



Incorporación del Crossfit en el aula de Educación Física

Mellado Delgado, Alba; Chaverri, Diego

Introducción y Objetivos

El Crossfit es un sistema de entrenamiento de fuerza y condición física basado en ejercicios funcionales en constante variación realizados a alta intensidad, que reúne condiciones idóneas para su incorporación al aula de Educación Física; siendo clave en el desarrollo de la condición física y la salud. El estudio pretende desarrollar una propuesta de Unidad Didáctica (UD) con el objetivo de dar a conocer las posibilidades del Crossfit en cuanto a la práctica educativa en el aula.

Material y Métodos

Se elaboró una UD dirigida a alumnos de 3º de ESO (25-28 de ambos sexos por clase). La UD se planificó en 8 sesiones, más 1 de entrega de notas y feedback. Se trabajaron la condición física y salud, la expresión y control corporal y la coordinación o agilidad. Todo adaptado desde el Crossfit y sus múltiples posibilidades de trabajo. La evaluación del objetivo principal del estudio se evaluó mediante el nivel de aprovechamiento de la UD y sus resultados de evaluación.

Resultados

Solo dos alumnos no superaron la asignatura por no presentar las actividades de evaluación. En relación a los alumnos que sí superaron la asignatura, la nota final fue de $7,5 \pm 1,2$ sobre 10. En cuanto al contenido teórico de la UD, los alumnos habían interiorizado los aprendizajes teóricos observando un porcentaje de aprobados en las diferentes actividades de evaluación entre 70,4 y 85,2. Respecto al trabajo actitudinal y de integración, los grupos heterogéneos y flexibles utilizados proporcionaron gran variedad de relaciones sociales y vínculos afectivos entre los alumnos y con el profesor, observando en la evaluación un 81,5% de aprobados y una nota de $8,3 \pm 1,8$ sobre 10 puntos.

Discusión y Conclusiones

El Crossfit será una opción tanto pedagógica como metodológicamente muy rica debido a la integración de los alumnos, la variabilidad de espacios y materiales, la diversidad de ejercicios con propio peso corporal o el del compañero y la gran motivación que provoca la realización de una disciplina deportiva que está causando sensación en todo el mundo.