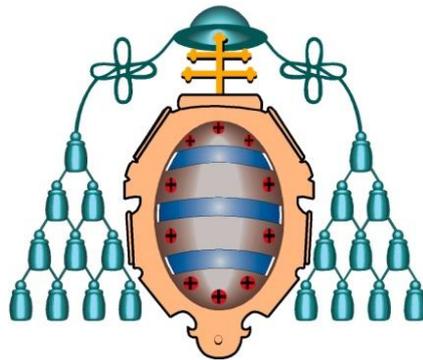


Máster Universitario de Formación del Profesorado de  
Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y  
Formación Profesional.

## **TRABAJO DE FIN DE MÁSTER**

Curso 2015/2016



UNIVERSIDAD DE OVIEDO

**TÍTULO: Propuesta de innovación para la introducción  
de contenidos relacionados con la musculación y el  
fitness desde el área de Educación Física**

**TITLE: An innovative proposal to introduce  
bodybuilding and fitness contents in physical  
education**

**Autor:** Igor Granda Blanco

**Tutor:** Javier Fernández Río

## **PÁGINA INICIAL**

<b>Título:</b>
<b>Propuesta de innovación para la introducción de contenidos relacionados con la musculación y el fitness desde el área de Educación Física</b>
<b>Title:</b>
<b>An innovative proposal to introduce bodybuilding and fitness contents in physical education</b>
<b>Curso académico:</b>
2015-2016.
<b>Mes de presentación:</b>
Junio 2016
<b>Nombre del profesor en formación:</b>
Igor Granda Blanco.
<b>Nombre del tutor de la Universidad de Oviedo:</b>
Javier Fernández Río.

\*Las referencias a personas, colectivos o cargos académicos figuran en el presente documento en género masculino como género gramatical no marcado. Cuando proceda, serán también válidas en género femenino.

## ÍNDICE

<b>1. Resumen (español e inglés).....</b>	<b>5,6</b>
<b>2. Introducción.....</b>	<b>7,8</b>
<b>3. Reflexión crítica sobre la formación recibida y las prácticas profesionales.</b>	
3.1. Aportaciones de las asignaturas cursadas en el máster.....	9-11
3.2. Análisis y valoración del currículo.....	12-14
3.3. Propuestas innovadoras y de mejora.....	15-16
<b>4. Propuesta de programación docente de Educación Física.</b>	
4.1. Organización, secuenciación y temporalización de los contenidos del currículo y de los criterios de evaluación asociados.....	17-39
4.2. Contribución de la materia al logro de las competencias clave establecidas para la etapa.....	39-41
4.3. Procedimientos, instrumentos de evaluación y criterios de calificación del aprendizaje del alumnado, de acuerdo con los criterios de evaluación de la materia y los indicadores que los complementan en el curso elegido, y con las directrices fijadas en la concreción curricular.....	42-45
4.4. Metodología, recursos didácticos y materiales curriculares.	
4.4.1. Modelos de enseñanza.....	45-47
4.4.2. Métodos de enseñanza.....	47-48
4.4.3. Estilos de enseñanza.....	48
4.4.4. Estrategias de enseñanza.....	48-49
4.5. Medidas de refuerzo y de atención a la diversidad del alumnado y las adaptaciones curriculares para el alumnado con necesidades educativas especiales, o con altas capacidades intelectuales.....	50-51
4.6. Propuesta de actividades complementarias y, en su caso, extraescolares relacionadas con la asignatura.....	52

4.7. Indicadores de logro y procedimiento de evaluación de la aplicación y el desarrollo de la programación docente.....	53-57
4.8. Actividades para la recuperación y para la evaluación de la materia pendiente.....	58-60
4.9. Actividades que estimulen el interés por la lectura y la capacidad para expresarse correctamente en público, así como el uso de las tecnologías de la información y la comunicación.....	60
<b>5. Proyecto de innovación educativa vinculado a la propuesta de programación.</b>	
5.1. Diagnóstico inicial.....	61-63
5.1.1. Ámbitos de mejora detectados.....	63-64
5.1.2. Describir contexto donde se llevará a cabo la innovación.....	64-65
5.2. Justificación y objetivos de la innovación.....	65-67
5.3. Marco teórico de referencia de la innovación.....	67-73
5.4. Desarrollo de la innovación	
5.4.1. Plan de actividades.....	73-76
5.4.2. Agentes implicados.....	76
5.4.3. Materiales de apoyo y recursos necesarios.....	76-77
5.4.4. Fases (calendario/cronograma).....	77
5.4.5. Evaluación y seguimiento de la innovación.....	78-80
<b>6. Conclusiones.....</b>	<b>81</b>
<b>7. Bibliografía.....</b>	<b>82</b>
<b>8. Anexos.....</b>	<b>83-95</b>

## **1.- RESUMEN (ESPAÑOL E INGLÉS)**

### **RESUMEN**

La educación, y en este caso concreto, la Educación Física, tiene la obligación de preparar a los alumnos para la realidad referente a la actividad física y deportiva que se van a encontrar fuera del ámbito educativo. Es por ello que resulta extraño que, sobre todo en España, no se traten de manera habitual contenidos relacionados con la musculación, el fitness y el gimnasio, puesto que se trata de grandes fenómenos que están muy presentes en el día a día de nuestra sociedad y constituyen unas de las principales formas de realizar actividad física en la actualidad.

Por estos motivos, el presente trabajo propone una propuesta de innovación para iniciar y aproximar a los alumnos a la realización de entrenamientos en gimnasios, poniendo especial énfasis en aspectos relacionados con la salud, la seguridad, hábitos saludables y la concienciación sobre todos los aspectos relacionados con el gimnasio que, comúnmente, resultan desconocidos. Esta innovación se presenta en forma de Unidad Didáctica, enclavada dentro de una programación docente para el curso de 1º de Bachillerato, puesto que este periodo de la adolescencia constituye un periodo sensible en el cual muchos alumnos se sienten atraídos por este tipo de actividades.

Palabras clave: *musculación, fitness, adolescencia, gimnasio, Educación Física.*

## ABSTRACT

Education, and in this particular case, Physical Education, is required to prepare students for the reality that concerns sports and physical activity they will find outside the education system. That is why it is strange that, especially in Spain, contents related with bodybuilding and fitness are not treated routinely, since they are a large phenomena that are very present in the daily life of our society and they constitute one of the main forms of physical activity today.

For these reasons, this paper suggest an innovative proposal to initiate and bring students to conducting trainings in gyms, with special emphasis on issues related to health, safety, healthy habits and awareness of all aspects related with the gym that commonly are unknown. This innovation is presented as a Teaching Unit, located inside a teaching program for the course of 5º in Secondary School due to this period of adolescence is a sensitive period in which many students are attracted to this type of activity.

Key words: *bodybuilding, fitness, adolescence, gym, Physical Education.*

## **2.- INTRODUCCIÓN**

A continuación, se realizará una introducción del TFM al completo. En ella se incluirán las dos partes fundamentales del trabajo (programación didáctica y propuesta de innovación).

La programación que se presenta a continuación está diseñada para el curso de 1º de Bachillerato del I.E.S Emilio Alarcos, en el cual se han desarrollado las prácticas. Cabe destacar que la asignatura en este nivel no era impartida por la tutora con la que he desarrollado las prácticas. Sin embargo, he elegido este nivel porque resulta más adecuado para la innovación que me gustaría abordar. De todas maneras, durante las prácticas también he tenido contacto con los alumnos de 1º de Bachiller durante unas 2 semanas aproximadamente, puesto que durante ese tiempo realizamos nuestras prácticas siempre que era posible con otro profesor para poder ver diferentes cursos y estilos de los demás profesores de Educación Física del centro. Por todo ello, la programación está realizada totalmente por mí mismo, sin tener relación de ninguna manera con la desarrollada en el centro de prácticas para ese mismo curso.

La propuesta de innovación que se propone irá incluida dentro de la programación, en tanto que se trata del desarrollo de una Unidad Didáctica, que se verá con mucho más detenimiento en los apartados dedicados a la innovación. Esta programación está realizada conforme a la nueva ley educativa (LOMCE) que sustituye a la antigua LOE. Concretamente según el Decreto 42/2015, de 10 de Junio, por el que se regula la ordenación y se establece el currículo del Bachillerato en el Principado de Asturias. Toda la programación se realizará en base al nuevo currículum, a pesar de que la educación está inmersa en un cambio de legislación educativa, puesto que para el curso 2015/2016, y en 1º de Bachillerato, es la LOMCE la ley que está en vigor. Además, y salvo una derogación muy rápida, parece ser que será la ley a la que ceñirse, por lo menos unos años.

La propuesta de innovación que se presenta en este trabajo se corresponde con la incorporación de una unidad didáctica, en el 1er curso de Bachillerato, para trabajar contenidos relacionados con el entrenamiento de fuerza/fitness/musculación en el gimnasio con los alumnos. Se propone esta innovación puesto que, actualmente, no es un aspecto que se esté trabajando de manera específica en la inmensa mayoría de los

centros y, como veremos en el apartado de la justificación, puede tener una gran importancia para los jóvenes. Así mismo, se pretenderá la consecución de ciertos objetivos que van directamente relacionados con la realidad sobre actividad física que los alumnos pueden empezar a vivir en esta etapa de su desarrollo y en las posteriores. Esto cobra especial importancia puesto que en la actualidad, un gran número de personas tiene sus primeras experiencias de actividad física realizada de manera autónoma, a través de gimnasios o centros de fitness. Por ello, y para responder a esta realidad, se deberían trabajar estos contenidos desde la Educación Física.

Esta propuesta constará de dos partes diferenciadas. La primera parte será de carácter teórico, en la cual se explicarán los contenidos que los alumnos deberán manejar y comprender. La segunda parte consistirá en experimentar de manera práctica lo aprendido anteriormente. Además, también servirá como introducción al funcionamiento de los gimnasios.

Así, en esta propuesta de innovación, veremos el diagnóstico inicial de la situación en la que se encuentran los jóvenes en la franja de edad a la que va enfocada. También analizaremos los aspectos que se pueden mejorar a nivel físico, técnico, social o de utilización del tiempo de ocio, pero sobre todo se tratarán de mejorar aquellos aspectos relacionados con la salud, la seguridad y la prevención de lesiones.

Posteriormente ahondaremos en los porqués de la necesidad de trabajar estos contenidos, la justificación y la importancia de trabajar este aspecto desde la Educación Física. De la misma manera, se expondrán los objetivos concretos que se pretenden con dicha propuesta de innovación. Se utilizará un marco teórico de referencia para apoyar las propuestas y para sustentar las razones que motivan esta innovación. Dicho marco teórico servirá para elaborar la propuesta de innovación de una manera lo más adecuada posible, teniendo en cuenta los estudios existentes en este ámbito.

Por último, se expondrá la propuesta de innovación en su totalidad, incluyendo las actividades que se proponen (tanto teóricas como prácticas), los agentes que intervendrán de distinta manera en el proceso, los materiales y los recursos que se precisarán para su puesta en funcionamiento. Finalmente, se presentarán las fases y temporalización de los distintos contenidos de la innovación y la forma en que se evaluará y se llevará a cabo el seguimiento de la misma.

### **3.- REFLEXIÓN CRÍTICA SOBRE LA FORMACIÓN RECIBIDA Y LAS PRÁCTICAS PROFESIONALES**

#### **3.1.- Aportación de las asignaturas cursadas en el Máster**

A continuación realizaré una valoración personal sobre las principales asignaturas realizadas durante el Máster. Así, trataré de relacionar los contenidos y metodología de trabajo de éstas asignaturas con el periodo de prácticas y el futuro profesional como docentes para el que nos prepara el Máster de Formación del Profesorado. Dicha valoración tiene como propósito el otorgar retroalimentación, basada en mi experiencia y opiniones personales, para así poder mejorar todo lo posible la formación que se imparte en éste Máster con vistas a posteriores promociones. Creo que el margen de mejora mencionado, no sólo debe basarse en el cambio de algunos aspectos del Máster, sino también en dejar constancia de sus puntos fuertes y los aspectos que considero correctos, para así poder conseguir la mejora mediante el refuerzo de ellos, para poder seguir por ese camino. El conjunto de estas valoraciones (la mía y la de mis compañeros de promoción) puede tener incluso más sentido al ser nuestra especialidad, Educación Física, de reciente incorporación a la formación.

Con relación a esto, cabe decir que, dependiendo de la especialidad del alumno, de las características propias de cada materia y cada profesor, obviamente no todas las asignaturas cursadas en el Máster tienen el mismo peso en la actividad profesional que cada uno de nosotros vamos a ejercer en un futuro o, en este caso, en las prácticas desarrolladas en los institutos. Así, considero que las asignaturas propias de la especialidad de Educación Física han sido sin duda ninguna las que más he aprovechado y de las que más cosas he podido poner en práctica en el período de prácticas. A pesar de que las prácticas sólo son un anticipo de la profesión que aspiramos a ejercer, llevando la extrapolación un poco más allá, considero también que son las que más aportarán a nuestro futuro como profesores de Educación Física.

Realizo esta valoración (totalmente personal) para enfatizar el hecho de que las 2 asignaturas propias de la especialidad son las que considero más importantes dentro del Máster y por ello considero adecuado que sean las que más carga tengan dentro de estos estudios. Esto cobra especial relevancia porque creo que son sumamente útiles a pesar

de, en mi caso, provenir de las titulaciones de Magisterio por Educación Física y de Ciencias del Deporte, en las cuales hay ciertos contenidos que pueden ser comunes. Dicho esto, también es cierto que hay otras asignaturas del Máster que en muchos aspectos y contenidos son muy similares (llegando a ser prácticamente iguales) a las cursadas en las titulaciones que dan acceso a este postgrado. A continuación paso a hablar un poco más en detalle de cada una de las principales asignaturas del Máster y cómo considero que han contribuido a mi formación.

Respecto a las asignaturas comunes a todas las especialidades, y bajo mi punto de vista, cabe destacar la asignatura de Procesos y Contextos Educativos (PCE). Considero que esta asignatura trata unos contenidos y temas muy útiles para el desempeño de la profesión educativa. En ella se trabajamos con los documentos que se manejan en el día a día de los centros educativos de la etapa de secundaria y, aunque ya conocía los propios de los centros de primaria, considero que es un aspecto muy importante conocerlos y manejarlos con la mayor soltura posible puesto que, por suerte o por desgracia, los documentos institucionales forman una parte a la que se le da mucha importancia hoy en día dentro de la educación. Ha sido una asignatura distribuida por bloques y que se trabajaba en seminarios, lo que me parece una buena forma de llevarla a cabo. También cabe reseñar que fue una de las asignaturas con mayor carga de trabajos, si bien considero que los trabajos ayudaban a afianzar los conocimientos teóricos y a darles una practicidad real. Otro aspecto reseñable de esta asignatura es la manera en la que se divide entre 5 profesores, algo poco común (al menos según mi experiencia). Si bien esto produce cierto grado de confusión a la hora de seguir la asignatura y deriva en un incremento de la carga de trabajos puesto que cada profesor manda varios trabajos, considero que en términos globales es una forma adecuada de trabajar la asignatura, que me gustó particularmente. A pesar de los aspectos negativos mencionados derivados de esta división, considero que la oportunidad de tener 5 profesores en la misma asignatura es positiva porque te permite conocer diferentes puntos de vista, formas de trabajar y, en definitiva, experimentar las diferencias entre unos y otros de las que siempre se puede aprender (tanto de las buenas como de las malas).

Otra de las asignaturas que abordaba el aspecto legislativo de la educación y los documentos a manejar ha sido Diseño y Desarrollo del Currículum. De igual manera

que la anterior, considero que es muy útil manejar este documento especialmente, puesto que es sobre el que debemos cimentar todo nuestro trabajo de programación y preparación del aprendizaje por parte de los alumnos. El currículum es una cosa que se puede llegar a hacer muy confusa por su relación con otros documentos e incluso entre sus propios apartados (objetivos, contenidos, competencias básicas, criterios de evaluación). Es una asignatura que veo muy necesaria para poder desenvolvemos entre tantos documentos de la manera más eficiente posible. Es una pena que la totalidad de la asignatura no pueda ser aprovechada en nuestro futuro profesional puesto que los continuos cambios de leyes educativas provocan que lo que estudiamos en esta asignatura (LOE) ya no sea lo que está en vigor, incluso al año siguiente.

Aprendizaje y Desarrollo de la Personalidad (ADP) es otra de las asignaturas comunes a todas las especialidades dentro del Máster. Es una de las asignaturas que, como ya he comentado, es prácticamente idéntica a una vista en Magisterio de Educación Física en cuanto a los contenidos que se tratan en ella. Una vez dicho esto, sí es cierto que he encontrado provechosas las dinámicas de clase que se utilizaban en esta asignatura por parte del profesor, así como los trabajos que se proponen en ella.

En el apartado de las asignaturas optativas, me gustaría hablar sobre la elegida por mí, Inglés para el Aula Bilingüe. Es una optativa que considero de gran utilidad en estos tiempos en los que los idiomas adquieren gran importancia. Me ha parecido muy enriquecedor que la estructura y orientación de la asignatura sea hacia conocimientos más específicos de cada una de las especialidades. Así, con esta orientación hacia el futuro ejercicio profesional, adquieres conocimientos, fórmulas, vocabulario... que realmente puede ser de gran utilidad el día de mañana.

A la hora de hablar de las asignaturas propias de Educación Física, no puedo dejar de repetir otra vez, que han sido de las que más provecho he sacado dentro del Máster, tanto a nivel de contenidos como, sobre todo a nivel de conocimientos prácticos. Es en este último aspecto dónde puedes llegar a ver formas de actuación reales en el día a día de las clases, técnicas, trucos y ciertas guías que te permiten darle forma a la teoría y tener, al menos, cierto bagaje y algunas ideas para poder llevarlo a la práctica. Es en el momento en el que ves la transferencia real de los contenidos teóricos a la práctica, en el que te das cuenta de la utilidad que pueden llegar a tener.

### 3.2.- Análisis y valoración del currículo

A continuación procederé a analizar y valorar el currículo oficial del Principado de Asturias de la etapa escogida para esta programación (Bachillerato) y, más concretamente de la materia de Educación Física. Con la implantación de la nueva ley educativa (LOMCE), este apartado cobra mayor importancia para poder entender los cambios que se producen respecto a la ley anterior y para ayudar a clarificar y disminuir la confusión que acarrea el cambio de ley educativa.

El currículo de Bachillerato en el Principado de Asturias se relaciona con el Decreto 42/2015 del 10 de Junio. El apartado referente a la Educación Física se encuentra en el anexo II de dicho documento, puesto que en el nuevo currículo aparece catalogada como asignatura específica obligatoria en 1º de Bachillerato. Recordemos que en la LOE, la Educación Física figuraba simplemente como materia común.

Lo primero que llama la atención a la hora de leer el currículo de nueva implantación responde al aspecto formal. Con esto quiero decir que con vistazo se ve la ausencia de apartados con los que estamos tan familiarizados como los objetivos, los bloques de contenidos o las competencias básicas. En lugar de apartados propiamente dichos, el currículo recoge ciertos aspectos de manera redactada y consecutiva. Así, podemos entender que la nueva ley educativa aboga por unos aprendizajes que favorezcan el desarrollo personal de los alumnos y su autonomía.

Llama la atención que en el currículo se habla explícitamente de la competencia motriz y de su importancia a la hora de orientar al alumnado para lograr la autogestión y conseguir los recursos básicos para llevar una vida activa y saludable. Sin embargo, la competencia motriz no está incluida en las competencias básicas que se contemplan dentro del currículo. En el currículo se hace mucho hincapié en la importancia de la Educación Física en el desarrollo de una vida y unos hábitos saludables, así como la ocupación activa del tiempo de ocio y el bienestar físico, psíquico y social.

