



Universidad de Jaén

Centro de Estudios de Postgrado

Trabajo Fin de Máster

PROYECTO EDUCATIVO “SPARTAN RACE MENGIBEÑA”

Alumno/a: **Barahona Chica, Antonio**

Tutor/a: **Julio Jesús Rodríguez Cabrera**

Dpto: **Departamento de Didáctica de la Expresión
Musical, Plástica y Corporal**

JUNIO, 2022

ÍNDICE

1. RESUMEN Y PALABRAS CLAVE	3
1. INTRODUCCIÓN	4
1. FUNDAMENTACIÓN EPISTEMOLÓGICA	4
3.1 ANÁLISIS Y DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN REAL	5
3.1.2. SEDENTARISMO EN ADOLESCENTES.	5
3.2. RECOMENDACIONES DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA	6
3.3 FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA	6
1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	8
4.1 TRABAJO DE FUERZA EN ADOLESCENTES	8
1. PROYECCIÓN DIDÁCTICA	9
5.1 LEGISLACIÓN EDUCATIVA DE LA PROPUESTA	9
5.2 CONTEXTUALIZACIÓN DEL CENTRO ESCOLAR	10
5.3 ADSCRIPCIÓN A UNA ETAPA, CICLO Y NIVEL EDUCATIVO.	11
5.4 ASPECTOS PSICOLÓGICOS Y PEDAGÓGICOS DEL ALUMNADO Y DE LA ENSEÑANZA. CONTEXTUALIZACIÓN DEL AULA	11
5.5. ELEMENTOS CURRICULARES BÁSICOS	12
5.5.1 OBJETIVOS	12
5.5.2. COMPETENCIAS CLAVE	14
5.5.3. CONTENIDOS	15
5.5.4. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	16
5.5.6. MAPA DE DESEMPEÑO	21
5.5.5. EVALUACIÓN: CRITERIOS Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	44
5.6. ELEMENTOS CURRICULARES COMPLEMENTARIOS	49
5.6.1. MEDIDAS PARA ATENDER AL ALUMNO CON NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APOYO EDUCATIVO (ANEAE)	49
5.6.2. TRANSVERSALIDAD	51
5.7. INNOVACIÓN	51
6. BIBLIOGRAFÍA	52
ANEXO 1. EVALUACIÓN DEL DOCENTE	55

1. RESUMEN Y PALABRAS CLAVE

Uno de los grandes problemas que sufren los adolescentes hoy en día es el sedentarismo. Cada vez son más las personas jóvenes que no llegan a las recomendaciones mínimas diarias de actividad física que recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Con este proyecto se pretende llevar a cabo la "Spartan Race Mengibeña", una carrera de obstáculos a través de la cual se pretende que el alumnado de 4º de ESO del I.E.S. Maria Cabeza Arellano Martínez en Mengíbar, sea consciente de la importancia de la actividad física para la salud, trabajando esto a través de los bloques de contenidos de salud y calidad de vida, actividad física en el medio natural y condición física. Además, se pretende también que el alumnado adquiera las nociones básicas para organizar y preparar una prueba deportiva.

Palabras claves:

Metodologías activas, Educación Física, Educación Secundaria, Gamificación, Aprendizaje cooperativo, Condición física, Actividad física y Salud.

ABSTRACT

One of the great problems that adolescents suffer today is a sedentary lifestyle. More and more young people do not reach the minimum daily recommendations for physical activity recommended by the World Health Organization (WHO).

With this project it is intended to carry out the "Spartan Race Mengibeña", an obstacle course through which it is intended that the 4th ESO students of the I.E.S. Maria Cabeza Arellano Martínez in Mengíbar, be aware of the importance of physical activity for health, working this through the content blocks of health and quality of life, physical activity in the natural environment and physical condition. In addition, it is also intended that students acquire the basic notions to organize and prepare a sports event.

Keywords:

Active methodologies, Physical Education, Secondary Education, Gamification, Cooperative Learning, Physical Condition, Physical Activity and Health.

1. INTRODUCCIÓN

Hoy en día, el sedentarismo se ha convertido en uno de los principales problemas a nivel mundial (World Health Organization [OMS], 2010). Y como es de esperar, a los jóvenes también les afecta este problema (Roman, Serra, Ribas, Pérez y Aranceta, 2008; Troiano et al., 2008), lo cual es algo muy serio, ya que estos serán los próximos adultos con problemas de inactividad física (Ries, Romero y Arribas, 2009). Estos problemas de sedentarismo están dando lugar a enfermedades como la obesidad, el cáncer, diabetes, etc (Molina-García, Queralt, Estevan y Sallis, 2016; Rosenbloom, Silverstein, Amemiya, Zeitler y Klingensmith, 2009).

Estudios científicos (Pate, et al., 1995; Raitakari, et al., 1997; Boreham, Twisk y Savage, 1997; Perula de Torres et al., 1998; Krekoulia, et al., 2007, citados en Oviedo et al., 2013) demuestran que practicar actividad física con asiduidad puede mejorar la salud de los jóvenes. Sin embargo, el gran problema lo tenemos en los centros educativos, ya que la asignatura de Educación física dispone de muy pocas horas. Específicamente, 2 horas semanales para 4º de la ESO según la orden de 15 de enero de 2021. Es por ello, que debemos intentar motivar al alumnado despertando en ellos el gusto por la actividad física y así, poder compensar la falta de horas.

Con la siguiente propuesta, se pretende desarrollar un proyecto que incentive la práctica de la actividad física a través de una carrera de obstáculos en la Ciudad de Mengíbar (Jaén). Con el desarrollo de dicha propuesta, se persiguen los siguientes objetivos.

- Mejorar la condición física y motriz de los jóvenes.
- Mejorar la salud de los jóvenes.
- Mejorar la capacidad de tomar decisiones y resolver situaciones problemáticas.

1. FUNDAMENTACIÓN EPISTEMOLÓGICA

En primer lugar, veo importante ubicar nuestro proyecto, definiendo al alumnado al que va dirigido y posteriormente procederemos a describir la situación real actual, desglosando todos aquellos aspectos que son importantes para el desarrollo del proyecto.

Este Trabajo final de máster está orientado al desarrollo de una carrera de obstáculos en la Ciudad de Mengíbar, en la provincia de Jaén. Destinado al alumnado de cuarto de la ESO. Dicho proyecto, pretende relacionar los hábitos de actividad física diaria y el contexto escolar. El desarrollo de la carrera se llevará a cabo desde la asignatura de educación física, realizando así la gran parte del proyecto en horario

escolar, aunque, también es cierto, que habrá tareas para realizar en casa por falta de tiempo en el aula.

Mi propósito con este proyecto es intentar incrementar los niveles de práctica de actividad física en los adolescentes, propiciando así una futura adherencia a la misma. No obstante, nuestra intención no es solo la de aumentar los niveles de actividad física durante la realización del proyecto, si no que, para conseguir que el alumnado mantenga esos niveles, se les inculcará la importancia que tiene la práctica regular de actividad física tanto para la salud mental como física. Además, hay muchos niños y niñas que por su situación económica, social, o desconocimiento del mismo, no han podido participar antes en un evento de estas características, es por ello que, como ellos van a crear y realizar el proyecto van a ser partícipes del mismo, por lo que puede suponerles un aumento en la motivación al ver que han podido crear y participar en un evento de esa magnitud.

Una vez descrito el objetivo del proyecto y al alumnado al que va dirigido, comencemos por analizar la situación real, desglosando todos los factores a tener en cuenta antes de desarrollar nuestro proyecto.

3.1 ANÁLISIS Y DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN REAL

Para poder ver y analizar la situación actual, es necesario desglosar los principales problemas que afectan a los adolescentes hoy en día. Iremos abordando los problemas de los más generales a los más concretos.

3.1.2. SEDENTARISMO EN ADOLESCENTES.

Cuando hablamos de factores de riesgo, es importante recalcar que el sedentarismo y la inactividad física, alcanzaron en el año 2009, la cuarta posición en cuanto a unos de los factores de riesgo de mortalidad más importantes del mundo (Hallal et al., 2012; OMS, 2010). La (OMS, 2010) afirma que un 6% de los fallecimientos fueron a causa del sedentarismo y la inactividad física, únicamente superados por la hipertensión, el exceso de glucosa en sangre y el tabaco.

Todos los factores de riesgo que he mencionado anteriormente, están relacionados entre sí, ya que algunas enfermedades como pueden ser la hipertensión o diabetes, pueden haber surgido a raíz del sedentarismo. Sin ir más lejos, (Roman et al., 2008; Troiano et al., 2008) demuestran en numerosas investigaciones que el sedentarismo es uno de los factores que más aumenta el riesgo de sufrir enfermedades como la diabetes, hipertensión, cáncer y enfermedades cardíacas.

La razón principal por la los adolescentes sufren obesidad y sobrepeso es, sin duda, el sedentarismo. (Chandler et al., 2015; Hills, Okely y Baur, 2010, citado en Martínez, Grao, Moral y Pantoja, 2012), asimismo contribuye al aumento de la

resistencia a la insulina y a tener altos niveles de presión arterial en la infancia (Rosenbloom et al., 2009; American Diabetes Association, 2000).

Como hemos podido observar, es clara la evidencia que indica que los adolescentes de hoy en día no realizan la suficiente actividad física para mejorar su salud, ya que no existen otros factores con más riesgo de prevalencia para la salud que la inactividad física (Warburton, Nicol y Bredin, 2006, citado en Martin-Matillas et al., 2011). Si observamos las edades en las cuales se encuentra el alumnado de 4º ESO, sobre los cuales va enfocado el proyecto, obtenemos que rondan los 15-16 años. Según (Bös et al., 2006; Kjønniksen, Torsheim y Wold, 2008; Pierón, Telama, Almond y Carreiro da Costa, 1999, citados en Ries et al., 2009), en estas edades el problema de la inactividad física se ve agravado.

3.2. RECOMENDACIONES DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA

Muchas han sido las recomendaciones de actividad física propuestas para los adolescentes, la gran mayoría de ellas coinciden en que, al menos, se deben hacer 60 minutos de actividad física diaria a una intensidad moderada a vigorosa (Muñoz y Delgado, 2010; Cardon et al., 2014; OMS, 2010). Pero lamentablemente, alrededor del 80% de adolescentes de 15 años no alcanzan los requerimientos mínimos de actividad física (Hallal et al., 2012).

Con todo lo mencionado hasta ahora, está claro que en los centros educativos, con el número tan reducido de horas de educación física, es casi imposible cumplir los requerimientos mínimos de actividad física para los adolescentes (Fairclough y Stratton, 2005, citado en Molina-García et al., 2016). Pero no solo eso, si profundizamos aún más observamos que, si al poco tiempo de educación física le restamos el tiempo de explicación, sacar el material, preparar, etc, obtenemos que el tiempo de práctica de actividad física moderada a vigorosa es muy limitado. Según (Martínez et al., 2012, citado en Molina-García et al., 2016), tan solo el 10% de una sesión de educación física representaba el tiempo en el que el alumnado realizaba actividad física moderada o vigorosa.

3.3 FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA

Como hemos comentado anteriormente, la gran mayoría de adolescentes la única actividad física que realizan es la que programa en el centro educativo. Es por esto, que los centros cumplen una función muy importante a la hora de programar la actividad física para el alumnado, ya que las clases de educación física son las oportunidades que tienen este alumnado para contribuir a su actividad física diaria (Fairclough, S., & Stratton, G., 2005) .

La metodología que voy a seguir para desarrollar este proyecto se denomina "Aprendizaje Cooperativo". Según (Johnson et Holubec, 1999) *"El aprendizaje cooperativo (AC) es definido como una metodología educativa basada en el trabajo en*

pequeños grupos, generalmente heterogéneos, en los que los estudiantes trabajan juntos para mejorar su propio aprendizaje y el de los demás miembros de su grupo". La característica más importante del AC es que siempre implica el trabajo grupal. Aún así, tiene 5 grandes pilares más, como son;

1. Interdependencia Positiva de metas.
2. Interacción promotora cara a cara.
3. Responsabilidad individual.
4. Habilidades interpersonales y en pequeño grupo
5. Procesamiento Grupal

En educación física hay ocho modelos de instrucción para aplicar en el aula según Metzler (2011): "Instrucción directa, enseñanza individualizada, enseñanza recíproca, enseñanza por descubrimiento, educación deportiva, juegos tácticos, enseñanza de responsabilidad personal y social, y AC". Siendo la característica más importante de éste último que el alumnado trabaja en grupos para aprender de sus compañeros.

