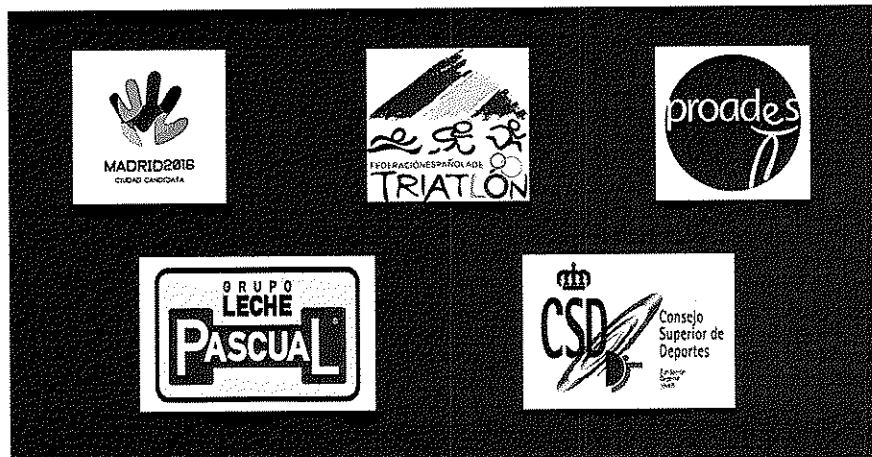


UNIDAD DIDÁCTICA DE TRIATLÓN

5º y 6º de Primaria - 1º y 2º de la E.S.O. -
3º y 4º de la E.S.O.



UNIDAD DIDÁCTICA DE TRIATLÓN

Una propuesta para Educación Física en la ESO

¿Triatlón escolar lectivo = misión imposible?. Esperamos demostrar que no, aunque de antemano haya que prevenir que ésta se trata de una propuesta muy abierta. Resulta imposible concretar una programación muy detallada dada la diversidad de características organizativas, geográficas, de disponibilidad de medios, etc. de los centros educativos. Por todo ello nuestro planteamiento es más una sugerencia de desarrollo de actividades encaminadas a dar a conocer el triatlón entre los escolares, familiarizarlos en su práctica y plantearse como una actividad atractiva, saludable y muy completa. Cada centro escolar, cada profesor, cada departamento, deberá necesariamente adaptar la propuesta a sus circunstancias particulares, suprimir algunas ideas, adaptar casi todas e incluso añadir otras.

La unidad didáctica propuesta está dividida en tres bloques de edades:

- Bloque I (5º y 6º de Primaria)
- Bloque II (1º y 2º de ESO).
- Bloque III (3º y 4º de ESO).

OBJETIVOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

Antes de expresarlos, repasemos de un vistazo el Real Decreto, 3473/2000, de 29 de diciembre, sobre el establecimiento de las enseñanzas mínimas para la ESO. En él se expresa que:

"El deporte en el área de Educación Física debe tener un carácter abierto, sin que la participación se supedita a las características de sexo, niveles de habilidad u otros criterios de discriminación, y no debe corresponderse a planteamientos competitivos, selectivos y restringidos a una sola especialidad. Lo que no quiere decir que haya que desterrar la competición de las prácticas deportivas, pues ésta tiene un alto valor motivador para el alumno, siempre que se utilice con criterios estrictamente educativos y acompañada de prácticas que fomenten la colaboración. A lo largo de la etapa se debe promover y facilitar que el alumno domine un número variado de actividades corporales y deportivas".

En este Sentido el Triatlón constituye una excelente oportunidad que agrupa tres modalidades deportivas individuales fundamentales: la carrera a pié, la natación y el ciclismo. La primera de ellas es el ejercicio aeróbico más asequible y fácil de realizar para la mayor parte del alumnado y de la población. La natación es una disciplina igualmente promotora de la salud de las personas con un reparto de movilidad articular y empleo muscular más completo, además de ser una habilidad específica que en determinadas circunstancias puede prevenir la muerte de las personas. Finalmente el ciclismo es una manera de hacer ejercicio que además de saludable y por lo general motivadora, hace compatible la actividad física con el transporte autónomo, económico y eficaz, tanto en trayectos cotidianos como en particular forma de

viaje. Ambas utilidades son acordes además, con una deseable tendencia social hacia el desarrollo sostenible.

Cualquiera de los tres segmentos incluidos dentro de la modalidad deportiva del Triatlón reciben durante el entrenamiento y la competición un tratamiento en régimen metabólico aeróbico. Esto los hace asequibles para la práctica totalidad del alumnado además de promotores de la salud y la forma física. Se trata de actividades cíclicas de resistencia, técnicamente sencillas y accesibles.

OBJETIVOS GENERALES:

(Extraídos directamente del Real Decreto 3473/2000 de enseñanzas mínimas para ESO):

- *Practicar de forma habitual y sistemática actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.*
- *Incrementar sus posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas y el perfeccionamiento de sus funciones de ajuste, dominio y control corporal.*
- *Conocer y practicar modalidades deportivas individuales... aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego.*
- *Participar, con independencia del nivel de habilidad alcanzado, en juegos y deportes colaborando en la organización de campeonatos, valorando los aspectos de relación que fomentan y mostrando actitudes de tolerancia y deportividad.*

BLOQUE I

- Tener el primer encuentro conceptual y práctico con el deporte del Triatlón.
- Desarrollar una condición física de forma armónica y progresiva gracias a los segmentos del Triatlón.
- Encauzar el deporte saludable a través de las prácticas aeróbicas de los segmentos del Triatlón.
- Promover el aprendizaje de diferentes modalidades de desplazamiento humano como soluciones de movilidad autónoma, saludable y sostenible.
- Incidir dentro de la práctica deportiva en la cultura de la seguridad.
- Iniciar al alumnado en la práctica de los deportes relacionados con la aventura, el aire libre y la autonomía personal a través del Triatlón.

BLOQUE II

Expresados para nuestra propuesta:

- Conocer el Triatlón como modalidad deportiva individual y combinada de resistencia.
- Utilizar las diferentes disciplinas que conforman el Triatlón como actividades útiles y adecuadas para el entrenamiento y la mejora de la condición física.

- Mostrar las posibilidades que el Triatlón (y cualquiera de sus segmentos por separado) ofrecen como actividades de entretenimiento saludable y diversión deportiva.
- Aprender las técnicas básicas de la carrera y las sensaciones físicas provocadas por el esfuerzo aeróbico en dicha disciplina deportiva.
- Aprender a montar en bicicleta, a desplazarse con seguridad y eficacia, así como a realizar los reglajes y reparaciones básicos.
- Aprender a nadar, y a desplazarse con eficacia y seguridad en el estilo crol.

BLOQUE III

- Profundizar en los conocimientos del Triatlón como deporte olímpico y de reto personal.
- Conocer los sistemas de entrenamiento fundamentales para el desarrollo de la resistencia a través de los tres segmentos del Triatlón.
- Participar en algún evento de Triatlón con el ánimo de disfrutar y vivir una experiencia deportiva gratificante.
- Conocer las posibilidades reales de rendimiento propio en la carrera y actuar en consecuencia durante su práctica.
- Mejorar las habilidades específicas del ciclismo aplicadas a rodar en grupo o en solitario por la vía pública.
- Mejorar el estilo de crol y aprender el de espalda. Además de ganar autonomía en las distancia mínima que se es capaz de nadar sin interrupciones.

TRIALÓN Y COMPETENCIAS BÁSICAS

La aparición del concepto de competencias básicas en el sistema educativo español es reciente. El curso 2006/07 fue el que dio a conocer esta nueva tendencia a la comunidad educativa en general, y está siendo el curso 2007/08 en el que están teniendo lugar los primeros intentos de aplicación (salvo excepciones pioneras).

Pese a ello el lógico desconcierto inicial entre los agentes del sistema educativo, respecto a la aplicación práctica de este tema, es bastante evidente y abundan aquellas interpretaciones en las que se pretende solventar la cuestión "repartiendo" las diferentes responsabilidades de desarrollo de las diferentes competencias básicas entre las distintas material cursadas. Desde luego esto no es sentido para el que fueron descritas, al contrario, de lo que se trata es de desarrollar en el alumnado, a medio y largo plazo, una serie de competencias diversas y complejas que consideradas como básicas, deberían ayudar a éste a avanzar en sus aprendizajes, a adaptarse a los entornos en los que vaya a ir desenvolviéndose a lo largo de la vida y a tener éxito (a nivel general) en las actividades de la vida en las que se proponga objetivos.

"Una competencia es definida como la capacidad para enfrentarse con éxito a problemas (demandas) complejos en contextos particulares. El rendimiento competente o la acción eficaz implica la movilización de conocimiento, habilidades cognitivas y prácticas, además

de componentes sociales y de desarrollo como actitudes, emociones, valores y motivaciones.¹

En el cuadro siguiente² podemos encontrar las propuestas europea y española:

UNION EUROPEA: competencias clave	MEC: competencias básicas
Recomendación del Parlamento Europeo y del Consejo (DOUE, 30 diciembre 2006)	RD 1631/2006 (BOE 5 enero 2007)
Comunicación en la lengua materna	Competencia en comunicación lingüística
Comunicación en lenguas extranjeras	
Competencia matemática y competencias básicas en Ciencia y Tecnología	Competencia matemática
	Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico
Competencia digital	Tratamiento de la información y competencia digital
Aprender a aprender	Competencia para aprender a aprender
Competencias sociales y cívicas	Competencia social y ciudadana
Sentido de la iniciativa y espíritu de empresa	Autonomía e iniciativa personal
Conciencia y expresión culturales	Competencia cultural y artística

Cuadro 1. Tabla comparativa entre competencias marcadas por la UE y el MEC.

¿Y qué pinta el triatlón escolar en todo esto? ¿puede desempeñar algún papel como propuesta de contenidos y/o actividades? Creemos firmemente que sí, que el triatlón escolar, bien llevado a cabo, ofrece un recurso más que ayude y participe activamente en el desarrollo parcial de bastantes aspectos relacionados con las principales competencias básicas descritas. Por ejemplo:

- Aporta un acercamiento y enriquecimiento del lenguaje deportivo, aquel relacionado con la competición, el entrenamiento y la comunicación en situaciones de entornos abiertos diversos.
- Anima y ofrece la posibilidad de plantear problemas y mecanismos de cálculo aplicables directamente a situaciones prácticas derivadas de la competición deportiva: velocidades, distancias, medidas, relaciones, funciones básicas...
- Exige un conocimiento práctico y una gran interacción con diferentes aspectos del mundo físico a través de sus diferentes disciplinas o segmentos. Tanto desde un punto de vista teórico-reflexivo, como desde la interacción psicomotriz.
- Participa de una forma rica y variada (en todos los aspectos pero especialmente en el relacionado con el aprendizaje de tareas motrices), en el desarrollo de la competencia de aprender a aprender.
- Durante la práctica deportiva grupal, favorece la mejora de la competencia social y ciudadana en situaciones de convivencia e interacción bien distintas de las que comúnmente se dan en las aulas (tal como hacen otras modalidades deportivas integradas en la vida escolar).

