

Situación de aprendizaje *triescuela* para escolares de primaria

Tri-school learning situation for primary school children

Pedro José Carrillo López

Doctor en Educación Física. Docente de Educación Física, Universidad de Murcia, Facultad de Educación, Departamento de Educación Física. Consejería de Educación, Gobierno de Canarias, España.
<https://orcid.org/0000-0003-0063-7645> Correo: pj.carrillolopez@um.es

Resumen

Se describe una situación de aprendizaje para acercar el deporte olímpico del triatlón al contexto educativo en educación primaria. Esto, debido a la diversidad de disciplinas de esta modalidad deportiva (natación, ciclismo y carrera a pie), que hacen de la misma una actividad, en su conjunto, desafiante, motivadora y que permite conseguir parte de los objetivos establecidos en el área de Educación Física. Asimismo, el triatlón representa los valores de esfuerzo, resiliencia, constancia y diversidad, existiendo paralimpiadas. En concreto, en Canarias (Lanzarote), se ubica una de las pruebas más ilustres del calendario de triatlón. Para su implementación, se proponen siete sesiones, donde se plantean diversas actividades para el desarrollo de las distintas disciplinas, así como para su práctica fuera del centro educativo, lo que permite una mayor transposición didáctica entre la escuela y el centro educativo.

Palabras clave: enseñanza primaria, educación física, triatlón, valores.

Abstract

A learning situation is described to bring the Olympic sport of triathlon closer to the educational context in primary education. This, due to the diversity of disciplines of this sports modality (swimming, cycling and running), which make it an activity, as a whole, challenging, motivating and that allows to achieve part of the objectives established in the area of Physical education. Likewise, the triathlon represents the values of effort, resilience, perseverance and diversity, existing paralympics. Specifically, in the Canary Islands (Lanzarote), one of the most illustrious events on the triathlon calendar is located. For its implementation, seven sessions are proposed, where various activities are proposed for the development of the different disciplines, as well as for their practice outside the educational center, which allows a greater didactic transposition between the school and the educational center.

Keywords: primary school, physical education, triathlon, values.

Introducción

a) Fundamentación teórica

La sociedad del siglo XXI requiere la incorporación en la formación de los ciudadanos de aquellos conocimientos, habilidades y actitudes relacionados con el cuerpo y el movimiento, que contribuyan al desarrollo integral de la persona, a su realización y a la mejora de su competencia motriz y su calidad de vida (Decreto 89/2014). En este sentido, se propone una situación de aprendizaje para el conocimiento y práctica del deporte olímpico triatlón, cuyo desarrollo va a mejorar la salud *física* (condición física, donde se manifiesta como capacidad de fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y coordinación), *psicológica* (resiliencia, autoestima, voluntad, entre otros), *social* (relación con los compañeros y empatía), mental y espiritual (Carrillo-López & Pérez-Soto, 2021; Rosa-Guillamón et al., 2019a,b).

El Consejo Superior de Deportes, en colaboración con la Federación Española de Triatlón y las federaciones territoriales, promueven la práctica del triatlón en el contexto educativo, para lo cual se ha modificado el reglamento y las distancias, adaptando este deporte a todos los niveles, en especial a los más pequeños y jóvenes (Fernández-Rodríguez et al., 2013). El triatlón presenta diferentes combinaciones que dan lugar a las distintas modalidades y, a su vez, presenta distancias variadas. Existen modalidades de triatlón (natación, bicicleta y carrera a pie), duatlón (carrera a pie, bicicleta y carrera a pie) y acuatlón (carrera a pie, natación y carrera a pie) (Rance et al., 2021). Cada disciplina debe estar compensada con la otra. En este sentido, en los años recientes, el triatlón se ha convertido en un deporte muy popular en España y en todo el mundo, experimentando un notable incremento en su participación y práctica (Rosa-Guillamón, 2014), de ahí la relevancia de llevarlo a la práctica en el contexto educativo.

b) Fundamentación curricular

Esta intervención educativa se plantea dentro del marco legal establecido por la LOMLOE (2021)¹, bajo la premisa de la excelencia educativa; el Real Decreto 126/2014, que establece los aprendizajes básicos:

- Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor (Objetivo de etapa B).
- Desarrollar las competencias matemáticas básicas e iniciarse en la resolución de problemas que requieran la realización de operaciones elementales de cálculo, conocimientos

¹ Ley Orgánica que modifica la Ley Orgánica 2/2006 de Educación.

geométricos y estimaciones, así como ser capaces de aplicarlos a las situaciones de su vida cotidiana (Objetivo de etapa G).

- Conocer los aspectos fundamentales de las Ciencias de la Naturaleza, las Ciencias Sociales, la Geografía, la Historia y la Cultura (Objetivo de etapa H).
- Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social (Objetivo de etapa K).
- Fomentar la educación vial y actitudes de respeto que incidan en la prevención de los accidentes de tráfico (Objetivo de etapa N).

En concreto, en la Comunidad de Canarias partimos del contexto legal establecido por la Ley Canaria de Educación, Ley 6/2014, y en concreto de los criterios de evaluación establecidos en el Decreto 89/2014, ya que sirven de conexión entre el resto de elementos curriculares, en coherencia con la Orden ECD 65/2015 y la Orden de 21 de abril de 2015. En esta situación de aprendizaje se tendrán en cuenta los criterios de evaluación:

1) Aplicar las distintas habilidades motrices básicas y genéricas a la resolución de problemas motores con condicionantes espacio-temporales y diversidad de estímulos para consolidar la coordinación y el equilibrio.

4) Integrar en las actividades físico-motrices los conocimientos propios de la Educación Física y los introducidos por otras áreas.

5) Realizar la actividad física, identificar y aplicar hábitos preventivos para la salud y el bienestar, manifestando una actitud contraria a los malos hábitos y valorando críticamente los mensajes que se aparten de una imagen corporal sana.

Asimismo, se tendrán en cuenta los contenidos relacionados con el bloque de aprendizaje I “Realidad corporal y conducta motriz”, que nos permiten el desarrollo de sesiones y productos finales para la adquisición de las competencias: aprender a aprender, comunicación lingüística, matemática y ciencia y tecnología, digital y, sociales y cívicas.

C) Atención a la diversidad

La Educación Física es una de las áreas del currículo que contribuye de forma decisiva al desarrollo pleno de la persona, la maduración y la inclusión social efectiva (Carrillo-López et al., 2021). Al amparo del Decreto 25/2018, en esta situación de aprendizaje se adoptarán medidas necesarias para la atención personalizada, la prevención de dificultades y el refuerzo educativo que contribuyan a la inclusión de todo el alumnado.

