviendo al artículo de Belenguer y Bernal (2005), cabe destacar que cuando el alumnado participa y se entromete en proyectos solidarios, como pueden ser los relacionados con el atletismo como "La Vuelta al Cole", se contribuye de una manera más implícita al desarrollo de una sociedad con mayores valores sociales, y dando una importancia al crecimiento de una comunidad más justa y equitativa. Al nombrarse equitativa, está bien saber porque no se ha usado el término de igualdad. Ya que hay una grata diferencia entre ambos conceptos, ya que la igualdad desde que la determinó Aristóteles siempre ha existido el concepto en la sociedad, pero equidad es un concepto que, aunque lleva años existiendo, es en los últimos años cuando se empieza a usar en investigaciones, en este caso, educativas, refiriéndose a alumnos con dificultades para resolver acciones con éxito, según explica el concepto el autor Murillo (2004).

2.4. Conceptos clave de los proyectos innovadores

Para finalizar con la parte teórica y de recabar información respaldada por la comunidad educativa, se vienen a continuación una serie de conceptos clave e imprescindibles para partir de aquí con el planteamiento de intervención.

Comenzamos con los proyectos de innovación educativa, según López-Pastor (2012):

Estos proyectos son una iniciativa que busca cambios significativos, además de creativos, en el proceso de enseñanza y aprendizaje dentro del aula. El principal objetivo de estos es la mejora de la calidad educativa y buscan estar orientados con nuevas metodologías y modelos de enseñanza que fomenten el aprendizaje activo de los alumnos. Para poder llevar a cabo un proyecto innovador se pueden seguir una serie de pasos.

Es importante la identificación de necesidades que se requieren por parte de los alumnos, a partir de aquí se puede plantear una pregunta que desencadenará la idea del proyecto final. Por ejemplo, se nos plantea la pregunta de ¿por qué correr?, siendo está pregunta abierta y que parece que no lleva a ningún lado correr por correr. Pero a partir de allí comienza un nuevo reto que contiene objetivos como la constancia y el ritmo uniforme, la responsabilidad, la solidaridad, la interdisciplinariedad y la cooperación, como son recursos y objetivos que se tratan en este trabajo fin de grado. Además de la identificación de las necesidades, a posteriori viene la redacción de lo que se quiere conseguir con el proyecto, es decir los objetivos.

Posteriormente viene el diseño del proyecto, como, cuando, donde y que se quiere hacer. Marcar todos los recursos necesarios, diseñar las actividades, los plazos y los indicadores de éxito para la garantía del proyecto. Aquí se pueden añadir varios subapartados como las metodologías a utilizar, los modelos de enseñanza, los planes de interdisciplinariedad, la formación y coordinación con los maestros de otras áreas.

La implementación del proyecto, una vez todo planificado, organizado y con el trabajo realizado detrás, es la hora de poner el proyecto en marcha. Es importante tener la confianza de todo el trabajo y el personal que hay detrás, y para ello el seguimiento es el siguiente concepto que hay que tener en cuenta una vez se ponga en marcha el evento. Recordar, que no solamente se realiza el seguimiento en la fase de proyecto, sino desde donde se implementa, desde el pre-evento, pasando por el evento y acabando en el post-evento.

Por último, una adecuada evaluación, tanto del propio evento como de la docencia, del alumnado y del conjunto en total. Además, una gran difusión de lo que se ha realizado, implicaría curiosidad en años posteriores a otros colegios y si lo que se quiere es incentivar una promoción de la actividad física, la difusión es esencial para que el resto de la comunidad educativa observe y saque sus propias conclusiones del beneficio de los proyectos con esta trayectoria.

3. CONTEXTUALIZACIÓN DEL PLAN DE INTERVENCIÓN

El proyecto educativo se desarrolla en la ciudad de Huesca, involucrando a varios colegios comprometidos con la idea de promover esta unidad didáctica en el último curso de primaria. El colegio de referencia para este proyecto será el Salesianos de Huesca, donde se implementará la unidad didáctica de carrera de larga duración en las semanas previas al evento final. En 6º de educación primaria se trabaja la educación física los martes y los jueves, ambos días de 11:00 a 12:00. La temporalización tendrá una duración de cinco semanas para trabajar las 9 sesiones. Teniendo en cuenta las festividades y el calendario escolar de Aragón 2023-2024, se desarrolla una temporalización con 9 sesiones de duración de una hora, contando que se quiere finalizar la semana anterior al miércoles 28 de mayo. La unidad didáctica está planificada para comenzar el 25 de abril y finalizar el 23 de mayo. El evento final está programado para el 28 de mayo. Durante estas semanas, los alumnos también se preparan de cara al evento solidario que culminará el proyecto. El evento final se llevará a cabo en la ciudad deportiva de Huesca (pistas de atletismo), en colaboración con la Universidad de Zaragoza y el Ayuntamiento de Huesca.

3.1. Descripción del proyecto

Comenzamos el apartado del planteamiento de la intervención del trabajo, como se ha comentado anteriormente se va a enfocar en un único colegio, el Salesianos de Huesca, aunque en todos los demás se puede realizar del mismo modo. Como bien se sabe el trabajo consiste en el desarrollo de un proyecto educativo a través de la unidad didáctica de la carrera de larga duración. A continuación, se expone una breve explicación sobre el proyecto.

El proyecto que se propone consta de una carrera solidaria como evento final de una unidad didáctica de carrera de larga duración trabajada simultáneamente entre tres colegios de la ciudad de Huesca, el Salesianos, el CEIP Pío XII y el CEIP Alcoraz. Durante el evento se contará con la participación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad de Zaragoza, y con la ayuda del Ayuntamiento de Huesca con el espacio en la Ciudad Deportiva, donde se realizará dicho evento.

La carrera solidaria del evento consiste en correr en un circuito cerrado durante un determinado periodo de tiempo, 10, 15, 20, 25 o 30 minutos, que será planeado por cada alumno individualmente desde la unidad didáctica. El objetivo es mantener un ritmo

constante y uniforme, que para ello se habrá que tener que entrenar para saber autogestionar el ritmo y el esfuerzo. Uno de los principales objetivos de la unidad didáctica será ese indicador de logro, realizando entrenamientos durante la unidad didáctica al 75% de la velocidad máxima aeróbica, es decir, la velocidad mínima en la que el sujeto alcanza su máximo consumo de oxígeno, es decir, a partir de aquí se pasará a un trabajo anaeróbico y la fatiga irá en aumento. Por lo que es importante saber correr al 75% de la capacidad aeróbica, para aguantar a un ritmo uniforme durante todo el reto.

Este evento tendrá diferentes colaboradores entre los tres colegios mencionados, encontramos los alumnos de la facultad de 4º curso especializados con la mención de educación física, los especialistas de los colegios de educación física y de ciencias de la naturaleza y representantes de dos organizaciones no gubernamentales como son "SAVE THE CHILDREN" y "EDUCO". Los fondos recaudados por los patrocinios y por las familias de los alumnos irán destinados a dichas organizaciones.

Por último, el proyecto estará desarrollado en varias fases, que incluyen el compromiso y la responsabilidad de los alumnos. Se trabajarán los valores de solidaridad y compromiso social, habrá una fase de organización y logística del evento, otra fase de la promoción de la actividad física, otra fase en la difusión del evento y finalmente las fases de la realización del evento y post-evento donde se valorará el proyecto en conjunto. Se espera que esta iniciativa no solo promueva la actividad física, sino que su difusión caiga en conciencia de otros centros escolares de la provincia o incluso de la comunidad autónoma.

3.2. Detalles sobre la unidad didáctica de la carrera de larga duración

Con el fin de detallar la unidad didáctica de la carrera de larga duración se va a estructurar en varias fases para ir desarrollando cada una de ellas para alcanzar con los objetivos propuestos de la unidad didáctica.

Para comenzar se va a realizar el nivel curricular de la unidad didáctica. Con el nivel curricular se quiere especificar que se va a trabajar de manera curricular con las competencias específicas, con sus respectivos criterios de evaluación, los saberes básicos y los objetivos didácticos que se propongan a cada criterio de evaluación.

A continuación, en la tabla se muestran las competencias específicas y criterios de evaluación a trabajar durante la unidad.

