



# “Me divierto corriendo pero ¿cómo corro?”

DATOS TÉCNICOS DE LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE			IDENTIFICACIÓN
<b>Autor: José Antonio Monzón González</b>			
<b>Etapas: Primaria</b>	<b>CURSO: 6º</b>	<b>Área: Educación Física</b>	<b>Tipo: Tarea</b>

## Justificación y descripción de la propuesta y relación con el PE y otros planes, programas y proyectos del centro:

En la siguiente situación de aprendizaje se pretende que el alumnado de 6º de primaria, durante ocho sesiones aproximadamente, se percate, mediante la resolución de incógnitas (problemas), de la forma correcta al correr. Continúe investigando de manera vivencial los beneficios del ejercicio físico sobre su salud. Y, por último, sea capaz de elegir, además de utilizar correctamente, el material deportivo en pro de la prevención de lesiones. Con todo ello se busca un desarrollo personal integral. Para el citado fin se dividirá cada una de las sesiones en tres partes: el calentamiento, la parte principal y la vuelta a la calma, cumpliendo así con los principios pedagógicos específicos del área de Educación Física.

La misma se encuentra integrada en el proyecto de la red canaria de escuela promotoras de salud, en el proyecto de biblioteca y contribuirá al desarrollo del currículo y a la consecución de los objetivos del proyecto educativo del centro.

### FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR

Criterio/os de evaluación	Criterios de calificación				CCBB							
	Insuficiente (1-4)	Suficiente/bien (5-6)	Notable (7-8)	Sobresaliente (9-10)	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>PEFI06C02. Aplicar las habilidades motrices básicas, genéricas y específicas a situaciones motrices de moderada complejidad, considerando el nivel de desarrollo de sus capacidades físicas básicas y adaptando su ejecución a la toma de decisiones.</b>	<p>Ejecuta con descoordinación y desequilibrio algunas de las habilidades motrices básicas, genéricas y específicas.</p> <p>Desarrolla la acción motriz con dificultad en la adecuación de las distintas capacidades físicas básicas.</p>	<p>Elige de manera correcta y ejecuta eficazmente las habilidades motrices básicas y las genéricas aunque muestra alguna dificultad en las específicas de la iniciación deportiva.</p> <p>Desarrolla la acción motriz con coordinación, adecuando las distintas capacidades físicas básicas.</p>	<p>Elige y ejecuta eficazmente las distintas habilidades motrices básicas, genéricas y específicas con buena coordinación, equilibrio y control corporal en la ejecución.</p> <p>Realiza la acción motriz con coordinación y eficacia, adecuando las distintas capacidades físicas básicas.</p>	<p>Ejecuta eficientemente las distintas habilidades motrices básicas, genéricas y específicas.</p> <p>Realiza eficazmente la acción motriz adecuando las capacidades físicas básicas.</p>	CCL	CM	CIMF	TICD	CSC	CCA	CAA	AIP
<b>PEFI06C03. Resolver problemas motores en situaciones lúdicas y deportivas, individuales y colectivas, en entornos habituales y en el medio natural, seleccionando y aplicando estrategias y respetando las reglas, normas y roles establecidos.</b>	<p>Resuelve si se le indica y siempre con el apoyo de otra persona, problemas motores en situaciones lúdicas y deportivas, individuales y colectivas, en entornos habituales y en el medio natural.</p> <p>Selecciona y aplica en pocas ocasiones estrategias y respeta con dificultad y si se le indica las reglas, normas y roles establecidos.</p>	<p>Resuelve por sí mismo con dificultad problemas motores en situaciones lúdicas y deportivas, individuales y colectivas, en entornos habituales y en el medio natural.</p> <p>Selecciona y aplica en ocasiones estrategias exitosas y respeta sin interiorizar las reglas, normas y roles establecidos.</p>	<p>Resuelve autónomamente y con eficacia problemas motores en situaciones lúdicas y deportivas, individuales y colectivas, en entornos habituales y en el medio natural.</p> <p>Selecciona y aplica correctamente estrategias y respeta voluntariamente las reglas, normas y roles establecidos.</p>	<p>Resuelve con autonomía, precisión y creatividad problemas motores en situaciones lúdicas y deportivas, individuales y colectivas, en entornos habituales y en el medio natural.</p> <p>Selecciona y aplica con éxito estrategias y respeta por iniciativa propia las reglas, normas y roles establecidos.</p>	CCL	CM	CIMF	TICD	CSC	CCA	CAA	AIP