Para que el modelo de instrucción AC funcione correctamente, debe estar perfectamente estructurado para que se pueda compartir la información entre los grupos. Las ventajas de aplicar este modelo en el aula son las siguientes (André, 2012);

1. Desarrollar las habilidades sociales y mejorar las relaciones entre el alumnado.
2. Favorecer la inclusión del alumnado con discapacidad.
3. Mejorar el autoconcepto personal y físico.
4. Motivar a los estudiantes hacia la práctica motriz.

IMPLEMENTACIÓN DE LAS TIC, TAC, TEP.

Para intentar solucionar la falta de inactividad física en el alumnado y aumentar la motivación, creo que sería conveniente la implementación de las TIC, TAC, TEP en el desarrollo del proyecto. Hoy en día, es innegable asumir que la gran mayoría de los adolescentes disponen de dispositivos móviles a su alcance, y estos dispositivos nos pueden servir de gran ayuda para fomentar la motivación a través de aplicaciones como pueden ser Strava, Runtastic, Wikiloc, etc. Además, la gran mayoría de teléfonos disponen de GPS, sensores inerciales, etc. los cuales nos pueden ayudar a registrar parámetros de actividad física del alumnado como pueden ser la velocidad, la distancia recorrida, el número de pasos, desnivel acumulado, etc. Incluso, se pueden lanzar retos desde las propias aplicaciones para incrementar la competición saludable entre ellos y elevar así, los niveles de actividad física.

No solo las TIC nos pueden ayudar a registrar parámetros de actividad física, si no que también pueden ser de gran utilidad para la elaboración y el desarrollo de actividades de organización de la propia carrera. De hecho, como parte de la carrera la desarrollarán el alumnado, las TIC serán fundamentales como por ejemplo, para la creación de propaganda y circuito de la prueba, anotación de resultados, etc.

Las tecnologías de aprendizaje y conocimiento (TAC) asocian las TICS al aprendizaje. Para que haya una adecuada implantación de las TAC en el centro educativo hace falta una buena gestión y planificación del centro y sus recursos. Durante el proyecto vamos a implementar las TACs en el aula a través de presentaciones en clase en forma de diapositivas o con documentos word.

Las Tecnologías para el empoderamiento y la participación (TEP) consisten en interactuar y crear contenido propio por el alumnado. Con este modelo lo que se pretende es motivar e incentivar el espíritu crítico y participativo del alumnado. Durante el proyecto vamos a implementar las TECs a través de un blog de aula a través del cual se cuente el progreso de la Spartan Race Mengibeña.

1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Una vez descrita la situación de la cual partimos, vamos a profundizar ahora en las mejoras que pretendemos conseguir con el desarrollo de nuestro proyecto.

El informe Eurydice de la Comisión Europea, Kerpanova y Barodankova (2013) estima que tan solo alrededor de un 20% de los adolescentes en edad escolar participa en actividades físicas fuera del centro escolar. Esto nos indica que hay un 80% de adolescentes que solo participan en eventos deportivos si éstos se realizan en el centro educativo. Es por ello, que desde los centros educativos, se deben buscar estrategias para incentivar al alumnado a participar en eventos deportivos.

Con el desarrollo de nuestro proyecto “Carrera de Obstáculos”, pretendemos no solo motivar al alumnado a participar éste evento, si no también en futuros eventos deportivos fuera del horario escolar, incrementando así los niveles de actividad física y favoreciendo la adherencia al deporte. Asimismo, este tipo de actividades se podría respaldar también en la comunidad educativa y en padres y madres (Cardon et al., 2014).

De este modo, favorecemos que de ese 80% del alumnado mencionado anteriormente, alguno de ellos encuentre la motivación para la práctica de actividad física en éste tipo de eventos, y que hasta ahora, por desconocimiento, no haya realizado actividad física por no haber encontrado la motivación en otros deportes.

4.1 TRABAJO DE FUERZA EN ADOLESCENTES

Cuando hablamos de mejorar la salud de los adolescentes a través de la actividad física, es inevitable mencionar la importancia del trabajo de resistencia. Pero, casi siempre nos olvidamos de la importancia que tiene el trabajo de fuerza para el desarrollo de los adolescentes, sobre todo para su desarrollo óseo y muscular. Trabajar la fuerza en personas en crecimiento siempre ha sido un tema muy controvertido, ya que existía

la tendencia a pensar que este tipo de trabajo podría afectar al desarrollo y crecimiento del niño. Pero, nada más lejos de la realidad. Barbieri, D., & Zaccagni, L. (2013), realizaron un estudio en el cual analizaba los beneficios del trabajo con cargas y ejercicios pliométricos en adolescentes, y lo que obtuvieron fue que un entrenamiento de fuerza, bien estructurado y planificado, tuvo mejoras tanto en la salud como en el desarrollo de los adolescentes.

Por ello, es importante que en el bloque de condición física, el cual vamos a utilizar para preparar la carrera, además de tratar aspectos cardiovasculares como puede ser el trabajo de carrera, también le demos importancia al trabajo de la fuerza con ejercicios pliométricos o levantamientos de cargas. Al principio comenzaremos con un calentamiento aeróbico de 5-10 minutos y a continuación empezaremos a trabajar la fuerza. En las primeras sesiones trabajaremos durante 20-30 minutos, con ejercicios de 1 a 3 series y 10 a 15 repeticiones. A medida que se vaya aumentando la fuerza con el paso de las sesiones aumentaremos en un 5-10% las cargas para seguir progresando (Sociedad Argentina de pediatría & Subcomisiones, C. 2018) .

1. PROYECCIÓN DIDÁCTICA

5.1 LEGISLACIÓN EDUCATIVA DE LA PROPUESTA

NIVEL NACIONAL

1. Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.
2. Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.

NIVEL AUTONÓMICO

1. Ley 17/2007, de 10 de diciembre, de Educación de Andalucía.
2. Decreto 111/2016, de 14 de junio, donde se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la comunidad autónoma de Andalucía.
3. Orden de 14 de julio de 2016, por la que se establece el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado.
4. Orden de 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad, se establece la ordenación de la evaluación del proceso

de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre distintas etapas educativas.

5.2 CONTEXTUALIZACIÓN DEL CENTRO ESCOLAR

El centro al que está destinado este proyecto es el “I.E.S. Maria Cabeza Arellano Martínez” situado en Mengíbar (Jaén). Centro bilingüe y que, además apuesta mucho por las metodologías activas y por la implementación de la actividad física en las aulas cómo método para mejorar nuestra salud.

El centro cuenta con una escolarización de alrededor de 800 alumnos y alumnas y 80 profesores/as, impartiendo docencia desde primer curso de la ESO hasta segundo curso de Bachillerato, además, también se imparte clase en ciclos formativos medios y superiores. Este instituto está dividido en 4 edificios más las pistas polideportivas y dispone también de las instalaciones del pabellón municipal de Mengíbar. El primer edificio está orientado al primer ciclo de la ESO, el segundo edificio para segundo ciclo de la ESO, el tercer edificio está orientado para los grados medios, superiores y bachillerato y por último, el cuarto edificio está destinado la materia de educación física, contando con pistas polideportivas al aire libre y de interior.

El centro presenta las siguientes instalaciones;

- Pistas polideportivas al aire libre.
- Pistas polideportivas cubiertas.
- Campo de Fútbol Césped (Pabellón Municipal).
- Aula de la naturaleza.
- Biblioteca.
- Aula de tecnología
- Laboratorio de Física y Química.
- Aulas de informática.
- Aula de música.
- Aula de arte.
- Aula de usos múltiples.
- Salón de actos.
- Cafetería.
- 3 zonas de patio.
- Sala de profesores.
- Sala de reuniones.
- Reprografía.
- Aulas de refuerzo y apoyo.
- Aula de convivencia.

El centro cuenta con 18 departamentos, y entre ellos, se encuentra el departamento de educación física, el cual está formado por tres profesores, siendo uno de ellos también parte de la directiva del I.E.S.

A este centro acude alumnado procedente de pueblos vecinos, ya que existe la posibilidad de seguir la ESO en dichos pueblos, por lo que tienen que venir a Mengíbar a continuar sus estudios. Además, al disponer también de ciclos formativos de grado medio y superior, hace que el centro sea muy heterogéneo, con una gran diversidad de alumnado.

Además, este instituto cuenta con un programa denominado “Escuela TIC 2.0” el cual es un plan que está presente dentro del proyecto educativo y del plan de centro. La competencia digital y tratamiento de la información y la utilización de las tecnologías de la información y comunicación en los procesos de enseñanza y aprendizaje, en todas las materias y en el trabajo del alumnado, es también parte del currículo de Secundaria, por lo que aprovecharé este plan para desarrollar mi proyecto.

Otro aspecto a tener en cuenta del Centro es que cuenta con una Asociación de Madres y Padres de Alumnos y Alumnas (AMPA), por lo que esto significa que hay una alta participación de las madres y de los padres en el centro, por lo que es otro punto a favor a la hora de desarrollar mi proyecto, ya que, necesitaré la ayuda de las familias para desarrollar ciertas actividades.

5.3 ADSCRIPCIÓN A UNA ETAPA, CICLO Y NIVEL EDUCATIVO.

El proyecto que voy a llevar a cabo denominado “SPARTAN RACE MENGIBEÑA” estará enfocado al segundo ciclo de secundaria, concretamente para cuarto de la ESO.

5.4 ASPECTOS PSICOLÓGICOS Y PEDAGÓGICOS DEL ALUMNADO Y DE LA ENSEÑANZA. CONTEXTUALIZACIÓN DEL AULA

Tabla 1

Aspectos Psicológicos y pedagógicos del alumnado.

ASPECTOS BIOLÓGICOS	• Cambios físicos importantes, sobre todo en los órganos reproductores. • Aceleración del crecimiento (estirón)
ASPECTOS COGNITIVOS	• Adelgazamiento progresivo de la sustancia gris, asociada a la planificación, el razonamiento y el control de los impulsos • Visión irreal del mundo • Preocupación por la apariencia exterior. • Mayores cambios hormonales

ASPECTOS PSICOSOCIALES	1. Dependencia - Independencia • Falta de confianza y menor interés por los padres • Vacío emocional y humor variable. 1. Preocupación por el aspecto corporal • Aparecen las inseguridades 1. Integración en el grupo de amigos • Amistades con relaciones fuertemente emocionales 1. Desarrollo de la identidad • Razonamiento abstracto • Necesidad de Intimidad • Dificultad para controlar los impulsos
ASPECTOS MOTRICES	1. Maduración progresiva de los centros nerviosos. 2. Mejora de la coordinación motora. 3. Estabilización motriz.

El grupo de 4ºESO con el que voy a desarrollar este proyecto lo forman 24 personas, 10 alumnas y 14 alumnos. En este grupo se encuentra un alumno con trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH).

Este grupo es muy trabajador y disciplinado. La relación que hay entre ellos es muy buena, por lo que esto puede permitir un mejor ambiente de trabajo a la hora de dividir la clase en grupos y trabajar a través de AC.

5.5. ELEMENTOS CURRICULARES BÁSICOS

El Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato dice que *“La Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa, modificó el artículo 6 de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, para definir el currículo como la regulación de los elementos que determinan los procesos de enseñanza y aprendizaje para cada una de las enseñanzas”*.

El currículo está compuesto por una serie de elementos, como son; los objetivos, las competencias clave, los contenidos, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje y la metodología.

5.5.1 OBJETIVOS

Cada etapa educativa está integrada por una serie de objetivos, los cuales se denominan *objetivos de etapa*. Estos objetivos son los que el alumno debe alcanzar para

superar la misma como resultado de las experiencias de enseñanza-aprendizaje desarrolladas a través de todas las áreas, materias o ámbitos..

Los *objetivos de área* son específicos de una materia en concreto. En nuestro caso, en educación física, los objetivos básicos son: Conocer, utilizar y valorar su cuerpo y el movimiento como medio de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con las demás personas y como recurso para organizar su tiempo libre.

