

Adaptación del Modelo Hyrox® en Educación Física: una Experiencia Didáctica para el Trabajo Condicional en la Etapa de Secundaria.

Adaptation of the Hyrox® Model in Physical Education: A Pedagogical Experience for Fitness Development in Secondary Education.

Alcolea-Lozano, A.,¹ Villa-de Gregorio, M.,² & Díaz-Lara, F.J.³

1. I.E.S. Antonio de Nebrija, Móstoles (Madrid, España); 2. Facultad de Educación-Centro de Formación del Profesorado. Universidad Complutense de Madrid (España); 3. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de Toledo. Universidad de Castilla-La Mancha (España).

Resumen: Se presenta una experiencia didáctica basada en la adaptación del modelo de entrenamiento híbrido Hyrox® al contexto de la Educación Física en estudiantes de 4º curso de Secundaria. La propuesta surgió ante la preocupación por los bajos niveles de condición física entre la población adolescente y la necesidad de incrementar los tiempos de práctica de actividad física en rangos de intensidades moderadas a vigorosas (AFMV) durante las clases de Educación Física (EF). Se diseñó una unidad didáctica de ocho sesiones que combinó ejercicios de fuerza con intervalos de carrera, adaptando las tareas originales a las características del alumnado. Desde un enfoque observacional, los resultados sugirieron un aumento del tiempo de práctica en intensidades moderadas y vigorosas, así como mejoras en la condición física y motivación hacia la práctica. Esta experiencia didáctica, se presenta como una propuesta innovadora y viable para el desarrollo de la condición física en Educación Secundaria.

Palabras clave: Educación física, Actividad física de intensidad moderada a vigorosa, Intervención educativa, Condición física, Adolescencia.

Abstract: A didactic experience based on the adaptation of the hybrid training model Hyrox® to the context of Physical Education in 10th-grade students is presented. The proposal emerged in response to concerns regarding low levels of physical fitness among adolescents and the need to increase time spent in moderate-to-vigorous physical activity (MVPA) during Physical Education (PE) classes. An eight-session teaching unit was designed, combining strength exercises with running intervals, while adapting the original tasks to the characteristics of the students. From an observational perspective, the results suggested an increase in time spent at moderate and vigorous intensity levels, as well as improvements in physical fitness and motivation toward participation. This didactic experience is presented as an innovative and feasible approach for the development of physical fitness in secondary education.

Key Words: Physical education, Moderate to vigorous physical activity, Educational intervention, Fitness, Adolescents.

Autor de correspondencia: Miguel Villa-de Gregorio

Filiación: Facultad de Educación-Centro de Formación del Profesorado. Universidad Complutense de Madrid.

E-mail: mivill03@ucm.es