Esta situación de aprendizaje se diseña teniendo en cuenta las características psico-evolutivas del alumnado de sexto de primaria. En este caso, un grupo de 25 escolares, de 11 a 13 años de edad,

que pueden presentar las características evolutivas asociadas al Estadio de las Operaciones Concretas descritas por Piaget e Inhelder (2015), reflejando un desarrollo físico acelerado en el plano motriz, una adquisición progresiva de autonomía respecto a los adultos en el plano socio-afectivo y una mejora de conceptos sin necesidad de relacionarlos directamente con la experiencia en el plano cognitivo.

Respecto al *alumno con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo* que presenta deficiencia auditiva media, desde el punto de vista médico, Ríos (2016) denomina a una persona con deficiencia auditiva media a aquella cuya agudeza auditiva (escucha sonidos de entre 41-70 decibelios) le permite adquirir el lenguaje y poder desarrollar una vida laboral y social normalizada (se puede decir que tiene una audición funcional). Este tipo de alumnado solo oye voces altas y su mala audición ya es considerable. Asimismo, Ríos indica que debemos: a) comunicarnos con ellos de frente, sin exagerar gestos o la voz; b) utilizar demostraciones y asegurarnos de que los alumnos comprenden bien las diferentes actividades; c) explicar las actividades en el lugar menos ruidoso; d) aumentar la comunicación mediante señales visuales o carteles iconográficos, entre otras.

Una vez vistas algunas de las medidas o adaptaciones para estos alumnos, pasamos al desarrollo de la propuesta, dando respuesta al objetivo de este manuscrito: plantear una situación de aprendizaje de triatlón en Canarias a través del área de Educación Física.

Método

Intervención educativa

En esta situación de aprendizaje del tipo “tareas”, se van a desarrollar siete sesiones de 55’, del 23 de abril al 17 de mayo de 2020, dirigidas al aprendizaje del deporte olímpico triatlón continuando con lo visto en la situación de aprendizaje anterior 6, *Tokio 2020*. Además de profundizar en el conocimiento de un deporte olímpico y mejorar el sistema cardiovascular, se quiere reforzar el contenido de higiene postural en los hábitos diarios, prestando especial atención a la zona lumbar. En definitiva, este deporte, bien practicado, mejora la salud. Por ello, esta situación de aprendizaje procede de una enfocada a la salud y precede a otra dedicada a los juegos predeportivos, siendo las capacidades físicas básicas la base de las mismas actividades deportivas.

El proceso de aprendizaje inicia con una sesión donde se realizarán juegos para detectar los conocimientos previos sobre triatlón y finaliza en la sesión 7, con un ambiente de aprendizaje donde se comprobará el producto final. Las sesiones 1 y 2 se realizarán en el medio acuático (estilos crol, braza y espalda, apnea, respiración alterna). En la sesión 3 se trabajarán los primeros auxilios (técnica de Heimlich, 112, masaje cardiaco, posición lateral de seguridad) y la sesión 4 se realizará en el medio terrestre (partes de una bicicleta, ir a rueda, relevos). La sesión 5 se realizará en la sala de musculación (alineación del raquis, fortalecimiento muscular). En la sesión 6 se llevará a cabo un *para triatlón* (distancias olímpicas, desarrollo de los sentidos). Por último, en la sesión 7 se realizará un triatlón por ambientes de aprendizaje, complementando los contenidos con otros

aprendizajes, sobre la base del art. 20 del Decreto 89/2014, en una programación docente elaborada siguiendo los principios pedagógicos coherentes con la Programación General Anual y el Proyecto Educativo.

Fundamentación metodológica

La didáctica de la sesión se fundamenta en los principios educativos generales (art. 2) y metodológicos (art. 8) recogidos en el Decreto 25/2018 y es acorde con la realidad del centro educativo. Las actividades parten de las acciones motrices recogidas en el anexo 2.

El modelo de enseñanza se basa en la alfabetización motora, a partir de dos aspectos: los centros de interés del alumnado, el cual posee un nivel adecuado a su edad (el aprendizaje a través del juego), y la reflexión-acción para consolidar el aprendizaje.

Las técnicas a emplear son: la instrucción directa, a través de la asignación de tareas, y la indagación mediante el descubrimiento guiado, empleando el feedback interrogativo durante los juegos. Se utilizará como estrategia en la práctica global.

La organización grupal se realiza siguiendo criterios de participación activa, nivel de competencia motriz e igualdad, favoreciendo el tratamiento de los elementos transversales establecidos en el art. 10 del Real Decreto 126/2014.

La posición del docente evolucionará desde una situación focal externa para la explicación de los juegos, control del grupo y contingencias, hacia una posición interna para mediar, motivar y atender a la diversidad. Se tendrán en cuenta las estrategias metodológicas del MECD (2014) para favorecer el aprendizaje mediante un mayor tiempo de compromiso motor. Entre otras, explicaciones breves y precisas, empleo de variantes, y variar lo menos posible la organización grupal. Se adoptarán medidas de seguridad siguiendo el Real Decreto 132/2010. Asimismo, se emplearán materiales potencialmente estimulantes de la práctica física.

Se seguirá el modelo de sesión de Vaca Escribano (2010), planteando una propuesta práctica basada en dos tiempos pedagógicos.

Resultados

Sesiones de aprendizaje.

Primer tiempo pedagógico: la sesión

a) Encuentro y animación (10')²

Recibimiento del grupo, pasar lista, presentación del docente y de los monitores, de las normas de la piscina clase y de los contenidos (5'): práctica de juegos para adaptarnos al medio acuático, compañerismo, respeto al compañero, docente y material, participación activa y esfuerzo.

Hacemos cafeteras (5'). Juego que permitirá la activación neuromotriz, además del trabajo del concepto de "Calentamiento como función preventiva" y "respiración 1-2 y 1-3".

- Explicación del juego: realizaremos un calentamiento con movilidad articular. Al final del calentamiento, dividiremos al grupo en dos niveles. El grupo de mayor nivel se quedará con los monitores, mientras que el grupo de menor nivel se quedará con el docente. El grupo de menor nivel deberá tirarse a la piscina con manguitos (aquellos que lo consideren) y hacer "cafeteras", donde se trabajará la respiración 1-2 y 1-3.

- Agrupamiento: individual.

- Material: pull boy y manguitos.

- Variantes: 1) deberán ir por la pared de la piscina sin despegarse; 2) deberán adelantar al compañero que tienen delante.

