



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

EL CROSSFIT EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

Alberto Gómez-Mármol

Profesor de la Universidad de Murcia
Email: alberto.gomez1@um.es

Bernardino Javier Sánchez-Alcaraz Martínez

Profesor de TAFAD en el IES Samaniego

Manuel Pérez Llamazares

Profesor de Educación Física en el IES Mariano Baquero

Adrián Ribes Marín

Preparador físico en Murcia Club de Tenis

RESUMEN

El Crossfit es una metodología de entrenamiento innovadora cuya repercusión social en las aulas todavía se encuentra en expansión. Por sus características, es capaz de contribuir a la consecución de varios de los objetivos que establece la legislación educativa para la Educación Física así como incidir en determinados contenidos y desarrollar varias competencias básicas. En este artículo se presenta una unidad didáctica basada en el Crossfit para un grupo de 4º de la ESO regida por la normativa de la Región de Murcia.

PALABRAS CLAVE:

Entrenamientos del día (EDD), salud escolar, condición física, educación secundaria y estilo de vida saludable.

1. INTRODUCCIÓN.

Si bien los objetivos que debe tratar de alcanzar cualquier profesor de Educación Física aparecen recogidos en su correspondiente normativa, no es complicado encontrar prácticas docentes en las que éste plantea actividades cuya orientación no concuerdan con las finalidades del currículo (Sáenz-López, Castillo & Conde, 2009). En este sentido, la condición física, si bien constituye un bloque de contenidos dentro del currículo, su desarrollo a pie de pista, en las propias clases de Educación Física, suele crear controversias (Martínez, 2003). Esto se puede deber, según Gimeno (2005), a la asimilación de que una búsqueda de un rendimiento motor, en términos de desarrollo de las capacidades físicas básicas que componen la condición física (fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia), puede responder a los cánones de la Educación Física tradicional cuya orientación se centraba más en conseguir una pequeña élite motriz frente a un gran colectivo físicamente activo (Haag & Dassel, 1995). La Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE) señala a tal respecto que:

“El cuerpo y el movimiento son, por tanto, los ejes básicos en los que se centra la acción educativa en esta materia. Se trata, por un lado, de la educación del cuerpo y el movimiento en el sentido de la mejora de las cualidades físicas y motrices y con ello de la consolidación de hábitos saludables. Y por otro, de la educación a través del cuerpo y el movimiento para adquirir competencias de carácter afectivo y de relación, necesarias para la vida en sociedad.” (p. 710)

De este modo, el crossfit puede ser considerado como idóneo en su aplicación a la Educación Física en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria, especialmente para incidir sobre los contenidos del bloque 1, condición física y salud. Dado el grado de innovación que supone la inclusión del crossfit en las escuelas, se hace necesaria una delimitación conceptual del mismo; así, se entiende por crossfit: un novedoso método de entrenamiento amplio, general e inclusivo, basado en movimientos multiarticulares o funcionales, que combina ejercicios con el propio cuerpo o gimnásticos básicos, levantamientos de peso y actividades de acondicionamiento metabólico, realizadas a alta intensidad (Glassman, 2007). Siguiendo a Hak, Hodzovic y Hickey (2013), los entrenamientos de CrossFit se basan en los llamados entrenamientos del día (EDD) que consisten en completar una serie de ejercicios en el menor tiempo posible. Los ejercicios combinan diferentes capacidades físicas del sujeto, y varían de una sesión a otra, por lo que cada clase es distinta a la anterior y novedosa en sí, lo que implica un reto constante para los alumnos. Cada sesión comprende entre 3 y 6 grupos de ejercicios, dependiendo de las áreas físicas que se pretendan desarrollar, y deben realizarse a una alta intensidad con un descanso mínimo, aunque cada deportista va marcando su ritmo en la ejecución de los ejercicios.

Además, se apoya en la evidencia científica de diferentes estudios que han demostrado cómo la práctica regular de este programa de entrenamiento produce beneficios a corto plazo a través de un desarrollo físico total del cuerpo mediante el trabajo de cadenas musculares completas, mejorando la composición corporal y la capacidad aeróbica (López-Sánchez, Borrego, y Díaz, 2013; Smith, Sommer, Starkoff, y Devor, 2013). Estos efectos cobran una especial relevancia al considerar que nuestra población en edad escolar no sólo es cada vez más sedentaria (Gómez-

Mármol, 2014) sino que también, a su vez, es paulatinamente más obesa (Gómez-Mármol, Sánchez-Alcaraz & Mahedero, 2013).

