



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

**Una propuesta didáctica para trabajar el baloncesto a través
del ABP**

Alumno/a: Miguel García Reche
Tutor/a: Prof. D. Javier Rodríguez Moreno
Dpto.: Departamento de Pedagogía

Mayo, 2022

Índice

1. Resumen.....	2
2. Introducción.....	3
3. Justificación del tema.....	4
4. Marco teórico.....	5
4.1 La salud y los hábitos de vida saludable.....	5
4.1.1 La importancia de la actividad física en la salud.....	6
4.1.2 La educación emocional como agente clave de la salud.....	6
4.1.3 La salud dentro del sistema educativo (español y andaluz).....	8
4.2 El Baloncesto.....	9
4.2.1 Historia.....	9
4.2.2 Reglamento.....	10
4.2.3 Posibles lesiones en la práctica del baloncesto, y cómo evitarlas..	11
4.3 El ABP como metodología docente.....	13
4.3.1 El ABP y su importancia en las aulas.....	13
4.3.2 Definición.....	13
4.3.3 Fases y características del aprendizaje basado en proyecto.....	14
5. Propuesta didáctica.....	15
5.1 Título.....	15
5.2 Contextualización.....	15
5.3 Objetivos.....	16
5.4 Competencias	19
5.5 Contenidos	19
5.6 Recursos	21
5.7 Temporalización.....	22
5.8 Propuesta Didáctica para trabajar el Baloncesto.....	23
5.8 Atención a la diversidad	34
5.9 Evaluación	35
6. Conclusiones.....	36
7. Referencias bibliográficas.....	37
8. Anexo.....	41

1. Resumen

El aprendizaje basado en proyectos (ABP) es un tipo de enseñanza/aprendizaje en el que el alumno se ciñe a realizar una serie de tareas centrándose en la adquisición continua de conocimientos. Además, esta adquisición de conocimientos se puede llevar a cabo en grupo, por lo que estaríamos desarrollando también el trabajo en equipo y el compañerismo. Por tanto, a través de él trabajaremos más concretamente con el baloncesto. Este tipo de enseñanza se ofrece en igualdad de condiciones y sin importar las características de los alumnos. Además, nosotros como docentes del Área de Educación Física debemos velar por la seguridad de nuestros alumnos e inculcarles conocimientos acerca de la salud y la importancia de la actividad física diaria. Por ello, es importante que sepan que los beneficios que aporta la práctica de la actividad física, las consecuencias provocadas por la falta de práctica sobre está (sedentarismo),... Así que todo termina relacionado con el factor más importante que hay que tener en cuenta dentro y fuera del aula: La salud. Está, se puede definir y ser asociada a aquel ser vivo que no padece ninguna lesión, enfermedad o discapacidad, y que puede ejercer todo tipo de acción o función. En este caso, incluiremos todos estos conocimientos a través de la práctica del baloncesto al mismo tiempo que aprendemos por proyectos. Además, el baloncesto es uno de los deportes más practicados a nivel mundial y tiene una larga historia que conoceremos a lo largo de la sesión como por ejemplo ¿Quién lo inventó? (anexo I) ¿En qué idea se basó? ¿Cómo es en la actualidad?, y todo ello será explicado, representado y desarrollado a través del Space Jam. Space jam es una película estrenada por primera vez en 1996 y protagonizada por una de las figuras más importantes del baloncesto: Michael Jordan. Esta película trata el baloncesto en todo su esplendor al igual que la importancia del compañerismo y el perseguir nuestros sueños. En 2021 se estrenó una segunda película debido al gran éxito de la primera, cuyo protagonista principal sería nada más ni nada menos que LeBron James (anexo II).

Palabras clave: ABP | Salud | Actividad Física | Educación emocional | Sedentarismo | Hábitos de vida saludable | Baloncesto. **Keywords:** PBL | Health | Physical Activity | Emotional education | Sedentarism | Healthy life habits | Basketball.

2. Introducción

Hoy en día oímos hablar cada vez más del Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) y toda la cantidad de beneficios que su desarrollo y puesta en práctica nos ofrece. Por ello mismo, vengo a aportar un granito de arena más al montón e incentivar su uso de manera más frecuente a través de mi trabajo llamado: “Una propuesta didáctica para trabajar el baloncesto a través del ABP”.

A raíz de que vayamos avanzando en la explicación del mismo, irán apareciendo apartados de real importancia. No solo a nivel educativo, como es la puesta en marcha de este tipo de enseñanza/aprendizaje, sino también a nivel de salud, tanto física como mentalmente. Entre muchos otros apartados relevantes, encontraremos la salud, la educación emocional, la práctica habitual de la actividad física, y como no, el baloncesto. Esta propuesta estará enfocada para niños del tercer ciclo. Es decir, para 5º y 6º de primaria, más concretamente para 6º y el objetivo principal del mismo es que los alumnos aprendan por sí mismos, partiendo de una base que se habrá ido puliendo en los cursos anteriores, y que logren conseguir al final, el éxito escolar y profesional. Del mismo modo en el que aprenderán una serie contenidos, destrezas y conocimientos de una manera lúdica y divertida. Además, en este tipo enseñanza/aprendizaje, los alumnos tendrán un aprendizaje activo. Esto quiere decir, que los alumnos se sentirán totalmente involucrados y motivados a la hora de descubrir la lección. Pero es muy necesario que sepamos cual es el papel que ejerce el docente en el ABP y lo cual, iremos viendo a raíz de que se desarrolle el tema. Por otro lado, el baloncesto es un deporte que lleva siendo “top” desde que se inventó en el año 1891 por James Naismith. Y es también, un deporte muy trabajado y practicado en las clases de Educación Física, ya que es muy completo y con él estaremos trabajando prácticamente todas las partes del cuerpo. Por último, sabemos que los niños aprenden mucho más rápido si incluimos estímulos visuales. Por ello mismo, emplearemos la temática del Space Jam, explicada durante el desarrollo del trabajo, como un apoyo y soporte para el docente y los alumnos.

Palabras clave: ABP | Salud | Actividad Física | Educación emocional | Sedentarismo | Hábitos de vida saludable | Baloncesto. **Keywords:** PBL | Health | Physical Activity | Emotional education | Sedentarism | Healthy life habits | Basketball.

3. Justificación del tema

El aprendizaje basado en proyectos es una herramienta cada vez más innovadora y utilizada por los docentes en la actualidad, y la cual ha ido adquiriendo cada vez más relevancia dentro del ámbito educativo. Por ello, es conveniente centrarnos en un tema de tal calibre y proporcionar aún más conocimientos e información respecto a este tema. Además, de dar consigo una visión más amplia de lo qué es la actividad física y su importancia en edades escolares tempranas, centrándonos más en el baloncesto.

El baloncesto (anexo III), es un deporte que requiere la puesta en funcionamiento de prácticamente todo nuestro cuerpo. De ahí, surgió la idea de trabajar el baloncesto a través del ABP. Ya que estamos combinando un deporte “top” con una herramienta “top”, y con la qué gracias a ella estaremos estableciendo en nuestros alumnos unos hábitos de vida saludables como es la práctica de la actividad física, y la propia automotivación de los alumnos proporcionado por la puesta en marcha del aprendizaje basado en proyectos.

Además, es importante qué sepamos que el ABP es una herramienta que puede ser utilizada en cualquier tipo de disciplina y área. Por ello, destacamos su importancia y la consideramos más que eficaz dentro del área de la educación física. Siendo el baloncesto, del mismo modo, un deporte esencial con el que podremos trabajarla. Por otro lado, los alumnos implicados en la utilización de dicha herramienta pertenecen al 3º ciclo de Educación Primaria. Es decir, 5º y 6º de primaria. Por lo que estarán perfectamente capacitados y tendrán los conocimientos necesarios para trabajar el baloncesto sin ningún tipo de problema. Ya que para emplear este tipo de enseñanza/aprendizaje los alumnos deben de tener interiorizados algunos conocimientos que posteriormente se efectuarán en el aula/pabellón, habiendo tenido una primera aproximación en cursos anteriores a los contenidos que se impartirán.

Palabras clave: ABP | Salud | Actividad Física | Educación emocional | Sedentarismo | Hábitos de vida saludable | Baloncesto. **Keywords:** PBL | Health | Physical Activity | Emotional education | Sedentarism | Healthy life habits | Basketball.

4. Marco teórico

4.1. La salud y los hábitos de vida saludable

4.1.1. La importancia de la actividad física en la salud

Es más que evidente la importancia de la práctica de la actividad física en la salud. Ya que gracias a ella, evitamos gran parte de las enfermedades existentes hoy en día. Y sobre todo, una de las más mortales a nivel mundial, como son las enfermedades cardiovasculares.

La calidad de vida, la posibilidad de que individuos y grupos alcancen su potencial, ha pasado de este concepto orientado a la felicidad a una referencia cualitativa a la actividad física relacionada con la salud (Devís, 2000; Downie, Fyfe y Tannahill, 1990; Fahlberg, Poulin, Girdano, y Dusek, 1991; Stathi, Fox, y McKenna, 2002). Además, debemos de dejar claro que la actividad física y la salud van cogidas de la mano y abarcan un gran variedad de factores, como son: el factor biológico, personal y sociocultural. Y hemos llegado a la conclusión, de que la actividad física se considera como una cura en nuestra sociedad actual, o como diría Emile Durkheim (citado en Ritzer, 2002), “un hecho social que puede ser tratado como cosa y es externo y coercitivo al individuo”. A igual que “La salud es la vida en el silencio de los órganos”, escribió el cirujano francés (René Leriche ,1879-1955).

