



Universidad de Jaén
Centro de Estudios de Postgrado

Trabajo Fin de Máster

Proyecto educativo “carrera urbana ciudad de Arjona”

Alumno/a: Pérez Bueno, Vicente

Tutor/a: Prof. D. Marta Chicote Rivas

Dpto: Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal.

ÍNDICE

Resumen.	3
<i>Introducción.</i>	<i>5</i>
<i>Fundamentación epistemológica.</i>	<i>6</i>
Contextualización del centro escolar.	6
Antecedentes y estado de la cuestión.....	7
<i>Proyección didáctica.</i>	<i>17</i>
Legislación educativa de referencia. Vinculación con la propuesta	17
Adscripción a una etapa, ciclo y nivel educativo.	18
Características del alumnado de educación secundaria. Contextualización del aula.	18
Elementos curriculares básicos.	22
<i>Objetivos</i>	22
<i>Contenidos.</i>	24
<i>Competencias clave.</i>	26
<i>Metodología.</i>	28
<i>Evaluación (criterios y estándares de aprendizaje).</i>	55
<i>Mapas de desempeño.</i>	65
Elementos curriculares complementarios.....	74
<i>Medidas para atender al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo (ANEAE).</i>	74
<i>Transversalidad.</i>	75
<i>Interculturalidad.</i>	76
<i>Bibliografía</i>	<i>77</i>
<i>Anexos</i>	<i>79</i>

Resumen.

Hoy en día en los centros educativos se sigue impartiendo clases utilizando metodologías tradicionales, es decir, se siguen utilizando metodologías opuestas a lo que recoge la ley educativa actual.

Este trabajo se centra en llevar a cabo una propuesta educativa innovadora, concretamente un proyecto educativo de la materia de Educación Física para la etapa de educación secundaria, donde se utilizan unas metodologías activas, impulsando un aprendizaje más activo, atractivo y participativo tanto por parte del alumnado como del docente.

En nuestra propuesta educativa, sobre todo, se trabaja el bloque de contenidos de la condición física con el objetivo de mejorarla en los estudiantes, además de aproximar y concienciar de la importancia que tiene esta en la vida de una persona. Para ello, usaremos la metodología de aprendizaje basado en proyectos, que, junto con la utilización de otras metodologías, convierte a este proyecto en una propuesta educativa innovadora y realista.

Palabras claves:

Metodologías, Educación Física, Educación Secundaria, Aprendizaje basado en proyectos, Condición física.

Abstract.

Nowadays, in educational centers, classes continue to be taught using traditional methodologies, that means that they continue to use methodologies that are the opposite of what is set out in the current educational law.

This work focuses on carrying out an innovative educational proposal, specifically an educational project for the subject of Physical Education for the secondary education stage, where active methodologies are used, promoting more active, attractive and participatory learning by both students and teachers.

In our educational proposal, above all, we work on the content block of physical fitness with the aim of improving it in students, as well as bringing them closer to and raising awareness of the importance of physical fitness in a person's life. To do this, the project-based learning methodology is used, which, together with the use of other methodologies, makes this project an innovative and realistic educational proposal.

Keywords:

Methodologies, Physical Education, Secondary education stage, The project-based learning, Physical fitness,

Introducción.

El presente proyecto titulado “Carrera urbana ciudad de Arjona””, responde a lo establecido en la normativa actual del sistema educativo tanto español como andaluz, ya que establece la necesidad de fomentar un proceso de enseñanza-aprendizaje competencial y activo para el alumnado.

En este trabajo se va a llevar a cabo una propuesta educativa innovadora, la cual consiste en el desarrollo de un proyecto educativo para el área de Educación Física a lo largo de un trimestre del curso, aplicando diferentes metodologías activas, impulsando un aprendizaje más activo, atractivo y participativo tanto por parte del alumnado como del docente.

Este proyecto educativo a parte de dar respuesta a lo establecido en la legislación educativa, pretende fomentar la motivación tanto del alumnado como del docente en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Además, con el desarrollo de este proyecto pretendemos mostrar que en Educación Física se puede aplicar diferentes metodologías en varios bloques de contenidos, acercando más el proceso de enseñanza-aprendizaje al estudiantado con el propósito de crear un aprendizaje significativo en éste.

Por último, me gustaría contestar a la siguiente cuestión: ¿qué objetivos quiero cumplir con el desarrollo de este proyecto educativo?

- Evaluar el desempeño de la actividad física como parte de una buena salud física, mental y social de una persona.
- Promover la práctica de actividad física en el alumnado.
- Obtener habilidades de búsqueda de información y comunicación relacionadas con la actividad física.

Fundamentación epistemológica.

Contextualización del centro escolar.

El centro está ubicado en Arjona, un pueblo de la provincia de Jaén que se encuentra a 14 km de Andújar. Su población actual es de 5696 habitantes. Nuestro Instituto se asienta en la zona conocida como “El Paseo Nuevo”, al sur de la ciudad, zona que ha caracterizado la expansión de la ciudad en los últimos 25 años, lo que ha propiciado, que todas las construcciones de la zona sean bastante nuevas y diversas: instalaciones deportivas (pabellón polideportivo, campo de fútbol); centros de Educación (el Instituto de Enseñanza Secundaria y el C.E.I.P. San Bonoso y San Maximiano).

Puesto que nuestro Instituto tiene un carácter comarcal, se nutre no sólo de alumnos y alumnas de nuestra ciudad, sino también, de algunas poblaciones limítrofes: Escañuela, Lahiguera, Arjonilla, Porcuna y Lopera.

El contexto socioeconómico del centro es de un nivel medio y un grado de formación académica superior. Esto conlleva que el entorno familiar tenga altas expectativas hacia la formación académica de sus hijos y un ambiente social en el cual se valoran los estudios universitarios, por lo que la mayoría del alumnado continúa con los estudios de Bachillerato para seguir con la formación universitaria.

Las familias del alumnado suelen tener un alto grado de participación en el centro, y la comunicación y coordinación entre familiares y profesorado incide positivamente en la educación del estudiantado.

El instituto tiene escolarizados a 465 alumnos y alumnas y un total de 45 profesores que imparten clase desde 1 E.S.O hasta 2º de Bachillerato y la FP Básica. Todos los cursos cuentan con tres grupos diferentes, es decir, A-B-C.

El centro cuenta con un total de 15 departamentos, entre los cuales se encuentra el de la materia de Educación Física, compuesto por dos profesores.

El centro se encuentra dividido en dos edificios, los cuales están compuestos por las siguientes instalaciones:

- Un pabellón.
- Patio dividido en dos pistas para realizar diferentes deportes.
- Un gimnasio.

- Sala de profesores.
- Departamentos didácticos.
- Salón de actos.
- Aula de Música.
- Aula de informática.
- Dos aulas de informática.
- Aula de electricidad.
- Aula de Educación Plástica y Visual.
- Aula de tecnología.
- Laboratorio de Física y Química.

A pesar de existir una amplia variedad de centros de procedencia, no se puede decir que es un centro heterogéneo, ya que hay una baja pluralidad cultural al ser escaso el número de alumnos y alumnas que proceden de un país extranjero. Sin embargo, el centro cuenta con una alumna de origen senegalés y dos alumnos de origen peruanos que son atendidos por el profesor especialista en adaptación lingüística.

Para finalizar, me gustaría comentar que, el centro educativo se encuentra inverso en la utilización de las nuevas tecnologías. A través de diversos cursos el profesorado se ha formado en el uso de las mismas y el instituto ha indicado como plataforma educativa para comunicarse con el alumnado y para el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje la plataforma google classroom.

Antecedentes y estado de la cuestión.

A continuación, vamos a definir qué es flipped classroom según los autores que han estudiado este método de enseñanza antes.

En primera instancia, Berenguer-Albaladejo, C. (2016) 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”

Por otro lado, Sánchez Rodríguez et. al (2017) definen el término flipped classroom como:

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.

La aparición de nuevos avances pedagógicos y tecnológicos han llevado a algunos profesores a introducir este modelo de enseñanza en sus clases. Según Flipped Learning Network (2014, citado en Sánchez Rodríguez, et al., 2017) los 4 pilares básicos de las clases invertidas son:

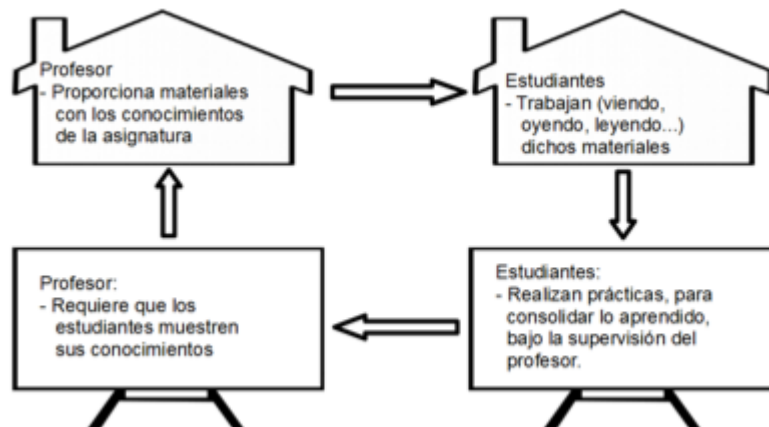
1. Flexible Environment (entorno flexible). El aprendizaje invertido permite variedad de modos de aprendizaje; a menudo los docentes reorganizan físicamente las aulas para apoyar el trabajo en grupo o el estudio independiente, flexibilizan las evaluaciones de los aprendizajes de sus alumnos y la temporalización de los mismos.
2. Learning Culture (cultura de aprendizaje). El profesor deja de ser la fuente primaria de información, cambiando el modelo de aprendizaje a un enfoque centrado en el alumnado, que participa activamente en la construcción del conocimiento.
3. Intentional Content (contenido intencional). Los educadores que invierten sus clases piensan continuamente sobre cómo pueden ayudar al estudiantado a desarrollar la comprensión conceptual. Determinan lo que necesitan para enseñar y qué materiales deben explorar los alumnos y alumnas por su cuenta. Utilizan los contenidos de forma intencional para maximizar el tiempo de clase con el fin de adoptar métodos de estrategias activas de aprendizaje centrados en el estudiante, en función de su nivel y materia.
4. Professional Educator (educador profesional). Los profesores en este modelo son más importantes que nunca y no son reemplazados por materiales o videoconferencias. Ellos deciden cuándo y cómo cambiar la instrucción directa al grupo por el aprendizaje individual, cómo aprovechar al máximo el tiempo presencial entre profesores y estudiantes, reflexionan continuamente sobre su práctica docente, conectan con cada estudiante para mejorar su actividad, acepta las

críticas constructivas y tolera el —caos controlado|| en clase. Los profesores profesionales son fundamentales, siendo capaces de adoptar en las clases invertidas un papel visiblemente menos prominente.

Para llevar a cabo la inversión de la clase, bajo mi punto de vista, lo más difícil es plantearnos ese cambio de paradigma, es decir, el momento en el que el profesor pasa de ser el guía y facilitador de información a un mediador entre el conocimiento y el alumnado. A continuación, en la figura 1 podemos observar las principales fases en las que se divide el proceso de las clases invertidas o flipped classroom.

Figura 1

Fases en las que se divide el proceso de las clases invertidas o flipped classroom



Nota. Tomado de: Sánchez Rodríguez, J., Ruiz Palmero, J., et Sánchez Vega, E. (2017). flipped classroom. Claves para su puesta en prácticas.