¹ OECD (2003), *Definition and Selection of Competencies: theoretical and conceptual foundations DeSeCo*. Summary of the final report. (p.2).

² Grupo de trabajo sobre competencias básicas (2007), *Las competencias básicas y el currículo: orientaciones generales*, Cuadernos de Educación de Cantabria nº2, Santander, Consejería de Educación, p.11.

- Esta actividad permite fomentar planteamientos competitivos saludables o actitudes de reto personal, de superación y de mejora.

	intención de progresar	rendimiento habitual?
Progresión	Que el alumno avance en el desarrollo de sus capacidades	¿Hay mejora técnica? ¿Hay mejora condicional? (en los 3 segmentos).
Actitud	Que el alumno no distorsione el desarrollo de la unidad, que cumpla con las normas (de seguridad y otras)...	¿Hay alguna anotación en contra al respecto durante la unidad?
Rendimiento	Tiempos o marcas de referencia del alumno en cada prueba o segmento, en relación con el colectivo de su edad y sexo.	¿Cuántos metros recorre en X tiempo?...

El "peso" de importancia de cada factor de evaluación, la añadidura de otros posibles factores o la eliminación de algunos de los indicados, y sobre todo la concreción de las cuestiones en unidades de medida, permitirán al profesorado emitir una calificación, algo de lo que aquí nos abstenemos de sugerir, conscientes como somos de la diversidad de opiniones, tendencias e incluso ideologías pedagógicas que el tema de la evaluación ofrece en la actualidad.

CONCLUSIONES

Para terminar queremos despedir esta propuesta con algunas consideraciones de interés que tratan de resumir las principales motivaciones que nos han llevado a desarrollarla.

- El triatlón se muestra como una excelente opción deportiva promotora de la salud. Es una modalidad individual que integra tres deportes cíclicos comunes y muy prácticos para el mantenimiento y desarrollo de la condición física general.
- El principal aspecto condicional que se manifiesta en el triatlón y en cada uno de sus segmentos es la resistencia aeróbica, uno de los principales contenidos curriculares de la etapa escolar aludida.
- El triatlón como tema educativo permite trabajar simultáneamente y de forma práctica algunos temas transversales de interés: la promoción de la salud personal mediante el entrenamiento aeróbico, el desarrollo sostenible a través del transporte autónomo no contaminante, la prevención de accidentes relacionados con el agua mediante la mejora de las habilidades acuáticas, la educación vial...
- La singularidad de cada centro educativo exige adaptaciones específicas a la hora de organizar y desarrollar una unidad didáctica de este tipo.
- La filosofía de origen del triatlón es perfectamente compatible con la exigencia de adaptación que los centros demandan. No deben copiarse normativas o puestas en funcionamiento rígidas o excluyentes, sino ideas que puedan ser utilizadas o transformadas para hacerlas viables en cada centro concreto.

- Favorece, al tratarse de una modalidad individual integrada por varias modalidades diferentes, el desarrollo de la autonomía e iniciativa personal (la autorregulación, el dominio del propio esfuerzo, la gestión del variado equipamiento deportivo personal...).

Concretando un poco (aunque no pormenorizando al detalle), "grosso" modo deberíamos ejemplos del siguiente tipo; plantearnos que:

- En natación:
 - o El alumno sepa nadar.
 - o Se desenvuelva con seguridad en diferentes medios acuáticos.
 - o Domine diferentes técnicas de nado.
 - o Alcance suficiente resistencia de nado (acorde a su edad)
 - o ...
- En bicicleta:
 - o El alumno sepa montar en bicicleta.
 - o Se desenvuelva con seguridad en diferentes situaciones.
 - o Domine diferentes maniobras y algo de mantenimiento.
 - o Alcance suficiente autonomía de desplazamiento (distancia acorde a su edad).
 - o ...
- En carrera:
 - o El alumno se acostumbre a correr.
 - o Conozca y experimente cómo dosificarse.
 - o Sea capaz de ejecutar movimientos de coordinación de desplazamiento.
 - o Alcance suficiente resistencia de carrera aeróbica.
 - o ...
- Definitivos (para los mayores):
 - o ¿Podría hacer de la natación su actividad habitual de deporte-salud?
 - o ¿Puede utilizar la bicicleta como medio de transporte habitual?
 - o ¿Utiliza la carrera como medio personal de mantenerse en forma?
 - o ¿Es capaz de combinar las tres disciplinas para participar en un mismo evento a nivel promocional?

CONTENIDOS

Aquí vamos a desarrollar las actividades que proponemos para esta unidad didáctica. Dicha unidad está dividida en 14 sesiones para cada bloque. Como ya hemos comentado antes, son muchas las posibilidades de variación:

- Puede aumentarse el número de sesiones, pues realmente se trata de tres modalidades en una.
- Puede reducirse el número de sesiones si el programa del curso completo está ya muy cargado o apretado.

- Puede eliminarse algún segmento de los propuestos si el centro (por mucha imaginación que echemos) no ofrece ninguna posibilidad viable para realizar alguna práctica.

BLOQUE I, II y III

SESION 1 INTRODUCCION AL TRIATLON
Se trata de una sesión teórica en la que se presenta el triatlón como modalidad deportiva. Lo ideal es que conste de las siguientes fases:
<ul style="list-style-type: none"> - Historia del Triatlón. Breve y narrada, resaltando las gestas heroicas de los pioneros. - En qué consiste básicamente el Triatlón. En muy pocas palabras. Lo mejor, una película muy corta. - El Triatlón en la actualidad. Navegando por Internet con un PC proyectado en una pantalla. www.triatlon.org y enlaces. - Modalidades del triatlón. Ideal para un breve Power Point (acuatlón, duatlón, quadriatlón, triatlón de invierno...).
CONDICIONES: lo ideal es un aula o sala con posibilidad de proyectar con un PC y un cañón (para el video navegación y presentación).

NATACIÓN (4 sesiones)

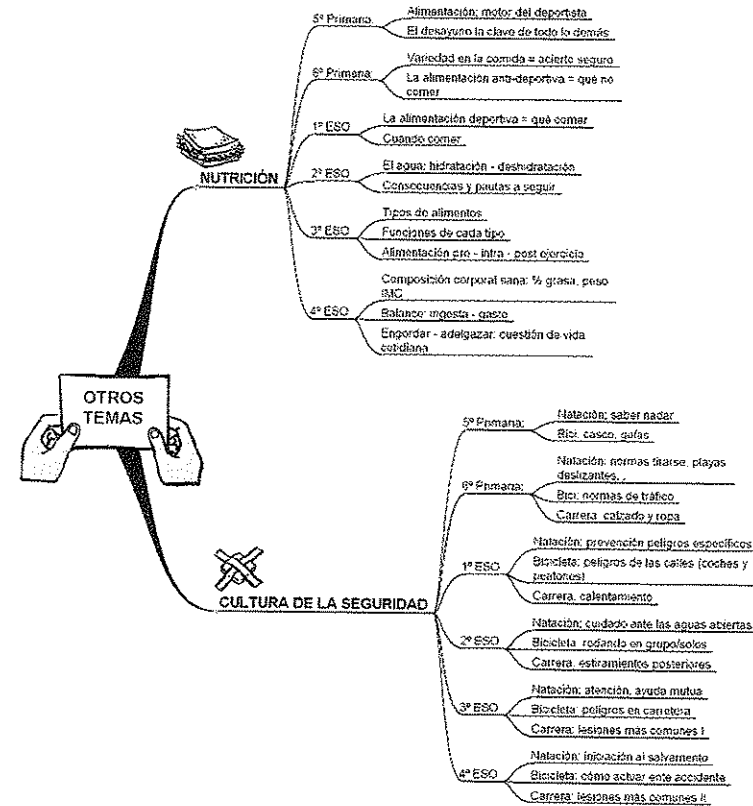
"Sube la marea, como un gran nadador, aprovecha la ola".

Radio Futura: "El Nadador"
La ley del desierto, la ley del mar

Premisas:

La instalación:

- Depende absolutamente de la disponibilidad o no de una instalación adecuada o de medios sustitutos. Pocos colegios o institutos disponen de piscina (algunos sí).
- Si disponemos de piscina, no hay problema, tenemos todo tipo de posibilidades de diseño de sesiones.
- Otra opción bastante habitual es llegar a acuerdos con piscinas públicas o privadas cercanas al centro escolar, por el cual se puedan desarrollar algunas sesiones de EF en la instalación. Normalmente el equipo de monitores de la instalación se hace cargo del desarrollo de las sesiones. En tal caso antes deberíamos acordar con ellos los contenidos que queremos que se traten respecto al Triatlón. En cualquier caso, el profesorado de EF no debe nunca ampararse en esta circunstancia para dejar sus funciones, y puede contemplarse la posibilidad de que sea él mismo quien se responsabilice de las sesiones.
- Con respecto a los acuerdos, los hay de todo tipo: en algunos casos el alumnado debe pagar un precio ventajoso (aunque esto puede plantear el problema de que alguien tenga ya excusa para no ir a la piscina); hay casos en que los gastos los asume el ayuntamiento o la propia piscina pública (esto es una solución deseable); incluso hay



CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Los criterios de evaluación dependerán siempre de los establecidos en la programación del Departamento de Educación Física del centro que acometa el desarrollo de la unidad didáctica. Dependiendo de los aspectos en que ésta haga hincapié las posibilidades de valoración que ofrecen las sesiones presentadas son diferentes. A continuación sugerimos algunas:

CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA		
CRITERIO	INDICADOR	QUESTIONES
Participación	Que el alumno muestre interés por todas las actividades planteadas	¿Se ha abstenido de participar en algo?
Esfuerzo	Que el alumno muestre dedicación e	¿Participa al nivel de su

OTROS CONTENIDOS DE INTERÉS

Incluimos aquí brevemente la sugerencia de incluir algunos temas que pueden ser abordados durante la aplicación de una unidad didáctica de triatlón escolar. No vamos a desarrollarlas pormenorizadamente por varios motivos:

- Sus contenidos pueden estar siendo tratados en otras unidades dentro de otras materias (comúnmente EF).
- Recomendamos no tratarlas como "momentos teóricos" dentro de esta unidad didáctica de vocación preferentemente práctica. Al contrario, deberían plantearse en las diferentes situaciones que se muestren propicias, de forma breve clara y directamente relacionada con las prácticas.
- Estos temas deben ajustarse (en su profundidad de tratamiento) a los diferentes niveles (cursos a los que vayan dirigidos). Sería demasiado largo y tedioso desarrollar aquí estos contenidos para cada nivel educativo, y teniendo en cuenta que no resultan demasiado específicos del triatlón, si no por lo general compartidos con otras modalidades de actividad física consideramos que todo el profesorado especializado en EF puede ser capaz de abordarlos con eficacia.