Cuando somos pequeños, nuestra principal función es crecer y aprender sanos y fuertes, tanto física como mentalmente. Por ello, nuestra misión como docentes es proporcionar nuestra experiencia a los niños que carecen de ella. Los cuales, no hacen nada más que oír mencionar la palabra salud o actividad física pero no saben todo lo que ello conlleva. Dentro de este apartado, hay que tener en cuenta una cosa la cual no podemos dejar pasar desapercibido. Y es, el sedentarismo. Para ponernos en contexto, el sedentarismo se conoce como la falta de actividad física en un individuo. Es decir, la falta de

Palabras clave: ABP | Salud | Actividad Física | Educación emocional | Sedentarismo | Hábitos de vida saludable | Baloncesto. **Keywords:** PBL | Health | Physical Activity | Emotional education | Sedentarism | Healthy life habits | Basketball.

movimiento. Hoy en día, aún sigue habiendo una gran cantidad de niños que se les conoce como niños sedentarios. Aquellos, a los cuales nunca se les ha inculcado la importancia de la salud, los hábitos de vida saludable, la importancia del movimiento, etc. Por lo que, deberemos trabajar con ellos de forma gradual y evitando siempre pasar de 0 a 100. Una de las hipótesis más aceptadas acerca de los efectos deletéreos de la inactividad física sobre el organismo es la presentada por Pedersen en 2011. Además, hoy en día, aún sigue habiendo una gran cantidad de niños que se les conoce como niños sedentarios. Aquellos, a los cuales nunca se les ha inculcado la importancia de la salud, los hábitos de vida saludable, la importancia del movimiento, etc. Por lo que deberemos trabajar con ellos de forma gradual y evitando siempre pasar de 0 a 100. Por tanto, en nuestro caso, trabajaremos de manera gradual a través del ABP. El cual es ideal para trabajar de manera progresiva y sin necesidad de hacer las cosas rápido y mal. Aparte, se ha demostrado que las consecuencias de la inactividad física pueden tener un impacto negativo en la salud, entre las que podemos distinguir la pérdida de estimulación contráctil a nivel muscular, un mayor riesgo de padecer determinados tipos de cáncer (mama, colon, pulmón, etc.), diabetes tipo 2, enfermedades vasculares cardíacas (hipertensión, obesidad, síndrome metabólico, etc.) (Díez, 2017). Además, y ya para terminar, gracias a la ciencia podemos afirmar que la falta de movimiento a lo largo del día puede acarrear graves consecuencias en nuestra salud. Por lo que con el simple hecho de decirle a los niños qué vayan al colegio andando o en bicicleta, estaremos creando una serie de hábitos saludables para el resto de su vida.

4.1.2. La educación emocional como agente clave de la salud

Primero de todo, antes de hablar sobre la educación emocional y cómo de importante es para la salud, debemos de saber que son las emociones y cuales son las diferencias entre las emociones y los sentimientos. Tras el apagón emocional que supusieron el conductismo y el cognitivismo, ha surgido una “revolución afectiva” (Panksepp, 1998 b) con la que se ha estimulado el estudio de las emociones en general y de las emociones positivas en particular.

Palabras clave: ABP | Salud | Actividad Física | Educación emocional | Sedentarismo | Hábitos de vida saludable | Baloncesto. **Keywords:** PBL | Health | Physical Activity | Emotional education | Sedentarism | Healthy life habits | Basketball.

Las emociones son respuestas complejas del organismo, desencadenadas por eventos externos o internos que categorizamos como importantes e imprescindibles (para la salud, la supervivencia y la felicidad), que a su vez se dividen en tres respuestas neurofisiológicas, conductuales y cognitivas, que los predisponen a actuar de una manera determinada (Bisquerra, 2009, 2016). El sentimiento es una emoción. La emoción es una respuesta que dura unos segundos, mientras que las emociones pueden durar tanto como quieras e incluso pueden controlarse. Podemos decir, según (Damasio, 2018), que “el sentimiento es la autopercepción de una determinada emoción, es la expresión subjetiva de las emociones”. Por otro lado, la educación emocional es algo imprescindible en nuestro día a día y se ha de reconocer, que algunas veces pasa a estar en un segundo plano. Siendo este uno de los mayores errores que se pueden cometer a la hora de trabajar y enseñar cosas relacionadas con la salud. Para Rafael Bisquerra y Èlia López-Cassá (2020), “La educación emocional tiene como fin desarrollar competencias emocionales, entendidas como un tipo de competencias básica para la vida, esenciales para afrontar sus retos con mayor posibilidad de éxito, y constituye un aspecto importante de una educación orientada al desenvolvimiento integral de la personalidad”.

Anteriormente, habíamos mencionado que la salud no se centra únicamente en el factor biológico, sino también en el psicológico, emocional, personal y sociocultural. Por eso, es necesario trabajar cada uno de estos factores. Es importante que sepamos que los niños en edades tempranas, en este caso de primaria, aún no tienen desarrolladas ni entendidas sus capacidades emocionales. Por lo que será una de las primeras cosas que deberemos trabajar con ellos. Además, las emociones forman parte del factor psicológico, y para poder desempeñar correctamente la actividad física y beneficiar su salud deberemos de trabajarla en su máximo esplendor. Es decir, trabajar el espacio-tiempo, las relaciones sociales, el trabajo cooperativo y todos estos factores que fortalecen el ámbito emocional. Una de las formas más empleadas para trabajar la salud a través de la educación emocional es el uso de refuerzos, motivaciones o recompensas que mantengan desde el principio el interés del niño/a. Por último, uno de los temas más priorizados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) (anexo IV) es la salud mental. La cual, en 1948 redefinió el concepto de salud, dejando atrás el pensamiento de

Palabras clave: ABP | Salud | Actividad Física | Educación emocional | Sedentarismo | Hábitos de vida saludable | Baloncesto. **Keywords:** PBL | Health | Physical Activity | Emotional education | Sedentarism | Healthy life habits | Basketball.

qué la salud era la mera ausencia de enfermedades, sino un estado completo de bienestar físico, mental y social. Incluyendo la salud mental.

4.1.3. La salud dentro del sistema educativo (español y andaluz)

Dentro del sistema educativo español y más concretamente en el andaluz, la salud es un tema de verdadera importancia en nuestro sistema. Ya que no hay cosa más importante que la salud de las personas y, en este caso, de los niños. Además, podemos destacar la aparición de una gran variedad de programas o asociaciones que se centran expresamente en la salud a través de la educación. Estos/as pueden ser: “El programa PERSEO”, “Creciendo en Salud” o la Unión Internacional de Promoción de la Salud y de Educación para la Salud (UIPES).

En cuanto a la Unión Internacional de Promoción de la Salud y de Educación para la Salud (UIPES), se define como una asociación cuyos miembros se centran y se comprometen en la mejora de la salud y bienestar a través de la educación. Así pues, la Junta de Andalucía, nos dice una serie de objetivos y contenidos que deben ser cumplidos para cuidar y mejorar nuestra salud y la de nuestros alumnos. Entre muchos otros, nombramos la importancia del calzado adecuado para evitar posibles lesiones y que sea más cómoda la práctica de deporte, educar en hábitos de vida saludable como la alimentación variada, la higiene postural y corporal, dar a conocer la importancia que tiene la actividad física en nuestra vida y todos los efectos positivos con ella conlleva, tener conciencia del espacio que nos rodea y el correcto uso de los materiales,... Por último, debemos destacar la importancia del programa Creciendo en Salud. Este programa, se centra principalmente en la educación para la salud ya que pretenden concienciar a las personas sobre la importancia de su salud y la de los demás. Además, hace mucho hincapié en las enfermedades crónicas más importantes que la mayor parte de las veces suelen estar provocadas por hábitos poco saludables y una alimentación pobre.

Palabras clave: ABP | Salud | Actividad Física | Educación emocional | Sedentarismo | Hábitos de vida saludable | Baloncesto. **Keywords:** PBL | Health | Physical Activity | Emotional education | Sedentarism | Healthy life habits | Basketball.

4.2. El baloncesto

4.2.1. Historia

Como bien mencionamos anteriormente, Olivera y Ticó (1993) nos indican que el baloncesto se inventó en diciembre del año 1891 por un profesor del centro internacional YMCA de formación profesional en Springfield (Massachusetts), cuyo nombre era James Naismith. El baloncesto corresponde a una construcción social que se enmarca en el ámbito educativo y en concreto, en la EF, por lo que en sus comienzos se ajusta a la categoría de un deporte-praxis (Cagigal, 1975), debido a que fue creado con una finalidad pedagógica. No obstante, con el tiempo adquirió bastante popularidad y se convirtió en otro deporte-espectáculo.

Este deporte, sorprendentemente, surgió de la idea de que como los alumnos no podían realizar actividad física al aire libre en periodo invernal, se tuvo que buscar una alternativa para poder facilitar al alumnado la práctica de la misma. “La clase de gimnasia constituía un suplicio, un aburrimiento, una desgana increíble. La sana energía de aquellos grupos de jóvenes pedía algo más alegre, más dinámico, más activo” (Escamilla, 1993). Además, toda esta idea está relacionada íntegramente con la percepción emocional de los alumnos.

“Este popular juego americano fue divulgándose aisladamente en algunos medios, indicando sus cualidades recreativas, educativas e higiénicas para la educación física, y recomendado como un excelente deporte infantil y femenino” (Torrebadella, 2014,). Es importante que sepamos, que el baloncesto fue reinventado. Es decir, existía una pequeña idea sobre este deporte y una primera “beta” que se conocía como “kart” y que fue inventada en los países bajos. Tras esto, James Naismith tomó esa idea, anticuada y poco exitosa, para transformarla y convertirla en lo que hoy en día conocemos como baloncesto. Como paso final en el proceso de diseño del baloncesto, debía decidir una meta, y como se señala (Olivera y Ticó, 1993), nació en su espíritu el recuerdo de un juego de infancia llamado "pato en la roca", donde el Pato fue colocado sobre una roca

Palabras clave: ABP | Salud | Actividad Física | Educación emocional | Sedentarismo | Hábitos de vida saludable | Baloncesto. **Keywords:** PBL | Health | Physical Activity | Emotional education | Sedentarism | Healthy life habits | Basketball.

para vigilar al guardián, y los demás tuvieron que ocupar su lugar arrojando sus propios patos. Siguiendo estas conclusiones, creó cinco principios que sustentan el nuevo juego (Olivera y Ticó, 1993):

- El balón será esférico y se jugará con las manos.
- No se podrá caminar con el balón.
- Cada jugador podrá colocarse en cualquier parte del campo y recibir el balón en cualquier momento.
- Está prohibido el contacto física entre jugadores.
- El objetivo estará en alto y en posición horizontal, y será de pequeña dimensión.

4.2.2. Reglamento

Primero de todo, es importante que sepamos que el baloncesto lo juegan dos equipos de 5 jugadores cada uno. El objetivo de cada equipo es anotar en la canasta de los oponentes y evitar que el otro equipo anote. De cara a la puntuación, se pondrá conseguir tres puntos a través de fuera de lo que se conoce como “bombilla”, dos puntos a través del interior de la “bombilla” y un punto a través del tiro libre. El juego suele estar controlado por los árbitros, oficiales de mesa y un comisario. Además, el juego se dividirá en cuatro cuartos de 10 minutos cada uno. La cancha de juego tendrá una superficie plana, dura y libre de obstrucciones. Con unas dimensiones de 28 metros de largo por 15 metros de ancho medidos desde el borde interior de la línea limítrofe. Por otro lado, el área de tiro de campo de 3 puntos del equipo será todo el área del terreno de juego, excepto el área cercana a la canasta de los oponentes. En cuanto al uso de la pelota, únicamente se podrá poner en movimiento si comienza a botarla. De no ser así, será pitado pasos. Al igual que si durante la posesión de la pelota transcurren 24 segundos y aún no ha sido lanzada a canasta será falta para dicho equipo y sacará el equipo contrario.

