



Universidad de Jaén

Máster Universitario en Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria y
Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanza de Idiomas.

Especialidad: EDUCACIÓN FÍSICA

**UNIDAD DIDÁCTICA SOBRE LA CUALIDAD FÍSICA BÁSICA
RESISTENCIA APLICANDO LA METODOLOGÍA FLIPPED
CLASSROOM**

TRABAJO FIN DE MÁSTER ELABORADO POR:

DIEGO MESA BRETONES

TUTOR: PEDRO VALDIVIA MORAL

18/06/2020

ÍNDICE

1. RESUMEN Y PALABRAS CLAVE	2
2. INTRODUCCIÓN	3
3. FUNDAMENTACIÓN EPISTEMOLÓGICA	4
3.1 ANÁLISIS DEL CONTEXTO	4
3.1.1 CARACTERÍSTICAS SOCIO-DEMOGRÁFICAS-CULTURALES-ECONÓMICAS	4
3.1.2 CARACTERÍSTICAS DEL CENTRO	5
3.1.3 CARACTERÍSTICAS DEL ALUMNADO EN EDUCACIÓN SECUNDARIA	6
3.2 ANTECEDENTES Y ESTADO DE LA CUESTIÓN	8
4. PROYECCIÓN DIDÁCTICA	14
4.1 JUSTIFICACIÓN EN EL CURRÍCULO	14
4.2 TEMPORALIZACIÓN: SESIONES	16
SEMANA 1	16
SEMANA 2	20
SEMANA 3	23
SEMANA 4	28
5. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	34
6. BIBLIOGRAFÍA	36
7. ANEXOS	37
ANEXOS SESIÓN 1	37
ANEXOS SESIÓN 2	37
ANEXOS SESIONES 3 Y 4	37
ANEXOS SESIONES 5 Y 6	37
ANEXOS SESIÓN 7	37
ANEXOS SESIÓN 8	38

1. RESUMEN Y PALABRAS CLAVE

A continuación se presenta el desarrollo de una unidad didáctica de la cualidad física resistencia para el curso de 1º de la ESO mediante la metodología innovadora Flipped Classroom que busca aumentar la motivación del alumnado y la participación de estos, incluyéndolos en el proceso de enseñanza-aprendizaje y haciéndolos partícipes de su propio aprendizaje, pues sin su esfuerzo y constancia no llegarán a una correcta asimilación de los contenidos propuestos. Para ello, lo que propone esta metodología es la inversión de la clase, a grandes rasgos: los contenidos más teóricos deberán trabajarlos, aprenderlos y asimilarlos en casa para después aplicarlos en las sesiones prácticas, de esta forma se pretende aprovechar al máximo el tiempo de clase y dar más tiempo a los alumnos para asimilar los conceptos, pues disponen del material en casa tanto tiempo como deseen.

La unidad didáctica consta de 8 sesiones prácticas repartidas en 4 semanas, mientras son ellos mismos quién tendrán que trabajar individualmente los contenidos elaborados y desarrollados para lograr los objetivos propuestos.

Palabras clave: Unidad didáctica, Flipped Classroom, aula invertida, cualidad física, resistencia.

Abstract

Next, the development of a didactic unit of physical endurance for the 1st year of ESO is presented using the innovative Flipped Classroom methodology that seeks to increase student motivation and participation, including them in the teaching-learning process. and making them participants in their own learning, because without their effort and perseverance they will not arrive at a correct assimilation of the proposed contents. For this, what this methodology proposes is the investment of the class, in broad strokes: the most theoretical contents must be worked on, learned and assimilated at home and then applied in the practical sessions, in this way it is intended to make the most of the time of class and give the students more time to assimilate the concepts, since they have the material at home as long as they want.

The didactic unit consists of 8 practical sessions spread over 4 weeks, while it is they who will have to work individually on the contents prepared and developed to achieve the proposed objectives.

Key words: Teaching unit, Flipped Classroom, inverted classroom, physical quality, endurance.

2. INTRODUCCIÓN

En este trabajo se pretende elaborar una unidad didáctica que verse sobre la cualidad física de la resistencia utilizando una metodología activa y novedosa como es Flipped Classroom.

La idea de realizar este proyecto nace tras cursar el máster, dónde he descubierto numerosas metodologías que apenas conocía, siendo Flipped Classroom una de las que más me ha interesado ya que coloca a los alumnos en el centro de su aprendizaje, haciéndolo partícipe y responsable de él, pues sin su esfuerzo y constancia, el modelo fracasará.

De este modo, me gustaría plantear una unidad didáctica llevada a cabo bajo esta metodología con la idea de incorporarla en un futuro a mi programación el día que ejerza como docente y utilizarla a modo de introducción a esta y otras metodologías diferentes de las tradicionales, y observar la calidad del resultado de aprendizaje.

Los materiales didácticos empleados en la UD serán tomados de internet, siempre que sean todo lo adecuados que se requiera, y elaborados por mí mismo.

3. FUNDAMENTACIÓN EPISTEMOLÓGICA

3.1 ANÁLISIS DEL CONTEXTO

3.1.1 CARACTERÍSTICAS SOCIO-DEMOGRÁFICAS-CULTURALES-ECONÓMICAS

El Instituto de Educación Secundaria Obligatoria “Bahía de Almería” fue creado en 1989, cuyo inicio estuvo dedicado al Plan Experimental de la Reforma desde el principio, contando para ello con una plantilla de profesoras y profesores voluntarios. La L.O.G.S.E. se comienza a aplicar en el centro durante el curso 1990/91 y es durante el curso 1992/93 cuando anticipa de forma oficial el nuevo Sistema Educativo. S

El centro educativo I.E.S Bahía de Almería se emplaza en el barrio de Nueva Andalucía, zona céntrica de la ciudad de Almería, encuadrado por la calle “Callejón del Niño Hermoso” al oeste, “Calle Manuel Azaña” por el norte, y la “Calle Gustavo Villapalos” al sur y este, bordeando el perímetro del instituto.

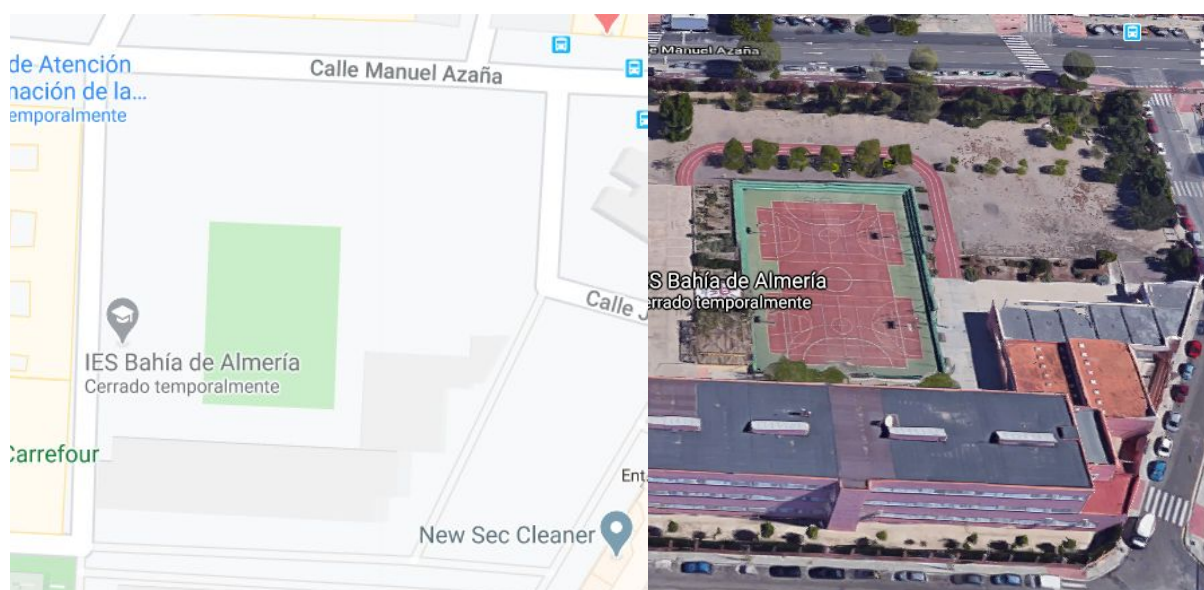


Figura 1. Imágenes del centro I.E.S Bahía de Almería.