Como podemos observar en la imagen, en primer lugar, el docente proporcionará los materiales con los conocimientos de la asignatura a los alumnos/as. En segundo lugar, una vez que el estudiantado tiene los materiales necesarios, comenzarán a leer y comprender el material de la asignatura. En tercer lugar, una vez que los estudiantes han comprendido y aprendido el material, llevarán a cabo las prácticas propuestas por el profesor para consolidar lo aprendido, y, en donde el docente, observará los conocimientos aprendidos por los estudiantes.

El modelo Flipped Classroom supone numerosas ventajas en el proceso enseñanza-aprendizaje tanto para el alumno como para el profesor. Según Debbie (2012, citado en Sánchez Rodríguez, et al., 2017) podemos destacar las siguientes:

Figura 2

Beneficios de las clases invertidas en el alumnado y en el docente.

Tabla 1. Beneficios de las clases invertidas

Estudiantes	Profesores
Los estudiantes aprenden a distintas velocidades	Los profesores se centran en ser el "guía acompañante" en lugar del "sabio en el escenario"
los estudiantes tienen oportunidades de revisar	Los profesores pasan más tiempo apoyando a los estudiantes con la práctica
Las lecciones son cargadas previamente a las actividades de clase	Los profesores están involucrados con el aprendizaje de los estudiantes en lugar de dar charlas
Los materiales están listos y preparados para los estudiantes que están ausentes o enfermos	Los profesores pasan menos tiempo de gestión del aula en los comportamientos de los estudiantes
Los padres pueden ver las lecciones y ayudar mejor a los estudiantes	Los profesores son capaces de ofrecer asistencia uno a uno y en pequeños grupos
Los estudiantes no tienen problemas para completar trabajos de casa porque se olvidaron cómo	Los profesores no dedican horas extra tutorizando y explicando de nuevo a los estudiantes que no entienden la lección de clase
Los estudiantes son propietarios de su aprendizaje	Los profesores colaboran con compañeros en la creación de materiales
Los estudiantes están trabajando activamente con sus compañeros	Los profesores conectan con los estudiantes

Nota. Tomado de: Sánchez Rodríguez, J., Ruiz Palmero, J., et Sánchez Vega, E. (2017). Flipped classroom. Claves para su puesta en prácticas.

En cambio, también debemos de ser conscientes que llevar a cabo este modelo de enseñanza puede acarrear una serie de inconvenientes. Aguilera-Ruiz et al. (2017) destaca las siguientes:

- El alumnado puede mostrarse reacio frente a lo desconocido y el miedo a salir de su zona segura.
- 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.

La metodología flipped classroom se apoya en dos conceptos o teorías: el aprendizaje de Edgar Dale, y la taxonomía de Bloom.

Cuando hablamos del aprendizaje de Edgar Dale, podemos decir, a grandes rasgos, que según lo que realicen nuestros alumnos y alumnas, recordarán más información o menos de esa tarea. Por ejemplo, un alumno va a recordar más información en una tarea que consiste en crear más que en leer algo. Esto lo podemos ver en la siguiente figura (Domingo Peña et al, 2016).

Figura 3

Aprendizaje de Edgar Dale



Nota. Tomado de: Domingo Peña, J., Durán Moyano, J. L., et, Martínez García, H. (2016). Aprendizaje cooperativo y FLIPPED CLASSROOM.

Como nos cuenta Olivera, S.W. (2011), la Taxonomía de Bloom clasifica el aprendizaje en 3 categorías del conocimiento: el campo cognoscitivo, el psicomotriz y el afectivo. En concreto, nos vamos a centrar 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, comprender, aplicar, sintetizar y evaluar. Ordenados desde el nivel más bajo hasta el más alto, cada nivel exige más cognitivamente al alumnado.

Figura 4

Niveles del campo cognoscitivo.



Nota. Tomado de: Olivera, S. W. (2011). Taxonomía de Bloom. *Universidad Cesar Vallejo*, 4.

Figura 5

Niveles del campo cognoscitivo.

Procesos cognitivos de orden inferior			Procesos cognitivos de orden superior									
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 conocimiento, hechos o técnicas previamente adquiridas 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:	PALABRAS CLAVE:	PALABRAS CLAVE:	PALABRAS CLAVE:	PALABRAS CLAVE:	PALABRAS CLAVE:							
Elegir Copiar Definir Decir Citar Leer Quién Recitar Cómo Por qué	observar omitir rastrear cuándo repetir relacionar listar escribir dónde reconocer	mostrar deletrear afirmar duplicar qué nombrar repetir localizar Memorizar	preguntar Generalizar Clasificar Comparar Contrastar Parafrasear Informar Inferir Interpretar Explicar Expresar Traducir	esquematizar predecir dar ejemplos relacionar ilustrar demostrar discutir revisar mostrar resumir observar	Actuar Identificar Calcular Entrevistar Enseñar Usar Conectar Planear Simular Hacer uso	emplear seleccionar elegir planear desarrollar transferir demostrar dramatizar manipular seleccionar organizar	Examinar Centrarse Razonar Inferencia Comparar Dividir Buscar Inspeccionar Simplificar Preguntar Elegir Encuestar	priorizar agrupar asumir destacar causa-efecto separar aislar distinguir motivar diferenciar descomponer Investigar categorizar ordenar poner a prueba observar	Medir Evaluar Decidir Apoyar Defender Justificar Crítico Juzgar Valorar	opinar argumentar premiar testar debatir convencer explicar seleccionar deducir percibir recomendar probar estimar influir persuadir demostrar	Adaptar Añadir Construir Cambiar Combinar Componer Compilar Componer Crear Diseñar originar	estimar planear experimentar testar extender sustituir formular reescribir hipotetizar suponer innovar teorizar mejorar pensar maximizar simplificar minimizar proponer modelar visualizar modificar Desarrollar Elaborar transformar

Nota. Tomado de: Tenerife Sur, C. E. P. (s. f.). *La taxonomía de Bloom, una herramienta imprescindible para enseñar y aprender*. Gobierno de Canarias. Recuperado 10 de junio de 2023, de <https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/cprofestenerifesur/2015/12/03/la-taxonomia-de-bloom-una-herramienta-imprescindible-para-ensenar-y-aprender/>

En concreto, este trabajo se centra en el desarrollo de un proyecto educativo llamado “Proyecto educativo carrera urbana de Arjona”. Según Jones, Rasmussen et al. (1997,

citado en Medina-Nicolalde et al., 2017) se puede definir aprendizaje basado en proyectos como:

El aprendizaje basado en proyectos es un conjunto de tareas de aprendizaje basada en la resolución de preguntas y/o problemas, que implica al alumno/a en el diseño y planificación del aprendizaje, en la toma de decisiones y en procesos de investigación, dándoles la oportunidad para trabajar de manera relativamente autónoma durante la mayor parte del tiempo, que culmina en la realización de un producto final presentado ante los demás.

Este tipo de aprendizaje implica al alumno/a de una manera diferente dentro del proceso de enseñanza aprendizaje, ya que además de utilizar diferentes estrategias de aprendizaje que les hace desarrollar su capacidad y competencias, les hace enfrentarse a situaciones similares a la realidad. Por ello, de acuerdo con Johari et Bradshaw (2008, citado en Medina-Nicolalde et al., 2017) el estudiante es el que toma las riendas de su aprendizaje y el profesor garantiza que los proyectos encuentren el equilibrio entre la habilidad y el desafío, desencadenando una experiencia agradable en el aprendizaje del alumnado.

En relación con lo comentado anteriormente, en la tabla 1 podemos observar los diferentes roles que cumplen en el aprendizaje basado en proyectos tanto el docente como el alumnado.

Tabla 1

Roles del docente y alumnado en el aprendizaje basado en proyectos.

DOCENTE	ALUMNADO
Posee contenido y objetivos auténticos.	Estimula el aprendizaje autónomo, colaborativo y cooperativo.
Actúa de orientador o guía al margen.	Mejora sus productos, presentaciones o actuaciones.

Sus metas educativas son explícitas	Está comprometido activamente en la resolución de problemas reales y auténticos.
A través de este aprendizaje el profesor también aprende.	Tienen que llevar a cabo un reto y estar enfocado al desarrollo de las habilidades de orden superior.
	Le permite transferir lo aprendido a nuevas situaciones
	Promueve la indagación científica.

Aunque cada tipo de proyecto puede plantear etapas particulares en su desarrollo, podemos destacar algunas fases genéricas presentes habitualmente en un trabajo por proyectos. A continuación, en la siguiente tabla, vamos a comentar las principales fases dentro del trabajo por proyectos según Contreras Jordán, O. R. et Gutiérrez Díaz del Campo, D.

Tabla 2

Fases de realización de un proyecto.

	En primer lugar, surgen las primeras conversaciones planteando diferentes temas de proyecto. El objetivo de esta fase es fomentar el primer contacto con la actividad mediante situaciones participativas. Después surgen las primeras planificaciones, las cuáles no deben ser minuciosas, deben ser planificaciones sencillas. Una vez que se han generado las distintas propuestas de trabajo se requiere la elección de esta. El docente debe guiar a los alumnos/as a elegir un tema
--	---

Fase de preparación y selección del tema	que sea de interés para ellos y que los motive. Por ello, en esta fase el profesor toma un papel un poco más influyente ya que intenta mostrar al estudiantado las diferentes posibilidades de un nuevo aprendizaje de interés. Es importante saber que, en las primeras sesiones tiene que haber un componente lúdico para favorecer la motivación hacia el contenido.
Fase de desarrollo	En esta fase, en primer lugar, se orienta a conocer el nivel de partida de los alumnos y alumnas, es decir, valorar el nivel de competencia general del grupo con respecto a la actividad motriz que vamos a proponer a fin de determinar los objetivos. Un ejemplo sería realizar un test de carrera continua de 5 minutos para ver la situación de referencia de los alumnos/as en un proyecto de carrera de larga duración. En segundo lugar, y más importante, después del debate que se mantiene con el alumnado, se debe marcar la evolución en el aprendizaje y las fases por las que vamos a pasar, de forma que el alumnado conoce en todo momento. Por lo general, el docente realiza un portafolio que forma parte del material de apoyo. Con este guión inicial ya se concreta el objeto de estudio de forma precisa. Una vez ya todo estructurado, se elabora una planificación en la que se determinan las actividades y el tiempo estimado para el desarrollo de las mismas. A partir de aquí, se realiza la búsqueda de información, se aplicarán las metodologías de trabajo previstas, se organizan los datos obtenidos, etc.

	Después de todo lo comentado anteriormente, se lleva a cabo la puesta en práctica del proyecto. Por último, y no menos importante, el seguimiento y control realizados por los propios estudiantes son necesarios, ya que ayudan a no perder de vista las finalidades del trabajo y corregir errores en el mismo proceso (Evaluación inicial, continua y final).
Fase de comunicación	Esta fase en muchas ocasiones se olvida, y es importante ya que valoramos todo el proyecto. Se lleva a cabo a través de presentaciones, que implican una comunicación más allá de la clase, con mayor amplitud y diversidad de mecanismos. Comunicar la investigación realizada ayuda a los estudiantes a poner en orden sus pensamientos y a completar y perfeccionar sus reflexiones. Además, al comunicar los resultados del proyecto, da lugar a una evaluación externa del trabajo. En esta fase el docente debe gestionar muy bien el momento, poniendo por encima el proceso al producto obtenido a la hora de evaluar.