Tabla 1. Competencias específicas y criterios de evaluación de la U.D. de CLD. Según la Orden ECD/1112/2022.

Competencias específicas	**Criterios de evaluación**
CE.EF1. Adaptar la motricidad (esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución) en diferentes situaciones de aprendizaje, para dar una respuesta ajustada a las demandas de proyectos de aprendizaje relacionadas con actividades conectadas con el contexto social próximo.	1.1. Combinar acciones motrices individuales para implicarse en proyectos de acción tendentes a mejorar sus resultados (por ejemplo, atletismo, carrera de larga duración, natación, etc.) y/o planificar un encadenamiento para realizar producciones con cierto grado de dificultad (por ejemplo, gimnasia deportiva, patines, etc.).
CE.EF5. Desarrollar un estilo de vida activo y saludable a través de un proceso de construcción social compartido, practicando regularmente actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, que le capacite a tomar decisiones saludables (físicas, emocionales y sociales), para él o ella y para su entorno social que contribuyan a su bienestar.	5.1. Integrar rutinas de higiene personal establecidas en las sesiones de Educación Física, interiorizando las pautas propias de una práctica motriz saludable y segura.
	5.3. Implicarse en proyectos (personales, de clase, de centro o sociales) que conlleven la autogestión de sus capacidades físicas, siendo capaces de regular y dosificar la intensidad y la duración del esfuerzo acorde con sus posibilidades y dentro de unos criterios saludables.
	5.5. Evaluar de forma global su estilo de vida (cantidad y tipo de actividades, horas

	de sueño, alimentación, etc.) para tomar decisiones reales encaminadas a mejorar su bienestar.

Una vez las competencias específicas y sus respectivos criterios de evaluación están redactados y escogidos para poder comenzar con la programación de la unidad didáctica, se pasará a la redacción de saberes básicos y objetivos didácticos.

Los saberes básicos, básicamente son el A por el criterio de evaluación 1.1., el E por los criterios de evaluación 5.1. y 5.3. y el F por el criterio de evaluación 5.5.

Y una vez claros los saberes básicos, es turno de la redacción de los objetivos. Importante, estos son los objetivos de la unidad didáctica, deben responder a la pregunta de ¿qué quiero que alcancen o aprendan los alumnos?, deben ir redactados en infinitivo y deben de responder a los criterios de evaluación escogidos anteriormente.

Para el criterio de evaluación 1.1.; los objetivos didácticos serán:

1. Regular el esfuerzo durante la práctica de la actividad física, como es el esfuerzo corriendo con un ritmo continuado durante un determinado tiempo.

2. Conocer los diferentes roles de la unidad, así como tener una predisposición activa en la participación de tareas con los diferentes roles.

Para el criterio de evaluación 5.1.; los objetivos didácticos serán:

3. Tener una higiene personal adecuada en la realización de la actividad (ejemplos: después de correr se cambia la camiseta, lleva las zapatillas adecuadamente, usa ropa deportiva, etc.)

4. Interiorizar ciertas normas y pautas para la práctica motriz con seguridad. Como es el calentamiento y la vuelta a la calma.

Para el criterio de evaluación 5.3.; los objetivos didácticos serán:

5. Participar de manera activa en el evento final de la unidad didáctica. Reflejando los aprendizajes aprendidos durante la misma, además de adoptar esta similar actitud de participación activa en las últimas sesiones de cara al evento.

Para el criterio de evaluación 5.5.; los objetivos didácticos serán:

6. Ser consciente de los aprendizajes y conocimientos interiorizados con el fin de adoptar un estilo de vida activo y de bienestar personal.

A continuación, se procede a la relación sobre dichos objetivos y ejemplos de instrumentos de evaluación para valorar cada uno de ellos.

Tabla 2. Lista de objetivos didácticos e instrumentos de evaluación asociados.

Criterio de evaluación	Objetivos didácticos	Instrumento de evaluación (Anexo I)
1.1.	A) Regular el esfuerzo durante la práctica de la actividad física, como es el esfuerzo corriendo con un ritmo continuado durante un determinado tiempo. B) Conocer los diferentes roles de la unidad, así como tener una predisposición activa en la participación de tareas con los diferentes roles.	A) Rúbrica de evaluación: - Excelente: El alumno consigue regular el esfuerzo de la sesión/carrera con un ritmo constante y uniforme. - Adecuado: El alumno es capaz de regular mayormente el esfuerzo, pero tiene variaciones en la constancia de la regulación. - Por mejorar: El alumno tiene dificultades para tener un ritmo constante, presenta demasiadas variaciones de ritmo a lo largo de la actividad. B) Diario de aprendizaje: En cada sesión apuntar el rol o roles que adopta el alumno. Así como tener 3 ítems de valoración por cada rol

<table>
<tr><td></td><td></td><td>(cronometrador, corredor y/o apuntador), para valorarlo del 1 al 5 en cada rol. Se aconseja ir apuntando durante las sesiones y una vez acabada realizar la evaluación.</td></tr>
<tr><td>5.1.</td><td>C) Tener una higiene personal adecuada en la realización de la actividad (ejemplos: después de correr se cambia la camiseta, lleva las zapatillas adecuadamente, usa ropa deportiva, etc.).
D) Interiorizar ciertas normas y pautas para la práctica motriz con seguridad. Como es el calentamiento y la vuelta a la calma.</td><td>C) y D) Lista de control:
<table><tr><th>ítems</th><th>Sí</th><th>No</th><th>Observaciones</th></tr><tr><td>Se cambia …</td><td>X</td><td></td><td>Lleva camiseta en la mochila…</td></tr></table>Valorar con sí o no ciertos ítems que consideremos que sean necesarios evaluar para cumplir con ambos objetivos.
Como son:
- Cambiar la camiseta después de correr.
- Zapatillas bien atadas.
- Uso de ropa deportiva.
- Hidratación (lleva botella) con agua.
- Realiza calentamiento.
- Realiza vuelta a la calma.
- Uso correcto de instalaciones y material.
- Seguir instrucciones del maestro con el material y funcionamiento de la</td></tr>
</table>

		tarea. - Evita conductas de riesgo (no empujar, correr sin control, etc.). - Respeto de normas de seguridad.
5.3.	E) Participar de manera activa en el evento final de la unidad didáctica. Reflejando los aprendizajes aprendidos durante la misma, además de adoptar esta similar actitud de participación activa en las últimas sesiones de cara al evento.	Lista de cotejo con observaciones: - Participar activamente en todas las sesiones y el evento. - Demostrar habilidad (regulación esfuerzo, etc.) durante las sesiones y el evento. - Realiza adecuadamente los ítems del 5.1. en el evento. - Colaboración con otros compañeros y compañeras de su colegio y los demás colegios. - Respeto con todas las personas durante todas las sesiones y el evento.
5.5.	F) Ser consciente de los aprendizajes y conocimientos interiorizados con el fin de adoptar un estilo de vida activo y de bienestar personal.	Autoevaluación y coevaluación del último objetivo a partir de preguntas.

A partir de los objetivos desarrollados y creados los instrumentos de evaluación, se da comienzo a la creación de las sesiones de la unidad didáctica. Antes de comenzar es necesario tener en cuenta un aspecto organizativo del diseño de sesiones. Si seguimos con un proceso de enseñanza aprendizaje adecuado para el trabajo de la unidad didáctica. Podemos distinguir tres importantes fases que serán la base principal para trabajar de cara al proyecto. A continuación, se desarrollarán las tres para tener una idea genérica de cómo trabajar en cada una de estas fases.

Tabla 3. Fases de la Unidad Didáctica de CLD.

Fase inicial	Fase intermedia	Fase final
1-2 sesiones. Donde se realiza una evaluación diagnóstica.	5-6 sesiones. Fase donde el alumnado se involucra en su propio trabajo de manera más autónoma.	2-3 sesiones. Valoramos el progreso final que tiene el alumnado, donde ya aparece el contrato didáctico.

