



Universidad de Oviedo  
*Universidá d'Uviéu*  
*University of Oviedo*

## **Formación del Profesorado y Educación**

### **Máster en Formación del Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional**

**Desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje  
de la fuerza mediante el modelo pedagógico de la  
gamificación**

**Development of the teaching-learning process of  
force through the pedagogical model of  
gamificación**

## **TRABAJO FIN DE MÁSTER**

Autor: Manuel David Secades Tarrazo

Tutor: Antonio Méndez Giménez

Febrero – 2021

## ÍNDICE

<b>RESUMEN</b> .....	<b>4</b>
<b>1. Introducción</b> .....	<b>6</b>
<b>2. Breve reflexión sobre la formación recibida y las prácticas profesionales realizadas</b> .....	<b>7</b>
<b>3. Propuesta de programación docente</b> .....	<b>10</b>
3.1. Marco legislativo .....	10
3.2. Contextualización.....	10
3.3. Contribución de la materia al logro de las competencias clave establecidas para la etapa.....	13
3.4. Objetivos generales y Contenidos .....	14
3.5. Modelos, métodos, estilos y estrategias .....	19
3.6. Procedimientos, instrumentos y criterios de calificación del aprendizaje del alumnado .....	23
3.7. Recursos .....	34
3.8. Atención a la diversidad y medidas de refuerzo.....	36
3.9. Actividades Complementarias y Extraescolares .....	39
3.10. Cronograma y secuenciación de las UD.....	40
<b>4. Propuesta de innovación educativa</b> .....	<b>43</b>
4.1. Ámbito de mejora y contextualización .....	43
4.2. Justificación y objetivos de la innovación .....	46
4.3. Marco teórico de referencia de la innovación.....	49
4.4. Desarrollo de la innovación .....	62
4.4.1. Objetivos didácticos .....	62
4.4.2. Contenidos .....	63
4.4.3. Relación entre actividades, tareas y acciones y competencias clave .....	64
4.4.5. Metodología .....	64
4.4.6. Desarrollo fases y actividades.....	66
4.5. Plan de actividades (sesiones).....	81
4.6. Agentes implicados.....	89
4.7. Materiales de apoyo y recursos necesarios .....	89
4.8. Fases (calendario/cronograma) .....	90
4.9. Evaluación y seguimiento de la innovación .....	90

<b>5. Conclusión .....</b>	<b>94</b>
<b>6. Referencias bibliográficas .....</b>	<b>95</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>99</b>
<b>Anexo 1: Unidad didáctica de Floorball.....</b>	<b>99</b>
<b>Anexo 2: Portafolios .....</b>	<b>121</b>

## **RESUMEN**

El objetivo principal de este trabajo ha sido diseñar una programación docente donde se reflejen los aspectos fundamentales determinados a nivel del departamento de E.F para el curso de 3º de la ESO. Consiste en una serie de directrices y criterios que afectan a los elementos didácticos y que dan coherencia a la enseñanza que se imparten en este curso.

Otro de los objetivos principales de este trabajo fue diseñar una propuesta de innovación mediante una unidad didáctica de fuerza a través del modelo pedagógico de la gamificación, el cual ha permitido poner en marcha una metodología centrada en el proceso, así como en la motivación del alumnado por aprender.

Para ello, se han considerado y manipulado diferentes formas, medios y métodos a través de un proceso lúdico permitiendo transmitir al alumnado unos conocimientos relevantes a cerca de una capacidad física tan importante como es la fuerza.

Desmitificar el trabajo de fuerza será otro propósito de este documento pues intentará alejar al alumnado de la idea de asociar esta capacidad únicamente al levantamiento de pesas o ligar su práctica solamente a personas fuertes y musculadas.

Desde el presente trabajo se plantea una propuesta consensuada y viable para un adecuado desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje.

## **ABSTRACT**

The main objective of this work is to design a teaching program that reflects the fundamental aspects determined at the level of the Physical education department for the 3rd year of ESO. It consists of a series of guidelines and criteria that refer to the didactic elements and that give coherence to the teaching that is taught in this course.

Another of the main objectives of this work was to design an innovation proposal through a didactic unit of strength through the pedagogical model of gamification, which has allowed to implement a methodology focused on the process, as well as on the motivation of the students for learning.

For this, different forms, means and methods have been considered and manipulated through a playful process to allow the student to transmit relevant knowledge about a physical capacity as important as strength.

Demystifying strength work will be another purpose of this document as it will try to distance students from the idea of associating this ability only with weight lifting or linking its practice only to strong and muscular people.

From the present work, a consensus and viable proposal is presented for an adequate development of the teaching-learning process.

## **1. Introducción**

En el trabajo que se presenta a continuación, se desarrolla una programación dirigida al alumnado de Educación Secundaria Obligatoria, específicamente orientada a tercero de la ESO en un IES de la ciudad de Oviedo.

El curso se ha elegido en base a la realización de las prácticas desarrolladas en el centro mencionado. Esto me ha permitido observar a los estudiantes del curso, dirigirlos e interactuar con ellos, por lo que la programación será real y fiel a la experiencia vivida con el alumnado y su entorno.

En esta programación existirán dos partes claramente diferenciadas. La primera se analizará las competencias clave, los objetivos de etapa, los contenidos, los criterios e indicadores de evaluación, y se relacionarán todos estos elementos curriculares con la programación que se ha elaborado y con las unidades didácticas, recogiendo una de floorball y que se desarrollará más adelante. Seguidamente se abordará un aspecto importante como la metodología, los estilos y las estrategias que se utilizarán en las unidades didácticas así como la evaluación, en la que se analizarán los procedimientos y los instrumentos que permitirán llevarla a cabo.

En la segunda parte del trabajo se ha elaborado una propuesta de innovación, la cual consiste en el desarrollo de una unidad didáctica de fuerza y que se impartirá de una forma novedosa alejándose de los métodos tradicionales que hasta el día de hoy se han llevado a cabo en el ámbito educativo de la actividad física, utilizando la gamificación como modelo pedagógico.

## **2. Breve reflexión sobre la formación recibida y las prácticas profesionales realizadas**

Tras acabar el máster universitario en Entrenamiento y Rendimiento Deportivo por la Universidad de León y tras unos años de trayectoria profesional en el mundo del deporte, concretamente en el fútbol y en el entrenamiento personal, decidí seguir con mi formación. Esta vez por la rama de educación, puesto que hace años me había diplomado en Magisterio de Educación Física y necesitaba completar mis estudios académicos para poder ejercer como futuro docente, por este motivo decidí obtener el Máster en Formación del Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional.

El curso se divide en 2 cuatrimestres:

- 1) El primero de ellos es fundamentalmente teórico. Son cuatro meses útiles en los que te vas adentrando en el mundo de la enseñanza y en parte, comprendiendo los entresijos que la forman. Este periodo de tiempo me sirvió para recordar cosas que tenía un poco olvidadas así como conocer otras muchas nuevas. En dicho cuatrimestre podemos encontrar las siguientes asignaturas:
  - a) **Aprendizaje y desarrollo de la habilidad:** Esta asignatura plantea las formas de conducta en el aula, así como las técnicas que pueden ser utilizadas para el adecuado desarrollo de ellas. Materia y contenido útil, bien estructurado por el docente, el cuál ofreció gran cantidad de recursos y ayuda para desarrollar la asignatura.
  - b) **Procesos y contextos educativos:** Asignatura con mucho contenido por ello se divide en tres bloques. Los dos primeros tratan sobre legislación, como encontrarla y usarla. El tercero aborda los contextos socioculturales en los que se encuentran los centros docentes y la atención a la diversidad. Este último bloque a nivel personal y gracias a la profesora “Miriam Miranda Morais” y su involucración en la materia me ha servido de gran ayuda para comprender cierta documentación que más tarde he tenido que utilizar en las prácticas externas.