Ahora voy a exponer los objetivos de etapa y los objetivos de área que voy a llevar a cabo en mi proyecto.

Tabla 2

Objetivos de etapa y de área.

OBJETIVOS DE ETAPA	OBJETIVOS DE ÁREA
c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.	1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyen en la mejora de la salud y la calidad de vida.
e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.	1. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.	participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad

k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.	en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico - expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.
--	---

5.5.2. COMPETENCIAS CLAVE

El carácter integrador del currículo, requiere que el área de educación física coopere con el resto de materias. La materia contribuye a la adquisición de las competencias clave. Según el Real Decreto 1105/2014, las competencias clave son *“las capacidades para aplicar de forma integrada los contenidos propios de cada enseñanza y etapa educativa, con el fin de lograr la realización adecuada de actividades y la resolución eficaz de problemas complejos”*.

En la materia de Educación física se desarrollan las siguientes competencias clave:

- **Competencia Social y Cívica (CSC):** Esta competencia fomenta el respeto, la igualdad, la cooperación y el trabajo en equipo. Durante el desarrollo de nuestro proyecto esta competencia va a estar muy presente, ya que, uno de los pilares fundamentales del deporte en sí es el respeto, y para que se logre terminar el proyecto debe haber cooperación y trabajo en equipo entre todo el alumnado.
- **Competencia de Aprender a Aprender (CAA):** Esta competencia potencia la capacidad de planificación, organización, ejecución y regulación de la propia actividad física, permitiendo al alumnado desarrollar así su propio plan de acción y la adecuación para alcanzar la meta prevista. Esta competencia es fundamental para la elaboración de nuestro proyecto, puesto que la organización y planificación serán claves para la puesta en marcha de la carrera de obstáculos.
- **Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP):** Será fomentado desde la materia otorgando al alumnado funciones de responsabilidad en la planificación y desarrollo de actividades, facilitando el ejercer roles de liderazgo y el trabajo en equipo, así como la superación de retos a nivel personal. Con la idea de

desarrollar nuestro Proyecto, será muy importante ver el sentido de iniciativa que tienen los alumnos y ver cómo asumen funciones de responsabilidad y cómo responden ante eso.

- **Competencia en Comunicación Lingüística (CCL):** A través de la amplia variedad de situaciones comunicativas verbales y no verbales que ofrece la actividad física-deportiva. Será muy importante la comunicación entre el alumnado, ya que habrá muchas situaciones de puesta de ideas en común y trabajo en equipo para llevar a cabo actividades relacionadas con el proyecto.
- **Competencia conciencia y expresiones culturales (CEC):** A través del reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales e históricas de la motricidad humana (el juego, el deporte, las actividades artístico-expresivas, las actividades en el medio natural, etc.) y su consideración como patrimonio cultural de los pueblos y mediante la explotación y utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento.
- **Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT):** Es desarrollar y aplicar un razonamiento matemático para resolver problemas diversos de la vida cotidiana, haciendo hincapié en el razonamiento, la actividad y los conocimientos. Será importante a la hora de desarrollar hojas de excel para llevar las anotaciones de los participantes que entran en meta, del número de personas inscritas, etc.

5.5.3. CONTENIDOS

Los contenidos se definen como *“conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes que contribuyen al logro de los objetivos de cada enseñanza y etapa educativa y a la adquisición de competencias”* Según el Real Decreto 1105/2014, los contenidos en la materia de educación física se organizan en cinco grandes bloques según la orden del 14 de julio de 2016 en Andalucía: Salud y calidad de vida, Condición física y motriz, juegos y deportes, Expresión corporal y Actividades físicas en el medio natural.

Dicho esto, a continuación vamos a ver los bloques de contenidos que vamos a tratar nosotros para la elaboración de nuestro proyecto.

Bloque 1: Salud y Calidad de vida.

- Características de las actividades físicas saludables.
- Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural. Técnicas básicas de respiración y relajación.
- La estructura de una sesión de educación física.

- El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física.
- Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana
- Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios.

Bloque 2: Condición Física y Motriz.

- Acondicionamiento físico general
- Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.

Bloque 5: Actividades físicas en el medio natural.

- Realización de Actividades físicas en el medio natural en el medio natural como método para la mejora de la salud y la calidad de vida.
- Uso de forma responsable de espacios naturales y espacios urbanos.
- Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.

5.5.4. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

Según el Real Decreto 1105/2014, la metodología es el *“conjunto de estrategias, procedimientos y acciones organizadas y planificadas por el profesorado, de manera consciente y reflexiva, con la finalidad de posibilitar el aprendizaje del alumnado y el logro de los objetivos planteados”*.

Para que un alumno se forme y mejore su calidad de vida hacen falta estrategias metodológicas. Es por ello, que el profesor de educación física tendrá que utilizar diferentes técnicas para intentar garantizar que el alumnado alcance los objetivos programados. Garantizar el aprendizaje del alumnado es algo bastante complejo, por eso un punto a tratar y bastante importante en este proceso sería la motivación. En ella encontraremos el punto de partida para que el alumno pueda construir nuevos esquemas de aprendizaje. Para despertar el interés del alumnado por el aprendizaje, la motivación juega un papel crucial. Para propiciar esta motivación y que el alumnado muestre interés en el proceso de enseñanza-aprendizaje, hay que presentar situaciones que mantengan su atención y despierten interés en el aprendizaje.

Nuestro proyecto lo basaremos fundamentalmente en la estrategia metodológica “Aprendizaje Cooperativo (AC)”, la cual consiste en trabajar mediante pequeños grupos de trabajo, en los cuales todos los miembros que lo componen unen sus esfuerzos para mejorar su aprendizaje (Johnson, Johnson & Holubec, 1999; Velázquez, 2010).

El AC se diferencia del clásico trabajo en grupo en que, en el AC, cada integrante del grupo muestra interés por su propio aprendizaje y además, facilita el aprendizaje del resto de integrantes del grupo. Sin embargo, en el clásico trabajo en grupo, el alumnado muestra interés solo por su aprendizaje (Dyson, 2002).

Voy a implementar la metodología del AC en mi proyecto, porque como señala Velázquez (2012), introducir el AC en educación física permite trabajar desde la cooperación y la competición, regulando así los conflictos y la educación para la paz. Por otro lado, fomentamos la interdependencia positiva, es decir, que un alumno sienta que está vinculado al resto de alumnos integrantes del grupo, de manera que un alumno en particular no puede lograr el objetivo final o éxito hasta que el resto de integrantes del grupo lo consigan. Para ello, deben coordinarse y unir sus esfuerzos. Además, el uso de esta metodología permite incrementar el grado de motivación del alumnado, ya que se genera un clima y un ambiente de trabajo dentro del grupo, que hace que los alumnos integrantes de ese grupo se motiven al ver que están rodeados de compañeros que ya lo están.

Este proyecto está basado en la Taxonomía de Bloom, la cual permite clasificar los objetivos de aprendizaje en seis niveles de complejidad.

Taxonomía de Bloom Ámbito cognitivos	
evaluación	NIVEL DE COMPLEJIDAD ALTO
síntesis	
análisis	
aplicación	
comprensión	
Conocimiento	
	NIVEL DE COMPLEJIDAD BAJO

Nota. Tomado de: *Spartan Race Mengibeña*. Taxonomía de bloom. Recuperado 8 de junio de 2022, de

<https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/cprofestenerifesur/2015/12/03/la-taxonomia-de-bloom-una-herramienta-imprescindible-para-ensenar-y-aprender/>

1. Conocimiento
2. Comprensión
3. Aplicación
4. Análisis
5. Síntesis
6. Evaluación

RECORDAR	COMPRENDER	APLICAR	ANALIZAR	EVALUAR	CREAR
Recordar hechos/datos sin necesidad de entender. Se muestra material aprendido previamente mediante el recuerdo de términos, conceptos básicos y respuestas.	Mostrar entendimiento a la hora de encontrar información del texto. Se demuestra comprensión básica de hechos e ideas.	Usar en una nueva situación. Resolver problemas mediante la aplicación de conocimientos, hechos o técnicas previamente adquiridos en una manera diferente.	Examinar en detalle. Examinar y descomponer la información en partes identificando los motivos o causas; realizar inferencias y encontrar evidencias que apoyen las generalizaciones.	Justificar. Presentar y defender opiniones realizando juicios sobre la información, la validez de ideas o la calidad de un trabajo basándose en una serie de criterios.	Cambiar o crear algo nuevo. Recopilar información de una manera diferente combinando sus elementos en un nuevo modelo o proponer soluciones alternativas.
PALABRAS CLAVE: Elegir observar mostrar Copiar omitir deletrear Definir rastrear afirmar Decir cuándo duplicar Citar repetir qué Leer relacionar nombrar Quién listar repetir Recitar escribir localizar Cómo dónde Memorizar Por qué reconocer	PALABRAS CLAVE: Preguntar esquematizar Generalizar predecir Clasificar dar ejemplos Comparar relacionar Contrastar ilustrar Parafrasear demostrar Informar discutir Interpretar revisar Explicar mostrar Expresar resumir Traducir observar	PALABRAS CLAVE: Actuar emplear practicar Identificar seleccionar agrupar Calcular elegir resumir Entrevistar planear desarrollar Enseñar transferir interpretar Usar demostrar categorizar Conectar dramatizar construir Planear manipular resolver Simular seleccionar unir Hacer uso organizar	PALABRAS CLAVE: Examinar priorizar encontrar Centrarse agrupar asumir Razonar destacar causa-efecto Inferencia separar aislar Comparar distinguir reorganizar Dividir motivar diferenciar Buscar similitudes descomponer Inspeccionar investigar Simplificar categorizar Preguntar ordenar Elegir poner a prueba Establecer observar	PALABRAS CLAVE: Medir opinar argumentar Evaluar premiar testar Decidir debatir convencer Apoyar explicar seleccionar Defender comparar deducir Justificar percibir recomendar Crítico probar estimar Juzgar influir persuadir Valorar demostrar	PALABRAS CLAVE: Adaptar estimar planear Añadir experimentar testar Construir extender sustituir Cambiar formular reescribir Combinar hipotetizar suponer Componer innovar teorizar Compilar mejorar pensar Componer maximizar simplificar Crear minimizar proponer Descubrir modelar visualizar Diseñar modificar Desarrollar originar Elaborar transformar
ACCIONES Describir Definición Encontrar Hechos Identificar Etiquetado Listar Listado Localizar Cuestionario Nombrar Reproducción Reconocer Test Recuperar Cuaderno Fotocopia	ACCIONES Clasificar Colección Comparar Ejemplos Ejemplificar Explicación Explicar Etiquetado Inferir Listado Interpretar Esquema Parafrasear Cuestionario Resumir Resumen Muestra y cuenta	ACCIONES Desempeñar Demostración Ejecutar Diario Implementar Ilustraciones Usar Entrevista Emplear Interpretación Realizar Simulación Presentación Dibujo	ACCIONES Atribuir Reseña Deconstruir Gráfica Integrar Lista de control Organizar Base de datos Esquematizar Gráfico Estructurar Informe Encuesta Hoja de cálculo	ACCIONES Atribuir reseña Comprobar gráfica Deconstruir base de datos Integrar informe Organizar hoja de cálculo Esquematizar encuesta Estructurar	ACCIONES Construir anuncio Diseñar película Trazar juego Idear dibujar Planificar plan Producir proyecto Hacer canción Historia Producto audiovisual
PREGUNTAS ¿Puedes enumerar...? ¿Puedes recordar...? ¿Puedes seleccionar...? ¿Cómo ocurrió...? ¿Cómo es...? ¿Cómo describirías...? ¿Podrías explicar...? ¿Cómo mostrarías...? ¿Qué es...? ¿Cuál...? ¿Quién fue...? ¿Quiénes fueron los principales...? ¿Por qué...?	PREGUNTAS ¿Puedes explicar que está ocurriendo...? ¿Cómo clasificarías...? ¿Cómo compararías/contrastarías...? ¿Cómo podrías parafrasear el significado de...? ¿Cómo resumirías...? ¿Qué puedes decir sobre...? ¿Cuál es la mejor respuesta...? ¿Qué afirmaciones apoyan...? ¿Podrías afirmar o interpretar en tus propias palabras...?	PREGUNTAS ¿Cómo usarías...? ¿Qué ejemplos sobre...puedes encontrar? ¿Cómo organizarías... para presentar...? ¿Cómo aplicarías lo que has aprendido para desarrollar...? ¿Qué enfoque usarías para...? ¿Qué aspectos seleccionarías para mostrar...? ¿Qué preguntas harías en una entrevista a...?	PREGUNTAS ¿Cuáles son las partes o rasgos de...? ¿En qué aspectos está...? ¿Relacionado/a con...? ¿Por qué opinas que...? ¿Qué motivo hay para...? ¿Puedes hacer un listado de las partes...? ¿Qué ideas justifican...? ¿Qué conclusiones extraes de...? ¿Qué evidencias de... encuentras? ¿Puedes distinguir entre...? ¿Cuál es la relación entre...? ¿Cuál es la función de...?	PREGUNTAS ¿Estás de acuerdo con...? ¿Cuál es tu opinión sobre...? ¿Cómo comprobarías...? ¿Sería mejor si...? ¿Por qué ese personaje...? ¿Cómo valorarías...? ¿Cómo determinarías...? ¿Cómo priorizarías...? ¿Qué información podrías para apoyar tu punto de vista? ¿Cómo justificarías...? ¿Qué datos te llevaron a esa conclusión? ¿Qué seleccionarías para...? ¿Qué elección hubieras tomado si...?	PREGUNTAS ¿Qué cambios harías para...? ¿Cómo mejorarías...? ¿Qué pasaría si...? ¿Podrías proponer una alternativa? en...? ¿De qué forma evaluarías...? ¿Podrías formular una teoría alternativa? ¿Qué harías para maximizar/minimizar...? ¿Cómo pondrías a prueba...? ¿Podrías construir un modelo que cambie...? ¿Se te ocurre un modo original para...? ¿Cómo cambiarías el guión/plan? para...? ¿Cómo adaptarías... para...?