Para finalizar, en mi opinión, la puesta en práctica del aprendizaje basado en proyectos es complicada y requiere perseverancia por parte de ambas partes. Sin embargo, el desarrollar modelos innovadores de aprendizaje que tengan los objetivos de potenciar las capacidades de aprendizaje del alumnado e integrar a éstos con más desfase curricular con aquellos que tienen más nivel, con el propósito de guiar la diversidad hacia el enriquecimiento y apartarla de ser un obstáculo, es más que justificables para su puesta en práctica. Según Galeana, L. (2006), la utilización de este tipo de aprendizaje tiene las siguientes ventajas:

- Crean un concepto integrador de las diversas áreas del conocimiento.
- Promueven una conciencia de respeto de otras culturas, lenguas y personas.

- Desarrollan relaciones de trabajo con personas de diversa índole.
- Promueven el trabajo interdisciplinar.
- Promueven la capacidad de investigación.
- Utilizan una metodología a través de la cual aprenden conocimientos nuevos de manera más eficaz.

Proyección didáctica.

Legislación educativa de referencia. Vinculación con la propuesta.

El proyecto educativo “Carrera urbana Ciudad de Arjona” cumple la legislación educativa actual, tanto a nivel nacional como a nivel autonómico. Para la elaboración de nuestro proyecto educativo tendremos en cuenta la siguiente normativa:

Tabla 3

Legislación educativa a nivel nacional y a nivel autonómico de Educación Secundaria.

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 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.
-----------------------------	--

NIVEL NACIONAL	1. Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. 2. Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. 3. 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.
----------------	--

Adscripción a una etapa, ciclo y nivel educativo.

El proyecto educativo “Carrera urbana Ciudad de Arjona” se llevará a cabo en la etapa de Educación Secundaria y, en concreto, irá destinado al alumnado de 4º E.S.O perteneciente dicho curso al 2º ciclo de la etapa de secundaria.

Características del alumnado de educación secundaria. Contextualización del aula.

Los alumnos/as que pertenecen al cuarto grado de la E.S.O están en una época de cambios constantes y muy variados (cognitivos, sociales y por supuesto físicos), donde ganan confianza como personas y se acercan a la vida adulta. Este periodo de transformación es el llamado como adolescencia, que comprende las edades entre los 12 y los 18 años.

A continuación, en la tabla 4, podemos observar los principales cambios que se producen durante la adolescencia.

Tabla 4

Cambios físicos, sociales y cognitivos durante la adolescencia

Cambios Físicos.	- Inicio maduración sexual - Aparecen caracteres sexuales secundarios - Se produce una mejora en la capacidad de producir fuerza, en la velocidad y en la resistencia. - Mejora los mecanismos perceptivos y cognitivos - Aumento de la masa muscular.
Cambios sociales.	- Mayor cantidad de sentimientos hacia los compañeros, profesores, padres, ... - Tendencia en la agrupación entre iguales. - Adquieren una autonomía personal, es decir, se produce esa emancipación familiar. - Le otorgan gran importancia a las calificaciones y a la competición.

Cambios cognitivos.	- Se van acercando progresivamente al razonamiento adulto a través del pensamiento y la lógica. - En esta etapa, los alumnos/as comienzan a formar pensamientos más específicos y concretos, con los que se adaptan a situaciones más cercanas a ellos, lo que se conoce como un aprendizaje significativo. Al poseer nuevas capacidades, puede utilizar nuevas formas de razonamiento y de pensamiento. Esto permite al alumno enfrentarse a problemas de mayor complejidad, planificar y plantear situaciones desconocidas, que no han vivenciado y con las que pueden acceder a nuevos campos educativos.
---------------------	---

Por otro lado, en esta etapa se desarrolla el proceso de la pubertad, que es una etapa de madurez física que lleva al estudiante a recuperar el equilibrio con respecto a la etapa anterior. El cuerpo comienza a crecer, ya no hay desproporción corporal, y la maduración sexual y del organismo provoca que la figura tome las formas típicas masculina y femenina. Comprende a los niños de 15-16 años y a las niñas un poco antes, de los 14-15 años. Bajo mi punto de vista, el mundo interior es el gran descubrimiento en esta etapa, que como afirma Coll (2014) está caracterizado por:

1. Descubrimiento del «yo». Al ser más introvertido 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 un 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 persona tiene unas intenciones y unos sentimientos, de esta forma desarrolla la actitud crítica.
4. 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.
5. 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 físico 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 del otro.
6. 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.
7. 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 uno 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.

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 el alumnado a todos los niveles con los que debemos saber tratar. Además, teniendo en cuenta el desarrollo psicológico de los adolescentes, el profesorado de Educación Secundaria debemos de cumplir, como afirma Seijo Echevarría, B et. al. (2010) las siguientes exigencias:

1. Unificar la instrucción y la educación.
2. Tener en cuenta la motivación, la orientación, la ejecución activa y consciente del estudiante y el control de la actividad.

3. Considerar las particularidades de los estudiantes, sus conocimientos y habilidades antecedentes, estilo y estrategias para aprender y valores.
4. Constituir un sistema, en relación con otros métodos.
5. Estar relacionados con las restantes categorías didácticas.
6. Propiciar la independencia cognoscitiva y la creatividad del estudiante.

El grupo de clase de 4º E.S.O. - A está formado por 24 alumnos, entre ellos 14 chicos y 10 chicas. En el grupo se encuentra un alumno diagnosticado con déficit de atención e hiperactividad (TDAH).

En general, este grupo tiene una buena participación en clase, presta interés por aprender los diferentes contenidos enseñados en clase, tienen una buena relación entre ellos y tienen un buen cuidado por el material escolar.

Elementos curriculares básicos.

Objetivos.

Los objetivos son “los referentes de los logros que el estudiante debe de alcanzar en cada etapa, como resultado de las experiencias de enseñanza-aprendizaje intencionalmente planificadas a tal fin” (Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo). En dicho decreto se establecen los objetivos de la etapa de Educación Física Obligatoria.

Por otro lado, los objetivos de área de Educación Física para la etapa de Educación Secundaria Obligatoria, se establecen en la Orden de 15 de enero de 2021, donde se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, y se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado.

En la siguiente tabla, mostraremos tanto los objetivos de etapa como de área que utilizaremos para la elaboración de nuestro proyecto.

Tabla 5

Objetivos de etapa y área que utilizaremos para la elaboración de nuestro proyecto.

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. 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 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	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. 2. 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. 4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos. 9. Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía, así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas. 12. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y

a su conservación y mejora.	compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.
-----------------------------	--

Contenidos.

En el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo se define contenido como el “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”.

En el área de educación física, como viene reflejado en la Orden del 15 de enero de 2021, los contenidos se organizan alrededor de cinco grandes bloques: Salud y calidad de vida, Condición física y motriz, Juegos y deportes, Expresión corporal y Actividades físicas en el medio natural. En concreto, los contenidos que se van a desarrollar en nuestro proyecto son los siguientes:

Tabla 6

Bloque 1: Salud y calidad de vida.

Bloque 1: SALUD Y CALIDAD DE VIDA
- Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva. - Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas. - Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. - Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo,

etc.

- Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso.

Tabla 7

Bloque 2: Condición física y motriz.

Bloque 2: CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ

- Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud.
- Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas.
- Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

Tabla 8

Bloque 3: Juegos y deportes

Bloque 3: JUEGOS Y DEPORTES

- Las características de cada participante.
- Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.
- Actuaciones e intervenciones de las personas participantes en las actividades físico-deportivas reconociendo los méritos y respetando los niveles de

competencia motriz y otras diferencias.

Tabla 9

Bloque 5: Actividades físico deportivas en el medio natural.

Bloque 5: ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL

- Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como, por ejemplo: escalada, senderismo, etc.
- Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural.
- Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

Competencias clave.

El Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo las define como “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”.

Las competencias del currículo son las siguientes:

- Comunicación lingüística (CCL). La competencia de comunicación lingüística estará presente durante toda la elaboración del proyecto, ya que los alumnos/as tendrán que comunicarse entre ellos. Además, utilizarán una correcta comunicación y expresión oral a la hora de hablar en clase con la terminología específica tratada y una expresión escrita adecuada al realizar los trabajos de dicho proyecto.

- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT). La competencia matemática y las competencias básicas en ciencia y tecnología inducen y fortalecen aspectos esenciales en la formación de las personas. Durante el desarrollo de este proyecto, el alumnado pondrá en práctica resolver situaciones, como por ejemplo la cantidad, espacio, datos (frecuencia cardíaca), etc. Además, a través de la competencia en ciencia y tecnología facilitaremos al alumnado la comprensión de sistemas físicos y tecnológicos.
- Competencia digital (CD). La competencia digital es aquella que fomenta la creatividad a través de las tecnologías de la información. Durante el desarrollo de esta unidad utilizaremos la app Google Classroom, a través de la cual el alumnado tendrá acceso a todos los documentos de la teoría, así como la opción de subir los trabajos que van a realizar a lo largo de dicho proyecto.
- Competencia aprender a aprender (CAA). La competencia aprender a aprender es imprescindible para el proceso de enseñanza aprendizaje. Dicha competencia se va a fomentar desde el principio del proyecto hasta su finalización, ya que el alumnado llevará a cabo tareas de carácter lúdico para que éstos puedan mantener la motivación y sus ganas de aprender en cada una de las clases. En concreto, el alumnado realizará una planificación, organización, puesta en práctica y evaluación del proyecto.
- Competencia social y cívica (CSC). La competencia social y cívica estará presente durante la elaboración de nuestro proyecto, debido a que los alumnos y alumnas deberán crear respuestas y tomar correctas decisiones antes la resolución de diversos conflictos. Debemos fomentar el respeto, la cooperación, el trabajo en equipo, el respeto a las normas de seguridad y a las reglas de los diferentes juegos.
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP). La competencia del sentido de iniciativa y espíritu emprendedor hace convertir los pensamientos en hechos. Esta competencia va a estar muy presente en nuestro proyecto, por un lado, porque los alumnos/as van a organizar y planificar actividades, a través de las cuáles van a ejercer roles de liderazgo y trabajo en equipo, y, por otro lado, porque los alumnos deberán de resolver o saber elegir la ejecución más adecuada dependiendo de la situación en la que se encuentren,

- Conciencia y expresiones culturales (CEC). La competencia de conciencia y expresiones culturales se trabajará a través de realizar juegos populares de Andalucía.

Metodología.

En este apartado hacemos referencia a la metodología general utilizada en el desarrollo de nuestro proyecto, que en todo momento será flexible, activa y participativa. La finalidad es que nuestros alumnos/as consigan adquirir todas las competencias clave, así como los objetivos de etapa y de área; de manera que el alumnado alcance un pleno desarrollo personal, social y profesional que se ajuste a las demandas de un mundo globalizado y haga posible el desarrollo económico, vinculado al conocimiento, es decir conseguir que se desenvuelven en las tres dimensiones (Saber, Saber hacer y ser).

En el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo hace referencia a la metodología como 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”

- Técnica y Estilos de enseñanza en la práctica.

En nuestro proyecto, utilizaremos diferentes estilos y técnicas de enseñanza que nos pueden ayudar a alcanzar las competencias claves y objetivos de etapa. La situación ideal es combinarlos adecuadamente para conseguir los resultados esperados.

Figura 6

Técnicas y estilos de enseñanza asociados.