Criterio/os de evaluación	Criterios de calificación				CCBB							
	Insuficiente (1-4)	Suficiente/bien (5-6)	Notable (7-8)	Sobresaliente (9-10)	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>PEFI06C04. Participar con respeto y tolerancia en distintas situaciones motrices, evitando discriminaciones y aceptando las reglas establecidas, resolviendo los conflictos mediante el diálogo y la mediación.</b>	Participa en distintas situaciones motrices sin mostrar respeto ni tolerancia. Tiene dificultad en la aceptación de las reglas establecidas y resuelve siempre de manera guiada los conflictos mediante el diálogo y la mediación.	Participa en distintas situaciones motrices, asume en algunas ocasiones actitudes de respeto y tolerancia. Acepta siempre las reglas establecidas, resolviendo generalmente los conflictos mediante el diálogo y la mediación.	Participa con espontaneidad en distintas situaciones motrices, asume actitudes de respeto y tolerancia. Acepta y se preocupa por el cumplimiento de las reglas establecidas, resolviendo siempre los conflictos mediante el diálogo y la mediación.	Participa en distintas situaciones motrices con autonomía y demuestra constantemente actitudes de respeto y tolerancia. Interioriza y promueve el cumplimiento de las reglas establecidas, resolviendo los conflictos mediante el diálogo y la mediación.	CCL	CM	CIMF	TICD	CSC	CCA	CAA	AIP
<b>PEFI06C07. Identificar las repercusiones que la práctica habitual de actividades físicas, lúdicas y deportivas tienen sobre la salud individual y colectiva, aceptando las diferencias individuales y las propias posibilidades y limitaciones.</b>	Identifica, con dificultad y ayuda, las repercusiones que la práctica habitual de actividades físicas, lúdicas y deportivas tienen sobre la salud individual y colectiva. Acepta, en ocasiones, las diferencias individuales y las propias posibilidades y limitaciones.	Identifica las repercusiones que la práctica habitual de actividades físicas, lúdicas y deportivas tienen sobre la salud individual y colectiva. Acepta siempre las diferencias individuales y las propias posibilidades y limitaciones.	Identifica las repercusiones que la práctica habitual de actividades físicas, lúdicas y deportivas tienen sobre la salud individual y colectiva y las aplica. Acepta y utiliza a su favor las diferencias individuales y las propias posibilidades y limitaciones.	Identifica las repercusiones que la práctica habitual de actividades físicas, lúdicas y deportivas tienen sobre la salud individual y colectiva y las transfiere a su vida fuera del contexto escolar. Acepta las diferencias individuales y las propias posibilidades y limitaciones.	CCL	CM	CIMF	TICD	CSC	CCA	CAA	AIP

## FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA

Los estilos de enseñanza que se proponen serán: mando directo modificado, clase volteada (flipped classroom), resolución de problemas, trabajo por grupos reducidos y gran grupo.

## CONCRECIÓN

Secuencia de actividades	Cod. CE	Productos / instrumentos de evaluación	Sesiones	Agrupamientos	Recursos	Espacios / Contextos
<p><b>1. ¿Participamos en la carrera popular?</b> El centro quiere organizar una carrera popular para que participen los alumnos y alumnas del centro, pero ¿sabemos qué son las carreras populares?</p> <p>a) Para ayudar a entender lo que son estas carreras, se presentará un vídeo de una carrera popular (<b>Enlace 1</b>).</p> <p>b) Tras su exposición se pedirá al alumnado que, en grupos, busque información sobre las categorías de una carrera popular, con el propósito de que se inscriba y que investigue sobre qué tipo de entrenamiento será necesario practicar en clase de educación física para participar en ella.</p> <p>c) Al final de la sesión, el portavoz de cada grupo hará una presentación de las conclusiones.</p> <p>d) El profesorado finalizará animando a los alumnos y alumnas a participar en la carrera popular, organizada por el centro e l informará que las próximas clases se dedicarán a la preparación física para el momento.</p>		<p>Lluvia de ideas</p> <p>Presentación</p>	1ª	<p>Gran grupo</p> <p>Pequeño grupo</p>	<p><a href="#">Enlace 1 - Actividad 1</a></p> <p><i>Rol del docente: Facilitador, dinamizador y moderador</i></p>	<p>Aula 2.0</p> <p>Académico</p>
<p><b>2.1. Motivación y calentamiento. 25 min.</b></p> <p>a) La sesión comenzará en el aula, recordando que para participar en la carrera popular hay que prepararse muy bien, para evitar las lesiones, por eso se les planteará las siguientes preguntas al grupo: ¿Alguna vez os habéis fijado como corréis?, ¿Sabéis cómo se debe hacer correctamente?, ¿Correr mal puede dañar tu cuerpo? Tras realizar las preguntas, se indicará al alumnado que deberá responder, a estas y otras, en el blog del área de educación física (<b>Enlace 2</b>). Si no existiera, se realizará de manera escrita, en un fichero digital o en papel, después de la última sesión de la situación de aprendizaje. Además se le indicará, que en el mismo, se colgarán apuntes y webs de apoyo para resolver las incógnitas. También podrán consultarlo en la biblioteca del centro.</p> <p>b) El profesorado presentará un video (<b>Enlace 3</b>) de 1minuto.y</p>		<p>Respuestas en el blog o por escrito</p>	2ª	<p>Gran Grupo</p>	<p><a href="#">Enlace 2 - Actividad 2</a></p> <p>Procesador de texto o folio</p> <p><a href="#">Enlace 3 – Actividad 2</a></p> <p><i>Rol del docente: Facilitador y magistral.</i></p>	<p>Aula Escuela 2.0</p> <p>Patio o gimnasio</p> <p>Académico</p>