- c) Sociedad, familia y educación:** Esta materia me ha permitido saber y comprender el nexo de unión que debe de existir entre el centro, las familias y el profesorado así como la constante cooperación entre todos.
- d) Complementos a la formación disciplinar:** Asignatura específica de Educación Física. Para mí una de las más importantes junto con Aprendizaje y Enseñanza. Materia útil para entender y comprender la Educación Física con un alto componente práctico. Me ha permitido realizar y conocer diferentes métodos, deportes, juegos, recursos así como formas de solucionar posibles problemas. Resaltar la labor de “Antonio Méndez Giménez” persona que impartió esta asignatura, docente exigente que ha sido capaz de transmitir sus conocimientos de una forma eficaz y cercana.
- e) Tecnologías de la información y la comunicación:** Asignatura necesaria e importante en la actualidad pero que me ha parecido demasiado corta y escasa. Del mismo modo he podido aprender ciertas pautas y técnicas de ámbito tecnológico y de comunicación para hacer uso de ellas en la clase.
- 2) En el segundo cuatrimestre, se realiza la parte práctica donde tienen lugar las prácticas externas junto con otras tres asignaturas de carácter teórico:
- a) Prácticas externas:** Las prácticas se realizan en un instituto con una duración de 4 meses. En mi caso se realizaron en un IES de Oviedo y me han permitido experimentar todo los conocimientos adquiridos durante el desarrollo del máster. Además he podido vivenciar diferentes situaciones así como explorar mi capacidad para desenvolverme en la realidad diaria de la docencia. Al mismo tiempo he podido coincidir con un departamento integrado por grandes personas y realmente competentes en su trabajo, en especial mi tutor “Andrés Garrido” del cuál he podido recibir ayuda en todo momento. Por último señalar que desde mi punto de vista el periodo de prácticas es el adecuado, siendo los cuatro meses tiempo suficiente para ensayar, probar, examinar y comprobar todo lo recogido en el máster.
- b) Aprendizaje y enseñanza:** Junto con la asignatura de complementos creo que han sido las dos que más conocimiento he podido extraer y por consiguiente las de más utilidad de acuerdo a la especialidad que he estudiado. Esta materia se centra



fundamentalmente en los diferentes modelos pedagógicos. Gracias a “Francisco Javier Fernández-Río”, docente de la asignatura que denota un gran conocimiento de la misma, hemos podido conocer las diferentes estrategias para aumentar el nivel del proceso enseñanza-aprendizaje del alumnado mediante la estructuración de las clases y las diferentes formas para un correcto desarrollo de estas.

- c) **Innovación docente e iniciación a la investigación educativa:** Asignatura centrada en la innovación e investigación para conseguir nuevos métodos que consigan aumentar la calidad de la enseñanza. Asignatura que superó las expectativas que tenía en ella debido sobre todo al trabajo realizado día a día en clase y que el cuál ha servido para encauzar mi propuesta de innovación.
- d) **La comunicación social en el aula: prensa, información audiovisual y nuevos medios de comunicación (optativa):** Se abordan técnicas orientadas al correcto uso de las herramientas para la comunicación social dentro del aula cuyo uso adecuado supone incrementar la capacidad de acción.

### **3. Propuesta de programación docente**

#### **3.1. Marco legislativo**

Esta programación didáctica está justificada a nivel legal por la LOMCE (Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa 8/2013). Esta ley se presenta como una reforma de la Ley Orgánica de Educación (LOE, 2006), representa un gran cambio, que supone un nuevo marco, una nueva ley educativa.

Una vez señalada la ley orgánica por la que se justifica esta programación, se debe indicar también, la ayuda de diferentes órdenes, decretos y resoluciones utilizados para la realización de esta programación y que se mencionan a continuación:

- Real Decreto 83/1999, de 26 de enero, por lo que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria (BOE de 21 de febrero): Art. 65 y 66.
- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.
- Decreto 43/2015, de 10 de junio, por lo que se regula la ordenación y se establece el currículo de la Educación Secundaria (BOE de 21 de febrero): Art. 65 y 66.
- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación secundaria y bachillerato.

#### **3.2. Contextualización**

En este apartado se analizará las características del centro y la disponibilidad de recursos, tanto espaciales como materiales, existentes para llevar a cabo las sesiones que formarán las diferentes unidades de esta programación.

##### **3.2.1. Centro**

Este centro docente está situado en Oviedo. Inicia su actividad en el curso 1989/90, provisionalmente en otras instalaciones diferentes a las actuales, cedidas por del Consejería de Educación (en aquel entonces, de Cultura), y compartidas con la Escuela Oficial de Idiomas (E.O.I.). En febrero del curso 1994/95, se inauguró el edificio propio en los terrenos ubicados en la denominada "Buenavista" situado entre

dos ejes viarios; la avenida de Fuertes Acevedo, salida natural a Galicia, y la Calle Argañosa, paralela al eje de FEVE y carretera San Claudio. El emplazamiento lindaba con grandes superficies abiertas. Atiende los núcleos de población: La Argañosa, Buenavista, El Cristo. Está integrado en el casco urbano de la ciudad, estimándose que atiende una población de 35.000 habitantes, lo que representa un 17% del total.

En su zona de influencia se hallan diversos centros de Educación Primaria: C.P. La Ería, C.P. Juan Rodríguez Muñiz (Las Campas); C.P. Buenavista II, Colegio Rural Agrupado de San Claudio. Entre los centros privados y concertados de su zona escolar se encuentran los colegios Nazaret, San Ignacio. Como centros de educación superior en el terreno comprendido dentro de esta zona escolar, se encuentra el campus del Cristo de la Universidad de Oviedo, donde se ubican diversas facultades. Actualmente la zona de la Ería es de gran expansión urbanística.

En el centro se pueden cursar los cuatro cursos de Educación Secundaria Obligatoria (ESO), Bachilleratos de Humanidades y Ciencias Sociales y de Ciencias, y los Ciclos de Formación Profesional Básica, de Grado Medio y de Grado Superior de la familia profesional de Comercio y Marketing, estos dos últimos en la modalidad presencial y en la modalidad a distancia.

### **3.2.2. Instalaciones**

El centro tiene amplias y variadas instalaciones pensadas para acoger a más de mil alumnos. Cuenta con una biblioteca situada en la planta baja con un importante fondo de libros, DVD, enciclopedias y revistas, así como una docena de ordenadores con conexión a internet establecida de manera permanente. Además, en la planta baja también podemos encontrar una cafetería con apertura en horario lectivo en la que se ofrecen bebidas y almuerzos. A continuación se enumeran una serie de espacios:

- Salón de actos con capacidad para 250 personas.
- Una conserjería, una secretaría, despacho de dirección, despacho de jefatura de estudios y despacho de auxiliar de jefatura.
- Servicio de fotocopidora y escáner.
- Despacho del AMPA y otro para la asociación de alumnos.
- 5 laboratorios de física, química, biología, geología, y fotográfico.

- 5 aulas de informática. Aula de plástica, música, dibujo, tecnología y Fisioterapia.
- Sala para la atención del alumnado con discapacidad física.
- Patio exterior de 1080 m<sup>2</sup> formado por 3 canchas de fútbol sala y baloncesto, con una de ellas cubierta. Dos vestuarios y un gimnasio.
- Sala de profesores con 6 ordenadores con conexión a internet, aunque de un tamaño escaso para el número de docentes presentes en el centro.
- 28 aulas de grupo: 19 para la ESO, 9 para Bachillerato y 4 para Ciclos Formativos
- 9 nueve aulas de desdoble, de la que 3 son para grupos pequeños.
- Aulas específicas para 2 grupos de PMAR.
- 2 Talleres de comercio.
- 17 despachos de departamento.
- 3 talleres destinados a la formación profesional.

El centro no presenta graves inconvenientes en las barreras arquitectónicas para minusválidos, aunque la exclusividad de uso del ascensor es para éstos, sin buscar ninguna otra alternativa, haría complicada una evacuación ante una eventualidad. No existen problemas de comunicación horizontal o vertical (ascensor).

### **3.2.3. Alumnado**

El número total de alumnado presente en el I.E.S. asciende a 1006 alumnos y alumnas, de los cuales 668 alumnos se encuentran matriculados entre ESO y Bachillerato y 338 entre módulos y formación profesional básica.

El número de alumnos puede sufrir variación a lo largo del curso, debido a incorporaciones de alumnado inmigrante, traslados o bajas.

Este IES es uno de los centros docentes del Principado de Asturias con más alumnos matriculados. Pero lo que de verdad le hace diferente a los demás es la gran cantidad de nacionalidades que conviven día a día en el centro, habiendo alumnos procedentes de más de 30 países diferentes.