Sin embargo si exponemos un esquema guía para su tratamiento integrado y progresivo por niveles:

casos (como el nuestro), en los cuales un acuerdo cede nuestras instalaciones exteriores en periodo vacacional a una empresa privada, la cual a cambio nos ofrece gratuidad de cursillos a varios grupos de alumnos en horario lectivo. Subvenciones de las AMPAS, Consejerías, Ayuntamientos u otras entidades, también pueden ayudarnos a solventar este problema de acceso a las piscinas.

- En determinados centros, y en determinadas épocas del año, no debe descartarse la posibilidad de utilizar aguas abiertas o naturales para desarrollar algunas prácticas. Todo depende del clima, del paraje, de la localización geográfica y de la seguridad.

La atención a la diversidad:

- Los problemas derivados de la diversidad del alumnado se multiplican en el agua. Las diferencias de niveles son enormes, fundamentalmente debidas a la "historia personal del alumnado en sus relaciones previas con el medio acuático", la cual puede ser mucha, poca o inexistente y ha podido estar marcada por experiencias placenteras, aburridas o incluso de pánico. Simplemente respecto al nivel inicial del alumnado, nos encontramos un amplio espectro que va desde los que no saben nadar, hasta aquellos que entrenan en un equipo de natación. Esto evidentemente planteará muchas dificultades para diseñar sesiones y es una de las razones por las que se aconseja trabajar con monitores (más personas permiten dividir la clase en grupos de nivel).
- Encontraremos alumnado que se niegue a ir a la piscina. Recomendamos la obligatoriedad, pero empleada ésta con grandes dosis de mano izquierda y perspectiva educativa. Para ello hay que conocer las causas de la negativa. Las menos de las veces es por complejo de no saber nadar. En otras ocasiones es por la torpeza autopercebida la cual aparece más en aquellos alumnos que mantienen un cierto status de pericia en otras habilidades más habituales (por ejemplo el fútbol) y se reconocen como muy torpes o inexpertos en el agua (temen perder su status). Ambos casos son fáciles de tratar y se superan tras la primera sesión en el agua, siempre y cuando manejemos el grupo de forma que no se sientan observados ni criticados por los demás y se les garantice refuerzo positivo directo, una progresión asumible y gratificante en las tareas, y diversión en la actividad. El caso más difícil, y comúnmente más abundante en las chicas, es el de aquellos que no quieren asistir a la piscina porque tienen complejos derivados de su imagen corporal y del autoconcepto que tienen de sí mismos. Tengan objetivamente sobrepeso o no, extremada delgadez, manchas o defectos corporales, exceso de vello, pecho voluminoso, o nada de nada, el caso es que este tipo de problemas son los más complejos de resolver y requieren una aproximación delicada pero convincente. Hablamos de acercar a ese alumnado a la piscina, pero sobre todo, de ayudarlo a mejorar su autoestima y a aceptar su realidad física, en la mayoría de las ocasiones distorsionada por su propia psique.

Organización Escolar:

- Lo ideal: horario lectivo. Las sesiones de piscina se ubican en las sesiones de EF.
- Horario lectivo reforzado. La utilización del recreo anterior o posterior a la clase de EF puede ayudarnos a recuperar tiempo de traslados cercanos.
- Agrupamiento horario. Adaptación temporal del horario entre las diferentes materias para poder agrupar las sesiones de EF y permitir acceder a la instalación. Esto suele resultar complicado en los institutos, pero al final es una cuestión de voluntades y eficacia organizativa.
- Utilizar primeras o últimas horas del día. Tiene el mismo efecto que el empleo de los recreos.
- Actividades extraescolares. Siempre es una recurso utilizable ubicar las sesiones de piscina en ellas, aunque exige sobrecarga horaria para el profesor y para el alumnado. Y ambos nos pueden empezar a fallar, en muchos casos por tener dichos horarios ya ocupados con otras actividades. Por otro lado, habría que pensar en diseñar un número de sesiones mucho mayor, para completar una unidad de cursillo. Este sería probablemente un recurso más adecuado para crear un grupo escolar de Triatlón, que para desarrollar una unidad didáctica lectiva.

SESIONES DE NATACIÓN DEL BLOQUE I

SESIÓN?	
1	Prueba básica para detectar el nivel de nado del alumnado. Sencillamente separar previamente a los que dicen saber nadar de los que no. A los primeros se les hace nadar de uno en uno o de varios en varios (dependiendo del número de calles disponibles y de monitores) durante un largo de piscina para ver su estilo y separarlos en grupos. Los otros son observados en su manera de desenvolverse en el agua en una zona donde el agua no les cubra enteros. 5 min.
2	Presentación del monitor. Normas de funcionamiento en el agua y en la piscina, ubicación, etc. Primer ejercicio de nado completo. 5 min.
3	Ejercicios variados de técnica de crol: tanto de aprendizaje como de perfeccionamiento. 15 minutos <ul style="list-style-type: none"> - Batida con tabla: con cabeza fuera del agua, con respiración frontal, con patada de espalda. - Punto muerto con tabla: mismo lado, alterno... - Crol con pullboy entre las piernas. - Etc.
4	Nado aeróbico. 5 minutos. <p>Completar todo el tiempo de nado posible sin paradas, pero trabajando por parejas, el equipo no puede dejar de nadar (uno nada y el otro descansa, ellos se regulan el reparto de trabajo. Planteamiento: "a ver qué equipo aguanta más tiempo seguido nadando".</p>
5	Juego 1. 5 minutos. <p>"Cruzar la piscina" Hay un espacio marcado por dos corcheras a lo ancho de la piscina. Todos deben cruzarlo</p>

- En el ámbito del grupo de clase, del curso, del centro escolar completo o incluso de varios centros de la zona.
- Instalación: natural o urbana (piscina, parques...). En el propio centro o ampliada al municipio.
- Modalidades: individual o en relevos. Suma de tiempos individuales contrarreloj o prueba simultánea.

El aspecto más importante a tener en cuenta es sin duda el de la seguridad. Especialmente en lo referente al tráfico rodado, las condiciones y vigilancia en el agua, y las dificultades y riesgos derivadas del propio circuito ciclista.

ALTERNATIVAS (a la imposibilidad de hacer natación)

Seguro que hay centros en los que llevar a cabo la natación será imposible. Ante tal coyuntura contemplamos varias posibilidades que van desde la reducción de sesiones hasta la sustitución de las sesiones de natación por un incremento de las de bicicleta y carrera (repartiendo las sesiones). Sin embargo, recomendamos que lo mejor sea buscar una modalidad deportiva alternativa, compatible y susceptible de poder ser integrada en el Triatlón escolar, tanto en las sesiones de transiciones, como en la de competición final.

Nuestra recomendación sería los patines por las siguientes razones:

- Resultan muy motivadores.
- Hoy en día abundan en casi todos los hogares y son además bastante asequibles en sus versiones básicas, pueden adquirirse por el centro escolar algunos pares e incluso prestarse unos a otros entre diferentes clases.
- Favorecen varios componentes de desarrollo psicomotor: equilibrio dinámico, sensaciones y habilidades de deslizamiento, etc.
- Tienen transferencia con varios deportes cíclicos y especialmente con todos lo patinajes, esquí de fondo, etc.

Resumiendo unas propuestas de contenidos, podemos enumerar:

- Contenidos de maniobras básicas: avance, curvas, frenadas y caídas (hacia delante).
- Contenidos de maniobras específicas: retroceso, curvas en cruce de piernas, trenada en "T", derrape...
- Recorridos y obstáculos: rectas, ochos, slaloms, saltos...
- Juegos tradicionales: pescar, polis y cacos, stop...
- Juegos deportivos de equipo: baloncesto y, sobre todo, Floorball.
- Carreras: aeróbicas y relevos.
- Test: Cooper adaptado.

Además, para desvirtuar lo menos posible la esencia del Triatlón, recomendaríamos preparar una sesión especial de carácter divulgativo sobre la natación en triatlón. A ser posible con mucho contenido multimedia a base de películas, fotos y sonidos. Esto puede hacer que algunos de los alumnos complementen nuestra unidad didáctica con su visita particular a las piscinas.

		cada ocasión el diseño del box o la disposición del alumnado en el mismo.
7	Comentarios finales. 5 minutos.	Se recoge el material y se comentan todos los aspectos observados.

SESIÓN FINAL: TRIATLÓN

"El que gana no sabe lo que se pierde"

Gesualdo Bufalino.

Se trata de organizar un evento de triatlón en forma de competición escolar. En función de las posibilidades del centro esta competición puede ser un triatlón (incluir los tres segmentos), una aquatlón (natación y carrera), un duatlón (ciclismo y carrera) o incluso un triatlón "blanco" (carrera, ciclismo y patinaje). Cuántos segmentos y el orden de los mismos dependerá de las circunstancias del centro (horarios, instalaciones, número de participantes, profesores implicados, etc.). Pensamos que lo importante no es ceñirse a reglamentos predeterminados, sino finalizar la unidad didáctica con un evento deportivo que a la vez se convierta en una fiesta de promoción deportiva.

La actividad puede ocupar una sesión lectiva normal si se le está dando una dimensión exclusivamente didáctica. O bien (en el otro lado del abanico de posibilidades) emplear una mañana completa de forma que la participación sea masiva y se establezcan diferentes distancias y categorías, además de dar la oportunidad al alumnado de poderse implicar también en tareas organizativas o de colaboración (jueces, indicadores de recorrido, controles de avituallamiento, mantenimiento de los boxes...).

El panorama de posibilidades es tan abierto que no presentamos ninguna solución concreta, aunque vamos a dar algunas orientaciones sobre las distancias que se podrían barajar para cada bloque de edad. Son propuestas ligeras, de forma que busquen un compromiso entre la apertura de participación para todos y que no dejen de constituir un reto personal suficiente. Lo que queda fuera es cualquier relación con las distancias federativas para las categorías, las cuales son ideales para aquellos chavales que una vez conocido el Triatlón a nivel puramente escolar, se incorporen a él como modalidad deportiva reglada y de competición.

	NATACIÓN	CICLISMO	CARRERA
5º Y 6º Primaria (I)	100 - 200 m	2 - 5 km	0,8 - 1 km
1º Y 2º ESO (II)	200 - 300 m	4 - 10 km	1 - 2 km
3º Y 4º ESO (III)	300 - 500 m	10 - 15 km	2 - 4 km

En cualquier caso esto son sólo recomendaciones que pueden variar en función del nivel inicial y hábito de trabajo del alumnado de cada centro.