Social y económicamente el centro se encuentra ubicado en un barrio extenso con población situada en el estrato social medio, con la existencia de algunos núcleos minoritario situados en estratos sociales inferiores. Además del I.E.S Bahía de Almería, la zona cuenta con un gran número de centros de educación tanto de secundaria como de primaria, por lo que la oferta educativa es de una amplia variedad y similitud lo que favorece que se disminuyan los problemas de segregación.

El alumnado del centro en particular pertenece a todos los estratos sociales, predominando una clase social media-alta, de padres acomodados, con trabajos ambos cónyuges. Así mismo cabe mencionar la existencia de minorías étnicas con mayor representación de la comunidad marroquí, concentradas en los cursos pertenecientes a la E.S.O. El centro puede ser considerado como un centro de baja conflictividad, con alumnos procedentes de los

barrios aledaños desde los diferentes centros de primaria que se encuentran en los alrededores.

El centro cuenta con una oferta educativa centrada en la Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato tal que:

- Educación básica especial
- ESO: Educación Secundaria Obligatoria
- Bachillerato
 - Humanidades y ciencias sociales
 - Ciencias y tecnología

3.1.2 CARACTERÍSTICAS DEL CENTRO

El centro I.E.S. Bahía de Almería articula en su proyecto educativo la configuración de su organización. Este proyecto educativo sirve de guía y de seña de identidad marcando la línea educativa que se persigue determinando las enseñanzas que pretende desarrollar así como las condiciones en que estas se llevarán a cabo. Así, el centro elabora una lista de 12 ítems donde se recogen una serie de objetivos del centro y finalidad educativa que han de marcar y guiar la actuación docente independientemente de la materia impartida. Estos ítems u objetivos podemos verlos en su página web: iesbahiadealmeria.com

Encontramos 15 Departamentos Didácticos cuya dedicación del profesorado responsable de cada uno será en base a la disponibilidad horaria del Centro atendiendo a una reducción de 2 horas mínimo, siempre que sea posible

Todos ellos reunidos en torno a tres áreas de competencias: el área social y lingüística, área científico-tecnológica, y el área artística.

El Centro está encuentra involucrado en la realización de ciertos proyectos y planes promovidos por la Consejería de Educación de la Junta de Andalucía entre las que se recogen:

- | | |
|--|--|
| ● A no fumar ¡¡me apunto!! | ● Plan de Lectura y Biblioteca. |
| ● Crece con tu árbol. | ● Plan de Prevención de Riesgos Laborales y Salud Laboral. |
| ● Cuidemos la costa. | ● Plan 'Forma Joven'. |
| ● Educación ambiental en la red de jardines botánicos. | ● Prácticum Máster Secundaria. |
| ● Educación Económica y Financiera. | ● Y tú, ¿qué piensas? |
| ● Escuela TIC 2.0 | |
| ● Plan de Autoprotección del Centro. | |
| ● Plan de igualdad entre hombres y mujeres. | |

3.1.3 CARACTERÍSTICAS DEL ALUMNADO EN EDUCACIÓN SECUNDARIA

Los estudiantes pertenecientes al nivel de cuarto de E.S.O. se encuentran en un periodo de continuas alteraciones y cambios muy variadas: psicológicas, sociales, y, obviamente, físicas, donde toman confianza como personas y se aproximan a la etapa de la adultez. Este periodo, en el que se produce una transición, es la adolescencia y comprende las edades entre los 12-18 años y trae consigo numerosos cambios psicológicos, físicos, cognitivos y sociales que van conformando la personalidad de los adolescentes. Además, en este periodo concreto que se corresponde con el tercer y cuarto curso de la educación secundaria (14-16 años), los jóvenes empiezan discurrir de una forma más elaborada, madurándose de este modo la inteligencia operativo-formal, con mayor flexibilidad del pensamiento y posibilidad de contemplar mayor número de variables a las situaciones.

Por otro lado, se desarrolla en esta etapa el proceso de la pubertad, fase de maduración física que lleva a los alumnos a restaurar el equilibrio respecto a la etapa previa. El cuerpo empieza a crecer, ya no hay desproporción corporal, la madurez sexual y del organismo provoca que la figura tome las formas típicas masculina y femenina. Comprende a los niños de 15 a 16 años y a las niñas de 14 a 15. El mundo interior es el gran descubrimiento de esta etapa caracterizado, según Coll (2014), por:

1. **Descubrimiento del «yo».** Al ser más introvertidos el joven se descubre a sí mismo, se hace consciente de sus diferencias con los demás, con sus propios sentimientos y pensamientos, de esta forma se aísla. Es una proceso en el que construye su identidad, uno de los elementos más importantes de esta etapa.
2. **Descubrimiento del tiempo.** Descubre la responsabilidad al darse cuenta de su nueva preocupación por el futuro o por lo hecho en el pasado.
3. **Descubrimiento de los demás.** Percibe lo que había descubierto en sí mismo en los demás: cada personas tiene unas intenciones y unos sentimientos, de esta forma desarrolla la actitud crítica.
4. Inicio de los **valores**. Ve los ideales como una posible guía para su vida.
5. **Actitud crítica.** Aparece el sentido crítico, ahora demanda una explicación. Puede criticar las costumbres de otros, sus conductas, sus tradiciones... Esta crítica suele ser poco objetiva, rigurosa y unilateral.
6. Las **tendencias**. Se hacen más estables y fuertes que en la etapa anterior. Aparece el instinto sexual como algo que despierta muchas emociones en el individuo. El joven busca ser más independiente de sus adultos e igualarse a ellos, la apariencia y el físicos son aspectos que van tomando mayor importancia. En esta etapa solo le preocupan sus problemas y todo lo relacionado con él, no se pone en el lugar de el otro.

7. Los **ideales**. Al descubrir los valores, los ideales se convierten en la meta de su vida, pero no logra tener unos ideales personales, por los que toma un modelo al que quiera igualarse y lo imita. Está mucho más atraído por ejemplos de una conducta elevada que por discursos o palabras. De esta forma, este modelo engorda el ideal y se va confeccionando su plan de vida.
8. Los **sentimientos**. Experimentan un gran crecimiento, se diversifican y profundizan, lo que da lugar a la grande y delicada diversidad de la vida sentimental de las personas: desde la nostalgia y melancolía al entusiasmo y la pasión, en busca de un equilibrio que aún no se encuentra.
9. **Reconocimiento de sí mismo**, observando e identificando características del propio individuo (identidad individual). Esta etapa conlleva las identificaciones de roles sexuales y género asociados. Además, busca el reconocimiento de un sí mismo en los otros que resultan significativos o que se perciben con características que se desearían poseer y que se ubican en la misma etapa vital. Ello constituye la identidad generacional.
10. **Reconocimiento de sí mismo en un grupo mayor**, en un colectivo social que determina y que define a su vez en el compartir una situación común de convivencia y vida. Los temas que originan la identidad generacional implican modos de vida, particularmente prácticas sociales juveniles y comportamientos grupales. Además involucran valores e ideales y visiones que guían esos comportamientos. Aparecen los grupos de amigos.

Es por ello que el periodo adolescente-puberal supone un gran reto para los educadores ya que es una etapa donde se suceden continuos cambios en los alumnos a todos los niveles con los que debemos saber tratar. Siguiendo el artículo “Características del desarrollo psicológico de los adolescentes” de Álvarez Jiménez (2010), teniendo en cuenta el desarrollo psicológico del adolescente, los profesores y profesoras de Educación Secundaria debemos considerar una serie de criterios fundamentales en el momento de abordar el proceso de enseñanza-aprendizaje de un área o materia determinada.

1. Significatividad psicológica: Debemos enfocar el proceso enseñanza-aprendizaje de una forma que el estudiante pueda entablar relaciones entre lo que aprende y lo que sabía previamente.
2. Presentar los contenidos en espiral: De forma que podamos referirnos a unos mismos contenidos pero con diferente grado de maduración psicológica del alumno.
3. Avanzar de lo simple a lo complejo y de lo concreto a lo abstracto: la maduración gradual de los estudiantes ha de llevarnos a un planteamiento más vivencial, global, y cercano a los estudiantes, al comienzo de la etapa en que comienzan a desarrollarse las operaciones formales y el pensamiento hipotético-deductivo y más cercano al de la investigación científica y el pensamiento abstracto al final de ella.