- Atendiendo a la diversidad: facilitaremos una agenda de anticipación de los juegos con pictogramas.

b) Educación integral a través del cuerpo y el movimiento (35')

Saquitos en el agua (5'). Juego que permitirá la activación neuromotriz, además de comprender los conceptos de inmersión y emersión.

- Explicación del juego: se colocan un pull boy encima de la cabeza. Deben intentar que no se les caiga.

- Agrupamiento: individual y por equipos.

- Material: pull boy.

- Variante: vale hacer equipos.

- Atendiendo a la diversidad: facilitaremos una agenda de anticipación de los juegos con pictogramas.

² Notación de tiempo: ' = minutos; '' = segundos.

Buscando a Nemo (5'). Juego que permitirá la activación neuromotriz, además de comprender los conceptos de inmersión y emersión.

- Explicación del juego: el docente tirará objetos al fondo de la piscina. Los alumnos deberán sacarlos y tirarlos a una caja que el docente tiene.
- Agrupamiento: individual y por equipos.
- Material: objetos y cajas.
- Variante: vale hacer equipos.
- Atendiendo a la diversidad: facilitaremos una agenda de anticipación de los juegos con pictogramas.

Pasamos el aro (5'). Juego que permitirá la activación neuromotriz, además de comprender los conceptos de apnea y buceo.

- Explicación del juego: el docente se queda en el interior de la piscina con un aro. Los alumnos (con manguitos) deberán pasar el aro.
- Agrupamiento: individual.
- Material: un aro.
- Variante: deben pasar por un aro más pequeño.
- Atendiendo a la diversidad: facilitaremos una agenda de anticipación de los juegos con pictogramas.

Giramos y cruzamos (5'). Juego que permitirá la activación neuromotriz, además de comprender el concepto de volteo.

- Explicación del juego: el alumnado se coloca encima de la colchoneta sujeta por el docente. Deben hacer una voltereta en la colchoneta y seguir hasta el final de la calle.
- Agrupamiento: individual.
- Material: colchonetas.
- Variantes: 1) deben pasar por un aro más pequeño; 2) deben coger un objeto.
- Atendiendo a la diversidad: facilitaremos una agenda de anticipación de los juegos con pictogramas.

Con mi tabla voy donde sea (5'). Juego que permitirá la activación neuromotriz, además de comprender los conceptos de batido de piernas, alterno y cada 6".

- Explicación del juego: los alumnos se colocan en fila con una tabla. Deberán pasar al otro extremo haciendo un batido de piernas.

- Agrupamiento: individual.
- Material: tabla y manguitos.
- Variantes: 1) batido profundo; 2) batido sobre la superficie.
- Atendiendo a la diversidad: facilitaremos una agenda de anticipación de los juegos con pictogramas.

Llevamos la colchoneta (5'). Juego que permitirá la activación neuromotriz, además de comprender el concepto de “disfrute en el medio acuático”.

- Explicación del juego: los alumnos en grupos de a 4 deben llevar colchonetas hacia el otro extremo de la pista.
- Agrupamiento: en grupos de a 4.
- Material: colchonetas.
- Variante: hacerlo en menor tiempo posible.
- Atendiendo a la diversidad: facilitaremos una agenda de anticipación de los juegos con pictogramas.

c) Despedida (10')

Nos tiramos como sabemos: en una colchoneta podrán hacer saltos libres: palillo, bomba.

- Reflexión sobre el aprendizaje mediante una escalera de meta cognición basada en preguntas como: ¿Qué has aprendido? ¿En qué otras ocasiones puedes usarlo? ¿Cómo lo has aprendido? ¿Para qué te ha servido?
- Recogida con roles semanales asignados e higiene personal.

Segundo tiempo pedagógico. Antes de terminar, se recomendará al alumnado que haga una grabación con sus amigos o familia para el blog del centro, yendo a un centro acuático a ver un espectáculo (carrera de triatlón, waterpolo, gimnasia acuática, entre otras), con el objetivo de desarrollar la competencia digital en particular.

Sesión 2. Jugamos en el agua

Primer tiempo pedagógico: la sesión

a) Encuentro y animación (10')

Recibimiento del grupo, pasar lista, presentación del docente y de los monitores, de las normas de la piscina clase y de los contenidos (5'): práctica de juegos para adaptarnos al medio acuático, compañerismo, respeto al compañero, docente y material, participación activa y esfuerzo.

Cogemos el balón (5'). Juego que permitirá la activación neuromotriz, además de comprender los conceptos de “calentamiento como función preventiva” y “nado de waterpolo”.

- Explicación del juego: realizaremos un calentamiento con movilidad articular. Al final del calentamiento, dividiremos al grupo en dos niveles. El grupo de mayor nivel se quedará con los monitores, mientras que el grupo de menor nivel se quedará con el docente. El grupo de menor nivel deberá tirarse a la piscina con manguitos (aquellos que lo consideren). El grupo situado en fila deberá tirarse a la piscina en busca del balón y llegar hasta el final empujando el balón.

- Agrupamiento: individual.

- Material: balones.

- Variantes: 1) solo podrán darle con las manos; 2) solo con la cabeza; 3) solo con las piernas.

- Atendiendo a la diversidad: facilitaremos una agenda de anticipación de los juegos con pictogramas.

b) Educación integral a través del cuerpo y el movimiento (35')

En busca del tesoro perdido (5'). Juego que permitirá la activación neuromotriz, además de comprender los conceptos de inmersión y emersión.

- Explicación del juego: deben buscar aros con distintas puntuaciones.

- Agrupamiento: dos grupos.

- Material: aros.

- Variantes: 1) deben encontrarlo y meterlo en su cesta; 2) deben hacer figuras con los objetos que lanzan.

- Atendiendo a la diversidad: facilitaremos una agenda de anticipación de los juegos con pictogramas.

Estilízate (5'). Juego que permitirá la activación neuromotriz, además de comprender el concepto de “estilo crol”.

- Explicación del juego: los alumnos, con su tabla, deben ir nadando a crol. Cada tres brazadas respiramos. Enseñar que la respiración debe ser como si mirase el reloj.

- Agrupamiento: individual.

- Material: tablas.

- Variantes: 1) respirar cada 3; 2) respirar cada 4; 3) respirar cada 5.

- Atendiendo a la diversidad: facilitaremos una agenda de anticipación de los juegos con pictogramas.

Soy una rana (5'). Juego que permitirá la activación neuromotriz, además de comprender el concepto de “estilo braza”.

- Explicación del juego: los alumnos, sin tabla, deben ir nadando a braza, como si fueran una rana. Cada tres brazadas respiramos. Enseñar que la respiración debe ser coordinada con los pies.