Por ello, podemos encontrar varios tipos de faltas. Entre ellas:

Palabras clave: ABP | Salud | Actividad Física | Educación emocional | Sedentarismo | Hábitos de vida saludable | Baloncesto. **Keywords:** PBL | Health | Physical Activity | Emotional education | Sedentarism | Healthy life habits | Basketball.

- La falta personal.
- Doble falta.
- Falta técnica.
- Falta antideportiva.
- Falta descalificante.

4.2.3. Posibles lesiones en la práctica del baloncesto, y cómo evitarlas.

El baloncesto, es un deporte de contacto y explosivo en el que se hace mover el cuerpo como giros, saltos, cambios de ritmo, dirección, etc. Se asocia a una amplia gama de riesgos traumáticos (Andreoli, Chiaramonti y Biruel, 2018). Entonces, veremos cómo evitar y tratar estas lesiones comunes en el baloncesto. Asimismo, un calentamiento es fundamental para evitar este tipo de lesiones y suele pasar desapercibido en la mayoría de los casos. Además, el número de efectos beneficiosos para el organismo que aporta el deporte en general y el baloncesto en particular es muy elevado. Estos incluyen: composición corporal mejorada, mayor fuerza, bienestar psicosocial mejorado, función cardiopulmonar mejorada, control de peso, menos abuso de drogas y más. (Andreoli et al., 2018; Kramer y Dvorak, 2008). Todas estas características hacen del baloncesto uno de los deportes más propensos a lesionarse (Taylor, Ford, Nguyen, Terry & Hegedus, 2015). La práctica continua de baloncesto provoca cargas articulares excesivas y puede provocar varios tipos de lesiones (Vanderlei et al., 2013).

Por lo tanto, un calentamiento óptimo cada vez que haces ejercicio es fundamental. Porque gracias a él evitaremos gran parte de las lesiones que se producen en el baloncesto. El calentamiento se puede definir como acciones musculares realizadas antes de que aumente la demanda muscular, generalmente antes de que se realicen eventos recreativos o competitivos intensos (Needham, Morse y Degens, 2009). En cuanto a las tasas de lesiones, las mujeres tienen 25 veces más probabilidades de torcerse una articulación del cuerpo que los hombres (Hosea, Carey y Harrer, 2000). En cuanto a la comparación y el estudio realizado, el estudio de Zelisko, Noble y Porter, (1982), uno de los primeros estudios en comparar lesiones entre sexos, mostró una

Palabras clave: ABP | Salud | Actividad Física | Educación emocional | Sedentarismo | Hábitos de vida saludable | Baloncesto. **Keywords:** PBL | Health | Physical Activity | Emotional education | Sedentarism | Healthy life habits | Basketball.

mayor frecuencia de lesiones en mujeres que en hombres, 6 veces. En este sentido, los esguinces de tobillo son la lesión más común en el entrenamiento deportivo (Nelson, Collins, Yard, Fields & Comstock, 2007).

Actualmente, según los últimos estudios publicados (Andreoli et al., 2018), la mayoría de las lesiones ocurridas en el baloncesto afectan a los miembros inferiores (desde los dedos de los pies hasta las caderas), dando igual el sexo del jugador o el nivel competitivo al que se dedique, ya que los porcentajes son similares. Por lo que partiendo de ese dato, llevaremos a cabo una serie de posibles actuaciones para evitar dichas lesiones. Primeramente, y considerándose la más importante a la hora de la lesión en el campo, será la primera actuación que se lleve a cabo. Es decir, los primeros pasos que realizaremos para evitar que dicha lesión vaya a más o tenga futuras graves consecuencias. Por último, llevaremos a cabo la regla ABC (Kramer et al., 2008) es la herramienta más básica y sencilla para valorar ordenadamente la gravedad de una persona tras un golpe fortuito:

- A: “Abrir la vía aérea y valorar estado de consciencia: se trata de visualizar si la persona responde a estímulos sonoros o físicos, y poder mantener activa la circulación del aire.
- B: “(breathing) Valorar si la persona respira con normalidad. Para ello, usamos la técnica VOS: Ver: observar si el pecho de la persona se hincha al coger aire o no. Oír: aproximar nuestra oreja cerca de su boca/nariz y escuchar si se oye la respiración. Sentir: en la misma posición, notar si exhala aire al respirar”.
- C: “valorar el pulso sanguíneo y circulación: Para ello, palpamos con nuestros dedos índice y corazón en el lado izquierdo del cuello y, con una ligera presión, sentiremos si el pulso es normal o por lo contrario, está alterado”.

Y una vez llevados a cabo los primeros pasos, esenciales para evitar posibles lesiones aún más graves, dejaremos a los profesionales como son los médicos, fisioterapeutas, traumatólogos,... hacer su trabajo.

Palabras clave: ABP | Salud | Actividad Física | Educación emocional | Sedentarismo | Hábitos de vida saludable | Baloncesto. **Keywords:** PBL | Health | Physical Activity | Emotional education | Sedentarism | Healthy life habits | Basketball.

4.3. El ABP como metodología docente

4.3.1. El ABP y su importancia en las aulas

Primero de todo, López (2018), explica que, con el paso del tiempo, el Método de Proyectos ha ido evolucionando hasta dar ocasión a lo que hoy conocemos en las aulas como aprendizaje basado en proyectos. Según Tan (2016) “el ABP es un enfoque que varía notablemente del aula tradicional centrada en el profesorado y proporciona una actividad interdisciplinaria, centrada en el estudiante” que está integrada en prácticas del mundo real y que se extiende durante un periodo prolongado de tiempo. Hay que darnos cuenta de la importancia que tiene la innovación y el desarrollo del aula en el día a día. Por ello, el ABP es una metodología esencial que todo docente debe de perfeccionar y utilizar en el aula. Ya que innovar es literalmente una necesidad. Por ello, Bada (2015) considera que es muy importante que el alumnado trabaje de manera activa en este tipo de situaciones, ya que favorecemos su desarrollo de una manera más completa y dinámica. Además, debemos de saber que para que nuestro desarrollo del ABP en el aula tenga éxito, será necesario mostrar al alumnado previamente unos conocimientos.

Y por tanto, nos vamos a fundamentar en gran parte de Juan José Vergara Ramírez (Anexo V)

4.3.2. Definición

El ABP se puede definir como un tipo de enseñanza/aprendizaje en el que el alumno se ciñe a realizar una serie de tareas centrándose en la adquisición continua de conocimientos. Además, esta adquisición de conocimientos se puede llevar a cabo en grupo, por lo que estaríamos desarrollando también el trabajo en equipo y el compañerismo. Según Trujillo (2015), “El aprendizaje basado en proyectos es una metodología que permite a los alumnos adquirir los conocimientos y competencias clave en el siglo XXI mediante la elaboración de proyectos que dan respuesta a

Palabras clave: ABP | Salud | Actividad Física | Educación emocional | Sedentarismo | Hábitos de vida saludable | Baloncesto. **Keywords:** PBL | Health | Physical Activity | Emotional education | Sedentarism | Healthy life habits | Basketball.

problemas de la vida real”. Por otro lado, y centrándonos en una serie de autores, el Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) es un modelo educativo en el cual los estudiantes trabajan de una forma activa, ya que planean, implementan y evalúan procesos que tienen aplicación en el mundo real más allá del aula de clase, mientras que el profesor pasa a un plano más secundario (Harwell, 1997; Martí 2010). Es importante que sepamos que esta metodología se basa en ideas constructivistas para construirse. Diego Bravo (2012) definió el constructivismo como “una ideología que se basa en que la persona es un producto creado por el ambiente que lo rodea y a su vez, por sus características internas”.

Por último, y no menos importante, debemos de saber que “la educación apoyada en el constructivismo implica la experimentación y la resolución de problemas y considera que los errores no son contrarios al aprendizaje, sino más bien la base del mismo” (Ausubel, 1976)

4.3.3. Fases y características del aprendizaje basado en proyectos

Primero de todo, es importante que sepamos cuales son las fases en las que se divide el ABP. Dichas fases son 3 y serán imprescindibles para el correcto desarrollo del mismo.

- La primera fase, se centra principalmente en una pregunta a la que solemos llamar: “pregunta guía”. Con esta pregunta, comenzaremos a enlazar y poner en marcha la elaboración de nuestro proyecto.
- La segunda fase, se centra en la investigación. Es decir, una vez que ya tenemos la idea sobre la cual vamos a basar nuestro proyecto, comenzaremos con la búsqueda e indagación de información para estructurar una base sólida.
- Y por último, y no menos importante, la tercera fase que se centra en la práctica, puesta en marcha y elaboración del proyecto hasta llegar al resultado final.

Palabras clave: ABP | Salud | Actividad Física | Educación emocional | Sedentarismo | Hábitos de vida saludable | Baloncesto. **Keywords:** PBL | Health | Physical Activity | Emotional education | Sedentarism | Healthy life habits | Basketball.

Una de las partes imprescindibles del ABP es la investigación (Bausela, 2002), ya que nos centramos principalmente en buscar respuestas a muchas preguntas, pero sobre todo buscar una respuesta a la pregunta guía. Esta pregunta guía, la cual es abierta, tiene el fin de que los niños y niñas asuman responsabilidades y decidan hacia dónde dirigir el propio proyecto (Vicent, 2014). Entre las características más importante del ABP, destacamos que cuando esta metodología se traslada al aula de la escuela primaria o secundaria para motivar el aprendizaje, las limitaciones que se imponen en cuanto a la disponibilidad de medios y recursos escolares hacen que el ABP se trabaje de manera grupal y colaborativa, dando resultados muy positivos (Bell, 2010). Todo el grupo se implica durante el proceso de ejecución y resolución final del problema y cobran importancia competencias colaborativas tales como saber distribuir tareas, planificar, organizar, negociar, contribuir creativamente, escuchar otras ideas y aportar feedback constructivo (Grant, 2002). Según Morales (2004), el ABP deberá provocar “conflictos cognitivos” en los estudiantes. Inspirada en la teoría de Piaget, la autora sostiene que el planteamiento de un problema introduce una especie de desequilibrio entre los estudiantes y provoca que sus esquemas mentales entren en contradicción, lo que los obliga a plantear interrogantes, a investigar y buscar respuestas; en otras palabras, “el conflicto cognitivo se convierte en el motor afectivo indispensable para alcanzar aprendizajes significativos y además garantiza que las estructuras de pensamiento se vean modificadas” (Morales, 2013, p. 151).