4. Posibilitar la conexión del aprendizaje con los intereses, la experiencia, y la problemática de los estudiantes: dar funcionalidad al aprendizaje y a los materiales a la vida cotidiana ayudando a los estudiantes a comprenderse a sí mismos y a su propio medio.
5. Desarrollar los aprendizajes funcionales: Debemos seleccionar los materiales de tal forma que sean de importancia para la vida futura, dándole valor práctico a lo que aprenden.
6. Tener en cuenta y cuidar los diferentes ritmos de aprendizaje: adaptar el aprendizaje a la diversidad de capacidades.
7. Diversificar los métodos de enseñanza: Utilizar distintos recursos y materiales.
8. Ayudar al desarrollo de las diversas competencias básicas a través de las diferentes asignaturas.
9. Aplicar una metodología de trabajo activo, grupal, interactiva, constructivista, participativa....etc.

3.2 ANTECEDENTES Y ESTADO DE LA CUESTIÓN

Antes de sumergirnos en la cuestión que compete a este apartado, es preciso definir qué es Flipped Classroom según los autores que han estudiado este modelo antes.

De esta manera, Sánchez-Rodríguez, Ruiz-palmero y Sánchez-Vega (2017) lo definen:

Un enfoque pedagógico que consiste en emplear el tiempo fuera del aula en realizar determinados procesos de aprendizaje que tradicionalmente se hacen dentro de la misma y, por su parte, dentro del aula [...] el tiempo se emplea en potenciar y facilitar otros procesos de adquisición y práctica de conocimientos, en aplicar conceptos y participar de forma creativa en los contenidos.

Por su parte, Berenguer (2016, p. 1466) lo define como: «El aula invertida o *flipped classroom* es un método de enseñanza cuyo principal objetivo es que el alumno/a asuma un rol mucho más activo en su proceso de aprendizaje que el que venía ocupando tradicionalmente.»

Según Aguilera-Ruiz, Manzano-León, Martínez-Moreno, Lozano-Segura, y Casiano (2017) el modelo Flipped Classroom supone numerosas ventajas para el proceso enseñanza-aprendizaje:

- Ahorro del tiempo lectivo.
- Mayor interés y compromiso por parte de los estudiantes.
- Ofrece la posibilidad al alumnado de visualizar los contenidos tantas veces como deseen (cuando hablamos de los contenidos mediante vídeos),

- Los materiales creados sirven para cursos futuros.
- Es un recurso muy dinámico.
- Posibilita enseñar según los ritmos individuales de los alumnos

Pero tenemos que ser conscientes de que también conlleva algunos inconvenientes (Aguilera-Ruiz et al., 2017), de este modo podremos solventarlos de la mejor manera posible:

- El alumnado puede mostrarse reacio frente a lo desconocido y el miedo a salir de su zona segura, su zona de confort.
- Conlleva un gran esfuerzo por parte del docente.
- Se hacen necesarias ciertas instalaciones y equipo determinado.
- El profesor debe estar convencido y motivado de lo que va a hacer, además de poseer una capacidad elevada de dotes comunicativas.

Aguilera-Ruiz et al. (2017) llevaron a cabo una revisión sistemática y analizaron estudios recientes que habían aplicado esta metodología. Así, vieron que en muchas universidades de España (Granada, Islas Baleares, Valencia y Madrid), una de Colombia (Cali) y un instituto de Estados Unidos, los resultados casi siempre eran positivos, destacando algunos aspectos como:

- Se han producido aumentos considerables tanto en el número de aprobados como en la nota media de los alumnos, además, quedaron muy satisfechos con la labor docente.
- Alumnos han afirmado que esta metodología permite y facilita llevar al día la asignatura. Además, se produce un aprendizaje más profundo de los contenidos.
- Se han mejorado las dinámicas de clase, los alumnos han estado más implicados, siendo más activos y aumentando su participación.
- Se hace necesaria llevar a cabo buena motivación del alumnado frente a la nueva metodología propuesta, además de una planificación detallada y un seguimiento oportuno.
- Esta metodología ha promovido el aprendizaje autónomo y la actitud crítica del alumnado.

Sánchez-Rodríguez et al. (2017), al hablar sobre las metodologías tradicionales, afirman que mediante estas es difícil conseguir las competencias clave, y más aún las de aprender a aprender y la competencia digital, debido a que el tiempo de clase se dedica casi exclusivamente a explicar contenidos a los que, además, no están atendiendo, siendo inexistente el tiempo dedicado a la resolución de dudas. Y si los alumnos tienen dudas fuera

de la clase, sus opciones se limitan a preguntar a sus compañeros y las notas tomadas en clase, no pueden escuchar de nuevo al profesor.

Otro de los problemas que se plantean Sánchez-Rodríguez et al. (2017) es la falta de asistencia puntual a clase de un alumno; en este caso el alumno tiene que recurrir al libro de texto o a sus compañeros. Sin embargo, con la metodología Flipped Classroom estos alumnos que no hayan podido acudir a una sesión tendrían los contenidos de igual forma.

En este modelo podemos diferenciar muy claramente dos momentos en el proceso de enseñanza, Sánchez-Rodríguez et al. (2017) también lo ven de esta manera: antes de la clase presencial y durante la misma. Antes de la sesión el profesor proporciona los materiales necesarios para trabajar la parte de teoría de la asignatura y los alumnos son los encargados de manejar y trabajar dichos materiales a su ritmo individual. Más tarde, durante la sesión, se realizan actividades en las que se produce la interacción con los compañeros y se puede dar una ayuda más personal por parte del profesor, que juega un rol de guía durante la clase, de este modo se produce una evaluación más precisa y objetiva, pues el docente tiene más tiempo para debatir con sus alumnos y evaluar sus competencias.

Estos autores proponen 4 fases a la hora de aplicar Flipped Classroom en el aula:

1. Debe producirse un cambio de paradigma: el profesor ya no es quien posee el conocimiento, sino una guía, alguien que facilita la conexión entre el conocimiento y el alumnado, ayudando a que estos aprendan a aprender por ellos mismos.
2. Buscar los materiales que se necesitan en Internet.
3. En caso de no encontrar estos materiales, cabe la posibilidad de modificar los ya existentes o la creación de nuevos materiales por parte del docente.
4. La última fase sería el trabajo de los materiales por parte de los alumnos antes de la sesión presencial.

Por otro lado, la metodología Flipped Classroom se apoya en dos conceptos o teorías: el cono de aprendizaje de Edgar Dale, y la taxonomía de Bloom, de Benjamin Bloom; si olvidamos aplicar estas teorías o no las incluimos en nuestra forma de trabajar, será muy difícil que esta metodología logre los objetivos de aprendizaje.

Como nos cuenta Olivera (2011), la Taxonomía de Bloom ordena y clasifica el aprendizaje en 3 categorías del conocimiento: el campo cognoscitivo, el psicomotriz y el afectivo. Ahora vamos a poner especial atención en el cognoscitivo, que será el que nos guíe a la hora de diseñar nuestras clases y elaborar las tareas.

Dentro del campo cognoscitivo encontramos 5 niveles: CONOCER (o recordar), COMPRENDER, APLICAR, SINTETIZAR y EVALUAR. Ordenados desde el nivel más bajo hasta el más alto, cada nivel exige más cognoscitivamente al alumno y, a su vez, a mayor nivel más significancia tendrá la tarea en su aprendizaje.



Figura 2. Imagen tomada de Olivera (2011).

NIVEL I	NIVEL II	NIVEL III	NIVEL IV	NIVEL V
CONOCER	COMPRENDER	APLICAR	SINTETIZAR	EVALUAR
Definir	Distinguir	Ejemplificar	Categorizar	Juzgar Justificar Apreciar Comparar Criticar Fundamentar Contrastar Discriminar
Describir	Sintetizar	Cambiar	Compilar	
Identificar	Inferir	Demstrar	Crear	
Clasificar	Explicar	Manipular	Diseñar	
Enumerar	Resumir	Operar	Organizar	
Nombrar	Extraer	Resolver	Reconstruir	
Reseñar	conclusiones	Computar	Combinar	
Reproducir	Relacionar	Descubrir	Componer	
Seleccionar	Interpretar	Modificar	Proyectar	
Fijar	Generalizar	Usar	Planificar	
	Predecir		Esquematizar	
	Fundamentar		Reorganizar	

Figura 3. Tabla tomada de Olivera (2011).

Cuando hablamos del cono de aprendizaje de Edgar Dale, podemos decir, a grandes rasgos, que según lo que realicen nuestros alumnos, recordarán más información o menos de esa tarea. Por ejemplo, no retienen la misma información de una tarea que consiste en leer, que de una que va más allá que consiste en crear. Esto lo podemos ver en la siguiente figura (Domingo, Durán y Martínez-García, 2016).



Figura 4. Tomada de Domingo, Durán y Martínez-García (2016).