Durante la fase inicial, la cual suele comprender de una a dos sesiones, es donde introducimos al alumnado en el mundo de la resistencia, para ello siempre es bueno ir con anticipación que no suele verse como una unidad didáctica "divertida", ya que como en una gran mayoría de ocasiones se escucha; "a mi lo de correr para nada no me gusta". Esa anticipación ante la búsqueda de la motivación en el alumnado puede ser muy personal del docente de cómo quiera buscarla, pero es necesario atender a las necesidades psicológicas básicas para trabajar a partir allí. Cómo ya se ha comentado en el marco teórico, esta teoría es una de las más frecuentadas estos últimos años en el área de educación física.

Volviendo al contenido de la fase inicial, encontramos ese primer contacto con la actividad. Haciendo una presentación de la unidad didáctica, de cómo y qué se espera trabajar. Además, es el momento ideal para presentar el proyecto para explicar en qué consiste, cuándo se realizará y porqué con la ayuda de esta unidad nos ayudará a poder resolver el proyecto individualmente con éxito. También, es buen momento para explicar la conexión que se tendrá con otros colegios de la ciudad de Huesca, importante para tener claro esa situación social de referencia. Donde la jornada del proyecto se convivirá con otros alumnos y alumnas de la ciudad de sexto de educación primaria.

Por otro lado, es bueno aprovechar en adelantar la autonomía que se va a requerir por parte del alumnado en toda la unidad, ya que se trata de un trabajo personal, en el que no se viene a competir contra otros, si no en el esfuerzo y dedicación para poder conseguir el reto, el cual se firmará más adelante con un contrato didáctico (se explicará posteriormente).

Como se ha comentado, durante esta fase se puede distribuir entre una o dos sesiones. ya que es de vital importancia realizar la situación diagnóstica inicial, para saber de dónde parte el alumnado, y ellos mismos saber cómo va a tratar la unidad si no se ha trabajado anteriormente. La parte de aula sería la explicación del test de cinco minutos y la del patio la situación diagnóstica inicial, es decir, poner en práctica la prueba.

Pasamos a la fase de desarrollo, la más larga y costosa en cuanto al mantenimiento de la motivación, ya que si no se realiza con delicadeza se puede entrar en un bucle repetitivo y aburrido que desembocará en una desmoralización en ciertos alumnos para seguir con el reto. Es por ello, que se van a dar ciertas indicaciones en esta fase y sobre todo se busque una autonomía casi total del alumnado para la realización de las sesiones. El patio, el pabellón o el parque, cada colegio con las instalaciones que mejor le vengan, será el terreno de entrenamiento, donde se aprenderá y progresará. Se trata de un aprendizaje en el que en las primeras sesiones costará, pero cuando se pilla el ritmo de trabajo resulta motivante y favorecedor para el alumnado en la búsqueda del ritmo constante y uniforme, ajustando su tiempo de carrera al 75% de su velocidad máxima aeróbica. Una vez se lleguen a las tres o cuatro sesiones de esta fase será momento de explicar y recordar el objetivo principal del proyecto, además se aprovecha el momento para firmar el contrato didáctico.

Durante esta fase, resulta interesante si cabe la posibilidad de ir cambiando el espacio de entrenamiento, como ir a parques, partes de la ciudad donde se pueda realizar la actividad sin peligro o directamente a la montaña o el campo si es apropiado el terreno (sin gran desnivel, ni porcentajes de pendiente no superiores al 6%). Ya que el cambio del espacio puede servir para ponernos en contexto con situaciones sociales de referencia, ¿dónde puedo practicar este deporte en mi municipio/pueblo/ciudad? Puede resultar interesante traer a algún o alguna atleta de resistencia conocido de la zona, para poder preparar una sesión de preguntas y consejos e incluso realizar la sesión de entrenamiento con él o ella. Nunca está demás poder conocer a alguien apasionado de la actividad que se esté realizando para poder realizar una sesión de preguntas y respuestas sobre la actividad y el contexto dónde lo practica.

Los aprendizajes específicos durante toda la fase son simples y claros; trabajar el ritmo uniforme y la autorregulación del esfuerzo en carrera.

Por último, y prácticamente lo más importante en el desarrollo de la fase, es el uso de la aplicación CALADU-CAPAS 2.0. Cómo se explica en el marco teórico, esta web/aplicación ayudará a la planificación de las sesiones en el alumnado de cara al proyecto final para cumplir con el objetivo. Si se hace un uso correcto y con normas y reglas claras, se podrá llegar a una autonomía absoluta en las sesiones con el alumnado.

Última fase, cerramos la unidad y nos encontramos en la recta final antes del proyecto. En la fase de cierre se debería realizar una valoración de los progresos conseguidos, haciendo retos, el propio reto final en una sesión o de nuevo un test de cinco minutos para observar individualmente las sensaciones del control del esfuerzo y el ritmo constante. Por otro lado, se resalta la importancia del cumplimiento del contrato didáctico, es el momento de ver todo el trabajo realizado y comprometernos, con lo que se puede dar la opción a la edición del tiempo del contrato para el proyecto.

También es importante, aprovechando la última o dos últimas sesiones de fase de cierre, la valoración de la unidad didáctica. Tanto de parte del alumnado como del docente, ya que de cara a futuras unidades se puede ir mejorando aquellos aspectos más débiles académicamente hablando. Con esto en cuenta se procede al desarrollo de las 9 sesiones, con el contexto de referencia, en el colegio Salesianos.

3.3. La unidad didáctica y el evento final

En este apartado se procede a comentar todos los aspectos relevantes del evento final, así como el desarrollo y la organización de este en la ciudad deportiva, en las pistas de atletismo, donde se albergarán a los alumnos de último curso de educación primaria de los colegios de Huesca de Salesianos, CEIP Pío XII y CEIP Alcoraz, en colaboración con alumnos de la mención de educación física de la Facultad de ciencias humanas y de la educación de Huesca.

Aspectos organizativos;

Fecha: 28 de mayo de 2024

Ubicación: Ciudad deportiva de Huesca, en las pistas de atletismo. Colaboración con el ayuntamiento de Huesca.

Colegios participantes: Salesianos, CEIP Pío XII y CEIP Alcoraz.

Colaboradores: Alumnos 4º curso mención de E.F. de FCHE.

Animación y público: Alumnos de FCHE y las familias del alumnado.

Organizaciones no gubernamentales: Presentes miembros de las ONGs[3] "Save the children" y "Educo".

A continuación, se mostrará en detalle cada apartado organizativo, con el fin que sirva de explicación sobre el funcionamiento del evento.

A finales del curso escolar 2022/2023, se ponen en contacto los maestros especialistas de educación física de los colegios implicados, además se informa a los directores o directoras de estos. Se queda con el boceto del proyecto programado para empezar a desarrollarlo de cara al curso escolar 2023/2024, que, al inicio, en septiembre tiene que quedar aprobado por el equipo directivo y el claustro de cada centro escolar. Una vez realizada la legislación en todos los centros del colegio, se procede a realizar un contacto a dos entidades diferentes, una al ayuntamiento de Huesca y la otra la Universidad de Zaragoza. Al ayuntamiento se informa y se les facilita el plan de proyecto, explicándoles la necesidad de poder hacer uso de las instalaciones de la ciudad deportiva (28 de mayo, 2024) (Anexos II y III). Por otro lado, se contactará con la Universidad de Zaragoza con el fin de informar sobre la actividad y la posible colaboración con los alumnos de 4º curso de magisterio de educación primaria que se encuentren estudiando la especialidad de educación física. Al igual que con el ayuntamiento, se expone el plan de proyecto. Una vez se haya establecido contacto con ambas instituciones, se procede a tener contacto con las organizaciones no gubernamentales "Save the children" y "Educo" y se reproduce la misma operación, se facilita el plan de proyecto y se explica la causa solidaria que tiene como fin este evento educativo. Por último, se vuelve a realizar una organización de nuevo con el equipo directivo de los tres colegios y los maestros y maestras de educación física para que se empiece a organizar el proyecto según las respuestas de las anteriores entidades, además se prepara la autorización y papeles administrativos que recoge toda la información sobre el proyecto y la salida del centro, con el fin de mandar a las familias la autorización de la salida de los menores del centro escolar y que además, estén todos los

[3] Se hará referencia al término de Organizaciones No Gubernamentales con las siglas ONG, con la finalidad de agilizar la lectura y facilitar la misma.

documentos en reglas para poder realizar consulta al inspector o inspectora de educación para poder realizar la actividad con total seguridad.