Nota. Tomado de: *Spartan Race Mengibeña*. Taxonomía de bloom. Recuperado 8 de junio de 2022, de <https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/cprofestenerifesur/2015/12/03/la-taxonomia-de-bloom-una-herramienta-imprescindible-para-ensenar-y-aprender/>

De los seis niveles que hay en la Taxonomía de Bloom, en nuestro proyecto se llevarán a cabo la adquisición de conocimientos (entender), resolver problemas y examinar el detalle (aplicar y analizar) y a través de los conocimientos adquiridos, llevar a cabo la creación del proyecto (evaluar y crear)

Para guiar al alumno en el proceso de enseñanza-aprendizaje utilizamos la Taxonomía de Bloom. De los 6 niveles de clasificación, en los primeros niveles se desarrollan habilidades de pensamiento de orden inferior y en los niveles más altos, habilidades de pensamiento de orden superior. El progreso del alumno en cada nivel muestra su dominio en ese nivel o en los anteriores, por lo que esto favorece la atención individualizada en el proceso enseñanza-aprendizaje.

SESIONES “SPARTAN RACE MENGIBEÑA”

La unidad didáctica para llevar a cabo la carrera de obstáculos se compone de 15 sesiones, en la cual el alumnado de 4º ESO va a crear, organizar y preparar todo lo relacionado con la carrera. Para que todos los alumnos sean partícipes en todos los aspectos relacionados con la organización y preparación de la carrera, vamos a dividir la clase en 6 profesiones: Entrenadores personales, médicos, community managers, informáticos, diseñadores y Directores, de tal modo que cada 2 sesiones los alumnos rotarán entre los diferentes grupos de trabajo para que conozcan la labor que desempeñan cada una de éstas.

Con respecto a la organización, las diferentes profesiones tendrán que realizar la tarea que el profesor haya mandado previamente por classroom, por lo que cada grupo debe coordinarse en casa para llevar a cabo la sesión en clase.

Tabla 3

Cronograma del Proyecto.

CRONOGRAMA DEL PROYECTO	
1º FASE: FASE DE OBSERVACIÓN	
SESIÓN	CONTENIDO
1º Sesión	Visualización del vídeo de la “Spartan Race”.
2º FASE: FASE DE PREMISAS	
SESIÓN	CONTENIDO
2º Sesión	Formulación de premisas sobre la carrera cómo organizar y realizar la carrera de obstáculos y organización de la clase por profesiones..
3º FASE: FASE DE INDAGACIÓN	
SESIÓN	CONTENIDO
3º Sesión	Investigación y solución sobre las hipótesis planteadas.
4º FASE: FASE DE REALIZACIÓN	
SESIÓN	CONTENIDO
4º Sesión	Evaluación inicial de la condición física y primeros pasos para organizar la carrera.

5º Sesión	Iniciación a la carrera y buscar información sobre los permisos necesarios para llevar a cabo la carrera.
6º Sesión	Trabajamos la fuerza y diseñamos el recorrido.
7º Sesión	Trabajamos la velocidad y buscamos patrocinadores.
8º Sesión	Trabajamos la agilidad y solicitamos colaboración a comercios e instituciones locales.
9º Sesión	Gymkana y creación de un logo/slogan para la carrera.
10º Sesión 11º Sesión 12º Sesión	Creación y organización de los obstáculos de la prueba.
13º Sesión	Publicidad de la prueba
14º Sesión	Analizar el proceso de creación y comprobar que está todo organizado.
15º Sesión	DÍA DE LA CARRERA
5º FASE: FASE DE EVALUACIÓN	
SESIÓN	CONTENIDO
16º Sesión	Evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje.

5.5.6. MAPA DE DESEMPEÑO

CRITERIO NÚMERO 5

Tabla 4

Criterio de evaluación número 5.

CRITERIO DE EVALUACIÓN 5. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.	
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES 5.1 Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física. 5.2 Práctica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. 5.3 Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades 5.4 Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.	
OBJETIVOS 1. Valorar la realización de actividad física habitual como componentes del buen estado de salud física, psicológica y social de las personas. 2. Mejorar la condición física y motriz del alumnado desde un punto de vista saludable y un estilo de vida activo. 3. Planificar y organizar actividades físicas, coordinando el trabajo con el de otras personas. (Objetivos de área.: 1, 2, 4) (Objetivos de etapa: C, K)	CONTENIDOS BLOQUE 1: SALUD Y CALIDAD DE VIDA • Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva. • Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. • Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas. BLOQUE 2: CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ • Acondicionamiento físico general • Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
COMPETENCIAS	ORIENTACIONES Y EJEMPLIFICACIONES

- Competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología (CMCT) - Competencia aprender a aprender (CAA)		Se pretende mejorar la condición física y motriz del alumnado y además concienciar de la importancia de la actividad física (AF) para la salud. Para ello, los primeros minutos de cada sesión la profesión de los médicos hablará sobre algún tema en concreto relacionado con la AF y su repercusión en la salud.
TIPOS DE EVALUACIÓN	TÉCNICAS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
Hetero-evaluación.	Observación.	Lista de control Registro de anécdotas

CRITERIO NÚMERO 7

Tabla 5

Criterio de evaluación número 7.

CRITERIO DE EVALUACIÓN 7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.	
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES 7.1 Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales. 7.2 Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas. 7.3 Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.	
OBJETIVOS - Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos. - Usar de manera responsable las tecnologías de la información y la comunicación - Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.	CONTENIDOS BLOQUE 1: SALUD Y CALIDAD DE VIDA - Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios. BLOQUE 5: ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL - Realizar actividades físicas en el medio natural como método

4. Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades. (Objetivos de área.: 4, 12,) (Objetivos de etapa: E, G)	para la mejora de la salud y calidad de vida. • Uso de forma responsable de espacios naturales y espacios urbanos. • Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.		
COMPETENCIAS • Competencia aprender a aprender (CAA) • Competencias sociales y cívicas (CSC) • Competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP)	ORIENTACIONES Y EJEMPLIFICACIONES Se pretende que el alumno adquiera los conocimientos necesarios para la organización y puesta en marcha de un evento deportivo. Para ello, el profesor les indicará qué pautas deben seguir aunque el el grueso del trabajo lo tenga que hacer el alumnado.		
TIPOS DE EVALUACIÓN • Hetero-evaluación • Coevaluación	TÉCNICAS DE EVALUACIÓN Observación	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Registro de anécdotas Rúbricas Lista de control	

CRITERIO NÚMERO 12

Tabla 6

Criterio de evaluación número 12.

CRITERIO DE EVALUACIÓN 12. Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES 12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.

12.2. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones 12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.		
OBJETIVOS 1. Usar las TIC para buscar, seleccionar y valorar información así como la organización del evento. 2. Usar de manera responsable las tecnologías de la información y la comunicación 3. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación. (Objetivos de área.: 4, 12,) (Objetivos de etapa: K)	CONTENIDOS BLOQUE 1: SALUD Y CALIDAD DE VIDA • Estructura de una sesión de educación física • Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales.	
COMPETENCIAS • Competencia aprender a aprender (CAA) • Competencia en comunicación lingüística (CCL) • Competencia digital (CD) • Competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) • Competencia de conciencia y expresiones culturales (CEC)	ORIENTACIONES Y EJEMPLIFICACIONES Se pretende que el alumno domine las tecnologías de la información y la comunicación para poder consultar y elaborar documentos. Las TIC las vamos a utilizar en el proyecto para realizar toda la parte logística, como por ejemplo; realizar las inscripciones, anotar la llegada a meta, anotar la recogida de dorsales, etc.	
TIPOS DE EVALUACIÓN • Hetero-evaluación	TÉCNICAS DE EVALUACIÓN Observación	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Lista de control

1º FASE: OBSERVACIÓN

1º SESIÓN

En la primera sesión se le planteará al alumnado la idea de realizar una carrera de obstáculos, para ello, se les mostrarán videos de la “Spartan Race”, una de las carreras de obstáculos más populares en el mundo, en gran parte por su belleza pero sobretodo, por su dureza. Con esta serie de videos se pretende motivar al alumnado a realizar dicha actividad. A continuación, se les explicará que la carrera la van a organizar ellos, con ayuda del profesor, pero ellos van a tener que encargarse de toda la logística y organización de la prueba. Para ello, se va a dividir la clase en pequeños grupos de trabajo, los cuales llamaremos “profesiones” y cada grupo de trabajo se encargará de una función en concreto. Todos los alumnos van a rotar por todas las profesiones para que adquieran los aprendizajes de todos los ámbitos.

¿Cómo vamos a dividir la clase en grupos?

Una vez que los alumnos hayan visualizado los videos, se les pasará un cuestionario (ANEXOS) donde aparecerán reflejadas una serie de preguntas, a través de las cuales podremos obtener cuales son las preferencias del alumno y poder así integrarlo en el grupo que más se adapte a ellos, favoreciendo así el incremento de la motivación del alumnado. No obstante, aunque todos los alumnos van a pasar por todas las profesiones, este cuestionario permitirá conocer los gustos del alumnado y que ellos puedan pasar más tiempo en la profesión que más les guste. Las profesiones que habrá serán; Entrenadores personales, Community managers, Informáticos, médicos, Organizadores, Diseñadores y Directores del evento. Con esta división de la clase en grupo estamos fomentando el AC.

¿Qué te gustaría ser?

Re llena el formulario en función de tus preferencias. Los resultados se utilizarán para organizar a los alumnos en los diferentes grupos de trabajo.

¿Te gustaría organizar la logística de la carrera?

☐ SI

☐ NO

☐ No me importaría

...

¿Te gustaría encargarte de la publicidad de la carrera?

☐ SI

☐ NO

☐ No me importaría

¿Te gustaría preparar la música de la carrera?

☐ SI

☐ NO

☐ No me importaría

Nota. Tomado de: Barahona Chica, A. *Proyecto Spartan Race Mengibeña*. Google Drive.
Recuperado 7 de junio de 2022, de
<https://docs.google.com/forms/d/1xumf26BsYGHau3BPg9xUTf7n64LeAlt46hXNu4GCB1Y/edit>

¿Te gustaría llevar el control de los resultados de la carrera?

- ☐ SI
- ☐ NO
- ☐ No me importaría

¿Te gustaría llevar la preparación física de la carrera?

