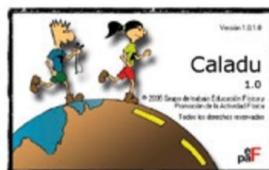


APÓYATE EN NUESTROS MATERIALES CURRICULARES PARA DESARROLLAR LA PROPUESTA DE CLD



CALADU es un programa informático gratuito que permite la gestión de las sesiones que conforman la unidad didáctica de carrera de larga duración de una forma sencilla. El programa, a partir de los resultados en el test de 5 minutos, realiza una propuesta básica para las clases por grupos de nivel en función de la velocidad por kilómetro.

Mi cuaderno de estiramientos es un material realizado con niños y niñas para niños y niñas en edad escolar, en el cual se realiza un tratamiento educativo y formativo sobre los principales grupos musculares implicados en la carrera. Se dan pautas de cómo realizar los estiramientos antes y después de la práctica.

Material curricular diverso. En la puesta en práctica de la propuesta sobre carrera de larga duración hemos desarrollado documentos útiles para que el profesorado pueda **implementar** (situación diagnóstica de 5 minutos, para realizar las gráficas del ritmo, propuesta de evaluación, etc.) y **enriquecer** (gráfica para situar las zonas de intensidad, conversor de pulsaciones, etc.) las diferentes sesiones que la configuran.



Los materiales curriculares los podrás encontrar de libre descarga en la siguiente dirección web:
<http://efypaf.unizar.es/recursos/cld.html>

TODO EL ALUMNADO PUEDE TENER ÉXITO

Como profesionales de la EF debemos tener presente que cuando presentamos una actividad en nuestra aula, definimos también qué es el éxito y el fracaso en ella. Aprender a correr en clase de EF se realiza a través de la CLD. La CLD es una situación social de referencia que practican muchos ciudadanos por lo que la relación entre realidad cultural y realidad escolar es altísima. ¿Cuál es la clave? La clave es que cada estudiante conozca durante el proceso de aprendizaje cuál es la velocidad que le permita realizar la actividad durante un tiempo prolongado en una intensidad moderada. No debemos olvidar que cada uno de nuestros alumnos tiene una velocidad de trabajo diferente. Esta propuesta les ayuda a encontrarla y a ser más conscientes del reto propuesto.

Para desarrollar esta propuesta didáctica te puedes apoyar en diversos materiales curriculares que hemos desarrollado durante estos años de aplicación directa en colegios e institutos.

CÓMO ORGANIZAR TU CARRERA KILÓMETROS DE SOLIDARIDAD Y DESARROLLAR TODO EL POTENCIAL DE TU ALUMNADO?

1

Inscríbete



Inscríbete y recibe gratuitamente el material para preparar y realizar la carrera.

2

Recibe los materiales



Save the Children envía materiales para el alumno (dorsales, diplomas y carné del corredor) y material didáctico para el profesor y poster para anunciar la actividad.

3

Convierte una jornada educativa en deportiva y solidaria



El centro decide cuándo y cómo organiza la carrera. Fechas como el 20 de noviembre o el 30 de enero pueden ser un buen motivo para celebrar.

4

Únete a la lucha por el derecho a la educación



Los alumnos y alumnas buscan patrocinadores en su entorno y los anotan en su carné de corredor. Cuantos más patrocinadores más aportación. Tras la carrera recaudan el dinero, lo entregan al profesor responsable y el centro hace el ingreso del total a Save the Children.

5

Construye con tu clase una sociedad más justa



El centro recibe un diploma de agradecimiento y material didáctico que explica el destino de lo recaudado en la carrera solidaria. Al finalizar el curso los centros participantes reciben una memoria del resultado de la actividad.



Save the Children

PROPUESTA PEDAGÓGICA DE CARRERA DE LARGA DURACIÓN

Inscríbete en Kilómetros de Solidaridad y tendrás acceso a la guía didáctica específica de Proyecto de Kilómetros de Solidaridad y la Carrera de Larga Duración

¿Tienes más preguntas sobre cómo inscribirte y organizar la carrera? Visita nuestra web savethechildren.es/kilometros o llama al 91 513 05 00

savethechildren.es



Grupo de Investigación de Referencia EFYPAF - Educación Física y Promoción de la Actividad Física
Universidad Zaragoza



Universidad Zaragoza

NUESTRA CARRERA PARA POTENCIAR APRENDIZAJES ESCOLARES



“Competentes en la vida para ganar autonomía, adquiriéndola día a día y superando logros alcanzables, teniendo en cuenta la diversidad y aportando ayuda, colaboración, feedback, etc. Un paso para descubrir un deporte, despertar el interés por él y ser útil para todos y todas.”