5. Propuesta didáctica:

“Aprendiendo Baloncesto junto a Lebron James y los Looney Tunes”.

5.2. Contextualización

Esta propuesta didáctica se llevará a cabo en el colegio El Limonar (Anexo VI), ubicado en la zona este de Málaga, en el antiguo barrio residencial con el mismo nombre. Estará destinado al 3º ciclo de Educación Primaria, y más concretamente, a los alumnos de 6 de primaria con un total de 30 alumnos. Además, es importante destacar que para

Palabras clave: ABP | Salud | Actividad Física | Educación emocional | Sedentarismo | Hábitos de vida saludable | Baloncesto. **Keywords:** PBL | Health | Physical Activity | Emotional education | Sedentarism | Healthy life habits | Basketball.

nosotros educar es preparar la inteligencia y personalidad de los alumnos para vivir en sociedad. En este caso, nos dedicaremos expresamente al aprendizaje del baloncesto. Aunque también tocaremos aspectos imprescindibles dentro de este deporte, como son el aprendizaje cooperativo, el respeto, la deportividad y el cumplimiento de las normas. Pretendemos que nuestros alumnos aprendan todo lo nombrado anteriormente de una manera lúdica y divertida, desarrollando el trabajo no solo en la escuela sino también en casa. Todos los niños y familias tendrán las mismas oportunidades para poder practicar lo que compartamos y aprendemos día a día en la escuela, ya que se proporcionarán clases extraescolares destinadas al apoyo o mejora de las sesiones impartidas por la mañana. Gracias a la estrecha colaboración entre padres, profesores del área de la Educación Física y alumnos.

Por último, y no menos importante, rechazamos profundamente todo tipo de discriminación hacia diferencias de género, razas, clase social, creencias,... ya que pretendemos que el respeto y la solidaridad sean un pilar fundamental dentro de nuestro centro e inclusive en nuestra propuesta.

5.3. Objetivos

Es esencial que tengamos claro que el objetivo principal de nuestra propuesta es fomentar la actividad física en edades escolares. Por ello, según la *“ley del 15 de enero de 2021”* los objetivos que vamos a perseguir e intentar cumplir para obtener el éxito son:

Objetivos generales

- Conocer su propio cuerpo y sus posibilidades motrices en el espacio y el tiempo, ampliando este conocimiento al cuerpo de los demás.
- Reconocer y utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para el desarrollo motor, mediante la adaptación del movimiento a nuevas situaciones de la vida cotidiana.

Palabras clave: ABP | Salud | Actividad Física | Educación emocional | Sedentarismo | Hábitos de vida saludable | Baloncesto. **Keywords:** PBL | Health | Physical Activity | Emotional education | Sedentarism | Healthy life habits | Basketball.

- Adquirir hábitos de ejercicio físico orientados a una correcta ejecución motriz, a la salud y al bienestar personal, del mismo modo, apreciar y reconocer los efectos del ejercicio físico, la alimentación, el esfuerzo y hábitos posturales para adoptar actitud crítica ante prácticas perjudiciales para la salud.
- Desarrollar actitudes y hábitos de tipo cooperativo y social basados en el juego limpio, la solidaridad, la tolerancia, el respeto y la aceptación de las normas de convivencia, ofreciendo el diálogo en la resolución de problemas y evitando discriminaciones por razones de género, culturales y sociales.
- Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas como propuesta al tiempo de ocio y forma de mejorar las relaciones sociales y la capacidad física, teniendo en cuenta el cuidado del entorno natural donde se desarrollen dichas actividades.
- Utilizar las TIC como recurso de apoyo al área para acceder, indagar y compartir información relativa a la actividad física y el deporte.

Objetivos específicos

- **Bloque 1. El cuerpo y sus habilidades perceptivo motrices**
 - Adaptar la habilidad motriz básica de salto a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas, ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.
 - Adaptar las habilidades motrices básicas de manipulación de objetos (lanzamiento, recepción, golpeo, etc.) a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas aplicando correctamente los gestos y utilizando los segmentos dominantes y no dominantes.
 - Aplicar las habilidades motrices de giro a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas teniendo en cuenta los tres ejes corporales y los dos sentidos, y ajustando su realización a los parámetros espacio temporales y manteniendo el equilibrio postural.

Palabras clave: ABP | Salud | Actividad Física | Educación emocional | Sedentarismo | Hábitos de vida saludable | Baloncesto. **Keywords:** PBL | Health | Physical Activity | Emotional education | Sedentarism | Healthy life habits | Basketball.

- Reconocer la importancia del desarrollo de las capacidades físicas para la mejora de las habilidades motrices.
- Identificar los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud.
- Respetar la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.
- Utilizar las nuevas tecnologías para localizar y extraer la información que se le solicita.
- Exponer sus ideas de forma coherente y se expresa de forma correcta en diferentes situaciones y respeta las opiniones de los demás.

● **Bloque 2. La educación física como favorecedora de la salud.**

- Reconocer la importancia del desarrollo de las capacidades físicas para la mejora de las habilidades motrices.
- Adaptar la intensidad de su esfuerzo al tiempo de duración de la actividad.
- Utilizar las nuevas tecnologías para localizar y extraer la información que se le solicita.
- Presentar sus trabajos atendiendo a las pautas proporcionadas, con orden, estructura y limpieza y utilizando programas de presentación.
- Exponer sus ideas de forma coherente y se expresa de forma correcta en diferentes situaciones y respeta las opiniones de los demás.

● **Bloque 4. Juego y deporte escolar**

- Utilizar los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices.
- Distinguir en juegos y deportes individuales y colectivos estrategias de cooperación y de oposición.
- Reconocer la importancia del desarrollo de las capacidades físicas para la mejora de las habilidades motrices.
- Reconocer la riqueza cultural, la historia y el origen de los juegos y el deporte.

Palabras clave: ABP | Salud | Actividad Física | Educación emocional | Sedentarismo | Hábitos de vida saludable | Baloncesto. **Keywords:** PBL | Health | Physical Activity | Emotional education | Sedentarism | Healthy life habits | Basketball.

- Mostrar buena disposición para solucionar los conflictos de manera razonable.
- Reconocer y calificar negativamente las conductas inapropiadas que se producen en la práctica o en los espectáculos deportivos.

5.4. Competencias

Para el éxito y cumplimiento de esta propuesta, será necesario el establecimiento de una serie de competencias que serán claves para el desarrollo de la misma:

- Aprender a aprender (CPAA).
- Competencias sociales y cívicas (CSC).
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT).
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIE).

5.5. Contenidos

Los contenidos que se impartirán e irán desarrollándose a lo largo de la propuesta estarán clasificados en varios bloques. Según la “*ley del 15 de enero de 2021*”, Estos serán los siguientes:

Bloque 1. El cuerpo y sus habilidades perceptivo motrices.

- 1.7. Coordinación de movimientos con los segmentos corporales dominantes y no dominantes.
- 1.8. Coordinación dinámica general y segmentaria
- 1.9. Equilibrio estático y dinámico con y sin objetos en situaciones con cierta complejidad.

Palabras clave: ABP | Salud | Actividad Física | Educación emocional | Sedentarismo | Hábitos de vida saludable | Baloncesto. **Keywords:** PBL | Health | Physical Activity | Emotional education | Sedentarism | Healthy life habits | Basketball.

- 1.10. Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás mostrando autonomía personal y autoestima y confianza en sí mismo y en los demás.
- 1.12. Valoración del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor en la actividad física
- 1.14. Indagación y experimentación del acondicionamiento físico orientado a la mejora de la ejecución de las habilidades motrices. Mantenimiento de la flexibilidad, desarrollo de la resistencia y ejercitación globalizada de la fuerza y la velocidad
- 1.15. Autoexigencia en la mejora de su competencia motriz: aptitud global y habilidad. Valorando la importancia de las capacidades físicas para conseguirlo
- 1.16. Toma de contacto con las habilidades motrices específicas vinculadas a la práctica de la iniciación deportiva

Bloque 2. La Educación Física como favorecedora de salud.

- 2.3. Sensibilización con la prevención de lesiones en la actividad física: Conocimiento y aplicación del calentamiento, diferentes tipos, funciones y características del mismo, dosificación del esfuerzo y recuperación, comprensión de las funciones e importancia de la vuelta a la calma.
- 2.6. Comprensión de la importancia de la frecuencia cardíaca y respiratoria a la hora de dosificar ritmos e intensidades del esfuerzo.
- 2.7. Desarrollo adecuado de las capacidades físicas orientadas a la salud.
- 2.8. Valoración y aprecio de la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud.
- 2.9. Preparación autónoma de ropa y calzado adecuados para su uso en una práctica concreta.

Bloque 4. El juego y el deporte escolar.

- 4.6. Conocimiento y uso adecuado de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/oposición.

Palabras clave: ABP | Salud | Actividad Física | Educación emocional | Sedentarismo | Hábitos de vida saludable | Baloncesto. **Keywords:** PBL | Health | Physical Activity | Emotional education | Sedentarism | Healthy life habits | Basketball.

- 4.10. Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego. Elaboración y cumplimiento de un código de juego limpio previamente elaborado, en el que prime la educación en igualdad.
- 4.11. Aprecio del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor y valoración del esfuerzo personal y colectivo en los diferentes tipos de juegos y actividades deportivas al margen de preferencias y prejuicios.
- 4.12. Aceptación de formar parte del grupo que le corresponda, del papel a desempeñar en el grupo y del resultado de las competiciones con deportividad.
- 4.15. Actitud de colaboración, tolerancia, no discriminación y resolución de conflictos a través del diálogo, el debate y aceptando la disparidad de criterios de forma pacífica en la realización de juegos y actividades deportivas en las que participe bien como deportista o como público.