Por lo tanto, este artículo pretende dar a conocer las posibilidades educativas del crossfit mediante la propuesta de una unidad didáctica para, con título “Introducción al CrossFit”, ser implementada en las clases de Educación Física en la etapa secundaria bajo el marco legislativo de la LOE.

2. ÁMBITO DE LA PROPUESTA

Las sesiones que constituyen esta Unidad Didáctica están preparadas para un grupo de 4º de la ESO que conste de alrededor de 30 alumnos. A nivel logístico, para su implementación se requieren de los siguientes materiales: colchonetas, balones medicinales, balones suizos, plataformas de salto, pesas rusas, halteras y discos; y, las siguientes instalaciones: pista polideportiva de 20 x 20 metros. Su marco legislativo en cuanto a objetivos, contenidos y criterios de evaluación se refiere es el Decreto número 291/2007, de 14 de septiembre, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia. A continuación se describen los detalles de “Introducción al Crossfit”:

3. OBJETIVOS.

- **Objetivos generales de etapa.**
 - Conocer el funcionamiento del cuerpo humano, respetar las diferencias, así como valorar los efectos beneficiosos para la salud del ejercicio físico y la adecuada alimentación, incorporando la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social.
- **Objetivos generales de materia.**
 - Participar y colaborar de manera activa, con regularidad y eficiencia, en las actividades programadas, con independencia del nivel de habilidad y capacidad personal y valorando los aspectos de relación que fomentan; mostrando una actitud de respeto y tolerancia hacia todos los miembros de la comunidad educativa.
 - Conocer y valorar los efectos beneficiosos, riesgos y contradicciones que presenta la práctica habitual y sistemática de la actividad física a lo largo de la vida, en el desarrollo personal y en la mejora de las condiciones de calidad de vida y salud, individual y colectiva.
 - Aumentar las propias posibilidades de rendimiento motor mediante la mejora de las capacidades, tanto físicas como motrices, desarrollando actitudes de autoexigencia y superación personal.
 - Mejorar las capacidades de adaptación motriz a las exigencias del entorno y a su variabilidad.

- Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades personales en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.
 - Conocer el cuerpo y sus necesidades, adoptando una actitud favorable y consecuente frente a las actividades dirigidas a la mejora de la condición física, la salud y la calidad de vida, haciendo un tratamiento diferenciado de cada capacidad.
- **Objetivos didácticos de “introducción al crossfit”:**
- Conocer el Crossfit como modalidad de entrenamiento deportivo, su historia y evolución.
 - Conocer y realizar ejercicios funcionales, utilizando el propio peso corporal.
 - Conocer y realizar ejercicios con material propio de Crossfit (balón medicinal, pesas rusas, halteras y discos, plataformas de salto, gomas elásticas, etc.).
 - Mejorar la higiene postural mediante la ejecución de ejercicios de Crossfit y su aplicación a la vida diaria.

4. CONTENIDOS.

- **Bloque 1. Condición física y salud.**
- Capacidades físicas relacionadas con la salud: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Concepto. Manifestaciones básicas. Tipo de ejercicios.
 - La postura corporal en las actividades cotidianas. Análisis de los malos hábitos y manera de corregirlos.
 - Efectos del trabajo de fuerza sobre el estado de salud.
 - Nociones básicas sobre los principales sistemas de mejora de las capacidades físicas.
 - Acondicionamiento de la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Elaboración de un repertorio de ejercicios de fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.
 - Preparación y puesta en práctica de un plan de trabajo de la resistencia y la flexibilidad.
 - Planificación, realización y control de un programa de entrenamiento autógeno personal.
 - Determinación del nivel de condición física con respecto a un entorno de referencia en las diferentes capacidades mediante el conocimiento y la utilización de pruebas de test.
 - Toma de conciencia del propio nivel de condición física con el fin de establecer las propias necesidades y posibilidades de desarrollo.

- **Bloque 2. Juegos y deportes. Cualidades motrices personales.**

- **Apreciación de las repercusiones que la práctica habitual de actividades físicas deportivas tiene sobre la salud y calidad de vida.**

5. RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS BÁSICAS.

De acuerdo con el Real Decreto 1631/2006, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria, las principales competencias básicas que se pretenden adquirir mediante la puesta en práctica de “Introducción al CrossFit” son:

- **Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.**

“Esta materia proporciona conocimientos y destrezas sobre determinados hábitos saludables, que acompañarán a los jóvenes más allá de la etapa obligatoria. Además, aporta criterios para el mantenimiento y mejora de la condición física, sobre todo de aquellas cualidades físicas asociadas a la salud: resistencia cardiovascular, fuerza-resistencia y flexibilidad” (Arribas et al., 2008, p. 11).