INSTRUCCIÓN DIRECTA				INDAGACIÓN	
E.E. REPRODUCTIVOS				E.E. PRODUCTIVOS	
CONSONANCIA COGNITIVA				DISONANCIA COGNITIVA	
TRADICIONALES	INDIVIDUALIZADORES	PARTICIPATIVOS	SOCIALIZADORES	COGNOSCITIVOS	CREATIVOS
Mando Directo. Modificación Mando Directo Asignación Tareas	Grupos de Nivel Grupos de Interés Enseñanza Modular Programas Individuales Enseñanza Programada	Enseñanza Recíproca Grupos Reducidos Micro enseñanza	Técnicas Grupales y Grupos Democráticos para favorecer la Socialización	Descubrimiento Guiado Resolución de Problemas (Tareas Motrices) Resolución de Problemas (Situaciones)	

Nota. Tomado de: Martínez, P. M. (2006). Estilos de enseñanza y aprendizaje en escenarios educativos. *Education siglo XXI*, 24, 211-215.

El empleo de un estilo u otro dependerá del grado de individualización, autonomía, socialización y desarrollo físico y cognitivo deseado. Además, dependiendo del tipo de ejercicio o juego a realizar utilizaremos unos estilos de enseñanza u otros, pero nos centraremos predominantemente en estos tres estilos: descubrimiento guiado, enseñanza recíproca y asignación de tareas.

- Estrategias en la práctica.

Ambas estrategias son compatibles entre sí, ya que pueden servir de forma complementaria para la consecución de los objetivos educativos. Dependiendo del tipo de ejercicio que realizaremos, utilizaremos un tipo de estrategia u otra, ya que según el tipo de actividad le vendrá mejor un tipo de estrategia, por lo que utilizaremos las dos. A continuación, vamos a definir cada estrategia de aprendizaje que según Rodríguez J.R (2016) son:

- ❖ Estrategia global: este tipo de estrategia se define como presentar el modelo en su totalidad. Dicha estrategia se clasifica en global pura, global polarizando la atención y global modificando la situación real.

Global pura: sería la aplicación fiel de la estrategia global, es decir, la ejecución en su totalidad de la tarea propuesta

Global polarizando la atención: se puede definir como la ejecución en la totalidad de la tarea propuesta, pero pidiéndole al alumnado que preste mayor atención en algún aspecto determinado de la ejecución

Global modificando la situación real: se define cuando se ejecuta la totalidad de la tarea, pero las condiciones de ejecución se modifican.

- ❖ Estrategia analítica: es cuando la teoría se descompone en partes y se enseña por separado. Este tipo de estrategia se divide en estrategia pura, secuencial y progresiva.

Estrategia analítica pura: la tarea se descompone en partes y la ejecución, comienza con la parte que el profesor considera la más importante (B / D / A / C / A+B+C+D).

Estrategia analítica secuencial: la tarea se vuelve a descomponer en partes, y la ejecución comienza con la primera parte en orden temporal (A/ B/ C/ D/ A+B+C+D).

Estrategia analítica progresiva: La práctica comenzará con un solo elemento; una vez dominado este elemento se le irán añadiendo progresivamente nuevos elementos hasta la ejecución total de la tarea (A/ A+B / A+B+C/ A+B+C+D).

La mezcla de ambas técnicas de enseñanza junto con sus respectivos estilos de enseñanza y la ayuda de las distintas estrategias en la práctica (Analíticas y Globales) serán las que primen en nuestras clases de Educación Física con la intención de lograr la mayor disponibilidad motriz de nuestro alumnado y para intentar desarrollar el mayor número de competencias en nuestro alumnado.

La utilización de proyectos en el proceso de enseñanza-aprendizaje es el instrumento metodológico principal, ya que es útil para el aprendizaje basado en competencias.

Esta propuesta educativa, como hemos comentado anteriormente, tiene en cuenta la Taxonomía de Bloom, la cual establece una clasificación de los objetivos de una acción educativa y se clasifican en seis niveles: memorizar, entender, aplicar, analizar, evaluar y crear. El desempeño en cada nivel depende del dominio del alumnado en ese nivel o los niveles precedentes, por lo que favorece la atención individualizada del alumnado.

En concreto, en nuestro proyecto se va a utilizar la adquisición de conocimientos (entender), la profundización de los conocimientos (aplicar y analizar) y la creación de conocimientos (evaluar y crear).

El proyecto educativo “Carrera urbana ciudad de Arjona” se desarrollará en el último trimestre del curso escolar, con un total de 16 sesiones. Las sesiones se llevarán a cabo en distintos escenarios educativos, tanto en el centro educativo como en entornos públicos de la ciudad de Arjona. Es importante comentar que, como los alumnos/as son menores de edad requieren una autorización escrita por parte de sus padres, además de un permiso por parte de la dirección del centro.

Además, para el desarrollo de la propuesta educativa, se utiliza la plataforma classroom, para plantear actividades que el alumnado tiene que investigar o plantear previamente antes de una sesión. Al utilizar dicha plataforma, se utiliza la metodología de clase invertida puesto que el alumnado tiene que realizar un trabajo previo antes de ver y trabajar el contenido en clase.

¿Cómo iniciamos y motivamos al alumnado a realizar este proyecto? El proyecto se inicia con un video motivacional realizado por los alumnos y alumnas de 1º Bachiller, los cuáles el año pasado organizaron y realizaron la carrera, con el objetivo de animar a los alumnos y alumnas a participar.

La realización del proyecto se divide en 3 fases principalmente:

1º FASE: FASE DE PREPARACIÓN: PROPUESTAS Y SELECCIÓN DEL TEMA.

1º SESIÓN.

En esta primera sesión, el estudiantado visualiza el video realizado por los alumnos y alumnas de 1º Bachiller, donde se observa a éstos hablando sobre la carrera.

A través de este video podemos observar cómo el alumnado va mostrando interés por conocer los detalles de la carrera y cómo organizarla. Sin embargo, también podemos observar cómo el alumnado tiene cierta preocupación por no saber por dónde empezar o cómo prepararse físicamente para correr una carrera urbana. Dicho video lo colgamos en la plataforma classroom, con el objetivo de que esté a disposición de los alumnos/as en cualquier momento, ya que puede servirle útil para la realización del proyecto.

Tras visualizar el video, se llevarán a cabo una serie de retos cooperativos relacionados con la ciudad de Arjona. Por cada reto cooperativo que los alumnos consigan realizar, la clase obtendrá una ficha donde viene mostrado un monumento típico de Arjona y su historia en la ciudad. El objetivo de esta actividad es fomentar el trabajo en equipo, ya que a partir de esta sesión lo importante es saber trabajar todos a uno y dejar las diferencias a un lado. Además, como vamos a trabajar a través del aprendizaje basado en proyectos esta sesión irá destinada a crear la base para desarrollar nuestro proyecto.

2º SESIÓN.

Previamente a esta sesión, el alumnado ha realizado una tarea por grupos subida a la plataforma de Google classroom, donde cada grupo tiene que pensar 3 dudas que podrían tener sobre la organización de una carrera y subirlas a la plataforma, para que en clase podamos resolverlas todas.

Figura 7

Tarea 1 del Google classroom

TAREA 1: Formular preguntas

vicente perez bueno • 24 may (Última modificación: 26 may)

100 puntos

Fecha de entrega: 10 may

Cada grupo debe de plantear diferentes preguntas sobre la preparación de la carrera. Posteriormente en clase realizaremos una lluvia de ideas sobre las diferentes cuestiones y seleccionar las más importantes.

 Comentarios de la clase



Añade un comentario de clase...



Nota. Tomado de: Pérez Bueno, V. (s. f.). *Proyecto Carrera Urbana Ciudad de Arjona*. Classroom. Recuperado 7 de junio de 2022, de <https://classroom.google.com/c/NDg3NTY2OTQ1NzUx>

Las principales preguntas que el alumnado se ha planteado han sido:

- Diferentes pasos para organizar una carrera.
- Permisos a solicitar.
- Qué recorrido sería el más adecuado a elegir.
- Cómo prepararse físicamente para poder correr la carrera.
- Cómo realizar la inscripción a la carrera.
- Diferentes estrategias para implicar a las familias en la organización de ésta.
- Cómo conseguir patrocinadores.
- ¿Se darán premios?

3ª SESIÓN.

Tras haber formulado los alumnos y alumnas sus diferentes hipótesis, el docente tiene que investigar para dar una respuesta a ellas. En esta sesión el docente responderá a todas las preguntas formuladas el día anterior en clase por el alumnado.

La carrera Ciudad de Arjona, es una carrera urbana que se lleva a cabo en Arjona el día 3 de junio. Se realizan 2 carreras: una carrera infantil-juvenil y una de adultos. En la carrera infantil son atletas desde los 9 años hasta los 16 años, y en la carrera de adultos a partir de 17 años. Cada carrera tiene un recorrido, aunque ambas salen y terminan en el mismo lugar.

La carrera infantil tiene una distancia de 3 km (1 vuelta al circuito). En dicha carrera, pueden participar las familias de los niños para acompañarlos durante la carrera con un dorsal nominativo de acompañante. El recorrido de la carrera de adultos es de 6 km (2 vueltas al circuito).

Figura 8

Recorrido carrera urbana Ciudad de Arjona.



Nota. Tomado de: *Carrera Urbana Ciudad de Arjona*. (s. f.). Wikiloc. Recuperado 4 de junio de 2022, de <https://es.wikiloc.com/rutas-carrera/gran-premio-carreras-populares-carrera-arjona-2020-22680757>

La inscripción para participar en la carrera se realiza de forma online a través de una plataforma durante aproximadamente 10 días.

Tras finalizar el plazo de las inscripciones se establece un día y un lugar para recoger los dorsales, donde es necesario presentar el DNI para su recogida o si es otra persona quien recoge el dorsal se necesita una autorización firmada por la persona y una fotocopia del DNI.

Es importante comentar que, por un lado, los alumnos van a decidir los siguientes aspectos:

- Día de la carrera.
- Diferentes categorías que habrá en la carrera.
- Inscripción de la carrera.
- Recogida de dorsales.
- Aplicación que usarán los alumnos durante el desarrollo de la carrera.

Por otro lado, el docente se encargará de preparar físicamente a los alumnos.

Y, por último, el ayuntamiento llevará a cabo la parte de solicitar los permisos necesarios para la creación de la carrera y conseguir patrocinadores.

4º SESIÓN.

Los mismos grupos de alumnos y alumnas que para la actividad anterior, deben de realizar una tarea en classroom la cual consiste en investigar sobre las diferentes aplicaciones de deporte que podríamos utilizar para el desarrollo de la carrera. Por ejemplo, para subir el recorrido de la carrera, para que te mida el tiempo/kilómetro, etc.

Figura 9

Tarea 2 del Google Classroom

TAREA 2: Investigación

vicente perez bueno • 24 may (Última modificación: 26 may)

100 puntos

En grupos, investigar sobre las diferentes aplicaciones relacionadas con el deporte que podemos usar en el desarrollo del proyecto.

Pensar alguna actividad complementaria para realizarla de manera conjunta con las familias.

 Comentarios de la clase



Nota. Tomado de: Pérez Bueno, V. (s. f.). *Proyecto Carrera Urbana Ciudad de Arjona*. Classroom. Recuperado 7 de junio de 2022, de <https://classroom.google.com/c/NDg3NTY2OTQ1NzUx>

Una vez recogida toda la información, en clase cada grupo expondrá la aplicación que más les haya gustado y el por qué la han elegido. Posteriormente, votaremos por la aplicación que más nos haya gustado.