María Félix.
CEIP Pablo Serrano
(Montabán, Teruel)

“CALADU es una propuesta desmitificadora sobre la carrera de larga duración, donde el reto personal, la progresión y los resultados tangibles son algunos de los pilares básicos de la propuesta junto con el reparto de roles que refuerza la autonomía y la responsabilidad del alumnado.”

Jorge Domingo.
CRA Turia (Teruel)

Autores del material para el proyecto “Kilómetros de solidaridad” de Save the Children:

José A. Julián Clemente
Eduardo Generelo Lanaspá
Javier Zaragoza Casterad

Grupo de Investigación de Referencia EFYPAF (Educación Física y Promoción de la Actividad Física) de la Universidad de Zaragoza. (2018)

COLABORACIÓN ENTRE SAVE THE CHILDREN Y EFYPAF

Save the Children y EFYPAF han comenzado a colaborar a través del proyecto “**Kilómetros de Solidaridad**”, una carrera escolar con un componente solidario que se puede completar con la propuesta pedagógica de **La carrera de larga duración (CLD)**, una actividad muy común en los centros educativos de todo el mundo vinculada al área de Educación Física (EF). Pero ¿tenemos claro cómo hacerlas atractivas y motivantes para todo nuestro alumnado? Te queremos invitar a conocer ambos proyectos y sacar el máximo potencial a ambas iniciativas. En el folleto adjunto te presentamos kilómetros de solidaridad ahora queremos que conozcas la CLD en profundidad.

LA CLD ES MUCHO MÁS QUE DAR “VUELTAS AL PATIO”

“Dar vueltas al patio” solamente por correr o sin una finalidad de aprendizaje definida no permite adquirir el gran abanico de competencias que puede trabajarse desde esta actividad. Si queremos que “dar vueltas al patio” tenga un potencial educativo adecuado, es importante configurar un marco pedagógico óptimo que, además de lograr la implicación de todo el alumnado, le permita adquirir y aplicar aprendizajes fundamentales en la clase de EF y conectarlo con su realidad cultural motriz.



¿QUÉ ES LA CARRERA DE LARGA DURACIÓN?

La CLD es una actividad individual que se realiza en un espacio (inicialmente sin desniveles y que puede evolucionar hacia la gestión de pequeños desniveles) y que tiene como finalidad para el alumnado correr (o andar rápido) durante un tiempo prolongado (más de 10 minutos) al 75% de su velocidad máxima aeróbica a un ritmo uniforme, de forma que sea capaz de regular y dosificar el esfuerzo con eficacia y seguridad.

¿QUÉ DESARROLLA EN EL ALUMNADO LA CARRERA DE LARGA DURACIÓN?

A través de este trabajo (contrastado en la práctica desde 2007) de las carreras de resistencia o de larga duración, fácilmente aplicable en cualquier entorno, se propone que el alumnado mejore el nivel de (auto)gestión de sus capacidades físicas. Se trata de que cada alumno y cada alumna, con ayuda del profesorado, conozca sus límites y la gestión de sus capacidades en este tipo de tareas, para establecer proyectos y retos, tendentes a adaptar el ritmo personal de cada uno a una duración o una distancia.

Con este tipo de trabajos el alumnado conoce las repercusiones fisiológicas y los efectos del esfuerzo en el organismo, adquiere mayor conocimiento personal, controla mejor sus recursos energéticos, sabe aceptar y ser constante en el esfuerzo, etc. Todo ello le aporta conocimientos, recursos y experiencias que le ayudarán a mantener un estilo de vida activo en un futuro.



KILÓMETROS DE SOLIDARIDAD Y LA CLD: UN PROYECTO DE CENTRO

Presentamos una propuesta de aprendizaje que combina ambos proyectos, con los materiales facilitados por Save the Children en el proyecto “Kilómetros de Solidaridad” se realiza la carrera final con el objetivo solidario y de conocer otra realidad de la infancia más vulnerable a través de videos y material didáctico. Con el material descargable de la CLD se consigue el objetivo de desarrollo personal y educación para la vida activa.



Juntos podemos conseguir la implicación de las distintas áreas de aprendizaje y transformar la experiencia en un proyecto de centro ilusionante y enriquecido en el que participe toda la comunidad educativa.