Concretamente en el curso de 3º de ESO, en el cual se va a basar esta programación, encontramos un total de 110 alumnos, distribuyéndose en 5 clases:

- 3° ESO A: 25 alumnos/as
- 3° ESO B: 25 alumnos/as
- 3° ESO C: 20 alumnos/as
- 3° ESO D: 21 alumnos/as
- 3° ESO E: 19 alumnos/as

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

La asignatura de Educación Física tiene como finalidad que los alumnos alcancen la competencia motriz (Real Decreto 1105/2014), entendida como un conjunto de conocimientos, procedimientos, actitudes y normas que intervienen en las interacciones del alumno con el entorno y con los demás, que permiten que el alumno supere los problemas motores propuestos tanto en las sesiones como en la vida cotidiana. Esta competencia motriz no se incluye como una competencia clave, aunque es esencial para poder desarrollarlas.

De acuerdo con el Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por lo que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, las competencias son capacidades para aplicar de manera integrada los contenidos propios de cada enseñanza y etapa educativa, con el fin de lograr la correcta realización de las actividades y la resolución eficaz de problemas complejos.

A finales de la década de los 90, la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) lanzó el proyecto denominado DeSeCo (Definición y Selección de Competencias, OCDE, 2003). Su objetivo era y es proporcionar un marco conceptual sólido que estableciese los objetivos que debía alcanzar cualquier sistema educativo que pretendiera fomentar la educación a lo largo de toda la vida. Este proyecto contempla las competencias como “la capacidad de responder a demandas complejas y llevar a cabo tareas diversas de forma adecuada”. El mismo proyecto defiende que “la competencia supone una combinación de habilidades prácticas, conocimientos, motivación, valores éticos, actitudes, emociones, y otros componentes sociales y de comportamiento que se movilizan conjuntamente para lograr una acción eficaz”. Según esta afirmación, cuando hablamos de competencias nos referimos al conocimiento en la práctica, es decir, lo que el alumnado adquiere mediante su

intervención activa en prácticas sociales, las cuales, pueden desarrollarse tanto en el ámbito educativo formal como en los ámbitos no formales.

La educación basada en competencias permite definir los resultados de aprendizaje esperados desde un enfoque integrador, orientado a aplicar los conocimientos adquiridos para que los estudiantes logren un desarrollo personal satisfactorio, el ejercicio de la ciudadanía activa y la participación en el aprendizaje permanente de por vida.

Según se refleja en la Orden ECD/6572015, DE 21 DE ENERO (2015), las orientaciones de la Unión Europea defienden la necesidad de la población de adquirir las competencias clave, siendo estas necesarias para que los alumnos consigan un desarrollo personal, social y profesional, ajuntándose así a las demandas de la sociedad globalizada en la que vivimos y ofreciendo la posibilidad de obtener el desarrollo económico, unido al conocimiento.

De acuerdo con la orden anteriormente citada las competencias clave establecidas para la atapa son:

- 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 cívicas
- g) Conciencia y expresiones culturales.

### **3.4. Objetivos generales y Contenidos**

#### **3.4.1 Objetivos generales**

De acuerdo con el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, se defienden los objetivos como los logros que los estudiantes deben alcanzar al finalizar el proceso educativo, como resultado de las experiencias de enseñanza y aprendizaje planificadas intencionalmente para tal fin.

La Educación Física contribuye a la mayoría de los 16 objetivos de **forma directa**. Se pone en **negrita** la parte clave de la relación en cada OGE:

a) Asumir responsablemente sus deberes, **conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos**, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.

b) **Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo** como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.

c) **Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos**. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.

d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como **rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas** y resolver pacíficamente los conflictos.

e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una **preparación básica en el campo de las tecnologías**, especialmente las de la información y la comunicación.

f) Concebir el **conocimiento científico** como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.

g) **Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades**.

h) **Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana** y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma, textos y

mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.

i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.

j) Conocer, valorar y respetar los **aspectos básicos de la cultura** y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.

k) **Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.**

l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos **medios de expresión y representación.**

### 3.4.2 Contenidos

De acuerdo con el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establecen el currículo básico de la Educación Obligatoria y del Bachillerato, los contenidos son un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes que contribuyen el logro de los objetivos de cada etapa educativa y a la adquisición de competencias. Los bloques de contenidos correspondientes a 3º de ESO se distribuyen de la siguiente manera:

Bloque 1. Actividad física y hábitos saludables
<ul style="list-style-type: none"><li>• Las capacidades físicas básicas y las cualidades perceptivo-motrices y resultantes.</li><li>• Las vías de obtención energética y sustratos.</li><li>• El esfuerzo orgánico sostenido y regulado.</li><li>• Principales efectos positivos del ejercicio físico sobre los sistemas y aparatos orgánicos.</li><li>• Contraindicaciones del ejercicio físico.</li><li>• Higiene postural: posiciones y técnicas que favorecen los distintos momentos de</li></ul>



la actividad física.

- Métodos de relajación específicos como medio para el control emocional : progresivo, autógeno, etc..
- Patología mental asociada al ejercicio físico: la vigorexia.
- Actividad física como ocio saludable frente a las conductas de riesgo en relación a las drogodependencias.
- Efectos de las sustancias tóxicas en la salud y en el rendimiento físico-motor: alcohol, tabaco, cannabis, etc.
- Ejercicios físicos iniciales y de recuperación adecuados a la actividad principal: diseño y dirección.
- Ejercicios mentales de visualización de dificultades, activación y recuperación.
- Riesgos del entorno. Anticipación, eliminación o reducción aplicando protocolos establecidos.
- El protocolo R.I.C.E (Reposo-Hielo-Comprensión-Elevación).

### Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor

- Diseño y ejecución autónoma de actividades para la mejora de las capacidades físicas básicas.
- Desarrollo y valoración específica y saludable de la resistencia aeróbica y la velocidad acíclica.
- Tránsito de habilidades motrices básicas a específicas: diseño elemental y ejecución de actividades de mejora individual.
- Evolución de las capacidades físicas básicas y su relación con la práctica personal de actividad física.
- Utilidad de la ergonomía en la activación, desarrollo y recuperación de la actividad física y el ejercicio físico
- Pruebas de valoración condicional: realización autónoma.
- Pruebas de valoración motriz de aplicación deportiva: diseño elemental.

### Bloque 3. Habilidades deportivas y juegos.

- Los planos de movimiento corporal: nombre, posición y divisiones anatómicas.

- Deportes de adversario: práctica progresivamente específica de sus fundamentos técnicos y reglamentarios.
- Deportes colectivos de colaboración y de colaboración-oposición: práctica progresiva y específica de sus fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios.
- El ataque y la defensa en los deportes aplicados: sistemas, jugadas y funciones internas. Ventajas y desventajas.
- El balance o transición en los deportes de colaboración-oposición.
- El tiro o lanzamiento del móvil como culminación del ataque en los deportes de colaboración-oposición.
- La táctica deportiva: aprovechamiento de los recursos personales. Representación gráfica y argumentación.
- Historia y terminología específicas de los deportes abordados.
- Análisis crítico de la publicidad asociada al cuerpo y el deporte.
- Los comportamientos anti-éticos en el deporte: dopaje, corrupción económica, discriminación, etc.
- Juegos y acciones cooperativas aplicadas: recreativas, deportivas, de socorro, de acondicionamiento, etc.
- Juegos y deportes tradicionales asturianos: de fuerza y lucha
- Deporte profesional, semiprofesional y recreativo.
- Creatividad lúdica y deportiva.

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

- La orientación deportiva. Conocimiento y uso complementario, de los recursos para la orientación, signos naturales, planos, mapas y brújula.
- Uso del mapa, el plano y la brújula para orientarse en entornos variables.
- El entorno deportivo-recreativo autonómico: posibilidades y carencias.
- Equipamiento específico para la práctica de actividades físicas en la naturaleza.
- Alimentación, hidratación y cuidado autónomo durante la realización de actividades en la naturaleza.

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

<ul style="list-style-type: none"><li>• El cuerpo y sus posibilidades expresivas y rítmicas: cambios de tensión, posición, situación y desplazamientos.</li><li>• La coreografía historia y uso elemental</li><li>• El ritmo como soporte de la expresividad</li><li>• La composición dramática de la imitación a la creación.</li><li>• La intensidad como variable expresiva: fuerte y suave.</li></ul>
<b>Bloque 6. Elementos comunes</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Uso de tecnologías de la información y comunicación para captar buscar, seleccionar, diseñar y presentar información de distinto tipo de forma individual o colectiva.</li><li>• Valoración personal y fundada de dato, hechos circunstancias relativos a la actividad física propia o ajena.</li><li>• Comunicación oral, escrita o gráfica, progresivamente compleja, de conocimientos, idea, experiencias, etc., relacionadas entre sí.</li><li>• Liderazgo positivo: participación en la coordinación de distintos talentos.</li><li>• Trabajo en equipo: distintas formas de organización: cooperativo, jerárquico, etc.</li></ul>

Tabla 1. Contenidos referentes a 3º ESO en Educación Física.