5.6. Recursos

El colegio de el Limonar cuenta con amplios espacios para poder realizar este proyecto cómodamente, ya que cuenta con cuatro pistas de baloncesto y un pabellón, así como salas de talleres en las que se podrán trabajar por equipos y contar con la tecnología adecuada para su puesta en marcha. Puesto que el colegio, cuenta con ordenadores y pizarras digitales esenciales para la realización del mismo. Las salas de talleres destinadas al desarrollo de este tipo de proyectos son de unas amplias dimensiones por lo que se podrán cumplir adecuadamente las medidas contra el Covid-19. Además, de que se establecerán grupos burbuja integrados por 5 personas. Este proyecto se realizará en 6º de primaria y contará con un total de 40 alumnos: 20 alumnos de 6ºA, y otros 20 alumnos de 6ºB. Del mismo modo, contará con la supervisión del docente encargado de la asignatura, así como el apoyo de todo el equipo que integra el área de educación física. Además, ambas clases cuentan con alumnos los cuales tienen algún tipo de discapacidad, ya sea intelectual o física y serán distribuidos tanto en la clase de 6ºA como de 6ºB. Contarán con las mismas oportunidades que el resto de la clase y se les adaptará el proyecto acorde con sus necesidades.

Palabras clave: ABP | Salud | Actividad Física | Educación emocional | Sedentarismo | Hábitos de vida saludable | Baloncesto. **Keywords:** PBL | Health | Physical Activity | Emotional education | Sedentarism | Healthy life habits | Basketball.

5.7 Temporalización

El proyecto de “Aprendiendo baloncesto con Lebron James y los Looney Tunes” tendrá una duración de 4 semanas y estará supervisado tanto por el profesor responsable de la asignatura como por todos los responsables del área de Educación Física. Es importante saber que contarán con un total de 2.5 horas semanales, distribuidas a lo largo del martes y jueves, las cuales veremos a continuación en el horario escolar:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9:00-10:00	Lengua	EF	ERE	Matemáticas	Matemáticas
10:00-11:00	Matemáticas	Lengua	Sociales	EF	Tutoría
11:00-11:30	Francés	Inglés	Sociales	EF	Lengua
11:30-12:00	RECREO				
12:00-13:00	Inglés	Matemáticas	Lengua	Lengua	Música
13:00-14:00	Naturales	Inglés	Plástica	ERE	Naturales

Por otra parte, se recogerá la programación de las actividades:

FASE 1. PLANIFICACIÓN DEL PROYECTO(7 al 11 de marzo)		
08/03/2022	Video introductorio y lluvia de piolines	1h
10/03/2022	¡Afiña tu puntería con Bugs Bunny!	1:30h
FASE 2. ELABORACIÓN DEL PROYECTO(14 al 18 de marzo)		
15/03/2022	Elaboración de la maqueta y búsqueda de información.	1h
17/03/2022	¡Seamos igual de rápidos que el correcaminos! ¡Bip Bip!	1:30h
FASE 2. ELABORACIÓN DEL PROYECTO (21 al 25 de marzo)		

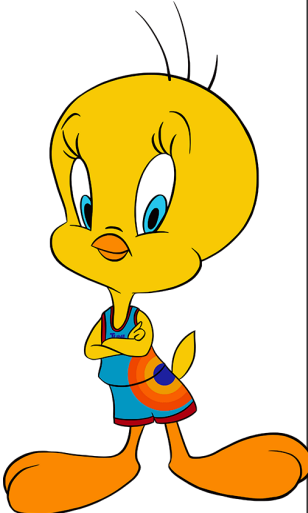
Palabras clave: ABP | Salud | Actividad Física | Educación emocional | Sedentarismo | Hábitos de vida saludable | Baloncesto. **Keywords:** PBL | Health | Physical Activity | Emotional education | Sedentarism | Healthy life habits | Basketball.

marzo)		
22/03/2022	Mini documental sobre Lebron James (anexo VII) y conclusiones al respecto	1h
24/03/2022	Visita al Palacio de Deportes José María Martín Carpena junto al gato Silvestre	1:30h
FASE 4. EVALUACIÓN DEL PROYECTO (28 al 31 de marzo)		
29/03/2022	Exposición y explicación de nuestra maqueta	1h
31/03/2022	¡Enseñémosle al Coyote lo que hemos aprendido!	1:30h

5.8. Propuesta didáctica para trabajar el baloncesto

FASE 1. PLANIFICACIÓN DEL PROYECTO(7 AL 11 DE MARZO)		
Martes (08/03/2022)		
Personajes	Descripción	Duración
Piolín	Damos comienzo a nuestra primera hora de Educación Física del mes de Marzo y en el que comenzaremos con un proyecto el cual durará todo el mes. Esta primera hora estará dividida en dos actividades de 30 minutos cada una. <u>Actividad 1:</u> Video introductorio. Durante la primera media hora de clase, mostraremos en la pizarra digital un video que nos hará de introducción e inicio de nuestro proyecto. En este video, se expondrán los objetivos que debemos de cumplir, la finalidad del proyecto, la realización de una maqueta sobre la pista de baloncesto, los juegos y ejercicios que realizaremos durante el próximo mes y como serán evaluados. El video tendrá una duración de 10 minutos	

Palabras clave: ABP | Salud | Actividad Física | Educación emocional | Sedentarismo | Hábitos de vida saludable | Baloncesto. **Keywords:** PBL | Health | Physical Activity | Emotional education | Sedentarism | Healthy life habits | Basketball.

	aproximadamente, durante los cuales los alumnos y alumnas deberán de estar atentos y evitar preguntar durante la proyección del mismo. Una vez visto, los alumnos tendrán unos minutos en los que podrán realizar preguntas al respecto y seguido de ello, pasaremos a establecer los grupos de trabajo. Dentro de los cuales, cada niño o niña tendrá un rol diferente. <u>Actividad 2;</u> “LLuvia de piolines” En esta segunda actividad y una vez establecidos los grupos de trabajo, cada equipo deberá de llevar a cabo una lluvia de ideas y recogerlas en un papel. Se establecerán los roles de cada miembro del equipo y una vez recogida la información, el líder del grupo saldrá y expondrá sus ideas al resto de los equipos.	30 mins 30 mins
	Recursos	Atención a la diversidad
	Para la realización de estas actividades será necesario el uso de aparatos tecnológicos como son la pizarra digital, los ordenadores y las tablets. Esto será posible ya que el Centro Educativo “El limonar” cuenta con aulas específicas para el desempeño de este tipo de proyectos. Además, de que todos los ordenadores y tablets tendrán instalados programas en los que se asegurará la seguridad de nuestros alumnos y evitaremos así que accedan a sitios indebidos o puedan distraerse durante su tarea.	la visualización del video no supondrá ninguna dificultad para ello. Además, de qué contarán con el apoyo de su grupo para explicar aquellas cosas que no hayan logrado comprender.
Jueves (10/03/2022)		

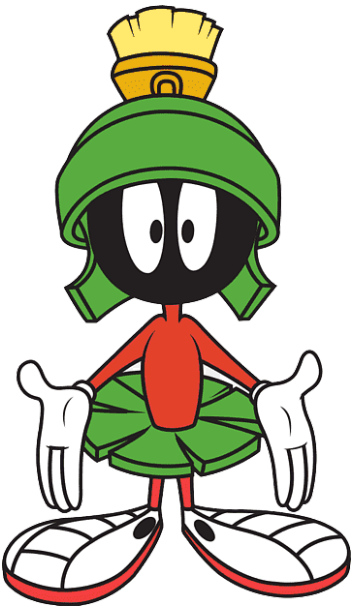
Palabras clave: ABP | Salud | Actividad Física | Educación emocional | Sedentarismo | Hábitos de vida saludable | Baloncesto. **Keywords:** PBL | Health | Physical Activity | Emotional education | Sedentarism | Healthy life habits | Basketball.

Personajes	Descripción	Duración
Bugs Bunny 	La clase se impartirá en las pistas exteriores de baloncesto en las cuales, realizaremos actividades relacionadas con el lanzamiento, pase y recepción. Además, de que los niños se familiaricen con las dimensiones del campo. <u>Calentamiento:</u> Los alumnos y alumnas empezarán con un trote suave durante 7 minutos con el que el docente podrá observar la forma física del estudiante y llevar a cabo una recogida de datos más precisa. Además, esto les servirá para entrar en calor y evitar futuras lesiones. Una vez finalizado el trote, deben seguir andando durante 1 minuto más para controlar la respiración y oxigenar el cuerpo. Pasado el minuto, un miembro de cada equipo deberá de realizar los estiramientos adecuados y el resto de sus compañeros imitarlo. Con ello, estiraremos tanto el tronco superior como el exterior e inclusive las extremidades. Y finalizamos el calentamiento con una tanda de desplazamientos laterales, skipping y talones al glúteo. <u>Actividad 1:</u> “Qué hay de nuevo viejo” Los alumnos con sus respectivos grupos se colocarán unos enfrente de otros, dejando siempre una separación entre grupo y grupo para evitar confusiones o molestias a la hora de realizar la actividad. Una vez colocados unos enfrente de otros y en línea, deben de correr hacia el centro mientras botan la pelota (primero con la derecha y después con la izquierda) y realizar un pase al compañero que tenga delante. Este, recibirá la pelota y repetirá el mismo proceso que su compañero. <u>Actividad 2:</u> “¡Solo soy un pequeño conejo!” Los alumnos formarán grupos de tres personas. Una vez formados se colocarán en 3 filas: La primera en la parte izquierda del campo, la segunda en el medio	15 mins 15 mins

Palabras clave: ABP | Salud | Actividad Física | Educación emocional | Sedentarismo | Hábitos de vida saludable | Baloncesto. **Keywords:** PBL | Health | Physical Activity | Emotional education | Sedentarism | Healthy life habits | Basketball.

	y la tercera en la parte derecha. La persona que se encuentre en el medio, comenzarán con la pelota y deberá de pasársela a la persona de su izquierda y ésta, al de la derecha estableciendo una secuencia de pases hasta llegar a la canasta. Realizará el lanzamiento la persona que posea la pelota más cerca de la canasta. <u>Actividad 3:</u> “Lanzamiento de zanahorias” La clase se dividirá en grupos de 2 personas y una vez establecidos los grupos, se pondrán uno enfrente del otro en el centro de la pista. Deberán lanzar la pelota primero con la mano derecha y después, con la izquierda. Cuando lo realicen unas 4 o 5 veces, cada uno dará un 2 pasos hacia atrás y así sucesivamente hasta llegar al extremo del campo. <u>Vuelta a la calma:</u> “¡A la cancha!” La clase se agrupará en equipos de 5 (serán los mismo que los del grupo de trabajo) y se enfrentarán dos equipos en una canasta y otros dos en la canasta restante. Las normas del partido es que únicamente se podrá anotar punto si todos los integrantes del equipo han poseído la pelota. El equipo restante jugará al “cabreo” e irán rotando todos los equipos para que nadie se quede sin jugar.	20 mins 15 mins 25 mins
	Recursos Para la realización de estas actividades será necesario la disposición de un campo de baloncesto con las canastas y medidas reglamentarias, conos para la señalización tanto del inicio como fin del recorrido y por último, pelotas de baloncesto reglamentarias.	Atención a la diversidad Los alumnos con discapacidades en el tronco inferior, podrán realizar las actividades y serán adaptadas para facilitar su realización. Ya que en la mayoría de las actividades los desplazamientos que se llevan a cabo pueden ser suprimidos o realizados en menor medida a través de ayudas como la silla de ruedas, muletas,...