Entre las variantes posibles podemos señalar:

- Competición de una sesión o de una mañana.

		cada vez y uno pesca en ese espacio. Los que van siendo tocados, pasan a incorporarse al grupo de captadores, hasta que todos hayan sido cogidos.
6	Juego 2. 5 minutos.	Partido de "waterpolo". En piscina en la que se haga pié.

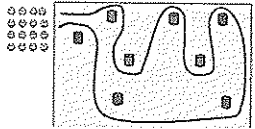
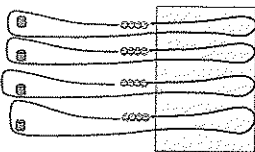
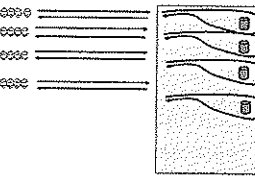
SESION 3:

1	Calentamiento. 5 minutos.	En seco (ejercicios de movilidad articular) + en agua (ejercicios de nado suaves).
2	Ejercicios variados de técnica de crol: tanto de aprendizaje como de perfeccionamiento. 15 minutos	Insistir en los ejercicios de la sesión anterior o introducir otros nuevos: <ul style="list-style-type: none"> - Batida con aletas. - Nado completo con aletas. - Etc.
3	Nado aeróbico. 5 minutos.	Igualmente por equipos de parejas, alternándose el trabajo. Planteamiento: "a ver cuantos metros es capaz de hacer mi equipo en 5 minutos".
4	Juego 1. 5 minutos.	"Batalla de caballos" (donde se haga pié): <ul style="list-style-type: none"> - Dos equipos. - Todos contra todos. Los derribados (jinete y montura) deben ir nadando hasta el borde más próximo y cambiarse los puestos antes de volver a la batalla.
5	Juego 2. 10 minutos.	"volley en el agua" (donde se haga pié): Pueden atravesarse redes o cuerdas en la piscina y hacerse varios campos para que puedan jugarse varios partidos pequeños a la vez.

SESION 4:

1	Calentamiento. 5 minutos.	En seco (ejercicios de movilidad articular) + en agua (ejercicios de nado suaves).
2	Ejercicios variados de técnica de crol: tanto de aprendizaje como de perfeccionamiento. 10 minutos	Insistir en los ejercicios de la sesión anterior o introducir otros nuevos: <ul style="list-style-type: none"> - Punto muerto con palas y pullboy. - Nado con palas y pullboy. - Etc.
3	Ejercicios variados de técnica de espalda: tanto de aprendizaje como de perfeccionamiento. 10 minutos.	<ul style="list-style-type: none"> - Batida con tabla: con patada de espalda. - Punto muerto con tabla: mismo lado, alterno... - Nado con pullboy entre las piernas. - Etc.
4	Nado aeróbico. 5 minutos.	Siguiendo el patrón de la sesión anterior. Planteamiento: "¿Es capaz mi equipo de mejorar su marca de metros en 5 minutos?"
5	Juego 1. 5 minutos.	"Torres humanas": <ul style="list-style-type: none"> - En donde se haga pié.

		- Alejados de los bordes de la piscina. "Piés quietos":
6	Juego 2. 5 minutos.	- Nadando. - No vale salir del agua. - No vale agarrarse al bordillo. - Cuando a alguien lo quieran dar con el balón, debe quedarse quieto con los brazos en alto estirados (cuestión de puntería).

SESION 5		
1	Calentamiento. 5 minutos.	En seco (ejercicios de movilidad articular) + en agua (ejercicios de nado suaves).
2	Competición A	Recorrido en el agua por relevos. 
3	Competición B	Recorrido en tierra y agua por relevos. 
4	Competición C	Recorrido en tierra, agua y tierra, individual. 

SESIONES NATACIÓN BLOQUE II

SESION 2	
1	Prueba básica para detectar el nivel de nado del alumnado. Sencillamente separar previamente a los que dicen saber nadar de los que no. A los primeros se les hace nadar de uno en uno o de varios en varios (dependiendo del número de calles disponibles y de monitores) durante un largo de piscina para ver su estilo y separarlos en grupos. Los otros son observados en su manera de desenvolverse en el agua en una zona donde el agua no les cubra enteros. 5 min.
2	Presentación del monitor. Normas de funcionamiento en el agua y en la piscina, ubicación, etc. Primer ejercicio de nado completo. 5 min.

	bicicleta. 5 minutos.	bicicleta en un lugar concreto (diferentes técnicas según los tipos de pedales utilizados y según la habilidad de cada cual: salto sobre el sillín, en parado...).	B) Carreras de relevos cortos utilizando una bicicleta para cada equipo. 5 minutos.
4	Transición 1. 5 minutos.	Descripción (vídeo) de los elementos técnicos básicos de una transición.	
5	Transición 1. 10 minutos.	Organizar y explicar un box. Cada cual coloca su material en un lugar. Se hace un nado continuo y al aviso, se va hacia el box para realizar la transición y pedalear una vuelta aun circuito muy corto. Repetirlo de 3 a 5 veces, cambiando en cada ocasión el diseño del box o la disposición del alumnado en el mismo.	
6	Comentarios finales. 5 minutos.	Se recoge el material y se comentan todos los aspectos observados.	

SESION 15			
1	Calentamiento. 10 minutos.	Incluye ejercicios de movilidad articular dinámicos y de todo el cuerpo (3 minutos), carrera continua suave (3 minutos) y ciclismo suave (3 minutos).	
2	Juegos. 10 minutos.	A) Quitarse todos las zapatillas y mezclarlas todas en la colchoneta grande de saltos, después, carrera de ida y vuelta desde otro lugar para ir descalzo, buscarlas, calzarse y llegar a meta con ellas puestas (si fuera un grupo numeroso, deberán hacerlo en tandas para evitar tumultos excesivos). B) Dejar elementos (casco, gafas, dorsal...) por diferentes esquinas y paredes del gimnasio (obligatorio que estén muy separados y distribuidos); ante el aviso, salir corriendo a por todo, colocárselo y volver al punto de inicio lo antes posible.	
3	Técnica de bicicleta. 5 minutos.	Ejercicio de bajarse de la bicicleta en un lugar concreto (diferentes casos según los tipos de pedales utilizados). Para ello se pueden hacer dos modalidades.	A) Bajarse al oír un aviso mientras cada uno pedalea por el patio. B) Bajarse cada vez que se pasa por un punto determinado de un pequeño circuito.
4	Técnica de bicicleta. 5 minutos.	Realizar un circuito sinuoso y corto, corriendo con la bicicleta empujada por una mano (calzados o descalzos).	
5	Transición 2. 5 minutos.	Descripción (vídeo) de los elementos técnicos básicos de una transición.	
6	Transición 2. 10 minutos.	Organizar y explicar un box. Cada cual coloca su material en un lugar. Se hace una salida neutralizada en bicicleta y al aviso, se va hacia el box para realizar la transición y correr 100 metros. Repetirlo de 3 a 5 veces, cambiando en	

sucesivos cuya tarea es cambiar de segmento de la manera más rápida y práctica posible, atendiendo a las normas planteadas por el reglamento.

- Aún así nunca son idénticas, por lo cual, además de dominar las tareas básicas, los triatletas deben formarse como deportistas adaptativos. Se trata de que sus técnicas de transición puedan ser adaptadas a cada situación de prueba (tipo de soporte para la bicicleta, tipo de salida del agua, organización de la circulación por la zona de boxes, etc.).
- Las sesiones de transición han de ser dinámicas. Además de aprender diferentes gestos y técnicas útiles para tales situaciones, deben aportar cierta carga de trabajo, para que igualmente nos sirvan de entrenamiento.
- Habitualmente encontramos dos transiciones en el triatlón. La primera es natación-ciclismo. Incluye la salida del agua y desprenderse del traje de neopreno (si se utiliza), gafas y gorro; aproximarse al box; vestirse para la bicicleta (incluyendo casco, dorsal, gafas y calzado); coger la bicicleta; recorrer el box, montarse y salir pedaleando. La segunda es ciclismo-carrera. En ella hay que bajarse de la bicicleta; recorrer con ella el box; depositarla en su espacio correctamente; quitarse los elementos materiales que no se vayan a usar (casco, ¿gafas?, ¿zapatillas?...); cambiar de posición el dorsal; y salir corriendo.
- Puede darse el caso (ya lo hemos comentado) que en nuestro centro no podamos practicar la natación, o incluso que aún pudiéndolo hacer, no sea posible organizar prácticas de transición con ese segmento (otra instalación, otro transporte...). En tal caso, podemos reducir a una las sesiones propuestas u organizar otras variantes como transiciones de duatlón (carrera-ciclismo y ciclismo-carrera), aquatlón (carrera-natación y natación carrera), triatlón "blanco" (carrera-patines y patines-carrera), etc.

SESIONES DE TRANSICIÓN (BLOQUES I, II Y III)

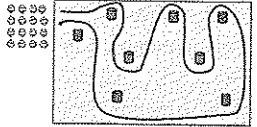
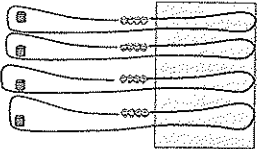
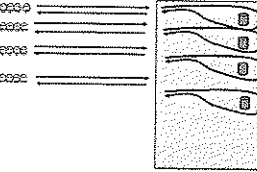
SESION 14		
1	Calentamiento. 10 minutos.	Incluye ejercicios de movilidad articular dinámicos y de todo el cuerpo (3 minutos), pedaleo continuo suave* (3 minutos) y nado suave (3 minutos). Total: unos 10 minutos. * Bicicleta o aquella modalidad deportiva que podamos llegar a combinar con la natación. Esta sesión la proponemos con el ejemplo de la bicicleta.
2	Juegos. 10 minutos.	A) La mitad del grupo nada, mientras la otra mitad coloca sus bicicletas y elementos del segundo segmento repartidos por una zona delimitada, de forma desorganizada. Al aviso, salir del agua y buscar sus cosas para ponerse a pedalear cuanto antes. Después cambiar lo papeles. B) Mezclar en un revoltijo todas las toallas, en otro todo el calzado y en otro todos los cascos; salir del agua a la carrera; buscar, secarse y colocarse todo; correr y llegar los primeros a cada bicicleta. 10 minutos.
3	Técnica de	Ejercicio de subirse a la [A] Todos corren con la

3	Ejercicios variados de técnica de crol: tanto de aprendizaje como de perfeccionamiento. 15 minutos	- Batida con tabla: con cabeza fuera del agua, con respiración frontal, con patada de espalda. - Punto muerto con tabla: mismo lado, alterno... - Crol con pullboy entre las piernas. - Etc.
4	Nado aeróbico. 5 minutos.	Con mayor, menor o ninguna duración de paradas según niveles. Planteamiento: "a ver quién aguanta más tiempo seguido nadando".
5	Juego 1. 5 minutos.	"A pescar" - Con casa (en una corchera central) - Con casa (saliendo del agua) - Pescando varios (según colores del gorro) - Etc.
6	Juego 2. 5 minutos.	Partido de "waterpolo".