### 3.5. Modelos, métodos, estilos y estrategias

Para conseguir que el proceso enseñanza y aprendizaje durante la etapa de secundaria pueda permitir el desarrollo de las capacidades y competencias señaladas, se tendrán en cuenta las recomendaciones metodológicas que se proponen a continuación.

Al igual que en la Enseñanza primaria y en el Bachillerato, conviene recordar que esta materia se apoya en un enfoque metodológico de carácter variado, siendo aconsejable no renunciar a ningún método, estrategia o estilo de enseñanza. La metodología educativa de la Educación Física en secundaria favorecerá la capacidad del alumnado para aprender por sí mismo, facilitará el trabajo autónomo y el trabajo en equipo, potenciará técnicas de indagación e investigación, y la aplicación y transferencia de lo aprendido a la vida personal. La pluralidad de riquezas organizativas en cuanto a agrupamientos (cooperativos, mixtos, heterogéneos, de nivel, etc.), a los recuerdos en la práctica (tecnológicos, audiovisuales, autoconstruidos, reciclados, etc.),

y a los entornos (aula, espacio próximo al centro, social y natural), será fundamental en el desarrollo de las capacidades anteriormente descritas.

Asimismo, los principios básicos metodológicos y de organización general de la etapa anterior serán los mismos con aplicación específica a la ESO. En este sentido, el profesorado organizará metodológicamente la materia con el fin de mantener y mejorar los niveles de práctica instaurados, reforzar los conocimientos específicos, y provocar que el alumnado sea capaz de auto-gestionar actividades físicas orientadas hacia la salud y el tiempo libre. En el futuro, serán los propios alumnos y alumnas quienes determinen el tipo de actividad física que prefieren y la forma de llevarla a la práctica.

El papel del profesorado estará centrado en facilitar los aprendizajes, proporcionando la información necesaria, y los medios y recursos para obtenerla, estando atentos las diferencias individuales y grupales que se presenten en el grupo de clase, anticipando recursos y estrategias variadas para dar respuesta a las diversas necesidades. La actividad física supone en estas edades y niveles educativos una decisión personal para la ocupación del tiempo libre, y debe conectar con gustos e intereses necesarios para que el alumnado, dentro de las posibilidades de los centros, pueda elegir algún deporte específico o técnicas expresivas concretas a desarrollar.

Desde el punto de vista metodológico se seguirán dos aspectos importantes. El primero será la progresión del trabajo cooperativo al trabajo grupal, con distribución clara de roles y asunción de funciones serán claves de proyectos en equipo y logro de fines comunes. En segundo lugar, el enfoque conductivo y de igualdad de género en esta etapa. Se orientará a la flexibilidad para favorecer el intercambio, el contraste, y el respeto por las diferencias que se puedan evidenciar entre chicas y chicos. Las condiciones generales del trabajo (gestión de recursos materiales y espacios, tiempos de práctica), y la selección y presentación de contenidos, deben asegurar una perspectiva coeducativa de la Educación Física, contribuyendo a la igualdad entre sexos y a la visibilización del deporte femenino.

### **3.5.1 Modelos de enseñanza**

Según Fernández-Rio (2016), un modelo de enseñanza plantea simultáneamente a las teorías del aprendizaje, los objetivos de aprendizaje a largo plazo, el contexto, el contenido, las teorías de enseñanza...y determina como modelos pedagógicos básicos”:

- Aprendizaje cooperativo.
- Educación deportiva.
- Comprensivo de iniciación deportiva (TGfU).
- Responsabilidad personal y social.
- Educación aventura.
- Alfabetización motora.
- Alfabetización motora.
- Estilo actitudinal.
- Modelo ludotécnico.
- Autoconstrucción de materiales.
- Educación para la salud.

### **3.5.2 Métodos de enseñanza**

Blázquez-Sánchez (1982), en sintonía con otros autores, declara que el método de enseñanza está en función del contenido o de la actividad que se vaya a efectuar, y dependiendo de esto cada método será diferente, afirmando que “una enseñanza bien planteada debe utilizar todo tipo de métodos”.

Encontramos diferentes tipos de métodos de enseñanza:

➤ **Basados en la reproducción:**

- Hay un modo concreto de ejecutar la tarea que el alumno debe seguir.
- Feedback específico sobre la ejecución de la tarea.
- Operaciones cognitivas implicadas: memoria y recuerdo.
- Planteamiento de clase: ejecución del modelo, repetición y reducción de errores.

➤ **Basados en la búsqueda:**

- Favorecer la interpretación correcta de los estímulos del entorno
- Desarrollar la capacidad de utilización inteligente del movimiento en situaciones complejas.
- Llevar al alumno al descubrimiento de principios aplicables a otras situaciones para lograr una transferencia de aprendizaje
- Planteamiento de clase: Representación del problema, disonancia cognitiva, búsqueda y presentación de soluciones.

### **3.5.3 Estilo de enseñanza**

Según Fernández-Rio (2016), los modelos pedagógicos intentan combinar los resultados del aprendizaje con las necesidades de los estudiantes y los estilos de enseñanza desviándose de los contenidos del docente y por tanto no sustituyen a los estilos de enseñanza, los cuáles podríamos definir como la forma de interaccionar el docente con los alumnos. Encontramos diferentes estilos de enseñanza y concretamente en nuestra programación hemos utilizado:

- Tradicionales
  - Mando directo: Reproducir el gesto que se hace.
  - Asignación de tareas: Cuando el docente asigna varias tareas.
- Fomentan la individualización
  - Trabajos por grupos: Grupos reducidos 4-6.
  - Enseñanza modular: Por módulos. El profesor diseña programas y el alumno va ejecutándolos. Programa 1, programa 2...
  - Enseñanza programada: Igual que el anterior pero para todos los alumnos.
- Posibilitan la participación
  - Grupos reducidos.
  - Microenseñanza: Se divide la clase en grupos y de cada grupo hay un representante al que se le explica la tarea y ello se explican. Todos pasan por ese rol. El docente observa que se transmite bien la información.
- Implican cognoscitivamente:
  - Descubrimiento guiado: Hay una serie de preguntas.
  - Resolución de problemas: Se da el problema y solución sin preguntas.

### **3.5.4 Estrategias de enseñanza**

Las estrategias de enseñanza son formas de presentar las tareas en la práctica y las que hemos utilizado en nuestra programación han sido:

- Global pura
- Analítica
- Mixta (global-analítica-pura)
- Enseñanza a través de claves.
- Enseñanza mediante circuitos.

- Cuaderno del alumno.

### **3.6. Procedimientos, instrumentos y criterios de calificación del aprendizaje del alumnado**

El decreto 43/2015, de 10 de junio, por el que se regula la ordenación y se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en el Principado de Asturias, en su capítulo V, dedicado a la evaluación, concretamente el artículo 26, *Evaluación del alumnado durante la etapa*, y la Resolución del 22 de Abril de 2016 contemplan que la evaluación será continua en cuanto que estará inmersa en el proceso de enseñanza y aprendizaje del alumnado, con la finalidad de detectar las dificultades en el momento que se producen, analizar las causas y, de esta manera, adoptar las medidas necesarias que permitan al alumnado mejorar su proceso de aprendizaje. La aplicación del proceso de evaluación continua del alumno o de la alumna requiere su asistencia regular a las clases y actividades programadas para el currículo. Aunque la evaluación sea continua no debemos olvidar el criterio pedagógico. Para entender mejor en qué consiste, pondré un ejemplo:

- Si un alumno/a obtiene en las tres evaluaciones un 4, un 5 y un 7. Está claro que el alumno progresó y estableceremos la evaluación continua, obteniendo en el global del curso un 7.
- Ahora bien, si un alumno/a obtiene un 7, un 4 y un 5. La media es igual que el anterior ejemplo pero debemos tener en cuenta ese criterio pedagógico para establecer la calificación final. Es diferente que un alumno/a haya bajado su rendimiento en las dos últimas evaluaciones por falta de interés y esfuerzo que por algunas circunstancias que le rodean, como por ejemplo, problemas personales o familiares.