Secuencia de actividades	Cod. CE	Productos / instrumentos de evaluación	Sesiones	Agrupamientos	Recursos	Espacios / Contextos
<p>15 segundos de duración; sobre la técnica de carrera, aclarando a su finalización las dudas que se presenten.</p> <p>c) Se irá a la cancha y se comenzará con ejercicios de movilidad articular y se jugará a la cogida.</p> <p><b>2.2. Principal. 20 min.</b></p> <p>En la parte principal de la sesión se realizarán ejercicios de mejora gestual, por hileras, en un espacio acotado por dos conos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rodillas arriba y balanceo coordinado de brazos.</li> <li>- Talones al glúteo y balanceo coordinado de brazos.</li> <li>- Piernas estiradas, con trabajo de impulso de puntas de pies, acompañado con balanceo de brazos.</li> <li>- Levantando la rodilla y el brazo contrario y estirando la pierna lo máximo posible, flexionando la rodilla en la recepción del paso, y así con el otro pie y el otro brazo.</li> </ul> <p>Se deberá aclarar al alumnado que los ejercicios se deben realizar al 100% y que la recuperación del mismo se realizará andando al inicio de la hilera.</p> <p><b>2.3 Vuelta a la calma. 5 min.</b></p> <p>Se realizarán ejercicios de estiramiento y respiración. A la vez el profesorado recordará las preguntas iniciales e indagará sobre las sensaciones durante la sesión. Por último indicará que para la próxima sesión será importante haber visualizado el video sobre la pisada.</p>						
<p><b>3.1 Motivación y calentamiento. 10 min.</b></p> <p>Se comenzará en la cancha con los ejercicios de movilidad articular para, a posteriori, jugar a la serpiente (la cogida modificada: cuando se toca a un individuo este deberá coger a los demás, pero con la mano en la zona donde fue tocado cuando lo capturaron). Durante los ejercicios de movilidad articular el profesorado preguntará al alumnado sobre el tipo de pisada, exponiendo la misma, si no existiera respuesta (<b>Enlace 4:</b> video "Apoyo del pie" de 2 minutos). Además recordará el trabajo sobre las preguntas y los videos que están colgados en el blog del área (<b>Enlace 2</b>), invitando de nuevo al alumnado a que los visualicen e indicando que dichos recursos también estarán disponibles en la biblioteca del centro.</p>	<p>PEFIO6C02</p> <p>PEFIO6C07</p>	<p>Respuestas en el blog o por escrito</p> <p>Exposición de los grupos</p> <p>Ejecución de la actividad práctica</p>	<p>3ª</p>	<p>Gran Grupo</p> <p>Pequeño Grupo</p>	<p><a href="#">Enlace 2 – Actividad 3</a></p> <p><a href="#">Enlace 4 - Actividad 3</a></p> <p><a href="#">Ficha de análisis</a></p> <p><i>Rol de docente: Facilitador y observador</i></p>	<p>Patio o gimnasio</p> <p>Académico</p>