Otro aspecto importante es cómo involucrar a las familias. En casa los alumnos pensarán cómo organizar alguna actividad y lo subirán al classroom. Por otro lado, por mi parte llevaré una propuesta sobre una actividad complementaria para trabajar con ellos. Dicha actividad se basa en conseguir retos cada mes, por ejemplo, en el mes de mayo toda la familia debe de andar 80 km.

¿A través de qué aplicación haremos esto? Utilizaremos la aplicación llamada Strava por varios motivos: el principal, porque es una aplicación que te permite compartir con un grupo de personas la actividad física realizada en un periodo de tiempo, y, en segundo lugar, porque te permite usar indicadores como el ritmo cardíaco.

¿Cuál es el objetivo de usar esta aplicación? Motivar tanto a las familias como a los estudiantes a realizar actividad física como actividad extraescolar y así todos los estudiantes y familiares pueden ver la actividad física que practican sus compañeros.

Como lo importante es la participación tanto de las familias como del alumnado, crearemos un reto en común en el cuál todas las familias juntas deben de sumar X kilómetros al finalizar el proyecto, para así fomentar la participación de manera conjunta

entre todos. Por otro lado, también se premiará a la familia que más kilómetros haya realizado durante este periodo.

2º FASE: FASE DE DESARROLLO.

En esta segunda fase del proyecto se llevará a cabo la puesta en práctica de éste, es decir, se trata de la parte más dinámica y participativa del proyecto. Esta fase es la de mayor duración, la cual está compuesta por 11 sesiones en las cuáles se van a aplicar diferentes metodologías.

Tabla 10

Sesión 5ª del proyecto “carrera urbana ciudad de Arjona”

5ª SESIÓN	
<u>ACTIVIDADES PREVIA A LA SESIÓN</u> El estudiantado en casa visualizará un video subido a classroom el cual contiene contenido sobre el concepto de resistencia, tipos de resistencia y cómo evaluarla. ANEXO 1 <u>ACTIVIDAD 1:</u> A encontrar las respuestas verdaderas. Se van a distribuir tarjetas de juego por todo el patio. Cada grupo va a tener un sitio marcado en el patio por un color. Cada grupo debe buscar estas tarjetas de juego, que contienen preguntas sobre el video subido a Classroom, 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. 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.	
<u>RECURSOS</u> - Tarjetas - Folios	<u>ESCENARIOS</u> - Pista deportiva

- Bolígrafos	
<u>METODOLOGÍA</u> - Descubrimiento guiado - Flipped classroom	<u>TEMPORALIZACIÓN</u> - 20 minutos
<u>ACTIVIDAD 2: Las 4 esquinas.</u> Se forman 5 grupos, 4 de ellos colocados en las esquinas del cuadrado y el otro grupo se coloca en medio del cuadrado. Cuando el profesor toque el silbato, todos los del grupo se desplazarán hacia una esquina y el que está en medio tiene que ir hacia la que quede libre. Esto lo repetiremos varias veces y ganará el equipo que nunca se haya colocado dentro del cuadrado.	
<u>RECURSOS</u> - Conos	<u>ESCENARIOS</u> - Pista deportiva
<u>METODOLOGÍA</u> - Mando directo modificado	<u>TEMPORALIZACIÓN</u> - 15 minutos
<u>ACTIVIDAD 3: Lo importante es memorizar.</u> Se forman grupos de 4 personas, uno del grupo colocado en una punta de la pista, tiene diferentes cartulinas con frases e imágenes sobre los contenidos del classroom. Otro del grupo con un folio y un bolígrafo, y los otros dos compañeros tienen que ir al compañero que tiene las cartulinas, memorizar la frase o la imagen y volver corriendo al otro compañero para que la escriba. Tendrán 15 minutos para intentar conseguir el máximo de puntos.	
<u>RECURSOS</u>	<u>ESCENARIOS</u>

- Cartulinas - Folios - Bolígrafos	- Pista deportiva
<u>METODOLOGÍA</u> - Asignación de tareas - Flipped classroom	<u>TEMPORALIZACIÓN</u> - 20 minutos

Tabla 11

Sesión 6º del proyecto “carrera urbana ciudad de Arjona”

6º SESIÓN	
<u>ACTIVIDADES PREVIA A LA SESIÓN</u> Antes de comenzar a realizar las actividades de esta sesión, explicaré en qué consisten los retos cooperativos y, posteriormente, expondré algunos ejemplos para que los alumnos los tengan de referencia para la siguiente sesión. <u>ACTIVIDAD 1: Juego del triángulo.</u> Se forman grupos de 4 alumnos. 3 alumnos se agarran por los hombros formando ese “triángulo” y ese cuarto jugador que queda fuera tiene que intentar tocarle el gemelo a uno de ellos.	
<u>RECURSOS</u>	<u>ESCENARIOS</u> - Campo de fútbol 7
<u>METODOLOGÍA</u> - Resolución de problemas	<u>TEMPORALIZACIÓN</u> - 15 minutos

<u>ACTIVIDAD 2: Carrera de relevos.</u> Se forman grupos de 3 alumnos/as, colocados en el campo de fútbol. Un alumno colocado al principio del campo, otro en medio del campo y otro al otro lado del campo. Tienen que llevar un testigo de un lado al otro del campo y al llegar al último alumno tiene que darle una vuelta al campo hasta llegar otra vez a su sitio, así todos los alumnos recorren la misma distancia. Realizaremos este ejercicio 4-5 veces, descansando 3 minutos en cada repetición.	
<u>RECURSOS</u> - Testigo - Conos	<u>ESCENARIOS</u> - Campo de fútbol 7
<u>METODOLOGÍA</u> - Mando directo modificado	<u>TEMPORALIZACIÓN</u> - 15 minutos
<u>ACTIVIDAD 3: 3º ejercicio: Tres en rayas.</u> Se coloca un tablero de 3 en raya hecho con 9 aros. 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. Se hará una competición al mejor de 5 para ver qué equipo gana el reto.	
<u>RECURSOS</u> - Aros - Petos de diferentes colores	<u>ESCENARIOS</u> - Campo de fútbol 7
<u>METODOLOGÍA</u> - Resolución de problemas	<u>TEMPORALIZACIÓN</u> - 20 minutos

Tabla 12

Sesión 7ª del proyecto “carrera urbana ciudad de Arjona”

7ª SESIÓN	
<u>ACTIVIDADES PREVIA A LA SESIÓN</u> Los alumnos/as formarán grupos de 4 personas y deberán subir a classroom un documento en el cuál deben formular diferentes retos cooperativos. Figura 10 Tarea 3 del Google Classroom  <i>Nota.</i> Tomado de: Pérez Bueno, V. (s. f.). <i>Proyecto Carrera Urbana Ciudad de Arjona</i>. Classroom. Recuperado 7 de junio de 2022, de https://classroom.google.com/c/NDg3NTY2OTQ1NzUx <u>ACTIVIDAD 1: A por los retos:</u> Cada grupo debe elegir un reto cooperativo. Posteriormente, cada grupo debe superar los diferentes retos repartidos por la pista de forma cooperativa. Por cada prueba superada el grupo conseguirá una pegatina. El grupo que consiga más elementos ganará.	
<u>RECURSOS</u>	<u>ESCENARIOS</u>

- Bancos. - Pelotas medicinales. - Cuerdas - Colchonetas	- Pista deportiva
<u>METODOLOGÍA</u> - Aprendizaje cooperativo - Flipped classroom	<u>TEMPORALIZACIÓN</u> - 50 minutos

Tabla 13

Sesión 8ª del proyecto “carrera urbana ciudad de Arjona”

8ª SESIÓN

ACTIVIDADES PREVIA A LA SESIÓN

Los alumnos/as tendrán que buscar diferentes ejercicios para trabajar las extremidades inferiores, las extremidades superiores y 3 ejercicios metabólicos. Deberán de subir el documento a la plataforma de google classroom.

Figura 11

Tarea 4 del Google Classroom



TAREA 4: Buscar ejercicios



vicente perez bueno • 16:31

100 puntos

Deberéis de buscar diferentes ejercicios para trabajar las extremidades inferiores, las extremidades superiores y 3 ejercicios metabólicos. Deberéis subir el documento a la plataforma.

 Comentarios de la clase



Añade un comentario de clase...



Nota. Tomado de: Pérez Bueno, V. (s. f.). *Proyecto Carrera Urbana Ciudad de Arjona*. Classroom. Recuperado 7 de junio de 2022, de <https://classroom.google.com/c/NDg3NTY2OTQ1NzUx>

ACTIVIDAD 1: El laberinto del fauno: se formarán pequeños grupos y tienen que superar una serie de pruebas para salir del laberinto.

Pruebas:

- Transportar a un miembro del grupo a una distancia de 50 metros.
- Saltar unos bancos.
- Lanzar pelotas medicinales a una altura de 5 metros.
- Atravesar un laberinto formado por cuerdas y colchonetas.
- Ejercicios de extremidades inferiores elegidos por el profesor del documento subido a classroom.
- Ejercicios de extremidades superiores.
- Ejercicios metabólicos.

Los grupos salen todos a la vez, pero cada grupo tiene un orden diferente de entrada y salida.

El primer grupo que salga del laberinto gana.

<u>RECURSOS</u> - Bancos. - Pelotas medicinales. - Cuerdas - Colchonetas	<u>ESCENARIOS</u> - Pista deportiva
<u>METODOLOGÍA</u> - Gamificación - Flipped classroom	<u>TEMPORALIZACIÓN</u> - 50 minutos

Tabla 14

Sesión 9ª del proyecto “carrera urbana ciudad de Arjona”

9ª SESIÓN

ACTIVIDADES PREVIA A LA SESIÓN

El alumnado en casa visualizará un video subido a classroom el cual contiene contenido sobre las diferencias entre la resistencia anaeróbica y la aeróbica. **ANEXO 2**

Actividad 1: Gymkana física. Para esta tarea vamos a preparar 5 pruebas diferentes en el terreno (de cada prueba se harán 2 estaciones, con el objetivo de conseguir el mayor tiempo de compromiso motor en el alumnado). Cuando un grupo consigue realizar una de las pruebas va a obtener como recompensa 2 frases (pueden ser frases sobre la resistencia aeróbica o anaeróbica) para después anotarlas en una hoja de grupo dónde van a tener que diferenciar estas frases según al tipo de resistencia que pertenezcan. 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: 5 puntos por cada frase bien

colocada, y 10 puntos si consiguen completar uno de los 2 grupos con todas sus frases sin ningún error.

Pruebas de la gymkana:

- **Prueba 1.** Se colocan aros y conos pequeños al azar, el grupo 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.
- **Prueba 2.** Se colocan 3 conos grandes (cada uno con una puntuación) a una distancia de 20 metros de donde están colocados los miembros del grupo. Uno por uno deben de ir corriendo lanzar un aro e intentar encestar dentro de un cono. El objetivo es llegar a 60 puntos.
- **Prueba 3.** Se colocan dos bancos 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. 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.
- **Prueba 4.** Deben de levantar una colchoneta del suelo sin tocarla con las manos y trasladarla a una distancia de 20 metros.
- **Prueba 5.** El grupo debe transportar 20 pelotas de tenis de una punta a otra de la pista sin cogerla con las manos. Cómo máximo pueden transportar 3 pelotas a la vez.