La siguiente novedad que presenta el currículo es la distribución en bloques de contenidos. Podemos encontrar 6 bloques de contenidos:

**El Bloque 1. Actividad física y hábitos saludables**, hace referencia a los contenidos que subrayan la conexión entre la actividad física y la salud. Aquí se

enmarca también la nutrición saludable y la capacidad para hacer frente a modelos de ocio nocivos, así como la prevención de lesiones y los primeros auxilios.

**El Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor**, pretende que los alumnos logren la autonomía en cuanto al desarrollo de la condición física para así poder practicar actividad física por sí mismos.

**El Bloque 3. Habilidades deportivas y juegos**, se relaciona con la práctica de todo tipo de deportes (individuales, colectivos o de adversario) y de juegos. En este bloque también se insertan los juegos relacionados con el patrimonio lúdico del Principado de Asturias, es decir, los juegos tradicionales asturianos. Esto es una diferencia respecto a la LOE, donde dichos juegos se encontraban en un bloque propio.

**El Bloque 4. Actividades de adaptación al entorno y al medio natural**, trata sobre el conocimiento y la experiencia de las actividades en la naturaleza y pretende concienciar sobre el cuidado de la naturaleza.

**El Bloque 5. Actividades corporales de ritmo y expresión**, en este bloque se pretende trabajar de manera autónoma y por proyectos para sensibilizar y conocer la parte artística del movimiento.

**El Bloque 6. Elementos comunes**, en este bloque se incluyen contenidos que sean especialmente importantes y transversales a los otros cinco bloques. En él se tratarán temas como las salidas profesionales en el sector de la actividad física y el deporte, análisis del contexto deportivo y educación en valores.

Cómo se puede apreciar, los bloques de contenidos presentan ciertas diferencias nominales con los que aparecían en la LOE. También se hace patente la inclusión del bloque 6 y la eliminación del bloque propio de los juegos tradicionales asturianos.

A continuación, en el currículo encontramos el apartado correspondiente a la metodología didáctica. En él se numeran las capacidades que el alumnado desarrollará durante la etapa de Bachillerato (en este caso solo 1º). Estas capacidades podrían ser entendidas como los objetivos que figuraban en la ley anterior y que, como veremos a continuación, en la nueva ley no son preceptivos puesto que la consecución de los aprendizajes vendrá más determinada por la superación de los indicadores de logro de los criterios de evaluación. En este apartado también se indican las competencias clave

y como contribuye a su consecución la Educación Física (profundizaré más en las competencias básicas dentro de la programación, en el punto correspondiente al 2.3 del presente trabajo). También se proponen una serie de recomendaciones metodológicas que son, principalmente:

- Usar un enfoque metodológico variado, facilitando el trabajo y el aprendizaje autónomos así como la transferencia al día a día.
- El aprendizaje estará centrado en el alumnado y el profesor deberá facilitar este aprendizaje, aportando recursos y estrategias variadas.
- Priorizar los elementos relacionados con la salud
- Importancia del trabajo cooperativo y del trabajo grupal, incluso fuera del horario y ámbito escolar.
- Tener muy presente el enfoque coeducativo y de igualdad de género.
- Instaurar métodos de evaluación como la autoevaluación y la coevaluación.

A continuación encontramos la división de los contenidos en función de sus bloques para el curso de 1º de Bachillerato. También se especifican los criterios de evaluación (9). Cabe destacar que de cada uno de los criterios de evaluación, se ramifican una serie de indicadores de logro que serán los que realmente ayuden a programar y evaluar la consecución de los procesos de enseñanza-aprendizaje. Es decir, el objetivo de los alumnos irá encaminado a conseguir superar los indicadores de logro. Por último, dentro del currículo también encontramos los estándares de aprendizajes evaluables aunque, según indicaciones de la Consejería de Educación, éstos van encaminados en mayor medida a determinar los objetivos y evaluación de las pruebas de evaluación externa que se implantan con la nueva ley educativa.

### **3.3.- Propuestas innovadoras y de mejora**

Una de las cosas que más me llamó la atención durante mi periodo de prácticas en el instituto ha sido el uso de las instalaciones y la distribución de las mismas para los distintos cursos. El centro cuenta con unas instalaciones exteriores muy amplias, aprovechables y en las que se pueden desarrollar multitud de actividades. Sin embargo, dichas instalaciones exteriores no tienen ningún tipo de cubierta para poder realizar las clases de Educación Física cuando hace mal tiempo. Sólo cuenta con un pequeño gimnasio en el cual se pueden desarrollar las sesiones cuando el tiempo no acompaña. Esto propicia que los profesores se tengan que repartir el uso del gimnasio y, con bastante frecuencia (sobre todo en otoño-invierno), uno de los grupos que coincide a la misma hora con otro curso no puede desarrollar la clase de Educación Física como estaba previsto. Esta circunstancia supone que se tengan que hacer muchas más clases teóricas (en el aula) que las que inicialmente estaban previstas. Por supuesto, esta problemática cobra aún mayor trascendencia cuando hablamos de una materia con tan escasa carga horaria como la Educación Física y que, en estas circunstancias está muy condicionada por las instalaciones.

Está claro que este es un aspecto a mejorar, aunque no parece que tenga una solución fácil. Una de las medidas que se toman desde el departamento de Educación Física del centro para minimizar el impacto de este problema, es realizar durante el invierno todas aquellas unidades didácticas y actividades que requieran instalaciones ajenas al centro (rocódromo, bolera asturiana cubierta, pabellones municipales, etc). He de decir que, aunque mi propuesta de innovación viene motivada por otros factores que no son la problemática de espacios en el centro, sí lo he tenido en cuenta para ubicarla a lo largo del invierno debido a esta circunstancia puesto que dicha propuesta se realiza en instalaciones cubiertas ajenas al centro.

Otra de las posibles innovaciones y propuestas de mejora que se me ocurren para solventar este contratiempo tiene que ver con el apartado metodológico. Para optimizar todas las sesiones posibles, cabría la posibilidad de que los dos cursos que tienen clase de Educación Física a la vez (siempre son de distinto nivel) compartieran el gimnasio haciendo sesiones comunes. Como esto no es posible por las reducidas dimensiones del gimnasio, se podrían adecuar determinadas unidades didácticas ubicadas en los meses

de invierno para que los alumnos de mayor nivel y edad, formaran grupos y se unieran a las clases de los alumnos de menor nivel. Así se reduciría el número de alumnos que dan la clase en el aula. Estos grupos de alumnos podrían asumir el rol de profesores (bajo la supervisión de los dos profesores de Educación Física) y preparar sesiones y mostrar contenidos para sus compañeros del nivel inferior. De esta manera se incidiría sobre la metodología de enseñanza entre iguales. Los alumnos de cursos superiores demostrarían su dominio de los contenidos mediante la elaboración de sesiones para los más pequeños, su explicación y su puesta en funcionamiento.

Otra forma de trabajo que podría ser considerada innovación y que durante las prácticas vi en otros departamentos pero no en el de Educación Física, es el trabajo por proyectos interdisciplinar. Me gustó esta forma de trabajo por la implicación que supone por parte de los profesores de las distintas materias que abordan un proyecto y porque considero que los alumnos se sienten motivados por un trabajo que realizan desde distintas materias con distintos profesores. Así, por ejemplo, en el centro hacían un proyecto que consistía en una pequeña representación (con caracterización) de una obra literaria significativa. Para ellos colaboraban los encargados del PLEI (leer la obra), Lengua (entenderla, debatirla, elegir escenas...) y Educación Plástica (ayuda en la elaboración de la caracterización). Por último se realizaba un concurso de las puestas en escenas con algunos premios. Este tipo de trabajos tenía muy buena aceptación por parte de alumnos y profesores y pienso que, desde el área de la Educación Física, se podrían proponer proyectos en colaboración con otros departamentos que pueden llegar a ser muy interesantes.

## **4.- PROGRAMACIÓN**

### **4.1.- Organización, secuenciación y temporalización de los contenidos del currículo y de los criterios de evaluación asociados**

Los contenidos se encuentran divididos según el bloque al que pertenecen. Así, los propios de la materia y que se trabajarán a lo largo de toda la programación didáctica para el curso de 1º de Bachillerato son los siguientes:

#### **Bloque 1. Actividad física y hábitos saludables**

- Definición de salud según diferentes instituciones y organismos internacionales. Relación con la actividad física y con el desarrollo de una vida plena.
- Los estilos de vida saludables y no saludables: componentes, beneficios y perjuicios.
- Autoanálisis del estilo de vida.
- Nutrición saludable y ejercicio físico saludable.
- Enfermedades relacionadas con el ejercicio físico y la imagen corporal. Anorexia, bulimia, vigorexia, etc.
- Drogas y deporte: el dopaje como fraude y agresión contra la salud.
- Primeros auxilios, prevención y actuación ante las lesiones más frecuentes según la actividad física practicada, profundizando en al menos una de ellas.
- Protocolo de reanimación cardio-pulmonar y soporte vital básico.
- Ergonomía y actividad física. La importancia de una postura adecuada y de una correcta ejecución de movimientos.
- Seguridad y actividad física: la importancia del equipamiento apropiado y la prudencia en la práctica de actividades físicas.

#### **Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor**

- Diseño y elaboración de un plan de acondicionamiento físico a partir de la determinación del estado de forma actual.

- Los principios del entrenamiento y aplicación al programa personalizado.
- La sesión de entrenamiento deportivo. Fases y opciones de contenidos a incluir en cada una.
- Los retos físicos: la importancia de marcarse metas alcanzables. Objetivos y metas de la preparación.
- Los principios de la progresión y las fases del aprendizaje motor.

### **Bloque 3. Habilidades deportivas y juegos**

- Clasificación de los deportes y componentes de los mismos: historia, técnica, táctica, reglamento, preparación física e implicaciones sociales.
- La técnica como exponente de eficacia, economía de esfuerzo y seguridad.
- El pensamiento táctico en los deportes. Concentración y agilidad mental.
- La toma de decisiones en las situaciones de juego real.
- La organización de competiciones y torneos. Asunción de roles.
- La organización del autoaprendizaje. Autoconocimiento, planificación y autosuperación.

### **Bloque 4. Actividades de adaptación al entorno y al medio natural**

- Reconocimiento y valoración de las posibilidades que ofrece el entorno próximo (urbano, rural, vial, etc.) y el Principado de Asturias en general, para la práctica de actividades físicas en el medio natural, contribuyendo a su conservación y mejora.
- Rasgos que determinan y condicionan la realización de una actividad en el medio natural.
- Planificación y puesta en práctica de una actividad en el medio natural ya sea auto-organizada o externa.

### **Bloque 5. Actividades corporales de ritmo y expresión**

- Lenguaje corporal y comunicación cotidiana.
- Componentes de manifestaciones artísticas: creatividad, emoción, y ritmo.

- Exploración y utilización del cuerpo, espacio, tiempo e intensidad, con la intención de expresar ideas o sentimientos de forma creativa.
- Manifestaciones artísticas basadas en la expresión corporal. Teatro, danza, mimo, teatro de sombras, actividades circenses, musicales y percusión.

### **Bloque 6. Elementos comunes**

- Salidas profesionales y cualificaciones profesionales relacionadas con el acondicionamiento físico, el entrenamiento deportivo, el turismo activo y la expresión corporal, entre otras.
- El trabajo en equipo en las distintas manifestaciones de la actividad física. Influencia de este trabajo en otras esferas de la vida.
- Las habilidades comunicativas y la mejora de la expresión de conocimiento e ideas en público.
- La constancia y la auto-superación en la actividad física y su utilidad en la mejora personal.

En este apartado se realizará la secuenciación y temporalización de todas las Unidades Didácticas que forman parte de la programación. Las Unidades Didácticas seguirán una secuenciación lo más lógica posible en función de sus contenidos, extensión, importancia u otras circunstancias. Uno de los aspectos que condiciona en gran medida la ordenación de las Unidades Didácticas es la meteorología y la disposición del gimnasio cubierto para poder realizar las clases de Educación Física. Como indica la nueva ley educativa (LOMCE), a lo largo de todas las unidades didácticas se trabajarán todos los bloques de contenidos y se llevará a cabo el trabajo para la consecución de todos los indicadores de los criterios de evaluación. Así, la temporalización de las Unidades Didácticas es la siguiente:

	U.D
1ª EVALUACIÓN	
1	PRESENTACIÓN
2	Desafíos cooperativos
3	Hábitos saludables y primeros auxilios
4	Más fuerte, rápido, resistente y flexible
5	Preparando la San Silvestre
2ª EVALUACIÓN	
6	Higiene.
7	Parkour y acrosport
8	Algo más que deportes colectivos.
9	Bádminton
10	Actv. en la naturaleza
3ª EVALUACIÓN	
11	¿Nos entendemos sin palabras?
12	<b>Vamos al gimnasio</b>
13	El deporte como cura y salud
14	Haciendo un musical
15	Deporte colectivo a elegir

A continuación, se procederá a explicar brevemente cada una de las Unidades Didácticas en sus puntos más importantes.

La primera UD, que corresponde a la de presentación y que se realizará durante una única sesión, está pensada para servir de toma de contacto con los alumnos,

proceder a una primera presentación de cada uno, exponer las normas básicas y de funcionamiento durante las clases de Educación Física y obtener una idea de lo que los alumnos esperan de dicha clase, así como las sugerencias que puedan tener los alumnos.

La UD nº 2, desafíos cooperativos, persigue facilitar la interacción de los alumnos entre sí. Cobra especial importancia puesto que, al ser 1er curso de Bachillerato, es probable que, según el itinerario, se junten en la misma clase personas que no se conocían entre sí de cursos anteriores. De ahí su colocación al principio de curso, dentro de la programación. Durante esta unidad se tratará de que prime el juego en equipo y la cooperación dentro del grupo clase. Para ello se propondrán desafíos o actividades que únicamente puedan ser resueltos mediante la colaboración de los miembros de los equipos que se formen.

La UD 3 tiene correspondencia, sobre todo con el bloque 1 de contenidos. Así, en esta unidad hablaremos sobre hábitos saludables (posturales, en actividades cotidianas, al levantar pesos, hábitos alimenticios y realización de actividades físicas). También se incluirán en esta unidad aspectos básicos de primeros auxilios como pueden ser: manera de actuar ante un desmayo, convulsiones, ataques cardíacos, atragantamientos, posiciones de seguridad y anti-shock. También se tratarán protocolos específicos cómo la realización de un RCP o nociones básicas sobre desfibrilación.

Durante la UD 5, y aprovechando que es la última unidad antes de las vacaciones de Navidad (y de la San Silvestre), comenzaremos con contenidos de la preparación física y más concretamente la resistencia. Durante esta unidad se tratará de conocer el nivel de resistencia inicial de los alumnos. Así, podremos ver su evolución después de finalizada dicha unidad. Puesto que es un contenido que han trabajado con anterioridad, los alumnos deberán realizar una planificación de entrenamiento de resistencia de manera autónoma, que tendría como objetivo la preparación de la San Silvestre. Por supuesto, para ello se les proporcionaría información sobre distintos sistemas de entrenamiento y contarán con la ayuda continua del profesor. El programa de entrenamiento se llevará a cabo durante las sesiones de Educación Física y, si los alumnos se muestran dispuestos, durante su tiempo libre de manera autónoma.

El segundo trimestre empezará con una unidad, la nº 7, dedicada al acrosport y al parkour. Se localiza esta unidad al comienzo del segundo trimestre puesto que se deberá

realizar en el interior y así se aprovechan las presumiblemente desfavorables condiciones meteorológicas. Además esta unidad requiere bastante contacto físico, y así los alumnos ya tienen más confianza entre ellos. Esta unidad está enfocada principalmente tanto a la expresión corporal (sobre todo mediante una composición rítmica por medio del acrosport), como a la condición física (principalmente a la fuerza, tanto en acrosport como en parkour).

La unidad nº 9 corresponderá al desarrollo de un deporte individual con adversario e implementos, en concreto el bádminton. Al tratarse de un deporte que ya han practicado con anterioridad en otros cursos y, tras unas sesiones de repaso de la técnica, táctica, normas, etc., los alumnos deberán diseñar y llevar a la práctica un torneo de bádminton con todos sus elementos. Es una buena unidad para poner en práctica el modelo de educación deportiva.

Con la UD 10, correspondiente a las actividades en la naturaleza, damos por finalizado el segundo trimestre. Se espera que el tiempo acompañe a estas alturas del curso para realizar dicha unidad, sin embargo, y de ser necesario, podrá ser intercambiada con la unidad nº 10 de deportes colectivos. Esta unidad tendrá como tema central las carreras de orientación, siendo la actividad final una carrera de orientación real con algunos elementos o pruebas tipo gymkana.

La Unidad nº 12, de título "Vamos al gimnasio", corresponde a la propuesta de innovación que se detalla con posterioridad en este mismo trabajo.

La UD 14, "Vamos a hacer un musical", comprende contenidos de expresión corporal y estará enfocada, principalmente, a las artes escénicas. Así, los alumnos deberán componer, en grupos, diversos bloques relacionados entre sí para acabar por formar un musical completo.

En la unidad 15 y coincidiendo con el final de curso, los alumnos tendrán la opción de elegir el deporte colectivo que quieran practicar, poniéndose de acuerdo entre ellos. Algunas sesiones de esta unidad didáctica también podrán ser usadas como recuperación de partes no superadas por parte de algunos alumnos.

A continuación, se muestran los criterios de evaluación (8) recogidos en el currículo de Educación Física del Principado de Asturias. Cabe volver a destacar que, con la LOMCE, estos criterios de evaluación se concretarán en Estándares de Aprendizaje, que serán muy aproximados a los antiguos objetivos didácticos. Dichos indicadores aparecerán en cada una de las Unidades que los trabajen por cuestiones de extensión.

- Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.

- Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.

- Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.

- Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.

- Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.

- Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.

- Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.

- Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetando su propia persona, a las demás y al entorno en el marco de la actividad física.

- Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.

### Desarrollo de 5 Unidades Didácticas de la programación.

A continuación se presentan desarrolladas las unidades didácticas correspondientes a los números 4, 6, 8, 11 y 13:

#### **UNIDAD 4.- Más fuerte, rápido, resistente y flexible**

##### OBJETIVOS

Durante el desarrollo de esta Unidad Didáctica se perseguirá la consecución de los siguientes objetivos:

- Entender el concepto de capacidades físicas básicas.
- Comprender la interrelación de las distintas capacidades físicas básicas.
- Practicar y conocer diferentes tipos de ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas básicas.

##### CONTENIDOS

En esta Unidad Didáctica se trabajarán los siguientes contenidos:

##### *Bloque 2:*

- Los principios del entrenamiento y aplicación al programa personalizado.
- La sesión de entrenamiento deportivo. Fases y opciones de contenidos a incluir en cada una.
- Los retos físicos: la importancia de marcarse metas alcanzables. Objetivos y metas de la preparación.
- Los principios de la progresión y las fases del aprendizaje motor.

- La satisfacción del aprendizaje motor.

### COMPETENCIAS CLAVE

Con el desarrollo de esta Unidad Didáctica estaremos contribuyendo a la consecución de las competencias clave y de la siguiente forma:

#### Competencia en comunicación lingüística:

- Entiende el concepto de capacidades físicas básicas, así como las diferentes características de cada una de ellas.

#### Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología:

- Comprende la interrelación científica de las capacidades físicas.
- Entiende los efectos de las capacidades físicas básicas en el organismo y los motivos que las provocan.