SESION 13		
1	Calentamiento. 5 minutos.	En seco (ejercicios de movilidad articular) + en agua (ejercicios de nado suaves).
2	Ejercicios variados de técnica de crol: tanto de aprendizaje como de perfeccionamiento. 15 minutos	Insistir en los ejercicios de la sesión anterior o introducir otros nuevos: - Batida con aletas. - Nado completo con aletas. - Etc.
3	Nado aeróbico. 5 minutos.	Con o sin paradas según el nivel individual. Planteamiento: "a ver cuantos metros soy capaz de hacer en 5 minutos".
4	Juego 1. 5 minutos.	"Pañuelito con objeto flotante": Pueden salir varios a la vez si decimos más de un número y hacerse pases al regresar.
5	Juego 2. 10 minutos.	"volley en el agua": Pueden atravesarse redes o cuerdas en la piscina y hacerse varios campos para que puedan jugarse varios partidos pequeños a la vez.

SESION 4		
1	Calentamiento. 5 minutos.	En seco (ejercicios de movilidad articular) + en agua (ejercicios de nado suaves).
2	Ejercicios variados de técnica de crol: tanto de aprendizaje como de perfeccionamiento. 10 minutos	Insistir en los ejercicios de la sesión anterior o introducir otros nuevos: - Punto muerto con palas y pullboy. - Nado con palas y pullboy. - Etc.
3	Ejercicios variados de técnica de espalda: tanto de aprendizaje como de perfeccionamiento. 10	- Batida con tabla: con patada de espalda. - Punto muerto con tabla: mismo lado, alterno... - Nado con pullboy entre las piernas.

	minutos.	- Etc.
4	Nado aeróbico. 5 minutos.	Siguiendo el patrón de la sesión anterior. Planteamiento: "¿Soy capaz de mejorar mi marca de metros en 5 minutos?".
5	Juego 1. 5 minutos.	"Polis y cacos": - La "cárcel" se establece en una corchera. - Sólo en agua. - Agua y tierra.
6	Juego 2. 5 minutos.	"Figuras en el agua por equipos": - Estrellas, geométricas, artísticas, nudos... - Sumergidas, flotantes... - Torres humanas.

SESIÓN 5:		
1	Calentamiento. 5 minutos.	En seco (ejercicios de movilidad articular) + en agua (ejercicios de nado suaves).
2	Competición A	Recorrido en el agua por relevos. 
3	Competición B	Recorrido en tierra y agua por relevos. 
4	Competición C	Recorrido en tierra, agua y tierra, individual. 

SESIONES NATACIÓN BLOQUE III:

SESIÓN 2	
1	Prueba básica para detectar el nivel de nado del alumnado. Sencillamente separar previamente a los que dicen saber nadar de los que no. A los primeros se les hace nadar de uno en uno o de varios en varios (dependiendo del número de calles disponibles y de monitores) durante un largo de piscina para ver su estilo y separarlos en grupos. Los otros son

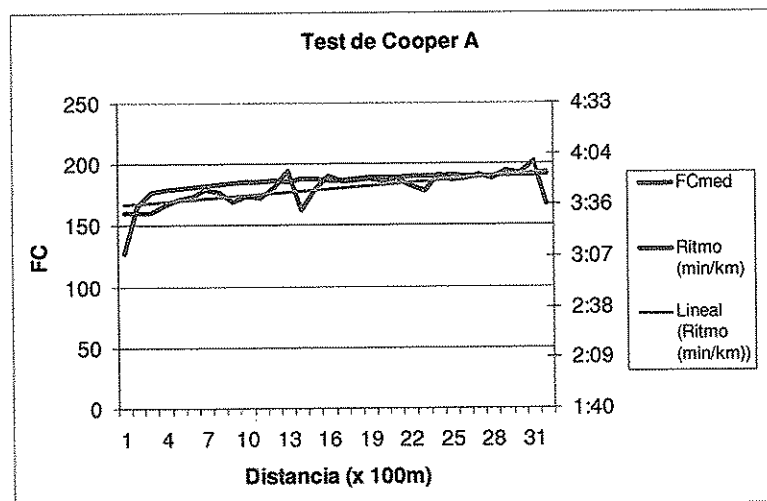
		- Saltos variados. - Giros y equilibrios.
2	"Gran Cross de las Naciones". 30 minutos.	Competición en forma de carrera conjunta por un recorrido accidentado y variado por el centro escolar escaleras, vallas, cuestas, diferentes tipos de suelo... en función de la distancia se establecen el número de vueltas. Recomendamos que el total oscile entre 1,5 y 3 km. La carrera puede hacerse en dos series, una para chicas y otra para chicos.
3	Flexibilidad. 12 minutos.	FNP (Facilitación Neuromuscular Propioceptiva) Por parejas. Se alternan los ejercicios. Uno estira (fase pasiva + fase isométrica + fase pasiva), el otro hace las ayudas.

SESIÓN 13:		
1	Calentamiento. 10 minutos.	Ejercicios de movilidad articular y trote libre.
2	Test de Cooper. 30 minutos. Explicado en el Bloque I.	Se hace en dos tandas, cada alumno se cuenta sus vueltas, pero además cada uno de la tanda siguiente cuenta las de alguno de los que corre (comparten responsabilidad). En cada tanda corren chicos y chicas mezclados. Se trata de correr durante 12 minutos dando vueltas a un recorrido de 100 metros en forma de ocho dentro de una pista polideportiva. Hay que contar el número de vueltas y los metros extra finales. El resultado nos permite compararnos con baremos establecidos y además calcular el ritmo de paso medio (aeróbico) y de manera indirecta el VO ₂ max.
3	Flexibilidad. 10 minutos.	Autoestiramiento Ejercicios con técnica de estiramiento estático individual.

TRANSICIONES (2 SESIONES)

Las transiciones son los momentos de cambio de un segmento a otro dentro de una prueba de triatlón. Además las transiciones están asociadas a unos espacios concretos (pero casi siempre diferentes), que en cada prueba se habilitan para realizar esos cambios de disciplina. Veamos algunas características a tener en cuenta con respecto a las transiciones:

- Son breves, dentro de la duración de un triatlón. Sin embargo, son importantes, ya que pueden alterar las posiciones de los participantes y, con ello, el rendimiento de los mismos en el segmento inmediatamente posterior. Además, cuanto menor (en edad) es a categoría, menos son las duraciones de los segmentos, y por ello, mayor la importancia relativa de las transiciones.
- Su dominio es técnico. No suponen una carga importante ni en fuerza ni en resistencia. Se trata de una sucesión de maniobras o gestos



SESIONES DE CARRERA BLOQUE III

SESION 10

1	Calentamiento. 10 minutos.	Ejercicios de movilidad articular y coordinación por las principales articulaciones del cuerpo.	
2	Técnica de carrera. 15 minutos.	<ul style="list-style-type: none"> - Skipping variados: rodillas arriba, tacones atrás, pierna estirada delante... - Carrera a grandes zancadas, a frecuencia, carrera asimétrica. - Cambios de ritmo, progresivos... - Con vallas bajas. 	
3	Resistencia. 10 minutos.	Carrera continua aeróbica suave.	
4	Flexibilidad. 10 minutos.	Parejas	Ejercicios alternándose, con técnica de estiramiento pasivo sin rebotes.

SESION 11

1	Calentamiento. 10 minutos.	Ejercicios de movilidad articular y coordinación por las principales articulaciones del cuerpo.	
2	Carrera de orientación. 30 minutos.	Carrera de orientación. Muchas opciones y posibilidades. Para ahondar en detalles visitar: www.ieslasllamas.com/orientacion	
3	Flexibilidad. 10 minutos.	Autoestiramiento	Ejercicios con técnica de estiramiento estático individual.

SESION 12

1	Calentamiento. 10 minutos.	Calentamiento con ejercicios de coordinación: <ul style="list-style-type: none"> - Alternancias de extremidades. 	
---	----------------------------	---	--

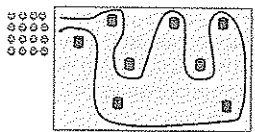
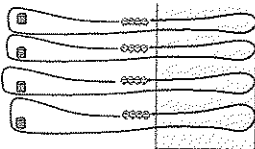
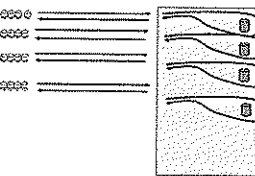
	observados en su manera de desenvolverse en el agua en una zona donde el agua no les cubra enteros. 5 min.
2	Presentación del monitor. Normas de funcionamiento en el agua y en la piscina, ubicación, etc. Primer ejercicio de nado completo. 5 min.
3	Ejercicios variados de técnica de crol: tanto de aprendizaje como de perfeccionamiento. 15 minutos <ul style="list-style-type: none"> - Batida con tabla: con cabeza fuera del agua, con respiración frontal, con patada de espalda. - Punto muerto con tabla: mismo lado, alterno... - Crol con pullboy entre las piernas. - Etc.
4	Nado aeróbico. 10 minutos. Con mayor, menor o ninguna duración de paradas según niveles. Planteamiento: "a ver quién aguanta más tiempo seguido nadando".
5	Juego. 5 minutos. Partido de "waterpolo".

SESION 13

1	Calentamiento. 5 minutos.	En seco (ejercicios de movilidad articular) + en agua (ejercicios de nado suaves).
2	Ejercicios variados de técnica de crol: tanto de aprendizaje como de perfeccionamiento. 20 minutos	Insistir en los ejercicios de la sesión anterior o introducir otros nuevos: <ul style="list-style-type: none"> - Batida con aletas. - Nado completo con aletas. - Etc.
3	Nado aeróbico. 10 minutos.	Con o sin paradas según el nivel individual. Planteamiento: "a ver cuantos metros soy capaz de hacer en 10 minutos".
4	Juego. 5 minutos.	"Pañuelito con objeto flotante": Pueden salir varios a la vez si decimos más de un número y hacerse pases al regresar.