Si buscamos precedentes o ejemplos en los que se hayan aplicado metodologías innovadoras en las aulas, sin duda tenemos que hablar del proyecto de Varela, de la Madrid Heitzmann, Pérez, Montes y de Haro (2013), quienes durante varios cursos, en el centro I.E.S. Vallecas Magerit, de Madrid, aplicaron la metodología de grupos interactivos, que se basan en un aprendizaje dialógico.

Este centro presenta un cuadro muy diverso y complejo en cuanto al alumnado se refiere: alumnado muy heterogéneo, cuyas familias se encuentran en riesgo de exclusión social y dificultades socioeconómicas importantes, la mitad de las familias han sufrido separación por migración, algunos de ellos tienen dificultades con el idioma, hay un gran porcentaje de alumnos de etnia gitana, se combate día a día el absentismo escolar... Todo ello sumado a los problemas propios de la adolescencia. Todo lo expuesto previamente lleva a los docentes a plantear otras formas de intervenir en el aula, nuevas formas en las que tomar la riqueza de la diversidad como algo favorable y que les ayude a compensar todas esas dificultades e inconvenientes. Por ello, se plantean dos objetivos bien definidos: por un lado, hacer el currículum más atractivo, y por otro lado, indagar en procedimientos y contenidos que ayuden al alumnado a en su vida diaria y no solamente en lo puramente académico.

Como hemos comentado antes, la metodología que se proponen llevar a cabo es la de los grupos interactivos, que como bien definen los autores, Varela, de la Madrid Heitzmann, Pérez, Montes y de Haro (2013, p. 114), se trata de:

[...] una forma de trabajo en el aula que consiste en que grupos heterogéneos de cuatro o cinco alumnos realicen, juntos y de manera dialogada, actividades cortas y sucesivas planificadas por el profesor de la materia correspondiente, animados por monitores-voluntarios pertenecientes a la comunidad escolar. El aula se organiza de manera que los grupos tengan que moverse de una actividad a otra, esperándoles en cada una de las actividades un monitor-voluntario.

Lo que se propone es que los alumnos aprendan mediante el diálogo entre su grupo de iguales. Para ello las actividades han de ser breves, que se resuelvan en 8-10 minutos, y

deben tener la complejidad para poder ser resueltas por ellos mismos, aplicando lo visto en clase o recurriendo a recursos de información. Además, al referirnos a los ayudantes que acuden a las aulas, han de seguir dos pautas: motivar todas las aportaciones de los alumnos, es decir, hacerles sentir que sus aportaciones son de valor e importantes para el grupo, y controlar que todos participen en la dinámica del grupo.

Tras activar la metodología de grupos interactivos se vieron resultados muy satisfactorios, ya que permite integrar a los alumnos con más desfase curricular con aquellos que tienen más nivel sin que suponga ninguna pérdida o deficiencia para ninguno. Además, con ello conseguimos guiar la diversidad hacia el enriquecimiento y apartarla de ser un obstáculo.

La aplicación de la nueva metodología ha tenido numerosos beneficios: aprendizaje más significativo ya que los límites del centro se han ampliado llegando hasta las familias, se han potenciado la escucha, la motivación, la participación, la inclusión y la autoestima, los alumnos adquirieron habilidades comunicativas y desarrollaron el sentido crítico aprendiendo a aprender, aprendieron a respetar las diferencias entre sus compañeros y respetar diferentes roles de los alumnos: además de destacar, se puede ayudar al grupo.

4. PROYECCIÓN DIDÁCTICA

4.1 JUSTIFICACIÓN EN EL CURRÍCULO

OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA

En el Boletín Oficial del Estado del 3 de Enero de 2015 número 3 se recogen los objetivos generales de etapa, de ahí se han escogido cuatro para esta unidad didáctica serán: b, e, g, k.

OBJETIVOS GENERALES DE MATERIA

En el Boletín Oficial de la Junta de Andalucía del 28 de Julio de 2016 se establecen los objetivos generales de la Educación Física, de dónde se han seleccionado cuatro: 2, 10, 11 y 12.

CONTENIDOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

En esta unidad didáctica los alumnos aprenderán y trabajarán sobre la cualidad física básica de la **resistencia**: aparatos que actúan, circuito de O₂, tipos de resistencia, entrenamiento de la resistencia, métodos de entrenamiento, y evolución de la resistencia.

TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS

La unidad didáctica está prevista para un total de 8 sesiones que se desarrollará en 4 semanas:

Tabla 1. *Temporalización de contenidos.*

SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
La resistencia (concepto)	Tipos de resistencia: AERÓBICA	Tipos de resistencia: ANAERÓBICA	Acercamiento a los test de condición física
Aparatos implicados: cardiovascular y respiratorio	Sistemas de entrenamiento: CONTINUOS	Sistemas de entrenamiento: FRACCIONADOS	Cálculo de la frecuencia cardíaca máxima y mínima
Circuito del O ₂			Beneficios de tener una buena condición física

Tabla sobre la temporalización de los contenidos a tratar en las diferentes semanas dentro de la unidad didáctica de resistencia.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES

En el Boletín Oficial del Estado del 3 de Enero de 2015 se recogen los Criterios de Evaluación (CE) y los Estándares de Aprendizaje (EAE) para cada curso en la asignatura de Educación Física, de donde se han seleccionado los siguientes:

- CE: 4 - EAE: 4.1, 4.2 y 4.3
- CE: 5 - EAE: 5.1 y 5.4
- CE: 8 - EAE: 8.1 y 8.2
- CE: 10 - EAE: 10.1 y 10.2

4.2 TEMPORALIZACIÓN: SESIONES

SEMANA 1

Como hemos visto previamente, en esta semana se ha planificado ver los contenidos:

- Concepto de resistencia.
- Aparatos implicados en esta cualidad física: cardiovascular y respiratorio.
- Circuito del oxígeno.

En la última sesión de la unidad anterior se habilitarán los documentos correspondientes a esos contenidos. Esta información se puede ver al completo en los anexos sesión 1.

SESIÓN 1	CONTENIDOS	● Concepto de RESISTENCIA ● Aparatos cardiovascular y respiratorio	
	OBJETIVOS	● Comprender el concepto de resistencia. ● Conocer los aparatos implicados en la resistencia.	
	MATERIALES	Libreta, bolígrafo, tarjetas de juego y conos.	
	METODOLOGÍA	Asignación de tareas Modificación del mando directo	
CALENTAMIENTO			
EJERCICIO 1			
TIEMPO	10	ORGANIZACIÓN	Gran grupo
MATERIALES	-		
CORTAR EL HILO. Juego en el que 2 o 3 alumnos van a tratar de pillar a sus compañeros. Para ello, tienen que fijar a otro compañero e intentar atraparlo, no podrá cambiar de objetivo hasta que otro compañero se cruce y pase entre estos dos, ya que cuando pase esto, debe intentar pillar al compañero que se ha cruzado. Una vez que consigue atrapar a alguien, al que han atrapado pasa al rol de atrapar a otro compañero y el que antes atrapaba ahora huye. Este ejercicio lo realizaremos primero andando, unos 3 minutos, y el tiempo restante corriendo.			
PARTE PRINCIPAL			
EJERCICIO 2			
TIEMPO	30	ORGANIZACIÓN	Grupos de 4-5 personas
MATERIALES	Libreta, bolígrafo, tarjetas de juego y conos.		

DAME UNA RESPUESTA. Para este ejercicio se van a distribuir tarjetas de juego (ver anexos) por todo el patio. Cada grupo va a tener un sitio marcado con un cono llamado “casa”. Lo que deben hacer cada equipo es salir desde cada casa y buscar estas tarjetas de juego, que contienen preguntas, responderlas y acercarse al puesto del profesor para que les diga si la respuesta es correcta o no. En caso de ser correcta, el profesor lo anotará en el folio del grupo, el grupo debe devolverá la tarjeta a su lugar de origen, volverá a su casa, y volverá a buscar otra tarjeta. El proceso se repite. Al final del ejercicio cada grupo tendrá en su folio de grupo cuántas tarjetas han logrado responder correctamente, siendo el que más tenga el ganador.

VUELTA A LA CALMA

EJERCICIO 3

TIEMPO	10	ORGANIZACIÓN	4-5 personas
MATERIALES	Tarjetas de juego		

Manteniendo los grupos anteriores, se realizan estiramientos y una respiración controlada, guiados por el profesor. Antes de realizar esto, el profesor entrega a cada grupo uno de las tarjetas de juego anteriores, da un tiempo mientras estiran, y unos minutos después cada grupo tiene que dar una breve explicación sobre la tarjeta que le ha asignado el profesor, una pequeña exposición teórica.