- Agrupamiento: individual.

- Material: con manguitos, quien lo necesite.

- Variantes: 1) solo braza de pies; 2) solo braza de manos; 3) respirar cada 3.

Como en mi cama (5'). Juego que permitirá la activación neuromotriz, además de comprender el concepto de “estilo espalda”.

- Explicación del juego: los alumnos con tabla deben ir nadando a espalda, se colocan la tabla en la nuca como si fuera una almohada. Mirando hacia arriba, le dan a las piernas.

- Agrupamiento: individual.

- Material: tablas.

- Variante: hacer carreras en parejas a ver quién llega antes al final.

- Atendiendo a la diversidad: facilitaremos una agenda de anticipación de los juegos con pictogramas.

Waterpolo (5'). Juego que permitirá la activación neuromotriz, además de comprender el concepto de “lanzamiento y recepciones”.

- Explicación del juego: en dos equipos hacer un partido de waterpolo con las porterías.

- Agrupamiento: dos grupos.

- Material: balones y porterías.

- Variante: antes de lanzar a portería todos deben tocar el balón.

- Atendiendo a la diversidad: facilitaremos una agenda de anticipación de los juegos con pictogramas.

c) Despedida (10')

Nos tiramos como sabemos: en una colchoneta podrán hacer saltos libres: palillo, bomba.

- Reflexión sobre el aprendizaje mediante una escalera de meta cognición basada en preguntas como: ¿Qué has aprendido? ¿En qué otras ocasiones puedes usarlo? ¿Cómo lo has aprendido? ¿Para qué te ha servido?

- Recogida con roles semanales asignados e higiene personal.

Segundo tiempo pedagógico. Antes de terminar, se recomendará al alumnado que haga una grabación con sus amigos o familia para el blog del centro, yendo a un centro acuático y hablar con un nadador para conocer su entrenamiento y amor por la natación, con el objetivo de desarrollar la competencia digital en particular.

Sesión 3. Primeros auxilios y transiciones en el triatlón

Primer tiempo pedagógico: la sesión

a) Encuentro y animación (10')

Recibimiento del grupo, pasar lista, presentación del docente y de los monitores de primeros auxilios, y de los contenidos (5'): práctica de juegos para aprender los primeros auxilios, transiciones en el triatlón, compañerismo, respeto al compañero, docente y material, participación activa y esfuerzo.

Código de colores (5'). Juego que permitirá la activación neuromotriz, además de comprender el concepto de "llamamiento aéreo". ♣ Bandera roja significa prohibido el baño. ♣ Bandera amarilla exige precaución en el baño. ♣ Bandera verde informa que las condiciones para el baño no conllevan riesgos adicionales, que el mar está en calma.

- Explicación del juego: los alumnos corren por el espacio de juego y deben reaccionar de diferente forma según el color de la camiseta que levante el profesor. Si levanta la camiseta roja, todos salen de la zona de juego y se sientan en los bancos que rodean la pista, porque cuando hay peligro está prohibido bañarse. Si levanta la camiseta amarilla, se hacen grupos de 5 en la zona seleccionada, por ejemplo, una esquina del campo o una portería, porque cuando hay riesgos siempre es mejor estar acompañados para poder recibir ayuda externa si fuera necesario. Si levanta la camiseta verde, se hacen parejas en la zona seleccionada porque, a pesar de que el mar esté tranquilo, nunca hay que bañarse solos.

- Agrupamiento: individual.

- Material: petos de colores.

- Variante: distintos tipos de desplazamientos.

- Atendiendo a la diversidad: facilitaremos una agenda de anticipación de los juegos con pictogramas.

b) Educación integral a través del cuerpo y el movimiento (35')

Señales de comunicación (7'). Juego que permitirá la activación neuromotriz, además de comprender el concepto de "señales de comunicación en espacios abiertos".

- Explicación del juego: - Mover un brazo de arriba hacia abajo significa pedir la ayuda del compañero del equipo de socorrismo. En este caso los alumnos deben ir hacia donde está el

profesor. - Dejar el brazo quieto arriba indica pedir ayuda externa al equipo de socorrismo. Con esta señal los alumnos deben alejarse de donde está el profesor. - Mano en la cabeza informa de que todo está bien, el rescate está controlado. En este caso los alumnos se sientan en el suelo. - Brazos cruzados por encima de la cabeza indica que se necesitan primeros auxilios. Y en este caso los alumnos se deben tumbar.

- Agrupamiento: individual.

- Material: petos de colores.

- Variante: distintos tipos de desplazamientos.

- Atendiendo a la diversidad: facilitaremos una agenda de anticipación de los juegos con pictogramas.

Masaje cardiaco (7'). Juego que permitirá la activación neuromotriz, además de comprender el concepto de “masaje cardiaco”.

- Explicación del juego: el profesor explica y demuestra cómo se realiza el masaje cardíaco utilizando un balón de baloncesto. Hace hincapié en la importancia de la colocación de sus hombros en la vertical sobre el balón, que simula el pecho de la víctima, y la transmisión de la fuerza utilizando el peso del propio cuerpo, sin flexionar los codos. También recuerda que el ritmo de las compresiones debe ser alto (unas 100 por minuto) y que el ciclo en una RCP básica se compone de 30 compresiones torácicas alternadas con dos insuflaciones. Para el juego, cada alumno se desplaza botando un balón de baloncesto por el espacio de juego. Al grito de “ayuda” que realiza el profesor (señas con las manos, practicadas antes), todos ponen sus respectivos balones en el suelo y comienzan a realizar la técnica correcta del masaje cardíaco sobre el balón (con o sin ritmo marcado por el profesor) durante 30 repeticiones. Al ritmo de la música de *Staying alive*.

- Agrupamiento: individual.

- Material: balones.

- Variante: realizar con otras canciones.

- Atendiendo a la diversidad: facilitaremos una agenda de anticipación de los juegos con pictogramas.

Posición lateral de seguridad (7'). Juego que permitirá la activación neuromotriz, además de comprender el concepto de “maniobra de Heimlich”.

- Explicación del juego: el juego se realiza en forma de relevos, cada equipo formado por 4 jugadores, en el que uno hace de víctima y los demás realizan las siguientes acciones sucesivas: 1) Comprueba la consciencia del compañero que hace de víctima y pide ayuda, levantando su brazo y gritando “ayuda”. 2) Realiza la maniobra frente-mentón, comprueba que la víctima respira y llama

al siguiente gritando “respira”. 3) Coloca a la víctima en la posición lateral de seguridad. Se repite la secuencia para que los alumnos vayan rotando en cada intento. Como en el caso de los traslados, el equipo que se equivoca en alguna acción o hace algo mal, realiza un ejercicio de fuerza resistencia (por ejemplo, flexiones de brazos, abdominales, etc.).