#### Competencia en aprender a aprender:

- Entiende el ejercicio físico y el desarrollo de las capacidades físicas como una acción necesaria para la salud integral de la persona.

### METODOLOGÍA

Durante el transcurso de esta unidad, primará una metodología de corte más tradicional. Por ellos los métodos irán más encaminados a la reproducción que al descubrimiento. Esto se debe a que, al ser una unidad que busca en gran medida el desarrollo de las capacidades físicas mediante los ejercicios, resulta más adecuado proponer ejercicios con menos variables y más cerrados donde los alumnos tengan menos capacidad de decisión para trabajar de manera correcta las capacidades que deseamos. Por eso el estilo predominante durante esta unidad será la asignación de tareas y la estrategia de enseñanza será de carácter mixto, puesto que algunos ejercicios se trabajarán de manera analítica para después realizar su transferencia al global.

### EVALUACIÓN

Para la evaluación de esta Unidad Didáctica se utilizarán los siguientes criterios de evaluación, concretándose, para dicha evaluación, en los estándares de aprendizaje evaluables:

**- Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.**

- Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.

- Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.

**- Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.**

- Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.

#### Instrumentos de evaluación.

Durante todo el desarrollo de la unidad didáctica se utilizará como instrumento de evaluación la escala de valoración (Anexo 16) relacionada con los aspectos de realización de los ejercicios, comportamiento y actitud. Dicha escala de valoración se utilizará para cada una de las 4 sesiones de las 4 capacidades físicas diferentes.

#### SESIONES

Esta unidad didáctica contará con 4 sesiones, en cada una de las cuales se trabajará una capacidad física básica.

Sesión 1.- Sesión relacionada con la fuerza. Posteriormente al calentamiento, se realizará un entrenamiento por circuito compuesto por ejercicios con autocargas (flexiones, abdominales, sentadillas...) y ejercicios con oposición de compañero (empujes, tracciones...) Se realizarán tres vueltas al circuito.

Sesión 2.- Sesión relacionada con la velocidad. En esta sesión se realizarán, por ejemplo, ejercicios como el pañuelo, carreras de 30 metros y ejercicios de velocidad gestual y de reacción según estímulos sonoros y visuales.

Sesión 3.- Sesión correspondiente a la flexibilidad. En esta sesión se realizarán estiramientos de manera individual y por parejas. Estos estiramientos serán de tipo estáticos, dinámicos y asistidos, de manera que los alumnos conozcan maneras para trabajar la flexibilidad. También se realizará un ejercicio que ponga en relación el control de la respiración con el grado de elasticidad.

Sesión 4.- Sesión de resistencia. Se realizarán ejercicios de resistencia aeróbica y anaeróbica, haciendo hincapié en las diferencias. Para ellos se realizarán ejercicios tales como pillas en gran grupo con la norma de que nadie puede estar parado nunca. Después se reducirán los grupos para que el esfuerzo sea mucho más anaeróbico.

## **UNIDAD 6.- Higiene**

### OBJETIVOS

Durante el desarrollo de esta Unidad Didáctica se perseguirá la consecución de los siguientes objetivos:

- Entender el significado contemporáneo de la higiene y sus objetivos.
- Conocer y distinguir la relación existente entre actividad física e higiene.
- Saber la relación existente entre actividad física y limpieza corporal.
- Conocer la relación existente entre dieta y actividad física.
- Saber cuáles son los elementos básicos de una dieta adecuada.

### CONTENIDOS

En esta Unidad Didáctica se trabajarán los siguientes contenidos:

#### *Bloque 1:*

- Definición de salud según diferentes instituciones y organismos internacionales.  
Relación con la actividad física y con el desarrollo de una vida plena.

- Los estilos de vida saludables y no saludables: componentes, beneficios y perjuicios.
- Nutrición saludable y ejercicio físico saludable.
- Ergonomía y actividad física. La importancia de una postura adecuada y de una correcta ejecución de movimientos.

### COMPETENCIAS CLAVE

Con el desarrollo de esta Unidad Didáctica estaremos contribuyendo a la consecución de las competencias clave y de la siguiente forma:

#### Competencia en comunicación lingüística:

- Entiende el significado de higiene y los distintos tipos existentes, así como los factores de los que depende.

#### Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología:

- Conoce, distingue y es capaz de explicar la relación existente entre actividad física e higiene.

### METODOLOGÍA

En esta unidad, al tener dos sesiones (una de corte teórico y otra práctica), utilizará dos tipos de metodologías muy diferenciadas. En la sesión teórica se utilizará un método de enseñanza basado en la reproducción para practicar las claves de higiene postural. El estilo de enseñanza que primará en esta primera sesión es la asignación de tarea, que se relaciona con los estilos tradicionales. En esta sesión la estrategia de enseñanza será de carácter analítico.

Sin embargo, la sesión práctica utilizará una metodología relacionada con el método de enseñanza basado en el descubrimiento. Así, se utilizará eminentemente el estilo de enseñanza correspondiente al descubrimiento guiado, puesto que el profesor guiará el aprendizaje para que los alumnos encuentren la solución correcta, que en este caso es la correspondiente a las claves dadas.

## EVALUACIÓN

Para la evaluación de esta Unidad Didáctica se utilizarán los siguientes criterios de evaluación, concretándose, para dicha evaluación, en los estándares de aprendizaje evaluables:

**- Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.**

- Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.

- Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.

### Instrumentos de evaluación

Esta unidad didáctica se evaluará únicamente mediante una lista de control (Anexo 15), en la segunda sesión, en la que se reflejará si los alumnos realizan los ejercicios de higiene postural y de movimiento según las claves proporcionadas en la primera sesión teórica.

## SESIONES

Esta unidad didáctica incluirá dos sesiones. Una de ellas será eminentemente teórica y la otra práctica.

Sesión 1.- En esta sesión se explicarán los aspectos teóricos de los factores físicos mínimos adecuados para poseer una buena higiene (postural, alimenticia y cinética). Por ejemplo, la explicación de por qué es necesario tener un cierto tono muscular para corregir ciertas posturas que pueden derivar en problemas o la incidencia directa de la alimentación sobre nuestro cuerpo. También se realizarán ejercicios teóricos sobre estos tipos de higiene, por medio de claves. Por ejemplo, se explicará mediante conceptos básicos de biomecánica (tipos de palanca y fuerza que desarrollan) cómo colocar los diferentes segmentos corporales para levantar de manera adecuada un peso, la forma adecuada de sentarse, por qué la postura erguida es la más indicada para caminar o la posición de los segmentos corporales de la cadena cinética que interviene en una carrera.

Sesión 2.- De carácter práctico. En esta sesión se practicarán los contenidos vistos de manera teórica en la primera sesión. Nos referimos a posturas que tienen que ver con la higiene postural y la ergonomía como por ejemplo, la manera de sentarse, caminar o dormir. También la manera correcta de realizar ciertas acciones cinéticas como levantar un peso, transportarlos o correr de manera adecuada.

## **UNIDAD 8.-Algo más que deporte en grupo**

### OBJETIVOS

Durante el desarrollo de esta Unidad Didáctica se perseguirá la consecución de los siguientes objetivos:

- Entender el valor de los deportes individuales como medio de relación social.
- Conocer el significado social de los deportes autóctonos como valor cultural.
- Conocer las diferentes variables físico-recreativas de los deportes de bicicleta.
- Conocer los deportes de remo y la reglamentación de estos deportes.

### CONTENIDOS

En esta Unidad Didáctica se trabajarán los siguientes contenidos:

#### *Bloque 3:*

- Clasificación de los deportes y componentes de los mismos: historia, técnica, táctica, reglamento, preparación física e implicaciones sociales.
- Deporte profesional y deporte espectáculo: implicaciones sociales y económicas.

#### *Bloque 4:*

- Rasgos que determinan y condicionan la realización de una actividad en el medio natural.
- Planificación y puesta en práctica de una actividad en el medio natural ya sea auto-organizada o externa.
- El turismo activo como recurso socio-económico en el Principado de Asturias.

### COMPETENCIAS CLAVE

Con el desarrollo de esta Unidad Didáctica estaremos contribuyendo a la consecución de las competencias clave y de la siguiente forma:

Competencias sociales y cívicas:

- Comprende el valor de los deportes en pequeños grupos como medio de relación social.

Competencia en sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor:

- Conoce técnicas de autocontrol y aplica medidas preventivas, cuando proceden, en su práctica de ejercicios físicos.

METODOLOGÍA

En esta unidad se utilizará una metodología más basada en métodos de enseñanza que buscan la reproducción, que en el resto de la programación didáctica. Este método basado en las teorías conductistas, se debe a que, al tratarse de actividades en entornos desconocidos y exteriores, se prima la seguridad por encima de los aspectos metodológicos. Por ello en esta unidad primará el estilo de enseñanza de asignación de tareas, de corte más tradicional. En consonancia con dicho estilo, la estrategia irá más encaminada hacia un enfoque mixto/analítico, para tratar de enfatizar la ejecución controlada de las técnicas y su correcta asimilación.

EVALUACIÓN

- Para la evaluación de esta Unidad Didáctica se utilizarán los siguientes criterios de evaluación, concretándose, para dicha evaluación, en los estándares de aprendizaje evaluables:
- **Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.**
- Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.

- Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.
  
- **Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.**
  
- Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.

Para la evaluación de esta unidad didáctica se utilizarán distintos instrumentos de evaluación:

Para evaluar la primera sesión correspondiente a la ruta en bicicleta se utilizará una escala (Anexo 14) que refleje tanto los aspectos actitudinales y de comportamiento, como una parte de ejecución técnica de corte muy sencillo.

El trabajo que los alumnos deben entregar al finalizar la unidad didáctica se evaluará mediante una escala de 1-10 (Anexo 13) en función de su adecuación a los requisitos y la fundamentación de las ideas que en él se exponen. La reflexión grupal en clase se evaluará mediante una hoja de registro de participación, en la que sólo se anotará cuando la intervención de un alumno sea adecuada al tema a tratar y aporte algo a la reflexión.

La segunda sesión, únicamente se evaluará mediante una escala de valoración (Anexo 12) en la que se refleje el comportamiento y la realización de las actividades indicadas por el monitor de kayak de mar.

## SESIONES

Esta unidad didáctica constará tres sesiones:

Sesión 1.- En la primera sesión se realizará una pequeña ruta en bicicleta por los alrededores del centro (en este caso el parque de Moreda).

Sesión 2.- Se realizará una práctica de piragüismo en el mar. Para ello se alquilarán kayaks en la cercana playa de Poniente. Un monitor externo enseñará a los alumnos las nociones básicas del piragüismo.

Sesión 3.- La tercera sesión se realizará en el aula y consistirá en la presentación de un trabajo y una reflexión grupal sobre los fenómenos socioculturales en los grandes deportes (como fútbol y baloncesto) y cómo se piensa que difieren con respecto a deportes como el ciclismo o el piragüismo en todos sus ámbitos (afición, respeto, compañerismo, normas, ambiente, etc).

## **UNIDAD 11.- ¿Nos entendemos sin palabras?**

### OBJETIVOS

Durante el desarrollo de esta Unidad Didáctica se perseguirá la consecución de los siguientes objetivos:

- Distinguir el significado de la percepción, sus elementos y sus factores de desarrollo.
- Entender y practicar el concepto y el valor de la comunicación corporal, los elementos del lenguaje corporal y los factores que intervienen en la comunicación.

### CONTENIDOS

En esta Unidad Didáctica se trabajarán los siguientes contenidos:

#### Bloque 5:

- Lenguaje corporal y comunicación cotidiana.
- Componentes de manifestaciones artísticas: creatividad, emoción, y ritmo.

- Exploración y utilización del cuerpo, espacio, tiempo e intensidad, con la intención de expresar ideas o sentimientos de forma creativa.

### COMPETENCIAS CLAVE

Con el desarrollo de esta Unidad Didáctica estaremos contribuyendo a la consecución de las competencias clave y de la siguiente forma:

#### Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología:

- Conoce el significado de la percepción, sus elementos y sus factores de desarrollo

#### Competencias sociales y cívicas:

- Conoce el valor y la importancia de la comunicación humana y de la capacidad expresiva.

### METODOLOGÍA

Para esta unidad se utilizará una metodología basada en los métodos de enseñanza basados en la búsqueda (teorías cognitivistas), puesto que serán los alumnos los que deberán hallar el modo de diseñar la tarea que se les encomienda siguiendo las directrices que marca el profesor. Por ello se utilizarán los estilos que implican cognoscitivamente, sobre todo la resolución de problemas, puesto que el profesor propone el problema y guía el proceso, para después aceptar (evaluar el resultado). La estrategia de enseñanza es de carácter global.

### EVALUACIÓN

- Para la evaluación de esta Unidad Didáctica se utilizarán los siguientes criterios de evaluación, concretándose, para dicha evaluación, en los estándares de aprendizaje evaluables:

- **Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.**

- Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.
- Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.

#### Instrumentos de evaluación

El instrumento de evaluación correspondiente a esta unidad irá dirigido a la representación final que los alumnos realizarán delante de la clase. Se trata de una rúbrica (Anexo 11) en la que se valorarán aspectos actitudinales, de originalidad, de participación, de expresividad y de transmitir lo que se pretende.

#### SESIONES

Esta unidad didáctica constará de dos sesiones e irá enfocada a la representación final ante el resto de la clase. Dicha representación consistirá en, por grupos, representar ante el resto de la clase las escenas más representativas de una película, con la intención de que los compañeros adivinen la película. La representación tendrá la particularidad de que se debe intentar transmitir en cada escena la emoción contraria a la película original. Es decir, si se representa una escena que en la película es alegre, se deberá intentar realizar dicha escena transmitiendo tristeza. A los alumnos se les presentará el instrumento de evaluación correspondiente a dicha actividad para que conozcan los requisitos/aspectos que se van a valorar.

Sesión 1.- Esta sesión servirá como introducción para los alumnos de la actividad que tendrán que realizar. Después de explicado el desarrollo de la unidad didáctica, y respondidas las dudas, los alumnos tendrán tiempo para practicar la película que deberán representar en la sesión 2.

Sesión 2.- Se producirán, por grupos, las representaciones de las películas ante el resto de la clase.

### **UNIDAD 13.-El deporte como cura y salud**

#### OBJETIVOS

Durante el desarrollo de esta Unidad Didáctica se perseguirá la consecución de los siguientes objetivos:

- Entender el valor y la importancia de una vida activa como medio de salud.
- Aprender a distinguir las señales del propio cuerpo en relación con el ejercicio físico y los posibles excesos o riesgos.
- Conocer el valor profiláctico de la preparación de los alimentos en el mantenimiento de una dieta sana, asociándola al ejercicio físico.

### CONTENIDOS

En esta Unidad Didáctica se trabajarán los siguientes contenidos:

#### Bloque 1:

- Los estilos de vida saludables y no saludables: componentes, beneficios y perjuicios.
- Autoanálisis del estilo de vida.
- Equilibrio ingreso-gasto calórico.
- Hábitos nocivos y asertividad. Estrategias y personalidad para afrontar la presión del grupo ante hábitos nocivos.
- Enfermedades relacionadas con el ejercicio físico y la imagen corporal. Anorexia, bulimia, vigorexia, etc.

### COMPETENCIAS CLAVE

Con el desarrollo de esta Unidad Didáctica estaremos contribuyendo a la consecución de las competencias clave y de la siguiente forma:

#### Competencia en aprender a aprender:

- Conoce el valor y la importancia de una vida activa como medio de salud.
- Conoce el valor profiláctico de la preparación de los alimentos en el mantenimiento de una dieta sana, asociándola al ejercicio físico.

## METODOLOGÍA

Para esta unidad se utilizará una metodología basada en los métodos de enseñanza basados en la búsqueda (teorías cognitivistas), puesto que serán los alumnos los que deberán hallar el modo de diseñar la tarea que se les encomienda siguiendo las directrices que marca el profesor. Por ello se utilizarán los estilos que implican cognoscitivamente, sobre todo la resolución de problemas, puesto que el profesor propone el problema y guía el proceso, para después aceptar (evaluar el resultado). La estrategia de enseñanza es de carácter global.

## EVALUACIÓN

- Para la evaluación de esta Unidad Didáctica se utilizarán los siguientes criterios de evaluación, concretándose, para dicha evaluación, en los estándares de aprendizaje evaluables:
- **Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.**
- Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.
- Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.
- Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.
- Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.

- **Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.**
- Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.

### Instrumentos de evaluación

Para la evaluación de esta unidad didáctica se utilizarán diferentes instrumentos de evaluación:

Por un lado, se evaluará la puesta en práctica de la sesión propuesta por los alumnos. Se evaluará por medio de una escala de valoración (Anexo 9 que tenga en cuenta los aspectos de desarrollo de los ejercicios (actitudinales, transmisión de la información o participación).

Por el otro lado se evaluará la sesión por sí misma que los alumnos deberán presentar al profesor. Dicho documento (la sesión) se evaluará sobre una escala de 1-10 (Anexo 10) en función del grado de adecuación a los requisitos que debían cumplir las actividades.

### SESIONES

Esta unidad didáctica constará de 3 sesiones. Durante el desarrollo de las mismas, los alumnos, separados en grupos de trabajo deberán diseñar y desarrollar para sus compañeros una sesión de trabajo en la que realicen ejercicios de cualquier tipo (cualquier tipo de actividad física, para cualquier capacidad física), pero esa sesión debe estar destinada a mejorar aspectos de la salud. Es decir, será una sesión orientada hacia la salud y no hacia el rendimiento.

Sesión 1.- Los alumnos formarán los grupos y se les explicará la forma de trabajo durante la unidad didáctica. Los grupos de trabajo tendrán tiempo el resto de la sesión para poner en común ideas y poder practicar los ejercicios propuestos.

Sesión 2. La mitad de los grupos de trabajo, por turnos, guiarán al resto de la clase para realizar los ejercicios que han propuesto para realizar actividad física con objetivo de mejorar la salud,

Sesión 3.- Realizarán la sesión los alumnos que faltaban por dirigirla.

#### **4.2.- Contribución de la materia al logro de las competencias clave establecidas para la etapa**

El Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2015) define las competencias básicas como: "Aquellas que permiten poner el acento en aquellos aprendizajes que se consideran imprescindibles, desde un planteamiento integrador y orientado a la aplicación de los saberes adquiridos y, que deben haberse desarrollado al finalizar la enseñanza obligatoria para poder lograr la realización personal, ejercer la ciudadanía activa, incorporarse a la vida adulta de manera satisfactoria y ser capaz de desarrollar un aprendizaje permanente a lo largo de la vida".

En la LOMCE (Decreto 42/2015, de 10 de Junio), se modifican las Competencias Básicas que aparecían por primera vez en la LOE. Esta modificación se traduce en un cambio nominal de algunas de las competencias básicas y, sobre todo, en la eliminación de la competencia de conocimiento e interacción con el mundo físico, pasando de 8 competencias a 7. Esto es importante desde el punto de vista de la Educación Física, puesto que dicha competencia era una de las que más se trabajaba desde nuestra especialidad y la E.F era el área que más contribuía a su realización.

Así que, actualmente y válidas para esta programación las competencias básicas son las siguientes:

- a) Comunicación lingüística.
- b) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.
- c) Competencia digital.

- d) Aprender a aprender.
- e) Competencias sociales y cívicas.
- f) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
- g) Conciencia y expresiones culturales.