- **Autonomía e iniciativa personal.**

“La Educación física ayuda de forma destacable a la consecución de autonomía e iniciativa personal (...) si se otorga protagonismo al alumnado (...) en aspectos de planificación de actividades para la mejora de su condición física. Por otro lado, lo hace en la medida en que enfrenta al alumnado a situaciones en las que debe manifestar autosuperación, perseverancia y actitud positiva ante tareas de cierta dificultad técnica o en la mejora del propio nivel de condición física, responsabilidad y honestidad en la aplicación de las reglas y capacidad de aceptación de los diferentes niveles de condición física y de ejecución motriz dentro del grupo” (Caballero, 2013, p. 52).

- **Competencia para aprender a aprender.**

“Ofrece recursos para la planificación de determinadas actividades físicas a partir de un proceso de experimentación. Todo ello permite que el alumnado sea capaz de regular su propio aprendizaje y práctica de la actividad física en su tiempo libre, de forma organizada y estructurada” (Molina & Antolín, 2008, p. 84).

- **Competencia en comunicación lingüística:**

A la adquisición de la competencia en comunicación lingüística, la materia contribuye enriqueciendo su vocabulario a través de la adquisición de nuevos conceptos como: CrossFit, burpees, core, curl up, isométrica, prono, supino, etc.” (Glassman, 2007).

- **Competencia social y ciudadana:**

Las actividades físicas propias de esta materia facilitan la integración y fomentan el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación, la

igualdad y el trabajo en equipo. El cumplimiento de las normas de comportamiento por las que se rige la actitud en clase, contribuye a la aceptación de los códigos de conducta propios de una sociedad (Gómez-Mármol y Valero, 2013).

6. RELACIÓN CON OTRAS ÁREAS (INTERDISCIPLINARIEDAD):

El desarrollo de la Unidad Didáctica “Introducción al CrossFit” facilita el aprendizaje integrado entre la docencia de distintas asignaturas, por ejemplo: algunos los materiales pueden ser autoconstruidos por los propios alumnos a través de materiales reciclados. Igualmente, dado los orígenes anglosajones del CrossFit, parte de la terminología será en términos ingleses.

7. RELACIÓN CON EDUCACIÓN EN VALORES (TEMAS TRANSVERSALES):

La ejecución de los ejercicios de CrossFit de esta Unidad Didáctica permite la manifestación de conductas de ayuda entre compañeros en la movilización de cargas o durante los ejercicios con el propio peso del cuerpo, con el objetivo de evitar posibles riesgos. Por otro lado, los alumnos serán los encargados de la colocación, el montaje y la recogida de los materiales utilizados en cada sesión, desarrollando así el valor de responsabilidad. Por último, se incide sobre la concienciación en cuanto al respeto al medio ambiente al utilizar materiales autoconstruidos a través de materiales reciclados.

8. METODOLOGÍA Y ESTRUCTURA DE LA SESIÓN.

La principal técnica de enseñanza que se utiliza en “Iniciación al Crossfit” es la instrucción directa mientras que en cuanto a estilos, se apuesta por la asignación de tareas y la enseñanza recíproca.

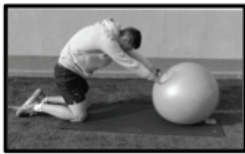
En lo concerniente a su estructura, se trata de una unidad didáctica dividida en “9” sesiones donde se desarrollan los siguientes conjuntos de actividades de enseñanza-aprendizaje relacionados con el crossfit y que se encuentran agrupados del modo que se presenta a continuación (Tabla 1). En esta tabla se muestran las técnicas y estilos de enseñanza asociados a cada sesión, si bien, puntualmente se podrán utilizar otros diferentes en función de los requerimientos o el desarrollo de la sesión. Se comienza por utilizar estilos más directivos al principio de la Unidad Didáctica, para ir cediendo paulatinamente protagonismo e implicación al alumnado una vez conocidos los elementos básicos de trabajo del CrossFit.