La primera fase de legislación debe de estar organizada para finales del curso anterior al que se desea realizar el proyecto y comenzar a tener todos en reglas para tenerlo a principios del curso escolar actual. Así, en este caso ya se puede comenzar con la programación de aprendizaje del curso de 6º de primaria. Ahora viene la fase educativa, y es que salir del centro escolar no solamente debe simbolizar un día diferente y con carácter lúdico, sino también un día escolar más y que, por tanto, se puede, más bien se debe, aprovechar en adquirir otros conocimientos y aprendizajes que dentro del aula resultan complicados. Con lo que es importante tener mucho en cuenta esta fase educativa de programación y situación de la unidad didáctica teniendo en cuenta el 28 de mayo.

La ubicación, dentro de la programación anual, de la unidad didáctica de CLD, evidentemente, es conveniente haberla visto antes de la fecha programada, recordemos que con una duración de entre 9 a 11 sesiones aproximadamente para asegurar con éxito el trabajo de habilidades y conocimientos propios de la unidad. En el siguiente apartado se tratarán las sesiones de la unidad didáctica a modo de ejemplo de desarrollo y el desarrollo y elaboración del evento final. Antes de dicho apartado es conveniente tener clara una temporalización, como la que se expondrá a continuación y a partir de allí, realizar la programación de las sesiones.

3.3.1. Temporalización

Si tenemos en cuenta el contexto del colegio, en 6º de educación primaria se trabaja la educación física los martes y los jueves, ambos días de 11:00 a 12:00. La temporalización tendrá una duración de cinco semanas para trabajar las 9 sesiones. Teniendo en cuenta las festividades y el calendario escolar de Aragón 2023-2024, se desarrolla una temporalización con 9 sesiones de duración de una hora, contando que se quiere finalizar la semana anterior al miércoles 28 de mayo.

Por lo tanto, en la tabla de temporalización se específica la fecha de cada sesión, la fase dentro de la que se encuentra cada sesión y a modo resumen que se trabaja en cada fase, Con lo que queda tal que así;

Tabla 4. Temporalización.

Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5	Sesión 6	Sesión 7	Sesión 8	Sesión 9	Evento
25/04	30/04	02/05	07/05	09/05	14/05	16/05	21/05	23/05	28/05
Fase inicial		Fase de desarrollo					Fase final		Proyecto
Introducción Evaluación diagnóstica		Uso "CALADU-CAPAS 2.0"					Contrato didáctico Test final		

3.3.2. Sesiones de la unidad didáctica

La unidad didáctica se va a desarrollar con 9 sesiones de una hora de duración en cada una de ellas. Como contexto, se vuelve a repetir, tomaremos como referencias el colegio de Salesianos y por ende, sus instalaciones. Se escoge este colegio a modo de referencia ya que se realizaron allí las prácticas IV o de mención, con lo que se posee mayor conocimiento de instalaciones, materiales y espacios.

Se debe destacar el uso de "CALADU-CAPAS 2.0", una aplicación especialmente diseñada para su uso durante la unidad didáctica de carrera de larga duración. Con esta aplicación y los resultados obtenidos de cada alumno en la situación diagnóstica, se podrán identificar los diferentes niveles del alumnado para seguir los entrenamientos, durante las sesiones de desarrollo de la unidad. Gracias a esta aplicación el alumnado podrá trabajar en un circuito de 100 metros, con diferentes tareas para ir desarrollando las habilidades de la carrera, así como empezar a aprender a gestionar el ritmo uniforme (75% de la VAM).

A partir de aquí se desarrollan las 9 sesiones, siguiendo las fases explicadas anteriormente.

Las primeras dos sesiones, en la fase inicial, tratarán básicamente de acercar al alumnado a la unidad didáctica. Por ello se utilizará la primera sesión como facilitadora de todo lo que se quiere trabajar e introducir al alumnado en el evento final que concurrirá el 28 de mayo. Por otro lado, se fomentará la participación activa de los alumnos en la

primera sesión de cara a elaborar la temporalización sobre la unidad más el evento. En la segunda sesión, ya se entromete más en la práctica de la carrera de larga duración, en la que se realizará la primera situación diagnóstica, el test de los 5 minutos, del que se ha hablado en el marco teórico. Las sesiones 3, 4, 5, 6, 7 y 8, son de la fase de desarrollo donde se trabajarán mediante la aplicación de "CALADU" varias tareas en progresión para poder optimizar el ritmo constante a nivel individual de cada alumno. Además, durante las sesiones se trabajarán otros aprendizajes transversales como serán los objetivos C, D, E y F centrados en el calentamiento y vuelta a la calma al inicio y final de cada sesión, en la vida activa y en la salud, en la participación en las tareas y montaje del circuito de cien metros y por último, en el bienestar e higiene personal. Junto con la sesión 8, la sesión servirá de cierre, con lo que se volverá a realizar el test para compararlo con la segunda sesión, y el objetivo de esta repetición no será el ritmo más elevado, que también, sino el ver en la gráfica como se ha podido conseguir un ritmo constante durante todo el rato que se ha corrido. Al principio de la sesión 8, los alumnos firmarán el contrato didáctico. Este contrato es una estrategia didáctica como motivación intrínseca para que el alumno valore todo lo que ha trabajado y firme su participación activa en el evento, ¿cómo?, indicando el tiempo que considere que podrá aguantar con el ritmo uniforme y constante y controlando el esfuerzo durante el evento. Se podrá escoger entre 10, 15, 20, 25 o 30 minutos.

A continuación, se expone en una tabla el desarrollo de las nueves sesiones, de ejemplo, que comprenden la unidad didáctica de carrera de larga duración.

Tabla 5. Diseño de sesiones.

Sesión	1	**Fecha**	25/04	**Tiempo**	1 hora
Materiales		Presentación de la Unidad. Pabellón con circuito de 50 metros con 6 conos.			
Desarrollo		Presentación de la Unidad Didáctica y del proyecto en general con el evento final. Duración de 45 minutos. Breve práctica en un circuito de 50 metros sobre aspectos fisiológicos en la carrera (15 minutos).			

Observaciones		Tener en cuenta toda la planificación para no olvidar ningún aspecto relevante del proyecto.			
Sesión	2	**Fecha**	30/04	**Tiempo**	1 hora
Materiales		Fichas de la situación diagnóstica. Bolígrafos. Cronometradores. Circuito de 100 metros con 10 conos.			
Desarrollo		Explicación de la situación diagnóstica (10 minutos). Calentamiento (5 minutos). Situación diagnóstica intercambiando los roles (40 minutos). Vuelta a la calma (5 minutos).			
Observaciones		Explicar objetivos de la Unidad, así como la situación diagnóstica y cómo se va a trabajar a partir de allí con el "CALADU-CAPAS 2.0".			
Sesión	3	**Fecha**	02/05	**Tiempo**	1 hora
Materiales		Fichas de "CALADU-CAPAS 2.0" por alumnos. Cronometradores. Circuito de 100 metros con 10 conos.			
Desarrollo		Explicación de "CALADU-CAPAS 2.0" (15 minutos). Calentamiento + montaje del circuito (5 minutos). Práctica por grupos de nivel, ficha de la aplicación (35 minutos). Vuelta a la calma (5 minutos).			
Observaciones		Explicación ficha de la aplicación y del trabajo autónomo a partir de esta sesión. Explicación de recuperación balance y de otros aspectos relevantes.			
Sesión	4	**Fecha**	07/05	**Tiempo**	1 hora