SESIÓN 2	CONTENIDOS	Circuito del oxígeno	
	OBJETIVOS	• Aprender cuál es el recorrido que realiza el oxígeno en el organismo. • Conocer las estructuras por las que pasa el O2 en los pulmones. • Saber dónde se transporta el O2 y gracias a qué molécula.	
	MATERIALES	Conos, ladrillos de plástico, pelotas de tenis y bancos suecos.	
	METODOLOGÍA	Modificación del mando directo	
CALENTAMIENTO			
EJERCICIO 1			
TIEMPO	10	ORGANIZACIÓN	Dividir el grupo en 5 equipos
MATERIALES	5 conos.		
CUATRO ESQUINAS. En una mitad de la pista se coloca un cono en cada esquina y otro en el centro, y cada equipo se coloca en un cono. A la señal del profesor, todos los equipos deben buscar una esquina (no se puede permanecer en la que ya están). El grupo que se queda sin esquina va al cono del centro.			
PARTE PRINCIPAL			
Toda la parte principal se va a realizar a modo de competición y siempre con los mismos equipos.			
EJERCICIO 2			
TIEMPO	10	ORGANIZACIÓN	Grupos de 4-5 personas
MATERIALES	Ladrillos de plástico, folios de identificación y pelotas de tenis.		
DERRIBA Y ORDENA. Sobre el poste de la portería se colocan 6 ladrillos de plástico con un folio identificador ya que cada uno de los ladrillos será una estructura pulmonar: faringe, laringe, tráquea, bronquios, bronquiolos y alveolos. Lo que deben hacer los alumnos es, cada uno con una pelota de tenis, derribar estos ladrillos lanzando desde fuera del área de fútbol sala. Una vez que consigan derribar los 6, deben ordenarlos siguiendo el mismo orden que el oxígeno al entrar en los pulmones (faringe → laringe → tráquea → bronquios → bronquiolos → alvéolos). Este ejercicio se realizará simultáneamente en las 2 porterías, llevándose a cabo una competición entre 2 equipos.			
EJERCICIO 3			

TIEMPO	10	ORGANIZACIÓN	4-5 personas
MATERIALES	Bancos suecos y pelotas de tenis.		
TRANSPORTA EL OXÍGENO. Los miembros de un grupo deben dividirse en dos roles: todos excepto uno portarán un banco sueco (que simula ser la hemoglobina) sin que toque el suelo, y el sobrante se encargará de que la pelota (que simula ser el oxígeno) no caiga del banco, pero solamente puede darle toques con una mano (esta mano simula ser el hierro al que se une el oxígeno). La pelota estará posada sobre la superficie del banco. Deben transportar el banco desde un extremo de la pista al otro (a lo ancho). Si la pelota se cae deben parar en el sitio, volver a colocarla, y continuar la marcha. Esto lo repetirán hasta que todos realicen ambos roles, el cambio se realiza cuando s lleguen a los extremos. Todos los grupos participan simultáneamente, siendo el equipo que antes lo realice correctamente el ganador. Banco → Hemoglobina Pelota → Oxígeno (O2) Mano del alumno → Hierro (Fe)			
EJERCICIO 4			
TIEMPO	10	ORGANIZACIÓN	4-5 personas
MATERIALES	Conos y pelotas de tenis.		
SUMINISTRO A LAS CÉLULAS. Se coloca una hilera de 4 conos separas 1.5 metros entre sí. Cada grupo se coloca detrás de una hilera. El primer participante debe colocar una pelota (que simula ser oxígeno) encima de cada cono (que simulan ser las células) sin que se caiga. Para ello sale con una pelota en la mano, lo coloca encima del primer cono, vuelve a por otra pelota y va al segundo cono; esto se repite hasta que consigue poner las 4 pelotas encima de los 4 conos. una vez consigue el último, da el relevo al siguiente compañero, que debe hacer la acción inversa, va quitando, de una en una, las pelotas de los conos y llevándolas al punto de partida. Este dará el relevo al siguiente compañero que debe realizar la misma tarea que hizo el primero de los participantes. Los roles se repiten sucesivamente hasta que participen todos los miembros del grupo. En el grupo que participen todos los miembros antes será el ganador. Conos → Células Pelotas de tenis → Oxígeno (O2)			
VUELTA A LA CALMA			
EJERCICIO 5			
TIEMPO	10	ORGANIZACIÓN	Gran grupo
MATERIALES	-		
Estiramientos guiados por el profesor y puesta en común: pequeñas preguntas acerca de la teoría sobre la que ha ido la sesión, conocer a los ganadores de los retos, opiniones de los alumnos...			

SEMANA 2

Para esta semana están planificados los siguientes contenidos:

- Resistencia AERÓBICA.
- Sistemas de entrenamiento CONTINUOS.

Para llevar a cabo las sesiones con la máxima calidad, en la última sesión de la semana anterior se habilitarán y pedirá a los alumnos que trabajen una serie de materiales en la relación a los contenidos ya mencionados, estos materiales se pueden ver en el apartado anexos sesión 3, y son un vídeo y la lectura y comprensión de ciertos puntos de los apuntes proporcionados.

La forma de llevar a cabo las sesiones va a ser la siguiente: se dividirá al grupo en dos y se diseñan dos sesiones:

- A. Una en la que se va a trabajar la resistencia aeróbica a través del sistema continuo **fartlek**.
- B. Una segunda en la que se trabajará la resistencia aeróbica a través del sistema continuo **entrenamiento total**.

El grupo 1 realizará la sesión A mientras que el grupo 2 realizará la sesión B. El segundo día de la semana se cambiarán los roles, así ambos grupos realizarán las mismas actividades pero en días alternativos.

Además, para esta sesión vamos a aprovechar el entorno del centro I.E.S Bahía de Almería, acudiendo al “Parque del Carrefour”, un lugar con zonas verdes y caminos en buen estado de tierra ideal para llevar a cabo los contenidos planificados que se encuentra a escasos 100 metros, 2 minutos a pie. Mapa Parque del Carrefour, junto al centro I.E.S Bahía de Almería: [IMAGEN 1](#) y [IMAGEN 2](#).

SESIÓN 3 SESIÓN 4	CONTENIDOS	● Resistencia aeróbica ● Sistemas continuos: carrera continua, fartlek, y entrenamiento total
	OBJETIVOS	● Practicar y vivenciar los sistemas de entrenamiento ● Trabajar y mejorar la resistencia aeróbica
	MATERIALES	5 conos, y los necesarios para cada grupo
	METODOLOGÍA	Resolución de problemas
Previamente al desplazamiento al <i>Parque del Carrefour</i> vamos a pedir a los alumnos que elaboren sus propios entrenamientos con la ayuda del profesor. Se va a dividir a cada grupo en subgrupos de unas 4-5 personas, y tendrán en total 20 minutos, en este tiempo deben pensar su entrenamiento y mostrarlo al profesor para que este de su aprobación o de algún consejo para mejorarlos. Una vez hecho esto, se desarrollará el calentamiento, y		

luego trabajarán los entrenamientos que ellos mismos han creado.

A continuación unas pautas de ayuda para la elaboración de sus propios entrenamientos:

FARTLEK

1. Debe haber cambios de ritmo (sprint: sobre el 80% , ritmo moderado de carrera: sobre el 50-60%), y marcha o caminar).
2. A medida que las distancias crecen, decrece la intensidad. Igual ocurre al contrario, a menor distancia, mayor intensidad.
3. Alternar ritmos fuertes con los de menos intensidad.
4. No acabar nunca con la máxima intensidad, sino hacerlo con marcha.

ENTRENAMIENTO TOTAL

1. Todos los ejercicios, postas o estaciones deben estar unidos por la carrera.
2. Debe haber un mínimo de 5 estaciones.
3. Se debe trabajar como mínimo, la fuerza, la velocidad, la coordinación, la flexibilidad y la agilidad.

CALENTAMIENTO

EJERCICIO 1

TIEMPO	5	ORGANIZACIÓN	Gran grupo
MATERIALES	-		

CARRERA CONTINUA. Esta va a ser la forma de que trabajen este contenido, ya que es el más básico y esencial.

EJERCICIO 2

TIEMPO	5	ORGANIZACIÓN	Gran grupo
MATERIALES	5 petos		

PILLA-PILLA. 5 alumnos van a portar, cada uno, un peto en la mano, lo que indica que deben atrapar a sus compañeros. Cuando atrapa a otro alumno, le da el peto y este pasa a intentar atrapar a otro compañero.