Secuencia de actividades	Cod. CE	Productos / instrumentos de evaluación	Sesiones	Agrupamientos	Recursos	Espacios / Contextos
<p><b>3.2 Principal.</b> 35 min.</p> <p>a) Se dividirá la clase en grupos de cinco que deberán analizar la forma de correr de dos de sus compañeros. Para ello los observadores examinarán la pisada, la ejecución del resto del tren inferior y el tren superior.</p> <p>b) Tras el análisis y una breve exposición interna, por grupo, se pasará a realizar 2 series con tres repeticiones de velocidad donde el profesorado recordará que la velocidad se trabaja al 100% de intensidad y que no se saldrá a correr hasta recuperar las pulsaciones (120/min.). La recuperación se realizará caminando hacia la zona de salida. También se hará hincapié sobre la técnica, haciendo al alumno reflexionar sobre su forma de correr.</p> <p><b>3.3 Vuelta a la calma.</b> 5 min.</p> <p>Se realizarán ejercicios de estiramiento y respiración. El profesorado aconsejará la lectura de los apuntes sobre la carrera, colgados en el blog o a disposición en la biblioteca del centro, donde se habla de los ejercicios para la mejora de la carrera. También indagará sobre las sensaciones durante la sesión.</p>						
<p><b>4.1 Motivación y calentamiento.</b> 10 min.</p> <p>Se comenzará con movilidad articular y 5 minutos de carrera continua, a través de un juego de transporte de objetos entre dos puntos. Durante la movilidad se les indicará que, en esta sesión, se trabajará la resistencia y la fuerza muscular general destinada a la mejora de la carrera, mediante un circuito.</p> <p><b>4.2 Principal.</b> 35 min.</p> <p>En la parte principal se realizará el circuito planteado en la primera parte de la clase, que constará de ocho estaciones, distribuyéndose el alumnado en pequeños grupos por estaciones. En cada estación se realizará el ejercicio durante 30 segundos, con un descanso a posteriori de otros 30 segundos, que servirá para desplazarse caminando hacia la siguiente estación. De esta manera irán rotando hasta completar las ocho estaciones. Tras su finalización el alumnado descansará un minuto y repetirá el circuito. Tras complementarlo, des-</p>	<p>PEFIO6C02</p> <p>PEFIO6C07</p>	<p>Ejecución del circuito</p> <p>Respuestas en el blog o por escrito</p>	<p>4ª</p>	<p>Gran Grupo</p> <p>Pequeño Grupo</p>	<p><a href="#">Apuntes sobre la carrera</a></p> <p>Bancos suecos, conos, sogas, balones medicinales</p> <p><i>Rol de docente: Facilitador y observador</i></p>	<p>Patio o gimnasio</p> <p>Académico</p>

Secuencia de actividades	Cod. CE	Productos / instrumentos de evaluación	Sesiones	Agrupamientos	Recursos	Espacios / Contextos
<p>cansará dos minutos. Y, finalmente en una última repetición, descansará tres minutos. Los ejercicios de las estaciones serán:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Saltar de manera alterna sobre un banco sueco, estirando la pierna en el cambio de pie. Se deberá conjugar en el salto pierna contraria al brazo.</li> <li>Correr en una distancia de 5 metros, partiendo de cubito prono de un cono a otro.</li> <li>Saltar a la soga en el mismo sitio.</li> <li>Correr haciendo skipping con los pies abiertos a través de una hilera de bancos. A falta de bancos se podrá dibujar dos líneas en el suelo con el ancho del banco.</li> <li>Saltar con los pies juntos buscando la máxima distancia en cada salto y de manera explosiva, sin descansar en cada salto, en una distancia de 5 metros.</li> <li>Correr con un balón medicinal entre los brazos en una distancia de 5 metros ida y vuelta.</li> <li>Empujar la pared haciendo skipping.</li> <li>Saltar a la pata coja alternado de pierna cada 5 metros.</li> </ol> <p>El profesorado rotará por las distintas estaciones, animando y corrigiendo posturas, en la ejecución de los ejercicios. Además controlará el tiempo de ejecución, avisando sobre los inicios y finales de las distintas estaciones.</p> <p><b>4.3 Vuelta a la calma.</b> 10 min. Se realizarán ejercicios de estiramiento y respiración, preguntando sobre las sensaciones que se han experimentado durante la sesión. Para finalizar se cuestionará sobre qué tipo de indumentaria utilizarían para una carrera en distintos momentos del año y en distintos tipos de suelo (tierra, asfalto, montaña, barrancos, etc.). Para ello el alumnado deberá buscar información que será presentada en la siguiente sesión, recordando que debe responder en el blog o por escrito en papel. Además también se recordará el plazo de entrega de las preguntas.</p>						