- Agrupamiento: grupos.

- Material: ninguno.

- Variantes: 1) en último lugar hacer traslados modo muleta; 2) modo carretilla.

- Atendiendo a la diversidad: facilitaremos una agenda de anticipación de los juegos con pictogramas.

Traslados seguros (7’). Juego que permitirá la activación neuromotriz, además de comprender el concepto de “desplazamiento y transportes”.

- Explicación del juego: organiza una competición realizando una carrera en un recorrido determinado, pero ejecutando correctamente la técnica de traslado propuesta, de forma que no se caiga el socorrista ni se haga daño a la víctima. Ambos son los dos principios básicos del socorrismo: garantizar la propia seguridad para poder seguir ayudando y no agravar el estado de la víctima. Traslado de víctima con 1 socorrista, por tobillos. Traslado de víctima con 1 socorrista, con antebrazo por delante. Traslado de víctima con 1 socorrista, muleta humana. Traslado de víctima con 2 socorristas, carretilla. Traslado de víctima con 2 socorristas, silla de la reina. Traslado de víctima con 3 socorristas, carretilla. Traslado de víctima en bloque con 5 socorristas, socorristas alternos.

- Agrupamiento: grupos.

- Material: ninguno.

- Variante: realizar los distintos desplazamientos.

- Atendiendo a la diversidad: facilitaremos una agenda de anticipación de los juegos con pictogramas.

PAS (7’). Juego que permitirá la activación neuromotriz, además de comprender el concepto de “proteger, avisar y socorrer”.

- Explicación del juego: todos van corriendo por la pista. Balones se encuentran por la pista. A la señal del profesor, uno de ellos se tumbará como si estuviera accidentado. El resto de sus compañeros deben coger los balones y llevarlos a la canasta. Otros deben valorar lo que tiene el compañero, quien deberá decir si tiene quemadura, rotura o inconsciencia, con base en lo cual el resto debe actuar.

- Agrupamiento: gran grupo.

- Material: balones y tarjetas.
- Variante: introducir otras enfermedades.
- Atendiendo a la diversidad: facilitaremos una agenda de anticipación de los juegos con pictogramas.

c) Despedida (10')

Hacemos figuras en el suelo: debemos hacer números en el suelo: 112, 061 o el 016 (número de la mujer). Hacer el número con una prenda de ropa por cada jugador.

- Reflexión sobre el aprendizaje mediante una escalera de meta cognición basada en preguntas como: ¿Qué has aprendido? ¿En qué otras ocasiones puedes usarlo? ¿Cómo lo has aprendido? ¿Para qué te ha servido?
- Recogida con roles semanales asignados e higiene personal.

Segundo tiempo pedagógico. Antes de terminar, se recomendará al alumnado que haga una grabación con sus amigos o familia para el blog del centro, yendo a un centro sanitario; a los vigilantes de la playa, preguntarles acerca del protocolo que siguen, con el objetivo de desarrollar la competencia digital en particular.

Sesión 4. Nos movemos sobre ruedas

Primer tiempo pedagógico: la sesión

a) Encuentro y animación (10')

Recibimiento del grupo, pasar lista, presentación del docente, y de los contenidos (5'): práctica de juegos para aprender las partes de una bici, transiciones, compañerismo, respeto al compañero, docente y material, participación activa y esfuerzo.

Nos movemos sobre ruedas (5'). Juego que permitirá la activación neuromotriz, además de comprender los conceptos de “partes de una bici” y “casco y rodilleras como método de seguridad”.

- Explicación del juego: los alumnos colocarán sus cascos y rodilleras en el círculo central de la pista. Al final colocarán las bicis. A la señal de ya, deberán ir a coger los cascos y volver. Se explicará que, para subirse a la bici, o el objeto de ruedas, hay que ponerse el casco.
- Agrupamiento: individual.
- Material: bicis, objetos de ruedas, cascos.
- Variante: empezar sentados, con los ojos cerrados.
- Atendiendo a la diversidad: facilitaremos una agenda de anticipación de los juegos con pictogramas. Explicaciones sencillas y breves.

b) Educación integral a través del cuerpo y el movimiento (35')

Paquete-Paquete (7'). Juego que permitirá la activación neuromotriz, además de comprender los conceptos equilibrio y coordinación.

- Explicación del juego: los alumnos deberán ir por la pista. A la señal de ya, deberán ir haciendo grupos. Aquel alumno que se quede solo, deberá ir diciendo partes de la bici y colocando las tarjetas sobre el panel.

- Agrupamiento: gran grupo.

- Material: bicis, objetos de ruedas, cascos,

- Variante: ir más despacio o más rápido.

- Atendiendo a la diversidad: facilitaremos una agenda de anticipación de los juegos con pictogramas. Explicaciones sencillas y breves.

Juntos vamos más lejos (7'). Juego que permitirá la activación neuromotriz, además de comprender el concepto de *a rueda*.

- Explicación del juego: los alumnos en parejas deberán ir delante, detrás, a la derecha e izquierda.

- Agrupamiento: en parejas.

- Material: bicis, objetos de ruedas, cascos,

- Variante: deberán ir dándose la mano.

- Atendiendo a la diversidad: facilitaremos una agenda de anticipación de los juegos con pictogramas. Explicaciones sencillas y breves.

Comecocos (7'). Juego que permitirá la activación neuromotriz, además de comprender los conceptos de equilibrio y relevos.

- Explicación del juego: los alumnos deberán ir por las líneas siguiendo al compañero que el docente diga. Todos se colocarán en línea recta. A la señal de ya, deberán ir adelantando. Para ello, deberán señalizarlo, primero con la mano derecha y después con la mano izquierda.

- Agrupamiento: gran grupo.

- Material: bicis, objetos de ruedas, cascos,

- Variantes: 1) ir más despacio o más rápido; 2) antes de decir ya, deberá ir diciendo cambio de línea.

- Atendiendo a la diversidad: facilitaremos una agenda de anticipación de los juegos con pictogramas. Explicaciones sencillas y breves.

A tope Induráin (7'). Juego que permitirá la activación neuromotriz, además de comprender los conceptos de plato, piñones y pedaleo.

- Explicación del juego: los alumnos en parejas deberán ir hasta el final de la línea, esperar que el compañero lo adelante y volver a la línea inicial.

- Agrupamiento: en parejas.