- ☐ SI
- ☐ NO
- ☐ No me importaría

¿Te gustaría diseñar la carrera?

- ☐ SI
- ☐ NO
- ☐ No me importaría

Nota. Tomado de: Barahona Chica, A. *Proyecto Spartan Race Mengibeña*. Google Drive. Recuperado 7 de junio de 2022, de <https://docs.google.com/forms/d/1xumf26BsYGHau3BPg9xUTf7n64LeAlt46hXNu4GCb1Y/edit>

2º FASE: PREMISAS

2º SESIÓN

Una vez obtenidos los datos del cuestionario, se procederá a dividir al alumnado en los diferentes grupos de trabajo en función de lo que hayan votado. El profesor dirá la división de los grupos y asignará a cada grupo una profesión, es decir, la tarea que va a desempeñar cada grupo para la organización de la carrera durante la próxima semana. Las rotaciones de las profesiones serán de semana en semana.

En esta sesión se plantearán los aspectos clave a tratar para la organización y creación de la carrera, como pueden ser;

- ¿En qué va a consistir la carrera?
- ¿Qué es una Spartan Race?
- Diseño del recorrido.
- ¿Qué obstáculos hay?
- ¿Cuántos KM son?
- Permisos necesarios para llevar a cabo la carrera.
- Publicidad de la carrera
- Redes sociales, fotografías, música y todo el contenido audiovisual que conlleva la carrera.
- Organizadores del evento (Responsables).
- Registro de datos (inscripciones, llegada a meta, etc.)
- ¿Cómo prepararse físicamente para la carrera?
- Implicación de las familias en la preparación del evento.

3º FASE: INDAGACIÓN

3º SESIÓN

Para esta sesión se mandará previamente una tarea por classroom, en la cual se especificará a qué cuestiones de las que vimos en la sesión Nº2 tiene que responder cada profesión. Tendrán que investigar sobre esas cuestiones y posteriormente cada profesión las expondrá en clase.



ANTONIO BARAHONA
17:06

Para la 3ª Sesión de la "Carrera de obstáculos" deberéis buscar información sobre las siguientes cuestiones y exponerlas en clase. Cada cuestión tiene asignada una profesión.

- ¿En qué va a consistir la carrera? (**Directores**)
- ¿Qué es una Spartan Race? (**Organizadores**)
- Diseño del recorrido. (**Diseñadores**)
- ¿Qué obstáculos hay? (**Diseñadores**)
- ¿Cuántos KM son? (**Diseñadores**)
- Permisos necesarios para llevar a cabo la carrera (**Organizadores**).
- Publicidad de la carrera (**Community managers**)
- Redes sociales, fotografías, música y todo el contenido audiovisual que conlleva la carrera. (**Community managers**)
- Organizadores del evento (**Organizadores**).
- Registro de datos (inscripciones, llegada a meta, etc.) (**Informáticos**)
- ¿Cómo prepararse físicamente para la carrera? (**Entrenadores Personales**)
- Implicación de las familias en la preparación del evento. (**Community managers**)



Añade un comentario de clase...

Nota. Tomado de: Barahona Chica, A. *Proyecto Spartan Race Mengibeña*. Google Drive.
Recuperado 7 de junio de 2022, de <https://classroom.google.com/u/0/c/NDg3NTc5ODYwOTcy?hl=es>

1. ¿En qué consiste la Carrera y Qué es una Spartan Race?

La Spartan Race es una carrera de obstáculos en la cual hay diferentes distancias. Van desde los 5km hasta la Maratón y Ultra distancia. Principalmente se lleva a cabo en Estados Unidos, pero hoy en día se realiza hasta en 30 países. Hay tres modalidades diferentes para correr; Spartan sprint, Spartan Súper, Spartan Beast y Spartan Ultra. Esta carrera también incluye una serie militar y dos eventos por equipos en invierno.

1. Diseño del Recorrido y Obstáculos

El recorrido de la Spartan Race es muy variado como hemos comentado antes, depende de la modalidad que elijas será una distancia u otra. Además, los obstáculos también cambian. Este es un ejemplo de la distancia Sprint (5km) de la Spartan Race de Acapulco.

Aquí también podemos observar cómo se disponen los obstáculos en el recorrido.



Nota. Tomado de: Barahona Chica, A. *Proyecto Spartan Race Mengibeña*. Spartan Race Acapulco. Recuperado 4 de junio de 2022, de <https://www.elsoldeacapulco.com.mx/deportes/en-fin-de-semana-el-primer-spartan-acapulco-3155462.html>

Los obstáculos estándar en una Spartan Race son:

- Arrastrar un neumático
- Arrastrarse por debajo de alambre de espino
- Brigada del cubo
- Escalar la cuerda
- Lanzamiento de jabalina
- Pared Vertical
- Poleas Hércules
- Por encima, por debajo y a través
- Saltar sobre fuego
- Hércules

4º FASE: REALIZACIÓN

4º SESIÓN

Mediante una tarea de classroom, para el desarrollo de la 4º Sesión se les pedirá:

Tabla 7

4º Sesión.

ENTRENADORES PERSONALES	Preparar una sesión de condición física con el objetivo de analizar el estado de forma inicial del alumnado de 4º ESO.
MÉDICOS	Buscar información sobre la importancia de la actividad física para la salud en adolescentes y esto debéis exponerlo al resto de la clase durante los 5 primeros minutos.
COMMUNITY MANAGERS	Recopilar las primeras ideas para la creación del cartel publicitario.
INFORMÁTICOS	Realizar el formulario de inscripción para la carrera y subirlo a la página web del centro para empezar con el proceso de inscripción.
DISEÑADORES	Diseñar el posible recorrido de la prueba.
DIRECCIÓN	Ayudar a los diseñadores a diseñar el recorrido de la prueba.

**ANTONIO BARAHONA**
18:54

4º SESIÓN
Para el desarrollo de la 4º Sesión, cada profesión deberá hacer lo siguiente:
Entrenadores personales: Preparar una sesión de condición física con el objetivo de analizar el estado de forma inicial del alumnado de 4º ESO.
Médicos: Buscar información sobre la importancia de la actividad física para la salud en adolescentes y lo expondrán al resto de la clase en los 5 primeros minutos.
Community Managers: Tenéis que recopilar las primeras ideas para la creación del cartel publicitario.
Informáticos: Realizar el formulario de inscripción para la carrera
Diseñadores: Buscar el posible recorrido de la prueba.

Añade un comentario de clase...

Nota. Tomado de: Barahona Chica, A. *Proyecto Spartan Race Mengibeña*. Google Drive.
Recuperado 7 de junio de 2022, de
<https://classroom.google.com/u/0/c/NDg3NTc5ODYwOTcy?hl=es>

SESIÓN 4. CONDICIÓN FÍSICA

SESIÓN PARA ANALIZAR LA CONDICIÓN FÍSICA INICIAL DEL ALUMNADO

CALENTAMIENTO: Movilidad Articular + activación con carrera continua

PARTE PRINCIPAL

Fuerza: Test de lanzamiento de balón medicinal.

Realizando este test podemos medir la fuerza explosiva de la musculatura extensora de cadera, rodillas y tobillos. Para realizar esta prueba, el alumno tiene que colocarse con los pies juntos y a la anchura de los hombros, rodillas flexionadas y los brazos hacia atrás, situado detrás de una línea. Desde esta posición ejecutará un salto ayudándose de los brazos para lanzar el balón medicinal. El alumno puede levantar los talones para coger impulso y podrá realizar el salto con los dos pies a la vez.

Flexibilidad: Test de flexibilidad profunda de tronco.

Con este test se pretende medir la flexibilidad del tronco y miembros inferiores y superiores.

Para su realización, el alumno debe colocarse con las piernas un poco más abiertas de la anchura de los hombros y a continuación, habrá un listón de madera entre sus piernas, el cual tendrá que desplazar hacia atrás con sus manos, buscando alejarlo lo máximo posible del punto inicial. A la hora de empujar el listón de madera, los brazos y manos deben estar completamente extendidos.

Resistencia: Test de Cooper.

Consiste en recorrer durante 12 minutos la máxima distancia posible. La regulación del esfuerzo en este test será clave para obtener el mejor resultado posible.

El objetivo de este test es medir la capacidad máxima aeróbica de media duración. Por otro lado, aunque este test lo utilicemos para medir la capacidad aeróbica, habría que tener en cuenta el sobreesfuerzo que se realiza en los últimos minutos y podríamos obtener de ahí la potencia aeróbica y capacidad anaeróbica.

VUELTA A LA CALMA

Relajación y estiramientos.

5ª SESIÓN

Para la quinta sesión, todos los alumnos deberán rotar de profesiones. Y se hará de la siguiente manera;

- Entrenadores Personales → médicos.
- Médicos → Community managers.

- Community managers → Informáticos.
- Informáticos → Diseñadores.
- Diseñadores → Directores.
- Directores → Entrenadores personales.

Una vez que hemos rotado de profesiones, toca llevar a cabo la 5ª sesión. Tras saber la condición física de la que parte el alumnado, podemos empezar ya a prepararnos para la carrera. Para esta sesión se mandará por classroom la labor que tiene que realizar cada profesión.

Para el desarrollo de la 5ª Sesión, cada profesión deberá hacer lo siguiente:

Tabla 8

5ª Sesión.

ENTRENADORES PERSONALES	Preparar una sesión de iniciación a la carrera, centrándose sobre todo en la técnica.
MÉDICOS	Buscar información sobre la importancia de correr para la salud. Esto lo expondrán al resto de la clase en los 5 primeros minutos.
COMMUNITY MANAGERS	Hacer el primer boceto del cartel publicitario.
INFORMÁTICOS	Empezar a realizar el formulario para anotar la recogida de dorsales.
DISEÑADORES	Definir el recorrido de la prueba y previamente consensuarlo con el resto de la clase.
DIRECTORES	Empezar a hablar con el director/a del centro y el ayuntamiento del pueblo para ver qué permisos se necesitan para organizar la carrera.



ANTONIO BARAHONA
 17:44 (Última modificación: 17:49)

5º SESIÓN

Para el desarrollo de la 5º Sesión, cada profesión deberá hacer lo siguiente:

Entrenadores personales: Preparar una sesión de iniciación a la carrera, centrándose sobre todo en la técnica.

Médicos: Buscar información sobre la importancia de correr para la salud. Esto lo expondrán al resto de la clase en los 5 primeros minutos.

Community Managers: Hacer el primer boceto del cartel publicitario.

Informáticos: Empezar a realizar el excel para anotar la recogida de dorsales

Diseñadores: Definir el recorrido de la prueba y previamente consensuarlo con el resto de la clase.

Directores: Empezar a hablar con el director/a del centro y el ayuntamiento del pueblo para ver qué permisos se necesitan para organizar la carrera.



Añade un comentario de clase...

Nota. Tomado de: Barahona Chica, A. *Proyecto Spartan Race Mengibeña*. Google Drive.
 Recuperado 7 de junio de 2022, de <https://classroom.google.com/u/0/c/NDg3NTc5ODYwOTcy?hl=es>

6º SESIÓN

Para correr esta carrera necesitamos trabajar la fuerza para poder superar los diferentes obstáculos y poder así avanzar. Para ello, los entrenadores personales tendrán que preparar una sesión de fuerza.

Tareas de las diferentes profesiones para la **sesión nº6:**

Tabla 9

6º Sesión.

ENTRENADORES PERSONALES	Preparar una sesión fuerza, metiendo al final de la clase un entrenamiento HIIT para que el alumnado conozca lo que es trabajar a alta intensidad y poder así prepararnos mejor para lo que nos vamos a encontrar en la carrera.
MÉDICOS	Buscar información sobre la importancia entrenar fuerza en adolescentes y los beneficios del HIIT. Esto lo expondrán al resto de la clase en los 5 primeros minutos.
COMMUNITY MANAGERS	Hacer el cartel publicitario.

INFORMÁTICOS	Terminar de realizar el excel para anotar la recogida de dorsales.
DISEÑADORES	Una vez definido el recorrido de la prueba, deberán buscar el número de obstáculos que va a tener la prueba y su disposición en el recorrido.
DIRECTORES	Una vez que tenemos el recorrido de la prueba, los directores tendrán que pedir los permisos necesarios para poder cortar las calles y que la prueba se realice con seguridad. El profesor les ayudará también a la hora de pedir permisos y hablar con instituciones locales.