Materiales			Fichas de "CALADU-CAPAS 2.0" por alumnos. Cronometradores. Circuito de 100 metros con 10 conos.		
Desarrollo			Introducción a la sesión (5 minutos). Comienza el trabajo autónomo. Calentamiento + montaje del circuito (5 minutos). Práctica por grupos de nivel, ficha de la aplicación (25 minutos). Vuelta a la calma (5 minutos). Trabajo de otros aprendizajes transversales orientados al evento y al trabajo interdisciplinar (20 minutos).		
Observaciones			A partir de aquí comienza trabajo autónomo. Dar explicaciones de aspectos innovadores, en tal caso, de las fichas de la aplicación. Trabajar en el evento, preparación de material, aprendizaje sobre fisiológica en carrera, salud y bienestar (sueño, alimentación, actividad física, uso de tecnologías).		
Sesión	5	**Fecha**	09/05	**Tiempo**	1 hora
Materiales			Fichas de "CALADU-CAPAS 2.0" por alumnos. Cronometradores. Circuito de 100 metros con 10 conos.		
Desarrollo			Introducción a la sesión (5 minutos). Trabajo autónomo. Calentamiento + montaje del circuito (5 minutos). Práctica por grupos de nivel, ficha de la aplicación (25 minutos). Vuelta a la calma (5 minutos). Trabajo de otros aprendizajes transversales orientados al evento y al trabajo interdisciplinar (20 minutos).		
Observaciones			Trabajo autónomo. Dar explicaciones de aspectos		

		innovadores, en tal caso, de las fichas de la aplicación. Trabajar en el evento, preparación de material, aprendizaje sobre fisiológica en carrera, salud y bienestar (sueño, alimentación, actividad física, uso de tecnologías).			
Sesión	6	**Fecha**	14/05	**Tiempo**	1 hora
Materiales		Fichas de "CALADU-CAPAS 2.0" por alumnos. Cronometradores. Circuito de 100 metros con 10 conos.			
Desarrollo		Introducción a la sesión (5 minutos). Trabajo autónomo. Calentamiento + montaje del circuito (5 minutos). Práctica por grupos de nivel, ficha de la aplicación (25 minutos). Vuelta a la calma (5 minutos). Trabajo de otros aprendizajes transversales orientados al evento y al trabajo interdisciplinar (20 minutos).			
Observaciones		Trabajo autónomo. Dar explicaciones de aspectos innovadores, en tal caso, de las fichas de la aplicación. Trabajar en el evento, preparación de material, aprendizaje sobre fisiológica en carrera, salud y bienestar (sueño, alimentación, actividad física, uso de tecnologías).			
Sesión	7	**Fecha**	16/05	**Tiempo**	1 hora
Materiales		Fichas de "CALADU-CAPAS 2.0" por alumnos. Cronometradores. Circuito de 100 metros con 10 conos.			
Desarrollo		Introducción a la sesión (5 minutos). Trabajo autónomo. Calentamiento + montaje del circuito (5 minutos). Práctica por grupos de nivel, ficha de la aplicación (25			

			minutos). Vuelta a la calma (5 minutos). Trabajo de otros aprendizajes transversales orientados al evento y al trabajo interdisciplinar (20 minutos).		
Observaciones			Trabajo autónomo. Dar explicaciones de aspectos innovadores, en tal caso, de las fichas de la aplicación. Trabajar en el evento, preparación de material, aprendizaje sobre fisiológica en carrera, salud y bienestar (sueño, alimentación, actividad física, uso de tecnologías).		
Sesión	8	**Fecha**	21/05	**Tiempo**	1 hora
Materiales			Contrato didáctico. Autorización salida del centro. Fichas de "CALADU-CAPAS 2.0" por alumnos. Cronometradores. Circuito de 100 metros con 10 conos.		
Desarrollo			Introducción a la sesión + explicación del contrato didáctico (10 minutos). Trabajo autónomo. Firma de contrato + calentamiento + montaje del circuito (10 minutos). Práctica por grupos de nivel, ficha de la aplicación (25 minutos). Vuelta a la calma (5 minutos). Trabajo de otros aprendizajes transversales orientados al evento y al trabajo interdisciplinar (10 minutos). Entrega autorización.		
Observaciones			Explicación del contrato didáctico para el evento. Entregar las autorizaciones de salida de centro para que firmen las familias. Trabajo autónomo. Dar explicaciones de aspectos innovadores, en tal caso, de las fichas de la aplicación.		

		Trabajar en el evento, preparación de material, aprendizaje sobre fisiológica en carrera, salud y bienestar (sueño, alimentación, actividad física, uso de tecnologías).			
Sesión	9	**Fecha**	23/05	**Tiempo**	1 hora
Materiales		Fichas de la situación diagnóstica. Bolígrafos. Cronometradores. Circuito de 100 metros con 10 conos. Power point o material similar de cierre de unidad.			
Desarrollo		Explicación de la situación diagnóstica (5 minutos). Calentamiento (5 minutos). Situación diagnóstica intercambiando los roles (25 minutos). Vuelta a la calma (5 minutos). Explicación y preparación de los últimos detalles para el evento (20 minutos).			
Observaciones		Repetir situación diagnóstica de cara al evento (solo correr 5 minutos). Para observar gráfica de ritmo constante y uniforme.			

3.3.3. Evento final

El evento tendrá lugar el 28 de mayo de 2024 en las instalaciones de la ciudad deportiva "José María Escriche", en concreto en el espacio de las pistas de atletismo. El horario del evento será desde las 10:30 de la mañana hasta las 12:30 del mediodía.

Para la organización del evento se va a llevar una estructura con tres fases, con un pre-evento, el propio desarrollo del evento y el post-evento. Con esta estructura se podrá garantizar una buena planificación y tener más seguridades de éxito. En los puntos posteriores se desarrolla la organización en cada una de las fases y las responsabilidades de los colegios y los alumnos de la facultad.

Durante el pre-evento, se deben tener en cuenta las normas, la convivencia, la vestimenta, el almuerzo saludable y el protocolo de salida con los menores del centro escolar.

Comenzando por las normas y la convivencia, se puede usar una sesión de tutoría con los alumnos del colegio para hablar sobre el día del evento y planificarlo con ellos. Deben quedar reflejadas unas normas de respeto ante las instalaciones y el resto de las personas y unas normas de convivencia que van de la mano con el respeto.

Como pueden ser;

- Respetar el material deportivo y las instalaciones de la ciudad deportiva.
- Mantener un comportamiento adecuado y respetuoso con los demás, tanto del propio colegio como de fuera de este.
- Seguir las instrucciones e indicaciones de todos los maestros y maestras y de los alumnos de la facultad.
- En la convivencia, se debe observar el valor cooperativo entre los alumnos y el valor de respeto.
- Promover una actitud de participación activa.

El protocolo de salida del centro escolar se encuentra junto a la vestimenta y el almuerzo que hay que llevar ese día. Se debe promover un ambiente deportivo y sano, por tanto, la vestimenta preferiblemente cómoda y que sea deportiva, se puede recordar la higiene personal (criterio evaluable y que se ha trabajado), así como el estilo de vida sano con el almuerzo (también se ha trabajado en la unidad didáctica). Todo esto además de recordarlo en la tutoría con las normas, irá indicado en la autorización que deberán firmar los tutores legales de los alumnos para poder salir del centro (Anexo IV).

Por último, se puede imprimir un plano del camino que se seguirá para ir desde el colegio hasta la ciudad deportiva, indicando puntos donde puede haber complicaciones y verlo juntos a los alumnos. En este caso se adjunta una imagen del camino que se recorre desde el colegio de Salesianos hasta las pistas de atletismo. Tener en cuenta el tiempo de aproximación es importante para la organización del propio día, al ser bastantes alumnos el tiempo podría ascender de los 26 minutos, que nos marca el mapa, a los 40 minutos para ir con el tiempo a favor. Si el evento se inicia a las 10:30, lo ideal sería salir del colegio a las 09:50 de la mañana. Teniendo 50 minutos desde que comienza el colegio

(09:00), para organizarse en clase y coger lo imprescindible para el evento, ropa de cambio y almuerzo.

Imagen 1. Desplazamiento desde el colegio (Salesianos) hasta la Ciudad Deportiva.

Durante el desarrollo del evento se va a dividir el trabajo entre tres colectivos diferentes, uno el de los maestros y maestras de los colegios, otro de los alumnos de la facultad de ciencias humanas y de la educación y, por último, los propios alumnos de los colegios.

Para distribuir temporalmente el evento, se adjunta un plano donde se realizarán las actividades en la pista de atletismo y un horario con las diferentes secuencias de este.

Imagen 2. Zonas de la pista de atletismo en la Ciudad Deportiva.