- Material: bicis, objetos de ruedas, cascos,

- Variantes: 1) deberán dar dos vueltas; 2) después deberán dar tres vueltas.

- Atendiendo a la diversidad: facilitaremos una agenda de anticipación de los juegos con pictogramas. Explicaciones sencillas y breves. Podrán ponerse con aquellos compañeros afines.

Transiciones a la carrera a pie (7'). Juego que permitirá comprender los conceptos de “zona de transiciones”, “normas de seguridad” y “zona de avituallamiento”.

- Explicación del juego: los alumnos van con sus respectivas bicis. A la señal de ya, deberán dar una vuelta a la pista en la bicicleta, bajarse de la bici e ir corriendo con ella al lado. Después, deberán dejar el casco en el centro junto con la bici.

- Agrupamiento: individual o en parejas.

- Material: bicis, objetos de ruedas, cascos.

- Variantes: 1) primero deberán hacerlo a pie y con la bici al lado; 2) podrán hacerlo en parejas.

- Atendiendo a la diversidad: facilitaremos una agenda de anticipación de los juegos con pictogramas. Explicaciones sencillas y breves. Podrán ponerse con aquellos compañeros afines.

c) Despedida (10')

- Masaje con balón. Después de un triatlón, siempre hay que ir a la zona de boxes a por el masaje. Por ello, se dará un masaje con balón.

- Reflexión sobre el aprendizaje mediante una escalera de meta cognición basada en preguntas como: ¿Qué has aprendido? ¿En qué otras ocasiones puedes usarlo? ¿Cómo lo has aprendido? ¿Para qué te ha servido?

- Recogida con roles semanales asignados e higiene personal.

Segundo tiempo pedagógico. Antes de terminar, se recomendará al alumnado que haga una grabación con sus amigos o familia para el blog del centro, explicando aspectos de un triatlón famoso de las Islas Canarias, como es el *Iron Man de Lanzarote*, con el objetivo de desarrollar la competencia digital en particular.

Primer tiempo pedagógico: la sesión

a) Encuentro y animación (10')

Recibimiento del grupo, pasar lista, presentación de los contenidos (5'): práctica de juegos para aprender la cuarta disciplina del triatlón, compañerismo, respeto al compañero, docente y material, participación activa y esfuerzo.

Paquete-Paquete (5'). Juego que permitirá la activación neuromotriz, además de comprender el concepto de "técnica de carrera".

- Explicación del juego: los alumnos irán haciendo técnica de carrera, a la señal deberán unirse en el número indicado por el docente.
- Agrupamiento: gran grupo.
- Material: pista deportiva
- Variante: ejercicios de técnicas.
- Atendiendo a la diversidad: facilitaremos una agenda de anticipación de los juegos con pictogramas. Explicaciones sencillas y breves. Podrán ponerse con aquellos compañeros afines

b) Educación integral a través del cuerpo y el movimiento (35')

Salto de pídola (7'). Juego que permitirá la activación neuromotriz, además de comprender los conceptos de "alineación del raquis" y "HMB: salto"

- Explicación del juego: en grupos los alumnos deberán llegar al otro extremo.
- Agrupamiento: grupos de 5 personas.
- Material: pista deportiva.
- Variante: dejar menor separación.
- Atendiendo a la diversidad: facilitaremos una agenda de anticipación de los juegos con pictogramas. Explicaciones sencillas y breves. Podrán ponerse con aquellos compañeros afines.

Pasamos el balón (7'). Juego que permitirá la activación neuromotriz, además de comprender el concepto de "fortalecimiento del CORE".

- Explicación del juego: el alumnado deberá pasar el balón a los compañeros hasta llegar al final de la pista.
- Agrupamiento: en grupos de 5.
- Material: balones.
- Variante: hacerlo de espaldas.

- Atendiendo a la diversidad: facilitaremos una agenda de anticipación de los juegos con pictogramas. Explicaciones sencillas y breves. Podrán ponerse con aquellos compañeros afines.

Carreras (7'). Juego que permitirá la activación neuromotriz, además de comprender el concepto de “desarrollo de las capacidades físicas básicas”.

- Explicación del juego: distintos desplazamientos. Empezando desde el suelo, de pie, de espaldas. Saliendo con un compañero en las espaldas.

- Agrupamiento: en grupos de 5.

- Material: pista deportiva.

- Variante: distintos desplazamientos.

- Atendiendo a la diversidad: facilitaremos una agenda de anticipación de los juegos con pictogramas. Explicaciones sencillas y breves. Podrán ponerse con aquellos compañeros afines.

La cadena (7'). Juego que permitirá la activación neuromotriz, además de comprender los conceptos de “desarrollo de las capacidades físicas básicas” y “flexibilidad”

- Explicación del juego: un alumno o alumna se la queda y deberá ir a pillar al resto de sus compañeros. Cuando lo pille deberá unirse a él hasta completar el grupo.

- Agrupamiento: gran grupo.

- Material: pista deportiva

- Variantes: 1) cadena partida; 2) mitad del campo.

- Atendiendo a la diversidad: facilitaremos una agenda de anticipación de los juegos con pictogramas. Explicaciones sencillas y breves. Podrán ponerse con aquellos compañeros afines.

Ejercicios propioceptivos (7'). Juego que permitirá la activación neuromotriz, además de comprender el concepto de “desarrollo de ejercicios propioceptivos”.

- Explicación del juego: en parejas, separados por una línea, deberán desplazar el cono en modo pedestación hacia el otro campo.

- Agrupamiento: parejas.

- Material: pista deportiva y conos.

- Variante: de espaldas. Atender primero a colores, para ejercitar la memoria.

- Atendiendo a la diversidad: facilitaremos una agenda de anticipación de los juegos con pictogramas. Explicaciones sencillas y breves. Podrán ponerse con aquellos compañeros afines.

c) Despedida (10')

- **Estiramientos.** Al final de la sesión deberemos hacer estiramientos dinámicos. Explicar la probabilidad de romper las fibras musculares.
- Reflexión sobre el aprendizaje mediante una escalera de meta cognición basada en preguntas como: ¿Qué has aprendido? ¿En qué otras ocasiones puedes usarlo? ¿Cómo lo has aprendido? ¿Para qué te ha servido?
- Recogida con roles semanales asignados e higiene personal.

Segundo tiempo pedagógico. Antes de terminar, se recomendará al alumnado que haga una grabación con sus amigos o familia para el blog del centro, analizando la cuarta disciplina del triatlón (fortalecimiento muscular). Aspectos que se trabajan fuera del triatlón, con el objetivo de desarrollar la competencia digital en particular.