RECURSOS

- Aros
- Conos
- Pañuelos

ESCENARIOS

- Pista deportiva

- Bancos suecos - Balón de baloncesto - Colchoneta - Pelotas de tenis - Folios - Frases con conceptos - Pegamento	
<u>METODOLOGÍA</u> - Asignación de tareas - Flipped classroom	<u>TEMPORALIZACIÓN</u> - 50 minutos

Tabla 15

Sesión 10ª del proyecto “carrera urbana ciudad de Arjona”

10ª SESIÓN

Actividad 1: La Casa de Papel. Se formarán 3 grupos. Cada grupo irá superando pruebas físicas, y por superar cada prueba física conseguirá un número que irá apuntando en un folio. Para llevarte el botín deberás tener todas las pruebas superadas, ya que necesitas todos los números para abrir la caja fuerte que contiene el dinero. Cada grupo empezará por diferente orden para no molestarse realizando las pruebas.

Pruebas de la casa de papel:

- **Prueba 1.** Realizar 40 jumping jack.
- **Prueba 2.** Correr 500 metros.
- **Prueba 3.** 7 flexiones
- **Prueba 4.** Talones al glúteo durante 1 minutos
- **Prueba 5.** Skipping durante 1 minuto.
- **Prueba 6.** 20 abdominales.
- **Prueba 7.** 10 zancadas laterales con cada pierna
- **Prueba 8.** Recorrer el largo de la pista 2 veces.
- **Prueba 9.** 15 jump squats

RECURSOS

- Folios
- Bolígrafos

ESCENARIOS

- Pista deportiva

METODOLOGÍA

- Asignación de tareas
- Gamificación
- Flipped classroom

TEMPORALIZACIÓN

- 50 minutos

Tabla 16

Sesión 11-12º del proyecto “carrera urbana ciudad de Arjona”

11-12º SESIÓN

ACTIVIDADES PREVIA A LA SESIÓN

El estudiantado deberá buscar en casa diferentes desafíos físicos en los cuáles se trabaje las diferentes cualidades físicas. El siguiente día en clase el alumno/a traerá en un folio como mínimo 4 desafíos físicos, uno por cada cualidad física.

ACTIVIDAD 1: A por los desafíos. Esta actividad se reparte en dos sesiones, en la primera se va a trabajar la cualidad física de fuerza y resistencia y en la 2ª sesión velocidad y flexibilidad. El alumnado se divide en pequeños grupos y tienen que superar 6 desafíos en cada sesión. El objetivo es conseguir superar todos los desafíos de todas las capacidades físicas lo antes posible en cada sesión.

Desafíos de fuerza y resistencia (1ª sesión).

- Todo el grupo en círculo sentarse en las rodillas del compañero y andar 5 pasos hacia atrás.
- Saltar 1 minuto a la comba.
- Transponer 4 balones medicinales de un lugar a otro de la pista.
- Estar 1 minuto en sentadilla isométrica.
- Todo el grupo en círculo y tienen que pasarse una pelota medicinal con los pies. Ningún compañero puede apoyar los pies en el suelo en ningún momento.
- Realizar diferentes desplazamientos por la pista (desplazamiento lateral, recto, cruzando piernas, etc.)

Desafío de velocidad y flexibilidad.

- Carrera de relevos.
- Aguantar 30 segundos haciendo la posición de puente.
- Cada miembro del grupo está con una pelota tiene que lanzarla hacia arriba a la señal y tiene que coger otra distinta sin que toque el suelo.
- Sentarse en el suelo y con las piernas estiradas mover un cono colocado en un banco.
- El grupo debe de trasladar 6 canos de uno en uno de una zona delimitada a otra en el mínimo tiempo posible.
- El grupo se coloca en una fila. El primero coge una pelota y la pasa al compañero de detrás solo con el movimiento de los brazos, es decir, sin mover el tronco. El siguiente de la final recoge la pelota del suelo y así sucesivamente hasta que llega al último compañero.

RECURSOS

- Combas
- Balones medicinales
- Testigo
- Pelotas de voleibol
- Conos
- Bancos suecos

ESCENARIOS

- Pista deportiva

METODOLOGÍA

- Aprendizaje cooperativo
- Flipped classroom
- Asignación de tareas.

TEMPORALIZACIÓN

- 50 minutos

Tabla 17

Sesión 13ª del proyecto “carrera urbana ciudad de Arjona”

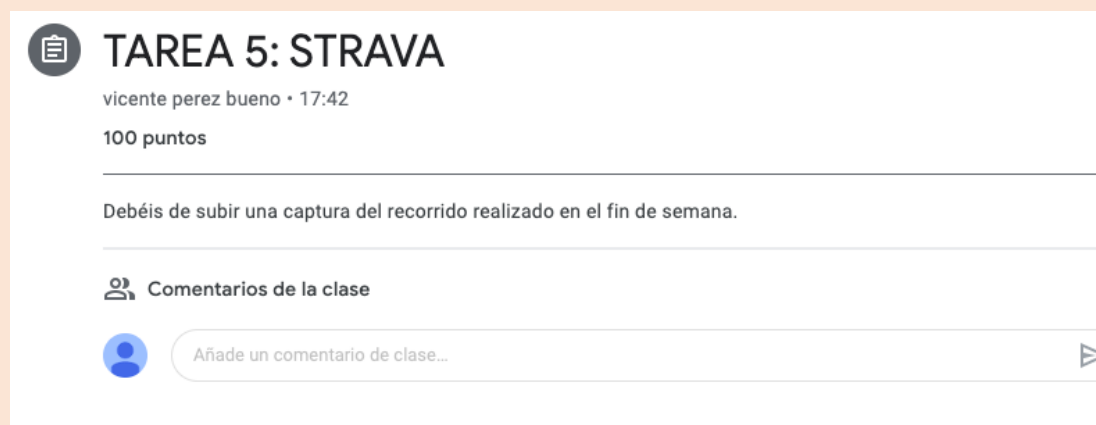
13ª SESIÓN

ACTIVIDADES PREVIA A LA SESIÓN

El fin de semana anterior a esta sesión el alumnado realiza un recorrido de 6 kilómetros con algún miembro de su familia, utilizando la aplicación Strava para obtener los datos de la actividad. Una vez que ha realizado el circuito deberá de subir a classroom el recorrido realizado con el familiar.

Figura 12

Tarea 5 del Google Classroom



Nota. Tomado de: Pérez Bueno, V. (s. f.). *Proyecto Carrera Urbana Ciudad de Arjona*. Classroom. Recuperado 7 de junio de 2022, de <https://classroom.google.com/c/NDg3NTY2OTQ1NzUx>.

ACTIVIDAD 1: Reflexión conjunta. Una vez realizada la actividad complementaria, el alumnado en clase realiza una conclusión común entre todos.

ACTIVIDAD 2: 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.

RECURSOS

- Folios
- Bolígrafos

ESCENARIOS

- Pista deportiva

METODOLOGÍA

- Aprendizaje cooperativo
- Flipped classroom
- Mando directo modificado

TEMPORALIZACIÓN

- 50 minutos

Tabla 18

Sesión 14ª del proyecto “carrera urbana ciudad de Arjona”

14ª SESIÓN

ACTIVIDAD 1: Carrera de orientación. Los alumnos/as formarán grupos de 4 personas y realizarán una carrera de orientación por el entorno natural de Arjona. La realizan a través de la aplicación de Wikiloc, donde vienen mostrado el recorrido y la localización de las diferentes balizas. Tienen como máximo 45 minutos

RECURSOS

- Aparato electrónico.

ESCENARIOS

- Entorno natural

<u>METODOLOGÍA</u>	<u>TEMPORALIZACIÓN</u>
- Aprendizaje cooperativo	- 50 minutos

Tabla 19

Sesión 15ª del proyecto “carrera urbana ciudad de Arjona”

15ª SESIÓN	
<u>ACTIVIDAD 1: Realizar la carrera</u>	
<u>RECURSOS</u>	<u>ESCENARIOS</u>
- Ropa deportiva	- Entorno municipal de Arjona
<u>METODOLOGÍA</u>	<u>TEMPORALIZACIÓN</u>
- Mando directo modificado	- La necesaria para terminar la carrera

3º FASE: FASE DE EVALUACIÓN-COMUNICACIÓN.

En esta última fase se va a llevar a cabo la evaluación por parte del alumnado, tanto del proceso de enseñanza como del proceso de aprendizaje.

16ª SESIÓN.

La evaluación del proceso enseñanza-aprendizaje se puede realizar a través de diferentes instrumentos de evaluación que el docente ha elaborado previamente.

Por un lado, el estudiantado realiza una autoevaluación de su propio aprendizaje contestado a las siguientes cuestiones:

- ¿Qué he aprendido?

- ¿Cuáles son los pasos más importantes para llevar a cabo un proyecto educativo?
- ¿Qué pasos a realizar me han resultado más complicados?
- ¿Cómo puedo llevar esto a la vida real?
- ¿Qué consejos le darías al docente para mejorar el siguiente año?

Este cuestionario lo rellenará en classroom.

Figura 13

Cuestionario de autoevaluación sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje.

¿Qué he aprendido? *

Tu respuesta

¿Cuáles son los pasos más importantes para llevar a cabo un proyecto educativo? *

Tu respuesta

¿Qué pasos a realizar me han resultado más complicados?

Tu respuesta

¿Cómo puedo llevar esto a la vida real? *

Tu respuesta

¿Qué consejos le darías al docente para mejorar el siguiente año? *

Tu respuesta

Nota. Tomado de: Pérez Bueno, V. (s. f.). *Proyecto Carrera Urbana Ciudad de Arjona*. Classroom. Recuperado 7 de junio de 2022, de <https://classroom.google.com/c/NDg3NTY2OTQ1NzUx>

Por otro lado, bajo mi punto de vista, de igual manera es de importante evaluarte a ti mismo cómo a tu compañero. Por ello, a través de una lista de control el alumno evaluará a un compañero al azar.

Tabla 20

Lista de control del criterio de evaluación 7.

LISTA DE CONTROL			
ASPECTOS A OBSERVAR	SI	NO	A VECES
Ha participado en la elaboración del proyecto.			
Respeto las normas del trabajo en grupo.			
Mantiene la armonía y la cohesión grupal sin causar conflictos.			
Es creativo a la hora de diseñar o crear tareas.			
Su colaboración es activa durante todo el proceso.			
Cumple con las tareas que son establecidas por el equipo.			

CRONOGRAMA DEL PROYECTO EDUCATIVO

Tabla 21

Cronograma del proyecto “carrera urbana ciudad de Arjona”

SESIÓN	CONTENIDO
1º sesión	Fase de preparación: visualización del video y realización de retos cooperativos.
2º sesión	Fase de preparación: formulación de preguntas sobre el proyecto.
3º-4º sesión	Fase de preparación: investigación y solución de las cuestiones.
5º sesión	Fase de elaboración: encontrar las respuestas verdaderas, las 4 esquinas y lo importante es memorizar
6º sesión	Fase de elaboración: juego del triángulo, carrera de relevos, tres en rayas.
7º sesión	Fase de elaboración: retos cooperativos “A por los retos”
8º sesión	Fase de elaboración: el laberinto del fauno
9º sesión	Fase de elaboración: gymkana física

10º sesión	Fase de elaboración: la casa de papel
11º-12º sesión	Fase de elaboración: a por los desafíos
13º sesión	Fase de elaboración: reflexión conjunta y Test de cooper modificado
14º sesión	Fase de elaboración: carrera de orientación
15º sesión	Fase de elaboración: realizar la carrera
16º sesión	Fase de evaluación: evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje

Evaluación (criterios y estándares de aprendizaje).