El horario desde el inicio al fin del evento tendrá una duración de 2 horas y 30 minutos. Estando repartido de la siguiente manera.

Tabla 6. Horario del evento.

Horario	Actividades
10:30	Llegada de los colegios a las pistas de atletismo de la Ciudad Deportiva. Dejan las mochilas en la zona habilitada para ello y se dirigen todos al interior donde está la zona de calentamiento.
10:45	En la zona de calentamiento se da la presentación del evento, de los diferentes colegios y se hacen grupos (lista que ya estará preparada con anterioridad) con alumnos mezclados entre los diferentes colegios y por la distancia elegida en el contrato didáctico. Se realiza un calentamiento dirigido por alumnos de la facultad.
11:00	Los alumnos se pondrán en la zona de animación y se empezará con la tanda de los alumnos que corren 30 minutos.
11:05	Empieza la tanda de los alumnos que corren 25 minutos.
11:10	Empieza la tanda de los alumnos que corren 20 minutos.
11:15	Empieza la tanda de los alumnos que corren 15 minutos.
11:20	Empieza la tanda de los alumnos que corren 10 minutos.
11:30	Finaliza el reto para todos los alumnos. Una vez finalizado se acercan todos a la línea de salida y se vuelve a la zona de calentamiento, para realizar una vuelta a la calma dirigida por alumnos de la facultad. Se realiza foto grupal.
11:45	Por último, se distribuyen de nuevo y van a la zona de las mochilas para coger el almuerzo y el agua y almuerzan. Una vez han acabado de almorzar se hace entrega a todos los alumnos de las medallas de “Reto Conseguido” y de recopilar el dinero para destinarlo a las organizaciones. Se hace una despedida.

12:15	Se organiza de nuevo el alumnado por colegios para volver a sus respectivos centros.

La participación del alumnado de la Facultad tiene una responsabilidad considerable durante el evento. Cabe decir, que ni en el pre-evento, ni el post-evento se tiene mucho trabajo, ya que su papel fundamental se desarrolla durante el evento. Sus tareas durante el mismo son:

- Voluntario en la zona de la salida, para ayudar en la organización de los bloques en la salida (primero los de 30 minutos, 5 minutos después los de 25 minutos, etc.), además, serán los encargados de marcar el final de la prueba y hacer entrega de medallas de "Reto conseguido" (Anexo V) y volver a organizar a los alumnos en la zona.

- Voluntarios corredores, durante el evento se acompaña a los grupos de alumnos de los diferentes bloques de tiempo. Con el fin de animar y motivar a los alumnos.

- Voluntario para el marcaje del recorrido y animar a los alumnos, además, pueden hacer pancartas y carteles de carácter lúdico.

- Voluntarios para animación. Disfrazados y con un carácter motivador hacia los alumnos para crear un ambiente festivo.

- Voluntarios para el control de las zonas de almuerzos y de las visitas de las familias y espectadores.

- Por último, voluntarios de "speakers" durante el evento que irán hablando durante este para animar y realizar explicaciones. Además, serán los encargados de recibir las donaciones para las organizaciones benéficas.

Durante el evento es importante que los alumnos de la Facultad tengan un compromiso hacia la actividad con un carácter festivo y lúdico, con el fin de motivar a los alumnos. También se debe tener en cuenta, que sirve como actividad complementaria para las clases universitarias en la asignatura de la mención de actividades motrices individuales y que,

por tanto, se trata de una tarea más que debe tener importancia en cada responsabilidad individual.

La fase de post-evento se realiza durante los días posteriores al evento. El objetivo de esta fase es la valoración por parte de los maestros y maestras de educación física sobre el reto y además, contando con la opinión de los alumnos de los colegios. Hacer encuestas o preguntas y saber tanto los errores como lo bueno del evento, servirá para ir mejorando cada edición que se vaya haciendo. De cara a la difusión, parte importante de esta fase, entra en juego la redacción de cartas de agradecimiento. Para ello se puede dividir el trabajo entre los tres colegios y unos envían carta de agradecimiento a la Universidad de Zaragoza, otros al Ayuntamiento de Huesca y otros a las organizaciones no gubernamentales. Por otro lado, los maestros serán los encargados de donar los beneficios económicos que se hayan recaudado durante todo el proceso de evento. La última difusión, se hará por parte de los todos los centros implicados y se redactará una noticia que irá destinada a las familias y a la prensa sobre la convivencia entre varios colegios en una jornada centrada en la salud.

3.4. Implementación del proyecto

La implementación del proyecto no se ha llevado a cabo durante la realización del Trabajo Fin de Grado. Esta decisión se debe a las limitaciones temporales que enfrentamos, con la finalización en enero de los exámenes y el ajustado tiempo con el comienzo de las Prácticas III y posteriormente con las Prácticas IV. El marco temporal es muy reducido y con la suma de la carga de trabajo con los Informes de Prácticas resulta complicado tener todo el plan de intervención listo y con la legislación correctamente para poder ponerlo en práctica. A estas consecuencias también se le suma, que la realización de ambas prácticas no se ha realizado en el mismo colegio y eso dificulta la continuidad y el contacto con el colegio que se quiera realizar la intervención. Sin embargo, es crucial la importancia y el potencial que tiene el proyecto para su aplicación futura cuando se ejerza en la docencia.

A pesar de no haberse podido implementar el proyecto en la práctica, el desarrollo teórico y planificación al detalle sobre el proyecto educativo han proporcionado una serie de aprendizajes y experiencia para que sirva como un recurso estratégico en el área de

Educación Física. Este proyecto se convierte así en una herramienta práctica y valiosa para su aplicación en el ámbito educativo.

4. ANÁLISIS DEL PROYECTO

El análisis del proyecto es un apartado evaluativo para valorar todos aquellos aspectos del proyecto creado. Al no haberse llevado a cabo, se dejan las consignas que más se valoran de cara a realizar un evento exitoso. Estos ítems o consignas pueden servir de cara a un futuro cuando se implemente el proyecto para tenerlo en cuenta de cara la evaluación y valoración. Este análisis se centra en aspectos sobre la efectividad, los logros alcanzados y diferentes áreas de mejora. A continuación, se adjunta una tabla creada con el fin de su valoración.

Tabla 7. Análisis del proyecto.

<table>
<tr><td colspan="2">1. Objetivos del proyecto.</td></tr>
<tr><td colspan="2">El proyecto se ha planteado con objetivos claros y relacionados con el mismo. Los más destacados son la práctica se la unidad de carrera de larga duración, la colaboración y compromiso de los colegios y apoyar con las recaudaciones a organizaciones solidarias.
A continuación, se deja espacio para la valoración, analizando el grado de cumplimiento de dichos objetivos mediante la evaluación de los alumnos y maestros de los colegios.

(Escribir)</td></tr>
<tr><td colspan="2">2. Metodología y desarrollo.</td></tr>
<tr><td colspan="2">La metodología que se ha utilizado durante todo el proceso del proyecto (pre-evento, evento y post-evento) ha sido la adecuada y ha permitido una planificación y ejecución ordenada. La colaboración entre los colegios, la Facultad ha tenido un desarrollo activo y se ha resuelto con éxito todas las tareas.

(Escribir)</td></tr>
<tr><td>3. Participación.</td><td>Valoración de los maestros.</td></tr>
</table>

	(Escribir)
	Valoración de la Facultad. (Escribir)
	Valoración de los alumnos. (Escribir)
4. Resultados obtenidos.	Recaudación de fondos. (Escribir)
	Impacto en la Comunidad Educativa. (Escribir)
5. Áreas de mejora.	
Analizar la comunicación y coordinación durante todo el proceso, valorar la participación de las familias y realizar una evaluación formativa durante todo el proyecto.	

4.1. Conclusiones

El realizar el presente Trabajo Fin de Grado, ha permitido el desarrollo y análisis sobre la realización de un proyecto educativo, a través de una unidad didáctica de actividades motrices individuales como es la carrera de larga duración. Durante todo el trabajo se han ido añadiendo recursos pedagógicos para su puesta en práctica, teniendo en cuenta su ambiente solidario y colaborativo que lleva internamente este proyecto educativo. El trabajo no solamente se puede utilizar como un recurso de promoción de la actividad física, sino como se ha ido viendo también fomenta la cooperación entre diversas instituciones educativas, fomenta el trabajo interdisciplinar en los centros escolares y se establece un fin solidario con organizaciones no gubernamentales. A lo largo del desarrollo del proyecto, se ha observado que se alcanzan ciertos objetivos educativos que demuestran una alta viabilidad e impacto positivo con este tipo de intervenciones educativas en los colegios.