Sesión 6. Paratriatlón

Primer tiempo pedagógico: la sesión

a) Encuentro y animación (10')

Recibimiento del grupo, pasar lista, presentación de los contenidos (5'): práctica de juegos para aprender el deporte paraolímpico, compañerismo, respeto al compañero, docente y material, participación activa y esfuerzo.

Frio o caliente (5'). Juego que permitirá la activación neuromotriz, además de comprender el concepto de "historia del para triatlón".

- Explicación del juego: el docente habrá escondido varios reglamentos de la federación por la pista. Los alumnos se colocan las vendas en los ojos y deben encontrar los reglamentos sin quitarse las vendas de los ojos.
- Agrupamiento: gran grupo.
- Material: vendas en los ojos.
- Variante: hacer preguntas sobre el triatlón.

- Atendiendo a la diversidad: facilitaremos una agenda de anticipación de los juegos con pictogramas. Explicaciones sencillas y breves. Podrán ponerse con aquellos compañeros afines.

b) Educación integral a través del cuerpo y el movimiento (35')

Nadamos (7'). Juego que permitirá la activación neuromotriz, además de comprender los conceptos de "técnica de crol" y "barra con punta acolchada para nadadores ciegos"

- Explicación del juego: deben llevar a una persona como si estuviera nadando.
- Agrupamiento: en cuatro.

- Material: pista deportiva.
- Variantes: 1) deben llevarlos a todos; 2) nadando de espaldas.
- Atendiendo a la diversidad: facilitaremos una agenda de anticipación de los juegos con pictogramas. Explicaciones sencillas y breves. Podrán ponerse con aquellos compañeros afines.

Transiciones (7’). Juego que permitirá la activación neuromotriz, además de comprender el concepto de “zona de transición”.

- Explicación del juego: en grupos de 4. El alumno que sale debe llevar vendas en los ojos, y así debe coger el cono que se encuentra situado en la otra parte de la pista. Los compañeros deberán guiarlo hasta el otro extremo.

- Agrupamiento: grupos de 4.

- Material: conos.

- Variante: colocar más conos.

- Atendiendo a la diversidad: facilitaremos una agenda de anticipación de los juegos con pictogramas. Explicaciones sencillas y breves. Podrán ponerse con aquellos compañeros afines.

Pedaleamos juntos (7’). Juego que permitirá la activación neuromotriz, además de comprender el concepto de “fortalecimiento del Core”.

- Explicación del juego: en grupos de 4 deberán llevar al compañero, quien deberá ir encima de una toalla.

- Agrupamiento: grupos de 4.

- Material: toallas.

- Variante: deberán ir de espaldas.

- Atendiendo a la diversidad: podrán agruparse con los compañeros afines.

Corremos juntos (7’). Juego que permitirá la activación neuromotriz, además de comprender los conceptos de “guía” y “pulsera en para triatlón”.

- Explicación del juego: en parejas, con una goma deben dar una vuelta a la pista. Luego se cambia el guía y deben dar otra vuelta.

- Agrupamiento: parejas y después grupos de a 4.

- Material: pista deportiva.

- Variante:

- Atendiendo a la diversidad: facilitaremos una agenda de anticipación de los juegos con pictogramas. Explicaciones sencillas y breves. Podrán ponerse con aquellos compañeros afines.

Goalball (7'). Juego que permitirá la activación neuromotriz, además de comprender el concepto de “desarrollo de los sentidos”.

- Explicación del juego: el goalball es un deporte específicamente paralímpico, practicado por personas ciegas y deficientes visuales, que enfrenta a dos equipos de tres jugadores, para lo cual se utiliza un balón sonoro.
- Agrupamiento: cuatro equipos.
- Material: balón sonoro.
- Variante: colocar más balones.
- Atendiendo a la diversidad: Podrán ponerse con aquellos compañeros afines.

c) Despedida (10')

- **La zapatilla por detrás** con un pañuelo en la vista.
- Reflexión sobre el aprendizaje mediante una escalera de meta cognición basada en preguntas como: ¿Qué has aprendido? ¿En qué otras ocasiones puedes usarlo? ¿Cómo lo has aprendido? ¿Para qué te ha servido?
- Recogida con roles semanales asignados e higiene personal.

Segundo tiempo pedagógico. Antes de terminar, se recomendará al alumnado que haga una grabación con sus amigos o familia para el blog del centro, hablando sobre el video de Enhamed “Yo no creo en los sueños, hay que tener planes”:

<https://www.youtube.com/watch?v=ICkUbaDIB0>, con el objetivo de desarrollar la competencia digital en particular.

Sesión 7. Llegamos a meta

Primer tiempo pedagógico: la sesión

a) Encuentro y animación (10')

Recibimiento del grupo, pasar lista, presentación de los contenidos (5'): práctica de juegos para aprender los valores del duatlón y del triatlón en la pista de atletismo, compañerismo, respeto al compañero, docente y material, participación activa y esfuerzo.

El pilla a pille en bici (5'). Juego que permitirá la activación neuromotriz, además de comprender los conceptos de coordinación y equilibrio.

- Explicación del juego: los alumnos, en bicicleta, deberán pillar a otros compañeros. A quien pille se la queda.
- Agrupamiento: individual.

- Material: bicicletas y cascos.
- Variante: hay que ir en parejas.
- Atendiendo a la diversidad: facilitaremos una agenda de anticipación de los juegos con pictogramas. Explicaciones sencillas y breves. Podrán ponerse con aquellos compañeros afines.

b) Educación integral a través del cuerpo y el movimiento (30')

Una vuelta en bici, otra corriendo (10'). Juego que permitirá la activación neuromotriz, además de comprender los conceptos de “triatlón y duatlón” e “hidratación en la actividad física”.

- Explicación del juego: primero un compañero dará una vuelta corriendo y le dará el relevo al compañero que saldrá en bici. Cuando este llegue, le dará el relevo al compañero, que saldrá en bici y, por último, este saldrá en bici.

- Agrupamiento: parejas.

- Material: bicicletas y cascos.

- Atendiendo a la diversidad: facilitaremos una agenda de anticipación de los juegos con pictogramas. Explicaciones sencillas y breves. Podrán ponerse con aquellos compañeros afines.

En equipos de 4 (10'). Juego que permitirá la activación neuromotriz, además de comprender los conceptos de “triatlón y duatlón”, “zona de transición” e “hidratación en la actividad física”.

- Explicación del juego: los cuatro deberán hacer un duatlón llegando todos a meta.

- Agrupamiento: parejas.