Bajo mi punto de vista, antes de definir los criterios y estándares que vamos a utilizar en nuestro proyecto, considero necesario responder a las siguientes cuestiones:

- ¿Cómo evaluamos? Utilizaremos los criterios de las áreas y sus respectivos estándares de aprendizaje como referencia. Con la ayuda de éstos evaluaremos y calificaremos las diferentes áreas y competencias.
- ¿Qué evaluamos? Evaluamos tanto la adquisición de los objetivos propuestos como el grado de adquisición de las competencias clave.
- ¿Cuándo evaluamos? Vamos a evaluar en tres momentos: evaluación inicial, continua y final.
- ¿Qué herramientas vamos a utilizar?

Los instrumentos y técnicas de evaluación son las herramientas que usa el profesor necesarias para obtener evidencias de los desempeños de los alumnos en un proceso de enseñanza y aprendizaje.

Los instrumentos no son fines en sí mismos, pero constituyen una ayuda para obtener datos e informaciones respecto del estudiante, por ello el profesor debe poner mucha atención en la calidad de éstos ya que un instrumento inadecuado provoca una distorsión de la realidad.

Dependiendo del momento del proyecto utilizaremos un tipo de instrumento u otro. Los principales que vamos a usar son:

- Lista de control.
- Registro anecdótico.
- Rúbricas.

La 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, establece que los criterios de evaluación deben servir como referencia para estimar lo que el alumnado sabe y sabe hacer en cada área

A continuación, en la siguiente tabla se va a mostrar los criterios y estándares de aprendizaje evaluables en nuestro proyecto.

Tabla 22

Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
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.	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

(CMCT, CAA.)	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.
--	--

La relación de los criterios de evaluación con el instrumento de evaluación que se utiliza, se muestra a continuación.

Tabla 23

La relación de los criterios de evaluación con el instrumento de evaluación

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTO
CRITERIOS 5	- Lista de control (ANEXO 3) - Registro anecdótico.
CRITERIO 7	- Lista de control. - Rúbricas. - Registro anecdótico
CRITERIO 12	- Lista de control. - Registro anecdótico.

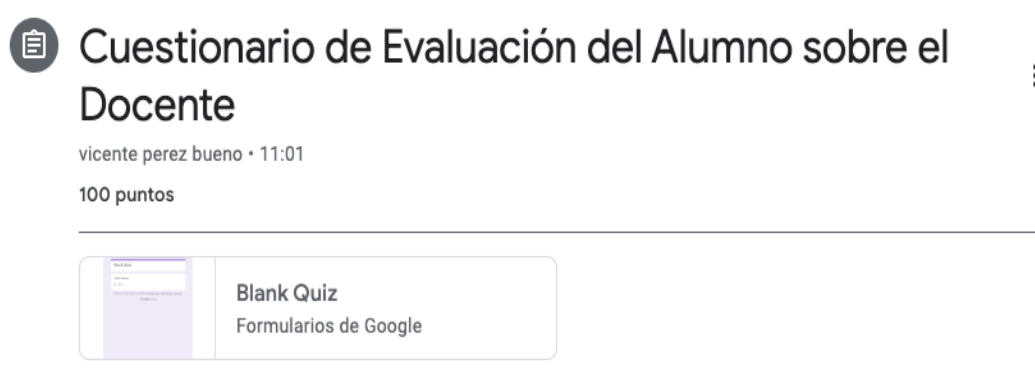
La evaluación se debe de realizar tanto del proceso de enseñanza como del proceso de aprendizaje.

En primer lugar, vamos a empezar hablando sobre la evaluación del proceso de enseñanza.

Para esta evaluación, el alumnado realiza un cuestionario sobre el docente rellenándolo a través del formulario google classroom.

Figura 14

Cuestionario de evaluación del alumnado sobre el docente



Nota. Tomado de: Pérez Bueno, V. (s. f.). *Proyecto Carrera Urbana Ciudad de Arjona*. Classroom. Recuperado 7 de junio de 2022, de <https://classroom.google.com/c/NDg3NTY2OTQ1NzUx>

Sin embargo, el docente hará una evaluación sobre sí mismo a través de una lista de control, con el propósito de realizar valoraciones adecuadas y formular propuestas de mejora.

Tabla 24

Lista de control de evaluación del docente.

LISTA DE CONTROL			
ASPECTOS A OBSERVAR	SI	NO	A VECES

El proyecto es el resultado de la integración de objetivos, contenidos y criterios de evaluación del área de educación física.			
He tenido en cuenta la diversidad del alumnado en cuanto a capacidades, diferentes niveles de cognición, ritmos, etc.			
He planificado las tareas para que supongan un reto cognitivo adecuado para cada estudiante.			
Los objetivos a conseguir están claramente definidos.			
Compruebo que los alumnos/as me comprenden a la hora de explicar.			
Trato con respeto y educación a los alumnos/as.			
Cambio de estrategia de enseñanza si observo que no está funcionando.			
Enseño el uso correcto de las nuevas tecnologías.			
Implanto el uso de las TIC.			
Intento crear un ambiente respetuoso entre alumnos/as.			

Muestro interés por la formación de mi alumnado.			
--	--	--	--

En segundo lugar, vamos a hablar de cómo se va a llevar a cabo la evaluación del proceso de aprendizaje.

Por parte del alumnado, éste realiza una coevaluación, que es un proceso donde un estudiante evalúa el proceso de otro estudiante, y para ello utiliza una lista de control, como la que se está desarrollada en la página 51 y también realiza una autoevaluación a través de la aplicación de google Classroom.

Por otro lado, el docente realiza la evaluación del proceso de aprendizaje usando un registro anecdótico durante el desarrollo del proyecto y donde día a día anota aspectos ocurridos en el transcurso de la sesión.

Tabla 25

Registro anecdótico del criterio 5,7 y 12.

REGISTRO ANECDÓTICO	
CURSO:	SESIÓN:
FECHA:	
ANÉCDOTA:	

También, vamos a utilizar rúbricas para evaluar el proceso de enseñanza aprendizaje del alumnado, como por ejemplo la que se muestra a continuación:

Tabla 26

Rúbrica del criterio de evaluación 7.

	Excelente 3	Bien 2	Adecuado 1	Insuficiente 0	Total
Participación	Participa con entusiasmo en la elaboración del proyecto.	Participa en casi todas las tareas con entusiasmo.	Participa poco en la elaboración del proyecto.	No ha participado en la elaboración del proyecto.	
Responsabilidad compartida	Comprende y asume sus responsabilidades y la de los demás.	Asume sus responsabilidades y no las de los demás.	Asume sus responsabilidades con dificultad.	No asume sus responsabilidades.	
Calidad de interacción	Presenta habilidades de liderazgo y saber escuchar, conociendo los puntos de vista y opiniones de los demás.	Presenta habilidades de escucha y apoya el esfuerzo de otros.	A veces escucha a sus compañeros y comparte y apoya el esfuerzo de los demás.	Raramente escucha y apoya el esfuerzo de sus compañeros.	

Calidad de trabajo	Desarrolla tareas de alta calidad: creativas e innovadoras	Hace un trabajo de calidad	Las tareas creadas necesitan ser modificadas por sus compañeros	La creación de tareas es de baja calidad.	
Resolución de problemas	Busca y sugiere propuestas innovadoras de mejora.	Refina soluciones planteadas por otros compañeros	Solo asume soluciones sugeridas por otros compañeros.	Deja hacer el trabajo a otras personas.	
Generación del producto final	Contribuye activamente a la consecución final del trabajo	Contribuye a la consecución del trabajo final.	Contribuye poco en la consecución del trabajo final.	No contribuye nada en la consecución del trabajo final.	

Y, para terminar, el docente también utilizará diferentes listas de control para evaluar el proceso de aprendizaje del alumnado. A continuación, podemos ver una de ellas.

Tabla 27

Lista de control del criterio de evaluación 12.

LISTA DE CONTROL			
ASPECTOS A OBSERVAR	SI	NO	A VECES
Utiliza de forma correcta las nuevas tecnologías.			
Comparte adecuadamente la información subida a Classroom.			
Usa las nuevas tecnologías para comunicar resultados de las actividades realizadas.			
Sabe buscar contenidos adecuados a través de las nuevas tecnologías.			
A la hora de entregar las actividades no ha tenido problemas con la plataforma			

Mapas de desempeño.

Tabla 28

Mapa de desempeño del criterio número 5

CRITERIO DE EVALUACIÓN

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.

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. 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.

<u>OBJETIVOS</u> - Evaluar el desempeño de la actividad física como parte de una buena salud física, mental y social de una persona. - Promover la práctica de actividad física en el alumnado.	<u>CONTENIDOS</u> Bloque 2: Condición física y salud. - Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud. - Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física. - Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas. Bloque 5: Actividad físico deportiva en el medio natural. - Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. - Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.
<u>COMPETENCIAS</u> - Competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología (CMCT). - Competencia aprender a aprender (CAA).	<u>ORIENTACIONES Y EJEMPLIFICACIONES</u> Se puede observar a partir de la fase 2 del proyecto en la cual se desarrollan diferentes actividades con el objetivo de mejorar la condición física y motriz.

<u>TIPOS DE EVALUACIÓN</u>	<u>TÉCNICAS DE EVALUACIÓN</u>	<u>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</u>
- Heteroevaluación.	- Observación	- Lista de control - Registro anecdótico

Tabla 29

Mapa de desempeño del criterio número 7

<u>CRITERIO DE EVALUACIÓN.</u>	
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.	
<u>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES</u>	
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.	
<u>OBJETIVOS</u>	<u>CONTENIDOS</u>
	Bloque 2: Condición física y salud. - Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud.

- Evaluar el desempeño de la actividad física como parte de una buena salud física, mental y social de una persona. - Promover la práctica de actividad física en el alumnado.	- Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física. - Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas. Bloque 3: Juegos y deportes. -Las características de cada participante. -Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa. -Actuaciones e intervenciones de las personas participantes en las actividades físico-deportivas reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias. Bloque 5: Actividad físico deportiva en el medio natural. - Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. - Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.
---	--

<u>COMPETENCIAS</u> - Competencia aprender a aprender (CAA) - Competencias sociales y cívicas (CSC) - Competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) - Competencia en conciencia y expresiones culturales (CEC).		<u>ORIENTACIONES Y EJEMPLIFICACIONES</u> El alumno va a adquirir conocimientos sobre cómo organizar un evento deportivo. Durante el proceso de elaboración de éste, los estudiantes deben de buscar cómo se realiza este, es decir, investigar sobre los pasos a seguir para organizar una carrera y finalmente desarrollarla. Esto lo podemos ver en la sesión 1,2,3,4 y 15.
<u>TIPOS DE EVALUACIÓN</u> - Heteroevaluación. - Coevaluación	<u>TÉCNICAS DE EVALUACIÓN</u> - Observación	<u>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</u> - Lista de control - Registro anecdótico - Rúbrica

Tabla 30

Mapa de desempeño del criterio 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.

<u>OBJETIVOS</u> - Obtener habilidades de búsqueda de información y comunicación relacionadas con la actividad física.		<u>CONTENIDOS</u> Bloque 1: Salud y Calidad de Vida. - Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc. - Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso.	
<u>COMPETENCIAS</u> - Competencia aprender a aprender (CAA) - Competencia Digital (CD) - Competencia en comunicación lingüística (CCL)		<u>ORIENTACIONES Y EJEMPLIFICACIONES</u> Se va a valorar el uso correcto de las tecnologías de comunicación y comunicación durante el desarrollo del proyecto con el objetivo de buscar información relacionada con éste.	
<u>TIPOS DE EVALUACIÓN</u>	<u>TÉCNICAS DE EVALUACIÓN</u>	<u>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</u>	

- Heteroevaluación.	- Observación	- Lista de control - Registro anecdótico
---------------------	---------------	---

Elementos curriculares complementarios.

Medidas para atender al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo (ANEAE).

Los centros educativos disponen de los recursos y medios necesarios para que todo el alumnado alcance el máximo desarrollo. Uno de los aspectos destacables del centro educativo donde se realiza el proyecto es el diseño universal para el aprendizaje (DUA).

Según Pastor, C. A. et al., (2014) el DUA se puede definir como: “un enfoque basado en la investigación para el diseño del currículo, es decir, objetivos educativos, métodos, materiales y evaluación que permite a todas las personas desarrollar conocimientos, habilidades y motivación e implicación con el aprendizaje.” Este concepto fue diseñado por el CAST, desde donde se apuesta por diseñar un currículo universal, lo que le permite estar a la altura que exige el reto de la diversidad en el aula. Como afirma Pastor, C. A. et al., (2014):

El currículo que se crea siguiendo el marco del DUA es diseñado, desde el principio, para atender las necesidades de todos los estudiantes, haciendo que los cambios posteriores, así como el coste y tiempo vinculados a los mismos sean innecesarios. El marco del DUA estimula la creación de diseños flexibles desde el principio, que presenten opciones personalizables que permitan a todos los estudiantes progresar desde donde ellos están y no desde donde nosotros imaginamos que están.

El DUA se basa principalmente en tres principios, a través de los cuáles sienta las bases de su enfoque y construye ese marco teórico para poder llevarlo a las aulas. Pastor, C. A. et al., (2014) en su estudio define estos tres principios de la siguiente manera:

Principio I. Proporcionar múltiples formas de representación de la información y los contenidos (el qué del aprendizaje), ya que los alumnos y alumnas son distintos en la forma en que perciben y comprenden la información.

Principio II. Proporcionar múltiples formas de expresión del aprendizaje (el cómo del aprendizaje), puesto que cada persona tiene sus propias habilidades estratégicas y organizativas para expresar lo que sabe.

Principio III. Proporcionar múltiples formas de implicación (el porqué del aprendizaje), de forma que todos los alumnos/as puedan sentirse comprometidos y motivados en el proceso de aprendizaje.

Además del diseño universal para el aprendizaje, el centro dispone de ciertas estrategias para detectar y solucionar las diferentes dificultades que pudieran existir en el alumnado. 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 15 de enero de 2021, 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.

Por ello, teniendo en cuenta la normativa comentada anteriormente, las directrices para el alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo del curso de 4º de Educación Secundaria Obligatoria son las comentadas a continuación.

Contamos con un alumno diagnosticado con déficit de atención e hiperactividad (TDAH), al cual se le realiza una adaptación curricular no significativa:

- El alumnado estará colocado cerca del docente.
- El alumno estará integrado en el grupo de clase por completo.
- Eliminaremos los objetos que distraigan al alumno, con el objetivo de poder ayudarle a concentrarse y captar la atención.
- Utilizaremos mensajes cortos y las tareas deben de estar bien estructuradas.

Transversalidad.

En 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, las libertades fundamentales y los valores que los estudiantes preparan para asumir una vida responsable en una sociedad libre y democrática.

Los elementos transversales son:

- 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 concreto, en el desarrollo de nuestro proyecto se tiene en cuenta la mayoría de estos elementos transversales como, por ejemplo, los valores de convivencia ya que el alumnado trabaja de forma conjunta, y, el estilo de vida saludable y hábitos deportivos, ya que el proyecto en sí, es una actividad deportiva y uno de los objetivos es promover la práctica de actividad física en el alumnado.

Interculturalidad.

En la Ley 17/2007, de 10 de diciembre, de Educación de Andalucía, la cultura andaluza es un elemento transversal que se tiene que trabajar en las actividades educativas.

En este proyecto se tiene en cuenta este elemento transversal, ya que es un proyecto centrado en la carrera urbana Ciudad de Arjona, la cual tiene un recorrido muy diverso pasando por diferentes puntos de interés cultural de la ciudad de Arjona.

Además, en el desarrollo del proyecto, se establece alguna sesión donde se trabajan diferentes elementos culturales de la ciudad y de Andalucía.

Bibliografía.

Bibliografía específica.

1. Aguilera-Ruiz, C., Manzano-León, A., Martínez-Moreno, I., Lozano-Segura, M. C. et Casiano, C. (2017). EL MODELO FLIPPED CLASSROOM. International Journal of Developmental and Educational Psychology: INFAD. Revista de Psicología, 4(1), 261-266.
2. Berenguer-Albaladejo, C. (2016). Acerca de la utilidad del aula invertida o flipped classroom.
3. Coll, C. (2014). Desarrollo psicológico y Educación. Alianza
4. Contreras Jordán, O. R. (Coord.) et Gutiérrez Díaz del Campo, D. (Coord.). (2021). El aprendizaje basado en proyectos en educación física. Editorial INDE. <https://elibro.net/es/lc/ujaen/titulos/174790>.
5. Domingo Peña, J., Durán Moyano, J. L., et Martínez García, H. (2016). Aprendizaje cooperativo y FLIPPED CLASSROOM.
6. Galeana, L. (2006). Aprendizaje basado en proyectos. Revista Ceupromed, 1(27), 1-17.
7. Martínez, P. M. (2006). Estilos de enseñanza y aprendizaje en escenarios educativos. Educatio siglo XXI, 24, 211-215.
8. Medina-Nicolalde, M. A., et Tapia-Calvopiña, M. P. (2017). El Aprendizaje Basado En Proyectos Una Oportunidad Para Trabajar Interdisciplinariamente (Revisión). Revista científica Olimpia, 14(46), 236-246.
9. Olivera, S. W. (2011). Taxonomía de bloom. Universidad Cesar Vallejo, 4.
10. Rodríguez, J. R. (2006). Estrategia en la práctica global vs. analítica en la iniciación al judo. Lecturas: Educación física y deportes, 95, 32.
11. Sánchez Rodríguez, J., Ruiz Palmero, J., et Sánchez Vega, E. (2017). Flipped classroom. Claves para su puesta en prácticas.
12. Seijo Echevarría, B. M., Iglesias Morel, N., Hernández González, M., et Hidalgo García, C. R. (2010). Métodos y formas de organización del proceso de

enseñanza-aprendizaje. Sus potencialidades educativas. Humanidades médicas, 10(2), 0-0.

13. Pastor, C. A., Sánchez, J. M., et Zubillaga, A. (2014). Diseño Universal para el aprendizaje (DUA). Recuperado de: http://www.educadua.es/doc/dua/dua_pautas_intro_cv.pdf.

Bibliografía Legislativa.

14. Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.
15. Ley 17/2007, de 10 de diciembre, de Educación de Andalucía.
16. Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.
17. Decreto 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía.
18. Orden de 15 de enero de 2021, 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.
19. 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.

Bibliografía Digital.

20. <https://www.adideandalucia.es/?view=normativa>
21. <https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/cprofestenerifesur/2015/12/03/la-taxonomia-de-bloom-una-herramienta-imprescindible-para-ensenar-y-aprender/>

Anexos.

ANEXO 1: SESIÓN 5

[Video en el cual se explica el concepto de resistencia, los tipos de resistencia y cómo evaluarla.](#)

ANEXO 2: SESIÓN 9

[Video en el cual explican las diferencias entre la resistencia aeróbica y la anaeróbica.](#)

ANEXO 3: LISTA DE CONTROL CRITERIO N°5.

Tabla 31

Lista de control del criterio de evaluación 5.

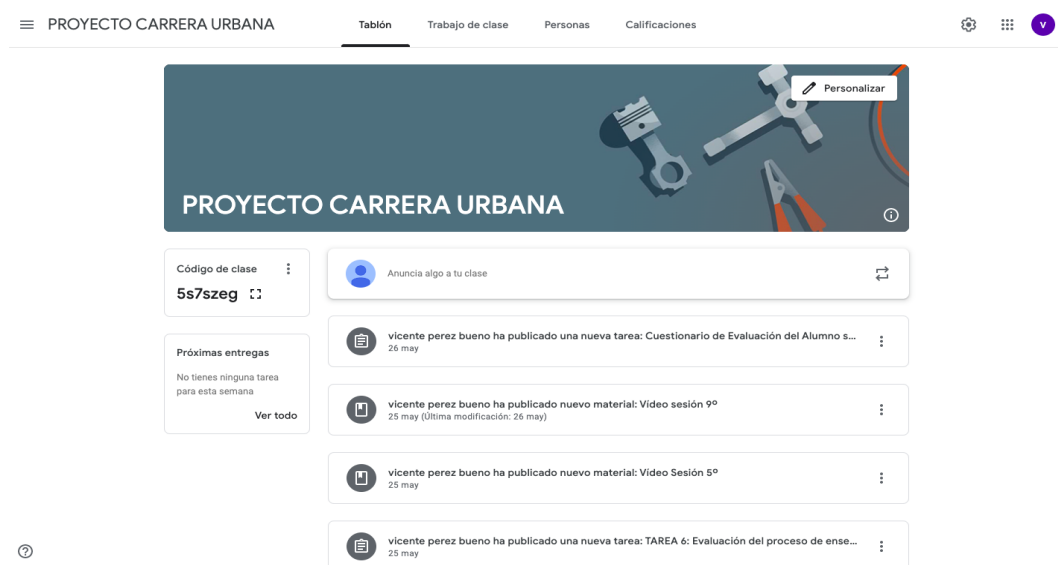
LISTA DE CONTROL			
ASPECTOS A OBSERVAR	SI	NO	A VECES
Participa en las diferentes actividades con el objetivo de trabajar las capacidades físicas.			
Propone actividades adecuadas a la condición física a trabajar en esa sesión.			
Sabe aplicar los diferentes procedimientos con el objetivo de integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas.			
Conoce la importancia de tener una buena condición física.			

Sabe considerar el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.			
--	--	--	--

ANEXO 4: PLATAFORMA CLASSROOM

Figura 15

Plataforma classroom de 4º ESO



Nota. Tomado de: Pérez Bueno, V. (s. f.). *Proyecto Carrera Urbana Ciudad de Arjona*. Classroom. Recuperado 7 de junio de 2022, de <https://classroom.google.com/c/NDg3NTY2OTQ1NzUx>

ANEXO 5: TAREAS CARRERA URBANA EN PLATAFORMA CLASSROOM

Figura 16

Tareas carrera urbana en plataforma classroom.

PROYECTO CARRERA URBANA

Tablón Trabajo de clase Personas Calificaciones

+ Crear

Google Calendar Carpeta de Drive de la clase

	Cuestionario de Evaluación del Alumno sobr...	Publicado: 26 may
	Video sesión 9º	Última modificación: 26 may
	Video Sesión 5º	Publicado: 25 may
	TAREA 6: Evaluación del proceso de enseña...	Publicado: 25 may
	TAREA 5: STRAVA	Publicado: 25 may
	TAREA 4: Buscar ejercicios	Publicado: 25 may
	TAREA 3: Retos cooperativos.	Última modificación: 25 may
	TAREA 2: Investigación	Última modificación: 26 may
	TAREA 1: Formular preguntas	Fecha de entrega: 10 may

Nota. Tomado de: Pérez Bueno, V. (s. f.). *Proyecto Carrera Urbana Ciudad de Arjona*. Classroom. Recuperado 7 de junio de 2022, de <https://classroom.google.com/c/NDg3NTY2OTQ1NzUx>