Se ha ido subrayando la importancia de combinar el área de educación física con otros aprendizajes transversales y otros valores, que hoy en día son esenciales en la vida, como la solidaridad y la colaboración. Con esta integración, la realización de este TFG ha sido una experiencia enriquecedora y efectiva, que ha permitido una aplicación práctica de conceptos teóricos aprendidos durante todo el grado de Magisterio y que, además, podrá ser útil para ponerlo en práctica en unos años. Algunos de los aprendizajes más destacados durante el desarrollo del proyecto son:

La planificación y la organización que hay que tener en cuenta para la estructuración de proyectos. Distribuyéndolo en diferentes fases, para llevarlo a cabo con una metodología eficaz.

El trabajo en equipo, como metodología principal durante todo el proyecto.

El impacto social y el impacto educativo que puede llegar a tener las acciones solidarias como esta, y que tienen un impacto positivo en el desarrollo de los alumnos y del resto de la comunidad educativa.

Y la adaptabilidad, un recurso que se ha ido utilizando para ir modificando los aspectos que se veían con gran dificultad para su realización, por cuestiones externas. Como a lo

largo del proyecto la resolución de problemas ha servido como un desafío que ha requerido de soluciones creativas y adaptadas.

Para el desarrollo de futuras investigaciones o realización de proyectos, me gustaría señalar que, basándome en la experiencia adquirida y los resultados del desarrollo del trabajo, propongo varias recomendaciones que sean útiles en la realización de eventos y proyectos similares:

Es importante establecer una comunicación y coordinación y fortalecerla durante todo el proceso, para que vaya teniendo coherencia entre sí todos los aspectos.

Involucrar a las familias, ya que como se ha visto en el marco teórico, presentan una fuerte motivación en los alumnos en la responsabilidad en el proyecto.

Ir implementando evaluaciones formativas, durante el desarrollo del proyecto, para identificar y corregir posibles adversidades con tiempo.

Y por último, fomentar la innovación educativa y difundir los resultados. Aplicando métodos innovadores en la Educación Física que integren y contribuyan de manera positiva en el proceso de enseñanza aprendizaje de los alumnos y posteriormente poder difundirlo y compartirlo con otros centros y otras instituciones educativas.

Para concluir, la realización de este TFG ha demostrado que la realización de proyectos educativos, aunque sean un trabajo laborioso hablando en términos de organización y desarrollo del mismo, son una gran herramienta para el proceso de enseñanza y aprendizaje y para el desarrollo físico, social y emocional de los alumnos. La implementación de proyectos innovadores que promueven varios aspectos verdaderamente beneficiosos puede tener un impacto duradero y sostenible en el tiempo en la formación de ciudadanos activos y comprometidos.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aibar, A., Pérez, R., y Estrada, S. (2019). La promoción de la actividad física en el contexto escolar a través de proyectos. *CAPAS-Cité / CAPAS-Ciudad. Universidad de Zaragoza.*

Aibar, A., Zaragoza, J., Generelo, E., e Ibor, R. (2018). La promoción de la actividad física en el contexto escolar a través de proyectos. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 18(69), 35-53.*

Aibar, A., Zaragoza, J., Generelo, E., e Ibor, R. (2018). La promoción de la actividad física en el contexto escolar a través de proyectos. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.*

Belenguer, I. y Bernal, J. (2005). Correr, ¿por qué?. *La Educación Física en las aulas: Aprender a partir de un proyecto,* 35-76.

Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. *Springer Science y Business Media.*

Fernández, J. E. R., Díaz, J. R., Martín, P. J. N., y Patón, R. N. (2021). Actividad física realizada por escolares españoles según edad y género. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (39)*, 238-245.

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

Julián, J.A., Generelo, E., García, L., Abarca-Sos, A., y Zaragoza, J. (2012). Estrategias para fomentar un clima motivacional óptimo en el contenido de carrera de larga duración en la Educación Física escolar. *Revista Tándem. Didáctica de la Educación Física, 40*, 54-65.

Julián, J. A., Generelo, E., Zaragoza, J., Aibar, A., e Ibor, E. (2020). Propuesta pedagógica de carrera de larga duración. *Save the children España.*

Julián, J. A., Zaragoza, J., y Generelo, E. (2006). La teoría de la autodeterminación y la motivación en Educación Física. *En Actas del III Congreso Internacional de Actividad Física y Deporte* (pp. 275-288).

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.

López-Pastor, V. M. (2012). Innovación educativa en Educación Física. *Graó*.

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

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

Murillo, F. J. (2004). Equidad en educación. REICE. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación, 2(1)*, 1-5.

Orden ECD/1112/2022, de 18 de julio, por la que se aprueban el currículo y las características de la evaluación de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón. Recogido de: **Orden publicada en el BOA el 27 de julio de 2022**.

Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria.

ANEXOS

Anexo I. Instrumentos de evaluación

Rúbrica de evaluación

Objetivo A) Regular el esfuerzo durante la práctica de la actividad física, como es el esfuerzo corriendo con un ritmo continuado durante un determinado tiempo.

Nivel de Desempeño	Descripción del Desempeño	Indicadores Clave
Excelente	El alumno consigue regular el esfuerzo de la sesión/carrera con un ritmo constante y uniforme.	- Mantiene un ritmo de carrera constante sin fluctuaciones significativas. - Ajusta su velocidad de manera adecuada según la demanda física.
Adecuado	El alumno es capaz de regular mayormente el esfuerzo, pero tiene variaciones en la constancia de la regulación.	- Mantiene un ritmo relativamente constante con algunas variaciones menores. - Ajusta su velocidad, aunque ocasionalmente muestra fluctuaciones.
Por mejorar	El alumno tiene dificultades para tener un ritmo constante, presenta demasiadas variaciones de ritmo a lo largo de la actividad.	- Ritmo de carrera inconsistente con fluctuaciones frecuentes y significativas. - Tiene dificultades para ajustar la velocidad según la demanda física.

Diario de aprendizaje

Objetivo B) Conocer los diferentes roles de la unidad, así como tener una predisposición activa en la participación de tareas con los diferentes roles.

Instrucciones: Cada sesión, el alumno deberá apuntar el rol o roles que adopta. Para cada rol (cronometrador, corredor y/o apuntador), el alumno valorará su desempeño en tres ítems específicos del 1 al 5. Se aconseja registrar las observaciones durante las sesiones y realizar la evaluación al finalizar cada sesión.

Sesión:		Alumno:	
Roles	**Ítems**	**Valoración del 1 al 5**	**Calificación**
Cronometrador	Precisión en la toma de tiempos	1: Comete errores frecuentes en la toma de tiempos. 2: Comete algunos errores, pero la mayoría de los tiempos son precisos. 3: La mayoría de los tiempos son precisos con pocos errores. 4: Los tiempos son precisos, con muy pocos errores. 5: Tiempos tomados con precisión y sin errores.	
	Responsabilidad en la tarea	1: Muestra poca responsabilidad y necesita supervisión constante. 2: A veces es responsable, pero necesita recordatorios frecuentes. 3: Generalmente responsable, con algún recordatorio ocasional. 4: Muy responsable, rara vez necesita recordatorios. 5: Totalmente responsable y autónomo en su tarea.	
	Colaboración con compañeros	1: Poca colaboración y dificultad para trabajar en equipo. 2: Colabora ocasionalmente, pero con dificultades. 3: Colabora adecuadamente la mayor parte del tiempo.	

