

**EVALUACIÓN IV: TRABAJO DIARIO (se adjunta archivo de fichas formato excell)**  
**ESTUDIO DE LA RESISTENCIA COMO CONTENIDO DE 4º ESO UTILIZANDO LAS**  
**NUEVAS TECNOLOGÍAS “AULAS TIC”.**

**ALUMNO: JOSÉ CARLOS GARCÍA PALACIOS.**  
**I.E.S. ORETANIA -LINARES-**

**PRIMER DÍA:**

En la Plataforma Helvia ya tenemos creado una página de Educación Física en el Aula virtual del I.E.S. Oretania. En la sección de Archivos tenemos varios Grupos creados que se corresponden con los diferentes cursos desde 1º ESO a 1º BACHILLERATO, además de un grupo de Actividades Extraescolares donde se cuelgan las fotos y archivos correspondientes a las mismas.

En el Grupo de 4º ESO se encuentra el archivo donde está la Presentación P.P. del Tema 4 del libro de texto (La Resistencia, que ya envié en la Evaluación III) y el archivo que contiene las fichas de toma de datos en excell junto con la encuesta inicial y final.

En este primer día se comenta a los alumnos que este tema se va a seguir por una presentación PP y que deberán contrastar la información con los contenidos del libro y poder así subrayar lo más importante del tema limitando así los conceptos a estudiar. Al llevar 1 año como Centro TIC y haber practicado anteriormente en otros cursos y otras áreas, los alumnos ya saben acceder a la plataforma.

Pedimos que entren y abran el archivo de las fichas de toma de datos. Guardarán el archivo en el escritorio de forma duplicada (uno para cada alumno), aquí anotarán todos los datos de las prácticas que se realicen. Renombrarán el archivo con el nombre y apellidos de cada alumno.

Contenido de la ficha:

- a) Encuesta inicial.
- b) Carrera Continua: Metros recorridos, frecuencia cardiaca, tiempos...
- c) Circuito de resistencia: estaciones, repeticiones...
- d) Entrenamiento Interválico: frecuencia cardiaca, tiempos...
- e) Encuesta final.

Una vez rellenen la encuesta inicial, cabecera de todas las fichas y los metros recorridos en anteriores sesiones de carrera continua (alrededor de seis en soporte físico), volvemos al archivo para abrir la presentación PP. Iremos exponiendo el tema 4 colocándonos al final del aula controlando así todas las pantallas, haremos pausas en la explicación para que los alumnos puedan subrayar en el libro y tomar notas.

Al final se hacen algunas preguntas y parece que se han enterado. Lo importante es que hayan subrayado los conceptos más relevantes del tema.

## **SEGUNDO DÍA:**

De nuevo accedemos al archivo PP para explicar los métodos de entrenamiento de la Resistencia. Una vez explicado y subrayado nos queda algo de tiempo para salir al patio y correr alrededor de las pistas (225 m. por vuelta) durante 10 minutos, distancia que calcularán y anotarán primero en el formato folio y luego lo pasarán al archivo formato excell de su escritorio.

## **TERCER DÍA:**

Entendemos que los alumnos deben tener un soporte físico para anotar los datos de las prácticas realizadas y así luego pasarlos a la ficha con formato excell. Así que repartimos la ficha del Entrenamiento fraccionado o interválico idéntica a la del archivo para llevar a cabo la práctica. Se realizará por parejas donde uno tomará los datos del otro en las seis series con descanso de 80 metros y al 80% de intensidad: frecuencia cardiaca de llegada, tiempo de carrera al 100% y al 80% (con cronómetro).

Una vez acabada la prueba, se descansa y aprovechamos el tiempo que queda para pasar los resultados al archivo y realizar las actividades propuestas.

## **CUARTO DÍA:**

Igual que el tercer día pero ahora es el otro compañero el que realiza la prueba.