Siempre hay un criterio pedagógico para establecer una calificación u otra. Para ello, nos apoyaremos en las Reuniones de Equipos Docentes, la observación sistemática, las reuniones con la familias, las reuniones con los propios alumnos/a...

La evaluación tendrá, además, un carácter formativo y orientador, y deberá servir de instrumento para la mejora tanto de los procesos de enseñanza como de los de aprendizaje. Con este fin el profesorado evaluará, además de los aprendizajes del alumnado, los procesos de enseñanza y su propia práctica docente, de acuerdo con los

indicadores de logro y procedimiento de evaluación de la aplicación y desarrollo de la programación docente.

Los referentes para la comprobación del grado de adquisición de las competencias y el logro de los objetivos de la etapa en las evaluaciones continuas y final de cada una de las materias son los criterios de evaluación y los indicadores a ellos asociados en cada uno de los cursos así como los estándares de aprendizaje evaluables de la etapa.

Asimismo, el profesorado incorpora estrategias que permitan la participación del alumnado en la evaluación de sus logros, como la autoevaluación, la evaluación entre iguales o la coevaluación, para favorecer el aprendizaje desde la reflexión y valoración del alumnado sobre sus propias dificultades y fortalezas y desde la colaboración con el profesorado en la regulación del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Los miembros del departamento procurarán valorar de forma fundamental el proceso de aprendizaje, reflexionando constantemente sobre sus actuaciones y considerando el progreso del alumnado en relación con el trabajo realizado y su evolución fisiológica, y no únicamente según los resultados obtenidos. El profesorado aplicará la evaluación sistemática y continuada del proceso de aprendizaje de cada alumno y alumna a lo largo del período lectivo del curso para recoger información fidedigna, cualitativa y cuantitativa en cada una de las materias.

Los procedimientos, instrumentos de evaluación y los criterios de calificación del aprendizaje del alumnado se recogen en cada UD de acuerdo con los criterios de evaluación y con los indicadores que los completan en cada uno de los cursos y con las directrices fijadas en la concreción curricular. A continuación, se detallan los procedimientos, instrumentos de evaluación con su respectiva calificación por cada UD, por trimestres y por todo el año:



	30 puntos Curso 10 trimestre	Presentación y calentamiento	Test de valoración física y resistencia	Balonmano	Juegos y deportes asturianos	Primeros auxilios	1ª Evaluación	Sociología	La Fuerza	Bádminton	Mira quien no baila	Pilates y relajación	2ª Evaluación	Deportes a la carta	Combas	Productos finales y uso TICS	Floorball	Orientación	3ª Evaluación
	30 pt	1 pt	4 pt	2 pt	2 pt	1 pt	10pt	1pt	2,5 pt	2,5 pt	3pt	1pt	10pt	4 pt	1,5 pt	1 pt	1,5 pt	2 pt	10pt
Proc/Instrum	Curso	ud1	ud2	ud3	ud4	ud5	1ªEV	ud6	ud7	ud8	ud9	ud10	2ªEV	ud11	ud12	ud13	ud14	ud15	3ªEV
Trabajo/Portafolio	9,05pt	30%	80%			40%	3,9pt	40%	10%	30%		80%	2,35 pt	30%		100%		30%	2,8 pt
Planilla Autoeva/Coeva	11,8pt	50%		80%		40%	2,5pt		70%	50%	50%		4,5pt	50%	40%		80%	50%	4,8 pt
Lista Control/Rúbrica	2,2pt				80%		1,6pt								40%				0,6 pt
Debate	0,4pt							40%					0,4pt						
Lista control actitudes	6,55pt	20%	20%	20%	20%	20%	2 pt	20%	20%	20%	50%	20%	2,75 pt	20%	20%		20%	20%	1,8 pt
Nº Instrumentos/UD (37)		3	2	3	2	3	12	3	3	3	2	2	13	3	3	1	2	3	12

Tabla 2. Procedimientos, instrumentos de evaluación con su respectiva calificación por UD, por trimestre y por todo el año.

Los criterios de evaluación, indicadores de logro para el curso de 3º ESO y que se encuentran recogidos en el currículo de secundaria anteriormente citado, serán los siguientes:

<b>Criterios de evaluación correspondientes a 3º ESO</b>
1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.
5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los y las demás y aceptando sus aportaciones.
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.

<p>9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p>
<p>10. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>

Tabla 3. Criterios de evaluación 3º ESO.

<b>Indicadores de logro</b>
<p>1.1. Mejorar las técnicas de un deporte individual comprendiendo sus características biomecánicas básicas.</p> <p>1.2. Practicar y valorar la propia ejecución motriz, ajustada a criterios técnicos.</p> <p>1.3. Explicar con claridad suficiente las fases que componen las habilidades específicas tratadas, reconociendo los planos de movimiento en que se realizan.</p> <p>1.4. Realizar recorridos en entornos variables ayudándose de mapa y brújula para su orientación, justificando sus decisiones a partir de la consideración de su capacidad física. .</p>
<p>2.1. Diseñar y representar corporalmente una historia original o alternativa, utilizando expresivamente la variable intensidad.</p> <p>2.2. Diseñar y presentar una coreografía colectiva con ritmo musical, de otro tipo o ambas.</p> <p>2.3. Atribuir y vivenciar comportamientos antagónicos a arquetipos sociales reconocibles.</p> <p>2.4. Conocer y reproducir danzas asturianas de mayor dificultad, en pareja o en grupo.</p>

- 3.1. Aplicar los fundamentos tácticos de los deportes propuestos de forma progresiva: ataque y defensa individual, colectiva y mixta en función del deporte seleccionado.
- 3.2. Practicar tácticas de juego colectivo en función de las posibilidades de alumnos y alumnas.
- 3.3. Comprender las funciones tácticas fundamentales de los deportes seleccionados y relacionarlas con otros elementos del deporte como la técnica y el reglamento.
- 3.4. Atacar y defender organizadamente en los deportes de oposición individuales (adversario) y colectivos.
- 3.5. Proponer y experimentar estrategias de juego o resolución de problemas considerando las características individuales, del grupo o de los y las contrincantes.
- 3.6. Practicar en situaciones adaptadas o regladas los fundamentos técnicos de los deportes colectivos seleccionados, especialmente los lanzamientos o similares.
- 3.7. Practicar con soltura modalidades lúdicas recreativas, atendiendo a su ergonomía seguridad y sus exigencias coordinativas y condicionales.
- 3.8. Relatar y valorar las soluciones utilizadas para resolver los problemas tácticos propuestos extrayendo principios aplicables a otros

- 4.1. Diseñar ejercicios y actividades de baja complejidad, considerando la aportación de las capacidades físicas básicas y cualidades perceptivos-motrices.
- 4.2. Comprender la contribución de las vías energéticas en distintos trabajos corporales y su relación con el control de peso.
- 4.3. Identificar los efectos positivos del ejercicio físico sobre los aparatos y sistemas orgánicos comprometidos.
- 4.4. Conocer patologías orgánicas y mentales asociadas a la práctica de actividad física.
- 4.5. Realizar esfuerzos sostenidos regulando y ajustando la frecuencia cardíaca a los

márgenes establecidos en función de distintos objetivos.

4.6. Diseñar pruebas elementales de valoración motriz orientadas a un deporte, que sean objetivas, válidas y fiables.

4.7. Ejecutar pruebas de valoración condicional de forma independiente, presentando los resultados en soporte escrito o digital.

5.1. Diseñar y ejecutar actividades sencillas para la mejora de las capacidades físicas considerando los beneficios a largo plazo y la seguridad inmediata.

5.2. Mejorar la resistencia aeróbica y la velocidad acíclica en el conjunto de la condición física saludable, realizando pruebas acordes a la edad y desarrollo del alumnado.

5.3. Utilizar antes, durante y después de las actividades físicas posiciones y técnicas corporales que favorezcan distintos objetivos de la actividad física: activación, desarrollo y recuperación.

5.4. Comparar de forma ordenada y sistemática la propia evolución condicional, relacionándola con la práctica de actividad física y el ejercicio físico.

6.1. Diseñar y dirigir los propios ejercicios de calentamiento y final de sesión, acordes a las características del trabajo principal.