SESION 14

1	Calentamiento. 5 minutos.	En seco (ejercicios de movilidad articular) + en agua (ejercicios de nado suaves).
2	Ejercicios variados de técnica de crol: tanto de aprendizaje como de perfeccionamiento. 10 minutos	Insistir en los ejercicios de la sesión anterior o introducir otros nuevos: <ul style="list-style-type: none"> - Punto muerto con palas y pullboy. - Nado con palas y pullboy. - Introducción de respiraciones alternativas (ambos lados, frontales...).
3	Ejercicios variados de técnica de espalda: tanto de aprendizaje como de perfeccionamiento. 5 minutos.	<ul style="list-style-type: none"> - Batida con tabla: con patada de espalda. - Punto muerto con tabla: mismo lado, alterno... - Nado con pullboy entre las piernas. - Etc.
4	Nado aeróbico. 10 minutos.	Siguiendo el patrón de la sesión anterior. Planteamiento: "¿Soy capaz de mejorar mi marca de metros en 10 minutos?".
5	Juego. 5 minutos.	"Balón tiro" en e agua: <ul style="list-style-type: none"> - Las zonas se establecen con corcheras.

SESION 5			
1	Calentamiento. 5 minutos.	En seco (ejercicios de movilidad articular) + en agua (ejercicios de nado suaves).	
2	Competición A	Recorrido en el agua por relevos.	
3	Competición B	Recorrido en tierra y agua por relevos*.	
4	Competición C	Recorrido en tierra, agua y tierra, individual*.	
<p>* Al ser mayor edad, debemos alargar las distancias (especialmente las del recorrido acuático). Hay varias opciones: a) Disposición longitudinal de la piscina. b) Aumentar el número de largos o anchos en cada relevo.</p>			

CICLISMO (4 SESIONES)

"Cuando los adultos de hoy eran niños, su autonomía de movimiento en los años de la educación primaria no era muy diferente a la de sus padres. Hoy la movilidad de los adultos ha aumentado mucho y, paralelamente, la de los niños se ha reducido hasta casi desaparecer, en gran medida, precisamente, por el riesgo derivado de los coches que conducen sus padres".

"...hay que ayudar a las ciudades a que vuelvan a habituarse a que los niños estén en la calle. Éste debería ser un objetivo prioritario para los administradores que desean sinceramente un futuro y un desarrollo sostenible para sus ciudades. Los niños son realmente poderosos indicadores ambientales: si están visibles, presentes, en movimiento en los espacios públicos, indican un ambiente sano, agradable y seguro".

F. Tonucci: "Cuando los niños dicen ¡basta!"

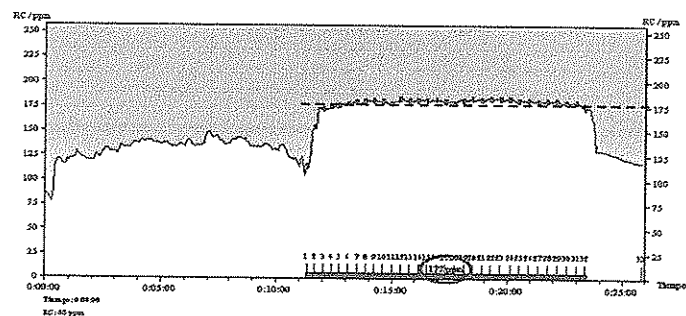
- Ha sido muy estudiada por investigadores y científicos, algunos de los cuales han validado algunas fórmulas predictivas para parámetros de gran interés como es el $VO_2\max$:

$$VO_2\max \text{ (ml/kg/min)} = (22,351 \times (\text{distancia (km)}) - 11,288) \text{ (Cooper)}$$

$$VO_2\max \text{ (ml/kg/min)} = (\text{distancia (m)} \times 0,02) - 5,4 \text{ (Howald)}$$

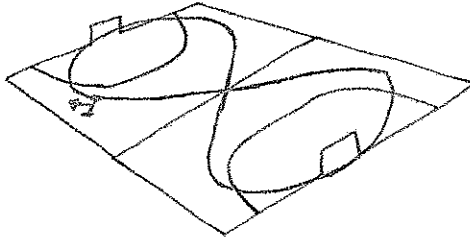
$$VO_2\max \text{ (ml/kg/min)} = (0,2 \times V \text{ (velocidad)}) + 3,5 \text{ (American College of Sports Medicine)}$$

- Al exigir un esfuerzo "máximo" constante, durante más de 10 minutos, puede permitirse además predecir, calcular o al menos aproximar la que puede ser la referencia en FC de la intensidad de trabajo de UAn (o al menos de su límite superior). Dicha referencia será fiable si la FC durante la prueba, presenta en general una meseta como representación gráfica de la FC:



Persona	Diego B	Fecha	04/12/2014	Ritmo cardíaco por	177 ppm
Ejercicio	Test de Cooper B	Marca	14:30:19	Ritmo cardíaco máx	183 ppm
Disposit	Colemo	Distancia	3,37km		
Nota		Selección	0:11:20 - 0:23:39 (0:12:10.0)		

- Si tomamos parciales cada 100m (por ejemplo), es fácil calcular la velocidad de carrera que el sujeto lleva en cada parcial y como ésta evoluciona a lo largo de la prueba, de forma que podamos no sólo definir el UAn referido a FC, sino también referido a velocidad de desplazamiento, en concreto a ritmo de paso por kilómetro (que es la medida habitual entre los corredores).



- Es una prueba muy extendida internacionalmente lo cual nos ofrece posibilidades comparativas con numerosos baremos publicados. Como por ejemplo en Legido y cols. (1996),² u otro más sencillo que reflejamos aquí y proviene de G. Manso (1996):

		EDAD					
NIVEL	SEXO	13-19	20-29	30-39	40-49	50-59	> 60
Muy Malo	M	<2100	<1950	<1900	<1850	<1650	<1400
	F	<1600	<1550	<1500	<1400	<1350	<1250
Malo	M	2100-2200	1950-2100	1900-2100	1850-2000	1650-1850	1400-1650
	F	1600-1900	1550-1800	1500-1700	1400-1600	1350-1500	1250-1400
Medio	M	2200-2500	2100-2400	2100-2350	2000-2250	1850-2100	1650-1950
	F	1900-2100	1800-1950	1700-1900	1600-1800	1500-1700	1400-1600
Bueno	M	2500-2750	2400-2650	2350-2500	2250-2500	2100-2300	1950-2150
	F	2100-2300	1950-2150	1900-2100	1800-2000	1700-1900	1950-2150
Muy Bueno	M	2750-3000	2650-2850	2500-2700	2500-2650	2300-2550	2150-2500
	F	2300-2450	2150-2350	2100-2250	2000-2150	1900-2100	1750-1900
Excelente	M	>3000	>2850	>2700	>2650	>2550	>2500
	F	>2450	>2350	>2250	>2150	>2100	>1900

Además de esta tabla por edades aportada en www.portalfitness.com (2004):

CHICOS							
Nivel	11 años	12 años	13 años	14 años	15 años	16 años	17 años
Excelente	2800	2850	2900	2950	3000	3050	3100
Muy bien	2600	2650	2700	2750	2800	2850	2900
Bien	2200	2250	2300	2350	2400	2450	2500
Suficiente	1800	1850	1900	1950	2000	2050	2100
Deficiente	1200	1250	1300	1350	1400	1450	1500
Insuficiente	Menos metros que en el calificativo deficiente						

*Chicas = 200 metros menos que los chicos en todos los niveles.

² LEGIDO, JC; SEGOVIA, JC; BALLESTEROS, JM.: "Valoración de la condición física por medio de test". Pedagógicas. Madrid, 1996

Premisas

Clima:

- Es un factor determinante y que puede alterar en gran medida la programación temporal de las sesiones. El frío extremo (depende de la época) y, sobre todo, la lluvia, afectan directamente a la posibilidad de llevar a cabo o no las sesiones, ya que el ciclismo, inevitablemente se realizará al aire libre. Dependiendo de la zona en la que se ubique nuestro centro escolar esto tendrá un mayor o menor riesgo, pero en cualquier caso, quizá sea recomendable planificar esta unidad didáctica para comienzo o final de curso, cuando, en principio, el clima parece más favorable.

Instalaciones

- Internas. En función del tipo de recinto y espacios interiores del centro escolar, se podrán llevar a cabo o no algunas de las sesiones propuestas en el propio centro. Esto ya resulta bastante más complicado para el bloque II. Aunque casi todos los centros pueden ofrecer unas mínimas condiciones para ubicar gymkanas o circuitos de habilidad en bicicleta.
- Pero lo más recomendable y habitual es recurrir a salir del centro escolar para poder realizar algunas prácticas de ciclismo. Para ello conviene estudiar previamente que posibilidades de espacios disponibles puede haber en sus alrededores. Espacios que reúnan las condiciones de seguridad, practicidad, cercanía y control suficientes. Además de evitar que impongan recorridos demasiado dificultosos o duros (pocas cuestas).
- Los carriles bici cada vez son más abundantes en nuestro país y son una opción ideal. También existen vías verdes, o parques ciclables, polígonos en desuso o tramos viales cerrados al tráfico.
- Un recurso eventualmente útil pero en el que se debe actuar con mucho control son las carreteras de tráfico escaso, aunque no estaría de más contar con el apoyo de algún servicio municipal para aumentar la protección del alumnado ciclista.
- En ocasiones, algunas instalaciones que serían adecuadas no están permitidas al tráfico ciclista. En horario lectivo entendemos que esto sería solucionable tramitando un permiso temporal especial para el desarrollo de la Unidad Didáctica.

Material

- El ciclismo exige un material mínimo para su práctica que es inevitable: la bicicleta y el casco. Para el Triatlón escolar recomendamos admitir todo tipo de bicicletas. De hecho la mayoría del alumnado con bici en propiedad seguramente disponga de modelos de BTT. El casco es un complemento menos popular pero ya muy extendido. Tanto por seguridad y sentido común, como por respeto a las normas de tráfico, por educación en la prevención y

cultura de la seguridad, y por coherencia con el propio reglamento del triatlón, debemos exigir su uso en todas las sesiones, pese a que ello suponga algún problema de falta de material para algunos alumnos.

- Puede darse el caso de que haya alumnos que no dispongan del material mínimo. Habría que recurrir en ese caso a distintas opciones de fortuna: pedir bicicletas prestadas entre el alumnado, profesorado, familias, vecindario, etc. Lamentablemente las entidades federativas, ayuntamientos, u otros organismos rara vez disponen de un parque móvil de bicicletas que puedan ser prestadas (aunque ya hay lugares en los que sí). De todas formas este apartado enlaza con el siguiente a la hora de proponer alguna posible solución.