- Material: bicicletas y cascos.

- Variante: hay que ir empujando al compañero.

- Atendiendo a la diversidad: facilitaremos una agenda de anticipación de los juegos con pictogramas. Explicaciones sencillas y breves. Podrán ponerse con aquellos compañeros afines.

Tarjetas sobre el triatlón (10'). Juego que permitirá la activación neuromotriz, además del comprender el concepto de “triatlón y esfuerzo”.

- Explicación del juego: los alumnos deberán ir andando por la pista con una botella de agua. Deberán coger una tarjeta y escribir por detrás una reflexión sobre lo que le transmita la imagen.

- Agrupamiento: parejas.

- Material: bicicletas y cascos.

- Variante: hay que ir empujando al compañero.

- Atendiendo a la diversidad: facilitaremos una agenda de anticipación de los juegos con pictogramas. Explicaciones sencillas y breves. Podrán ponerse con aquellos compañeros afines.

c) Despedida (15')

- Contar hasta 60'' como si fuéramos un reloj.

- Reflexión sobre el aprendizaje mediante una escalera de meta cognición basada en preguntas como: ¿Qué has aprendido? ¿En qué otras ocasiones puedes usarlo? ¿Cómo lo has aprendido? ¿Para qué te ha servido?

- Recogida con roles semanales asignados e higiene personal.

Segundo tiempo pedagógico. Antes de terminar, se recomendará al alumnado que haga una grabación con sus amigos o familia para el blog del centro, viendo el *Iron Man de Lanzarote*, con el objetivo de desarrollar la competencia digital en particular.

Evaluación y calificación

Teniendo en cuenta las orientaciones de López-Pastor y Pérez-Pueyo (2017), la evaluación será formativa (orientada al proceso y adaptada al alumnado), compartida por docente y alumnado (mediante puestas en común), objetiva (cuaderno del docente) y viable (organizando de manera coherente los criterios). Todo ello, en línea con la Orden ECD/65/2015, que indica la necesidad de evaluar el proceso para mejorar la intervención educativa. Los referentes de calificación serán las rúbricas (Resolución de 13 de mayo de 2015) de los criterios de evaluación 1 (estándar 1 AA y 6 AA), 4 (estándar 16 CC), 5 (estándares 21 CSC, 26 CSC, 33 CMCT y 36 CL). En cuanto a las herramientas, se empleará una escala descriptiva de 1 a 4 para cada criterio. Las técnicas serán la heteroevaluación para los aprendizajes del alumnado y la autoevaluación del grupo sobre su proceso de desarrollo.

Conclusiones

A lo largo de este manuscrito se ha planteado una situación de aprendizaje para acercar el deporte olímpico triatlón al contexto educativo en Educación Primaria. Esta actividad, bien planteada y dirigida, puede resultar desafiante, motivadora y facilitar la consecución de los objetivos establecidos en el área de Educación Física.

Dado que en Canarias (Lanzarote) se ubica una de las pruebas más ilustres del calendario de triatlón, la puesta en práctica de estas sesiones fuera del centro educativo puede permitir una mayor transposición didáctica entre la escuela y el centro educativo.

Referencias

- Carrillo-López, P. J., & Pérez-Soto, J. J. (2021). Hábitos de consumo de videojuegos según el estado de peso y la calidad de la dieta en escolares de primaria. *Bordón: Revista de pedagogía*, 73(3), 31-43. <https://doi.org/10.13042/Bordon.2021.89626>
- Carrillo-López, P. J., Guillamón, A. R., & Cantó, E. G. (2021). Juegos tradicionales en las Islas Canarias. Ejemplo de una unidad didáctica. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 25(274). <https://doi.org/10.46642/efd.v25i274.2548>
- Decreto 25/2018, de 26 de febrero, por el que se regula la atención a la diversidad en el ámbito de las enseñanzas no universitarias de la Comunidad Autónoma de Canarias. <https://app.vlex.com/#vid/704533557>
- Decreto 89/2014, de 1 de agosto, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Canarias. <https://app.vlex.com/#vid/523765538>
- Fernández-Rodríguez, E., Merino-Marban, R., Mayorga-Vega, D., & Iglesias-Navarrete, P. (2013). Escuelas de Triatlón en la edad escolar: propuesta modelo de formación. <https://riuma.uma.es/xmlui/handle/10630/6760>
- Ley 6/2014, de 25 de julio, Canaria de Educación no Universitaria. <https://www.boe.es/buscar/pdf/2014/BOE-A-2014-9901-consolidado.pdf>
- Orden de 21 de abril de 2015, por la que se regula la evaluación y la promoción del alumnado que cursa la etapa de la Educación Primaria. <http://sede.gobiernodecanarias.org/boc/boc-a-2015-085-2062.pdf>
- Piaget, J., & Inhelder, B. (2015). *Psicología del niño*. Madrid: Morata.
- Rance, Á., Anta, R. C., Muñoz, I., & Arenal, I. (2021). Los nuevos formatos de competición en triatlón. *Sport Training Magazine*, 96, 18-25.
- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. <https://www.boe.es/buscar/pdf/2014/BOE-A-2014-2222-consolidado.pdf>
- Ríos, M. (2016). *Manual de educación física adaptada al alumnado con discapacidad*. Barcelona: Paidotribo.
- Rosa-Guillamón, A. (2014). Propuesta metodológica para el aprendizaje y desarrollo del triatlón en escolares del tercer ciclo de educación primaria. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 18(189). <https://efdeportes.com/efd189/aprendizaje-y-desarrollo-del-triatlon.htm>

- Rosa-Guillamón, A., García-Cantó, E., & Carrillo-López, P. J. (2019a). Adiposidad, estatus de peso y autoconcepto en escolares y adolescentes: revisión sistemática. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 56, 75-91. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6751150.pdf>
- Rosa-Guillamón, A., Carrillo-López, P. J., & García-Cantó, E. (2019b). Capacidad aeróbica y salud relacionada con la condición física en niños y adolescentes españoles. *Athlos: Revista Internacional de Ciencias Sociales de la Actividad Física, el Juego y el Deporte*, 17, 85-108. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7036006.pdf>
- Vaca Escribano, M. (2010). Teorías y prácticas de calidad en educación física: una unidad (didáctica) de investigación-acción. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 12(3), 289-307. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3354740.pdf>
- Vallejo, E. C., & Cano, C. A. O. (2013). Aprender jugando en el agua: unidad didáctica de actividades acuáticas para niños de 8 a 10 años. *VIREF Revista de Educación Física*, 2(1 Supl.), 1-59. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/16837>