Secuencia de actividades	Cod. CE	Productos / instrumentos de evaluación	Sesiones	Agrupamientos	Recursos	Espacios / Contextos
<p><b>5.1 Motivación y calentamiento.</b> 10 min. Se comenzará en la cancha preguntando sobre las cuestiones realizadas en la sesión anterior, mientras realizan movilidad articular. Después se jugará a tulipán, que es una modalidad de cogida donde el individuo que es capturado se quedará inmóvil y no podrá moverse a no ser que otro compañero pase por debajo de sus piernas.</p> <p><b>5.2 Principal.</b> 35 min. En la parte principal de la clase se trabajará la resistencia y la velocidad de reacción, mediante el juego. Para ello se plantearán los siguientes ejercicios:</p> <p>a) El Pañuelito. Se realizará desde distintas posiciones de partida: de cubito supino, de cubito prono, sentado de espaldas al pañuelo, de cara al pañuelo, de rodillas, a la pata coja, con los pies juntos, etc. El profesorado será el que mantenga el pañuelo y de la voz de salida, además de indicar la posición de partida.</p> <p>b) La muralla. En este juego deberán atravesar, de un lado a otro, la mitad de la cancha y sortear a los alumnos que se encuentran en medio de la misma, que harán de muralla. Si algún alumno es tocado, en ese intento de pasar, cambiará su rol y pertenecerá a la muralla. El profesorado dará la voz de salida y controlará la actitud de los alumnos ante posibles golpes.</p> <p>c) El gusano. En grupos de cinco y en hilera, deberán ir de un punto a otro. Para ello estará toda la fila sentada y el último saldrá y deberá colocarse el primero y así toda la hilera hasta llegar a la meta.</p> <p>d) Con picas mantenidas con un dedo y apoyadas en el suelo en vertical, se colocarán en grupos. A la orden o aviso del profesorado, el o la discente deberá ir a coger la pica de su compañero o compañera antes de que caiga al suelo. Se realizará en el sentido de las agujas del reloj. El profesorado cambiará el sentido al grito de cambio, cuando lo considere oportuno. El alumno o la alumna que pierda la pica se cambiará a otro grupo. El grupo que más alumnos y alumnas tenga perderá el juego.</p>	<p>PEFI06C03</p> <p>PEFI06C04</p>	<p>Ejecución de los ejercicios prácticos</p> <p>Respuestas en el blog o por escrito</p>	<p>5ª</p>	<p>Gran grupo</p> <p>Pequeño grupo</p>	<p>Picas y pañuelo.</p> <p><i>Rol de docente: Facilitador y observador</i></p>	<p>Patio o gimnasio</p> <p>Académico</p>



Secuencia de actividades	Cod. CE	Productos / instrumentos de evaluación	Sesiones	Agrupamientos	Recursos	Espacios / Contextos
<p><b>5.3 Vuelta a la calma.</b> 5 min.</p> <p>a) Se realizarán ejercicios de estiramiento y respiración.</p> <p>b) Mientras tanto se les encomienda, por grupos, crear y presentar juegos para la siguiente sesión, donde se trabajará la carrera. Se realizarán 5 grupos y cada grupo tendrá 6 minutos para explicarlo y recrearlo.</p>						
<p><b>6.1 Motivación y calentamiento.</b> 10 min.</p> <p>Se comienza con la movilidad articular. Se les mandará a trotar.</p> <p><b>6.2 Principal.</b> 30 min.</p> <p>Comenzarán, por grupos, a presentar los juegos. Todos tendrán 5 minutos por juego.</p> <p><b>6.3 Vuelta a la calma.</b> 10 min.</p> <p>Se realizará una puesta en común sobre los juegos realizados, debatiendo si cumplían o no el requisito de trabajar la carrera. Cada alumno y alumna deberá presentar una reflexión sobre los juegos.</p>	PEFIO6C03 PEFIO6C04	Reflexión individual de los juegos	6ª	Gran grupo Pequeño grupo	<i>Rol del docente: Observador y mediador</i>	Patio o gimnasio Académico
<p><b>7. La carrera popular</b></p> <p>La sesión se desarrollará en el barrio, realizando la carrera planificada.</p>	PEFIO6C02 PEFIO6C03 PEFIO6C04	Carrera	7ª	Gran grupo	<i>Rol del docente: Organizador</i>	Barrio Académico
<p><b>8. Reflexión Final</b></p> <p>Se plantea al alumnado reflexionar sobre la carrera popular mediante un debate y una redacción final sobre la misma. Se deberá hacer hincapié sobre los beneficios que tiene la misma sobre ellos.</p>	PEFIO6C02 PEFIO6C04 PEFIO6C07	Debate Redacción	8ª	Debate y reflexión	<i>Rol del docente: Moderador</i>	Aula Escuela 2.0 Patio o gimnasio Académico