PARTE PRINCIPAL

EJERCICIO 3

TIEMPO	25-30 min	ORGANIZACIÓN	Grupos 4-5 personas
MATERIALES	El necesario para cada grupo.		

Puesta en marcha de los entrenamientos elaborados previamente. El profesor observa a cada grupo y comprueba que todos están llevando a cabo su labor.

VUELTA A LA CALMA

EJERCICIO 3			
TIEMPO	5	ORGANIZACIÓN	Gran grupo
MATERIALES	-		
Paseo de vuelta al centro. Mientras, una pequeña puesta en común sobre la sesión y sus opiniones.			

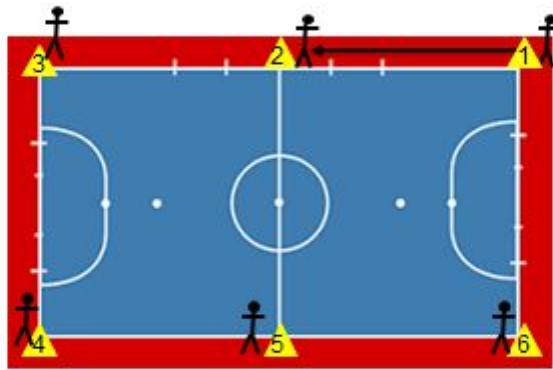
SEMANA 3

Los contenidos previstos para esta semana son:

- Tipos de resistencia: anaeróbica
- Los sistemas de entrenamiento fraccionados

Para llevar a cabo las sesiones con la máxima calidad, en la última sesión de la semana anterior se habilitarán y pedirá a los alumnos que trabajen una serie de materiales en la relación a los contenidos ya mencionados, estos materiales se pueden ver en el apartado anexos sesiones 5 y 6.

SESIÓN 5	CONTENIDOS	- Tipos de resistencia: anaeróbica - Sistemas de entrenamiento fraccionados	
	OBJETIVOS	- Realizar ejercicios a través del sistema de entrenamiento fraccionado - Realizar juegos de una intensidad elevada para trabajar la resistencia anaeróbica	
	MATERIALES	Conos, pelotas de tenis y esterillas	
	METODOLOGÍA	Modificación del mando directo	
CALENTAMIENTO			
EJERCICIO 1			
TIEMPO	10	ORGANIZACIÓN	Grupos de 4 personas
MATERIALES	-		
JUEGO DEL TRIÁNGULO. Tres de los alumnos se agarran por los hombros formando un triángulo, y uno de ellos será el protagonista, al que, el cuarto jugador, que queda fuera del triángulo, debe intentar tocarle el gemelo de una de las dos piernas.			
PARTE PRINCIPAL			
EJERCICIO 2			
TIEMPO	20	ORGANIZACIÓN	Grupos de 6 personas
MATERIALES	Conos		
CARRERA DE RELEVOS. El rectángulo de la pista se divide en 6 tramos y se delimitan con conos. A la voz del profesor, corre el primero hasta el siguiente cono, dónde lo va a esperar su compañero parado para que le choque la mano y pueda empezar a correr. Realizaremos este ejercicio unas 4-5 veces, descansando 3 minutos entre cada repetición. Además, el profesor irá anotando qué grupo gana cada vez para hacer una competición.			



EJERCICIO 3

TIEMPO	20	ORGANIZACIÓN	Grupos de 6 personas
MATERIALES	Pelotas de tenis y conos		

FRONTÓN. En una pared, marcamos con dos conos un espacio de unos 2,5 metros, que es la zona donde debe golpear la pelota, entre esos dos conos. Además, a 3 metros de la pared se dibuja una línea paralela. La actividad consiste en jugar al frontón, golpear la pelota haciendo que bote primero en el suelo y después en la pared, pero cada vez que se golpea la pelota hay que correr hasta estar detrás de la línea. Es una tarea colaborativa, el objetivo es hacer el mayor número de golpes posibles cumpliendo las normas. El grupo que más golpes consiga será el vencedor.

VUELTA A LA CALMA

EJERCICIO 4

TIEMPO	5	ORGANIZACIÓN	Gran grupo
MATERIALES	Esterillas		

Para recobrar el aliento después de una sesión de intensidad elevada, pedimos a los alumnos que realicen estiramientos en silencio y con los ojos cerrados, haciendo mucho énfasis en el control de la respiración.

SESIÓN 6	CONTENIDOS	● Resistencia anaeróbica	
	OBJETIVOS	● Trabajar la resistencia anaeróbica a través de juegos ● Incentivar el trabajo en equipo ● Desarrollar la competición de forma sana y deportiva	
	MATERIALES	Conos, aros, petos, cuerda y balón de voleibol.	
	METODOLOGÍA	Modificación del mando directo	
CALENTAMIENTO			
EJERCICIO 1			
TIEMPO	10	ORGANIZACIÓN	Grupos de 6 personas
MATERIALES	Balón de voleibol		
VENENO. Por turnos y cerca de la canasta, van tirando para intentar encestar. Cuando uno de ellos consigue encestar, el que tiraba seguido de este tiene que atrapar la pelota e intentar golpear, lanzando la pelota por el suelo, a alguno de sus compañeros. El resto de jugadores pueden correr hasta que su compañero atrape el balón.			
PARTE PRINCIPAL			
Para esta sesión vamos a hacer grupos de 5 personas, que se van a mantener durante toda la sesión. Cada ejercicio será una prueba lúdica en la que primará la resistencia anaeróbica. Toda la sesión es una competición entre grupos, y los enfrentamientos se van a ir haciendo al azar entre estos grupos. Al terminar la sesión tendremos un ganador.			
EJERCICIO 2			
TIEMPO	15	ORGANIZACIÓN	Grupos de 6 personas
MATERIALES	Conos		
CARRERA DE CARRETILLAS. Se subdividen los grupos en parejas. Se colocan 2 conos, uno enfrente del otro, a unos 8 metros de distancia. En el cono 1 se colocan 2 parejas y en el cono 2 la otra pareja. La primera pareja debe ir hasta el cono 2 en posición de carretilla, una vez que llegue puede salir la otra pareja. Esto lo realizan hasta que todos los componentes de grupo hayan hecho ambos roles de la carretilla. Compiten 2 grupos, el primer grupo que consiga que todos sus componentes realicen ambos roles es el vencedor.			



EJERCICIO 3

TIEMPO	15	ORGANIZACIÓN	Grupos de 6 personas
MATERIALES	Cuerda y conos		

TIRAR DE LA SOGA. Se coloca una cuerda en el suelo y un cono al lado en la mitad de la cuerda. Se coloca un rupo a cada lado de la cuerda, agarrándola con las manos. Al oír la señal, deben tirar tan fuerte como puedan para que el otro grupo rebese el cono que se había colocado en el suelo. El primer equipo que consiga hacer esto 3 veces será el equipo vencedor.



EJERCICIO 4

TIEMPO	15	ORGANIZACIÓN	Grupos de 6 personas
MATERIALES	Aros, petos y conos		

TRES EN RAYA. Se coloca un tablero de 3 en raya hecho con aros, y a 7 metros de este un dos conos, uno para cada grupo, desde el que salen los alumnos. Cada grupo va a tener petos de un color. Deben ir corriendo, colocar un peto dentro de un aro y volver a darle el relevo a su compañero. El equipo que logre poner 3 petos en línea se anota un punto. e hará una competición al mejor de 5 para ver qué equipo gana el reto.



VUELTA A LA CALMA			
EJERCICIO 3			
TIEMPO	5	ORGANIZACIÓN	Gran grupo
MATERIALES	-		
Los alumnos realizan estiramientos y recobran el aliento mientras van hablando sobre la sesión y se decide qué grupo ha sido el ganador de la sesión.			

SEMANA 4

Para esta semana se han planificado los siguientes contenidos:

- Test de condición física
- Frecuencia Cardíaca y las pulsaciones.
- Beneficios de una buena condición física.

Para abordar estos contenidos, tras la última sesión de la tercera semana se habilitarán y proporcionarán los contenidos teóricos a los alumnos, que se pueden ver en el anexo.