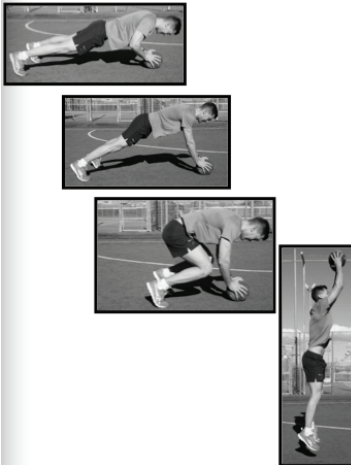
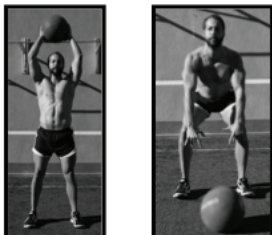
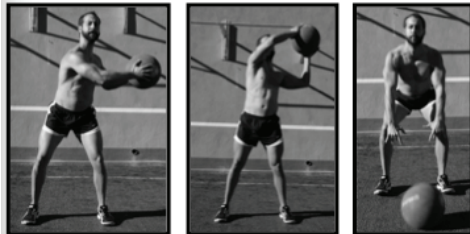
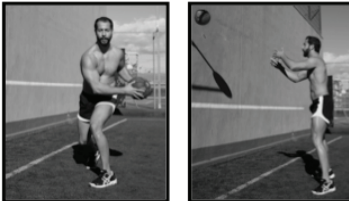
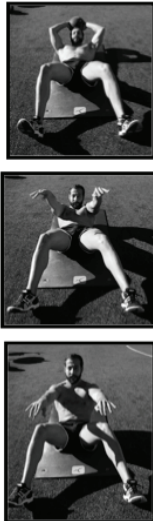
Tabla 1: Temporalización de la Unidad Didáctica "Introducción al Crossfit":

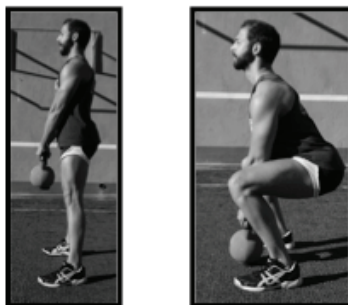
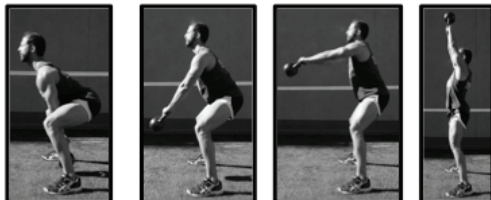
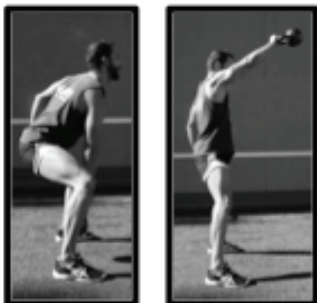
Nº y Nombre de Sesión	Carácter	Contenido	Técnica de Enseñanza	Estilo de Enseñanza
Sesión nº 1. "Origen y evolución del Crossfit"	Teoría	Definición del crossfit Origen y evolución del Crossfit Beneficios del Crossfit	Instrucción Directa	Estilos participativos
Sesión nº 2. "Ejercicios con el propio cuerpo"	Práctica	Ejercicios de flexiones, abdominales, dominadas, burpees, etc.	Instrucción Directa	Asignación de Tareas
Sesión nº 3. "Ejercicios con balón medicinal"	Práctica	Ejercicios de lanzamientos, recepciones, abdominales, giros, etc.	Instrucción Directa	Enseñanza Recíproca
Sesión nº 4. "Ejercicios con pesas rusas"	Práctica	Ejercicios de balanceos frontales, laterales, con un brazo, con dos brazos, etc.	Instrucción Directa	Asignación de Tareas
Sesión nº 5. "Ejercicios con barras y discos"	Práctica	Ejercicios de sentadillas, arrancadas, press de hombros, etc.	Instrucción Directa	Asignación de Tareas
Sesión nº 6. "Ejercicios en plataformas de salto y bosu"	Práctica	Ejercicios de pliometría, saltos a pies juntos, saltos laterales, saltos a una pierna, etc.	Indagación o búsqueda	Descubrimiento guiado
Sesión nº 7. "Otros ejercicios funcionales"	Práctica	Ejercicios con arrastres, saltos a la comba, ejercicios con gomas elásticas, sprints, etc.	Indagación o búsqueda	Enseñanza Recíproca
Sesión nº 8. "Evaluación"	Teoría y Práctica	Examen práctico de ejercicios	Evaluación	Evaluación
Sesión nº 9. "Evaluación"	Teoría y Práctica	Examen teórico	Evaluación	Evaluación

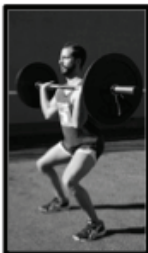
9. SESIONES.