6.2. Diseñar y ejecutar sus propios ejercicios de desarrollo y mejora de habilidades motrices básicas o específicas, según sus posibilidades.

7.1. Observar, registrar y valorar el desarrollo de actividades deportivas, lúdicas, expresivas, etc., siguiendo criterios previamente consensuados.

7.2. Analizar críticamente los comportamientos antideportivos o violentos que ocurren en el marco de la competición profesional y no profesional.

7.3. Coordinar las aportaciones propias con las de los otros participantes, asumiendo las diferencias de habilidad, capacidad o liderazgo con naturalidad.

7.4. Aceptar y asumir las diferencias en el trabajo en equipo sin menoscabo del compromiso individual en la búsqueda de soluciones a los problemas planteados.

8.1. Investigar y presentar información sobre lugares e instalaciones autonómicas, públicas o privadas, donde se puede realizar actividad física de manera segura y saludable, en el medio terrestre, acuático o aéreo.

8.2. Comparar y valorar la publicidad impresa o digital, presentando un informe ordenado que atienda a variables como: uso de la imagen del cuerpo, productos anunciados, personas a las que se dirige el anuncio, valores implícitos, asociación con el deporte, etc.

9.1. Valorar y diseñar calentamientos específicos acordes a las exigencias y dificultades posteriores.

9.2. Utilizar ejercicios de visualización verbalizando el aprendizaje resultante en lo relativo a exigencias y seguridad de las actividades propuestas.

9.3. Practicar diferentes tipos de transporte de personas, comprendiendo su importancia y la realización adecuada en situaciones o entornos de riesgo.

9.4. Llevar a cabo simulacros sencillos de evacuación en grupo.

9.5. Simular o aplicar en su caso el protocolo R.I.C.E (Reposo-Hielo-Comprensión-Elevación).

9.6. Identificar distintas situaciones de emergencia en el entorno cotidiano.

9.7. Conocer y valorar las posibilidades y necesidades que conlleva el número general de urgencias 112.

9.8. Adaptar la práctica de la actividad físico-motriz en el medio natural previa valoración de las condiciones personales.

9.9. Practicar actividades deportivas en el medio natural con el material y recursos apropiados.

9.10. Proteger la salud en el medio natural específicamente con la hidratación, alimentación y cuidado de la piel expuesta.

9.11. Reconocer y prevenir crisis alérgicas en la realización de actividades en el medio natural.

- |   |
|---|
| <p>10.1. Buscar y seleccionar información presentándola adecuadamente en soporte digital.</p> <p>10.2. Diseñar una presentación digital utilizando imágenes dinámicas o estáticas obtenidas de internet, añadiendo textos sobreimpresos, sonidos, música, etc.</p> <p>10.3. Presentar y explicar datos relativos a los contenidos de aprendizaje, utilizando gráficas de los mismos.</p> <p>10.4. Seleccionar información de cualquier naturaleza relativa al contexto social y presentarla de forma pública en soporte digital, argumentando su pertinencia en relación al contenido de aprendizaje.</p> |
|---|

Tabla 4. Indicadores de logro de 3º ESO.

Partiendo del principio básico de la evaluación como proceso formativo y continuo de capacitación, y considerando que los tres ámbitos a evaluar (saber, saber hacer y saber ser) se considera que la misma debe ser un reflejo del trabajo diario, no el resultado de pruebas puntuales. Para ello, se utilizará los siguientes métodos de evaluación:

- Observación sistemática del alumnado, que supone un examen constante, atento y crítico, sobre la adquisición de contenidos, dominio de procedimientos o manifestación de conductas. Utilizaremos, por ejemplo, instrumentos para registrar datos que serán valorados posteriormente, como:
  - Lista de control.
  - Rúbrica.
- Pruebas prácticas específicas para cada contenido que reflejarán las capacidades adquiridas en el plano motor, mediante:
  - Rúbrica.
  - Portafolios.
  - Lista de control.

- Trabajos individuales o grupales que sirvan para completar o ampliar su formación, como para promover el uso de las TICs a través de diferentes programas o aplicaciones, ya sean:
  - Trabajos en formato digital (Educaplay, creación de blogs, etc.).
  - Grabaciones en formato video.
  - Debates.
- Evaluación entre los alumnos, tanto para ellos mismos (autoevaluación), como para los compañeros (coevaluación), lo que nos ayudará a comprobar si el alumno va siendo consciente de sus aprendizajes y dificultades, a través de dos instrumentos:
  - Hoja de evaluación de uno mismo (Autoevaluación)
  - Hoja de evaluación de sus propios compañeros (Coevaluación).

Por último se ha de hacer referencia a las actividades para la recuperación y para la evaluación de las materias pendientes, organizándose de la siguiente manera:

- a) Prueba extraordinaria de septiembre: La imposibilidad de valorar el proceso en un examen único hace que tengamos que acudir únicamente a resultados. Se evaluará:
  - Teoría: Examen de la materia que no haya superado según la trayectoria del alumno.
  - Práctica: Examen de dominio de los gestos técnicos básicos de las actividades deportivas y artísticas que se impartieron en el curso, o de las que tuviera que superar. Por medio de un test de ejecución en circuito que integre las distintas habilidades o pruebas aisladas. Condición física: test de condición física.
- b) Evaluación de alumnos que han perdido el derecho a la evaluación continua: La pérdida de este derecho está cifrada en nuestro centro (modificable) en el 20% de faltas de asistencia (4 por evaluación si damos 20 clases).

Para los alumnos que pierdan el derecho a la evaluación continua, como establece el Reglamento de Régimen Interno, se les hará un único examen por evaluación de los contenidos dados en esa evaluación puesto que tienen que llevar nota, sin tener en cuenta otros datos más que la nota de ese examen. Por



tanto y dado que las actitudes sólo se pueden evaluar en el día a día sólo se podrán tener en cuenta Examen Teórico y el Examen Práctico, donde de no haber nivel de partida se exigirá un nivel de rendimiento de acuerdo a los objetivos generales del curso.

- c) Programa de recuperación para el alumnado que promociona al segundo curso con materias pendientes: Los programas de refuerzo serán individuales y versarán sobre los contenidos no superados.

En el marco de la evaluación continua cada alumno o alumna que no haya superado un contenido puede, en cualquier momento, aspirar a que sus conocimientos sean revisados, siempre que los mismos se valoren con la entrega de un trabajo de referencia.

Si el aprendizaje no superado debiera ser valorado con una prueba tipo examen, el profesor proveerá los mecanismos de recuperación previos a la evaluación ordinaria. De persistir sería posterior a las mismas con una atención individualizada para el esfuerzo.

Si el aprendizaje se basa en un trabajo grupal debe proponerse (salvo que sea el grupo quien deba repetir lo no superado) un equivalente individual que, en lo posible, respete las pautas establecidas en el trabajo global. Del mismo modo se realizarán en base a los contenidos no superados. Se establecerá un calendario de entregas.

En todo caso nos ajustaremos al documento PIRE aprobado por el CCP del centro.

- d) Alumnado que permanece un año más en el curso (repetidores) PEP plan específico personalizado: La legislación habla de “permanencia” y de que los esfuerzos han de centrarse lógicamente en las materias que motivaron la repetición. No obstante esta es la propuesta para esos alumnos y alumnas y nos ajustaremos al documento PEP aprobado por la CCP del centro:

- Si repite habiendo suspendido educación física diseñaremos un plan individual para “salvar” las deficiencias que motivaron la no superación de la materia. En EF puede ser: Actitud, Trabajos o exámenes y muy

raramente no hacer mínimo. También puede ir asociado absentismo real o “virtual”: viene pero se niega en redondo a participar en las actividades.

- Si repite habiendo superado educación física haremos notar este hecho incluso públicamente, y le plantearemos el reto de superar sus logros del curso anterior y por ende su nota y por otro ayudar a los compañeros y compañeras que son nuevos en el curso.

### **3.7. Recursos**

Se utilizarán materiales curriculares para el desarrollo de las clases que sirvan de guía o elemento vertebrador de la materia a lo largo del curso. Utilizaremos:

- Libro-cuaderno del alumno que lo consigue el alumno al principio de curso
- Artículos o apuntes que vayan surgiendo a lo largo del curso y que no estén incluidos en el libro-cuaderno.
- Audiovisuales: Materiales multimedia utilizados para el seguimiento de la materia

**Recursos tecnológicos:** Los alumnos pueden utilizar sus móviles CUANDO SE INDIQUE para: escuchar música mientras corren, utilizar aplicaciones deportivas, utilizar el cronómetro, sacar fotos o videos (técnica deportiva para analizar errores).