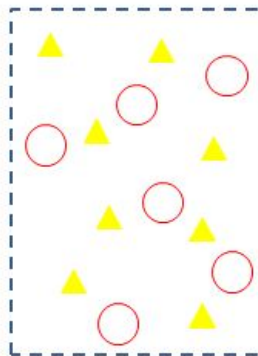
SESIÓN 7	CONTENIDOS	● Beneficios de una buena condición física	
	OBJETIVOS	● Conocer y trabajar los beneficios de la resistencia en la condición física. ● Realizar tareas en armonía y en grupo, trabajando unos con otros.	
	MATERIALES	Aros, conos, comba, pelotas de tenis, balón de voleibol, balón de baloncesto, tiza, bancos suecos y hoja de registro de grupo.	
	METODOLOGÍA	Asignación de tareas.	
CALENTAMIENTO			
EJERCICIO 1			
TIEMPO	10	ORGANIZACIÓN	Gran grupo
MATERIALES	-		
EN TRÍO, ME SALVO. Para este juego dispondremos a todos los alumnos en una de las mitades de la pista, y elegiremos a 12 jugadores que van a hacer grupos de 3 entre ellos para disponerse por el terreno en fila hombro con hombro. Una vez hecho esto, damos a un alumno el rol de pillar y todos los demás huyen, excepto los grupos de 3 que permanecen inmóviles. El juego consiste en que este debe pillar a los compañeros, cuando alcanza a alguno se cambian el rol, pero los que huyen se pueden salvar colocándose hombro con hombro con uno de los alumnos de los grupos de 3 (uno de los extremos), una vez hecho esto, el alumno del extremo opuesto se libera del grupo y debe huir.			
PARTE PRINCIPAL			
EJERCICIO 2			
TIEMPO	30	ORGANIZACIÓN	Grupos de 6 personas
MATERIALES	Aros, conos, comba, pelotas de tenis, balón de voleibol, balón de baloncesto, tiza, bancos suecos y hoja de registro de grupo.		

GYMKANA FÍSICA. Para esta tarea vamos a preparar 5 pruebas diferentes en el terreno (de cada prueba se harán 2 estaciones para que nunca haya grupos parados esperando a que otros terminen). Cuando un grupo consigue realizar una de las pruebas va a obtener como recompensa 3 beneficios (pueden ser generales, del trabajo aeróbico o del anaeróbico) para después anotarlos en una hoja de grupo dónde van a tener que diferenciar estos beneficios según si son beneficios generales, beneficios del trabajo aeróbico, o beneficios del trabajo anaeróbico. Los grupos pueden ir libremente a la prueba que elijan, el único objetivo es hacer todas o cuántas más mejor. Al final de la sesión se concederán puntos a los grupos de la siguiente manera: 1 punto por cada beneficio bien colocado, y 4 puntos si consiguen completar uno de los 3 grupos con todos sus beneficios sin ningún error.

PRUEBA 1. En un terreno de 4x8, se colocan aros y conos pequeños al azar. El grupo de 6 se subdivide en parejas: uno de ellos se venda los ojos con un peto y el otro debe guiarlo mediante la voz para que llegue al otro lado del rectángulo. Si pisa un cono o dentro de un aro debe volver al principio. Cuando uno lo consigue, se cambian los roles. Deben realizar ambos roles los 6 participantes del grupo.

Recompensa:

1. Mejora los reflejos y la coordinación.
2. Influye en el estado de ánimo.
3. Ayuda en la absorción de Calcio.



PRUEBA 2. Se cuelga un aro del poste de la portería con una comba. La prueba consiste en lanzar una pelota de tenis (solamente van a tener una pelota por grupo) desde fuera del área haciendo que pase por el interior del aro, pero deben conseguirlo todos consecutivamente, en el momento que alguno falle deberán volver a empezar.

Recompensa:

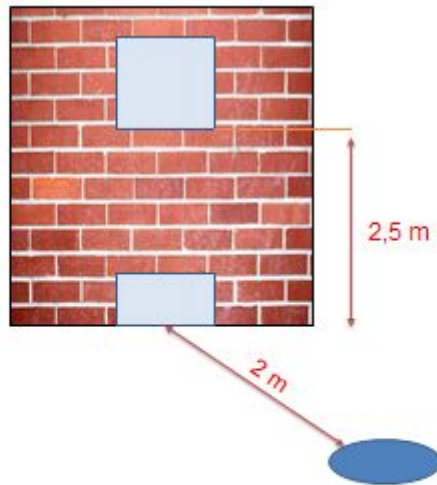
1. Disminuye presión arterial y colesterol.
2. Fortalecimiento y desarrollo de la masa muscular.
3. Elimina el estrés.

PRUEBA3. En una pared se pinta con tiza un cuadrado de 1x1 m a 2,5 m de altura, y justo debajo, pegado al suelo, otro cuadrado de 0,5x0,5 m, a 2 m se dibuja un círculo de 0,5 m de diámetro desde donde van a lanzar el balón. La tarea consiste en lanzar un balón de voleibol primero al cuadrado superior, hacer que bote dentro del área, atraparla sin que toque el suelo y sin salir del área de lanzamiento, posar el balón en el suelo y golpear con el pie haciendo que golpee dentro del área del cuadrado inferior. Para completar la tarea deben realizarlo todos los integrantes del grupo consecutivamente, igual que en la prueba

2.

Recompensa:

1. Mejora la capacidad de lidiar con la fatiga.
2. Mejora la función cardiovascular.
3. Mejora la capacidad pulmonar.



PRUEBA 4. Se colocan dos banco suecos, uno frente al otro, a 5 metros de distancia, y entre ellos se coloca un aro en el suelo, a 2,5 metros de cada banco. Los alumnos se colocan repartidos en ambos bancos, 3 en uno y otros 3 en otro. Con un balón de baloncesto deben lanzar, hacer que bote dentro del aro, y que lo atrapen sus compañeros en el otro banco, deben hacerlo consecutivamente sin fallar hasta que el último lo logre.

Recompensa:

1. Disminuye el riesgo de caídas en mayores.
2. Mejora del estado cardiorrespiratorio.
3. Previene el insomnio y regula el sueño



PRUEBA 5. El grupo de 6 se divide en 3 parejas. Todos tienen que lograr al siguiente ejercicio: una pareja se coloca uno enfrente del otro con una pelota de tenis, y otra pareja se colocan igual pero transversalmente a la otra pareja con un aro. Lo que deben hacer es, la pareja del aro tiene que pasárselo por el aire y la otra pareja tiene que pasarse la pelota de tenis pero haciendo que pase por dentro del aro, ambas parejas deben coordinarse. Todas las parejas deben realizar el pase con la pelota de tenis y con el aro, pero no tiene que ser de manera consecutiva.

Recompensa:

1. Mejora la imagen corporal.
2. Establece hábitos de vida saludables.
3. Pérdida de grasa corporal.

VUELTA A LA CALMA			
EJERCICIO 3			
TIEMPO	5 - 10	ORGANIZACIÓN	Gran grupo
MATERIALES	Hoja de registro de grupo.		
En gran grupo, a la vez que se realizan estiramientos, se hace una puesta en común y vemos qué grupo ha obtenido más aciertos para averiguar cuál de ellos es el vencedor de la gymkana.			

SESIÓN 8	CONTENIDOS	• Test de condición física • Frecuencia cardíaca y las pulsaciones • Pequeña prueba de autoevaluación para evaluar los conocimientos adquiridos durante la unidad didáctica	
	OBJETIVOS	• Practicar y vivenciar un test de condición física de los vistos en la teoría • Realzar la toma de pulso, tanto a ellos mismos como a un compañero • Comprobar que los contenidos han sido asimilados por los alumnos	
	MATERIALES	Conos (4), dispositivo móvil o parecido.	
	METODOLOGÍA	Modificación del mando directo	
CALENTAMIENTO			
EJERCICIO 1			
TIEMPO	5	ORGANIZACIÓN	Gran grupo
MATERIALES	-		
Carrera continua para preparar el organismo para el siguiente ejercicio, ya que va a ser de una intensidad elevada.			
PARTE PRINCIPAL			
EJERCICIO 2			
TIEMPO	10	ORGANIZACIÓN	Gran grupo
MATERIALES	Conos (4).		
TEST DE COOPER MODIFICADO. Esta tarea consiste en dar el mayor número de vueltas a la pista como sea posible en el tiempo de 6 minutos. Los alumnos deben contar el número de vueltas que realizan para después calcular la distancia que han recorrido. Para evitar atajos, se coloca un cono en cada una de las 4 esquinas de la pista, debiendo pasar siempre por fuera de estos. Una vez hecho esto, pediremos a los alumnos que se tomen las pulsaciones justo al acabar el test y pasado un tiempo de recuperación.			
EJERCICIO 3			
TIEMPO	10	ORGANIZACIÓN	Gran grupo
MATERIALES	-		
Justo al acabar el ejercicio anterior, pediremos a los alumnos que se tomen las			

pulsaciones. Pasados 2-3 minutos pediremos que tomen las pulsaciones a un compañero. Vamos a preguntarles cómo se encuentran en relación a su frecuencia cardíaca máxima.