## **QUINTO DÍA:**

Realización del Circuito como método de entrenamiento de la resistencia. Se les entrega la hoja para la toma de datos en el Gimnasio. El circuito consiste en 10 estaciones acompañadas de un dibujo y leyenda explicativas, y donde se trabaja de forma diferente en cada una de ellas, cada estación está preparada para que trabajen dos alumnos. Tiempo de ejecución 30 segundos, Tiempo de descanso 30 segundos. La práctica consiste en pasar por cada una de las estaciones y en el tiempo de descanso anotar el número de repeticiones realizadas y pasar a la siguiente. Al circuito se le darán dos vueltas, dejando 3 minutos de descanso.

Terminada la práctica, se sube a la clase para rellenar el archivo excell, con los datos recogidos.

## **SEXTO DÍA:**

Se lleva a cabo en la clase donde repasarán los datos y se dejará tiempo para aquellos que aún les quedan cosas por pasar. Realizado esto, se le pide que rellenen la evaluación final.

Finalizado el archivo con todos los datos, debe ser enviado por e-mail interno en la plataforma helvia. En la página de Educación Física de la Plataforma, en Contactos aparece el profesor José

Carlos, seleccionamos y adjuntamos el archivo del escritorio, en Asunto habrá que poner el nombre del alumno, curso y ficha de resistencia.

Preguntamos a los alumnos si esta forma de dar los conceptos y anotar la práctica les parece acertada y parece que les ha gustado bastante pues aparte de las explicaciones del profesor, la presentación PP les permite pasar las hojas a su ritmo, subrayar a su ritmo y mirar en casa cualquier duda que haya tenido.

### **SEPTIMO DÍA:**

Llevaremos a cabo el examen teórico. Tenemos varias opciones, o ponerlo en la pantalla como archivo descargado en la plataforma helvia en 4º ESO, o en soporte físico como siempre.

La primera opción hubiera sido ideal si el examen fuese tipo test, pero aún así es algo arriesgada si pensamos que pueden minimizar y abrir la presentación PP para copiar. Optamos pues por el examen tradicional, un folio con las preguntas:

- 1.- Definición de Resistencia. Explica los Factores Condicionantes de la Resistencia con relación al sistema muscular.
- 2.- Vías Energéticas para la obtención de la energía.
- 3.- ¿A qué intensidad habrá corrido un alumno las series de 80 metros suponiendo que debe realizarlas en 12 segundos y que al 100% la serie inicial la ha realizado en 10 segundos?
- 4.- Explica los métodos fraccionados de entrenamiento de la resistencia.

Tras corregir los exámenes los resultados se asemejan a los años anteriores, si acaso algo mejor por las contestaciones a las preguntas de los métodos de entrenamiento de la Resistencia y por la pregunta del cálculo de intensidades, que es lo que más hemos trabajado con las fichas.

### **CONCLUSIONES:**

- Muchos de los puntos de la evaluación inicial les cuesta contestarlos al no acordarse de cosas referidas al año anterior, así que consultamos datos en seneca, esto hace perder bastante tiempo.
- La presentación PP y el archivo de las fichas en excell se lo pueden llevar a casa en pendrive y poder trabajar.
- Se capta más la atención del alumnado, al profesor o a la pantalla, pero evitamos así que se distraigan en otras cosas.

- Se debe estar atentos a las pantallas del alumnado para evitar que se conecten a otra cosa.
- Debemos alternar la teoría con la práctica para evitar la acumulación de conceptos.
- El alumno se responsabiliza al rellenar el archivo de la veracidad de los datos, mejora la actitud.
- Más cómodo para el profesor al recibir los archivos por e-mail y poder revisarlos en casa y no tener que llevarse las hojas en soporte físico.

**NOTA FINAL: Se adjunta el archivo “Fichas de Resistencia 4º eso”. La presentación Power Point ya fue enviada en la Evaluación III.**

**Un saludo.**

**José Carlos García Palacios.**