**Instalaciones y recursos materiales:** El instituto cuenta con un gimnasio/pabellón de 400 m<sup>2</sup> aproximadamente, con suelo de madera, dispone de ventanas al exterior y calefacción y está dotado con una pizarra blanca, 12 cuerpos de espaldera, 12 bancos suecos, cuadro sueco, escalera horizontal, plinto (tapizado en mal estado), colchoneta quitamiedos, 15 colchonetas pequeñas, un juego de saltómetros. Próximos al pabellón y anexionados al edificio principal se encuentran los vestuarios.

En el patio exterior se cuenta con tres pistas multiusos (una de ellas cubierta) y dos mesas de ping-pong y próximos al pabellón y anexionados al edificio principal se encuentran los vestuarios.

El Departamento cuenta con material específico suficiente para impartir esta PD y se encuentra en un almacén próximo al gimnasio:

<b>DEPORTES COLECTIVOS</b>	Baloncesto	23 balones, 8 canastas	<b>CONDICIÓN FÍSICA</b>	Bancos suecos	8
	Balonmano	25 balones, 8 porterías		Aros plásticos sección cuadrangular	30
	Floorball	25 stiks, 15 pelotas		Balones medicinales	4 de 2kg 4 de 3kg 4 de 5kg
	Fútbol	10 balones, 6 porterías, 15 petos		Picas	20
	Voleibol	15 balones, 2 redes		Conos, Setas	40,50
	Rugby	3 balones		Cuerdas	25
	KinBall	1 balón		Cama elástica	2
<b>DEPORTES DE ADVERSARIO</b>	Tenis	40 pelotas		Fitball	4
	Bádminton	25 raquetas, 40 volantes		Pelotas blandas y balones	20,20
<b>DEPORTES INDIVIDUALES</b>	Vallas	20		<b>DEPORTES ALTERNATIVOS Y TRADICIONALES</b>	LLaves
	Quitamiedos	2	Bates béisbol		6
			Ranas		2
	Saltómetros	2	Frisbes		25
	Trampolines (minitramp)	2	Palas		15 pares
			Indiacas		16
Zancos	25 pares				
Cinta slackline	1				

Tabla 5. Material específico.

<b>Material no convencional</b>	Periódicos, Cartones, Sacos, Bolas de malabares, Botellas de plástico, globos, cinta americana, plastilina, telas, Botes de suavizante (cesta punta). Otros materiales del entorno (piedras, muros, árboles, escaleras, etc).
<b>Material didáctico</b>	El departamento tiene elaborado para cada curso un libro-cuaderno propio que se les envía por dropbox o está a disposición del alumnado en consejería, junto con un manual de sesiones.

<b>Virtual</b>	Tiene varias aplicaciones interactivas de tipo teórico-práctico (Kahoot, Edmodo, blogs), youtube.
<b>Botiquín</b>	Gasas, vendas, tiritas, agua oxigenada, betadine, pinzas, réflex, voltaren, gel, esparadrapo.

Tabla 6. Material no específico

### 3.8. Atención a la diversidad y medidas de refuerzo

La atención a la diversidad debe ser un referente constante de actuación a nivel departamental para poder atender a las diferentes capacidades, ritmos y estilos de aprendizaje, motivaciones e intereses, situaciones sociales, culturales, lingüísticas y de salud para el desarrollo de los objetivos y competencias establecidos para la etapa y siempre desde los **principios de inclusión, normalización e integración.**

Se aplicarán, en esta programación, las medidas establecidas que le son propias al departamento docente (obviamos aquellas que llegarán propuestas desde el centro).

Medidas de carácter ordinario en la ESO: los **programas individualizados para alumnado que haya de participar en las pruebas extraordinarias.**

Se realizarán en base a los contenidos no superados. La estructura de la prueba respetará las capacidades solicitadas en dicho aprendizaje y no superadas. En el caso de trabajos de equipo u otros no operativos de cara a esa evaluación se procurará la máxima fidelidad a nivel de demandas competenciales con respecto a lo trabajado en clase. Queda a criterio final del docente.

Medidas de carácter singular, en la ESO, se tomarán en consideración específica las siguientes:

**a) Adaptaciones de acceso al currículo y metodológicas para el alumnado con necesidad específica de apoyo educativo.**

En el caso de que cualquier alumno/a presente unas necesidades educativas especiales se proveerán las medidas de acceso al currículo y de carácter metodológico que permitan a dicho alumno/a acceder a los aprendizajes. Esto no supondrá en ningún caso un perjuicio para la nota y será evaluado con la misma objetividad que sus

compañeros respetando los principios de normalización, inclusión e integración en el grupo de referencia. Para acabar este apartado se detallan dos adaptaciones de acceso físico y adaptaciones no significativas en la metodología para un alumno con asma y un alumno con deficiencia auditiva leve.

**b) Exención, parcial o total, de alguna materia para el alumnado con necesidades educativas especiales cuando circunstancias excepcionales y debidamente acreditadas así lo aconsejen.**

En estas circunstancias y en función del caso concreto se asumirá la decisión en base a dichas circunstancias que, en todo momento, favorezca la educación del alumno/a concreto.

**c) Enriquecimiento y/o ampliación del currículo de la ESO.**

Siguiendo la línea coherente anterior se propondrán elementos curriculares complementarios a dichos aprendizajes. A partir de ahí, en función de la circunstancia en concreto, se llevará a cabo un proceso de ampliación valorando:

- c.1) La adecuación de los nuevos elementos tomando como referencia los marcados en el currículo.
- c.2) La adecuación a contexto
- c.3) Su valor competencial y transversal.

Además, y en todo caso se llevarán a cabo, en las propuestas didácticas de tareas – actividades – ejercicios, metodología, una adaptación a los ritmos de aprendizaje, Temporalización en cuanto a sesiones, retos educativos, etc. o recursos.

ALUMNO CON ASMA	
ACTUACIÓN PREVENTIVA	ACTUACIÓN ESPECÍFICA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Animar a los alumnos con asma a hacer ejercicio y participar en las actividades deportivas, reconociendo y respetando sus limitaciones.</li> <li>• Llevar siempre a clase la medicación broncodilatadora.</li> <li>• Evitar ambientes fríos. Mejor aire cálido y</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calma (mandar a otro alumno que acuda a por la medicación del asmático).</li> <li>• Acompañar al alumno a un sitio aireado, lejos de sus compañeros, no dejarlo solo.</li> <li>• Sentarlo en posición erguida y tranquilizarlo.</li> </ul>

<p>húmedo (natación).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento adecuado (continuo, de baja-media intensidad)</li> <li>• Ejercicio a intervalos (&lt;5'), evitar los ejercicios continuos y de máxima intensidad. Alternar correr y caminar.</li> <li>• Respirar nasal, despacio, para evitar hiperventilaciones.</li> <li>• Carreras de relevos y deportes colectivos son idóneos para ellos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiraciones controladas y ejercicios de relajación.</li> <li>• Animarlo a que tome agua.</li> <li>• Administrar a que tome agua.</li> <li>• Administrar la medicación de urgencia Ventolín o Terbasmán (*Autorización paterna).</li> <li>• 4 PUFFS, de uno en uno y 4 RESPIRACIONES suaves por cada puff administrado.</li> <li>• Esperar otros 4 minutos y si no mejora, repetir dosis del broncodilatador.</li> <li>• Siempre que se pueda, integrarlo nuevamente a la clase tras la crisis.</li> <li>• Si fracasan todas las medidas anteriores, se necesita atención médica inmediata.</li> </ul>
--	--

Tabla 7. Adaptaciones no significativas en la metodología para un alumno con asma.