Palabras clave: ABP | Salud | Actividad Física | Educación emocional | Sedentarismo | Hábitos de vida saludable | Baloncesto. **Keywords:** PBL | Health | Physical Activity | Emotional education | Sedentarism | Healthy life habits | Basketball.

FASE 2. ELABORACIÓN DEL PROYECTO(14 AL 18 DE MARZO)		
Martes (15/03/2022)		
Personajes	Descripción	Duración
	La clase se impartirá en el aula de taller, donde los niños y niñas podrán elaborar su maqueta y hacer uso de los aparatos tecnológicos aportados para su desarrollo. <u>Actividad 1:</u> Previamente informadas las familias, los alumnos deberán de haber traído materiales como cartones, cartulinas, tijeras, colores, tapones,... apropiados para poder llevar a cabo la maqueta. Una vez recolectado el material, el docente encargado enseñará una maqueta de ejemplo y los grupos trabajarán en el desarrollo e investigación de la misma. Todo se realizará siguiendo y obedeciendo los roles establecidos en la semana 1. Dichos roles serán: - Secretario/a. - Portavoz. - Controlador/a. - Coordinador/a. Además, los grupos de trabajo estarán divididos en dos subgrupos. Durante la primera media hora, el primer subgrupo se encargará de realizar la maqueta mientras que el segundo subgrupo, se dedicará a la búsqueda de información a través de la web. Una vez pasada la media hora, se cambiarán los puestos de trabajo.	30 mins
	Recursos	Atención a la diversidad
	Para la realización de esta actividad son necesarios materiales como cartulinas, cartones, pajitas, folios, colores, pegamento, tijeras, tapones, palillos, regla	La búsqueda de información y realización de la maqueta estará adaptada en todo momento a las necesidades de los alumnos con

Palabras clave: ABP | Salud | Actividad Física | Educación emocional | Sedentarismo | Hábitos de vida saludable | Baloncesto. **Keywords:** PBL | Health | Physical Activity | Emotional education | Sedentarism | Healthy life habits | Basketball.

	y elementos tecnológicos como son los ordenadores, tablets y pizarra digital, la cual servirá de apoyo al profesor para dar la información y mostrar el ejemplo de la maqueta. Facilitando así su comprensión.	discapacidad. Al encontrarse divididos en subgrupos, serán los propios compañeros quienes los ayuden, incluyendo el apoyo del docente encargado de la materia.
--	--	---

Jueves (17/03/2022)		
Personajes	Descripción	Duración
Correcaminos  Sam Bigotes	Las actividades del jueves 17 de marzo se llevarán a cabo en la pista exterior de baloncesto. <u>Calentamiento:</u> Los alumnos y alumnas empezarán con un trote suave durante 10 minutos (de los cuales 5 de ellos será botando un balón) con el que el docente podrá observar la forma física del estudiante y llevar a cabo una recogida de datos más precisa. Además, esto les servirá para entrar en calor y evitar futuras lesiones. Una vez finalizado el trote, deben seguir andando durante 1 minuto más para controlar la respiración y oxigenar el cuerpo. Pasado el minuto, un miembro de cada equipo deberá de realizar los estiramientos adecuados y el resto de sus compañeros jugarán a espejo. Es decir, que deberán imitar todo lo que sus compañeros hagan. Con ello, estiraremos tanto el tronco superior como el exterior e inclusive las extremidades. Y finalizamos el calentamiento con una tanda de desplazamientos laterales, skipping y talones al glúteo. <u>Actividad 1:</u> “¡No dejes de correr, Beep Beep!” Se establecerán en grupos de 5 personas y se les asignará una canasta a cada grupo. En	20 mins

Palabras clave: ABP | Salud | Actividad Física | Educación emocional | Sedentarismo | Hábitos de vida saludable | Baloncesto. **Keywords:** PBL | Health | Physical Activity | Emotional education | Sedentarism | Healthy life habits | Basketball.

	cada canasta, habrá un recorrido que deberán completar lo antes posible y anotar el tiro. El circuito estará compuesto por 4 fases: La primera fase será un zig zag a través de una serie de conos, en la segunda fase deberán de saltar unas mini vallas que estarán colocadas unas seguidas de otras, en la tercera fase tendrán que pasar a través de dos cuerdas colocadas en el centro y evitar tocarlas, manteniendo consigo el equilibrio, y por último, deberán lanzar 5 veces al tablero y a la quinta agarrar la pelota e intentar meterla dentro del aro. <u>Actividad 2:</u> “¡No pierdas tu cola de vista!” Para esta actividad, se le pondrá una cola a cada niño/a en la espalda, a la altura de la lumbar. Una vez que todos los niños y niñas la tienen colocada, se les dará una pelota y se les esparcirá por toda la pista. Cuando escuchen el pitido, todos botando la pelota deberán de intentar quitarles a sus compañeros y compañeras el mayor número de colas posibles. Se repetirá 3 o 4 veces y en cada una de las rondas, se hará un recuento de las colas que haya conseguido quitar cada niño y niña. Para luego hacer un recuento total. <u>Actividad 3:</u> “¡Enfréntate a mí!” Una vez retirado el material de la primera actividad, con los mismos grupos deberán de enfrentarse 1vs1. La persona que gane un punto se quedará en la cancha y se irá enfrentando al resto de su grupo hasta perder. Una vez que pierda, el que haya ganado se quedará y se enfrentará al siguiente. Y así, sucesivamente.	25 mins 15 mins 30 mins
	Recursos	Atención a la diversidad

Palabras clave: ABP | Salud | Actividad Física | Educación emocional | Sedentarismo | Hábitos de vida saludable | Baloncesto. **Keywords:** PBL | Health | Physical Activity | Emotional education | Sedentarism | Healthy life habits | Basketball.

	Para la realización y cumplimiento de las actividades será necesario tener a nuestra disposición los campos de baloncesto, así como materiales imprescindibles como son los conos, cuerdas, colas y pelotas de baloncesto.	La actividad del circuito será adaptada a nuestros alumnos con silla de ruedas. Para ello, se ampliarán las medidas de la cuerda, la distancia entre los conos y se bajará un poco la canasta. En la actividad de la cola, no necesitará de ninguna ayuda o adaptación para la realización de la misma y por último, en el 1vs1 se emparejará a los dos alumnos en silla de ruedas para que estén en igualdad de condiciones.
--	---	--

FASE 2. ELABORACIÓN DEL PROYECTO(21 AL 25 DE MARZO)		
Martes (22/03/2022)		
Personajes	Descripción	Duración
Lebron James 	Se agruparán con sus respectivos grupos de trabajo y esta sesión se llevará a cabo en el aula de informática. Actividad 1: “¡Fuerza, lucha y coraje!” En esta primera media hora, se llevará a cabo la visualización de un mini documental sobre el pasado de Lebron James. En el que podrán observar su transcurso y evolución a lo largo de su vida. Una vez visto el mini documental, se les dejará unos diez minutos para que cada grupo de trabajo saque sus conclusiones al respecto y en los últimos diez minutos de la primera media hora, saldrá el representante de cada grupo para exponer las conclusiones recogidas. Actividad 2: “¡La elección!” Una vez visualizado el video y expuesta las conclusiones, cada grupo deberá de escoger	30 mins

Palabras clave: ABP | Salud | Actividad Física | Educación emocional | Sedentarismo | Hábitos de vida saludable | Baloncesto. **Keywords:** PBL | Health | Physical Activity | Emotional education | Sedentarism | Healthy life habits | Basketball.

	a un jugador de baloncesto para buscar información sobre él y exponerlo junto a su maqueta de baloncesto, así como sus jugadas más destacadas y su paso por los equipos. Los primeros quince minutos una parte del grupo buscará información sobre el jugador mientras que el resto continuará haciendo la maqueta y pasado los quince minutos, se cambiarán.	30 mins
	Recursos	Atención a la diversidad
	Para la realización de estas actividades será necesario la disponibilidad del aula de informática y la utilización de elementos informáticos como la pizarra digital para la visualización del mini documental y las tablets y ordenadores para la búsqueda de información sobre el jugador de baloncesto elegido.	Todas las actividades que se realizarán no necesitan ninguna adaptación para nuestros alumnos con discapacidades, ya que no tendrán problema a la hora de visualizar el mini documental, ni tampoco a la hora de recolectar la información. A pesar de ello, siempre contarán con el apoyo de su grupo de trabajo.

Jueves (24/03/2022)		
Personajes	Descripción	Duración
Gato Silvestre	Se llevará a cabo una salida educativa o también llamada excursión escolar, con el objetivo de completar la educación de nuestros alumnos y que les sirva de apoyo para mejorar o complementar su proyecto. Los niños y niñas deberán de estar a las 9:00 en la puerta del colegio donde un autobús les llevará hasta el palacio de deportes José María Martín Carpena. El trayecto durará unos 20-25 minutos y estará supervisado por el profesor de Educación Física. Una vez llegados al Palacio, un guía les estará esperando en la puerta principal del Palacio de Deportes para comenzar con la visita que tendrá una duración aproximada de hora y	180 mins

Palabras clave: ABP | Salud | Actividad Física | Educación emocional | Sedentarismo | Hábitos de vida saludable | Baloncesto. **Keywords:** PBL | Health | Physical Activity | Emotional education | Sedentarism | Healthy life habits | Basketball.

	media. Durante la visita, los niños y niñas podrán visualizar el campo de baloncesto, se les contará las medidas del campo, la altura de las canastas, el número de espectadores que pueden llegar a tener,... Y se les hablará sobre la historia del Unicaja y de alguno de sus jugadores, así como se les enseñará sus vestuarios y todo lo relacionado con el equipo. Es importante que los niños y niñas traigan un justificante firmado por los padres asegurando el consentimiento de los mismos. Además, de que deberán traer 5 euros por cabeza para los gastos de autobús + la visita al Palacio.	
	Recursos	Atención a la diversidad
	Para el éxito de esta salida escolar, será necesario la contratación de un autobús como transporte, además de un guía que nos muestre las instalaciones y nos hable sobre la historia del equipo y del estadio.	El autobús contará con rampa y asientos para alumnos con movilidad reducida. Una vez en el estadio, no tendrá problema para moverse ya que está adaptado para este tipo de personas con movilidad reducida.