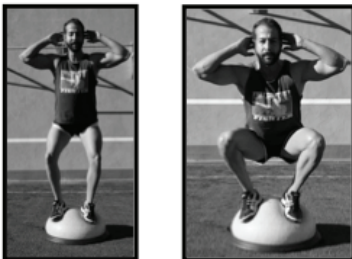
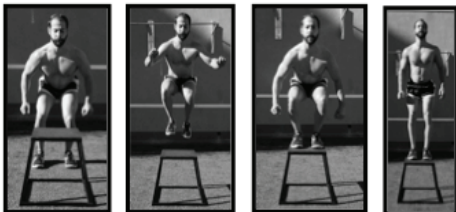
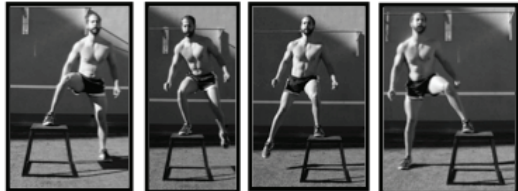
UD Introducción al CrossFit	Nº SESIÓN: 1	DURACIÓN: 50 min
OBJETIVO GENERAL DE LA SESIÓN	Conocer la historia, principios, beneficios, materiales y tipo de ejercicios de Crossfit	
MATERIAL	Sala de audiovisuales	
CONTENIDOS		
- HISTORIA: Repaso de la historia del método Crossfit desde su creación por Greg Glassman y su evolución y expansión internacional. Datos de número de practicantes y países. - PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DE CROSSFIT: Cualidades físicas básicas que desarrolla, principios de especificidad, de unidad funcional, etc. - BENEFICIOS: Mejoras físicas, (fuerza, resistencia, velocidad, equilibrio, coordinación, etc.), psicológicas (motivación, esfuerzo, autonomía, etc.), sociales (relaciones sociales, cooperación, ayuda, etc.) y saludables (disminución de peso, aumento de masa muscular y densidad ósea, mejoras cardiovasculares, etc.). - TIPOS DE EJERCICIOS: vídeo de los tipos de ejercicios que se practicarán en Crossfit, con el propio cuerpo y con cargas ligeras. - MATERIALES UTILIZADOS: Explicación de los materiales característicos del Crossfit (cuerdas, balones suizos, balones medicinales, pesas rusas, discos y halteras, colchonetas, etc.)		

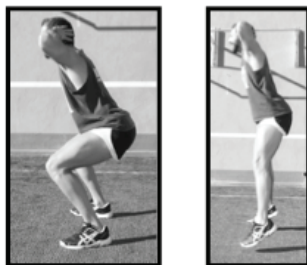
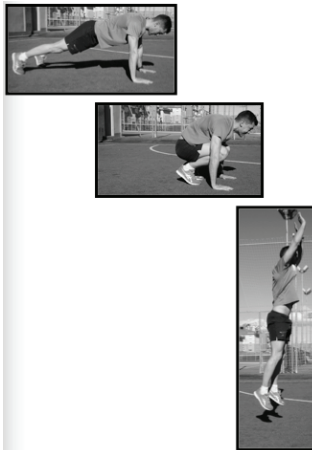
UD Introducción al CrossFit	Nº SESIÓN: 2	DURACIÓN: 50 min
OBJETIVO GENERAL DE LA SESIÓN	Conocer y desarrollar ejercicios con el propio cuerpo	
MATERIAL	Colchonetas y balones suizos.	
CONTENIDOS		
PRESENTACIÓN DE LA SESIÓN (5 min): Explicación de los contenidos, los objetivos, la organización y las normas de seguridad de la sesión. Transmisión de los comportamientos esperados en los alumnos.		
CALENTAMIENTO (5 min): Carrera continua y movilidad articular.		
PARTE PRINCIPAL: (Realizar 2 series de 10 repeticiones por cada ejercicio)		
1. EL GATO:  2. PALMADAS SENTADO:  3. CURL UP RODANDO:  4. PLANCHA ISOMÉTRICA:  5. FLEXIÓN DE PIERNAS PRONO:  6. RODAR BALÓN:  7. ELEVACIÓN DE LA PELVIS:  8. FLEXIONES SOBRE BALÓN: 		
VUELTA A LA CALMA (5 min): Estiramientos, incidiendo sobre todo en los músculos del core.		
REFLEXIONES FINALES (3 min): Breve debate sobre el desarrollo de la sesión (actividades más complicadas, actividades más motivantes, la consecución de los objetivos planteados y la autovaloración del propio comportamiento). Recordatorio de los beneficios del Crossfit.		