Según el currículum asturiano de Educación Física para la etapa de Bachillerato, la contribución de la materia a las competencias básicas es la siguiente:

En relación con la **competencia en comunicación lingüística**, incentiva el uso de lenguajes escritos en la interpretación de fichas, mapas, imágenes etc.; lenguajes orales en la comunicación para comprender y expresar acciones de movimiento; y lenguajes corporales en la interpretación de gestoformas, expresión corporal y transmisión de información a través del propio cuerpo. Así, desde la asignatura de Educación Física, se trabajarán todos los tipos de comunicación, tanto los lenguajes escritos (en todas las unidades, por medio de la entrega de trabajo, comprensión de apuntes, etc.), como los orales (durante todas las sesiones de clase, a la hora de explicar actividades o hablar con los alumnos) y por supuesto los lenguajes corporales, siendo estos parte intrínseca de la propia asignatura y fundamentales, por ejemplo, en la unidad de expresión corporal "Vamos a hacer un musical", dónde se trabajan por medio de la composición correspondiente a la realización y exposición de un musical.

Respecto a la **competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología** la contribución de esta materia será a través de razonamientos matemáticos, valoración de gráficas, cuantificación en planes de trabajo físico, análisis de movimientos en el espacio, trayectorias y valoración de medidas y porcentajes. El respeto al entorno natural o urbano y a la salud también serán contribuciones muy importantes a considerar en relación con la ciencia. Un ejemplo de trabajo de la competencia matemática se puede ver en la unidad de "Preparando la San Silvestre" en la que deberán preparar su propio programa de entrenamiento teniendo en cuenta las distancias, porcentajes de esfuerzo, frecuencias cardíacas y tiempo de entrenamiento para prepararla de manera adecuada.

La valoración crítica de mensajes y estereotipos procedentes de los medios de comunicación, internet y televisión fundamentalmente, relacionados con los contenidos

de la materia contribuirá al desarrollo de la **competencia digital**. Asimismo la tecnología al servicio del entrenamiento y del deporte es una realidad creciente que se atiende desde esta competencia.

Por otra parte, se desarrolla la **competencia aprender a aprender** cuando el alumnado, conociendo de sus potencialidades y capacidades, moviliza de forma autónoma sus conocimientos previos y aplica la búsqueda de información y soluciones a los retos que se le plantean.

La Educación Física contribuye también de forma esencial al desarrollo de las **competencias sociales y cívicas** sobre todo porque propicia entornos no convencionales para la educación de habilidades sociales y constituye un medio eficaz para facilitar la relación, la integración y el respeto entre el alumnado. El trabajo en equipo, habilidad cada vez más demandada en la sociedad, cobra su mayor expresión en esta materia y potencia esta competencia.

La contribución a la **competencia sentido de iniciativa y espíritu emprendedor** se establece desde la materia Educación Física en la medida en que es el alumnado el que toma decisiones de una manera autónoma y responsable, en situaciones de autosuperación, perseverancia, y refuerzo de sus propios juicios y consideraciones. La creatividad tan unida al espíritu emprendedor es ampliamente solicitada en los proyectos de expresión corporal o en diseño de campañas de promoción del estilo de vida activo y saludable.

La Educación Física contribuye también a la **competencia conciencia y expresiones culturales** por medio del impulso de ideas o sentimientos a través del cuerpo y del movimiento, y teniendo como referencia manifestaciones de juegos y actividades populares propias de los contextos en los que se realiza que han sido transmitidos de generación en generación.

#### **4.3.- Procedimientos, instrumentos de evaluación y criterios de calificación del aprendizaje del alumnado, de acuerdo con los criterios de evaluación de la materia y los indicadores que los complementan en el curso elegido y con las directrices fijadas en la concreción curricular**

Al igual que ocurre con el apartado de esta programación correspondiente a la metodología, los procedimientos específicos para evaluar y calificación cada una de las Unidades Didácticas están presentes en cada una de las UD's, así como los instrumentos de evaluación, la contribución a las competencias básicas y los criterios e indicadores de logro que se pretende conseguir con cada una de las actividades que se evalúan.

Sin embargo se procede a mencionar, de manera general para todas las unidades de la programación, las pautas generales para realizar la evaluación, así como los criterios de evaluación recogidos por el currículo que más tarde serán concretados en los indicadores de logro dentro de las UD's.

La evaluación durante todo el curso será continua y sumativa, es decir, para saber si un alumno aprueba la materia al final de curso, se hará la media aritmética de la nota de cada evaluación. Así mismo, la nota de cada evaluación estará determinada por las notas de cada unidad didáctica y de todas las actividades evaluables realizadas. Dependiendo de la Unidad Didáctica, sus características y el tipo de tareas que se evalúen, la evaluación se realizará por parte del profesor, por parte del propio alumno (autoevaluación), por parte de los compañeros del alumno (coevaluación) o entre todas las partes. En el tema de quién evalúa, la LOMCE nos insta a darle cierta importancia a métodos de evaluación como la autoevaluación y la coevaluación. La evaluación se realizará a diario para poder comprobar los progresos de los alumnos y para, dado el caso, saber dónde se producen los fallos en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

La evaluación no sólo se refiere a los alumnos, sino que también se debe evaluar el proceso de enseñanza-aprendizaje e incluso al mismo profesor. Esto cobra especial importancia a la hora de poder implementar y mejorar todos los aspectos a la hora de dar las clases y, por lo tanto, mejorar también los resultados que los propios alumnos obtienen.

#### Procedimientos e instrumentos de evaluación

Como ya se ha dicho, los procedimientos e instrumentos de evaluación dependerán de las características de cada una de las Unidades Didácticas y que tipo de evaluación se adecue mejor a los objetivos y contenidos que en ellas se trabajan. De todas maneras a continuación se mencionan, de manera general, los procedimientos e instrumentos que se utilizarán de manera más frecuente durante la realización de esta programación

- Evaluación inicial: en muchas unidades didácticas en las cuales no tenemos nociones del nivel del alumnado, será necesario realizar una evaluación inicial que concuerde con los contenidos que se van a trabajar. Dicha evaluación inicial debe proporcionarnos información del punto de partida de los alumnos. Puede ser llevada a cabo de múltiples formas, (cuestionarios, trabajos, intercambios orales o actividades concretas) en función de los aspectos que queramos conocer.

- Evaluación continua durante el proceso: durante todo el desarrollo de las sesiones de las Unidades se realizará una evaluación tanto de la evolución de los alumno como de sus resultados. También se llevará de manera paralela, una evaluación del propio proceso y de cómo es asumido por los alumnos.

- Evaluación sumativa: poner en común y contraponer todas las evaluaciones realizadas, tanto las intraunidad como las interunidad, para llegar a una evaluación más amplia de todos los aspectos y que sea más objetiva.

Para cada Unidad Didáctica, se utilizarán diferentes instrumentos de evaluación según los contenidos y la metodología que se use en ellas, y se deberán de ajustar los instrumentos en función de esas características. Estos instrumentos de evaluación estarán divididos en instrumentos orales (tanto de base estructurada, como de base no-estructurada en menor medida), escritos (sobretudo pruebas objetivas complejas, estudio de casos y cuaderno del alumno) y de observación/medición.

Los instrumentos de evaluación escritos cobrarán una especial importancia a la hora de evaluar a los alumnos que, por diversos motivos, no puedan realizar las sesiones de manera práctica. Estos alumnos, además de participar dentro de sus posibilidades en las sesiones (por ejemplo asumiendo otros roles para ayudar a los compañeros), deberán de plasmar en su cuaderno de clase los ejercicios que se desarrollen y sus aspectos fundamentales, así como tener apuntadas las "claves" de aquellos ejercicios que las

requieran. También se incluirá un instrumento relacionado con el cuaderno de clase (para todos los alumnos) que será recogido de manera aleatoria para evaluar que estén incluidos todos los contenidos que corresponden. Dicho instrumento corresponde a una escala de valoración (Anexo 8) sobre el cuaderno de clase.

En cuanto a los instrumentos de observación/medición, en todas las unidades didácticas se utilizarán listas de control, listas de control en relación con las claves, escalas de valoración (sobre todo de tipo actitudinal) y rúbricas como instrumentos principales de registro.

También utilizaremos un test de condición física en la unidad de la resistencia que está relacionada con la San Silvestre. Lo realizaremos mediante un Test de Cooper y no tendrá, por sí mismo, repercusión en la calificación. Sin embargo, sí nos servirá para comparar resultados y conocer el nivel en relación con la resistencia que tienen nuestros alumnos de cara a la unidad. También les servirá como referencia y punto de partida pues en esta unidad deberán programar un sistema de entrenamiento de cara a "correr la San Silvestre".

Así mismo, y ya desde el punto de vista del profesor, en cada unidad se utilizarán instrumentos de evaluación para comprobar el nivel de adecuación y satisfacción de cada unidad. Este instrumento consistirá en pasar una escala de evaluación de la unidad al alumnado (Anexo 7).

Uno de los aspectos fundamentales a la hora de evaluar en Educación Física, es el de tratar de objetivar lo máximo posible todo el proceso. Para ello, una de las cosas más importantes es conseguir esto con las conductas o habilidades que se observan día a día en clase. Es decir, conseguir evaluar de manera objetiva todo lo que el profesor percibe por medio de la observación sistemática. En este punto cobran especial importancia instrumentos de evaluación que se utilizarán durante muchas Unidades Didácticas como son las escalas de observación, las rúbricas, los registros anecdóticos o las listas de control.

No sólo se evaluarán las conductas o habilidades que se puedan observar durante el desarrollo de las clases. Durante esta programación también se evaluarán las producciones de los alumnos. Las más importantes son el cuaderno del alumno (que

desarrollará durante todo el curso) y los trabajos individuales o grupales que deberán realizar para algunas de las Unidades Didácticas.

#### **4.4.- Metodología, recursos didácticos y materiales curriculares**

Antes de comenzar este apartado, cabe señalar que la metodología específica a utilizar en cada Unidad Didáctica se encontrará determinada de manera más clara dentro de la misma. Esto se debe a que, lógicamente, no se utilizará la misma metodología en todas las Unidades Didácticas puesto que cada una es diferente en cuanto a contenidos, objetivos, actividades o circunstancias del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Dicho esto, pasaré a señalar de manera más general las pautas metodológicas que son indicadas por la legislación vigente y que se utilizarán de manera principal durante el desarrollo de toda la programación.

En el Decreto 42/2015 de 10 de Junio por el que se regula la Ordenación y se establece el Currículo del Bachillerato en el principado de Asturias podemos encontrar, en su artículo 3, los principios pedagógicos que regirán el proceso de enseñanza. Así, uno de estos principios indica que “Las actividades educativas en el Bachillerato favorecerán la capacidad del alumnado para aprender por sí mismo, para trabajar en equipo y para aplicar los métodos de investigación apropiados.”

De igual manera, en el artículo 14 del mismo documento (metodología didáctica), encontramos: “Los métodos de trabajo favorecerán la contextualización de los aprendizajes y la participación activa del alumnado en la construcción de los mismos y en la adquisición de las competencias.”

##### **4.4.1 Modelos de enseñanza**

Los modelos de enseñanza son planes de enseñanza que se utilizan para orientar el proceso de enseñanza. Son interdependientes e irreductibles del aprendizaje, la enseñanza, el contenido y el contexto. Sirven para establecer un marco concreto de toma de decisiones, un plan global y una forma concreta de enseñar y aprender. Se dan

conjuntamente con los estilos y las estrategias de enseñanza (que veremos en los siguientes apartados).

Durante el desarrollo de esta programación didáctica se utilizará el modelo de enseñanza cooperativa y el modelo de comprensivo de iniciación deportiva. A continuación hablaremos un poco sobre las características de implantación en la programación.

El modelo de enseñanza cooperativa pretende ofrecer una alternativa frente a la educación física tradicional y, dentro de esta programación, encontrará su mejor ejemplo en la unidad didáctica de juegos cooperativos, que se realiza al inicio del curso. Esta unidad, utilizando el modelo cooperativo, pretende estrechar los lazos entre los alumnos y aumentar su confianza. Este modelo se caracteriza por la formación de grupos heterogéneos, trabajar las habilidades sociales, la existencia de un liderazgo compartido y la interdependencia positiva entre los miembros del grupo. Aunque lo ideal es trabajar este modelo a través de actividades cooperativas, también es posible observar y poner en práctica ciertos aspectos mediante actividades cooperativizadas y juegos cooperativos. Algunas de las técnicas que se desarrollarán a través de este modelo son el juego cooperativo, el resultado cooperativo y los equipos de aprendizaje, tratando de respetar siempre las estructuras de trabajo cooperativas.

Otro de los modelos de enseñanza que tiene una representación importante en el desarrollo de esta programación didáctica es el modelo comprensivo de iniciación deportiva. Este modelo se usará fundamentalmente en las unidades didácticas relacionadas con deportes y que se corresponden con el Bloque 3 de contenidos (en este caso las unidades de deportes colectivos y la de bádminton). Dicho modelo tiene como principal y más interesante característica en el hecho de que favorece una transferencia horizontal entre diferentes modalidades deportivas, relacionando así diferentes unidades didácticas. Dentro de la misma unidad se utilizará una transferencia vertical partiendo de juegos modificados hasta llegar al deporte estándar.

Así, por poner un ejemplo, se priorizarán contenidos relacionados con la comprensión, la táctica o la implicación de manera razonada dentro de las actividades, antes que contenidos relacionados con la producción técnica. De esta manera se

favorece el aprendizaje significativo del alumno, tratando de aprovechar la máxima transferencia posible.

Para poder sacar el máximo partido a este tipo de metodologías es muy importante que las actividades vayan en consonancia, es decir, las actividades que utilizaremos deberán tener un sentido, un objetivo y deben ser adecuadas al alumnado.

#### 4.4.2 Métodos de enseñanza

De todo lo anterior, y de las indicaciones en cuestión de metodología didáctica (ya vistas con anterioridad en el punto de análisis del currículo) que se exponen en el apartado destinado a la Educación Física en el currículo, podemos entender que la LOMCE da una gran importancia y se orienta hacia el protagonismo del alumno dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje, ocupando el profesor un papel de facilitador del aprendizaje. Por ello se utilizarán principalmente métodos de enseñanza de naturaleza constructivistas, basados en la búsqueda. Orientándolo un poco más a aspectos concretos de la especialidad, se utilizará una metodología que dé más importancia al proceso en sí mismo que a los resultados.

Para concretar un poco más y como ya hemos comentado, en la mayoría de las sesiones de Educación Física se tratará de hacer primar los métodos de enseñanza basados en la búsqueda que se identifican con las teorías cognitivistas. Ello se debe a que este método de enseñanza es más adecuado para lo que nos propone la ley a la hora de desarrollar las capacidades de los alumnos y así hacer que descubran principios comunes aplicables a otras situaciones (transferencia). Esto (el método basado en la búsqueda), no implica menoscabo de los modelos basados en la reproducción ya que, en función de los contenidos y actividades concretas que se estén trabajando, puede resultar más adecuado utilizar un modelo basado en la reproducción. Esto sucede sobre todo en ciertos contenidos donde se le da especial importancia a realizar una tarea de modo muy concreto. Puede deberse a motivos de importancia en la ejecución de la técnica o, mucho más importante, a motivos de seguridad. Por ello, exceptuando unidades concretas tales como la referente a los primeros auxilios (debido a la especificidad y necesidad de realizar las técnicas correctamente), la unidad de parkour/acrosport y la de vamos al gimnasio (por los riesgos que implican a nivel de

seguridad para los alumnos en caso de no realizarse correctamente), en las cuales se utilizarán mayoritariamente métodos basados en la reproducción, en el resto de unidades primará el uso de las teorías cognitivistas.

#### 4.4.3 Estilos de enseñanza

Directamente relacionado con los modelos de enseñanza, se encuentran los estilos de enseñanza. Siguiendo la línea marcada por el método de enseñanza basado en la búsqueda, se utilizarán los estilos de enseñanza que posibiliten que los alumnos sean activos cognoscitivamente, se relacionen entre ellos, participen y favorezcan su creatividad. Por todo ello, dos estilos metodológicos que gozarán de gran protagonismo en las sesiones de Educación Física son el descubrimiento guiado y la resolución de problemas. A pesar de que en ocasiones será necesario utilizar estilos tradicionales como la asignación de tareas (al igual que pasaba con los modelos basados en la reproducción), se tratará de utilizar estilos que fomenten la individualización de los alumnos (como el trabajo por grupos), posibiliten la participación (enseñanza recíproca) o que favorezcan la socialización (como los equipos de aprendizaje o el juego cooperativo).

#### 4.4.4 Estrategias de enseñanza

A la hora de abordar la manera de presentar la tarea, una decisión de pre-impacto, estamos decidiendo la estrategia de enseñanza que utilizar. De igual manera que ocurre con los modelos y los estilos, en las clases de Educación Física se tratará de utilizar una estrategia global pura a la hora de presentar las tareas. Así, posteriormente se podrá utilizar una estrategia global con polarización de la atención para mejorar los distintos aspectos respecto a la estrategia global pura. Otra de las formas más útiles de trabajar la estrategia global, es la de modificar la situación real para trabajar un aspecto concreto y específico dentro del desarrollo global de la situación de juego. Todo esto no impide que en ocasiones, se use una estrategia mixta o incluso analítica, bien para acabar de completar alguna acción técnica, o bien porque un contenido en concreto se preste más a un aprendizaje o ejecución más analítica debido a su importancia o complejidad. .

También se le dará especial importancia durante todo el desarrollo de esta programación a la enseñanza a través de claves para favorecer la actividad de los alumnos. Un gran aliado para llevar a la práctica este tipo de enseñanza será el cuaderno de los alumnos, donde podrán apuntar las claves para su posterior aplicación o repaso. Esta enseñanza a través de claves resulta especialmente interesante cuando se realiza de manera adecuada a través de un trabajo en grupo, con asignación de roles. De esta manera, el alumno que ejecuta puede recibir un feedback inmediato en forma de corrección por medio de claves, por parte de un compañero de su grupo que asuma el rol de corrector.

Un aspecto que merece especial mención y atención a la hora de relacionarse con la metodología es el aspecto lúdico o de disfrute. Esto no se debe a que la Educación Física tenga que ser intrínsecamente divertida por sí misma. Esto responde a la necesidad de tratar de conseguir uno de los objetivos más importantes que abordamos desde el área: que los alumnos realicen actividad física fuera del horario escolar de Educación Física. Este objetivo será más fácil de lograr si conseguimos que este aspecto les resulte atractivo y divertido y esto va muy ligado a la metodología. Esta debe tratar de orientarse también hacia el disfrute y la transferencia de lo visto en clase a la vida diaria de los alumnos.

Es importante entender que no hay metodologías buenas o malas, si no que cada una de ellas responde con mayor adecuación a ciertas situaciones. La puesta en práctica de la metodología es un proceso de un carácter complejo y aunque, como se ha dicho, se priorizarán los métodos constructivistas y que impliquen cognoscitivamente al alumno, no significa que el resto de opciones deban ser desechadas automáticamente

#### 4.4.5 Recursos didácticos y materiales curriculares

Los recursos con los que se llevará a cabo esta programación serán principalmente los inscritos al centro educativo. Así, entre las instalaciones que más se utilizarán se encuentran, por poner algún ejemplo: un gimnasio cubierto y un patio descubierto con una cancha de fútbol sala, así como tres pistas de baloncesto. También dos canchas de volleyball y el parque de Moreda colindante con el centro que también se utiliza para las sesiones. Además el departamento de Educación Física cuenta con múltiple material específico de muchos deportes y disciplinas.