Además, para fomentar que el alumnado se prepare para la prueba fuera del horario escolar, se les pedirá que se descarguen la aplicación “Strava” y crearemos un reto común llamado “Carrera de obstáculos”. A través de esta aplicación los alumnos podrán ver los entrenamientos del resto de alumnos de la clase y poder así motivarse para entrenar. Una vez creado el reto, al final de la semana aparecerá el ranking de los 3 alumnos que más kilómetros han hecho entrenando.


ANTONIO BARAHONA
18:12

Tareas de las diferentes profesiones para la **sesión nº6**:

Entrenadores personales: Preparar una sesión fuerza, metiendo al final de la clase un entrenamiento HIIT para que el alumnado conozca lo que es trabajar a alta intensidad y poder así prepararnos mejor para lo que nos vamos a encontrar en la carrera.

Médicos: Buscar información sobre la importancia entrenar fuerza en adolescentes y los beneficios del HIIT. Esto lo expondrán al resto de la clase en los 5 primeros minutos.

Community Managers: Hacer el cartel publicitario.

Informáticos: Terminar de realizar el excel para anotar la recogida de dorsales.

Diseñadores: Una vez definido el recorrido de la prueba, deberán el número de obstáculos que va a tener la prueba y su disposición en el recorrido.

Directores: Una vez que tenemos el recorrido de la prueba, los directores tendrán que pedir los permisos necesarios para poder cortar las calles y que la prueba se realice con seguridad.

Además, tendréis que descargaros en vuestros teléfonos la aplicación **Strava**, a través de la cual tendréis que subir todos los entrenamientos que hagáis para prepararos la prueba. También crearemos un reto en el que incluiremos a todos los alumnos de la clase y el cual se llamará "Carrera de obstáculos". Todos los alumnos podréis ver los entrenamientos de los demás compañeros de clase. Al final de la semana habrá un ranking con los 3 alumnos que más kilómetros hayan hecho.


Añade un comentario de clase...

Nota. Tomado de: Barahona Chica, A. *Proyecto Spartan Race Mengibeña*. Google Drive.
Recuperado 7 de junio de 2022, de
<https://classroom.google.com/u/0/c/NDg3NTc5ODYwOTcy?hl=es>

7ª SESIÓN

Tras llevar los alumnos 2 sesiones con la misma profesión, es hora de rotar.

- Entrenadores Personales → médicos.
- Médicos → Community managers.
- Community managers → Informáticos.
- Informáticos → Diseñadores.
- Diseñadores → Directores.
- Directores → Entrenadores personales.

Para correr la carrera de obstáculos también será necesario trabajar la velocidad. A través de classroom se les informará a las distintas profesiones de las labores que tienen que desempeñar para la sesión nº7.

Tabla 10

7ª Sesión.

ENTRENADORES PERSONALES	Preparar una sesión de velocidad, incorporando conceptos como la técnica de carrera que hemos visto previamente.
MÉDICOS	Buscar información y preguntar qué medios y medidas sanitarias hay que tener en cuenta para la organización de una prueba. El profesor les ayudará también a la hora de organizar y hablar con instituciones locales.
COMMUNITY MANAGERS	Buscar patrocinadores para abaratar costes de la organización.
INFORMÁTICOS	Preparar el documento para anotar la llegada a meta de los participantes.
DISEÑADORES	Llevar impreso el mapa con el recorrido, el tipo de obstáculos y su disposición a clase para explicárselo a los compañeros.
DIRECTORES	Hablar con clubes locales y familias para la ayuda en la organización del evento.



ANTONIO BARAHONA
19:41

Tareas de las diferentes profesiones para la **sesión nº7**:

Entrenadores personales: Preparar una sesión de velocidad, incorporando conceptos como la técnica de carrera que hemos visto previamente.

Médicos: Buscar información y preguntar qué medios y medidas sanitarias hay que tener en cuenta para la organización de una prueba.

Community Managers: Buscar patrocinadores para abaratar costes de la organización.

Informáticos: Preparar el documento para anotar la llegada a meta de los participantes.

Diseñadores: Llevar impreso el mapa con el recorrido, el tipo de obstáculos y su disposición a clase para explicárselo a los compañeros.

Directores: Hablar con clubes locales y familias para la ayuda en la organización del evento.



Añade un comentario de clase...

Nota. Tomado de: Barahona Chica, A. *Proyecto Spartan Race Mengibeña*. Google Drive.
Recuperado 7 de junio de 2022, de
<https://classroom.google.com/u/0/c/NDg3NTc5ODYwOTcy?hl=es>

8ª SESIÓN

La agilidad es otra cualidad física muy importante a tener en cuenta para preparar el evento. A través de classroom se les informará a las distintas profesiones de las labores que tienen que desempeñar para la sesión nº8.

Tabla 11

8ª Sesión.

ENTRENADORES PERSONALES	Preparar una sesión de agilidad.
MÉDICOS	Hablar con las instituciones locales y dirección del centro para dejar organizado las medidas sanitarias para la prueba. El profesor
COMMUNITY MANAGERS	Pensar y organizar qué obsequios se les va a entregar a los tres primeros clasificados de cada categoría.
INFORMÁTICOS	Preparar y organizar la música ambiente para la prueba así como el equipo de música y micrófonos necesarios. Para ello tendrán que hablar con la dirección del centro e instituciones locales.
DISEÑADORES	Preparar la bolsa del corredor y qué es lo que va a llevar dentro. Para ello se puede hablar con tiendas locales para ver si subvencionan algún producto que vaya incluido dentro de la bolsa.

DIRECTORES	Ayudarán tanto a los diseñadores, médicos e informáticos a hablar con instituciones y comercios locales para la preparación y organización del evento.
-------------------	--



ANTONIO BARAHONA
20:04

Tareas de las diferentes profesiones para la **sesión nº8**:

Entrenadores personales: Preparar una sesión de agilidad.

Médicos: Hablar con las instituciones locales y dirección del centro para dejar organizado las medidas sanitarias para la prueba. El profesor

Community Managers: Pensar qué obsequios se les va a entregar a los tres primeros clasificados de cada categoría..

Informáticos: Preparar y organizar la música ambiente para la prueba así como el equipo de música y micrófonos necesarios. Para ello tendrán que hablar con la dirección del centro e instituciones locales.

Diseñadores: Preparar la bolsa del corredor y qué es lo que va a llevar dentro. Para ello se puede hablar con tiendas locales para ver si subvencionan algún producto que vaya incluido dentro de la bolsa.

Directores: Ayudarán tanto a los diseñadores, médicos e informáticos a hablar con instituciones y comercios locales para la preparación y organización del evento.



Añade un comentario de clase...

Nota. Tomado de: Barahona Chica, A. *Proyecto Spartan Race Mengibeña*. Google Drive.
Recuperado 7 de junio de 2022, de
<https://classroom.google.com/u/0/c/NDg3NTc5ODYwOTcy?hl=es>

9ª SESIÓN

Tras llevar los alumnos 2 sesiones con la misma profesión, es hora de rotar.

- Entrenadores Personales → médicos.
- Médicos → Community managers.
- Community managers → Informáticos.
- Informáticos → Diseñadores.
- Diseñadores → Directores.
- Directores → Entrenadores personales.

Una vez que ya hemos tratado todas las cualidades físicas básicas necesarias para realizar la prueba, vamos a combinarlas todas en una misma sesión para que ésto se asemeje lo máximo posible al día de la prueba. Además, vamos a ir cerrando aspectos de la organización como puede ser concretar la fecha exacta del evento y hacer el logo del evento junto con las camisetas.

Las tareas que va a realizar cada profesión se mandarán previamente por classroom.

Tabla 12

9º Sesión.

ENTRENADORES PERSONALES	Preparar una gymkana en la cual se trabajen las cualidades físicas que hemos trabajado anteriormente y que se asemeje al evento final.
MÉDICOS	Buscar información sobre la importancia de la nutrición para un evento deportivo y exponerlo en clase a los compañeros.
COMMUNITY MANAGERS	Creación de un logo o slogan para la carrera.
INFORMÁTICOS	Hablar con instituciones locales y ayuntamiento para organizar la meta de la carrera. Arcos de meta y cronometraje.
DISEÑADORES	Pedir presupuesto en la Imprenta del pueblo para saber cuánto costaría hacer la bolsa del corredor y las camisetas para el evento.
DIRECTORES	Buscar información y organizar el tipo de seguro que se necesita para un evento deportivo. El alumnado no tiene que encargarse de contratar el seguro pero si de buscar información.



ANTONIO BARAHONA
9:44

SESIÓN N°9
Entrenadores personales: Preparar una gymkana en la cual se trabajen las cualidades físicas que hemos trabajado anteriormente y que se asemeje al evento final.
Médicos: Buscar información sobre la importancia de la nutrición para un evento deportivo y exponerlo en clase a los compañeros.
Community Managers: Creación de un logo o slogan para la carrera.
Informáticos: Hablar con instituciones locales y ayuntamiento para organizar la meta de la carrera. Arcos de meta y cronometraje.
Diseñadores: Pedir presupuesto en la Imprenta del pueblo para saber cuánto costaría hacer la bolsa del corredor y las camisetas para el evento.
Directores: Buscar información y organizar el tipo de seguro que se necesita para un evento deportivo. El alumnado no tiene que encargarse de contratar el seguro pero si de buscar información.



Añade un comentario de clase...

Nota. Tomado de: Barahona Chica, A. *Proyecto Spartan Race Mengibeña*. Google Drive.

Recuperado 7 de junio de 2022, de

<https://classroom.google.com/u/0/c/NDg3NTc5ODYwOTcy?hl=es>

10º, 11º y 12º SESIÓN

Esta sesión va a ir encaminada a la creación y organización de los obstáculos de la prueba. Para ello, será fundamental la ayuda de las familias, instituciones y comercios locales para prestarnos materiales y ayudarnos a preparar los obstáculos.

Los obstáculos que tendrá la prueba y que tendrán que preparar los alumnos con la ayuda del profesor y de instituciones/comercios locales serán los siguientes:

- Arrastrar un neumático
- Arrastrarse por debajo de una malla metálica
- Brigada del cubo
- Lanzamiento de jabalina
- Rocódromo
- Poleas Hércules
- Por encima, por debajo y a través
- Saltar troncos de madera/pasarlos por encima

Para estas tres sesiones vamos a realizar una rotación en las profesiones, ya que las sesiones van a seguir el mismo hilo conductor.

- Entrenadores Personales → médicos.
- Médicos → Community managers.
- Community managers → Informáticos.
- Informáticos → Diseñadores.
- Diseñadores → Directores.
- Directores → Entrenadores personales.

Las tareas que va a realizar cada profesión se mandarán previamente por classroom.

Tabla 13

10,11 y 12º Sesión.

ENTRENADORES PERSONALES	Hablar con comercios locales y familias para ver qué materiales pueden prestar y también ayudarán a la creación de los obstáculos.
MÉDICOS	Hablar con comercios locales y familias para ver qué materiales pueden prestar y también ayudarán a la creación de los obstáculos.

COMMUNITY MANAGERS	Hablar con comercios locales y familias para ver qué materiales pueden prestar y también ayudarán a la creación de los obstáculos.
INFORMÁTICOS	Hablar con comercios locales y familias para ver qué materiales pueden prestar y también ayudarán a la creación de los obstáculos.
DISEÑADORES	Hablar con comercios locales y familias para ver qué materiales pueden prestar y también ayudarán a la creación de los obstáculos.
DIRECTORES	Serán los que coordinen la creación y preparación de los obstáculos.


ANTONIO BARAHONA
10:15

SESIÓN N°10,11 y 12
Entrenadores personales: Hablar con comercios locales y familias para ver qué materiales pueden prestar y también ayudarán a la creación de los obstáculos.
Médicos: Hablar con comercios locales y familias para ver qué materiales pueden prestar y también ayudarán a la creación de los obstáculos.
Community Managers: Hablar con comercios locales y familias para ver qué materiales pueden prestar y también ayudarán a la creación de los obstáculos.
Informáticos: Hablar con comercios locales y familias para ver qué materiales pueden prestar y también ayudarán a la creación de los obstáculos.
Diseñadores: Hablar con comercios locales y familias para ver qué materiales pueden prestar y también ayudarán a la creación de los obstáculos.
Directores: Serán los que coordinen la creación y preparación de los obstáculos.