Organización escolar

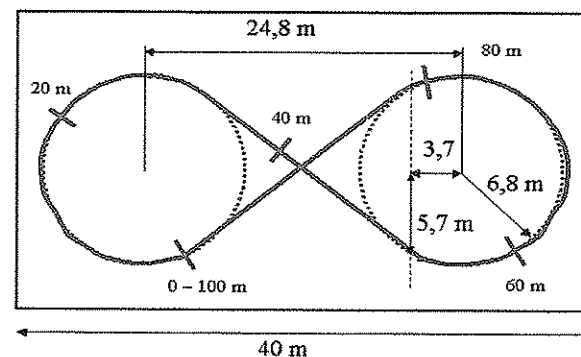
- Entendemos las sesiones de bicicleta programadas dentro de la Unidad Didáctica de Triatlón como un catalizador de procesos que van mucho más allá de una mera disciplina deportiva que se practique temporalmente. La bicicleta constituye por sí misma un concepto mucho más completo que incluye la promoción de la salud, el transporte alternativo, la autonomía de desplazamiento y como se ha dicho anteriormente el desarrollo sostenible y un modesto freno a la movilidad contaminante. Aquí vamos a proponer algunas medidas de organización escolar que, además de facilitar la realización de esta unidad didáctica, favorezcan una verdadera educación en determinados valores necesarios para la sociedad.
- La bicicleta como alternativa al transporte escolar rodado. Referido éste tanto al autobús escolar como a los vehículos de los familiares del alumnado. La bicicleta, en algunos casos (en realidad bastantes, tal y como se demuestra en una gran cantidad de países de todo tipo de culturas y niveles socioeconómicos) puede ser una excelente alternativa a este tipo de transporte.
- Uno de los servicios que el centro escolar debería aportar para el caso de que se realice esta unidad didáctica o cualquier tipo de actividad con bicicletas, o incluso la promoción de la bicicleta como recurso de transporte escolar, es el de parking o custodia de las bicicletas. Esto es sencillo en el caso de que el alumnado lleve y traiga la bicicleta cada día (transporte escolar), tan sólo es necesario un lugar donde se puedan candar dentro del recinto escolar. Si las bicicletas van a pernoctar en el centro escolar (en seguida explicaremos el caso) habría que habilitar algún local o almacén). El caso es que nunca el miedo al hurto o al sabotaje debería ser el inconveniente a que el alumnado vaya en bicicleta al centro escolar.
- Una medida de organización escolar que puede ayudar al desarrollo de la unidad didáctica es el de compartir bicicletas entre las diferentes clases. Es una medida no obligatoria pero que puede proponerse y que además de solucionar varios problemas fomentará los valores de compartir y del respeto a los bienes comunes. Se trataría de constituir un parque de bicicletas temporal suficiente con todas aquellas que el alumnado quiera prestar. El centro debería aportar el servicio de custodia y un servicio de mantenimiento y reparación básico. De esta manera además evitaríamos que aquellos

Test de Cooper

El test de Cooper (G. Manso y cols, 1996) es una prueba de valoración de la condición física. En concreto dirigida a valorar la resistencia física (predominantemente aeróbica). Consiste en correr durante 12 minutos en un circuito o pista completamente llano, intentando recorrer el mayor número de metros posible en ese tiempo. Para ello, los conocimientos fisiológicos, nos recomiendan tratar de conseguir una meseta de esfuerzo constante lo más elevada posible. De forma que no nos agotemos antes de tiempo, ni nos quedemos cortos, habiéndonos empleado algo menos de nuestras máximas capacidades para ese tiempo. Esto no siempre resulta fácil, aunque un buen apoyo informativo por parte de un observador que nos vaya indicando el tiempo restante, y un simulacro de prueba unos días antes, nos pueden ayudar a conocer un ritmo aproximado al ideal.

¿Por qué y para qué esta prueba?. Varias son las razones que nos aconsejan su utilización:

- Es una prueba fácil y barata de organizar, que además puede realizar mucha gente a la vez y que tan sólo necesita un recorrido correctamente medido. Aparte de las pistas de atletismo, existe un diseño de circuito muy apropiado para ser utilizado en el ámbito escolar, ya que se adapta perfectamente al tamaño de una pista de balonmano (cancha disponible en prácticamente todos los centros escolares españoles). Este diseño se puede observar en el siguiente gráfico (Weineck, 1994¹).



Este tipo de circuito no sería apropiado para deportistas de élite (en especial corredores), ya que su elevado nivel de velocidad de carrera hace que las curvas resulten demasiado cerradas. Sin embargo sí es adecuado para deportistas de nivel medio-alto (no corredores) y desde luego para escolares o público en general. El circuito es además muy fácil de medir, ya que cada vuelta corresponde exactamente a 100m, y las marcas de cada 20m son claras.

¹ WEINECK, EJ.: "Fútbol total. El entrenamiento físico del futbolista". Paidotribo. Barcelona, 1994.

		puede caminar a ratos. Puede organizarse por parejas (tríos...) o individual y recomendamos dar la salida cada 30" a cada participante o grupo. También incluir obstáculos.	
3	Raid abierto. 20 minutos	Es lo mismo que antes, aunque ahora debe pasarse obligatoriamente por algunas estaciones o puntos clave, pero no hay recorrido marcado y el orden de los pasos es libre (cada participante se diseña su propio recorrido). Puede organizarse de forma que la mitad de la clase lo haga primero mientras que la otra mitad ejerza de controladores de las estaciones para asegurarse el paso de todos. Después se invierten los papeles.	
4	Flexibilidad. 10 minutos.	Autoestiramiento	Ejercicios con técnica de estiramiento estático individual.

SESION 12			
1	Calentamiento. 10 minutos.	Calentamiento con ejercicios de coordinación: - Alternancias de extremidades. - Saltos variados. - Giros y equilibrios.	
2	Juegos. 20 minutos.	- Relevos de varios tipos. - "El pañuelito" en diferentes versiones. - "Polis y cacos" - ...	
3	Resistencia. 8 minutos.	Carrera continua aeróbica suave.	
4	Flexibilidad. 12 minutos.	FNP (Facilitación Neuromuscular Propioceptiva)	Por parejas. Se alternan los ejercicios. Uno estira (fase pasiva + fase isométrica + fase pasiva), el otro hace las ayudas.

SESION 13			
1	Calentamiento. 10 minutos.	Ejercicios de movilidad articular y trote libre.	
2	Test de Cooper. 30 minutos.	Se hace en dos tandas, cada alumno se cuenta sus vueltas, pero además cada uno de la tanda siguiente cuenta las de alguno de los que corre (comparten responsabilidad). En cada tanda corren chicos y chicas mezclados. Se trata de correr durante 12 minutos dando vueltas a un recorrido de 100 metros en forma de ocho dentro de una pista polideportiva. Hay que contar el número de vueltas y los metros extra finales. El resultado nos permite compararnos con baremos establecidos y además calcular el ritmo de paso medio (aeróbico) y de manera indirecta el VO ₂ max.	
3	Flexibilidad. 10 minutos.	Autoestiramiento	Ejercicios con técnica de estiramiento estático individual.

alumnos que pese a disponer de bicicleta no puedan ir en ella al colegio, no dependan del transporte de sus padres para traerla y llevarla a diario mientras dure la unidad didáctica.

- La creación de un taller de reparación y mantenimiento de bicicletas en el centro escolar sería una medida muy positiva si la utilización de éstas crece. La viabilidad de este servicio dependerá de varios factores: un espacio para ello, un presupuesto básico para herramientas y repuestos habituales y que haya uno o más profesores que puedan ayudar un poco en ello. La colaboración del departamento de Tecnología podría ser interesante. El taller debería plantearse como un recurso educativo más, lejos de pretender dar un servicio sin más, debería funcionar como un servicio de enseñanza para el mantenimiento y reparación de las bicicletas, en el cual el alumnado aprenda a hacer las cosas por sí mismo con la ayuda y supervisión de un responsable.
- No debe olvidarse que en cualquier actividad relacionada con las bicicletas en el entorno escolar el elemento clave que hay que tener siempre presente es LA SEGURIDAD. En las salidas, en los ejercicios, en los transportes... no hay que correr ningún riesgo y en todo momento debe tenerse un buen control de contingencias que prevenga cualquier tipo de accidente. Y aún así, siempre, sin excusas, el casco puesto y bien atado.

SESIONES CICLISMO BLOQUE I

SESION 6			
1	Las normas de seguridad. 15 minutos	Introducción teórica	- El casco. - Las normas básicas de tráfico. - Normas para rodar con otros (en fila, en paralelo, en grupo) - Los avisos, paradas...
2	Las bicicletas. 3 minutos.	Práctica de repaso de las máquinas	Cada uno comprueba la suya punto por punto, siguiendo las indicaciones del monitor.
3	Circuito de tráfico pintado con tiza, conos, agentes, etc. en el patio. En muchos lugares esta práctica puede desarrollarse con la colaboración de la Policía Municipal pues ésta tiene previstos programas de Educación Vial. 15 min.		
4	Rodando en grupos pequeños por el interior (patios y aparcamientos). Paradas, avisos, filas... 7 min.		

SESION 7			
1	Recuerdo de las normas para rodar en grupo. 5 min.		
2	Salida en grupo completo de clase por algún parque o zona sin tráfico de los alrededores, cumpliendo las normas preestablecidas. Se suceden paradas, cruces, filas, relevos sencillos... se hacen uno o dos descansos en mitad. Lo mejor es establecer un recorrido al que se puedan dar unas pocas vueltas y pueda llegar a aprenderse. 30-40 min.		

SESION 8:			
1	Taller 1. 10 minutos.	Los reglajes básicos de la bicicleta.	- Altura del sillín. - Altura del manillar. - Colocación de las manetas de los frenos.
2	Rodar. 5 minutos	¿Va mejor?	
3	Taller 2. 10 minutos.	Mantenimiento básico.	- Rueda sin rozamientos. - Hinchado de ruedas. - Quitar y poner las ruedas para guardarla o meterla en el coche. - ¿Cómo candar la o las bicicletas?
4	Rodar. 5 minutos.	¿Va mejor?	
5	Avería. 15 minutos.	El pinchazo	Demostración de cómo reparar un pinchazo. Práctica real por grupos con cámaras usadas.

SESION 9:	
Salida de ½ jornada de excursión con la clase en bicicleta. Se siguen todos los pasos y recomendaciones que se han establecido en las sesiones anteriores.	

SESIONES CICLISMO BLOQUE II

SESION 6:			
1	Las normas de seguridad. 15 minutos	Introducción teórica	- El casco. - Las normas básicas de tráfico. - Normas para rodar con otros (en fila, en paralelo, en grupo) - Los avisos, paradas...
2	Las bicicletas. 3 minutos.	Práctica de repaso de las máquinas	Cada uno comprueba la suya punto por punto, siguiendo las indicaciones del monitor.
3	Circuito de tráfico pintado con tiza, conos, agentes, etc. en el patio. En muchos lugares esta práctica puede desarrollarse con la colaboración de la Policía Municipal pues ésta tiene previstos programas de Educación Vial. 15 min.		
4	Rodando en grupos pequeños por el interior (patios y aparcamientos). Paradas, avisos, filas... 7 min.		