Como he dicho, el centro cuenta con más material del mencionado y aquí se recoge el que se estima necesario para llevar a cabo esta programación. También se incluye la posibilidad de que, en determinados momentos, los alumnos tengan que traer cierto material de casa, bien para actividades específicas o a lo largo de un periodo de tiempo. Otro tipo de material que puede ser susceptible de ser utilizado en las clases de Educación Física es el material autoconstruido.

En este apartado de recursos también cabe mencionar que se tratará de que los alumnos acudan a las clases de Educación Física con una indumentaria y un calzado adecuados a la actividad física. En caso de que no se cumpla esta indicación, y dependiendo de las circunstancias, podría no permitirse al alumno realizar la sesión por motivos de seguridad.

También se debe decir que los alumnos no precisarán de comprar ningún libro de texto y se utilizarán fotocopias para las actividades que lo precisen. Los alumnos deberán contar con un cuaderno (libreta) de Educación Física que se utilizará a menudo durante las clases.

#### **4.5.- Medidas de refuerzo y de atención a la diversidad del alumnado y las adaptaciones curriculares para el alumnado con necesidades educativas especiales o con altas capacidades intelectuales**

##### Medidas de atención a la diversidad

Según la Consejería de Educación del Principado de Asturias, y cómo se recoge en el Decreto 74/2007 del 14 de Junio, que regula y establece el currículo para educación secundaria, la atención a la diversidad:

“Debe ser entendida como el conjunto de actuaciones educativas dirigidas a dar respuesta a las diferentes capacidades, ritmos y estilos de aprendizaje, motivaciones e intereses, situaciones sociales, culturales, lingüísticas y de salud del alumnado. Constituye, por tanto, un principio fundamental que debe regir a toda la enseñanza básica cuya finalidad es asegurar la igualdad de oportunidades de todos los alumnos

ante la educación y evitar, en la medida de lo posible, el fracaso escolar y el consecuente riesgo de abandono del sistema educativo.”

La atención a la diversidad debe regirse por varios principios entre los que se encuentran:

- **Diversidad:** entendiéndose que de este modo se garantiza el desarrollo de todos los alumnos y las alumnas a la vez que una atención personalizada en función de las necesidades de cada uno.

- **Inclusión:** se debe procurar que todo el alumnado alcance similares objetivos, partiendo de la no discriminación y no separación en función de la o las condiciones de cada niño o niña, ofreciendo a todos ellos las mejores condiciones y oportunidades e implicándolos en las mismas actividades, apropiadas para su edad.

- **Normalidad:** han de incorporarse al desarrollo normal y ordinario de las actividades y de la vida académica de los centros docentes.

- **Flexibilidad:** deberán ser flexibles para que el alumnado pueda acceder a ellas en distintos momentos de acuerdo con sus necesidades.

- **Contextualización:** deben adaptarse al contexto social, familiar, cultural, étnico o lingüístico del alumnado.

- **Perspectiva múltiple:** el diseño por parte de los centros se hará adoptando distintos puntos de vista para superar estereotipos, prejuicios sociales y discriminaciones de cualquier clase y para procurar la integración del alumnado.

- **Expectativas positivas:** deben favorecer la autonomía personal, la autoestima y la generación de expectativas positivas en el alumnado y en su entorno socio-familiar.

- **Validación de los resultados:** habrán de validarse por el grado de consecución de los objetivos y por los resultados del alumnado a quienes se aplican.

Por todo esto, las respuestas que se deberán dar para atender la diversidad del alumnado serán muy diferentes dependiendo del caso en concreto. Puesto que el curso correspondiente a 1º de Bachillerato para el que está elaborada esta programación no se encuentra ningún alumno que precise de necesidades específicas de apoyo educativo (NEAE) de ningún tipo, no se propone ninguna adaptación en concreto.

#### **4.6.- Propuesta de actividades complementarias y, en su caso, extraescolares relacionadas con la asignatura**

Dentro de la propuesta de actividades complementarias de la asignatura se encuentra la salida al gimnasio dentro de la propia unidad didáctica de innovación "Vamos al gimnasio", puesto que es de carácter obligatorio para los alumnos, gratuita y se realiza fuera del centro educativo pero en horario lectivo, además de encontrarse incluida dentro de la programación docente.

Otras actividades complementarias que se proponen dentro de esta programación docente son:

- Salida a correr por el muro de la playa de San Lorenzo. Correspondiente con la unidad "Preparando la San Silvestre". Consiste en desplazarse corriendo a trote suave (a modo de calentamiento), hasta el inicio del muro de la Playa de San Lorenzo (San Pedro). Allí, y aprovechando el balizamiento del recorrido, se procederá a realizar un recorrido corriendo de 5 km. Esta actividad se realizará durante el horario lectivo de la asignatura de Educación Física.

- Realización de una gymkhana con contenidos de orientación por mapa y brújula en el parque cercano al centro educativo. Correspondiente con la unidad "Actividades en la Naturaleza".

Como actividades extraescolares (entendiendo por ello su carácter no obligatorio, no gratuito, no realizable en horario lectivo y de no desarrollo de contenidos curriculares), se proponen:

- Semana blanca en las pistas de esquí de Pajares.
- Participación en, al menos, una carrera popular que se realice durante un horario correspondiente a la tarde y con un recorrido inferior a 10 km.

#### **4.7.- Indicadores de logro y procedimiento de evaluación de la aplicación y el desarrollo de la programación docente**

Con la LOMCE, y dentro de los diferentes criterios de evaluación, aparecen los indicadores de logro. Dichos indicadores pretenden señalar los aprendizajes que los alumnos deben realizar en cada unidad didáctica y, por lo tanto, a lo largo de la programación. A lo largo de esta programación, se trabajarán los siguientes indicadores de logro para cada uno de los criterios de evaluación (que aparecen en negrita):

- **Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.**

Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:

- Exponer oralmente durante la práctica las características de los deportes y actividades individuales propuestas o elegidas.
- Proponer y resolver situaciones de juego bajo presión: la competición.
- Autoevaluar o coevaluar el nivel de ejecuciones técnicas con ayuda de planillas, hojas de observación, test de ejecución o estadísticas de participación.
- Realizar aquella actividad en el medio natural más aceptada o un trabajo sustitutorio si no pudiera asistir.

- **Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.**

Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:

- Perfeccionar las habilidades artísticas corporales de las manifestaciones de expresión corporal trabajadas.
- Crear coreografías originales individuales o grupales.

- Integrar diferentes recursos materiales, audiovisuales, decorativos, vestimentas, utilización de espacios y habilidades motrices en la composición o montaje.

- Responsabilizarse de su parte de trabajo dentro del proyecto.

**- Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.**

Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:

- Resolver desafíos y retos físico-deportivos colectivos.

- Exponer oralmente durante la práctica las características de los deportes colectivos y de adversario propuestos o elegidos.

- Autoevaluar o coevaluar el nivel de juego con ayuda de planillas técnicas, test de ejecución o estadísticas de participación.

- Organizar una competición del deporte elegido creando equipos, cuadro de competición y reglamento adaptado buscando un sentido lúdico de la misma.

**- Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.**

Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:

- Realizar de forma correcta los ejercicios de técnica deportiva y de fuerza-flexibilidad elegidos, y mantener una postura correcta.

- Llevar a la práctica calentamientos específicos y vueltas a la calma adaptados a la actividad realizada.

- Alcanzar unos niveles de resistencia aeróbica, fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad mínimos saludables.

- **Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.**

Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:

- Testar su nivel de forma física y comparar dicho nivel a través de baremos con su grupo de edad y respecto a un nivel de fuerza, resistencia y flexibilidad mínimo saludable.

- Establecer objetivos y metas alcanzables (como puedan ser: participar en una carrera popular, un aerobitón, completar un circuito con determinadas repeticiones, etc.), y unos objetivos específicos asociados por capacidades físicas.

- Elaborar y llevar a la práctica un plan de trabajo personal sobre las capacidades físicas relacionadas con la salud empleando los métodos, sistemas y ejercicios más adecuados, aplicando las variables del principio de progresión de carga.

- **Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.**

Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:

- Gestionar por grupos de interés todos los aspectos de los deportes seleccionados: espacios, materiales, adaptaciones reglamentarias, calentamientos, desarrollo técnico, organización del juego y vuelta a la calma.

- Conocer y valorar las nuevas tendencias y las nuevas prácticas físico-deportivas, practicando algunas de ellas.

- **Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.**

Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:

- Verificar las condiciones de práctica segura usando la indumentaria, el calzado deportivo en particular, y los materiales apropiados a los espacios de práctica.
- Resolver supuestos prácticos ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico-deportivas.
- Conocer los protocolos y técnicas de soporte vital básico, aplicando y ejecutando en condiciones de seguridad aquellos que los medios técnicos y recursos disponibles lo permitan.

- **Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetando su propia persona, a las demás y al entorno en el marco de la actividad física.**

Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:

- Participar activamente en todas las actividades propuestas mostrándose autoexigente para mejorar sus niveles iniciales y esforzándose por lograr los mejores resultados dentro de sus posibilidades.
- Facilitar la participación y el progreso de todos los compañeros y compañeras, independientemente de su nivel de habilidad.

- **Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.**

Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:

- Utilizar dispositivos móviles y otras tecnologías a fin de poder diseñar, gestionar y mejorar la práctica deportiva, y controlar las franjas de frecuencia cardíaca.

Estos indicadores de logro, además de guiar el aprendizaje, también suponen un referente muy importante a la hora de evaluar la propia práctica docente y la programación didáctica. La propia consecución de los indicadores de logro (lo que se espera que los alumnos aprendan), nos proporciona información sobre el grado de adecuación y de superación de las unidades didácticas y por lo tanto, nos permite una evaluación propia de las mismas.

Por todo ello, la realización de la evaluación de la aplicación y de la evaluación de la programación docente incluirá, además de la consecución de los indicadores de logro, una evaluación por parte de los alumnos de cada una de las Unidades Didácticas y una propuesta de medidas de mejora por parte del profesor, también para cada unidad y que se realizará según avancen dichas unidades. Como ya hemos explicado en el apartado de evaluación, en cada Unidad Didáctica, se utilizarán instrumentos de recogida de datos que completaran los propios alumnos y que consistirán en una escala de evaluación de la unidad. En cuanto a las propuestas de mejora por parte del profesor, se registrarán de manera que figuren para cada unidad didáctica. Según vaya avanzando la unidad y el profesor detecte puntos de mejora, los registrará de cara a futuras sesiones.

Así mismo, y ya desde el punto de vista del profesor, en cada unidad se utilizarán instrumentos de evaluación para comprobar el nivel de adecuación y satisfacción de cada unidad. Estos instrumentos consistirán en pasar una escala de evaluación de la unidad al alumnado. También se utilizarán escalas de evaluación inicial, procesual final de la unidad didáctica.

## **4.8.- Actividades para la recuperación y para la evaluación de la materia pendiente**

### Para alumnado con la materia pendiente

Este apartado guarda relación con los alumnos que, aún sin haber superado la materia de Educación Física en 4º de la E.S.O, cumplen los requisitos necesarios para promocionar curso a 1º de Bachillerato. El profesor del curso que empieza, será el responsable de llevar a cabo las tareas de recuperación de la asignatura del curso anterior. Lo primero que se tendrá que realizar una vez un alumno promociona con estas características, es un análisis individual para detectar los problemas y las causas que le han llevado a dicha situación. Por ello, y pese a que en esta programación se recogen las actuaciones generales para estos casos, son susceptibles de modificación en casos excepcionales que requieran otro tipo de medidas, dependiendo de lo que refleje el diagnóstico inicial.

De modo general, y dependiendo siempre de las circunstancias del alumno, nos podremos encontrar con varios casos de alumnos que no hayan superado la materia en el curso anterior:

- Carencias o no consecución de objetivos asociados a ámbitos conceptuales. En este apartado se incluyen los casos que no han superado la asignatura debido a deficiencias en exámenes o trabajos (también no entrega de los mismos). Para poder recuperar la materia por estos motivos, el alumno deberá realizar cada trimestre un trabajo teórico marcado por el profesor en función de sus necesidades.

- Carencias o no consecución de objetivos procedimentales. El alumno que no supere los objetivos procedimentales deberá superar una prueba por trimestre determinada por el profesor que sea representativa y esté relacionada con los contenidos del curso anterior. El profesor debe proporcionar apoyo al alumno para la preparación de dichas pruebas e intentar así que el alumno las supere. Esto se podrá realizar en recreos que el profesor tenga disponibles.

- Aspecto actitudinal o de comportamiento. Si el alumno no ha superado la asignatura por cuestiones relacionadas con su actitud (y sí ha superado los anteriores puntos), no será necesario que realice ningún tipo de prueba. Sin embargo, si se prestará

especial atención a su actitud durante el curso presente, y si responde de manera satisfactoria podrá recuperar la materia pendiente.

Aquellos alumnos cuya no superación de la asignatura en el curso pasado se deba a la no consecución de varios de los apartados mencionados, deberán seguir el plan de recuperación correspondiente a dichos apartados.

### Para alumnado con evaluación pendiente

La evaluación final del curso de la materia de Educación Física responde a un carácter continuo, por lo tanto, si con la calificación de las tres evaluaciones el alumno alcanza la media aritmética de 5, se considerará aprobada la materia.

Teniendo en cuenta esto, aquellos alumnos que suspendan la asignatura deberán recuperar sólo aquellas evaluaciones que estén suspensas a final de curso. Dentro de cada evaluación el alumno sólo deberá recuperar aquellas partes suspensas que no le permitieron alcanzar el suficiente en la asignatura.

Es decir, si un alumno suspende la 1ª evaluación por no entregar o no superar los trabajos encomendados, dicho alumno deberá realizar dichos trabajos u otro trabajo a decidir por el profesor que aúne los contenidos conceptuales que el alumno no ha superado. Además, en todos los casos de evaluación suspensa, el alumno deberá entregar el cuaderno de clase al completo que se realizó durante todo el curso.

Los porcentajes para recuperar son los siguientes:

En caso de deficiencias conceptuales/teóricas o falta de entrega de trabajos en una o más evaluaciones:

-30% cuaderno del alumno.

-70% Entrega de trabajo/s teórico/s correspondientes a los contenidos de esa evaluación.

En caso de no superación de contenidos procedimentales en una o más evaluaciones:

-30% cuaderno del alumno.

-70% pruebas de habilidades/distrezas determinadas por el profesor conformes a los contenidos no superados.

En caso de que el alumno no supere ni los contenidos procedimentales ni conceptuales correspondientes a una o más evaluaciones:

-30% cuaderno del alumno.

-35% entrega de trabajo/s teórico/s correspondientes a los contenidos de la evaluación.

-35% pruebas de habilidades/destrezas determinadas por el profesor y correspondientes a los contenidos no superados.

#### **4.9.- Actividades que estimulen el interés por la lectura y la capacidad para expresarse correctamente en público, así como el uso de las tecnologías de la información y la comunicación**

Para estimular el interés por la lectura, así como fomentar y mejorar la expresividad en público y utilizar las tecnologías de la información y la comunicación a la vez, los alumnos deberán realizar de manera obligatoria una actividad (que se expone a continuación) en 5 de las 15 Unidades Didácticas, siendo en las 10 restantes de carácter opcional.

La actividad consiste en buscar una noticia de actualidad relacionada con la Unidad Didáctica en proceso (por ejemplo: un atleta de fondo que da positivo por dopaje mientras se realiza la unidad de "Preparando la San Silvestre"), exponer la noticia a los compañeros y realizar un comentario crítico sobre la misma en un mínimo de 500 palabras. Cada alumno decidirá en que unidades realiza dicha actividad, siendo obligatorio realizar un mínimo de 5. Para incentivar a los alumnos, esta actividad tendrá peso en la evaluación y calificación de todas las Unidades Didácticas.

## **5.- PROPUESTA DE INNOVACIÓN**

### **5.1.- Diagnóstico inicial**

Esta propuesta de innovación surge como pretensión a dar respuesta a una necesidad que está presente actualmente en nuestra sociedad y, especialmente entre los jóvenes (en este caso adolescentes). Cómo se explicará más detenidamente en el apartado de la justificación, la sociedad nos presiona para cumplir determinados cánones o estándares y, en edades en las cuales la madurez no es aún completa como en la adolescencia, esto puede cobrar mucha importancia.

Cada vez mayor número de jóvenes quiere mejorar su imagen personal y, para ello, recurren a centros deportivos como los gimnasios. En muchos casos estos jóvenes no tienen una experiencia deportiva previa relacionada, ni los conocimientos para poder llevar a cabo una actividad física adecuada, segura y autónoma en un gimnasio.

Para la elaboración de los puntos de este diagnóstico inicial (que después comprobaremos con datos en el apartado de "marco teórico"), me he basado tanto en mi experiencia como profesor en centros educativos, como en mi experiencia profesional en centros deportivos como gimnasios, centros de electromusculación y centros de actividades dirigidas. Son los siguientes:

- Un gran número de personas que quieren mejorar su imagen personal acuden a gimnasios. Este suceso comienza a darse a partir de la adolescencia y en etapas posteriores (Consejo Superior de Deportes, 2000-2016)
- Los adolescentes cada vez empiezan antes al gimnasio (la gran mayoría establece una edad mínima de 16 años e incluso muchos de 14).
- Actualmente, la formación y los contenidos que se imparten en la educación secundaria y bachillerato en España relacionados con el uso/entrenamiento en gimnasios son muy escasos, ya sea a nivel de musculación, salud, ejercicio físico o rendimiento deportivo. Tiene mucho menos "peso" que otros contenidos que van a ser mucho menos empleados por los alumnos en su día a día.
- Hoy en día existe una proliferación de gimnasios "low cost". Normalmente se trata de franquicias o cadenas de gimnasios que cuentan con un número de

clientes masivo. En muchas de ellas no hay personal cualificado para guiar a los clientes o éste es insuficiente. Esto provoca que mucha gente utilice los gimnasios sin supervisión y sin tener los conocimientos básicos para hacerlo de la manera correcta (4º Informe Valgo, 2016).

- La mayor parte de la población (de cualquier edad) que empieza a practicar actividad física sin tener una especialización previa en alguna disciplina concreta, recurre a los gimnasios. Es decir, mucha gente sedentaria y sin conocimientos sobre actividad física, tiene su toma de contacto con la misma a través de los gimnasios.
- Los entrenamientos en gimnasio pueden convertirse en peligrosos si se entrena de manera inadecuada por desconocimiento o imprudencia. Se pueden producir lesiones de gravedad, sobre todo en grupos de población sensibles (entre los que se encuentran los adolescentes, que aún no están desarrollados mental ni físicamente por completo).
- El hecho de acudir de manera frecuente a un gimnasio sin unas nociones o conocimientos básicos, no sólo repercute en que hay un mayor riesgo de lesiones o no entrenar adecuadamente. También existen una gran cantidad de mitos y creencias erróneas en el mundo del gimnasio y la musculación que puede llevar a los alumnos a caer en errores sobre hábitos saludables, alimentación, suplementación o uso de sustancias peligrosas como esteroides o anabolizantes (Generalitat Valenciana, 2006).

Todo lo mencionado con anterioridad desemboca en que, a pesar de la realidad indiscutible que supone el gran número de gente que acude a gimnasios en la actualidad, un gran porcentaje de ella acude sin conocimientos ni guía previa. Esto ocurre porque no es un contenido que se trabaje desde la educación. Así, esta práctica que en muchas ocasiones se presume saludable y se realiza con objetivos de salud y bienestar, se torne en una experiencia que puede llegar a ser peligrosa.