		4: Colabora bien y es un miembro activo del equipo. 5: Colabora excelentemente y facilita el trabajo en equipo.	
Corredor	Mantener el ritmo establecido	1: Tiene dificultades para mantener el ritmo y lo pierde frecuentemente. 2: Mantiene el ritmo ocasionalmente, pero con frecuentes ajustes. 3: Mantiene el ritmo la mayoría del tiempo, con algunos ajustes. 4: Mantiene el ritmo casi todo el tiempo, con pocos ajustes. 5: Mantiene el ritmo constante durante toda la carrera.	
	Esfuerzo y dedicación	1: Muestra poco esfuerzo y dedicación durante la actividad. 2: Esfuerzo inconsistente, a veces falta dedicación. 3: Esfuerzo adecuado y buena dedicación la mayor parte del tiempo. 4: Esfuerzo constante y alta dedicación. 5: Máximo esfuerzo y dedicación en todo momento.	
	Actitud y motivación	1: Actitud negativa y falta de motivación. 2: Actitud y motivación fluctuantes. 3: Actitud positiva y buena motivación la mayor parte del tiempo. 4: Muy buena actitud y motivación. 5: Excelente actitud y motivación constante.	
Apuntador	Precisión en el registro de datos	1: Registros imprecisos y numerosos errores. 2: Algunos registros precisos, pero con varios errores.	

		3: Registros mayormente precisos, con pocos errores. 4: Registros precisos con muy pocos errores. 5: Registros perfectamente precisos sin errores.	
	Organización y claridad	1: Información desorganizada y poco clara. 2: Información parcialmente organizada, pero a veces confusa. 3: Información organizada y generalmente clara. 4: Información bien organizada y clara. 5: Información perfectamente organizada y muy clara.	
	Capacidad de síntesis	1: Dificultad para sintetizar información y resumir datos. 2: Alguna capacidad para sintetizar información, pero con dificultades. 3: Buena capacidad de síntesis en la mayoría de los casos. 4: Muy buena capacidad para sintetizar información. 5: Excelente capacidad de síntesis y resumen de datos.	

Lista de control

Objetivos C) Tener una higiene personal adecuada en la realización de la actividad (ejemplos: después de correr se cambia la camiseta, lleva las zapatillas adecuadamente, usa ropa deportiva, etc.), y D) Interiorizar ciertas normas y pautas para la práctica motriz con seguridad. Como es el calentamiento y la vuelta a la calma.

Ítem	Sí	No	Observaciones
Cambiar la camiseta después de correr.			
Zapatillas bien atadas.			
Uso de ropa deportiva.			
Hidratación (lleva botella con agua).			
Realiza calentamiento.			
Realiza vuelta a la calma.			
Uso correcto de instalaciones y material.			
Seguir instrucciones del maestro con el material y funcionamiento de la tarea.			
Evita conductas de riesgo (no empujar, correr sin control, etc.).			
Respeto de las normas de seguridad.			

Lista de cotejo con observaciones

Objetivo E) Participar de manera activa en el evento final de la unidad didáctica. Reflejando los aprendizajes aprendidos durante la misma, además de adoptar esta similar actitud de participación activa en las últimas sesiones de cara al evento.

Ítem	Sí	No	Observaciones
Participar activamente en todas las sesiones y el evento			
Demostrar habilidad (regulación esfuerzo, etc.) durante las sesiones y el evento			
Realiza adecuadamente los ítems del 5.1. en el evento			
Colaboración con otros compañeros y compañeras de su colegio y los demás colegios			
Respeto con todas las personas durante todas las sesiones y el evento			

Autoevaluación y coevaluación

Objetivo F) Ser consciente de los aprendizajes y conocimientos interiorizados con el fin de adoptar un estilo de vida activo y de bienestar personal.

Ejemplo de una ficha de autoevaluación y coevaluación que se irá rellenando una por semana durante el desarrollo de la Unidad Didáctica con diferentes cuestiones. Ejemplo:

Instrucciones: Reflexiona sobre tu participación y aprendizaje durante la unidad didáctica y responde a las siguientes preguntas de manera honesta.

1. ¿Cómo evaluarías tu nivel de esfuerzo y dedicación durante las sesiones de carrera de larga duración?

(1) Muy bajo

(2) Bajo

(3) Adecuado

(4) Alto

(5) Muy alto

2. ¿Has notado mejoras en tu capacidad para regular el esfuerzo físico durante la carrera?

(1) No, ninguna mejora

(2) Pocas mejoras

(3) Algunas mejoras

(4) Notables mejoras

(5) Grandes mejoras

3. ¿En qué medida sientes que has interiorizado la importancia de la actividad física para tu bienestar personal?

(1) Nada

(2) Poco

(3) Moderadamente

(4) Bastante

(5) Mucho

4. ¿Qué hábitos saludables has adoptado a raíz de esta unidad didáctica?

(Escribir respuesta)

5. ¿Cómo planeas mantener estos hábitos en el futuro?

(Escribir respuesta)

6. ¿Qué aspectos de la unidad didáctica te han resultado más útiles o significativos?

(Escribir respuesta)

Anexo II. Mensaje de contacto con el Ayuntamiento de Huesca

Estimado Ayuntamiento de Huesca,

Nos dirigimos a ustedes desde el proyecto educativo solidario desarrollado en colaboración con los colegios Salesianos, CEIP Pío XII, y CEIP Alcoraz, junto con la Universidad de Zaragoza. Con motivo de este proyecto, que culmina con un evento el próximo 28 de mayo, solicitamos amablemente el uso de las pistas de atletismo de la Ciudad Deportiva José María Escriche.

Agradeceríamos mucho su apoyo para llevar a cabo esta actividad tan significativa para nuestros alumnos.

Quedamos a la espera de su respuesta y agradecemos de antemano su colaboración.

Atentamente,

(Nombre y cargo)

(Nombre del colegio)

Anexo III. Mensaje de contacto con la Universidad de Zaragoza

Estimados alumnos de la mención en Educación Física de la Universidad de Zaragoza,

Nos dirigimos a ustedes desde el proyecto educativo solidario que estamos desarrollando en colaboración con los colegios Salesianos, CEIP Pío XII, y CEIP Alcoraz, y queremos contar con el apoyo de la Universidad de Zaragoza. Este proyecto culminará en un evento especial de carrera de larga duración el próximo 28 de mayo en las pistas de atletismo de la Ciudad Deportiva José María Escriche, en Huesca.

Nos gustaría solicitar la colaboración de los alumnos de la mención en Educación Física para desempeñar roles de voluntariado durante el día del evento. Las tareas para realizar incluyen:

- Ayuda en la salida y meta de la carrera.
- Corredores acompañantes.
- Marcaje del recorrido.

- Animación.
- Control de avituallamientos por colegios.
- Entrega de medallas de reto conseguido.
- Recaudación de fondos para organizaciones benéficas.
- Apoyo en tareas de prensa y comunicación.

Agradecemos de antemano su disposición y esperamos contar con su valiosa colaboración.

Atentamente,

(Nombre y cargo)

(Nombre del colegio)

Anexo IV. Contacto con las familias y autorización salida del centro

Estimadas familias,

Nos complace informarles que el próximo 28 de mayo, nuestros alumnos de 6º de primaria participarán en un evento educativo solidario que se llevará a cabo en las pistas de atletismo de la Ciudad Deportiva José María Escriche, en colaboración con los colegios CEIP Pío XII, CEIP Alcoraz y la Universidad de Zaragoza.

Este evento es el resultado de una unidad didáctica de carrera de larga duración y busca promover hábitos de vida saludables y valores de solidaridad entre los alumnos.

Para que su hijo/a pueda participar, es necesario que firme la autorización correspondiente para salir del centro escolar y asistir al evento. Por favor, complete y devuelva el formulario adjunto a la mayor brevedad posible.

Agradecemos de antemano su colaboración y estamos seguros de que esta será una experiencia muy enriquecedora para sus hijos/as.

Atentamente,

(Nombre y cargo)

(Nombre del colegio)

Yo, (Nombre del Padre/Madre/Tutor), autorizo a mi hijo/a, (Nombre del Alumno/a), de 6º de primaria, a salir del centro escolar y participar en el evento educativo solidario el 28 de mayo de 2024 en las pistas de atletismo de la Ciudad Deportiva José María Escriche.

Firma: _____

Fecha: _____

Anexo V. Medallas "Reto conseguido"

Se recorta, se plastifica y se realiza con ayuda de cuerdas elásticas varias medallas tantos alumnos haya.