Añade un comentario de clase...

Nota. Tomado de: Barahona Chica, A. *Proyecto Spartan Race Mengibeña*. Google Drive.
Recuperado 7 de junio de 2022, de
<https://classroom.google.com/u/0/c/NDg3NTc5ODYwOTcy?hl=es>

13ª SESIÓN

Una vez que ya está casi todo organizado, incluido fecha del evento, recorrido, obstáculos y disposición de los mismos, es hora de darle publicidad al evento en redes sociales.

Tras llevar los alumnos 3 sesiones con las mismas profesiones vamos a proceder a rotar por última.

- Entrenadores Personales → médicos.
- Médicos → Community managers.
- Community managers → Informáticos.
- Informáticos → Diseñadores.
- Diseñadores → Directores.
- Directores → Entrenadores personales.

Las tareas que va a realizar cada profesión se mandarán previamente por classroom.

Tabla 14

13ª Sesión.

ENTRENADORES PERSONALES	Preparar una unidad gymkana lo más parecida posible a la prueba del evento, poniendo en práctica así todo lo aprendido.
MÉDICOS	Buscar información sobre qué hacer la semana antes de una competición y exponerlo en clase los primeros 5 minutos.
COMMUNITY MANAGERS	Crear un video para promocionar el evento en Redes Sociales.
INFORMÁTICOS	Ayudar a los community managers a crear el video para promocionar el evento.
DISEÑADORES	Buscar voluntarios para ser fotógrafos el día del evento. Pueden ser alumnos de otros cursos, amigos, padres y madres, etc.
DIRECTORES	Se encargarán de comprobar que todo el proceso de inscripción esté completo y coordinar las funciones de las demás profesiones.

**ANTONIO BARAHONA**
11:16

SESIÓN N°13
Entrenadores personales: Preparar una unidad gymkana lo más parecida posible a la prueba del evento, poniendo en práctica así todo lo aprendido.
Médicos: Buscar información sobre qué hacer la semana antes de una competición y exponerlo en clase los primeros 5 minutos.
Community Managers: Crear un video para promocionar el evento en Redes Sociales.
Informáticos: Ayudar a los community managers a crear el video para promocionar el evento.
Diseñadores: Buscar voluntarios para ser fotógrafos el día del evento. Pueden ser alumnos de otros cursos, amigos, padres y madres, etc.
Directores: Se encargarán de comprobar que todo el proceso de inscripción esté completo y coordinar las funciones de las demás profesiones.



Nota. Tomado de: Barahona Chica, A. *Proyecto Spartan Race Mengibeña*. Google Drive.
Recuperado 7 de junio de 2022, de
<https://classroom.google.com/u/0/c/NDg3NTc5ODYwOTcy?hl=es>

5º FASE: ANÁLISIS

14ª SESIÓN

La sesión nº14 es la penúltima sesión antes de la prueba. Esta sesión se va a dedicar a analizar todo el proceso de creación y ver que todo esté organizado para poder así llevar a cabo el evento con éxito. Además, para esta sesión quedará cerrado el proceso de inscripción del evento para que los informáticos puedan pasar todas las inscripciones a los organizadores y poder así encargar las bolsas del corredor y dorsales.

Por otro lado, se les pedirá ayuda a las familias que quieran participar para echar una mano en los preparativos y organización. Las tareas a realizar serán: preparar las bolsas del corredor, montar la carrera la tarde de antes de la prueba; señalizar las curvas y cruces, preparar los obstáculos.

Para esta sesión daremos por finalizado el reto de strava, a través del cual analizaremos los kilómetros totales que ha hecho la clase, nombraremos al 1º, 2º y 3º alumno/a que más kilómetros haya recorrido y se les otorgará el diploma "Atleta de fondo".

15ª SESIÓN

DÍA DEL EVENTO

5º FASE: EVALUACIÓN

La última parte del proyecto consta del proceso de evaluación por parte del alumnado, tanto del proceso de aprendizaje como del proceso de enseñanza. Esto lo haremos a través de una sesión del proyecto.

16ª SESIÓN

A través de instrumentos que el docente previamente ha elaborado, se va a realizar la evaluación del proceso de aprendizaje.

En primer lugar, el alumno va a realizar una autoevaluación de su aprendizaje en el proyecto, en la cual analizará las experiencias que ha vivido a través de una escala de metacognición, donde el alumnado responderá a las siguientes preguntas.

1. ¿Qué he aprendido?
2. ¿Qué me aporta este proyecto para un futuro?
3. ¿Qué podríamos mejorar?
4. ¿En dónde he tenido mayores dificultades?

Además, el alumnado va a rellenar una lista de control para evaluar el proceso de enseñanza-aprendizaje de un compañero de profesión.

Tabla 15

Lista de control para evaluar el proceso de enseñanza - aprendizaje.

LISTA DE CONTROL			
ASPECTOS OBSERVABLES	SI	A VECES	NO
Ha participado en todas las actividades			
Ha liderado el grupo			
Respeto a los compañeros			
Planifica el trabajo.			
Es responsable en el trabajo en equipo y de forma individual.			
Muestra interés por el trabajo.			
Es creativo en el diseño de actividades.			
Ayuda a los compañeros si estos lo necesitan.			

Por otro lado, también evaluaremos la actuación del docente en el proyecto (Anexo 1), para ello el docente creará un cuestionario de google el cual tendrán que

rellenar los alumnos. El objetivo de este cuestionario es mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje y esto le permitirá al docente mejorar la calidad educativa.

5.5.5. EVALUACIÓN: CRITERIOS Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

El proceso de evaluación del proceso enseñanza - aprendizaje tiene que responder a las siguientes preguntas:

¿Cómo evaluamos?

Evaluamos a través de los criterios de evaluación, los cuales son los puntos de referencia para valorar si un alumno ha logrado conseguir los objetivos que se han planteado y si ha adquirido las competencias necesarias. Para cada criterio de evaluación se establecen unos estándares de aprendizaje.

¿Cuándo evaluamos?

La evaluación del proyecto tiene lugar en tres momentos; Al inicio (evaluación inicial), durante todo el proyecto (evaluación continua) y al final del proyecto (evaluación final)

¿Qué herramientas utilizamos para evaluar?

- Cuestionarios
- Reflexión personal
- Observación externa
- Contraste de experiencias con compañeros.
- Listas de control
- Rúbricas

Los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje evaluables de proyecto son:

Tabla 16

Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
5. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud. (CMCT, CAA.)	5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física. 5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades

	físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. 5.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades. 5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.
7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de personas implicadas. (CAA, CSC, SIEP, CEC.)	7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales. 7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas. 7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.
12. Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado. (CCL, CD, CAA.)	12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. 12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.

	12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.
--	--

Los criterios de evaluación deben servir como referencia estimar lo que un alumno sabe de cada materia y lo que sabe hacer.

Durante el proceso de enseñanza y durante el proceso de aprendizaje, la evaluación de ambas las va a realizar tanto el docente como el alumnado.

Evaluación del proceso de aprendizaje

La autoevaluación le permite al alumnado describir cómo logró un objetivo, cuándo y cómo lo sitúa el propio trabajo respecto a los demás y qué puede hacer para mejorar. El alumnado puede utilizar una escalera de metacognición y una coevaluación, es decir, un estudiante evalúa a otro estudiante. Esto lo podemos observar en una lista de control como la que se encuentra en la página 38.

A la hora de la evaluación, el docente puede utilizar la hetero evaluación, es decir, la evaluación que hace una persona sobre otra, y para ello podemos utilizar un registro de anécdotas durante el desarrollo del proceso.

Tabla 17

Registro de anécdotas

REGISTRO DE ANÉCDOTAS	
CURSO:	FECHA:
SESIÓN:	
ANÉCDOTAS:	

Otro método que puede utilizar el docente para evaluar el proceso de enseñanza es a través de rúbricas, como:

Tabla 18

Rúbrica trabajo cooperativo.

RÚBRICA DE TRABAJO COOPERATIVO				
	MAL	REGULAR	BIEN	EXCELENTE

CONTRIBUCIÓN INDIVIDUAL AL GRUPO	Solo ha ayudado al grupo en 2 o en menos ocasiones y además no sabía lo que había que hacer.	Ha ayudado al grupo entre 2 y 4 ocasiones y solo a veces sabía lo que había que hacer.	Ha ayudado al grupo en 4 o 5 ocasiones y a menudo lo que había que hacer	Ha ayudado siempre al grupo y siempre sabía lo que había que hacer.
ACTITUD EN EL GRUPO	No se ha esforzado nunca en las labores del grupo (preparar el material, ayudar a los compañeros, buscar información, etc.) .	Solo se ha esforzado en 2 o en menos ocasiones en las labores del grupo.	Se ha esforzado entre 2 y 5 veces en las labores del grupo	Se ha esforzado 5 o más veces en las labores y además ha animado al grupo.
TRABAJO DEL GRUPO CLASE	No ha realizado ninguna de las actividades que le correspondían en el grupo. .	Ha realizado 1 o 2 actividades de las que le correspondían en el grupo.	Ha realizado entre 2 y 4 actividades de las que le correspondían en el grupo	Ha realizado todas las actividades que le correspondían en el grupo.
RESPONSABILIDAD EN LA REALIZACIÓN DE LAS TAREAS	No ha asumido nunca ninguna responsabilidad en la realización	Solo alguna vez ha asumido responsabilidades en la realización de las tareas del grupo.	A menudo ha asumido responsabilidades en la realización de las tareas del grupo.	Siempre Ha asumido responsabilidades en la realización de las tareas del grupo.

	de las tareas del grupo.			
--	--------------------------------	--	--	--

Para evaluar el proceso de aprendizaje del alumnado, el docente puede usar diferentes listas de control, como:

Tabla 19

Lista de control del docente para evaluar el proceso de aprendizaje del alumnado.

LISTA DE CONTROL			
ASPECTOS OBSERVABLES	SI	A VECES	NO
El alumnado comprende la técnica de carrera			
Conocen la importancia de correr para la salud			
Los diseñadores definen el recorrido de la prueba y lo exponen a la clase			
Los directores hablan con las instituciones locales para solicitar los permisos necesarios para el diseño del recorrido.			
Los informáticos empiezan a realizar el excel para anotar la recogida de dorsales.			
Los community managers realizan el primer boceto del cartel publicitario.			

Evaluación del proceso de enseñanza

Para evaluar el proceso de enseñanza del alumnado, los propios alumnos van a realizar un cuestionario sobre la labor del docente. Para ello utilizaremos las TIC, ya que el cuestionario se hará a través de un formulario de google. El docente hará la evaluación a través del diario de clase y una lista de control.

Tabla 20

Lista de control del docente para la evaluación del proceso de enseñanza.

LISTA DE CONTROL

INDICADORES	SI	A VECES	NO
Tengo en cuenta las preferencias del alumnado.			
Ayudo al alumnado en las tareas, sobre todo en las más complejas.			
Utilizo diferentes metodologías.			
Reviso las tareas propuestas por el alumnado para llevarlas a cabo en clase.			
Enseño diferentes roles de trabajo en grupo al alumnado.			
Intento acercar las nuevas tecnologías a los alumnos.			
Me intereso por el progreso del alumnado.			
Intento crear un buen clima en clase.			

5.6. ELEMENTOS CURRICULARES COMPLEMENTARIOS

5.6.1. MEDIDAS PARA ATENDER AL ALUMNO CON NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APOYO EDUCATIVO (ANEAE)

Todos los centros educativos disponen de tienen como objetivo que todo el alumnado del centro obtenga el máximo desarrollo personal, emocional, intelectual, social y además alcance todos los objetivos de la ley educativa.

Para garantizar esto, los centros disponen del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA) que “es un modelo en el cual se tiene en cuenta la diversidad del alumnado y cuyo objetivo es lograr la inclusión efectiva, minimizando así las barreras físicas, sensoriales, cognitivas y culturales que pudieran existir en el aula. De manera que favorece la igualdad de oportunidades en el acceso a la educación”.