Puesto que esta propuesta de innovación va dirigida a alumnos de 1º de Bachillerato, cabe destacar que la mayoría de ellos no tienen prácticamente ningún conocimiento sobre el tema que les permita utilizar un gimnasio de manera adecuada, seguro o eficaz. Además, cada vez son más los alumnos alrededor de estas edades que

se apuntan a gimnasios para mejorar su imagen. También es habitual que, en dichos gimnasios (sobre todo en los masificados en los que no abunda el personal cualificado), los alumnos tiendan a entrenar según lo que ven al resto de usuarios. Esto desemboca en un gran riesgo de lesiones o, como mínimo provoca una utilización inadecuada. Por ello es fundamental que conozcan no sólo principios generales, formas de entrenamiento, utilización de elementos de gimnasios o técnicas, sino que deben conocer las características que poseen de manera individual y dentro de su desarrollo para poder establecer una forma de realizar la actividad adecuada a sus necesidades. De igual manera, dichos conocimientos pueden tener una transferencia real a estas situaciones aunque se den en etapas posteriores de su vida.

### 5.1.1.- Ámbitos de mejora detectados

Con esta propuesta de innovación se pretende conseguir una mejora significativa en dos grandes ámbitos que forman parte muy importante de la vida de los alumnos: el ámbito educativo y el ámbito personal. Dentro de cada uno de estos ámbitos se pretenderá, a su vez, mejorar en distintos aspectos concretos que se conforman dentro.

Dentro del ámbito educativo la mejora irá orientada, sobre todo a la asignatura de Educación Física. Así, se pretende que los alumnos estén más preparados para el mundo real, que tengan conocimientos básicos sobre una actividad física que tienen una gran importancia dentro de las vidas cotidianas de mucha gente. También se pretende introducir una unidad didáctica que no es común dentro de la asignatura, por lo que aporta riqueza y variedad a la propia materia. Por esto mismo, también se persigue una mejora en la capacidad de adaptación de los alumnos a una nueva metodología que difiere a la utilizada en otras unidades didácticas. Por el diseño de la innovación, los alumnos deberán asumir responsabilidades y trabajar de manera conjunta. De la misma manera y desde el área de Educación Física, también se pretende mejorar en las capacidades físicas de los alumnos, así como en algunos aspectos técnicos básicos orientados a la prevención de riesgos.

En el ámbito personal de los alumnos se pretende que adquieran conocimientos generales para ocupar su tiempo libre, de ocio y para poder conocer otras formas de entrenamiento, pudiendo así elegir la que más se adecúe a sus objetivos. También es muy importante concienciar a los alumnos sobre la seguridad en los gimnasios a la hora

de practicar actividad física y sobre los hábitos saludables que deben seguir, no sólo en el gimnasio, sino también en relación a todos los aspectos que lo rodean (nutrición, dopaje, suplementación, etc). También es una buena oportunidad para mejorar la percepción de la actividad física como fenómeno de socialización y elemento de relación con otras personas.

### 5.1.2.- Contexto donde se llevará a cabo la innovación.

#### Contexto del centro

El Instituto de Educación Secundaria Obligatorio Emilio Alarcos fue creado en 1987. Sin embargo, en sus inicios no se llamaba de esta manera, si no que se creó con el nombre de "número 7". Por este motivo, y a pesar del cambio de nombre, en la ciudad de Gijón (donde se encuentra) todavía es común referirse a él con su nombre original por una cuestión de costumbre.

Desde sus inicios, el Emilio Alarcos siempre ha contado con la etapa de educación secundaria, adaptándose a todas las variaciones que dicha etapa ha tenido como consecuencia de las apariciones de las distintas leyes educativas que han ido surgiendo desde 1970 en España. Actualmente, cualquier persona que quiera realizar sus estudios en este centro, puede hacerlo en cualquiera de los 4 cursos de Educación Secundaria Obligatoria, los dos cursos de Bachillerato o en el Ciclo Formativo de Grado Superior de Artes Gráficas con el que cuenta el instituto.

Había oído hablar del I.E.S Emilio Alarcos antes de que me fuese asignado para realizar las prácticas en él, pero no conocía ni su extensión, ni sus instalaciones ni su funcionamiento.

#### Contexto del grupo

El grupo de 1º de Bachillerato para el que está elaborada esta programación corresponde al curso de 1ºA. La edad está comprendida entre los 16 y los 17 años, excepto en el caso de dos alumnos que han repetido en cursos inferiores una vez y por lo tanto tienen entre 17 y 18 años. El grupo está compuesto por 24 alumnos de los cuales 13 son chicas y 11 son chicos. Se trata de un grupo que corresponde a la

modalidad bilingüe del centro y que presenta, en general, un buen comportamiento y buenos rendimientos académicos. No registran problemas significativos de convivencia.

Cabe destacar dentro de las características del grupo, por su importancia para la asignatura de Educación Física, que de los 24 alumnos, realizan actividad física de manera más o menos habitual tan sólo 13 de ellos y únicamente 7 de manera programada (forman parte de equipo, están federados, compiten, etc.). El nivel físico de la clase en general es bueno y muestran una buena predisposición hacia la asignatura y las tareas que se encomiendan desde ella.

## **5.2.- Justificación y objetivos de la innovación**

Como ya se ha comentado de manera pasajera en la introducción, consideramos que la inclusión de una unidad didáctica relacionada con la musculación y el fitness, es de gran importancia dentro de la educación general de los alumnos y, más en concreto, muy importante de abordar desde el área de la Educación Física. Esto responde a muchos motivos. El principal motivo es que, hoy en día, es una realidad la preocupación por la imagen personal y el deseo de mejorar nuestros cuerpos. Esto viene en parte propiciado por una sociedad que nos inculca un modelo de cuerpo perfecto y que trata de que todos sigamos esa tendencia. Ello cobra especial relevancia entre los adolescentes que, ya de por sí pueden llegar a ser volubles e influenciables debido a que todavía no han alcanzado el máximo en su proceso de maduración tanto físico como mental. Todo esto puede derivar en problemas tales como la anorexia, la bulimia o la vigorexia entre otros, máxime cuando a estas circunstancias y características propias de la edad y de la sociedad, le unimos un desconocimiento bastante evidente y generalizado sobre la manera de entrenar correctamente en un gimnasio y todos los demás aspectos que rodean a esta actividad (hábitos poco saludables, seguridad, uso de sustancias peligrosas, etc). Por ello es necesario dotar a los alumnos de conocimientos básicos (que hoy en día pueden ser considerados incluso cultura general, debido al gran auge de este tipo de actividades), para que tengan las herramientas necesarias para poder minimizar estos peligros y poder realizar de manera adecuada estos entrenamientos (Generalitat Valenciana, 2006).

Otro motivo importante es que este tipo de instalaciones y los entrenamientos que en ellas se realiza, están sufriendo un gran auge en los últimos tiempos (Anuario de Estadísticas Deportivas 2000-2016), como veremos en el marco teórico con porcentajes que demuestran esta tendencia, provocado por las razones antes mencionadas. Esto supone que un gran número de personas de todas las edades decidan realizar su actividad física en gimnasios, en muchos casos enfocados a la musculación o el fitness. Un gran porcentaje de estas personas, la mayoría que no proviene de una práctica deportiva especializada y concreta, tienen su primero contacto con la actividad física de esta manera, y no poseen conocimientos adecuados ni suficientes para realizar dicha actividad. A este problema, hay que sumarle que, recientemente, se está produciendo una proliferación muy rápida de gimnasios low cost (menos de 21.99€ al mes). Según los datos del 4º Informe de Gimnasios Low Cost España (2016), se observa un crecimiento del 17.5% de aperturas en comparación con 2015, situándose en un total de 235 centros en todo el país. Estos gimnasios se caracterizan por dar servicio a un número de gente masivo, con el menor personal posible y, en muchos casos, con una preparación insuficiente. Todo ello repercute en la calidad de entrenamiento de las personas que no están acostumbradas a él.

Otro de los motivos, que va en relación con el punto anterior, por el que consideramos que es de suma importancia incluir una unidad didáctica de este tipo en la programación de Educación Física (sobre todo en 4º de E.S.O y 1º de Bachillerato), tiene que ver con la transferencia real y el aprovechamiento potencial que tienen estos contenidos (Bueno, 2013). Nos referimos a que es mucho más probable que los alumnos acaben necesitando y poniendo en práctica estos conocimientos que otros (también muy importantes) que sí se trabajan desde la asignatura. Es decir, es mucho más probable que más alumnos vayan a utilizar en su día a día, en su vida real, lo que aprendan durante la unidad didáctica relacionada con el gimnasio que lo que aprendan en una unidad didáctica de juegos tradicionales, por ejemplo. En relación con la transferencia de estos contenidos, cabe mencionar que no sólo se utilizan para el entrenamiento de musculación o estético, si no que el entrenamiento en gimnasios es parte muy importante y es aplicable en multitud de prácticas deportivas (Domínguez y Espeso, 2003)

Los objetivos que se pretenden conseguir a la consecución de esta unidad didáctica son los siguientes:

- Introducir y familiarizar a los alumnos en el entorno de un gimnasio y su funcionamiento.

- Conocer los beneficios y peligros del entrenamiento en el gimnasio.

- Conocer y experimentar la manera más adecuada y segura de iniciarse en un entrenamiento de musculación/levantamiento de pesas, teniendo en cuenta las características individuales de cada uno.

- Desmentir falsos mitos y conocer la verdad acerca de ellos, sobre todo los relacionados con la salud, hábitos saludables y seguridad.

- Conocer, de manera básica, ciertos principios de entrenamiento, así como procesos fisiológicos sencillos que se producen con el entrenamiento.

- Respetar, ayudar y colaborar con los compañeros de manera adecuada, independientemente de las capacidades de cada uno.

### **5.3.- Marco teórico de referencia de la innovación**

Antes de abordar la introducción del marco teórico que hace referencia a esta propuesta de innovación, cabe señalar que, el contenido de la musculación y el entrenamiento en gimnasio desde la perspectiva de la educación en secundaria no ha sido muy abordado dentro de nuestro país. Por ello, los estudios y referencias teóricas no abundan desde el punto de vista de su implantación en la educación. Sí es un tema más investigado y tratado en otros países, como por ejemplo Estados Unidos, aunque en su mayoría son estudios con fines y características propias de la búsqueda del rendimiento.

Por este motivo, para abordar el marco teórico referente a esta innovación, empezaremos analizando el porqué de la necesidad de la introducción de esta propuesta en la educación secundaria desde el área de Educación Física. Para ello analizaremos el porcentaje de población que realiza actividades relacionadas con la musculación, el fitness y el entrenamiento en gimnasio. También analizaremos la cantidad de personas

(centrándonos sobre todo en edad escolar) que consume esteroides al entrenar en gimnasios. Se presentan todos estos factores para concienciar de la realidad social que supone la realización de actividad física en gimnasios y que, una información y un conocimiento adecuado de contenidos relacionados, se presenta como una de las maneras más efectivas de reducir los problemas que puede acarrear este tipo de entrenamientos.

Para analizar el porcentaje de población que acude a los gimnasios, a realizar cualquier tipo de actividades, utilizaremos la "Encuesta de Hábitos Deportivos en España". Dicha encuesta es elaborada por el CIS y utilizada por el Consejo Superior de Deportes para elaborar, todos los años, el "Anuario de Estadísticas Deportivas". Para poder analizar la tendencia y la evolución de los usuarios de gimnasios en los últimos 15 años, utilizaremos las versiones de los años 2000, 2005, 2010 y 2016. Así vemos que, el número total de usuarios de gimnasios (en cualquier franja de edad) no ha dejado de incrementarse desde el año 2000, dándose entre éste y el 2010 un incremento del 2.1% respecto al año 2000. Un dato interesante que nos proporciona el "Anuario de Estadísticas deportivas 2016" en su apartado de hábitos deportivos, es que el 8.2% de la población practica musculación y culturismo. En 2010, el porcentaje de población que practicaba musculación y culturismo era del 1.7%. Este dato cobra aún más relevancia si tenemos en cuenta y comparamos que el fútbol es practicado por 11.7% de la población. Otro dato relacionado que nos puede dar una idea de la magnitud con la que crece la utilización de los gimnasios por parte de la población es que, en 2010, un 24.9% de la población afirmaba haber realizado deporte en un gimnasio (entre públicos y privados). En 2016 este porcentaje aumenta hasta el 33.3%. Pasemos ahora a analizar la utilización de los gimnasios en la actualidad, así como la tendencia, según los grupos de edad. Nos centraremos más concretamente en la adolescencia, por ser el grupo que atañe a esta propuesta de innovación. Actualmente, y según el "Anuario de Estadísticas Deportivas, 2016", el grupo de población de entre 15-24 años cuenta con un 40.8% de usuarios de gimnasios, tanto públicos como privados. En el año 2010, en este mismo grupo de edad dicho porcentaje se encontraba en el 26.3%.

A continuación, trataremos el tema del consumo de esteroides en usuarios de gimnasios en edades comprendidas entre 14 y 18 años. Analizamos este problema por encima de otros menores que ocurren en los gimnasios puesto que se trata, sin duda

ninguna, de la práctica que mayores y más graves consecuencias puede ocasionar a las personas, dentro de las prácticas extendidas en los gimnasios. Así mismo, el desconocimiento y falta de aviso ante estos productos, unido a la temprana edad de muchas de las personas que los utilizan sólo sirve para agravar la situación. Para hacernos una idea de hasta dónde puede llegar esta situación, tenemos que utilizar un estudio de datos de consumo de esteroides anabolizantes realizado por la Generalitat Valenciana (Plan Estratégico de Drogodependencias y otros trastornos adictivos de la Comunitat Valenciana, 2006). En él se refleja que un 3.3% de la población entre 14 y 18 años consume esteroides. Además, al llegar a los 18 años, dicho porcentaje aumenta más del doble, llegando a un 7.9%. En dicho informe, además se aduce como causa principal: “ la falta de información que tienen los jóvenes sobre el consumo de anabolizantes y una elevada difusión de falsos mitos sobre el consumo de sustancias entre la población juvenil”.

Después de analizar la incidencia y la tendencia al alza de los entrenamientos en gimnasio relacionados con la musculación y el fitness entre la población, y más concretamente en la adolescencia, pasaremos a ver los efectos y factores fisiológicos que produce el entrenamiento de fuerza en esta etapa. Debido a la falta de trabajos y documentación académica sobre experiencias relativas a la introducción de un sistema de entrenamiento programado en gimnasio dentro de la etapa de educación secundaria, analizaremos estos factores y efectos, así como sus posibles beneficios y riesgos, para fundamentar la propuesta de innovación que en este trabajo se presenta, su forma de trabajo y los objetivos que persigue. El entrenamiento de fuerza en edades tempranas, siempre ha sido objeto de controversia. Esto se debe a que los músculos de los niños muestran diferencias morfológicas, histológicas y bioquímicas en relación a los adultos (Domínguez y Espeso, 2003). Esto genera que, incluso en ámbitos especializados como los de los profesionales de la actividad física y el deporte, fisiólogos, médicos e investigadores, en relación con el entrenamiento de la fuerza y los factores de los que depende su aplicación. No ocurre como en el resto de capacidades físicas básicas dónde hay un cierto acuerdo sobre cuando es conveniente empezar a trabajarlas. Por ello vamos a ver algunos motivos que se usan para rechazar el entrenamiento de fuerza y para apoyarlo (Domínguez y Espeso, 2003). Entre las razones de aquellos que rechazan el entrenamiento de la fuerza encontramos las siguientes:

- Hay diferencias estructurales en la musculatura de los niños.
- Ausencia de determinadas hormonas metabólicas.
- Excesivo estrés para un organismo que está todavía por construir

Y por los partidarios apuntan:

- Se pueden prevenir futuras lesiones articulares, ligamentosas y tendinosas.
- Aumento de la densidad mineral ósea que puede prevenir al joven de osteoporosis en su madurez, además de un aumento considerable de la fuerza. (Carrasco y Torres, 2000).

Así mismo, la Academia Americana de Pediatría a través de su Comité de Medicina del Deporte y de Aptitud Física y en su artículo "Strength training by children and adolescents (2008)" nos señala los siguientes beneficios y riesgos del entrenamiento de fuerza en jóvenes:

Beneficios:

- Correctamente estructurado en frecuencia, modo, intensidad y duración, aumenta la fuerza en los adolescentes y preadolescentes.
- En la preadolescencia se puede mejorar la fuerza sin la consiguiente hipertrofia, vía coordinación intra e intermuscular, debido a factores hormonales.
- El entrenamiento de fuerza puede mejorar el rendimiento en gran cantidad de deportes, puesto que en muchos deportes es necesario mejorar los niveles de fuerza.

Riesgos:

- La mayor parte de las lesiones (entre un 40% y un 70%) que se producen en el entrenamiento de fuerza, en individuos menores de 21 años, corresponden a roturas de fibras.
- Las lesiones epifisarias de la muñeca y apofisarias de la columna al practicar halterofilia. Aunque también se señala que ocurren raramente y se cree que son fáciles de evitar mediante técnicas correctas de levantamiento.

- Posible elevación de la presión arterial en personas con hipertensión debido a las demandas isométricas de este tipo de entrenamientos.

Así, y teniendo en cuenta los puntos anteriores, se admite que el trabajo relativo a la musculación en jóvenes es un método seguro y eficaz para aumentar la capacidad del rendimiento, incrementar la densidad ósea y prevenir lesiones siempre que se respeten algunos puntos y se realice de manera supervisada (Bueno, 2013). Este mismo autor también nos señala que una de las razones más usadas en contra del entrenamiento de fuerza en jóvenes (influencia negativa sobre el crecimiento y aparato óseoarticular), ha resultado contradicha por resultados empíricos. Siguiendo esta misma línea y yendo un poco más allá, Manuel Bueno en "Musculación en niños y adolescentes" (2013), sostiene que los jóvenes deben hacer musculación por los siguientes motivos:

- Favorece el rendimiento de las capacidades físicas y facilita el aprendizaje de las habilidades motoras.
- La musculación y el trabajo con pesas es una parte fundamental de un gran número de disciplinas deportivas.
- Un aprendizaje precoz de las técnicas de musculación facilita en gran medida el posterior efecto de transferencia.
- El aprendizaje de la técnica, en cualquier disciplina, supone tener la fuerza necesaria para realizarla, al menos sin carga. Por ello es importante que el joven aprenda lo antes posible dicha técnica, y aún más en periodos de aprendizaje sensible.

Vistos los posibles beneficios y riesgos, analicemos ahora, desde el punto de vista fisiológico, las bases del entrenamiento de la fuerza y su aplicación en jóvenes. Es cierto que hasta la pubertad el desarrollo de la fuerza es poco pronunciado debido a la falta de hormonas androgénicas. Sin embargo, el desarrollo de la fuerza no sólo depende de factores hormonales (vía hipertrofia), y el aumento en la fuerza puede darse por la vía de activación neuromuscular y en las características contráctiles del músculo (Domínguez y Espeso, 2003). Teniendo en cuenta esto, ¿a qué edad debería comenzar a

entrenarse la fuerza y de qué manera? El entrenamiento de la fuerza deberá tener en cuenta las fases sensibles de maduración. Puede empezar a planificarse a partir de los 7 años basándose en ejercicios naturales (empujar, correr, traccionar, etc.), y se deben evitar las grandes cargas por el riesgo de malformaciones, lesiones y pérdida de capacidad elástica (Domínguez y Espeso, 2003). Así, a partir de los 13 años, deben empezar a implementarse ejercicios con el propio peso corporal y trabajo de multilanzamientos y multisaltos. Según los mismos autores, entre los 14 y los 16 años se deberían incluir los trabajos con pequeñas cargas externas. Cabe destacar que entre los 17 y los 19 años (la edad para la que se propone esta innovación de iniciación al gimnasio), se encuentra la etapa adecuada para empezar con el entrenamiento con pesas. En esta etapa, y como se contempla en el programa de innovación, los ejercicios deben centrarse en el desarrollo corporal integral, usando ejercicios globales y dinámicos (Bueno, 2013). Teniendo en cuenta todo lo anterior la American Academy of Pediatrics (2008) propone las siguientes recomendaciones a la hora de entrenar fuerza con los jóvenes:

1. Los entrenamientos de fuerza en adolescentes y preadolescentes pueden ser completamente seguros y lograr un grado de eficacia siempre que se produzcan bajo una técnica de entrenamiento de potencia adecuada y se tengan en cuenta las medidas de seguridad.