FASE 3. ELABORACIÓN DEL PROYECTO(28 AL 31 DE MARZO)

Martes (29/03/2022)

Personajes	Descripción	Duración
------------	-------------	----------

Palabras clave: ABP | Salud | Actividad Física | Educación emocional | Sedentarismo | Hábitos de vida saludable | Baloncesto. **Keywords:** PBL | Health | Physical Activity | Emotional education | Sedentarism | Healthy life habits | Basketball.

Porky 	Daremos comienzo con la semana evaluativa en la que nuestros alumnos y alumnas pondrán a prueba lo que han aprendido a lo largo del proyecto. Se llevará a cabo la exposición y explicación tanto del desarrollo de la maqueta como de lo aprendido tanto de ella como del jugador elegido. Cada grupo de trabajo contará con un total de 12 minutos para realizar su exposición y contarán con los recursos adecuados para llevarla a cabo con éxito (pizarra digital). Por otro lado, es importante que cada miembro del grupo explique algo sobre la maqueta o el jugador ya que se trata del desarrollo de un proyecto cooperativo.	1 h
	Recursos	Atención a la diversidad
	Será necesario la sala de informática para que podamos llevar a cabo la exposición y explicación del proyecto. Además, de que serán necesarios los recursos tecnológicos como pizarras digitales, tablets u ordenadores.	Esta “actividad” está totalmente adaptada a los niños con discapacidad física ya que simplemente consistirá en exponer y explicar lo aprendido y el producto final.

Jueves (31/03/2022)		
Personajes	Descripción	Duración
Lola Bunny	Los alumnos deberán de protagonizar una sesión creada por ellos mismos a partir de los contenidos y destrezas aprendidas durante las fases del proyecto. Cada grupo de trabajo tendrá un total de 36 minutos y el resto de la clase deberá de realizarla. Es importante que cada integrante del grupo explique algo como puede ser el calentamiento, las actividades o la vuelta a la calma. Serán los alumnos junto con el profesor quienes valoren la puntuación de cada grupo.	1 h y 30 mins
	Recursos	Atención a la diversidad

Palabras clave: ABP | Salud | Actividad Física | Educación emocional | Sedentarismo | Hábitos de vida saludable | Baloncesto. **Keywords:** PBL | Health | Physical Activity | Emotional education | Sedentarism | Healthy life habits | Basketball.

	Será necesario la disponibilidad del campo de baloncesto para que cada uno de los grupos puedan llevar a cabo su sesión y los materiales que emplearán.	Aquellos grupos que contengan a personas con movilidad reducida no tendrán ningún inconveniente e incluso podrán realizar los ejemplos de aquellos ejercicios que se adapten a este tipo de personas con la movilidad reducida.
---	--	--

5.8. Atención a la diversidad

Es imprescindible que tengamos en cuenta las necesidades de nuestros alumnos para que puedan ser tenidas a la hora de realizar el proyecto. La clase de 6ºA cuenta con 2 niños con una discapacidad en el tronco inferior. Además, de un alumno con dislexia. A pesar de sus discapacidades o problemas a la hora de comprender o escribir, la realización de las actividades no les supondrá ningún problema, ya que se tendrán en cuenta en todo momento e incluso adaptadas para que no dejen de participar en ella y sean en todo momento igual de protagonistas que sus compañeros. Es importante que sepamos que cualquier niño y niña, independientemente de sus discapacidades, tiene las mismas posibilidades de aprender.

Siguiendo la ley vigente del 15 de enero de 2021, podremos llegar a ampliar o manipular el horario de la materia o incluso proporcionarle horas extra de apoyo si fueran necesarias. Ya que estos alumnos deben de contar con las mismas oportunidades que el resto de sus compañeros de clase.

Palabras clave: ABP | Salud | Actividad Física | Educación emocional | Sedentarismo | Hábitos de vida saludable | Baloncesto. **Keywords:** PBL | Health | Physical Activity | Emotional education | Sedentarism | Healthy life habits | Basketball.

5.9. Evaluación

Primero de todo, es importante hacer ver a los alumnos que la calificación como tal no lo es todo. Es decir, tenemos que evitar ceñirnos únicamente a la calificación y no obsesionarnos. Por lo que hay que disfrutar el proceso y aprender con él de manera lúdica y responsable. Como herramienta de evaluación haremos uso de la Rúbrica. Gracias a ella, nuestros alumnos podrán reflexionar sobre su aprendizaje y ver el grado en el que ha alcanzado los objetivos previstos en el proyecto. Por lo tanto, desarrollaremos una rúbrica que estará orientada al seguimiento del proyecto para poder tener un registro cada vez que concluyamos una fase del proyecto.

- Rúbrica orientada al seguimiento del proyecto:

RÚBRICA ORIENTADA AL SEGUIMIENTO DEL PROYECTO				
	Excelente	Bien	Regular	Mal
Es responsable con la parte del trabajo asignada.	Participa totalmente	Participa bastante	Apenas participa	No participa
Intervienen todos los miembros del grupo hablando.	Escucha y respeta opiniones	Escucha a los demás pero interrumpe a veces	Interrumpe a los compañeros y al docente.	No deja escuchar a los demás
Escucha activamente a los demás.	Acepta lo que se le comenta	Acepta lo que se le dice pero pone excusas	A veces acepta las opiniones, otras no	No acepta las opiniones de los demás
Acepta las opiniones de los miembros del grupo.	Respeto a todos sus compañeros	Respeto, aunque a algún miembro del grupo no	Apenas respeta a los demás	No respeta a nadie
Es respetuoso y no entorpece el trabajo del grupo.	Anima a todos sus compañeros	Anima la mayoría de las veces, otras no	Apenas anima	No anima nunca
Anima, apoya y	Se muestra	Toma el control	Participa sólo en	Se muestra

Palabras clave: ABP | Salud | Actividad Física | Educación emocional | Sedentarismo | Hábitos de vida saludable | Baloncesto. **Keywords:** PBL | Health | Physical Activity | Emotional education | Sedentarism | Healthy life habits | Basketball.

felicita al resto de compañeros.	como líder del grupo.	pero no dirige las actividades del resto.	la tarea que se le asigna.	ausente.
Es participativo y realiza actividades.	Busca información y la distribuye a sus compañeros.	Busca información de su tarea ayudando a sus compañeros.	Se limita a busca información de su tarea	No muestra ningún tipo de interés en buscar información
Participa en la elaboración de la maqueta	Participa totalmente	Participa bastante	Apenas participa	No participa

6. Conclusiones

Hemos estado siempre acostumbrados a un tipo de metodología más tradicional, basada únicamente en escuchar y hacer lo que nos dicen que hagamos. Pero, esa época ya ha pasado y hemos podido observar la gran variedad de metodologías que han ido apareciendo tras el paso de los años de manos de grandes psicólogos, pedagogos,... y todo gracias a nuestra propia evolución y adaptación. La escuela, anteriormente, era un lugar frío y poco lúdico, pero fue gracias a la personalidad y perseverancia de los docentes que ansiaban una educación de calidad los que supieron adaptarse a los tiempos en los que nos encontramos hoy. Además, son metodologías como el aprendizaje basado en proyectos, la gamificación, el trabajo cooperativo,... las que han llegado para quedarse una muy buena temporada entre nosotros. Son, en mi opinión, la Gamificación y el Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) las dos grandes metodologías que solemos observar en las aulas día tras día. Aunque esta vez, nos hemos querido centrar en el ABP como principal herramienta metodológica. He de admitir que este tipo de metodología resulta algo compleja a la hora de emplearla con niños y niñas de Educación Primaria, pero una vez que se asienta y toma su rumbo se convierte en una gran herramienta para el docente y para el aprendizaje de nuestros alumnos. Gracias a dicha metodología, los alumnos pasan a ser los principales protagonistas en la historia de su aprendizaje y a su vez, cooperan con el resto de compañeros y desarrollan sus habilidades sociales. Un factor importante a tener en

Palabras clave: ABP | Salud | Actividad Física | Educación emocional | Sedentarismo | Hábitos de vida saludable | Baloncesto. **Keywords:** PBL | Health | Physical Activity | Emotional education | Sedentarism | Healthy life habits | Basketball.

cuenta a la hora de querer aplicar el ABP. Ya qué deberán de trabajar en grupos y apoyarse mutuamente para alcanzar los objetivos esperados. Otra de las grandes ventajas que he podido observar a la hora de emplear esta metodología ha sido el gran dominio que adquieren de las nuevas tecnologías, siendo este uno de los factores más importante a tener en cuenta debido a la situación actual y a la rápida evolución de nuestro tiempo, conocimientos y docencia.

7. Referencias bibliografía:

- Vergara Ramírez, J. J. (2021). *Aprendo porque quiero: el aprendizaje basado en proyectos (ABP), paso a paso*. SM.
- Pérez Samaniego, V. y Devis Devis, J.. (2003). *La promoción de la actividad física relacionada con la salud. La perspectiva de proceso y de resultado*. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 3 (10) pp. 69-74 <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista10/artpromocion.htm>
- Cuervo Valdes JJ . Importancia sobre la salud y comportamiento de la actividad física habitual en la edad escolar. Evid Pediatr. 2005;1:5.
- Sáez Padilla, J., Cantonero Cobos, J., Moreno Sánchez, E., Molina López, J., & Tornero Quiñones, I. (2022). *Beneficios y barreras del desplazamiento activo hacia el centro escolar: una revisión sistemática* (Benefits and barriers of active commuting to the school center: a systematic review(. *Retos*, 43, 572-578. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.89075>
- Bisquerra, R., & López-Cassá, È. (2020). *Educación emocional: 50 preguntas y respuestas*. Editorial El Ateneo.
- Pérez-González, J., Yáñez, S., Ortega-Navas, C. y Piqueras, J. A. (2020). Educación Emocional en la Educación para la Salud: Cuestión de Salud Pública. *Clínica y Salud*, 31(3), 127 - 136. <https://doi.org/10.5093/clysa2020a7>
- Mujica Johnson, F. N. (2019). *EL SENTIDO MORAL QUE JAMES NAISMITH OTORGÓ AL BALONCESTO: UNA FORTALEZA PARA SU DESARROLLO EN ESPAÑA Y EN LA EDUCACIÓN FÍSICA*. *EmásF. Revista Digital de Educación Física*, (56), 92-103. http://emasf.webcindario.com/El_sentido_moral_que_James_Naismith_otorgo_a_l_baloncesto.pdf
- Feu, S., Ibáñez Godoy, S. J., & García-Rubio, J. (2019). *Los procesos de Formación y rendimiento en Baloncesto: Progresos científicos para su mejora*. Wanceulen Editorial S.L.