## REFERENCIAS, COMENTARIOS Y OBSERVACIONES

### Referencias bibliográficas y bibliografía-web:

- Enlace 1 – Actividad 1: [Televisión Canaria. Macaronesia Sport. Campeonato de Canarias y Carrera Popular Triabona](#), [en línea]. YouTube: 24 junio 2013. Dirección URL: <[https://www.youtube.com/watch?v=FBf61\\_HX-amw](https://www.youtube.com/watch?v=FBf61_HX-amw)>. [Consulta: 23 julio 2014].
- Enlace 2 – Actividad 2 y 3: [Consejería de Educación, Universidades y Sostenibilidad del Gobierno de Canarias. Blog de Educación Física y Otras Áreas](#), [Blog en línea]. [Gobiernodecanarias.org](http://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoblog/jmongonh/): Ecoblog-Reducan. Dirección URL: <<http://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoblog/jmongonh/>>. [Consulta: 23 julio 2014].
- Enlace 3 – Actividad 2: [Monzón González J. A. ¿Sabes cómo corres?](#), [blog en línea]. [Gobiernodecanarias.org](http://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoblog/jmongonh/2013/07/07/sabes-como-como-corres/): Ecoblog-Reducan: 7 julio 2013. Dirección URL: <<http://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoblog/jmongonh/2013/07/07/sabes-como-como-corres/>>. [Consulta: 23 julio 2013].
- Enlace 4 – Actividad 3: [Monzón González J. A. Apoyo del pie](#), [blog en línea]. [Gobiernodecanarias.org](http://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoblog/jmongonh/2013/06/21/508/): Ecoblog-Reducan: 2 junio 2013. Dirección URL: <<http://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoblog/jmongonh/2013/06/21/508/>>. [Consulta: 23 julio 2014].
- <http://www.cblorca.es/fotos/entrenadores/Tecnica%20de%20carrera.pdf>
  - [Depormedia Network, S. L. Foroatletismo.com](#), [en línea]. 2007-2012. Dirección URL: <<http://www.foroatletismo.com>>. [Consulta: 23 julio 2014].
  - [Gobierno de Canarias. Categoría de Cursos: La formación en el uso de las TIC: Wordpress](#), [en línea]. [Gobiernodecanarias.org](http://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/campus/autoformacion/course/category.php?id=15): 2014. Dirección URL: <<http://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/campus/autoformacion/course/category.php?id=15>>. [Consulta: 23 julio 2014].
  - [Motorpress Rodale S.L. Revista digital Runner's World ¿Pronador o supinador?](#), [en línea]. [Runners.es](http://www.runners.es/entrenamiento/articulo/aprende-elegir-tu-calzado): 7 diciembre 2012. Dirección URL: <<http://www.runners.es/entrenamiento/articulo/aprende-elegir-tu-calzado>>. [Consulta: 23 julio 2014].
  - Cabrera Suárez D., Ruíz Llamas G. *Educación Física y su didáctica*. Las Palmas de Gran Canaria. Servicio de Publicaciones y de Difusión Científica de la ULPGC. 2002. 320 p.
  - Ruíz Caballero J., García Manso J.M., Navarro Valdivielso M. *Bases teóricas del entrenamiento deportivo*. Madrid. Gymnos. 1996.

### Observaciones y recomendaciones del autor para la puesta en práctica:

La temporalización de las sesiones propuesta es estimada.

El blog, que se expone en la situación, es un posible modelo de blog de área. Para crear uno se puede pedir a través de la consola de servicio (preguntar al coordinador tic de centro o al asesor de cep). También se puede consultar el curso de autoformación de wordpress (enlace indicado en las referencias bibliográficas).

### Propuesta y comentarios de los usuarios/as: