



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

Factores que afectan a la realización de la clase de Educación Física fuera del centro escolar

Alumno/a: Ildefonso Moreno Torres

Tutor/a: Prof. D. Javier Cachón Zagalaz
Prof. Dña. María Luisa Zagalaz Sánchez

Dpto.: Didáctica de la expresión musical, plástica y
corporal

Julio, 2017

Índice

Resumen	4
Palabras clave	4
Abstrac.....	4
Keywords.....	5
1. Introducción.....	6
2. Marco teórico.....	7
2.1 Justificación:.....	7
2.2 Fundamentación teórica	8
2.2.1) Las actividades físicas en el entorno natural durante las horas escolares:	8
2.2.2) Las actividades físicas en las infraestructuras deportivas locales:	10
2.2.3) El área de educación Física, junto con la actividad física y ocio:	12
3. Planteamiento del problema	13
4. Objetivos del trabajo.....	14
5. Las actividades físicas en el entorno próximo al centro relacionadas con el curriculum	15
6. Marco de intervención práctica	17
6.1) Definición de la unidad didáctica	17
6.2) Contexto.....	18
6.2.1) Localización	18
6.2.2) Descripción del colegio	18
6.2.3) Descripción de los alumnos.....	20
6.3) Programación	20
6.3.1) Objetivos de etapa y específicos.....	20
6.3.2) Contenidos	22
6.3.3) Competencias	23
6.3.4) Metodología.....	23
6.3.4.1) Tipo de Metodología	23
6.3.4.2) Estructura de las sesiones	25
6.3.4.3) Organización del tiempo	25
6.4) Evaluación.....	27
6.4.1) Tipo de evaluación	27
6.4.2) Técnicas e instrumentos de evaluación	28
6.4.3) Criterios de evaluación para el logro de los objetivos y competencias	28
6.4.4) Estándares de evaluación.....	29
6.5) Sesiones de la unidad didáctica.....	29
6.6) Conclusión	37

6.7) Anexos	38
6.8) Bibliografía.	41

Resumen

La Educación Física (EF) es una disciplina que proporciona siempre una extraordinaria motivación al alumnado del centro escolar, ya que es una asignatura que no se suele impartir dentro del aula ordinaria, normalmente, las clases se imparten en las pistas deportivas del centro o en el gimnasio aunque también hay centros que organizan la clase fuera de dicho centro escolar, siendo estos y otros detalles los que hacen que los alumnos muestren el alto grado de interés del que se está hablando en el desarrollo de esta asignatura.

Con los cambios propuestos de la actual ley educativa (LOMCE, 2013) la EF ha quedado reducida en cuanto al tiempo dentro de las sesiones de la asignatura, ya que ha pasado de 60 minutos a 45 minutos, con esta duración tan escasa es difícil pensar actividades para salir a realizar con el alumnado fuera del centro.

Este Trabajo Final de Grado (TFG) intenta explicar los distintos factores que pueden afectar al área de EF cuando la realizamos fuera del centro en horario lectivo. Se impartirá en el C.E.I.P. San Marcos de Mancha Real y será llevado a cabo por los dos cursos de 3º de primaria, es decir, en segundo ciclo. Con este TFG se busca fomentar las salidas al entorno próximo del centro para realizar distintas sesiones, en relación con lo habitual, dentro del centro escolar y el desarrollo físico del alumnado en contacto con la naturaleza o infraestructuras deportivas.

Palabras clave

Motivación, medio natural, centros polideportivos, control de contingencia, tiempo, innovación, recursos, actividad física.

Abstrac

Physical education (EF) is a discipline that always provides an extraordinary motivation to students of the school, since it is a subject that is not usually taught in the regular classroom, normally, classes are held in the sports centre or in the gym although there are centers that organize the class outside the school, being these and other details that make the students show the high degree of interest that is He is speaking in the development of this subject.

With the proposed changes in the current Education Act (LOMCE, 2013) the EF has been reduced in terms of class time, since it has gone from 60 minutes to 45

minutes, with this so little time is hard to imagine activities to perform with students outside of the Center.

This Final degree work (EDW) tries to explain the various factors that may affect the area of EOF when we do it outside the Center in lesson time. It will produce in the San Marcos School of Mancha Real and it will be carried out by two 3rd primary school courses, i.e. in the second cycle. This Dissertation seeks to promote the outputs to the immediate surroundings of the Center to perform different sessions, in relation to usual, within the school and the physical development of students in contact with nature or sports infrastructures.

Keywords

Motivation, natural environment, sport centers, control of contingency, time, innovation, resources, physical activity,

1. Introducción

Este proyecto será realizado en el colegio “San Marcos” de la localidad jiennense de Mancha Real. Se impartirá en los dos niveles de tercer grado, en segundo ciclo de educación primaria (EP). Dentro de las clases hay una gran heterogeneidad de alumnado, con diferencias en cuanto a nivel curricular, presentándose desde discentes con autismo hasta alumnado que padece alergia, siendo este último uno de los grandes factores que afectan a la realización de este proyecto en la estación primaveral.

Con este proyecto se pretende innovar las sesiones de EF y motivar al alumnado cuando se salga del centro. Realizar las distintas actividades físicas en contacto con el medio natural y urbano que les rodea, como puede ser en parques por ejemplo y también en distintas instalaciones deportivas tales como el centro polideportivo de la localidad.

Un dato importante a tener en cuenta en el momento del desarrollo de las clases fuera del centro, es saber que sin el consentimiento de los padres o tutores legales del alumnado del colegio, estos no podrán salir del mismo. El profesorado debe saber que fuera del centro el nivel de contingencia es mucho mayor que impartir la clase en el gimnasio del colegio pues, los discentes estarán en contacto con el tráfico, otras personas, instalaciones del centro polideportivo o parques. Otro factor importante es la escasez del material que disponemos ya que, habrá que utilizar un tipo de material que se pueda obtener y portear del centro. Otra solución es crear nuestro propio material que puede ser proporcionado por la naturaleza y el entorno en el que nos desenvolvamos.

Este trabajo está planteado con una estructura que lo divide en dos grandes bloques: el marco teórico y la aplicación práctica.

En el primero se encuentra la justificación que hará entender los motivos por los que se ha decidido elegir un trabajo que busca el cambio en esta asignatura, seguidamente se encuentra la fundamentación teórica, donde trabajaremos con algunas definiciones que le dan sentido a este TFG, tales como motivación, medio natural, control de contingencia, tiempo, innovación, recursos, actividad física. A continuación se verá el planteamiento del problema, donde se desarrollarán los factores que pueden afectar negativamente a la realización de las clases en otros lugares fuera del centro.

En la segunda parte o aplicación práctica, se plantea la Unidad Didáctica y las sesiones que la componen, con sus correspondientes partes: objetivos, contenidos, competencias básicas, metodología, criterios de evaluación, entre otras.

Finaliza el trabajo con una Conclusión, los Anexos y las Referencias bibliográficas.

2. Marco teórico

2.1 Justificación:

En la actualidad la educación ha cambiado con respecto a años anteriores y las causantes de estos cambios son las leyes educativas de los gobiernos que dirigen este país. La Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE, 2013) ha sido la causante de suplantar el área de EF de una asignatura troncal a una asignatura específica, esto es un gran inconveniente para esta disciplina, así como para el profesorado que la imparte pues, han sido reducidas sus horas, pasando de 60 minutos a 45 minutos. Esta reducción de horario es un problema, ya que en el momento de impartir la clase fuera del centro, si los lugares que vamos a visitar se encuentran muy alejados del colegio, se pierde mucho tiempo y por tanto la clase se queda en unos escasos veinte o veinticinco minutos. Otro factor negativo es la falta de material, no se pueden realizar todas las clases que se pretende llevar a cabo por la falta de instrumental, pero sí sería posible adaptar juegos a las distintas herramientas que pueden proporcionar las zonas naturales o centros polideportivos.

El último factor negativo es el alto control de contingencia que hay que tener con los alumnos/as fuera del centro. Se debe de cuidar el entorno natural y no perjudicarlo, tener una serie de normas preestablecidas con el alumnado para que conozcan bien el espacio de juego y las distintas normas de las actividades planteadas, evitar la formación de pequeños “grupillos” y llevar un grupo lo menos separado posible para poder vigilar a todos y cada uno del grupo, sobre todo por el tramo de salida a la calzada hasta llegar a los centros polideportivos o parques colindantes.

Las distintas autorizaciones que los padres/madres y tutores legales que rellenan desde principio de curso, serán estrictamente necesarias para poder salir con los discentes al exterior ya que, sin estos documentos, el alumnado no podrá salir del centro a pesar de que el docente tenga en su programación una salida didáctica al entorno.

Este TFG se llevará a cabo para poder intentar solucionar las dificultades presentadas anteriormente y para explotar la mayoría de los puntos positivos que tiene la realización de actividad física fuera del centro, ya que los estudiantes se motivan mucho más saliendo de los límites del centro educativo, en vez de quedarse dentro del recinto escolar. Tendremos el inconveniente de la alergia pues, esta práctica se realizará en el mes de mayo, mes crítico para este tipo de enfermedad.

2.2 Fundamentación teórica

En este proyecto se va a plantear una manera distinta de poder impartir la clase de EF, realizando las sesiones fuera del centro escolar con los cursos de 3º de EP e investigando las diferentes causas tanto positivas como negativas, que afectan al desarrollo de las clases en el medio natural, infraestructuras deportivas, etc. Este proyecto se va a centrar principalmente en los factores y en cómo mejorarlos o intentar modificarlos.

2.2.1) Las actividades físicas en el entorno natural durante las horas escolares:

Las clases de EF en contacto con el entorno natural son situaciones que están muy presentes en la actualidad en varios centros educativos pero no se perciben con total normalidad en el conjunto total de los centros escolares.

Como dice Santos (2016):

“Las actividades físicas en el medio natural no es un contenido escolar incorporado e integrado en el currículo, ya que son muchas las dificultades que se presentan en su desarrollo, sobre todo si pensamos en prácticas con cierta calidad y sentido” (p.40)

En la actualidad aún hay varios centros que no realizan las salidas al entorno dentro del área de Educación Física debido a que no son un contenido obligatorio y las dificultades de impartir la clase fuera del centro son mucho mayores que si se realiza en la pista deportiva o en el gimnasio.

Según dice Marcías (2014):

“Encontramos que tanto los servicios de actividades físicas para el ocio y el tiempo libre, como los servicios medioambientales, están en plena coincidencia con lo que suponen la realización de Actividades Físicas en el Medio Natural, respetuosas con el mismo” (p.2)

Cada vez son más los medios disponibles para realizar actividades físicas en el medio natural, esto no solo conlleva a la realización de juegos y diferentes actividades, sino también al uso y disfrute del medio ambiente así como al aprendizaje de la diferente cultura según la zona, ya que en muchos lugares se puede encontrar un tipo de vegetación y fauna.

Como dicen Arufe, Calvelo, Gonzalez y López (2012):

“El área de Educación Física es una de las más apropiadas para introducir al alumnado en la realización de actividades al aire libre como centro de interés educativo, utilizando el juego mediante vivencias, experiencias e interaccionando con la naturaleza” (p.122)

La mejor área para trabajar las salidas al entorno es Educación Física ya que podemos conseguir que el alumnado se desarrolle en distintos aspectos a la vez que juega, se divierte y obtiene multitud de experiencias.

Según Pinos (1997):

“Las actividades físicas se centran en el conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas, técnicas y recursos que permiten desenvolverse o practicar actividades físicas lúdico-deportivas en la naturaleza, con seguridad y con el máximo respeto hacia su conservación; disfrutando, compartiendo y educándose en ella” (p.48)

Las actividades físicas en el exterior del centro, concretamente en contacto con el entorno natural, son situaciones donde el papel fundamental del profesorado aumenta de manera significativa, ya que tiene que conocer todos los factores que pueden repercutir a la hora de salir del colegio e ir por ejemplo a un parque o zona de montaña. El profesorado tiene que proporcionar en todo momento la seguridad de su alumnado, controlando el nivel de contingencia tan alto que hay en el exterior del centro escolar, también debe intentar que los alumnos/as obtengan la motivación máxima con juegos que tengan relación y estén en contacto con el medio natural e intentar innovar juegos con el material que nos pueda proporcionar la naturaleza ya que, por ejemplo un pequeño trozo de madera de un árbol puede servir para realizar una fácil y sencilla carrera de relevos. Las salidas a los entornos naturales no podrán hacerse siempre debido a que el factor tiempo influye negativamente en sus dos significados pues, si el parque o paraje natural no está cerca del centro en cuarenta y cinco minutos de clase no daría tiempo a ir y volver realizando la sesión completamente entera; el tiempo atmosférico es otro gran problema ya que, si hay precipitaciones o las temperaturas no son las adecuadas lo mejor es quedarse en las instalaciones del centro (pabellón o gimnasio). Otra dificultad que se puede encontrar estando en contacto con el entorno y que suele afectar sobre todo en la provincia de Jaén es la alergia en temporada

primaveral, pues hay varios discentes que suelen padecerla y no pueden salir fuera de las aulas o del gimnasio a realizar las sesiones de Educación Física.

Los recursos materiales relacionados con el contexto natural podemos adaptarlos o preparar sesiones con material que podamos extraer del centro sin dificultad, la naturaleza puede proporcionarnos mucho material para realizar juegos pues, un solo árbol puede dividir un campo de juego en dos mitades.

Para poder realizar las salidas al entorno, el profesorado de Educación Física necesitará tener la autorización de los padres/madres o tutores legales del alumnado del centro con el que se dispondrá a trabajar, estas autorizaciones serán repartidas al principio de curso y posteriormente también deberán obtener el permiso del centro, por parte del jefe de estudios o director de dicho centro educativo.

Las actividades físicas en el medio natural se encuentran fuera del espacio curricular, debido a sus características y al medio donde deberían ser desarrolladas. Estas actividades se perciben más como salidas extraescolares, aunque se realicen dentro del horario lectivo de los centros escolares. La importancia de incluir en la programación las salidas al medio natural para la realización de actividad física es cada vez más destacada, debido a que con la práctica no solo ayudaremos a los alumnos a la adquisición de diferentes habilidades motrices, sino también como un gran recurso al que los discentes pueden recurrir en su tiempo de ocio, disfrute de la naturaleza, etc.

2.2.2) Las actividades físicas en las infraestructuras deportivas locales:

Autores como Antón (2011) muestra que:

“La necesidad de emplear métodos alternativos, una evolución del método tradicional de la enseñanza de los deportes que priorizaba los resultados sobre el proceso y que generaba conductas más agresivas y violentas en búsqueda de la victoria, priorizando el modelo multideportivo, donde la cooperación prima sobre la competición y que busca la formación integral del alumnado” (p.95)

En la actualidad más que buscar la competición sobre los discentes, se debe de buscar el trabajo colaborativo aunque el deporte o actividad tenga un carácter de competición como puede ser un partido de fútbol o baloncesto. Todos estos deportes pueden ser impartidos en el centro escolar, pero para poder trabajarlos en unas instalaciones reales podemos realizar salidas a centros deportivos y pabellones.

La asignatura de EF llevada a cabo en un centro polideportivo, en la actualidad, se asocia mucho más a actividades extraescolares que a una sesión lectiva en horario escolar. Escaso es el profesorado que se desplaza a un centro polideportivo o centro deportivo especializado en alguna materia, como puede ser unas pistas de Pádel. Principalmente las dificultades que se pueden encontrar son la lejanía del centro en relación con las instalaciones deportivas, el alto control de contingencia debido al tráfico de la ciudad y a más factores y el hecho de poder sustituir las clases en el patio o gimnasio del colegio aunque sea en un espacio mucho más reducido.

Podemos encontrar varios deportes alternativos y/o minoritarios como pueden ser el Hockey, Pádel, Kin-Ball, Rugby y otros muchos más que pueden ser tratados en el área de EF aunque necesiten adaptaciones a los distintos ciclos que nos encontramos en la etapa de EP. Estas adaptaciones si son llevadas a cabo en una infraestructura deportiva adaptada a dichos deportes, se favorecerían en la motivación y desarrollo máximo del alumnado debido a que puede apreciar las características de los diferentes deportes de manera real.

Cuándo queremos realizar una visita a algún centro deportivo necesitamos anteriormente una previa autorización de los padres/madres o tutores legales de los alumnos y también una autorización por parte del centro y/o entidad pública o privada según sea el centro, como anteriormente se ha mencionado para las salidas al entorno natural. La gran mayoría del profesorado que visita con su alumnado centros con estas características dentro del horario de Educación Física, es decir en 45 minutos, lo hacen debido a la buena comunicación en la que se encuentra ubicado el centro deportivo en relación con el colegio y se pueden permitir salir en horario lectivo y volver con total normalidad sin tener dificultades relacionadas con el tiempo. Sin embargo otros docentes que deseen salir a visitar estas infraestructuras locales y el centro en el que trabajen se encuentre en una zona lejana y con mala comunicación, deben pedirle al centro más tiempo como por ejemplo de 9h a 11:45h que sería desde la entrada al centro escolar hasta la finalización del recreo; pero esto conlleva unos factores negativos ya que los niños pierden la materia que se quiera aprender en otras áreas y la visita tendría un carácter extraescolar no solo para las familias sino también para la dirección del centro.

La visita a estos centros, tiene más factores negativos que positivos, pero el alumnado aprende mucho mejor realizando los distintos juegos, deportes y actividades en estas infraestructuras deportivas que en el gimnasio o patio del colegio. El alumnado

al saber que va a visitar estos lugares se motiva más y además pueden practicar los distintos deportes como por ejemplo el fútbol sala, baloncesto o balonmano en pistas con los espacios reglamentarios, porterías específicas, canastas... aunque según los distintos niveles se trabajan unas series de actividades o deportes distintos, por ejemplo pueden jugar y aprender las distintas normas del Rugby jugando en el campo de fútbol de césped artificial o natural.

2.2.3) El área de educación Física, junto con la actividad física y ocio:

La asignatura de EF y la actividad física son dos términos que están asociados puesto que, en las clases de educación física se busca de una forma muy general el fomento de la actividad física en los discentes, buscando que el alumnado se encuentre siempre en un estado físico adecuado e intentando que tenga una vida relacionada con el bienestar y la salud, siempre en contacto con el entorno más cercano. Se busca la solución al sedentarismo del alumnado y una solución positiva al problema que se encuentra en la actualidad con la obesidad infantil, este término está relacionado con el otro punto importante de este apartado que es el tiempo de ocio del alumnado de los centros escolares. Cada vez son más los discentes que prefieren quedarse en casa con una Tablet, videoconsola o viendo series en la televisión, en vez de realizar actividad física. Otro dato importante es que los tutores legales abusan de las clases extraescolares que en muchos casos no están asociadas a la mejora de la condición física como puede ser clases de inglés, musicales o de refuerzo académico. Es cierto que los padres lo hacen buscando el mejor fin para sus hijos, pues aprender inglés u otro idioma, actualmente es muy importante de cara al futuro y teniendo en cuenta que desde menor edad, adquirir un nivel mayor en esta disciplina ayuda a ser más competente en un futuro próximo, pero el problema que se puede encontrar dentro de estas situaciones es la escasez de tiempo de ocio que la juventud tiene para ir a un parque a jugar y divertirse, esto deriva en que centren sus ratos de tiempo libre en jugar con los aparatos electrónicos mencionados anteriormente.

En las distintas unidades didácticas de educación física se busca que los discentes mantengan una vida saludable y que realicen actividad física lo máximo posible, por ejemplo se les enseña juegos sencillos que pueden realizar ellos en cualquier momento cuando se encuentren con sus grupos de iguales o hasta incluso juegos individuales para que puedan realizarlos cuando se encuentren solos. También se trabaja la iniciación en varios deportes buscando el desarrollo y mayor formación en la

gran mayoría del alumnado; con algunos discentes se consigue que sigan formándose deportivamente, por ejemplo en deportes como el atletismo, tenis, fútbol sala, pádel, voleibol, etc.

3. Planteamiento del problema

Las sesiones de EF son muy motivadoras para los alumnos del centro ya que, en ellas se realizan juegos y actividades en la que los discentes se van desarrollando y aprendiendo sin apreciarlo mientras se divierten. El área de EF busca un desarrollo globalizado por parte del alumnado en varios ámbitos como pueden ser los desplazamientos, lanzamientos y recepciones, juegos y deportes, etc. Se busca el desarrollo individual del alumnado como también el social en contacto con sus compañeros.

La salida del centro para buscar otro tipo de autonomía del alumnado proporciona una motivación aún más grande, ya que los alumnos/as se ven liberados de las “barreras” que tienen dentro del colegio. Estas salidas en horario lectivo conllevan una gran cantidad de factores negativos puesto que, hay varios riesgos que pueden afectar al grupo de discentes con los que se dispone a salir. El control de contingencia es mucho mayor que si la clase se imparte dentro de un gimnasio o patio del recreo, tenemos el riesgo de la carretera con el tráfico de vehículos, el peligro con el material que nos encontremos en el entorno próximo como puede ser botellas de cristal, instalaciones en mal estado, etc. Con los niveles más inferiores, antes de salir, se tendrá que trabajar a dominar el espacio y debemos de inculcarle una serie de normas que deben de conocer fundamentalmente para poder realizar la clase de EF en los parques o diferentes instalaciones deportivas. Otro inconveniente es el tiempo atmosférico, ya que no podemos salir cuando el tiempo se encuentre nublado o haya precipitaciones; en esta situación habría que preparar la misma sesión para realizarla dentro aunque esto conlleve alguna adaptación ya que trabajar en el entorno, siempre suele suponer trabajar en un espacio grande.

En la actualidad cada vez es más el profesorado que realiza las salidas al entorno para fomentar el ocio de los distintos discentes, puesto que algunos debido al saturado calendario extraescolar que tienen no conocen ni los parques ni las zonas verdes que por ejemplo tienen en su ciudad o localidad. La gran mayoría del alumnado prefiere una videoconsola, ver la televisión o jugar con cualquier aparato electrónico antes que salir a jugar con los demás grupos de iguales a los parques o instalaciones deportivas y esto

afecta negativamente a la sociedad, ya que cada vez son mayores los casos que se dan de obesidad infantil, sedentarismo y una mala alimentación en general, es decir, con las visitas al entorno también se busca que el alumnado obtenga una buena condición física y una vida saludable.

La competitividad es otra dificultad que se puede encontrar en el ámbito escolar, sobre todo la obsesión por las competiciones en los deportes colectivos, ya que actualmente muchos son los discentes que por ejemplo se inician a aprender a jugar a fútbol sala, baloncesto, tenis, etc. Los monitores se centran no solo en que aprendan y se desarrollen sino también en hacerlos muy competitivos. También se busca solo el bien personal de los distintos discentes mediante la impartición de un trofeo o algún tipo de reforzamiento, sin pensar en la palabra “juego limpio” o trabajo cooperativo, lo importante en estas edades de seis a doce años no es ganar o perder un partido, lo fundamental es divertirse, desarrollarse, aprender y sobre todo estar motivado en todo momento.

Finalmente el factor que afecta a la provincia de Jaén en la estación primaveral es la alergia, cada vez es mayor el porcentaje de discentes alérgicos en la provincia de Jaén y esto afecta de una manera muy negativa a las salidas al entorno próximo ya que muchos alumnos/as no pueden realizar las sesiones de Educación Física.

4. Objetivos del trabajo

Este proyecto se basa en fomentar las salidas al entorno cercano del centro, dentro del horario lectivo matinal que todos los centros públicos, privados y concertados tienen, por lo tanto este informe cuenta con una serie de objetivos que afectan alrededor del alumnado y del profesorado, dichos objetivos son:

- Aumentar la motivación en las clases de EF.
- Fomentar la salida al entorno natural y deportivo en los horarios de ocio del alumnado.
- Buscar soluciones para los factores que afecten negativamente a las salidas al entorno próximo al centro.
- Mejora de la condición física.
- Innovar en las clases con material que nos proporcione el entorno natural o deportivo.

5. Las actividades físicas en el entorno próximo al centro relacionadas con el curriculum

Según Baena (2006):

“Tradicionalmente, las Actividades Físicas en el entorno más próximo al centro ya sea medio natural o infraestructuras deportivas locales se sitúan fuera del espacio curricular debido, entre otros aspectos, a sus características y al medio donde deberían ser desarrolladas; por lo que requieren un tratamiento como actividades extraescolares o complementarias, a la vez que deberemos suplir las complicadas barreras burocráticas y organizativas. Y todo ello, para conseguir una educación más equilibrada y completa en los/as discentes.” (p.48)

La importancia de incluir en la programación de EF los contenidos de Actividades Físicas en el entorno próximo al centro es cada día más obvia y así venimos dándonos cuenta desde hace décadas, cuando vemos que cada día aumentan este tipo de prácticas. Nuestra enseñanza les servirá a los discentes no solo como adquisición de aspectos motrices, sino también como recurso para organizar el tiempo libre y de ocio, como medio para disfrutar de la naturaleza por ejemplo.

Camerino, Miranda y Pigeaussou, (1995); Canales y Perich, (2000); Gomá y Wismeijer, (2002); Lauterborn, (2002); Sánchez Igual, (2005) y Zuckerman, (1988):

“El potencial y nivel educativo de estas actividades queda demostrado en multitud de trabajos ya realizados por investigadores, donde muestran los aprendizajes alcanzados con estas prácticas a nivel personal” (p.48)

Según Baena y Granero (2008):

“A partir de la Ley Orgánica de Educación del 2/2006 de 3 de Mayo (BOE 4 de Mayo de 2006), se desarrollan para todo el territorio español los Reales Decretos 1513/2006, de 7 de Diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria y el Real Decreto 1631/2006, de 29 de Diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria. Dentro de este referente legislativo en la etapa de Primaria, el área de Educación Física se muestra sensible a los acelerados cambios que experimenta de manera exagerada la sociedad y pretende buscar una solución o respuesta, a través de una serie de actividades educativas que ayuden a aquellas necesidades, individuales y

colectivas, que conduzcan al bienestar personal y a promover una vida saludable. El desarrollo de las Actividades Físicas en el entorno próximo al centro, dentro del curriculum es meramente escaso, como veremos a continuación en los contenidos que apenas se desarrollan entre los discentes de esta etapa educativa.

El único referente claro de Actividad Física en el entorno próximo, lo encontramos dentro del Bloque 4, *Actividad física y salud*, el cual está constituido por aquellos conocimientos necesarios para que la actividad física resulte un gran condicionante para la vida saludable. Además, se incorporan contenidos para la adquisición de hábitos de actividad a lo largo de la vida. A lo que habría que añadirle que las prácticas físicas y deportivas en contacto con la naturaleza, son fuentes imprescindibles de bienestar y salud. (Baena y Granero, 2008)

Dentro del Bloque 5, *Juegos y actividades deportivas*, presenta contenidos relativos al juego y a las actividades deportivas entendidos como manifestaciones culturales de la motricidad humana. Dentro del amplio abanico de juegos, los relacionados con el aire libre, con la naturaleza y con los deportes de aventura, serían trabajados en este bloque. Por supuesto, queda a disposición del docente, en función de sus motivaciones, sus intereses, sus conocimientos,... trabajar los diferentes juegos y actividades deportivas relacionadas con el medio natural en contacto con el mismo. (Baena y Granero, 2008)

Dentro del desarrollo de las competencias básicas de los/as discentes en relación con la Actividad Física en contacto con el entorno, estas prácticas contribuyen al desarrollo de la competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico, mediante la perfección de la utilización apropiada de la motricidad del cuerpo en contacto continuo con el mundo próximo y cercano al alumno/a que en este caso será la naturaleza o las instalaciones deportivas locales. Se contribuye también mediante el conocimiento, la práctica y la valoración de la actividad física como elemento indispensable para preservar la salud” (Baena y Granero, 2008)

Como se puede observar dentro del curriculum no hay ningún contenido, competencia, objetivo... que haga únicamente especial relevancia a la práctica de las diferentes actividades físicas, dentro del área de Educación Física, fuera del centro escolar en horario lectivo, se busca en muchos puntos como por ejemplo dentro del Bloque 4 de contenidos anteriormente mencionado, la búsqueda de una vida saludable en contacto con la naturaleza y que ayude también para el tiempo de ocio; pero sobre

todo en el curriculum se habla de estas actividades como salidas extraescolares en vez de sesiones impartidas en horario normal dentro del área de Educación Física.

6. Marco de intervención práctica

6.1) Definición de la unidad didáctica

Este estudio va dirigido al alumnado que se encuentra en el colegio CEIP San Marcos, de la localidad de Mancha Real, dentro de la provincia de Jaén. Los discentes con los que se llevara a cabo este proyecto son los alumnos/as de 3º de primaria, hemos elegido este curso debido a que es un curso que se encuentra en el ecuador de la etapa de Educación Primaria y una vez realizada la unidad didáctica en este nivel, podemos adaptarla de manera más sencilla o compleja para primer o tercer ciclo.

La cual se realizará para mejorar la calidad de vida, motivación y percepción del mundo exterior del alumnado realizando actividades físicas en el entorno natural y en pabellones deportivos que se encuentran en el municipio de Mancha Real, que cursan en tercer curso de primaria, con este trabajo se quiere demostrar que las clases impartidas en horario lectivo fuera del centro deberían ser unos objetivos marcados por cada docente para mostrarle al alumnado que la EF no tiene límites y puede realizarse en cualquier lugar.

Este proyecto se llamará “Factores que afectan a la realización de la clase de Educación Física fuera del centro escolar”. El trabajo se llevará a cabo durante los meses de Mayo y Junio, los lugares donde se realizará este proyecto son el parque municipal “El Emigrante”, parque de la Alameda “El Soto”, centro deportivo de pádel “Mirasierra” y el centro polideportivo municipal, todos estos encontrados en la localidad de Mancha Real, es decir será llevado a cabo durante el horario escolar en las sesiones de EF.

Al final del proyecto se realizará una salida didáctica para visitar la Sierra de la localidad, buscando que los discentes aprendan sobre el lugar en el que viven a la vez que realizan diferentes juegos, esta sesión ocupará un día de horario completo, es decir, de 9h a 14h y será en viernes.

Este trabajo cuenta con los distintos permisos por parte del ayuntamiento de Mancha Real, a través de la concejalía de Educación, y también por parte del centro escolar, a través de la dirección educativa. Para mejorar la salud, tiempo libre, actividad física y conocimiento del medio que les rodea de los discentes que cursan tercer curso, aunque se busca que sea para todos los alumnos de educación primaria del centro en un

futuro próximo. Los recursos serán obtenidos la mayoría de las ocasiones del entorno natural, buscando adaptar el material para la realización de diferentes juegos, el material con el que se trabajará cuando se realicen las clases en pabellones deportivos será prestado por las distintas instalaciones, siempre utilizado con respeto y sin dañarlo, como por ejemplo puede ser una raqueta y pelotas, si visitamos el centro de pistas de pádel.

El alumnado durante 3 semanas, en el mes de mayo y principios de junio, realizará diferentes juegos adaptados al lugar donde se encuentren, en la sesión final podrán venir los padres y madres para que puedan observar los beneficios que nos pueden proporcionar nuestro medio ambiente más cercano.

6.2) Contexto

6.2.1) Localización

Este proyecto, “Factores que afectan a la realización de la clase de Educación Física fuera del centro escolar”, es un trabajo que será realizado en horario lectivo, en los dos parques del municipio, en el centro polideportivo y como última actividad visitaremos la sierra de la localidad, Mancha Real, es un municipio español de la provincia de Jaén, Andalucía. Su término municipal se extiende sobre 97,2 km², y su población es de 11.194 habitantes. Tiene una buena comunicación con la capital debido a su cercanía, ya que se encuentra a 19 Km y también con los municipios de Baeza y Úbeda que se encuentran a 30 y 40 Km de distancia.

6.2.2) Descripción del colegio

El centro se encuentra localizado en Mancha Real, provincia de Jaén, en la calle La Cruz, cuenta con dos edificios y un gimnasio. El edificio principal es el de Educación Primaria y luego el otro edificio un poco más pequeño es en el que se encuentra Educación Infantil. En los espacios exteriores se encuentra una pista polideportiva, un parque infantil vallado y 2 patios laterales al edificio principal.

El Índice Socioeconómico y Cultural del centro durante el curso 2017/2018, es de -0,26, siendo el nivel del centro MEDIO-BAJO.

Este resultado refleja, de una manera clara, las diferentes zonas que atiende nuestro centro:

- Una zona con una población de clase media-alta.
- Una zona con una población de clase media, trabajadora.

- Una zona periférica muy marginada socialmente, con problemas familiares, económicos, educativos, etc.

El Colegio acoge a una población de 485 discentes, incrementándose en algo más de la veintena durante la temporada de recogida de aceituna, con alumnos/as que son integrados/as en las aulas ordinarias. En primer ciclo podemos encontrarnos con cinco líneas, en segundo ciclo otras cinco líneas y en tercer ciclo cuatro líneas. También hay una clase para Educación Especial.

El centro está formado por 22 unidades: 6 de Educación Infantil, 14 de Primaria, 1 de Apoyo a la Integración y 1 de N.E.E.

El personal del centro que desempeñan sus funciones a tiempo completo es el siguiente:

- 6 maestros/as de Infantil más 1 de Apoyo a este Ciclo.
- Total del profesorado de Infantil: 7
- 13 maestros/as de Primaria y 1 de Apoyo a Ciclo. Total de Primaria: 14
- 1 maestra de Apoyo a la Integración.
- 1 maestra de E.E.
- Especialistas: 1 de Música. 1 de Ed. Física, 3 de Inglés, 1 de Religión.
- Monitores: 2 de N.E.E.
- Administrativo: 1 (jornada de 20 h.)

La relación del CEIP San Marcos con la Asociación de padres y madres “Las Pilas” es muy positiva.

Existe una estrecha relación y colaboración en distintos ámbitos como:

- Programación, preparación y colaboración conjunta en las actividades extraescolares y complementarias.
- Participación en la vida de la Comunidad Educativa a través del Consejo Escolar.
- Existe una continua comunicación CENTRO-AMPA en todos aquellos aspectos que son de interés para ambos.

6.2.3) Descripción de los alumnos

El alumnado con el que se va a trabajar en este proyecto es con los alumnos/as de 3º de primaria. A continuación vamos a describir de una forma general los discentes que componen este colegio, el alumnado con el que vamos a trabajar son estudiantes con un comportamiento y formación normal según las edades comprendidas, no hay alumnos/as conflictivos y fuera de lo común que no pudieran realizar este proyecto. Se encuentran dos alumnos en tercero que tienen autismo, uno de ellos leve y otro severo, lo que esto conlleva que en las clases que participen con la clase ordinaria se deban realizar adaptaciones con la ayuda del especialista en Educación Especial. En tercero curso contamos con dos líneas. Entre los dos grupos nos encontramos con un pequeño porcentaje de alumnado que padece alergia al olivo y también podemos encontrar alumnado que padecen obesidad infantil, en la gran mayoría de los casos por una mala alimentación.

6.3) Programación

6.3.1) Objetivos de etapa y específicos

Los objetivos que a continuación vamos a exponer están recogidos del Ministerio de Educación y Ciencia, dentro de su Ley Orgánica 8/2013, de 9 de Diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE), esta es la ley vigente en la actualidad dentro del ámbito educativo. Los objetivos que vamos a ir exponiendo se dividirán en objetivos de Etapa también considerados para Educación Primaria y objetivos específicos del proyecto.

Según el artículo 7 del Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, los objetivos de Educación Primaria que serán llevados a cabo en este proyecto serán:

- *Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.* Este objetivo se trabajará a la hora de respetar a las demás personas que nos encontremos fuera del centro, ya sea en los parques o en las instalaciones deportivas, buscaremos que el alumnado tenga respeto hacia las distintas personas.

- *Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.* Se utilizarán actividades que necesiten trabajo individual y trabajo colectivo entre los distintos discentes.
- *Conocer, comprender y respetar las diferentes culturas y las diferencias entre las personas, la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres y la no discriminación de personas con discapacidad.* El alumnado realizará los distintos juegos y actividades en cooperación sin importar que los compañeros o compañeras sean de otra cultura o sexo.
- *Conocer los aspectos fundamentales de las Ciencias de la Naturaleza, las Ciencias Sociales, la Geografía, la Historia y la Cultura.* Conocer el entorno próximo que nos rodea a la vez que nos encontramos en contacto con él.
- *Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.* Muy importante dentro del área de Educación Física ya que todo el alumnado debe de asearse al final de la sesión.
- *Conocer y valorar los animales más próximos al ser humano y adoptar modos de comportamiento que favorezcan su cuidado.* Respeto y cuidado del medio ambiente, ya sean animales o plantas, mientras se juega y se realizan las distintas actividades en contacto con los seres vivos.
- *Fomentar la educación vial y actitudes de respeto que incidan en la prevención de los accidentes de tráfico.* Este objetivo lo tendremos muy en cuenta para la hora de desplazarnos a los lugares, ya que el alumnado debe conocer las normas de seguridad vial para no causar problemas al tráfico y para no tener ningún problema como podría ser un atropello.

Los objetivos específicos que llevaremos a cabo en este proyecto y que están relacionados con el área de Educación Física son los siguientes:

- Aumentar la motivación en las clases de Educación Física.
- Fomentar la salida al entorno en los horarios de ocio de los niños y niñas.
- Buscar soluciones para los factores que afecten negativamente a las salidas al entorno próximo al centro.
- Mejora de la condición física.
- Innovar en las clases con material que nos proporcione el entorno.

6.3.2) Contenidos

Los contenidos que se van a utilizar para la realización de nuestra unidad didáctica los vamos a dividir en contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales, serán los siguientes:

- Conceptuales:

- Actividad física y juegos en el medio próximo.
- Conocimiento del entorno que nos rodea.
- Juegos tradicionales y con material proporcionado por la naturaleza.
- Normas de Educación Vial.

- Procedimentales:

- Práctica de juegos en contacto con la naturaleza.
- Realización de juegos populares en distintos espacios.
- Dominio del espacio y normas preestablecidas por el docente previo a la salida del centro.

- Actitudinales:

- Cuidado y mantenimiento del medio ambiente.
- Dominio y precaución con el tráfico del municipio.
- Respeto con los compañeros y distintas personas que nos podamos encontrar en los distintos espacios donde se desarrolle la clase.
- Participación en diferentes tipos de juegos y deportes, considerando su valor funcional, cultural y social.
- Cooperación y ayuda a los compañeros y compañeras.
- Integración y coeducación.

6.3.3) Competencias

Según el artículo 2, del Real Decreto que tenemos presente en la actualidad (LOMCE, 2013), define la palabra competencia 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 que llevaremos a cabo en este proyecto serán las siguientes:

- ❖ Comunicación lingüística.
- ❖ Competencia digital.
- ❖ Aprender a aprender.
- ❖ Competencias sociales y cívicas.
- ❖ Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
- ❖ Conciencia y expresiones culturales.

En las distintas actividades se trabajara con diferentes aspectos relacionados con estas competencias, una de la más importantes dentro de este proyecto será la “competencia social y cívica” debido al respeto y cuidado del medio próximo que nos rodea.

6.3.4) Metodología

La metodología didáctica es el conjunto de estrategias, procedimientos y acciones organizadas y planificadas por parte del profesorado, de manera consciente, innovadora y reflexiva, con la finalidad de poder proporcionar al alumnado el aprendizaje establecido y poder lograr conseguir con éxito los distintos objetivos planteados.

6.3.4.1) Tipo de Metodología

La metodología que se llevará a cabo en esta unidad didáctica será flexible, activa, motivadora e innovadora, utilizando una instrucción directa hacia los alumnos y haciéndoles partícipes del aprendizaje cooperativo junto a los compañeros y compañeras de la clase, es decir, el docente explica primero las actividades y finalidades de dichas actividades y posteriormente los alumnos las llevan a cabo, tanto de manera individual como de forma colectiva.

La metodología impartida en los tres ciclos será la misma pero no utilizada de la misma forma, debido a que con los cursos de primer ciclo hay que afianzar bien una

serie de normas antes de poder salir del centro, las normas suelen ser de seguridad y principalmente de conocimiento del espacio ya que en los primeros cursos nos encontramos grandes problemas con los límites espaciales que se establecen para jugar o realizar actividades. La realización de la unidad didáctica en el tercer trimestre es debido a que nos encontraremos con mejor tiempo atmosférico que si se realizaba en invierno o primavera, con el problema de la alergia, pero también porque los discentes están más desarrollados y tienen más afianzados los conocimientos que se buscan en las clases de educación física mediante esta metodología.

Las normas que se establecerán previamente a las salidas del centro serán de tráfico, cuidado del entorno, cuidado de los materiales e instalaciones deportivas a las que vallamos a visitar, respeto con los compañeros y demás personas que nos encontremos y finalmente respeto y actitud a todas las cosas que diga el profesorado, ya que será el tutor legal de la clase fuera del centro.

Normas de tráfico, se explicará que hay que ir en fila por parejas y sin separarnos nunca del grupo, siempre cruzar la calle cuando lo autorice el docente sea la situación que sea, siempre debemos de ir por la acera andando; para primer ciclo y segundo ciclo inventamos una rima que pondrán ir cantando mientras nos desplazamos que será “habiendo acera no se pisa carretera” los alumnos/as de tercer ciclo generalmente actúan correctamente salvo que en la clase tengamos alumnos conflictivos.

Normas de cuidado y mantenimiento del medio próximo, se les explicará a los discentes antes de salir que hay que divertirse mientras se realiza la clase de educación física pero también tenemos que cuidar las instalaciones en las que nos encontremos ya sean bancos, plantas, pistas deportivas, farolas, papeleras, etc.

Normas relacionadas con el espacio de juego y de actividad física, la visita a los dos parques equivale a realizar la clase en un espacio inmenso, donde podemos impartir unas sesiones muy divertidas, innovadoras y sobre todo llenas de actividad física, pero los límites espaciales son un problema para primer ciclo y algo que tenemos que dejar claro en segundo y tercer ciclo. El docente establecerá un toque de llamada con el silbato que servirá para que todos los discentes acudan hacia él, estén haciendo lo que estén haciendo y aunque el juego o actividad no haya acabado. Los límites de espacio deben de ser siempre controlados por el docente debido a que el control de contingencia se multiplica de manera ascendente fuera del centro y el docente debe de estar en

continuo movimiento o incluso participando en las actividades para así poder tener una mayor vigilancia de la clase.

6.3.4.2) Estructura de las sesiones

Las sesiones se repartirán en tres semanas, ya que las primeras se desarrollaran en contacto con la naturaleza, es decir, en los dos parques que se encuentran muy bien localizados y comunicados del centro escolar, las siguientes semanas nos desplazaremos a las instalaciones deportivas, dónde visitaremos las distintas instalaciones como el campo de fútbol, pistas deportivas de fútbol sala, vóleybol, tenis y piscina. La penúltima sesión será en el centro deportivo de pádel de Mancha Real donde primero recibirán una pequeña charla sobre el deporte y posteriormente practicarán de manera básica los lanzamientos, recepciones, juego en parejas... del pádel en las distintas pistas del recinto. Finalmente la última sesión será una visita al mirador de la sierra del municipio, Sierra Mágina, dónde subiremos al mirador por las distintas rutas de senderismo que podemos encontrar hasta la zona más alta y desde dónde tendremos unas vistas impresionantes de la localidad, dicho mirador conocido como “Peña del Águila”. Allí los discentes podrán jugar en la zona de los merenderos recreativos, al igual que disfrutar de la naturaleza mientras se divierten y disfrutan de las vistas, en esta última sesión los padres, madres y tutores legales podrán participar.

6.3.4.3) Organización del tiempo

La temporalización que se llevará a cabo para la realización de la unidad didáctica será de tres semanas, concretamente unas seis sesiones, dos clases por semana. La unidad didáctica se impartirá en el tercer trimestre en los meses de mayo y junio. En mayo se comenzará las dos últimas semanas y en el mes de junio trabajaremos la primera semana. Las primeras tres sesiones no sufrirán modificaciones en el tiempo puesto que con el tiempo de la sesión de EF nos da tiempo a desplazarnos a los recintos sin tener que pedir más tiempo de otras áreas o del recreo.

Las siguientes dos sesiones necesitaremos coger los 30 minutos del recreo, para poder volver, y así dedicar los 45 minutos de clase completos para la realización de las sesiones que serán en pabellones deportivos, que se encuentran a uno 15 minutos a pie del centro.

Finalmente la última sesión será una pequeña salida extraescolar, ya que usaremos todo el día lectivo para subir con los dos cursos, padres y madres a visitar el mirador “Peña del Águila”.

Se ha seleccionado estos meses debido a que nos encontraremos con buenas temperaturas y la alergia será escasa ya que estaremos a finales de primavera-principios de verano. Esto no quiere decir que esta unidad didáctica no pueda ser llevada a cabo en el primer o segundo trimestre, pero si es cierto que el tiempo atmosférico es más positivo en el tercer trimestre que en los dos primeros, debido a las escasas precipitaciones y temperaturas primaverales. Los días del mes de mayo y junio que trabajaremos son los siguientes:

Primer ciclo los martes y jueves.						
Segundo ciclo los lunes, miércoles y viernes.						
Tercer ciclo los lunes y viernes.						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
15 (Sesión 1 - 3º B)	16	17 (Sesión 2 - 3º B) (Sesión 1 - 3º A)	18	19 (Sesión 2 - 3º A)	20	21
22 (Sesión 3 - 3º B)	23	24 (Sesión 4 - 3º B) (Sesión 3 - 3º A)	25	26 (Sesión 4 - 3º A)	27	28
29 (Sesión 5 - 3º B)	30	31 (Sesión 5 - 3º A)	1 Junio	2 Junio (Sesión 6 todo el día, con los dos cursos)	3 Junio	4 Junio

Calendario mes de mayo y junio dónde se llevará a cabo la Unidad Didáctica.

Horas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9:00h – 9:45h					
9:45h – 10:30h					
10:30h – 11:15h	3° B		3° B		
11:15h – 11:45h	RECREO	RECREO	RECREO	RECREO	RECREO
11:45h – 12:30h			3° A		3° A
12:30h – 13:15h					
13:15h – 14:00h					

Horario de EF tercer curso de Primaria.

La unidad didáctica será llevada a cabo los lunes, miércoles y jueves por el segundo ciclo; aparecen en el horario también primero y quinto debido a que en un futuro la unidad didáctica también sería llevada a cabo, para comparar los distintos ciclos, la última sesión se realizará el viernes 2 de abril y será llevada a cabo de manera conjunta por los dos cursos, en esta sesión los padres y madres nos podrán acompañar para realizar las distintas actividades en contacto de la naturaleza y también contaremos con la ayuda del docente de educación especial para acompañar a los dos niños que sufren autismo.

6.4) Evaluación

La evaluación describe aquello que se quiere valorar y que el alumnado debe lograr dentro de la unidad didáctica, tanto en conocimientos como en competencias; responde a la pregunta, ¿qué se quiere conseguir en cada asignatura? Con los resultados el docente puede prever lo adquirido y aprendido por los discentes durante la práctica de la unidad didáctica.

6.4.1) Tipo de evaluación

La evaluación que vamos a llevar a cabo en esta unidad didáctica será una evaluación continua, es decir, una evaluación que comienza desde la primera sesión hasta la última sesión, se realizará un seguimiento mediante observación por parte del docente de manera diaria y con la búsqueda de que los distintos alumnos/as realicen las distintas actividades cumpliendo todas las normas, con actitud, empeño y con la colaboración de sus compañeros y compañeras en las actividades colectivas.

Se realizará una pequeña encuesta inicial para ver si los discentes conocen los distintos lugares que vamos a visitar y si creen que en esos lugares se puede realizar la clase de educación física o practicar actividades relacionadas con el deporte; finalmente también se les entregará la misma encuesta al final de la unidad didáctica para ver si las respuestas de los discentes han sufrido modificaciones. También elaborarán el mismo cuestionario para los distintos tutores de las clases de 1º, 3º y 5º para ver las opiniones de los docentes y finalmente también se repartirán al finalizar la unidad didáctica al igual que al alumnado de segundo ciclo.

6.4.2) Técnicas e instrumentos de evaluación

Técnicas	Instrumentos
Observación por parte del docente	Escalas de valoración de las sesiones, diario semanal, lista de control (asistencia, ropa deportiva, utiliza el aseo, etc.)
Seguimiento y análisis del docente a los distintos trabajos y cuestiones que puedan aparecer por parte de los discentes y familiares.	Cuestionarios iniciales y finales, material innovador que los alumnos sean capaces de adaptar para algunas sesiones, sugerencias y propuestas por parte de los alumnos/as y familiares.

6.4.3) Criterios de evaluación para el logro de los objetivos y competencias

- El alumnado ha adquirido hábitos de actividad física y deportiva en un medio natural.
- Los alumnos/as respetan las normas de los centros deportivos y parques en los que se realizan las distintas sesiones.
- Cooperan con los compañeros/as en los juegos de equipo.
- Trabaja correctamente de forma individual sin ayuda del docente o compañeros/as.
- Los alumnos/as cuidan del material de trabajo y las distintas instalaciones.
- Aprendizaje de actividades de ocio relacionadas con la actividad física.
- Comprende y respeta las normas de clase, de seguridad.

- Muestra interés en comprender y valorar aspectos culturales del contexto de procedencia de los juegos y deportes practicados (juegos populares, juegos adaptados...)

6.4.4) Estándares de evaluación

- El alumnado diferencia los factores que pueden afectar a realizar la sesión dentro del centro a realizarla fuera.
- Los discentes aprecian y valoran las ventajas de la actividad física y el deporte en contacto con el medio natural.
- Los discentes maduran a través del compañerismo y el respeto entre ellos.
- Los discentes aprenden sobre el medio donde se encuentran a la vez que se divierten mediante la realización de actividad física.
- Diferencian entre realizar una vida saludable jugando al aire libre a realizarlo dentro del hogar con una videoconsola y creando sedentarismo.
- El alumnado aprende a jugar con materiales que la naturaleza nos puede proporcionar.

6.5) Sesiones de la unidad didáctica

La Unidad didáctica cuenta con seis sesiones, estas sesiones comenzaran con un nivel muy bajo hasta alcanzar un nivel más alto en la última sesión, una vez llevada a cabo la unidad didáctica decidiremos si mantener las mismas actividades para primer y tercer ciclo utilizando una serie de adaptaciones o tendremos que modificar los juegos y distintas actividades.

Las tres primeras sesiones se desarrollaran en los distintos parques ubicados en el municipio de Mancha Real y los cuales tienen muy buena comunicación debido a su cercanía con el C.E.I.P. “San Marcos” de la misma localidad. La cuarta sesión se desarrollará en el pabellón polideportivo de la misma localidad mencionada anteriormente. La quinta sesión será realizada en las pistas de pádel del club privado “Mirasierra” también ubicado en Mancha Real y finalmente la última sesión será la visita al mirador “Peña del Águila” localizado en Sierra Mágina dentro de la localidad mancharealeña.

1ª Sesión: Esta sesión se desarrollará en el Parque municipal “El Emigrante”, es una sesión de iniciación para conocer los distintos espacios del recinto, la primera parte contará con pruebas individuales para analizar el entorno que nos rodea. La segunda parte consistirá en un juego colectivo donde el docente a lo largo del desarrollo de dicho juego ira introduciendo nuevas variantes.

Unidad Didáctica: Conozco el entorno que me rodea		
Ciclo: 2º	Trimestre: 3º	Sesión: 1
Materiales e instalaciones: Material proporcionado por la naturaleza, parque municipal “El Emigrante”		
PARTE	DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	Organización/ Duración
CALENTAMIENTO	Pruebas de análisis y conocimiento del entorno, por ejemplo el docente pide a los alumnos que busquen un árbol roble, lo toquen y vuelvan donde esté el docente, así podemos ver que alumnado se conoce los tipos de plantas al igual que enseñárselo a los que no lo conocen.	Organización: Individual Duración: 10’
PARTE PRINCIPAL	Juego “torito en alto” en un espacio un poco más reducido, se dividirá la clase en dos grandes grupos, por un lado los que pillan y por otro los que deben huir, el docente ira introduciendo variantes como por ejemplo, para no ser pillado subirse a los bancos que el docente diga según sean de material metálico o de piedra.	Organización: 2 grandes grupos. Duración: 20’ o 25’
VUELTA A LA CALMA	Juego ¿Quién falta?, todos los alumnos/as se sientan en círculo. Uno de ellos se va a algún lugar en el que no pueda ver lo que va a ocurrir a continuación. Una vez éste se ha ido, el animador le dirá a otro miembro del grupo que se vaya. Es importante que el primer jugador no vea al segundo irse. Vuelve el primer jugador que se fue y se coloca en el centro del círculo. Debe hacer	Organización: Todo el grupo Duración: 8’ o 5’

	memoria, y mirando a todos sus compañeros deberá decir cuál es el que falta.	
--	--	--

2º Sesión: Esta sesión al igual que la primera se desarrollará en el parque municipal “El Emigrante”, en esta sesión los discentes realizarán una serie de actividades utilizando la gran parte del espacio del recinto para así poder dominar correctamente los distintos desplazamientos y distintos lugares del parque para poder conseguir tener éxito en el juego del “mega-escondite”.

Unidad Didáctica: Conozco el entorno que me rodea		
Ciclo: 2º	Trimestre: 3º	Sesión: 2
Materiales e instalaciones: Material proporcionado por la naturaleza, parque municipal “El Emigrante”		
PARTE	DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	Organización/ Duración
CALENTAMIENTO	El juego conocido como “La cadena” pero esta vez serán tres cadenas. Cogemos a seis niños/as y los dividiremos en parejas, formando así tres parejas. El juego se desarrollará por todo el recinto y ganará la cadena que más compañeros consiga pillar, es decir, la cadena más grande es la que ganará el juego. Para ser pillado bastará con tocar a los compañeros, no hay que agarrar o golpear.	Organización: Tres parejas y gran grupo. Duración: 10’
PARTE PRINCIPAL	En esta sesión jugaremos al “mega-escondite” este nombre es debido al espacio que utilizaremos, ya que usaremos de espacio para que los niños se escondan todo el recinto y para buscar el grupo debe de ir siempre completo y sin romperse, el docente irá soltando material que tendrá que buscar el equipo que se esconde pero sin ser visto por sus compañeros, por ejemplo se utilizarán piñas.	Organización: 2 grandes grupos. Duración: 20’

VUELTA A LA CALMA	El juego elegido para finalizar esta sesión será “Simón dice”, uno de los alumnos es el que dirige la acción. Los otros deben hacer lo que Simón dice. La frase mágica es "Simón dice". Si Simón dice "Simón dice salta", los jugadores deben saltar o quedan eliminados. La función de Simón intentar conseguir que cada uno quede fuera lo más rápidamente posible, y es trabajo de cada uno permanecer 'dentro' tanto tiempo como sea posible. El último de los seguidores de Simón en mantenerse gana.	Organización: Todo el grupo Duración: 8’ o 5’
--------------------------	--	---

3º Sesión: En esta sesión nos desplazaremos con el alumnado de tercer curso al parque de la alameda “El Soto”, donde nos dispondremos a utilizar el espacio comprendido por la zona de los pinos y césped y la zona central. Este parque es mayor que el anterior por eso reducimos el espacio de juego y también porque el control de contingencia es mayor al no haber barreras que separen el parque de la calzada.

Unidad Didáctica: Conozco el entorno que me rodea		
Ciclo: 2º	Trimestre: 3º	Sesión: 3
Materiales e instalaciones: Material proporcionado por la naturaleza, parque de la alameda “El Soto”		
PARTE	DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	Organización/ Duración
CALENTAMIENTO	Utilizando como material unas piñas secas, los discentes se dispondrán a jugar a una “carrera de relevos” por todo el espacio, ganará el equipo que consiga dar dos vueltas a la carrera pasando por todos en menor tiempo. El docente puede añadir como variante más piñas para que así no haya alumnos que no estén en movimiento.	Organización: 2 grandes grupos. Duración: 10’

PARTE PRINCIPAL	El juego que realizaremos en esta sesión como parte principal se llama “La guerra de las perlas perdidas”, en este juego separaremos la clase en dos grandes grupos a los que le asignaremos tres conos de diferente color, por ejemplo equipo de los conos azules y equipo de los conos rojos; cada equipo debe de esconder los conos por el recinto e intentar que el otro equipo no los encuentre, sino irán consiguiendo puntos, una vez que un equipo haya conseguido encontrar los tres conos del equipo contrario deberá buscar el cono dorado que es el último cono y el que más valor tiene, esté será escondido por el docente.	Organización: 2 grandes grupos. Duración: 20’
VUELTA A LA CALMA	Este juego estará relacionado con la Expresión Corporal, trabajaremos figuras corporales, se hacen equipos de 3 personas cada uno y el docente les dirá la letra que tienen que formar. Vencerá quien realice la figura más rápido. Podemos introducir muchas variantes como la de solo apoyar un pie en el suelo.	Organización: Pequeños grupos de 3 personas Duración: 8’ o 5’

4º Sesión: En esta sesión nos desplazaremos al pabellón polideportivo de Mancha Real y debido a que se encuentra más lejos del centro necesitaremos utilizar el tiempo del recreo para los desplazamientos de ida y vuelta, la sesión se desarrollará en los 45 minutos de clase, la clase se dividirá en dos partes, la primera, será la vista de todo el recinto e instalaciones como el campo de fútbol, distintas pistas para voleibol, tenis, fútbol sala, balonmano y demás deportes que se pueden adaptar a dichas instalaciones; la segunda parte consistirá en realizar diferentes actividades y juegos en las distintas instalaciones.

Unidad Didáctica: Conozco el entorno que me rodea		
Ciclo: 2º	Trimestre: 3º	Sesión: 4
Materiales e instalaciones: Pelotas de goma, petos y pañuelo. Pabellón polideportivo		

PARTE	DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	Organización/ Duración
CALENTAMIENTO	En esta sesión realizaremos el juego conocido como “cocodrilo dormilón” en la pista de voleibol. En este juego se la quedan 3-4 niños y se ponen a “dormir”. El resto de la clase, haciendo un gran corro, le cantan: “cocodrilo dormilón, que no sabes ni la “o”, chin pon”. Cuando termina la canción los cocodrilos se despiertan y salen en busca de los demás a pillarlos. Se repite el procedimiento: a dormir, corro, canción y a pillar. El juego termina cuando los cocodrilos consiguen pillar a toda la clase.	Organización: 3-4 hacen de cocodrilos y los demás forman un gran grupo. Duración: 10’
PARTE PRINCIPAL	La parte principal tratará del juego “La matar”, en este juego dividiremos en dos grandes grupos a la clase, cada grupo tendrá su parte del campo y cada campo estará separado por una línea. Un jugador de cada equipo se sitúa detrás del equipo contrario (cementerio). La finalidad del juego consiste en lanzar el balón a los jugadores del equipo contrario para ir eliminándolos y entrando al cementerio. Solamente se puede eliminar si se golpea al jugador del equipo contrario sin que el balón bote. Los jugadores que están en su campo como los que están en el cementerio pueden eliminar a los del equipo contrario. Los jugadores pueden recepcionar la pelota antes de que esta bote y así podrán conseguir “vidas”. No se puede entrar en la zona del equipo contrario y los lanzamientos deben de realizarse con las manos y nunca para golpear en el rostro de los compañeros/as.	Organización: 2 grandes grupos. Duración: 20’

VUELTA A LA CALMA	Para finalizar la sesión jugaremos al juego popular de “La gallinita ciega”, en este juego los discentes se colocan formando un círculo con uno de ellos en el centro del mismo y con los ojos tapados con un pañuelo. El alumnado que forma el círculo puede cambiar de posición para despistar al alumno/a que con los ojos tapados intentará tocar e identificar a un compañero que pasará a ocupar su lugar. Los compañeros no pueden hablar ni hacer ruidos, cuidando que la gallinita ciega no tropiece y sin mover los pies del suelo no dejarse identificar.	Organización: Grupos de 8-10 personas. Duración: 10’

5º Sesión: En la penúltima sesión de esta unidad didáctica visitaremos el centro privado de pádel de la zona conocido como “Mirasierra”. En esta sesión aprenderemos conocimientos sobre este deporte de la mano de jugadores que lo practican y posteriormente practicaremos unas nociones básicas de dicho deporte como pueden ser los lanzamientos y recepciones, saques, golpes como las dejadas o los mates, etc. Todo a un nivel muy básico y adaptado al nivel de segundo ciclo. La iniciación a este deporte generalmente se trabaja en tercer ciclo pero se pueden ir adquiriendo nociones básicas de este deporte con la edad de 8-9 años, es decir, las edades comprendidas en segundo ciclo.

Unidad Didáctica: Conozco el entorno que me rodea		
Ciclo: 2º	Trimestre: 3º	Sesión: 5
Materiales e instalaciones: Material proporcionado por el centro deportivo, pistas deportivas de pádel “Mirasierra”		
PARTE	DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	Organización/ Duración

CALENTAMIENTO	En esta sesión el calentamiento será llevado a cabo por los deportistas de dicho centro dónde trabajaran sobre todo el calentamiento clásico para calentar todas las partes del cuerpo.	Organización: Individual Duración: 5'
PARTE PRINCIPAL	-Iniciación en los golpeos, lanzamientos y recepciones básicos del nivel de 8-9 años. -Tiempo para la práctica de partidos en parejas en las diferentes pistas del recinto. -Mini-torneo por parejas, se realizara por eliminatorias y el equipo ganador se llevara de premio un mes de clases gratis sobre este deporte.	Organización: División de la clase en parejas o tríos Duración: 30'
VUELTA A LA CALMA	En la vuelta a la calma, los alumnos podrán observar una demostración de un partido de pádel con todas las normas que se establecen en este deporte por parte de los deportistas del centro, observando que es un deporte que puede llegar a ser muy duro y donde la pelota puede alcanzar unas velocidades muy altas.	Organización: Todo el grupo. Duración: 10'

6º Sesión: Última sesión de la unidad didáctica, esta sesión tendrá finalidad de salida extraescolar debido a que se realizará en todo el horario lectivo del viernes 2 de abril. Saldremos a las 9:00h desde el colegio y la llegada de vuelta prevista será sobre las 18:00h-18:30h aproximadamente. En esta última sesión contaremos con el acompañamiento de algunos padres y madres si estos lo desean. La salida extraescolar consistirá en subir por los distintos caminos de senderismo hasta el pico más alto de la sierra que se encuentra en Mancha Real, conocido como “Peña del Águila”. Nos encontraremos con tres niveles de subida según la dificultad del camino, nuestra subida será realizada por el nivel 1, ya que es el más fácil y el más aconsejable para las edades comprendidas en Educación Primaria (6-12 años). Los discentes para realizar la subida se dispondrán en parejas e irán en fila, una pareja tras otra detrás del docente. Para la subida es adecuado llevar un calzado cómodo y que aguante la presencia de suelos con

rocas, ropa deportiva veraniega, gorra para quitar parte del calor en la cabeza del alumnado y una mochila con agua, bebidas que hidraten como “Aquarius” y comida para la hora de la merienda y para el almuerzo. El mirador “Peña del Águila” se encuentra en la puerta de Sierra Mágina y se ubica a una altitud 1256m.

Una vez lleguemos al mirador dejaremos tiempo libre para que los niños y niñas realicen fotos, observen las distintas vistas y se refresquen con las bebidas que hayan llevado. Sobre las 14:00h comeremos en los merenderos que se encuentran ubicados en la misma zona y posteriormente realizaremos una visita por la zona visualizando la distinta vegetación y fauna que se encuentra en esta zona. Sobre las 16:30, bajaremos de vuelta hacia el centro por un camino donde también se puede hacer senderismo pero también hay riesgo de tráfico de vehículos. Debido a esto el control de contingencia se aumenta. La llegada al centro escolar estará prevista para las 18:00h-18:30h aproximadamente.

6.6) Conclusión

Este proyecto se realizó por numerosos motivos que afectan a las clases de EF, en la actualidad cada vez son más las distintas instalaciones relacionadas con la actividad física que nos podemos encontrar en distintos lugares, no importa que nos encontremos en una zona de montaña o de costa, en todos los lugares podemos realizar actividades deportivas y combinarlas con nuestro tiempo de ocio.

La principal finalidad de este proyecto es inculcar al alumnado las diferentes actividades físicas que podemos realizar en nuestro medio más próximo, ya sean en centros deportivos o en parajes naturales.

En la actualidad combinar una sesión de EF con un centro polideportivo es considerado como una salida extraescolar aunque se realicen en horario lectivo de clase.

Los factores que afectan a realizar la sesión fuera del centro son en gran parte efectos negativos, pero esto no quiere decir que no podamos establecer soluciones a estos factores mediante diferentes adaptaciones.

Las salidas del centro motivan al alumnado más que si la clase se imparte dentro del centro, ya que los niños y niñas se sienten liberados de las distintas “barreras” y de la monotonía de estar dentro del centro. Las salidas fuera del centro para realizar las distintas actividades de EF, ayudan a fomentar la actividad física en tiempo de ocio para los niños/as, ya que aprenden a trabajar en espacios grandes y respetando el medio ambiente o las distintas instalaciones, en las que se puedan encontrar. En la provincia de

Jaén nos encontramos con el problema de la alergia en estación primaveral, pero para estos alumnos podemos realizar las adaptaciones de visitar lugares que no se encuentren al aire libre.

Las salidas en las sesiones de EF a diferentes infraestructuras tanto naturales como deportivas, son también un problema debido al poco tiempo que se dispone para realizarlas, contamos con tan solo 45 minutos y si el lugar se encuentra retirado la clase no podrá desarrollarse de manera completa; la solución al tiempo debemos de tratarla buscando lugares cercanos o cogiendo parte del tiempo del recreo o de otra área, pero siempre con el permiso del tutor de la clase y de los docentes a los que les pidamos tiempo de su clase.

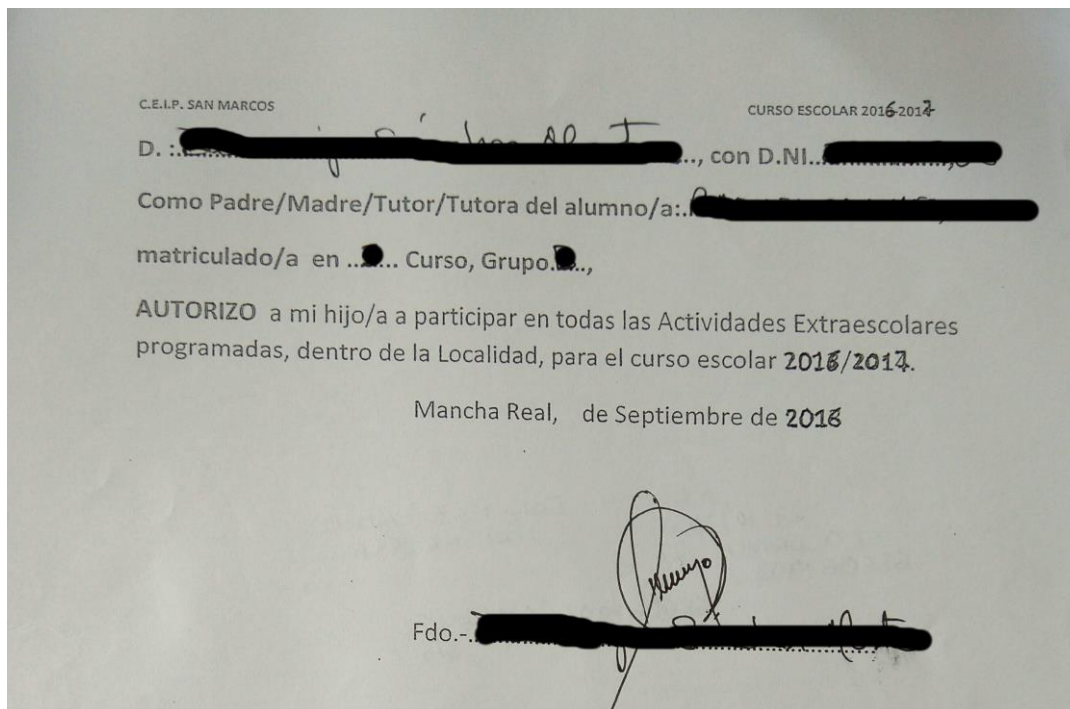
Con las salidas didácticas en EF no solo fomentamos una mayor motivación para el alumnado, sino que el docente podrá realizar clases más innovadoras, adaptarlas a las distintas estaciones y utilizar material reciclable o material proporcionado por la naturaleza, para el desarrollo de los distintos juegos y actividades. Con la visita a los centros polideportivos podrá mostrarle la clase de una manera menos abstracta y hacerles más partícipes del juego que se esté explicando ya sea colectivo o individual.

Estas salidas al medio próximo pueden ser llevadas a cabo en toda la etapa de Educación Primaria, pero deberán conllevar cada ciclo una adaptación concreta, ya que no es lo mismo realizar una salida con primer ciclo donde los niños y niñas al ser más pequeños el control de contingencia es mayor que si lo hacemos con tercer ciclo ya que estos son alumnos mayores.

Para finalizar, me gustaría recordar, que la EF es una asignatura que busca el desarrollo de los distintos alumnos y alumnas mediante la actividad física, pero no solo en el ambiente educativo, sino también en el mundo exterior y en conjunto con la sociedad que nos rodea, dejando atrás el sedentarismo mediante la realización de distintas actividades relacionadas con el deporte, salud y bienestar en los diferentes lugares en los que podemos realizar diferentes actividades deportivas tanto de forma privada como gratuita.

6.7) Anexos

Anexo 1:



Ejemplo de autorización para realizar las salidas al entorno durante el año escolar, como se puede observar, el nombre que se le da es “Actividades Extraescolares” pero las salidas se realizan dentro de la sesiones de Educación Física por este motivo son consideradas como salidas didácticas.

Anexo 2: Salidas del centro.



Explicación de un juego en el parque de la alameda “El Soto”, podemos observar en la imagen que el material utilizado son piñas.



Actividades realizadas en el medio natural.



Juego de relevos, utilizando el espacio y adaptando los distintos materiales por materiales que nos proporciona la naturaleza.



Rutas verdes localizadas en Mancha Real, la ruta 1 será que la llevaremos a cabo con el alumnado de 3º curso de Educación Primaria para visitar el mirador “Peña del Águila”.

6.8) Bibliografía.

- Amigo Vázquez, I., Busto Zapico, R., Herrero Díez, J., & Fernández Rodríguez, C. (2008). Actividad física, ocio sedentario, falta de sueño y sobrepeso infantil. *Psicothema*, 20(4).
- Baena Extremera, A. y Granero Gallegos, A. (2008). Las actividades físicas en la naturaleza en el curriculum actual: contribución a la educación para la ciudadanía y los derechos humanos. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (14), 48-53.
- Barbeira Álvarez, S., Navarro Patón, R., Rodríguez Fernández, J.E. (2017). Hábitos deportivos y de actividad física en escolares de educación primaria en función de la edad y el género. Orientaciones desde el área de didáctica de la Educación Física. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*. Año 8, (44) (enero-febrero de 2017) <http://emasf.webcindario.com>

- De León Elizondo, A. P., Ibort, E. G., de Lemus Varela, M. C., Fernández, M. P. T., Olave, E. L., Sufrate, M. T. P., & Armesto, M. L. F. (1999). Programa interdisciplinar que atiende a la Educación para el ocio, el consumo y el medio ambiente basado en la producción de materiales didácticos y lúdicos de Educación Física. *Contextos Educativos*, 2, 273-300.
- Gallegos, A. G., & Extremera, A. B. (2010). *Actividades físicas en el medio natural: Teoría y práctica para la Educación Física*. Wanceulen SL.
- Macías Sierra, R. (2014). Los intereses y demandas sociales en relación a las actividades físicas en el medio natural desde la perspectiva del profesorado de Educación Física. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 7(15), 8-14.
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2014). Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria (LOMCE, 2013). Madrid: BOE, (52) de https://www.adideandalucia.es/normas/RD/RD_126_2014CurriculoPrimaria.pdf
- Navarro Patón, R. Arufe Giraldez, V. y Sancosmed Santaballa, E. (2015). Las actividades en el medio natural en la educación física escolar. Formación y actitud del profesorado de Educación Primaria. *Retos*, (27), 122-126.
- Nuviala, A. N., Ruiz-Juan, F., & Montes, M. E. G. (2003). Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres. *Retos*, (6), 13-20.
- Pastor, M. L. S., & Muñoz, L. F. M. (2011). Las actividades en el medio natural en la educación física de la escuela rural. Un estudio de caso. *Profesorado. Revista de Currículum y Formación de Profesorado*, 15(2), 219-233.
- Wass, S. (1992). *Salidas escolares y trabajo de campo en la educación primaria* (Vol. 25). Ediciones Morata.