SESION 7:	
1	Recuerdo de las normas para rodar en grupo. 5 min.
2	Salida en grupo completo de clase por los alrededores, cumpliendo las normas preestablecidas. Se suceden paradas, cruces, filas, relevos sencillos... se hacen uno o dos descansos en mitad. Lo mejor es

	Propioceptiva)	otro hace las ayudas.
--	----------------	-----------------------

SESION 13:		
1	Calentamiento. 10 minutos.	Ejercicios de movilidad articular y trote libre.
2	"Maratón escolar". 30 minutos.	Se hace en dos tandas, cada alumno se cuenta sus vueltas, pero además cada uno de la tanda siguiente cuenta las de alguno de los que corre (comparten responsabilidad). En cada tanda corren chicos y chicas mezclados. Se trata de correr dando vueltas a un recorrido de 100 metros en forma de ocho dentro de una pista polideportiva. Hay que contar el número de vueltas y los metros extra finales. No importa la velocidad de carrera, tan sólo los metros y tiempo recorridos antes de decidir detenerse o ponerse a caminar. Ellos se emparejan con otro de la otra tanda para sumar los metros totales conseguidos entre los dos.
3	Flexibilidad. 10 minutos.	Autoestiramiento Ejercicios con técnica de estiramiento estático individual.

SESIONES CARRERA BLOQUE II

SESION 10:		
1	Calentamiento. 10 minutos.	Ejercicios de movilidad articular y coordinación por las principales articulaciones del cuerpo.
2	Juegos. 10 minutos.	- "Cortahilos" (perseguir al que corta la línea imaginaria entre el perseguidor y el perseguido). - "A pescar". - "Cadeneta". Los tocados se van uniendo a la misma hasta que no quede nadie libre.
3	Técnica de carrera. 10 minutos.	- Skipping variados: rodillas arriba, talones atrás, pierna estirada delante... - Carrera a grandes zancadas, a frecuencia, carrera asimétrica. - Cambios de ritmo, progresivos... - Con vallas bajas.
4	Resistencia. 5 minutos.	Carrera continua aeróbica suave.
5	Flexibilidad. 10 minutos.	Parejas Ejercicios alternándose, con técnica de estiramiento pasivo sin rebotes.

SESION 11:		
1	Calentamiento. 10 minutos.	Ejercicios de movilidad articular y coordinación por las principales articulaciones del cuerpo.
2	Raid marcado. 10 minutos.	Se trata de una carrera de larga duración por un recorrido muy variado por todo el centro escolar. Hay que seguir un trazado marcado (bien con tiza, bien en un plano). Cada cual marca su ritmo y

		pasillo en el que alguien pesca a los que pasen y éstos se quedan con él a pescar.	
		- "Alturitas". A pescar sólo hay casa en alguna altura. Cada silbido, es obligatorio cambiar de altura.	
3	Técnica de carrera. 10 minutos.	- Skipping variados: rodillas arriba, talones atrás, pierna estirada delante... - Carrera a grandes zancadas, a frecuencia, carrera asimétrica. - Cambios de ritmo, progresivos... - Con vallas bajas.	
4	Resistencia. 5 minutos.	Carrera continua aeróbica suave. Una parada de 30 segundos caminando en mitad.	
5	Flexibilidad. 10 minutos.	Parejas	Ejercicios alternándose, con técnica de estiramiento pasivo sin rebotes.

SESION 11			
1	Calentamiento. 10 minutos.	Ejercicios de movilidad articular y coordinación por las principales articulaciones del cuerpo.	
2	Raid marcado. 10 minutos.	Se trata de una carrera de larga duración por un recorrido muy variado por todo el centro escolar. Hay que seguir un trazado marcado (con carteles de pared que dan pistas sobre la siguiente posta y en los que debe firmarse el haber pasado por allí). Cada cual marca su ritmo y puede caminar a ratos. Puede organizarse por parejas (tríos...) o individual y recomendamos dar la salida cada 30" a cada participante o grupo. También incluir obstáculos.	
3	Raid relevo. 20 minutos	Es otra prueba similar, con recorrido diferente. Cada miembro del equipo debe hacerlo completo una vez y llevar un rotulador con el que firmar las postas. Ese rotulador es además el "testigo" para los relevos.	
4	Flexibilidad. 10 minutos.	Autoestiramiento	Ejercicios con técnica de estiramiento estático individual.

SESION 12			
1	Calentamiento. 10 minutos.	Calentamiento con ejercicios de coordinación: - Alternancias de extremidades. - Saltos variados. - Giros y equilibrios.	
2	Juegos. 20 minutos.	- Relevos de varios tipos. - "El pañuelito" en diferentes versiones. - "Polis y cacos" - ...	
3	Resistencia. 8 minutos.	Carrera continua aeróbica suave con caminatas de 30 segundos cada 2 minutos.	
4	Flexibilidad. 12 minutos.	FPN (Facilitación Neuromuscular)	Por parejas. Se alternan los ejercicios. Uno estira (fase pasiva + fase isométrica + fase pasiva), el

establecer un recorrido al que se puedan dar unas pocas vueltas y pueda llegar a aprenderse. 30-40 min.

SESION 8			
1	Taller 1. 10 minutos.	Los reglajes básicos de la bicicleta.	- Altura del sillín. - Altura del manillar. - Colocación de las manetas de los frenos.
2	Rodar. 5 minutos	¿Va mejor?	
3	Taller 2. 10 minutos.	Mantenimiento básico.	- Engrase de cadena. - Rueda sin rozamientos. - Hinchado de ruedas. - Holguras.
4	Rodar. 5 minutos.	¿Va mejor?	
5	Avería. 15 minutos.	El pinchazo	Demostración de cómo reparar un pinchazo. Práctica real por grupos con cámaras usadas.

SESION 9:
Salida de una o ½ jornada de excursión con la clase en bicicleta. Se siguen todos los pasos y recomendaciones que se han establecido en las sesiones anteriores.

SESIONES CICLISMO BLOQUE III

SESION 6			
1	Las normas de seguridad. 15 minutos	Introducción teórica	- El casco. - Las normas básicas de tráfico. - Normas para rodar con otros (en fila, en paralelo, en grupo) - Los avisos, paradas...
2	Circuito de tráfico (real) por los alrededores. 15 min.		
3	Rodando en grupos pequeños por los alrededores. Paradas, avisos, filas... 10 min.		

SESION 7			
1	Recuerdo de las normas para rodar en grupo. 5 min.		
2	Utilización del cambio.	Explicación apoyada por una breve presentación gráfica con cañón y PC o con dibujos en la pizarra.	
3	Salida en grupo completo de clase por los alrededores, cumpliendo las normas preestablecidas. Se suceden paradas, cruces, filas, relevos sencillos... se hace un descanso en mitad. Lo mejor es establecer un recorrido que no ofrezca repetición para que plantee situaciones		

diferentes en todo momento y exija una variada utilización del cambio. 30-40 min.

SESION 8			
1	Taller 2. 10 minutos.	Mantenimiento básico.	El correcto funcionamiento del cambio: - Desviador trasero. - Desviador delantero.
2	Rodar. 5 minutos	¿Va mejor?	
3	Avería. 15 minutos.	El tronchacadenas.	- Explicación de por qué, para qué y como (errores comunes!). - Práctica con trozos de cadenas viejas (por grupos)
4	Avería. 15 minutos.	Los radios	Demostración de sustitución de radios y centrado de ruedas.

SESION 9
Salida de una jornada de excursión con la clase en bicicleta. Se siguen todas las pautas que se han establecido en las sesiones anteriores. Las averías sólo si se diera el caso.

CARRERA A PIÉ (4 SESIONES)

"Corría y corría... y comencé a recitar "Bob Hawke, Bob Hawke, Bob Hawke" para seguir corriendo hasta el final. Repetir "Bob Hawke" una y otra vez fue una buena referencia para mantener el ritmo y la cadencia. Fue una suerte que fuera primer ministro, porque si se hubiera llamado Paul Keating o John Howard, que son nombres más largos y lentos, yo habría corrido a un ritmo inferior".

Steve Moneghetti, ganador del Maratón de Berlín 1990 (2:08:16).

Premisas

- La carrera es el segmento que menos problemas nos va a dar a la hora de organizarlo en horario lectivo.
- No hay que olvidar que es una actividad que por lo general aburre a la mayor parte del alumnado. Especialmente cuando ésta plantea en forma de entrenamiento para la mejora de la condición física.
- Hay que buscar otras formas de planteamiento que aumenten la motivación. Por ejemplo, el simple hecho de ubicarla como tercera parte dentro de la Unidad Didáctica de Triatlón, puede darle cierto sentido de excepcionalidad.
- Pese a que tenga sus detractores, el planteamiento de la carrera como actividad de competición (ye sea como reto personal o como pugna sana contra otros) sirve de motivación para muchos. Sin caer en una competitividad exacerbada, si debemos utilizar la competición como un medio más.

- Otras posibilidades de motivación que proponemos para esta unidad son las carreras de orientación o las de pistas, que comentaremos a continuación.
- Finalmente algún tipo de prueba estandarizada, nos servirá para cubrir varios objetivos simultáneamente: darnos datos objetivos de resistencia aeróbica y de rendimiento de carrera; constituir de por sí un medio de entrenamiento aeróbico de carrera motivador; ofrecer al alumnado la oportunidad de medirse, controlarse y autoevaluarse con respecto a si mismo (su evolución año tras año), sus iguales y la generalidad de la población europea de su edad (a través de baremos y tablas).

Antes de empezar, un inciso:

¡A los alumnos no les gusta correr aeróbico!

Al menos dando vueltas al patio de forma aburrida. Lo sabemos todos por experiencia, y no siempre es fácil cambiar los circuitos y motivarlos, pero si ya han probado los otros segmentos y los motivamos un poquito, igual ahora si que se animan. He aquí una propuesta progresiva:

OBJETIVO 1: cada uno debe ser capaz de correr tantos minutos seguidos como años de edad tenga.

OBJETIVO 2: cada cual debe ser capaz de correr seguido el doble de minutos de la edad que tenga en años.

OBJETIVO 3: objetivo 2 + cuántos minutos más eres capaz de correr sin parar (máximo 5 minutos más).

EDAD (años)	OBJETIVO 1	OBJETIVO 2	OBJETIVO 3
	Minutos		
9	9	18	< 23
10	10	20	< 25
11	11	22	< 27
12	12	24	< 29
13	13	26	< 31
14	14	28	< 33
15	15	30	< 35
16	16	32	< 37

SESIONES CARRERA BLOQUE I

SESION 10		
1	Calentamiento. 10 minutos.	Ejercicios de movilidad articular y coordinación por las principales articulaciones del cuerpo.
2	Juegos. 10 minutos.	- "El tanque". Cruzar el patio, en medio hay un