UD Introducción al CrossFit	Nº SESIÓN: 3	DURACIÓN: 50 min
OBJETIVO GENERAL DE LA SESIÓN	Conocer y desarrollar ejercicios con balón medicinal	
MATERIAL	Colchonetas, balones suizos y balón medicinal	
CONTENIDOS		
PRESENTACIÓN DE LA SESIÓN: Explicación de los contenidos, los objetivos, la organización y las normas de seguridad de la sesión. Transmisión de los comportamientos esperados en los alumnos.		
CALENTAMIENTO: Carrera continua y movilidad articular.		
PARTE PRINCIPAL: (Realizar 2 series de 10 repeticiones por cada ejercicio)		
1. DOS TIEMPOS CON BALÓN MEDICINAL:  2. BURPEES CON SALTO:  3. LANZAMIENTO FRONTAL CONTRA SUELO:  4. LANZAMIENTO LATERAL CONTRA SUELO:  5. LANZAMIENTO HACIA ARRIBA:  6. LANZAMIENTO LATERAL CONTRA PARED:  7. SAQUE DE BANDA:  8. LANZAMIENTO DESDE EL SUELO: 		
VUELTA A LA CALMA: Estiramientos.		
REFLEXIONES FINALES: Breve debate sobre el desarrollo de la sesión (actividades más complicadas, actividades más motivantes, la consecución de los objetivos planteados y la autovaloración del propio comportamiento). Recordatorio de los beneficios del Crossfit.		

UD Introducción al CrossFit	Nº SESIÓN: 4	DURACIÓN: 50 min
OBJETIVO GENERAL DE LA SESIÓN	Conocer y desarrollar ejercicios con pesas rusas	
MATERIAL	Colchonetas, balones suizos y balón medicinal	
CONTENIDOS		
PRESENTACIÓN DE LA SESIÓN: Explicación de los contenidos, los objetivos, la organización y las normas de seguridad de la sesión. Transmisión de los comportamientos esperados en los alumnos.		
CALENTAMIENTO: Carrera continua y movilidad articular.		
PARTE PRINCIPAL: (Realizar 2 series de 10 repeticiones por cada ejercicio)		
1. SENTADILLA CON PESA RUSA:  2. BALANCEO FRONTAL CON DOS MANOS:  3. BALANCEO FRONTAL CON UNA MANO:  4. BALANCEO CON TIJERA:  5. BALANCEO LATERAL:  6. BALANCEO POR DEBAJO DE LAS PIERNAS: 		
VUELTA A LA CALMA: Estiramientos.		
REFLEXIONES FINALES: Breve debate sobre el desarrollo de la sesión (actividades más complicadas, actividades más motivantes, la consecución de los objetivos planteados y la autovaloración del propio comportamiento). Recordatorio de los beneficios del Crossfit.		

UD Introducción al CrossFit	Nº SESIÓN: 5	DURACIÓN: 50 min
OBJETIVO GENERAL DE LA SESIÓN	Conocer y desarrollar ejercicios con barras y discos.	
MATERIAL	Colchonetas, halteras y discos.	
CONTENIDOS		
PRESENTACIÓN DE LA SESIÓN: Explicación de los contenidos, los objetivos, la organización y las normas de seguridad de la sesión. Transmisión de los comportamientos esperados en los alumnos.		
CALENTAMIENTO (10min): Carrera continua y movilidad articular.		
PARTE PRINCIPAL: (Realizar 2 series de 10 repeticiones por cada ejercicio)		
1. THUSTER CON BARRA:  2. DOS TIEMPOS CON BARRA:  3. DOS TIEMPOS CON BARRA + TIJERA:  4. SENTADILLAS CON BARRA TRASERA:  5. SENTADILLAS CON BARRA DELANTERA:  6. BURPEES CON SALTO CON BARRA: 		
VUELTA A LA CALMA: Estiramientos.		
REFLEXIONES FINALES: Breve debate sobre el desarrollo de la sesión (actividades más complicadas, actividades más motivantes, la consecución de los objetivos planteados y la autovaloración del propio comportamiento). Recordatorio de los beneficios del Crossfit.		

UD Introducción al CrossFit	Nº SESIÓN: 6	DURACIÓN: 50 min
OBJETIVO GENERAL DE LA SESIÓN	Conocer y desarrollar ejercicios con plataforma de salto y bola bosu	
MATERIAL	Bola bosu y plataformas de salto.	
CONTENIDOS		
PRESENTACIÓN DE LA SESIÓN: Explicación de los contenidos, los objetivos, la organización y las normas de seguridad de la sesión. Transmisión de los comportamientos esperados en los alumnos.		
CALENTAMIENTO: Carrera continua y movilidad articular.		
PARTE PRINCIPAL: (Realizar 2 series de 10 repeticiones por cada ejercicio)		
1. SENTADILLAS EN BOLA BOSU:  2. SALTO A PIES JUNTOS:  3. SALTO EN TIJERA:  4. SALTO LATERAL:  5. FONDOS PARA TRÍCEPS:  6. FONDOS PARA TRÍCEPS CON UNA PIERNA LEVANTADA: 		
VUELTA A LA CALMA: Estiramientos.		
REFLEXIONES FINALES: Breve debate sobre el desarrollo de la sesión (actividades más complicadas, actividades más motivantes, la consecución de los objetivos planteados y la autovaloración del propio comportamiento). Recordatorio de los beneficios del Crossfit.		