El DUA tiene 3 principios fundamentales:

1. **Representación:** Hace referencia a cómo los contenidos y los conocimientos se representan, respondiendo a la pregunta ¿qué aprender?. Se ha demostrado que no todo el mundo procesa la información de la misma manera, por lo que el docente tendrá que impartir la información a través de distintos medios y formatos.
 - **Optimizar la elección individual y la autonomía:** Esto lo llevaremos a cabo en la elección libre de las profesiones, y la autonomía con la posterior organización de las actividades por parte del alumnado.

- **Fomentar la colaboración y la comunidad:** A través de los grupos de trabajo favorecemos que todos se coordinen entre sí para obtener el producto final que será la carrera de obstáculos.
 - **Desarrollar la autoevaluación y la reflexión:** A través de las listas de control y las rúbricas.
1. **Motivación:** Responde a la pregunta ¿Por qué aprender?. A muchas personas, aprender les motiva hacerlo en grupo y a otras prefieren hacerlo de manera individual. Al igual que hay personas que le gusta lo novedoso y otras que les abruma lo nuevo. Es por esto que el docente tendrá que dar diferentes opciones al alumnado para encontrar su motivación.
 - **Guiar el procesamiento de la información:** A través de pautas que dará el docente al alumnado para la elaboración de las tareas.
 1. **Acción y expresión:** Responde a la pregunta ¿Cómo aprender?. Hay diferentes formas de expresar lo que uno ha aprendido, y esto se ve reflejado en DUA, es por ello que se propone ofrecer diferentes opciones para demostrar lo aprendido.
 - **Optimizar el acceso a las herramientas, los productos y tecnologías de apoyo:** A través del uso de las TIC, TAC TEP.

DUA es una adaptación al currículo y debido a la flexibilidad que ofrece, es compatible con cualquier otra metodología. Además, el centro educativo propone estrategias para detectar y solventar las dificultades que pudiera tener el alumnado en el proceso de aprendizaje.

Además del diseño universal para el aprendizaje, el centro educativo cuenta con diferentes estrategias dirigidas a detectar y paliar con prontitud las dificultades que en ese sentido pudieran existir en el alumnado (curricular, motivacional, de técnicas de estudio). Dichas estrategias se establecen en el artículo 71 de la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa y en la Orden de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado.

Tenemos un alumno diagnosticado por el equipo de orientación con déficit de atención e hiperactividad (TDAH), por ello vamos a realizar una adaptación curricular no significativa y las directrices de actuación serán las siguientes;

Teniendo en cuenta la normativa, las directrices para el alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo del curso de 4º de Educación Secundaria Obligatoria son las siguientes:

Por lado, para el alumno diagnosticado por el equipo de orientación con déficit de por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), se desarrolla un programa de refuerzo y las directrices de actuación son:

- Lugar estable y controlado dentro del aula, siempre intentando que el alumno esté cerca del docente.
- Información personalizada y concreta.
- Buscar que las actividades sean en movimiento.
- Incentivar la participación en clase.
- Evaluaciones personalizadas.

5.6.2. TRANSVERSALIDAD

Los artículos 39 y 40 de la Ley 17/2007, de 10 de diciembre, de Educación de Andalucía, expresa que las actividades docentes tienen en consideración como elementos transversales el fortalecimiento del respeto a los derechos humanos y libertades fundamentales y los valores que los estudiantes preparan para asumir una vida responsable en una sociedad libre y democrática.

Los elementos transversales son los siguientes:

- Valores de convivencia.
- Estilo de vida saludable y hábitos deportivos.
- Uso adecuado de las TIC.
- Educación para el respeto al medio ambiente.
- Educación para el uso responsable del tiempo y el ocio.
- El espíritu emprendedor.
- Educación para el éxito de las dificultades de género.
- Cultura andaluza.

En este proyecto se va a trabajar la mayoría de estos elementos, ya que por ejemplo utilizarán las TIC para el desarrollo del proyecto, los valores de convivencia los trabajarán a través del respeto, convivencia con el grupo, objetivos comunes a alcanzar, etc. Además, también se llevará a cabo la educación y el respeto al medio ambiente así como el espíritu emprendedor, ya que es el alumnado el que tiene que organizar y preparar la carrera.

5.7. INNOVACIÓN

La innovación educativa es un proceso en el cual hay un cambio en la enseñanza y se basa en 4 elementos fundamentales: la tecnología, las personas, el conocimiento y los procesos.

- **Los procesos:** la metodología utilizada en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- **Las tecnologías:** la utilización de las TIC en la enseñanza.
- **El conocimiento:** Recursos, proyectos, información general sobre la materia, etc.
- **Las personas:** Profesorado y alumnado implicado en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Nuestro proyecto se caracteriza por la innovación ya que tiene en cuenta los 4 elementos fundamentales de la innovación. Además, llevamos a cabo el aprendizaje colaborativo, la clase invertida, el uso de las nuevas tecnologías. Destacar también que

6. BIBLIOGRAFÍA

- World Health Organization. (2010). *Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud*. Ginebra, Suiza: WHO Library Cataloguing-in-Publication.
- Roman, B., Serra, L., Ribas, L., Pérez, C. y Aranceta, J. (2008). How many children and adolescents in Spain comply with the recommendations on physical activity?. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 48(3), 380-387.
- Ries, F., Romero, S. y Arribas, S. (2009). Scale Development for Measuring and Predicting Adolescents' Leisure Time Physical Activity Behavior. *Journal of Sports Science & Medicine*, 8(4), 629-638.
- Molina-García, J., Queralt, A., Estevan, I. y Sallis, J. F. (2016). Ecological correlates of Spanish adolescents' physical activity during physical education classes. *European Physical Education Review*, 22(4), 479-489.
- Oviedo, G., Sánchez, J., Castro, R., Calvo, M., Sevilla, J. C., Iglesias, A. y Guerra, M. (2013). Niveles de actividad física en población adolescente: estudio de caso. *Retos: Nuevas perspectivas de Educación Física, deporte y recreación*, (23), 43-47.
- Orden del 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre distintas etapas educativas. *BOJA. 18 de enero de 2021*. Disponible en: <https://www.juntadeandalucia.es/boja/2021/507/3>.
- Hallal, P. C., Victora, C. G., Azevedo, M. R. y Wells, J. C. (2006). Adolescent physical activity and health: A systematic review. *Sports Medicine*, 36(12), 1019-1030.
- Roman, B., Serra, L., Ribas, L., Pérez, C. y Aranceta, J. (2008). How many children and adolescents in Spain comply with the recommendations on physical activity?. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 48(3), 380-387.
- Troiano, R. P., Berrigan, D., Dodd, K. W., Mâsse, L. C., Tilert, T. y McDowell, M. (2008). Physical activity in the United States measured by accelerometer. *Medicine and science in sports and exercise*, 40(1), 181-188.
- Martínez, E. J., Grao, A., Moral, J. E. y Pantoja, A. (2012). Intervention for Spanish overweight teenagers in physical education lessons. *Journal of Sports Sci.&Medicine*, 11(2), 312-321.

- Rosenbloom, A. L., Silverstein, J. H., Amemiya, S., Zeitler, P. y Klingensmith, G. J. (2009). Type 2 diabetes in children and adolescents, 10(3), 17-32.
- American Diabetes Association. (2000). Type 2 diabetes in children and adolescents. *Pediatrics*, 105(3), 671-680.
- Martin-Matillas, M., Ortega, F. B., Chillón, P., Pérez, I. J., Ruiz, J., Castillo, R., ... y Tercedor, P. (2011). Physical activity among Spanish adolescents: relationship with their relatives' physical activity - the AVENA study. *Journal of Sports Sciences*, 29(4), 329-336.
- Ries, F., Romero, S. y Arribas, S. (2009). Scale Development for Measuring and Predicting Adolescents' Leisure Time Physical Activity Behavior. *Journal of Sports Science & Medicine*, 8(4), 629-638.
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., Ekelund, U., ... Wells, J. C. (2012). Global physical activity levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 380(9838), 247-257.
- Muñoz, J. y Delgado, M (coord.). Carbonell, A., Aparicio, V., Ruiz, J., Ortega, F. B. y Delgado, M. (2010). Guía de recomendaciones para la promoción de actividad física. Consejería de Salud, Junta de Andalucía). Sevilla.
- Molina-García, J., Queralt, A., Estevan, I. y Sallis, J. F. (2016). Ecological correlates of Spanish adolescents' physical activity during physical education classes. *European Physical Education Review*, 22(4), 479-489.
- Cardon, G., De Craemer, M., De Bourdeaudhuij, I. y Verloigne, M. (2014). More physical activity and less sitting in children: Why and how? *Science & Sports*, 29, S3-S5.
- Barbieri D, Zaccagni L. Strength training for children and adolescents: benefits and risks. *Coll Antropol*. 2013 May;37 Suppl 2:219-25. PMID: 23914510.
- Johnson, D. W., Johnson, R. T., & Holubec, E. J. (1999). El aprendizaje cooperativo en el aula.
- Fairclough, S., & Stratton, G. (2005). Physical activity levels in middle and high school physical education: a review. *Pediatric exercise science*, 17(3), 217-236.
- Metzler, M. (2011). *Instructional Models in Physical Education* (3rd ed.). Routledge.
- André, A. (2012). Influence de l'Apprentissage Coopératif sur le savoir s' échauffer et la motivation autodéterminée vis à vis de l'échauffement. *eJRIEPS. Ejournal de la recherche sur l'intervention en éducation physique et sport*, (27).
- Epstein R. El mito del cerebro adolescente. *Mente y Cerebro*. 2008; 38: 22-9.
- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. *Boletín Oficial del Estado*. Madrid, 3 de Enero de 2015, núm. 169. Recuperado de <https://www.boe.es/eli/es/rd/2014/12/26/1105>.

- Velázquez, C. (Coord.) (2010). Aprendizaje cooperativo en Educación Física. Fundamentos y aplicaciones prácticas. Barcelona: INDE.
- Dyson, B. (2002). The implementation of cooperative learning in an elementary school physical education program. *Journal of teaching in Physical Education*, 22(1), 69–85.
- Velázquez, C. (2012). El aprendizaje cooperativo en Educación Física. La formación de los grupos y su influencia en los resultados. *Tándem*, 39, 75-84.
- Callado, C. V. (2015). Aprendizaje cooperativo en Educación Física: estado de la cuestión y propuesta de intervención. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (28), 234-239.
- de Pediatría, S. A., & Subcomisiones, C. (2018). Entrenamiento de la fuerza en niños y adolescentes: beneficios, riesgos y recomendaciones. *Arch argent pediatr*, 116(Supl 5), S82-S91.

ANEXO 1. EVALUACIÓN DEL DOCENTE

EVALUACIÓN DEL DOCENTE

1. Totalmente en desacuerdo 2. En desacuerdo 3. ni de acuerdo ni en desacuerdo 4. De acuerdo. 5. Totalmente de acuerdo.

EL PROFESOR EXPLICA CON CLARIDAD



☒ Varias opciones

▼

☐ 1

×

☐ 2

×

☐ 3

×

☐ 4

×

☐ 5

×

☐ Añadir opción

o

[añadir respuesta "Otro"](#)



Obligatorio ☒

⋮

LOS CONTENIDOS SIGUEN UN ORDEN LÓGICO *

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ 5

EL PROFESOR TRANSMITE INTERÉS POR LA ASIGNATURA *

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ 5

EL PROFESOR HACE LA CLASE AMENA Y DIVERTIDA *

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5

...

EL PROFESOR DEMUESTRA DOMINIO SOBRE LA MATERIA QUE IMPARTE *

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5

EL PROFESOR SE PREOCUPA POR EL PROGRESO DEL ALUMNADO *

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5

...

EL PROFESOR FOMENTA LA PARTICIPACIÓN DE LOS ALUMNOS *

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5

EL PROFESOR RESUELVE LAS DUDAS CON EXACTITUD *

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5



ESTA UNIDAD ME HA APORTADO CONOCIMIENTOS NUEVOS *

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5

Nota. Tomado de: Barahona Chica, A. *Proyecto Spartan Race Mengibeña*. Google Drive.
Recuperado 7 de junio de 2022, de
<https://classroom.google.com/u/0/c/NDg3NTc5ODYwOTcy?hl=es>