2. No es conveniente que los preadolescentes y los adolescentes practiquen la halterofilia de competición, el levantamiento de pesas máximo y el fisioculturismo de nivel hasta que alcancen la plena madurez física.

3. A la hora de estructurar un programa de entrenamiento de fuerza formal:

- a. Se debe realizar una evaluación médica por parte de un médico especializado en medicina deportiva que esté familiarizado con diversos métodos de entrenamiento de fuerza, sus riesgos y beneficios.

- b. Debe realizarse a la vez con un cierto acondicionamiento aeróbico cuando el objetivo es mejorar la salud en general.

- c. Los programas de entrenamiento de fuerza deben incluir un calentamiento y un periodo de vuelta a la calma.

d. Los ejercicios específicos del entrenamiento de fuerza deben aprenderse inicialmente sin carga. Se pueden añadir cargas incrementales cuando se domina la técnica.

e. Un entrenamiento de potencia progresivo es necesario que permita realizar de manera adecuada de 8 a 15 repeticiones sin mucha dificultad, antes de poder subir el peso.

f. Los programas de fortalecimiento general deben dirigirse a todos los grandes grupos musculares y realizar el ejercicio a través del rango completo de movimiento.

g. Debe evaluarse cualquier signo de lesión o de enfermedad relacionado con el entrenamiento de fuerza antes de continuar el entrenamiento.

## **5.4.- Desarrollo de la innovación**

### 5.4.1.- Plan de actividades

A continuación, se exponen las actividades que se realizarán durante el desarrollo de la unidad, en sus diferentes sesiones (tanto en la fase teórica como en la práctica).

- Sesión 1 (teórica): Se procederá a explicar a los alumnos la manera en la que se va a desarrollar la unidad didáctica, así como los contenidos que se van a tratar, la manera de evaluarla y el modo de funcionamiento durante las sesiones. A continuación se realizará la evaluación inicial con un formato de preguntas abiertas (anexo 6) sobre aspectos representativos de la temática de la unidad para que el profesor pueda hacerse una idea del nivel de inicio de los alumnos en estos contenidos. También se les entregará a los alumnos sus apuntes (anexo 2), que consisten en unos apartados clave que tendrán que completar ellos mismos con la información que desarrolle el profesor durante las sesiones teóricas.

- Sesiones 2 y 3 (teóricas): durante estas sesiones se procederá a la impartición de los contenidos teóricos de la unidad, siguiendo el orden de los apartados de los apuntes de los alumnos. Así, en dichos apuntes se abordarán temas relacionados con la salud en el gimnasio, los hábitos alimenticios, la seguridad en el entrenamiento, el consumo de suplementos, métodos de entrenamiento y nociones básicas de fisiología. Durante estas

sesiones el profesor desarrollará los apartados que se encuentran en los apuntes y los alumnos deberán completarlos. Dichos contenidos serán los utilizados para la realización de la prueba práctica. Además, se utilizará un formato de preguntas e intervenciones que se utilizará para evaluar estas sesiones por medio de una escala de valoración.

- Sesión 4 (teórica): se utilizará dicha sesión para realizar la prueba escrita. En esta sesión, los alumnos deberán entregar al profesor los apuntes desarrollados para evaluar su grado de consecución. La prueba (anexo 3) tendrá una duración de 30 minutos y un formato de respuesta tipo test. Al finalizar la prueba escrita, se recordará a los alumnos los aspectos básicos de comportamiento, indumentaria, funcionamiento, seguridad, etc. de cara a la siguiente sesión que se realizará en un gimnasio.

Las sesiones prácticas 5, 6 7, 8 y 9 se realizarán en 4 grupos formados por 4-5 alumnos. Las sesiones se desarrollarán de manera que, en cada uno de los días los grupos desarrollarán una sesión correspondiente a ejercicios de los mismos grupos musculares, para así asociar los ejercicios a la parte que se trabaja con ellos. Es decir, cada día un grupo realizará una de las sesiones que se exponen a continuación, para cambiar al día siguiente y así hasta hacerlas todas. Se elige este tipo de trabajo, que puede ser asociado con una rutina denominada de tipo "Weider" por ser, con diferencia, la más extendida hoy en día, y una de las que más peligro ocasiona debido al aislamiento muscular. Sin embargo, en la primera sesión también se explicarán otras rutinas de entrenamiento en gimnasio para aportar otras opciones, como por ejemplo la rutina full-body o torso-pierna. Para estas sesiones, a los grupos de alumnos se les entregará una hoja tipo "rutina de entrenamiento" simplificada. En ella figurarán únicamente los ejercicios que deberán realizar cada día según los grupos musculares que les toque trabajar. En dicha hoja no aparecerán series, pesos, tiempos ni repeticiones. Todos los alumnos deberán realizar 10 repeticiones, al menos 2 veces en cada ejercicio. Para conocer los aspectos a tener en cuenta y la forma de realización de los ejercicios, los alumnos deberán acudir y consultar en cada ejercicio los apuntes que ellos mismos han desarrollado durante las sesiones teóricas (recordemos que ya han sido anteriormente revisados por el profesor). Se ha elegido este formato porque es el que más se asemeja a la realidad de una rutina de entrenamiento adecuada y planificada. Cabe volver a mencionar que cada día un grupo distinto realizará una de las siguientes

sesiones (6, 7, 8 y 9) mientras los otros grupos trabajan otras, hasta completarlas todas, es decir, todos los días se realizarán todas las sesiones por parte de diferentes grupos

- Sesión 5 (práctica): Esta sesión será común a toda la clase y no se trabajará por grupos. Servirá para conocer el gimnasio in situ y presentar las máquinas que se van a trabajar. Se explicarán algunos contenidos vistos en los apuntes teóricos (diferencias entre máquinas guiadas y pesos libres, medidas de seguridad, forma de manejar las máquinas, posiciones, etc.) En gran grupo, se pasará por todos los ejercicios que se van a hacer durante las próximas sesiones explicando la manera de realizarlos y los aspectos fundamentales a tener en cuenta. Los alumnos realizarán los ejemplos prácticos para toda la clase. En esta clase también se explicará la forma de trabajo en grupo que se seguirá en las sesiones posteriores: mientras un alumno ejecuta, el resto del grupo le proporciona ayuda física y corrige si es necesario. De igual manera, durante esta sesión "introdutoria" se explicará el método de entrenamiento de aislamiento por grupos musculares que van a seguir y otra de las grandes alternativas, el full-body, y se realizará un breve ejemplo práctico de cada uno de ellos.

- Sesión 6 (práctica): sesión relacionada con los grupos musculares del brazo (bíceps, tríceps, hombro). Los alumnos realizarán los ejercicios de: curl de bíceps en máquina, curl de bíceps martillo con cargas ligeras, concentrado de bíceps con cargas ligeras, fondos de tríceps en máquina, tríceps en polea alta, fondos en paralelas con autocarga, press de hombro en máquina, elevaciones de hombros en máquina y abducciones/aducciones de hombro con cargas ligeras.

- Sesión 7 (práctica): sesión relacionada con el grupo muscular de las piernas. Se realizarán los ejercicios de: sentadillas sin carga, máquina de cuádriceps sentado, tijeras sin cargas, prensa en máquina guiada, gemelos en máquina, isquiotibiales en máquina, aductores/abductores en máquina, glúteos en máquina.

- Sesión 8 (práctica): sesión para trabajar el grupo muscular del pectoral. Se realizarán los ejercicios de: press banca plano en máquina con cargas ligeras, press banca inclinado en máquina con cargas ligeras, pullover en máquina, press banca plano con barra no olímpica, aperturas de pectoral en máquina, press sentado de pectoral en máquina, planchas con autocarga con o sin apoyo de rodillas, aperturas con mancuernas ligeras.

- Sesión 9 (práctica): sesión en la que se trabajará el grupo muscular correspondiente a la espalda. Se realizarán: dominadas en máquina con ayuda, tras nuca en polea alta, remo en máquina guiada, dorsal en polea alta con agarre estrecho al pecho, remo con barra y cargas ligeras, remo con mancuernas ligeras.

- Sesión 10 (práctica): Durante esta sesión se realizará la prueba práctica. Consistirá en realizar un supuesto práctico que se extraerá al azar, demostrando y explicando sus aspectos básicos tales como ejecución, seguridad, grupo muscular que trabaja, aspectos a tener en cuenta, motivos por los que se realiza de una manera determinada, etc. Se realizará de manera individual, mientras los demás alumnos repasan en grupos tanto los apuntes como los aspectos prácticos.

#### 5.4.2.- Agentes implicados

Para el desarrollo de esta propuesta de innovación será necesaria la colaboración del equipo directivo para poder realizar la segunda parte de la unidad fuera del centro educativo y poder desplazarse al gimnasio con los alumnos. Así mismo, será necesaria la colaboración del personal del gimnasio para poder utilizar sus instalaciones. Por último, los verdaderos protagonistas e implicados a lo largo de esta unidad serán los alumnos.

#### 5.4.3.- Materiales de apoyo y recursos necesarios

Los materiales que se utilizarán para el desarrollo de la unidad didáctica se dividirán en dos grandes apartados: los propios del centro y del departamento de Educación Física (tanto para las sesiones teóricas como prácticas) y los materiales que encontraremos en el gimnasio al que se acudirá durante el desarrollo de la unidad.

Los primeros recursos que utilizaremos serán en las sesiones teóricas, dentro del centro educativo en un aula que cuente con un proyector para poder desarrollar los contenidos. El material que se les proporcionará a los alumnos para la parte teórica consistirá en unos apuntes impresos. Estos apuntes (ver anexo 2, "Apuntes teóricos") estarán conformados por unos enunciados o pautas (podrían considerarse "claves" ampliadas) generales que conformarán la parte importante de los conceptos teóricos. A continuación de cada punto, se incluirá un espacio en blanco para que los alumnos completen dicho punto con la información más completa que explicará el profesor

durante las sesiones teóricas referente a dichos apartados. También se utilizarán materiales propios del departamento cómo, por ejemplo, petos para que los alumnos los lleven puestos al ir al gimnasio y así poder diferenciar los grupos con mayor facilidad.

Dentro de la parte práctica de la Unidad Didáctica, utilizaremos las instalaciones de un gimnasio cercano al centro que se presta a dejarnos utilizarlo de manera gratuita en horario de mañana 2 horas a la semana, a cambio de la posibilidad de que los alumnos (que residen en los alrededores del centro y por lo tanto del gimnasio) se apunten. En las sesiones propias de la unidad se ve con claridad los materiales que se utilizarán en el transcurso de las mismas pero, en general, dentro del gimnasio utilizaremos máquinas guiadas, barras, discos, mancuernas y bancos. La utilización de cada uno de estos materiales responde a un objetivo distinto adecuándose a lo que queremos trabajar con los alumnos.

#### 5.4.4.- Fases (calendario)

Como ya he comentado anteriormente, la propuesta de innovación se divide en dos fases principalmente: la fase teórica y la fase de desarrollo práctico en el gimnasio. En el apartado de "Plan de actividades" (5.4.1), se pueden ver las sesiones correspondientes a cada una de estas fases.

De esta manera, el calendario quedará distribuido de la siguiente manera:

- 1ª fase teórica: consta de 4 sesiones. Durante ellas se realizará, en este orden, la evaluación inicial, la explicación del modo de funcionamiento durante la Unidad Didáctica, la impartición de los contenidos teóricos, elaboración de los apuntes por parte de los alumnos y realización de la prueba escrita.

- 2ª fase práctica: consta de 6 sesiones. Durante dichas sesiones se procederá a realizar una primera toma de contacto con el ambiente del gimnasio, explicar las normas básicas de trabajo y de seguridad, realización de las actividades correspondientes a los contenidos prácticos y realización de la prueba práctica.

#### 5.4.5.- Evaluación y seguimiento de la innovación

Con el desarrollo de esta Unidad Didáctica estaremos contribuyendo a la consecución de los siguientes criterios de evaluación:

**- Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.**

Los estándares de aprendizaje evaluables según los cuales se evaluará este criterio de evaluación son:

- Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.

- Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.

**- Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.**

Los estándares de aprendizaje evaluables según los cuales se evaluará este criterio de evaluación son:

-Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.

**- Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.**

Los estándares de aprendizaje evaluables según los cuales se evaluará este criterio de evaluación son:

-Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.

-Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.

En cuanto a la evaluación de esta unidad didáctica, la tradicional será de tipo objetiva (en el test teórico y en la prueba de evaluación práctica) y de tipo subjetiva durante las sesiones ordinarias tanto teóricas como prácticas (puesto que durante estas sesiones se realizará por medio de procesos de observación). De todas maneras, se tratará de que este proceso de observación se realice de manera fiable, dándole especial importancia a su planificación y sistematización. Se realizará una evaluación inicial por parte del profesor para intentar conocer el nivel de inicio. El alumnado será evaluado por el profesor, así como el proceso de la unidad didáctica. Además, al final de la unidad, los alumnos realizarán una evaluación propia y anónima sobre aspectos relacionados con su autoevaluación durante las sesiones, la unidad didáctica y el profesor. Dicha evaluación tendrá un formato de preguntas abiertas en las que el alumno se exprese, y no será calificada.

Para el apartado de evaluación y calificación de esta unidad didáctica se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

- Fase teórica: se evaluará durante las sesiones teóricas (4 sesiones). Para ello se utilizará una escala de valoración basada en aspectos relacionados con la atención en las clases, las intervenciones, las preguntas y la actitud. También deberán completar los apuntes que se les entregan con la información fundamental puesto que será la que se utilice de cara al test teórico. Además de la utilidad para preparar el test, dichos apuntes serán entregados al profesor el día de la prueba para evaluar su estado. En aquellos en los que se considere que falta la información imprescindible, el alumno deberá completarla. Se pretende con esto que los alumnos tengan una pequeña recopilación a modo de ideas clave de los aspectos más importantes. El apartado teórico se calificará de la siguiente manera dentro de la puntuación total de la unidad didáctica:

Escala de valoración sesiones clase (anexo 1): 10% de la calificación total.

Apuntes (anexo 2): 10% de la calificación total.

Prueba escrita tipo test (anexo 3) 20% de la calificación total.

- Fase práctica: se llevará a cabo durante las sesiones prácticas que se desarrollarán en el gimnasio (6 sesiones). La última sesión se utilizará para el desarrollo de la prueba práctica de los alumnos. Para la evaluación de las sesiones ordinarias, se utilizará por parte del profesor una rúbrica basada en el cumplimiento de las tareas, los elementos de seguridad, la adecuación a las pautas vistas en la teoría, el comportamiento y la correcta ejecución del ejercicio. También se valorará de la misma manera el comportamiento mientras el alumno no está realizando el ejercicio, puesto que el trabajo será por grupos elegidos por el profesor y los alumnos que no estén ejecutando deberán ayudar y apoyar al compañero que lo realiza mediante correcciones o recordatorio de las pautas básicas. Para la evaluación de la prueba práctica en la última sesión, se utilizará un supuesto práctico que se le presentará al alumno de forma oral. Este supuesto práctico será aleatorio de una serie de supuestos numerados, el alumno sacará un número y ese será el supuesto que deberá realizar. Los supuestos consistirán en realizar de forma práctica el ejercicio que corresponde, mientras explica la ejecución, los aspectos a tener en cuenta, las medidas de seguridad y, en general, traslada las nociones teóricas a la práctica. El apartado práctico se calificará de la siguiente forma dentro de la puntuación total de la unidad didáctica:

Rúbrica de las sesiones prácticas (anexo 4): 25% de la calificación total.

Prueba práctica (anexo 5): 35% de la calificación total.

## **6.- CONCLUSIONES**

Las conclusiones a las que he llegado después de la elaboración de este trabajo han sido las siguientes:

- La Educación Física debe encontrarse en una regeneración continua para dar respuesta a los nuevos tiempos, nuevas actividades, nuevas modas y deportes. Es esencial que la asignatura sea útil y tenga una transferencia real a las actividades que se practican en la actualidad y en el día a día.
- El conocimiento de la realidad, de las normas, de los hábitos saludables, de la seguridad y de los métodos de entrenamiento es la mejor manera de evitar los peligros que subyacen en el mundo de la musculación, el fitness y, en general, de los gimnasios.

## **7.- BIBLIOGRAFÍA**

- American Academy of Pediatrics Committee on Sports Medicine and Fitness. (2008) Strength training for children and adolescents. *Pediatrics*, 121, 835-840.
- Bueno, M. (2013). La musculación en niños y adolescentes. Ginebra, Octubre 2013. Recuperado de:  
[http://www.rfea.es/ene/doc\\_tecnicos/musculacion\\_ManuelBueno.pdf](http://www.rfea.es/ene/doc_tecnicos/musculacion_ManuelBueno.pdf)
- Consejo Superior de Deportes. (2000). *Anuario de estadísticas deportivas de 2000*. Ministerio de Educación Cultura y Deporte.
- Consejo Superior de Deportes. (2005). *Anuario de estadísticas deportivas de 2005*. Ministerio de Educación Cultura y Deporte.
- Consejo Superior de Deportes. (2010). *Anuario de estadísticas deportivas de 2010*. Ministerio de Educación Cultura y Deporte.
- Consejo Superior de Deportes. (2016). *Anuario de estadísticas deportivas de 2016*. Ministerio de Educación Cultura y Deporte.
- Domínguez La Rosa, P. y Espeso Gayte, E. (2003). Bases fisiológicas del entrenamiento de la fuerza con niños y adolescentes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 3(9), 61-68.
- Faigenbaum AD, Westcott WL, Micheli LJ, et al. (1996). *The effects of strength training and detraining on children*. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 10.
- Tomás, S. (dirección). (2006). *Plan estratégico sobre drogodependencias y otros trastornos adictivos de la Comunitat Valenciana 2006-2010*. Edita: Generalitat Valenciana.
- Valgo. Informe sobre gimnasios low cost en España (4º). Recuperado de:  
<http://munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/0351A7BF.pdf>

## 8.- ANEXOS

### ANEXO 1.- Escala de valoración sesiones teóricas

<u>Acción</u>	<u>Nivel 1</u> <u>(mal)</u>	<u>Nivel 2</u> <u>(regular)</u>	<u>Nivel 3</u> <u>(bien)</u>	<u>Nivel 4</u> <u>(notable)</u>	<u>Nivel 5</u> <u>(sobresaliente)</u>
Interviene durante las sesiones de manera adecuada					
Responde a las preguntas formuladas por el profesor correctamente					
Muestra interés					
Su actitud es la adecuada en clase					

**ANEXO 2.- Apuntes teóricos (a completar por los alumnos durante las sesiones teóricas con las explicaciones del profesor). \* En los apuntes a entregar a los alumnos habrá un espacio en blanco después de cada enunciado para que sea completado con los aspectos básicos vistos en clase.**

#### FISIOLOGÍA

- Tipos de fibras musculares y características.
- Tipos de contracción (concéntrica, excéntrica e isométrica).
- Factores básicos hipertrofia (entrenamiento, nutrición y descanso).

#### MÉTODOS ENTRENAMIENTO

- Weider o entrenamiento de aislamiento por grupos musculares.
- Full body o torso/ pierna.
- Principio de supercompensación.

#### FALSOS MITOS GIMNASIO

- Se puede eliminar grasa localizada.
- Sudar adelgaza.
- Cuanto más, mejor. (dolor, peso, ejercicios, días de entrenamiento...)
- Las chicas no pueden entrenar la fuerza.
- Hacer abdominales reduce la barriga.
- Es necesario tomar batidos para hipertrofiar.
- Los esteroides son buenos y no tienen efectos secundarios.
- Tomar carbohidratos por la noche engorda.
- Es mejor entrenar en ayunas.
- Un mismo entrenamiento vale para todo el mundo.
- Hipertrofia=fuerza.

#### INICIACIÓN MUSCULACIÓN

- Máquinas guiadas vs pesos libres. Qué son y cual usar.
- Levantar peso en iniciación.
- Autocargas vs sobrecargas.
- Importancia de la técnica al iniciarse.
- Importancia planificación rutina entrenamiento.

- Ejercicios multiarticulares.

#### NUTRICIÓN

- Suplementos. Aspectos generales.
- Tipos de macronutrientes. Glúcidos, lípidos y proteínas. Funciones básicas.
- Micronutrientes.

#### SEGURIDAD EN EL GIMNASIO

- Calentamiento. ¿Necesario?
- Estiramientos. ¿Necesarios? Cuando realizarlos.

**EJERCICIOS EN EL GIMNASIO POR GRUPOS MUSCULARES** (incluir dibujo y aspectos básicos de cada uno de ellos). (Realizar los dibujos en casa). \*Este apartado no entrará para el examen teórico, pero sí para las sesiones prácticas y para la prueba práctica.

#### PECTORAL

- Press banca plano.
- Press banca inclinado.
- Pullover.
- Aperturas.
- Planchas/flexiones.

#### ESPALDA

- Dominadas.
- Tras nuca polea alta.
- Remo en máquina.
- Dorsal polea alta.
- Remo con cargas.

#### PIERNA

- Sentadilla.
- Máquina cuádriceps.
- Tijeras/zancadas.
- Prensa.
- Gemelos en máquina.
- Isquiotibiales en máquina.
- Glúteos en máquina.

#### BRAZO (BÍCEPS/TRICEPS)

- Curl bíceps.
- Curl martillo.
- Concentrado bíceps.
- Fondos tríceps.
- Tríceps polea alta.

#### HOMBRO

- Press hombro.
- Elevaciones hombro.
- Abducciones/aducciones hombro.

### **ANEXO 3.-Prueba escrita**

Cada bloque completo de 3 respuestas incorrectas restará una respuesta correcta.

Las no respondidas no restarán.

**1.- Las fibras de musculares de contracción rápida son las:**

- a) Tipo I. También son las que menos fuerza desarrollan.
- b) Tipo II. Son las que más fuerza desarrollan.
- c) Tipo II o ST. Desarrollan una fuerza media.

**2.- La contracción excéntrica se produce cuando:**

- a) El músculo se contrae.
- b) El músculo se expande.
- c) El tipo de contracción depende del ejercicio.

**3.- La contracción excéntrica tiene como principales características:**

- a) Desarrolla menos fuerza que la concéntrica, pero produce mayor fatiga y rotura fibrilar.
- b) Desarrolla más fuerza que la concéntrica y la isométrica. Produce mayor fatiga y rotura fibrilar.
- c) Desarrolla más fuerza que la concéntrica pero menos que la isométrica. Es la que menor rotura fibrilar presenta y, por lo tanto, la más adecuada.

**4.- La hipertrofia se producirá en mayor medida cuando:**

- a) Entrenamos todos los días, a la máxima intensidad y nos alimentamos adecuadamente.
- b) Entrenamos de manera adecuada y planificada, respetando los periodos de descanso y nos alimentamos de manera correcta.
- c) Entrenamos 1 día semanal, a la máxima intensidad y durante mucho tiempo. Así el músculo tiene tiempo a recuperarse, aunque el esfuerzo sea grande.

**5.- El principio de supercompensación establece que:**

- a) Debe existir una relación adecuada entre el estímulo (entrenamiento), el tiempo de descanso y el siguiente estímulo.
- b) La mejor forma de supercompensar es entrenar lo máximo posible durante el máximo tiempo posible para después descansar todo lo necesario, antes de volver a repetir.
- c) El entrenamiento intensivo siempre resulta contraproducente, aunque se acompañe de periodos de descanso planificados.

**6.- La mejor forma de eliminar la grasa que se encuentra en la barriga es:**

- a) Realizar series de ejercicios que trabajen la parte de la barriga, por ejemplo abdominales.
- b) No es posible eliminar únicamente la grasa localizada.
- c) Realizar acciones en las que se sude lo máximo posible como por ejemplo, correr con muchas capas térmicas o ir a la sauna.

**7.- Los batidos de proteína:**

- a) Son necesarios para que se produzca la hipertrofia.
- b) Dañinos.
- c) Pueden ser sustituidos por la dieta.

**8.- Una persona que se está iniciando en el entrenamiento en gimnasio debería tratar de:**

- a) Utilizar máquinas guiadas para aproximarse a la técnica de ejecución y prepararse muscularmente para posteriores entrenamientos.
- b) Utilizar pesos libres siempre que sea posible, utilizando la máxima carga que pueda levantar. Esto se debe a que los pesos libres son los mejores a la hora de hipertrofiar.
- c) Realizar únicamente ejercicios con autocargas, puesto que son los menos dañinos.

**9.- El calentamiento, a la hora de realizar un entrenamiento de fuerza en el gimnasio:**

- a) Es menos necesario que en otros deportes, puesto que es una actividad menos explosiva.
- b) Es perjudicial, puesto que fatiga los músculos y podría hacer que nos lesionemos.
- c) Cobra especial importancia, debido a que trabajaremos grupos musculares muy concretos y trabajar con cargas externas.

**10.- Ejecutar un ejercicio con la técnica adecuada:**

- a) Sólo tiene importancia cuando se levantan pesos elevados, para así poder levantar más.
- b) Es importante a la hora de prevenir lesiones.
- c) Es menos importante cuando te estas iniciando en el entrenamiento de fuerza en el gimnasio, puesto que lo más importante es no cargar demasiado peso.

**11.- El método de entrenamiento tipo Weider, se caracteriza por entrenar por separado diferentes grupos musculares, el aislamiento muscular y por un elevado tiempo de descanso entre entrenamientos del mismo grupo muscular:**

- a) Verdadero.
- b) Falso.

**12.- Los carbohidratos son micronutrientes que tienen como función principal proporcionar energía de forma rápida para nuestro cuerpo:**

- a) Verdadero.
- b) Falso.

**13.- Las proteínas son un macronutriente que no puede ser ingerido en cantidad suficiente mediante la alimentación para que se produzca la hipertrofia.**

- a) Verdadero.
- b) Falso.

**14.- La mejor forma de planificar un entrenamiento es utilizar uno de otra persona a la que le funcione. Así nos aseguramos que ese entrenamiento es adecuado**

- a) Verdadero.
- b) Falso.

**15.- Los ejercicios multiarticulares están presentes, de manera mayoritaria, en las rutinas tipo Weider, más que en las full-body:**

- a) Verdadero.
- b) Falso.

**16.- Los suplementos son dañinos para la persona que los toma:**

- a) Verdadero.
- b) Falso.

**17.- Las fibras musculares tipo II, se usan sobre todo en esfuerzos que se prolongan mucho en el tiempo:**

- a) Verdadero.
- b) Falso.

**18.- La contracción isométrica se produce cuando hay ausencia de movimiento del músculo que se está trabajando y es la que más fuerza es capaz de desarrollar:**

- a) Verdadero.
- b) Falso.

**19.- El músculo se construye mientras descansa, mientras se está entrenando el músculo se destruye:**

- a) Verdadero.
- b) Falso.

**20.- Los macronutrientes se dividen en glúcidos, lípidos, proteínas y vitaminas:**

- a) Verdadero.  
b) Falso.

#### **ANEXO 4.- Rúbrica sesiones prácticas en gimnasio**

Acción	Nivel 1.- Mal	Nivel 2.- Regular	Nivel 3.- Bien	Nivel 4.- Notable	Nivel 5.- Sobresaliente
Realización ejercicio	No realiza los ejercicios	Realiza casi todos los ejercicios pero no de manera correcta.	Realiza casi todos los ejercicios teniendo en cuenta la mayoría de las pautas.	Realiza todos los ejercicios teniendo en cuenta la mayoría de las pautas.	Realiza todos los ejercicios según todas las pautas.
Rol "ayudante"	No ayuda de ninguna manera	Ayuda a veces a los compañeros con ayuda "mecánica" (pesos, barras)	Ayuda siempre a los compañeros con ayuda mecánica.	Ayuda casi siempre a los compañeros con ayuda mecánica y correcciones según las pautas.	Ayuda siempre, tanto de manera mecánica como dando feedback.
Comportamiento	Se separa del grupo. Realiza otros ejercicios fuera de la sesión. Mal comportamiento	Se separa del grupo. Mal comportamiento	Permanece con el grupo. Comportamiento malo a veces.	Permanece con el grupo. Buen comportamiento. Realizan a veces otros ejercicios.	Permanece con el grupo, realizan los ejercicios adecuados y se comporta bien.

#### **ANEXO 5. Prueba práctica gimnasio**

La prueba práctica se realizará de manera individual. Se valorará según la rúbrica que se incluye a continuación de los supuestos que los alumnos deberán realizar. Cada uno de los supuestos se recortará, se meterá en una caja y los alumnos lo sacarán sin verlo:

Supuesto 1.- Realiza un ejercicio multiarticular que implique los grupos musculares de las piernas, para una persona que se está iniciando en el entrenamiento en gimnasio.

Justifica tu elección, realiza el ejercicio y explica sus puntos clave.

Supuesto 2.- Realiza un ejercicio en máquina guiada que implique la musculatura de la espalda. Explica para qué tipo de personas sería más adecuado este ejercicio comparándolo con las dominadas con peso. Realiza el ejercicio y explica sus puntos clave.

Supuesto 3.- Realiza un ejercicio de aislamiento del músculo del bíceps con peso libre.

¿Es mejor o peor que el bíceps en máquina para una persona con poca experiencia?

Justifica tu respuesta, realiza el ejercicio y explica los puntos clave.

Supuesto 4.- Realiza el tipo de sentadilla que sea más adecuada para una persona que no tiene experiencia en entrenamiento en gimnasio. Justifica tu elección, di que grupos musculares trabaja, y explica sus puntos clave.

Supuesto 5.- Realiza un ejercicio de aislamiento para hombro. El ejercicio debe ser indicado para personas sin experiencia en el gimnasio. Justifica tu elección, y realiza el ejercicio explicando sus puntos clave.

Supuesto 6.- Realiza un press de banca inclinado con cargas externas. Explica por qué este ejercicio es menos recomendable que un press de banca en máquina para una persona que acaba de empezar en el gimnasio. Realiza el ejercicio y explica sus puntos clave.

Supuesto 7.- Realiza un ejercicio para tríceps con AUTOCARGA. ¿Es un ejercicio de aislamiento o multiarticular? ¿Por qué? Explica sus puntos clave y realiza el ejercicio.

Supuesto 8.- ¿Qué ejercicio multiarticular, con autocargas o máquina, que trabaje la musculatura de la pierna, recomendarías a una persona que acaba de empezar en el gimnasio? Justifica tu elección, realiza el ejercicio y explica sus puntos clave.

Supuesto 9.- Realiza un ejercicio de gemelo, otro de espalda y otro de tríceps en máquina. Explica sus puntos clave. Explica tus elecciones.

Supuesto 10.- Realiza un ejercicio de pecho en máquina, otro de cuádriceps en máquina y otro de hombro en máquina. Explica tus elecciones y sus puntos clave.

Acción	Nivel 1.- Mal	Nivel 2.- Regular	Nivel 3.- Bien	Nivel 4.- Notable	Nivel 5.- Sobresaliente
Explicación puntos ejercicio	No explica ningún punto clave del ejercicio	Explica algunos puntos clave de manera incorrecta	Explica de manera correcta algunos puntos clave	Explica de manera correcta la mayoría de los puntos	Explica todos los puntos clave de manera correcta
Realización ejercicio	Realiza el ejercicio de manera muy incorrecta e insegura.	Realiza el ejercicio de manera incorrecta.	Realiza el ejercicio de manera mayoritariamente correcta.	Realiza todos los puntos clave del ejercicio pero no perfecto.	Realiza el ejercicio a la perfección según todos los puntos clave
Justificación elección ejercicio	No justifica la elección.	Justifica la elección de pero de manera incorrecta.	Justifica la elección con argumentos ciertos pero que no encajan con el ejercicio.	Justifica la elección con una buena argumentación, aunque no de todos los puntos.	Justifica la elección perfectamente
Selección ejercicio	No selecciona de manera adecuada al supuesto.	Selecciona según el grupo muscular, pero no las características de la persona o ejercicio	Selecciona el ejercicio según el grupo muscular y el tipo de ejercicio.	Selecciona según el grupo muscular y el tipo de persona, pero no según las características del ejercicio.	Selecciona perfectamente el ejercicio adecuado al grupo muscular, características del ejercicio y de la persona.

### **Anexo 6.- Preguntas evaluación inicial (no calificable).**

Durante la primera sesión de clase se dedicará un breve periodo de tiempo a realizar a los alumnos una serie de preguntas abiertas para tener una idea general de los conocimientos que tienen de antemano relacionados con los entrenamientos en los gimnasios.

- ¿Cuántos de vosotros habéis ido alguna vez a un gimnasio?
- ¿Qué creéis que significa hipertrofiar?
- ¿Qué tipo de ejercicios se hace en un gimnasio?
- ¿Qué creéis que son los batidos de proteína? ¿y los suplementos?
- ¿Cómo creéis que se debe entrenar en un gimnasio?
- ¿Qué es lo más importante para "ponerse fuerte"?
- ¿Alguien conoce algún método/forma de entrenar en un gimnasio?

### **Anexo 7.- Escala de valoración para evaluación de las UDs.**

(A rellenar por los alumnos al final de cada unidad y entregar al profesor).

Valorar del 1 al 4 (1 lo mínimo y 4 lo máximo) los siguientes apartados:

	1	2	3	4
La utilidad de esta unidad didáctica.				
La dificultad de esta unidad didáctica.				
Me ha gustado la temática de la unidad didáctica.				
Me han gustado las actividades de la unidad didáctica.				
Me ha gustado esta unidad didáctica.				
¿Qué cambiarías de esta unidad didáctica?/Otras observaciones				

**Anexo 8.- Escala de valoración para evaluación del cuaderno de clase. (A rellenar por el profesor)**

Valora del 1 al 5 (1 mín, 5, máx) los siguientes aspectos.

	1	2	3	4	5
El cuaderno refleja todos los contenidos.					
Los contenidos están correctamente desarrollados					
Todas las claves necesarias están reflejadas y bien explicadas					
Presentación y formato					

**Anexo 9.- Escala de valoración realización de clase práctica**  
**Unidad 13.- El deporte cura y salud.**

	1	2	3	4	5
Explican los ejercicios de manera correcta					
Se coordinan entre ellos y participan todos (grupo "profesores")					
Corrigen a los alumnos durante la ejecución.					
La sesión se desarrolla de manera adecuada.					

**Anexo 10.- Instrumento evaluación de los requisitos de la sesión a realizar en la Unidad 13.- El deporte cura y salud.**

(Este instrumento evalúa la sesión por escrito entregada al profesor).

Puntuar con 0/0.5/1 los siguientes requisitos. Máx. 10

La sesión trabaja contenidos de fuerza relacionados con la salud.	
La sesión incluye contenidos de velocidad relacionados con la salud.	
La sesión incluye contenidos de flexibilidad relacionados con la salud.	
La sesión incluye contenidos de resistencia relacionados con la salud.	
La dificultad/ intensidad de la sesión es adecuada al trabajo de la salud.	
Hay una justificación adecuada de la elección de actividades.	
Las actividades son adecuadas para trabajar la salud.	
Los tiempos y recuperaciones de los ejercicios son adecuados.	
La sesión es viable para ser llevada a cabo en clase	
Las actividades son seguras.	

**Anexo 11.- Rúbrica de la representación Unidad 11.- ¿Nos entendemos sin hablar?.**

Coordinación	Están descoordinados, no saben lo que hacer y hablan entre ellos.	Descoordinación pero no hablan entre ellos	Hablan poco entre ellos pero hay coordinación	No hablan entre ellos pero ligera descoordinación	Los miembros saben lo que tienen que hacer. Manera fluida y coordinada.
Expresividad	No controlan lo que expresan, se ríen o pierden.	Intentan controlar la expresividad aunque hay pausas o risas no intencionadas.	Expresan lo mismo que la escena original.	Expresan lo contrario a la escena original pero hay risas o pausas a veces.	Controlan las emociones y transmiten lo contrario a la escena original

Originalidad	Representan las escenas tal cual.	Introducen alguna pequeña modificación en las escenas	Introducen modificaciones importantes en las escenas (escenarios ,personajes ..)	Algunas escenas son originales de los alumnos.	Representan y son capaces de transmitir la película con escenas ideadas por ellos
Elementos audiovisuales	No utilizan	Utilizan elementos de audio	Utilizan elementos como disfraces, maquillaje, ropa similar a la original,,,	Usan cierta caracterización y elementos de audio.	Utilizan caracterización y elementos de audio adecuados.

**Anexo 12. Instrumento evaluación práctica piragüismo.**  
**Unidad 8.- Algo más que deporte en grupo.**

	1	2	3	4	5
Realiza las actividades que manda el monitor					
Realiza las actividades cómo las manda el monitor					
Comportamiento					
Respeto las medidas de seguridad y a los compañeros.					

**Anexo 13. Instrumento evaluación trabajo teórico.**  
**Unidad 8.- Algo más que deporte en grupo.**

	1	2	3	4	5
Analiza los aspectos socioculturales de los deportes mayoritarios y minoritarios de manera correcta.					
Compara dichos aspectos entre sí.					
Ofrece una valoración personal fundamentada					
Aspectos formales del trabajo					

**Anexo 14. Instrumento evaluación sesión ruta bicicleta.**  
**Unidad 8.- Algo más que deporte en grupo.**

	1	2	3	4	5
Respetar las indicaciones del profesor.					
No se separa del grupo.					
Comportamiento					
Medidas de seguridad.					

**Anexo 15. Lista de control sesión práctica higiene postural y dinámica. Unidad 6.- Higiene.**

	SÍ	NO	A VECES
Dobla las rodillas para coger peso			
Arquea la espalda			
Mantiene la espalda recta al transportar peso.			
Transporta el peso con las dos manos			
Se sienta de manera correcta con la espalda recta			
Corre con postura erguida			
Conoce los motivos del porqué de las claves.			

**Anexo 16. Escala de valoración sesiones Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad. Unidad 4.- Más fuerte, rápido, resistente y flexible.**

(Durante esta unidad no se evaluará la condición física ni los resultados en las sesiones, por lo que se utilizará un instrumento común a todas las sesiones que tenga en cuenta aspectos de participación adecuada, comportamiento y actitud.

	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

Respetar las indicaciones del profesor.					
Realizar los ejercicios indicados.					
Respetar los tiempos de realización de los ejercicios.					
Comportamiento					
Participar en las actividades de manera adecuada.					
Medidas de seguridad. (circuito fuerza y estiramientos sobre todo)					