EJERCICIO 4

TIEMPO	25	ORGANIZACIÓN	Gran grupo
MATERIALES	Teléfono móvil, tablet, ordenador portátil...		

TEST DE AUTOEVALUACIÓN. En el tiempo restante pediremos a los alumnos que hagan un pequeño test de evaluación para obtener algunos resultados e información sobre la asimilación de los contenidos durante la unidad didáctica.

VUELTA A LA CALMA

EJERCICIO 5

TIEMPO	5	ORGANIZACIÓN	Gran grupo
MATERIALES	-		

Despedida a la clase, pequeño resumen de lo hecho en las 4 semanas anteriores e introducción a la próxima unidad didáctica.

5. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

El hecho de realizar adaptaciones a alumnos de 1º de ESO se hace más complicado que en otros cursos, pues no contamos con referencias de cursos pasados antes de planificar la unidad didáctica. Por ello, se van a plantear algunas de las principales alteraciones que se suelen encontrar en nuestra sociedad y nuestro alumnado junto con sus respectivas adaptaciones.

Vamos a prestar atención a:

- Alumnos con alteraciones temporales.
- Alumnos con dificultades del aparato respiratorio, como el asma.
- Alumnos con obesidad.
- Alumnos con discapacidad sensorial (vista y oído).

ADAPTACIÓN A ALTERACIONES TEMPORALES. En este apartado vamos a considerar lesiones del aparato locomotor, como traumatismos, esguinces... y también procesos febriles, resfriados, etc. En los casos de alteraciones respecto al aparato locomotor se adaptarán individualmente las tareas de modo que no impliquen aquellas áreas que están afectadas. Si esto no puede ser posible, ayudarán en las tareas organizativas de la sesión: control de material, distribución de material, control de la clase, ayuda a otros compañeros... Además, harán un seguimiento por escrito de la sesión realizada.

ADAPTACIÓN A ALTERACIONES DEL APARATO RESPIRATORIO. Todas las adaptaciones van a ir encaminadas a disminuir la intensidad de la actividad hasta ajustarla al nivel de la persona. Podemos hacerlo controlando las pulsaciones, modificar las normas para el alumno y su grupo o haciendo que el componente competitivo pase a un segundo plano y buscar otras formas de motivación. Además, al final de las sesiones haremos mayor hincapié en ejercicios de control de la respiración y relajación. Durante toda la sesión el docente tendrá en cuenta a estos alumnos prestándoles una mayor atención durante su desarrollo.

ADAPTACIÓN A LA OBESIDAD. Las adaptaciones van a ser muy parecidas a las anteriores, las adaptaciones del aparato respiratorio, pero además, se intentarán reducir actividades con exceso de saltos e impactos. Estas adaptaciones tendrán objetivos tanto de forma física como de autoestima: reducción de la masa grasa y situaciones de liderazgo en las que se sientan respaldados por sus compañeros.

ADAPTACIÓN A ALTERACIONES SENSORIALES. Estos alumnos llevarán a cabo las actividades en las medidas de sus posibilidades, para ello se propondrán diferentes actividades pero con el fin de conseguir los mismos objetivos que sus compañeros, lo mismo pasaría si no pudiesen realizar actividad física: desarrollar un trabajo teórico relacionado con los contenidos para alcanzar dichos objetivos. Un recurso va a ser poner a este alumno con necesidad de adaptación junto a otro compañero de clase, uno diferente cada día, que le

ayudará a desarrollar las actividades e integrarlo en el grupo mediante las tareas de cooperación.

En todos estos casos se va a prestar mucha atención al comportamiento de los alumnos de clase, haciendo hincapié en el trabajo en equipo y la cooperación entre compañeros, y siendo muy estrictos respecto a faltas de respeto hacia alumnos con necesidad de estas adaptaciones.

6. BIBLIOGRAFÍA

1. Aguilera-Ruiz, C., Manzano-León, A., Martínez-Moreno, I., Lozano-Segura, M. C. y Casiano, C. (2017). EL MODELO FLIPPED CLASSROOM. *International Journal of Developmental and Educational Psychology: INFAD. Revista de Psicología*, 4(1), 261-266.
2. Álvarez Jiménez, J. M. (2010). Característica del desarrollo psicológico en adolescentes. Granada.
3. Berenguer, C. (2016). Acerca de la utilidad del aula invertida o flipped classroom. En M. Tortosa, S. Grau y J. Álvarez (Ed.), *XIV Jornadas de redes de investigación en docencia universitaria. Investigación, innovación y enseñanza universitaria: enfoques pluridisciplinarios*. (pp. 1466-1480). Alicante, España: Universitat d'Alacant. ISBN: 978-84-608-7976-3.
4. Coll, C. (2014). Desarrollo psicológico y Educación. Alianza
5. Domingo Peña, J., Durán Moyano, J. L., & Martínez García, H. (2016). Aprendizaje cooperativo y FLIPPED CLASSROOM.
6. Olivera, S. W. (2011). Taxonomía de Bloom. *Universidad Cesar Vallejo*, 4.
7. Sánchez-Rodríguez, J., Ruiz-Palmero, J. y Sánchez-Vega, E. (2017). Flipped classroom. Claves para su puesta en práctica. *EDMETIC. Revista de Educación Mediática y TIC*. 6(2), 9-14.
8. Varela, B. I., de la Madrid Heitzmann, L., Pérez, A. R., Montes, C. R., & de Haro, A. S. (2013). Metodologías innovadoras e inclusivas en educación secundaria: los grupos interactivos y la asamblea de aula. *Tendencias pedagógicas*, (21), 63-78.

7. ANEXOS

ANEXOS SESIÓN 1

[TEORÍA APARATOS IMPLICADOS EN LA RESISTENCIA](#)

Lectura y comprensión de los apartado número **1** y **2** del documento de apuntes e información sobre la resistencia: [CUALIDAD FÍSICA BÁSICA: RESISTENCIA. 1º ESO](#)

Material que se va a utilizar en la sesión: [Tarjetas de juego \(ejercicio 2\): preguntas y respuesta.](#)

ANEXOS SESIÓN 2

[Vídeo creado con Edpuzzle](#)

Lectura y comprensión del apartado número **3** del documento de apuntes e información sobre la resistencia: [CUALIDAD FÍSICA BÁSICA: RESISTENCIA. 1º ESO](#)

ANEXOS SESIONES 3 Y 4

[VÍDEO: ejercicio aeróbico y anaeróbico, ¿cuál es la diferencia?](#). Deben ver solamente los primeros 6 minutos, el resto es información adicional que podrían ver de forma voluntaria.

[VÍDEO: resistencia aeróbica y anaeróbica](#). Además de explicar uno de los contenidos a tratar durante la sesión, hace un repaso de lo visto en sesiones anteriores.

[TEORÍA: CÓMO ENTRENAR LA RESISTENCIA Y LOS SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO.](#)

Punto **4** del documento de apuntes e información sobre la resistencia: [CUALIDAD FÍSICA BÁSICA: RESISTENCIA. 1º ESO](#).

ANEXOS SESIONES 5 Y 6

Puntos **4** y **5** del documento de apuntes e información sobre la resistencia: [CUALIDAD FÍSICA BÁSICA: RESISTENCIA. 1º ESO](#).

Visionado de un vídeo teórico: [TEORÍA: CÓMO ENTRENAR LA RESISTENCIA Y LOS SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO.](#)

Visionado de los siguientes vídeo: [VÍDEO: ejercicio aeróbico y anaeróbico, ¿cuál es la diferencia?](#) y [VÍDEO: resistencia aeróbica y anaeróbica](#).

ANEXOS SESIÓN 7

Lectura y comprensión del apartado número 6 del documento de apuntes e información sobre la resistencia: [CUALIDAD FÍSICA BÁSICA: RESISTENCIA. 1º ESO](#).

Hoja de registro de grupo:

GYMKANA FÍSICA		
BENEFICIOS GENERALES	BENEFICIOS TRABAJO AERÓBICO	BENEFICIOS TRABAJO ANAERÓBICO
● ... ● ... ● ... ● ... ● ... ● ...	● ... ● ... ● ... ● ... ● ... ● ...	● ... ● ... ● ...

ANEXOS SESIÓN 8

Lectura y comprensión de los apartados 7 y 8 del documento de apuntes e información sobre la resistencia: [CUALIDAD FÍSICA BÁSICA: RESISTENCIA. 1º ESO.](#)