UD Introducción al CrossFit	Nº SESIÓN: 7	DURACIÓN: 50 min
OBJETIVO GENERAL DE LA SESIÓN	Conocer y desarrollar ejercicios de entrenamiento funcionales	
MATERIAL	Colchonetas, sogas, gomas elásticas, trineo y balón suizo.	
CONTENIDOS		
PRESENTACIÓN DE LA SESIÓN: Explicación de los contenidos, los objetivos, la organización y las normas de seguridad de la sesión. Transmisión de los comportamientos esperados en los alumnos.		
CALENTAMIENTO: Carrera continua y movilidad articular.		
PARTE PRINCIPAL: (Realizar 2 series de 10 repeticiones por cada ejercicio)		
1. SENTADILLAS AL AIRE:  2. BURPEES CON SALTO:  3. ARRASTRES CON TRINEO:  4. BALANCEO DE SOGA ALTERNATIVO:  5. BALANCEO DE SOGA SIMULTÁNEO:  6. BALANCEO DE SOGA CRUZADO:  7. DOS TIEMPOS CON GOMAS:  8. EQUILIBRIO BALÓN: 		
VUELTA A LA CALMA: Estiramientos.		
REFLEXIONES FINALES: Breve debate sobre el desarrollo de la sesión (actividades más complicadas, actividades más motivantes, la consecución de los objetivos planteados y la autovaloración del propio comportamiento). Recordatorio de los beneficios del Crossfit.		

UD Introducción al CrossFit	Nº SESIÓN: 8	DURACIÓN: 50 min
OBJETIVO GENERAL DE LA SESIÓN	Poner en práctica los ejercicios de Crossfit y sus variantes	
MATERIAL	Pabellón polideportivo: colchonetas, gomas, balón medicinal, balón suizo, gomas, sogas, pesas rusas, barras y discos.	
CONTENIDOS		
- La sesión se desarrolla por grupos de 4 alumnos. A cada grupo, al comienzo de la clase, se le asigna un papel con los ejercicios a desarrollar. - Cada grupo tiene 10 minutos para desarrollar los ejercicios y sus variantes. - Durante la ejecución del ejercicio, se debe realizar una exposición teórica de los pautas para la realización del ejercicio, los músculos que moviliza, etc. - Se debe observar al compañero que realiza el ejercicio y corregirle.		

UD Introducción al CrossFit	Nº SESIÓN: 9	DURACIÓN: 50 min
OBJETIVO GENERAL DE LA SESIÓN	Evaluar los contenidos conceptuales de Crossfit	
MATERIAL	Aula de clase	
CONTENIDOS		
- Examen tipo test de 20 preguntas sobre historia y evolución, ejercicios, beneficios, materiales y principios del Crossfit. Cada pregunta tendrá cuatro opciones de respuesta, y una solamente correcta. - Examen con fotos de ejecución de ejercicios para que los alumnos localicen los errores en la higiene postural en la foto (columna, piernas, brazos, etc.).		

10. CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

- Analizar los efectos beneficiosos y de prevención que el trabajo regular de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia suponen para el estado de salud.
- Diseñar y llevar a cabo un plan de trabajo de una cualidad física relacionada con la salud, incrementando el propio nivel inicial, a partir del conocimiento de sistemas y métodos de entrenamiento.

11. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN.

Esta unidad aboga por la combinación de la evaluación del comportamiento de los alumnos mediante un sistema de evaluación de tipo continuo, a través del registro estructurado del profesor en su diario de los acontecimientos relevantes de cada sesión y la revisión de los cuadernos de los alumnos (donde recogen lo que han aprendido cada día). Por otro lado, también se utilizará una la evaluación de tipo final sobre los conocimientos y habilidades mediante la realización de un examen teórico del origen y la evolución del Crossfit, la técnica propia de los ejercicios de Crossfit así como criterios de higiene postural, y de un examen práctico que incluya la realización de ejercicios correctamente (no se persigue un rendimiento sino una ejecución consciente de los ejercicios sin riesgos). Finalmente, tanto la actuación docente como los contenidos de la Unidad Didáctica, serán evaluados mediante cuestionarios, siguiendo las recomendaciones de López-Pastor (2013).