Palabras clave: ABP | Salud | Actividad Física | Educación emocional | Sedentarismo | Hábitos de vida saludable | Baloncesto. **Keywords:** PBL | Health | Physical Activity | Emotional education | Sedentarism | Healthy life habits | Basketball.

<https://books.google.es/books?id=ASXXDwAAQBAJ&lpg=PA87&dq=Caracter%C3%ADsticas%20en%20relaci%C3%B3n%20con%20el%20objetivo%20y%20estructura%20de%20juego%20baloncesto&lr&hl=es&pg=PA86#v=onepage&q&f=false>

Feu, S., Ibáñez Godoy, S. J., & García-Rubio, J. (2019). *Los procesos de Formación y rendimiento en Baloncesto: Progresos científicos para su mejora*. Wanceulen Editorial S.L.

<https://books.google.es/books?id=ASXXDwAAQBAJ&lpg=PA87&dq=Caracter%C3%ADsticas%20en%20relaci%C3%B3n%20con%20el%20objetivo%20y%20estructura%20de%20juego%20baloncesto&lr&hl=es&pg=PA86#v=onepage&q&f=false>

Gil, Á. (2019). Actuaciones en pista y tratamiento inmediato de lesiones traumatológicas en el baloncesto. *Federación de Baloncesto de la Comunidad Valenciana*, 1-8.

<https://www.fbcv.es/blog/wp-content/uploads/2019/05/ACTUACIONES-EN-PISTA-Y-TRATAMIENTO-INMEDIATO-DE-LESIONES-TRAUMATOL%C3%93GICAS-EN-EL-BALONCESTO-%C3%81LVARO-GIL.pdf>

Román, V. T., Ramos, D. G., Marín, D. M., Coll, J. S., Sánchez, I. B., & Gil, M. C. R. (2020). Análisis de la incidencia de lesiones y hábitos usados durante el calentamiento en el baloncesto femenino. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (38), 159-165.

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7397355.pdf>

Feu, S., Ibáñez Godoy, S. J., & García-Rubio, J. (2019). *Los procesos de Formación y rendimiento en Baloncesto: Progresos científicos para su mejora*. Wanceulen Editorial S.L.

<https://books.google.es/books?id=ASXXDwAAQBAJ&lpg=PA87&dq=Caracter%C3%ADsticas%20en%20relaci%C3%B3n%20con%20el%20objetivo%20y%20estructura%20de%20juego%20baloncesto&lr&hl=es&pg=PA86#v=onepage&q&f=false>

Pérez de Albéniz Iturriaga, A., Fonseca Pedrero, E., & Lucas Molina, B. (2021). *Iniciación al Aprendizaje Basado en Proyectos Claves para su implementación*. Universidad de la Rioja.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=785222>

Salido López, P. V. (2020). *Metodologías activas en la formación inicial de docentes: Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) y educación artística*. *Revista de Currículum y Formación de Profesorado*, 24(2), 120-143.

<http://hdl.handle.net/10481/63803>

Palabras clave: ABP | Salud | Actividad Física | Educación emocional | Sedentarismo | Hábitos de vida saludable | Baloncesto. **Keywords:** PBL | Health | Physical Activity | Emotional education | Sedentarism | Healthy life habits | Basketball.

Peris Escamilla, A. (2018). *El aprendizaje basado en proyectos (ABP) como herramienta para la mejora educativa*.

<http://hdl.handle.net/10234/177534>

Urpí Guercia, C. (2019). Investigación, docencia y transferencia de programas educativos patrimoniales: un proyecto de tutoría piramidal de trabajos de fin de grado. *Ensayos: revista de la Escuela Universitaria de Formación del Profesorado de Albacete*.

<https://hdl.handle.net/11162/213711>

Ritzer (2002), “un hecho social que puede ser tratado como cosa y es externo y coercitivo al individuo” (p. 207).

René Leriche (1879-1955), “La salud es la vida en el silencio de los órganos”.

Escamilla (1993), “La clase de gimnasia constituía un suplicio, un aburrimiento, una desgana increíble. La sana energía de aquellos grupos de jóvenes pedía algo más alegre, más dinámico, más activo” (p. 12).

Torrebadella (2014), “Este popular juego americano fue divulgándose aisladamente en algunos medios, indicando sus cualidades recreativas, educativas e higiénicas para la educación física, y recomendado como un excelente deporte infantil y femenino” (p. 178)

Tan (2016) “el ABP es un enfoque que varía notablemente del aula tradicional centrada en el profesorado y proporciona una actividad interdisciplinaria, centrada en el estudiante” (p. 10).

Trujillo (2015), “El aprendizaje basado en proyectos es una metodología que permite a los alumnos adquirir los conocimientos y competencias clave en el siglo XXI

Palabras clave: ABP | Salud | Actividad Física | Educación emocional | Sedentarismo | Hábitos de vida saludable | Baloncesto. **Keywords:** PBL | Health | Physical Activity | Emotional education | Sedentarism | Healthy life habits | Basketball.

mediante la elaboración de proyectos que dan respuesta a problemas de la vida real” (p. 4).

Diego Bravo (2012) definió el constructivismo como “una ideología que se basa en que la persona es un producto creado por el ambiente que lo rodea y a su vez, por sus características internas” (p. 5).

Ausubel (1976), “la educación apoyada en el constructivismo implica la experimentación y la resolución de problemas y considera que los errores no son contrarios al aprendizaje, sino más bien la base del mismo” (p.5).

Morales (2013), “el conflicto cognitivo se convierte en el motor afectivo indispensable para alcanzar aprendizajes significativos y además garantiza que las estructuras de pensamiento se vean modificadas” (p. 151).

<https://www.juntadeandalucia.es/boja/2021/507/1>

<https://www.colegioellimonar.es/>

Robnei. (2021). *Space Jam PNG Images Transparent*. [Ilustración]. Recuperado de <https://www.megaidea.net/space-jam-png-images-transparent/>

Palabras clave: ABP | Salud | Actividad Física | Educación emocional | Sedentarismo | Hábitos de vida saludable | Baloncesto. **Keywords:** PBL | Health | Physical Activity | Emotional education | Sedentarism | Healthy life habits | Basketball.

8. Anexos:

Anexo I:



López. A. (2021). *James Naismith, el profesor que inventó el baloncesto con dos cestas de melocotones*. [Ilustración]. Recuperado de <https://elpais.com/deportes/2021-01-15/james-naismith-el-profesor-que-invento-el-baloncesto-con-dos-cestas-de-melocotones.html>

Anexo II:

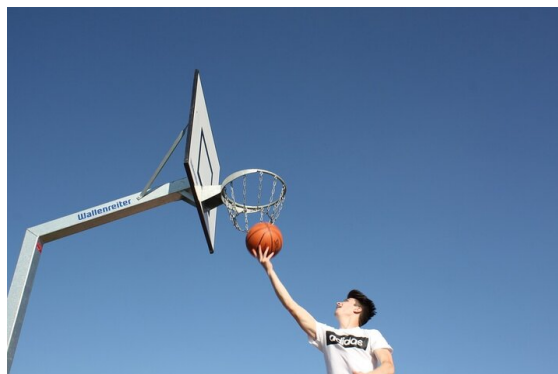


Herrero, P. (2022). *Space Jam: Nuevas Leyendas "triunfa" en los Razzies con 3 premios*. [Ilustración]. Recuperado de https://as.com/meristation/2022/03/27/noticias/1648361310_211419.html

Chávez, S. (2021). *Warner Bros lanzará colección NFT de Space Jam*. [Ilustración]. Recuperado de <https://www.safeshopping.news/2021/07/13/warner-bros-lanzara-coleccion-nft-de-space-jam/>

Palabras clave: ABP | Salud | Actividad Física | Educación emocional | Sedentarismo | Hábitos de vida saludable | Baloncesto. **Keywords:** PBL | Health | Physical Activity | Emotional education | Sedentarism | Healthy life habits | Basketball.

Anexo III:



Baúlde, A. (2022). *Joventut - Monbus Obradoiro*. [Ilustración]. Recuperado de <https://www.acb.com/articulo/ver/340500-sigue-la-jornada-33-en-nuestro-directo.html>

Cano, F. (2021). *Basket Jaén 21 propone un campus deportivo para despegar*. [Ilustración]. Recuperado de <https://lacontradejaen.com/campus-basket-21-jaen/>

Anexo IV:



La Organización Mundial de la Salud (OMS). (2019). *Insta a todos sus Estados Miembros a desarrollar Sistemas de Urgencias y Emergencias y una especialización adecuada de los profesionales como garantía de equidad, igualdad y salud en los Sistemas Sanitarios*. [Figura] Recuperado de <https://www.semes.org/la-organizacion-mundial-de-la-salud-oms-insta-a-todos-sus-estados-miembros-a-desarrollar-sistemas-de-urgencias-y-emergencias-y-una-especializacion-adecuada-de-los-profesionales-como-garantia-de-equidad-igualdad-y-salud-en-los-sistemas-sanitarios>

Palabras clave: ABP | Salud | Actividad Física | Educación emocional | Sedentarismo | Hábitos de vida saludable | Baloncesto. **Keywords:** PBL | Health | Physical Activity | Emotional education | Sedentarism | Healthy life habits | Basketball.

Anexo V:



Mosquera, I. (2021). *Juanjo Vergara, un docente comprometido con la justicia social*. [Ilustración]. Recuperado de <https://www.magisnet.com/2021/07/juanjo-vergara-un-docente-comprometido-con-la-justicia-social/>

Anexo VI:



Instalaciones. (S,F). [Ilustración]. Recuperado de <http://www.colegioellimonar.es/instalaciones.php>

Palabras clave: ABP | Salud | Actividad Física | Educación emocional | Sedentarismo | Hábitos de vida saludable | Baloncesto. **Keywords:** PBL | Health | Physical Activity | Emotional education | Sedentarism | Healthy life habits | Basketball.

Anexo VII:



La Magia Del Basket (20 noviembre 2018). Lebron James - "El Origen del Rey" | Mini Documental NBA. https://youtu.be/YvqxYhms_qc

Palabras clave: ABP | Salud | Actividad Física | Educación emocional | Sedentarismo | Hábitos de vida saludable | Baloncesto. **Keywords:** PBL | Health | Physical Activity | Emotional education | Sedentarism | Healthy life habits | Basketball.