12. CONSIDERACIONES GENERALES.

Muchas de las tendencias actuales en cuanto a didáctica de la Educación Física se centran en la formación en valores (Gómez-Mármol, 2014; Sánchez-Alcaraz, 2014) que, si bien es muy importante, también es frecuente que desatiendan el componente físico de la salud. En este sentido, “Introducción al Crossfit” es una unidad didáctica que puede ser implementada utilizando estos nuevos tipos de metodologías docentes y, además, salvando esta limitación a nivel de beneficios derivados de la práctica de actividad física en las clases de Educación Física. No obstante, conscientes de que el tiempo de práctica escolar es insuficiente, desde esta unidad didáctica se hace una apuesta seria por la comprensión de la Educación Física escolar donde desarrollar en el alumno un placer e interés por la práctica de actividad física que, en definitiva, redunde en un estilo de vida más saludable caracterizado por la práctica habitual de actividad física.

Finalmente, tal y como advierte Gómez-Mármol (2012), este tipo de trabajos deben ser considerados como una propuesta, en la medida en la que es tarea del profesor adaptar aquellos aspectos planteados a las necesidades educativas de sus alumnos o a las posibilidades del centro. Por tanto, no se trata de estructuras rígidas e inamovibles; nada más lejos de la realidad, sino de, como ya se ha advertido, una propuesta con un carácter flexible.

13. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Arribas, H., Blas, D., Cabanas, V., De las Heras, A., Flórez, E. & Talegón, J. (2008). Una puerta (entre) abierta: oportunidades educativas en el medio natural. *Ágora para la educación física y el deporte*, 7, 7-34.

Caballero, J.A. (2013). La contribución del área de educación física a las competencias básicas: opinión de los docentes. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 21, 41-58.

Decreto número 291/2007, de 14 de septiembre, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.

Gimeno, J. (2005). *La Educación que aún es posible*. Morata: Madrid.

Glassman, G. (2007). Understanding CrossFit. *The CrossFit Journal*, 56, 1-2.

Gómez-Mármol, A. (2012). Propuesta de desarrollo de la espacialidad en las clases de Educación Física. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 16, 7-19.

Gómez-Mármol, A. (2014). *La Responsabilidad Personal y Social, la Actividad Física y la Educación en Valores de los Escolares de la Región de Murcia*. Tesis doctoral no publicada: Universidad de Murcia.

Gómez-Mármol, A., Sánchez-Alcaraz, B.J. & Mahedero, M.P. (2013). Insatisfacción y distorsión de la imagen corporal en adolescentes de doce a diecisiete años de edad. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*. 15(1), 54-63.

Gómez-Mármol, A. & Valero, A. (2013). Análisis de la idea de deporte educativo. *E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 9 (1), 47-57.

Haag, H. & Dassel, H. (1995). *Test de la condición física en el ámbito escolar y la iniciación deportiva*. Graó: Barcelona.

Hak, P.T., Hodzovic, E. & Hickey, B. (2013). The nature and prevalence of injury during CrossFit training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 1.

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.

López-Pastor, V.M. (2013). Nuevas perspectivas sobre evaluación en Educación Física. *Revista de Educación Física*, 29 (3), 1-10.

López-Sánchez, G.F., Borrego, F.J. & Díaz, A. (2013). Efectos de un programa de actividad física en la composición corporal de escolares de 3-5 años. *SportTK: Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 2 (2), 41-44.

Martínez, E.J. (2003). La evaluación de la condición física en la Educación Física. Opinión del profesorado. *Motricidad: revista de ciencias de la actividad física y el deporte*, 10, 117-141.

Molina, J.P. & Antolín, L. (2008). Las competencias básicas en educación física: una valoración crítica. *Cultura, ciencia y deporte: revista de ciencias de la actividad física y del deporte de la Universidad Católica de San Antonio*, 8, 81-86.

Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria.

Sáenz-López, P., Castillo, E. & Conde, C. (2009). Didáctica de la Educación Física Escolar. *Wanceulen: Educación Física Digital*, 5, 27-50.

Sánchez-Alcaraz, B.J. (2014). *La Actividad Física y el Deporte como Medio para el Desarrollo Personal y Social en Jóvenes Escolares*. Tesis doctoral no publicada: Universidad de Murcia.

Smith, M.M., Sommer, A.J., Starkoff, B.E. & Devor, S.T. (2013). Crossfit-based high intensity power training improves maximal aerobic fitness and body composition. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27(11), 3159-3172.

Fecha de recepción 19/5/2014
Fecha de aceptación: 27/6/2014