ALUMNO CON DEFICIENCIA AUDITIVA LEVE	
ACTUACIÓN PREVENTIVA	ACTUACIÓN ESPECÍFICA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adaptar contenidos al alumno para que lo lea en casa y lo comprenda el día de la explicación.</li> <li>• Visualizar previamente vídeos específicos de la actividad a realizar para solventar las posibles dudas de manera previa. (Metodología FlippedClassroom)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colocarse delante del alumno para transmitirle la información y que pueda leer los labios.</li> <li>• Acompañar las explicaciones de gesto.</li> <li>• Evitar hablar dando la espalda al alumno.</li> <li>• Utilizar imágenes explicativas en ejercicios a modo de circuito.</li> <li>• Tener una pizarra de mano, libreta o ipad por si hay algún problema que el alumno no</li> </ul>

	<p>comprende.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Confirmar con el alumno que ha entendido la explicación de la actividad.</li> <li>• No empezar a explicar un ejercicio hasta conseguir la atención del alumno con déficit auditivo.</li> <li>• Trabajar con sus compañeros en los deportes sociomotrices para que se acostumbren a comunicarse con él.</li> </ul>
--	--

Tabla 8. Adaptaciones no significativas en la metodología para un alumno con deficiencia auditiva leve.

### 3.9. Actividades Complementarias y Extraescolares


Visita a la Bolera Municipal	
<b>Objetivos</b> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Practicar y organizar un torneo de bolo batiente y aplicar las normas y medidas de seguridad</li> <li>2. Valorar el bolo batiente como patrimonio cultural de la zona y como forma de ocio no consumista.</li> </ol>
<b>Contenidos</b>	Bloque Juegos y habilidades deportivas
<b>Evaluación</b>	Preguntas orales, lista de control para los aspectos actitudinales
<b>Fecha</b>	Un día en la tercera semana de noviembre
<b>UD</b>	Número 4 “Juegos y deportes asturianos”
<b>Duración</b>	La clase de EF

Tabla 9. Actividad complementaria y extraescolar. “Visita a la Bolera Municipal”.


Día de la EF en la calle	
<b>Objetivos</b> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realizar demostraciones de algunas actividades/deportes trabajadas durante el curso.</li> <li>2. Practicar con deportividad en las actividades propuestas.</li> <li>3. Convivir cívicamente fuera del centro.</li> </ol>
<b>Contenidos</b>	Todos los bloques de contenidos.
<b>Evaluación</b>	Preguntas orales, lista de control para los aspectos actitudinales
<b>Fecha</b>	Semana última vacaciones SS
<b>UD</b>	Todas
<b>Duración</b>	Toda la mañana

Tabla 10. Actividad complementaria y extraescolar. “Día de la EF en la calle”.


<b>Piragüismo. Descenso en piragua del río Sella</b>	
<b>Objetivos</b>	 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conocer y practicar el piragüismo, deporte náutico con gran tradición en el Principado</li> <li>2. Conocer y aplicar las normas y medidas de seguridad y equipamiento en relación con el piragüismo.</li> <li>3. Conocer desde dentro un río emblemático ejemplo de la riqueza fluvial y medioambiental de Asturias y concienciarse de la importancia de su conservación.</li> <li>4. Conocer posibles salidas profesionales.</li> <li>5. Convivir fuera del centro.</li> </ol>
<b>Contenidos</b>	Bloque Actividades de adaptación al entorno y al medio natural.
<b>Evaluación</b>	
<b>Fecha</b>	Última semana de junio
<b>UD</b>	Número 4 “Juegos y deportes asturianos”
<b>Duración</b>	De 8:30 – 18:30

Tabla 11. Actividad complementaria y extraescolar. “Descenso en piragua del río Sella”.

### 3.10. Cronograma y secuenciación de las UD.

En este apartado se presenta la distribución de Unidades Didácticas por trimestres para 3º de la ESO, asociados a las estaciones del año, algo en EF determinante.

Si las relacionamos con el **bloque de contenidos** más afines vemos que

Las UD de Bloque 1- **Actividad física y hábitos saludables** (3).

Las UD de Bloque 2- **Acondicionamiento Físico y Motor** (3).

Las UD de Bloque 3- **Habilidades deportivas y juegos** (6).

Las UD de Bloque 4- **Actividades medio natural** (1).

Las UD de Bloque 5- **Actividades Ritmo y Expresión** (1).

Las UD de Bloque 6- Elementos comunes (1), están en fondo BLANCO, pero ¡claro! Aquí están las actitudes individuales y de grupo y estas, obviamente están presentes en todas las UDD.

Tabla 12. Relación de las UD con los bloques de contenidos.



1º TRIMESTRE (22 SESIONES)	2º TRIMESTRE (22 SESIONES)	3º TRIMESTRE (25 SESIONES)
1- Presentación y calentamiento (2 sesiones)	6- Sociología (2 sesiones)	11-Deportes a la carta (9 sesiones)
2- Test de valoración física y resistencia (8 sesiones)	7- La Fuerza (7 sesiones)	12-Combas (4 sesiones)
3- Balonmano (6 sesiones)	8- Bádmin-ton (5 sesiones)	13- Productos finales y uso TICs (1 sesiones)
4- Juegos y deportes asturianos (3 sesiones)	9- Mir quién no baila (6 sesiones)	14- Floorball (6 sesiones)
5- Primeros auxilios (2 sesiones)	10-Pilates y relajación (1 sesiones)	15- Orientación (4 sesiones)
1 sesión ajuste	1 sesión ajuste	1 sesión ajuste

Tabla 13.Distribucción de UD por trimestres.

### SEPTIEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

### OCTUBRE

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

### NOVIEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25				

### DICIEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

ENERO							FEBRERO						
L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
25	26	27	28	29	30	31							

MARZO							ABRIL						
L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
29	30	31					26	27	28	29	30		

MAYO							JUNIO						
L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D
					1	2		1	2	3	4	5	6
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30				
31													

Tabla 14. Temporalización de las UD.

## **4. Propuesta de innovación educativa**

### **4.1 Ámbito de mejora y contextualización**

Hoy en día la educación está sumergida en un importante proceso de cambios, mediante el desarrollo de nuevas estrategias didácticas y procesos innovadores que atiendan las necesidades del alumnado con eficacia como señala Borrás (2007). En este contexto, surge un nuevo concepto como es el de gamificación definido como modelo pedagógico que trata de integrar las dinámicas y mecánicas de los videojuegos a través de cualquier soporte, digital o no, con el objetivo de aumentar la participación y motivar al alumnado para trabajar los contenidos educativos como si fuera un juego (Durall, Gros, Maina, Johnson y Adams, 2012). Sobre todo con esta idea se elabora la presente innovación docente, la cual se basa en el estudio y utilización de la gamificación como opción metodológica en el desarrollo de una unidad didáctica. Esta unidad didáctica estará orientada al proceso enseñanza-aprendizaje de la fuerza como capacidad física básica.

A continuación se intentarán desarrollar los ámbitos de mejora y la contextualización en la que se realiza este trabajo.

#### **Detectar los ámbitos de mejora**

Como primer punto de este proyecto se intentará encontrar algunos ámbitos de mejora y por ello se señalará algunas limitaciones y fortalezas observadas, con el objetivo de ir ampliando conocimientos en este campo.

Las tendencias e inquietudes actuales exigen cada día más una respuesta a las generaciones de jóvenes que necesitan encontrar respuesta en el contexto educativo a sus expectativas tecnológicas y necesidades inmediatas como señala Ortiz-Colón, Jordán & Agredal (2018). Esto trae consigo la responsabilidad de docentes e instituciones a la hora de innovar en metodologías emergentes que intenten incorporar en sus clases estrategias que aumenten la motivación y el compromiso de proporcionar todas las herramientas y recursos posibles que favorezcan el aprendizaje autónomo y significativo de sus alumnos. Además, ha quedado constancia de que los estudiantes alcanzan un gran nivel de compromiso cuando se encuentran motivados, incluso prefiriendo seguir con la actividad lúdica a dar por finalizada la clase (Fernández, Olmos & Alegre, 2016). Esta última afirmación nos permite justificar el cambio

metodológico propuesto en este proyecto, alejándonos de todas las estrategias docentes tradicionales y acercándonos a las nuevas opciones como la gamificación.

Se tratará de exponer una primera aplicación acerca de este modelo pedagógico y encontrar un sentido al desarrollo de esta metodología en el aula con las ventajas e inconvenientes que se cree que se pueden derivar de esta práctica.

Desde mi punto de vista, la propuesta se basa en unos pasos muy sencillos y ofrece muchas variantes y posibilidades a la hora de aplicarla en el aula teniendo como objetivo principal conseguir involucrar a nuestros alumnos, haciendo que se sientan cómodos y motivados durante el desarrollo de su proceso de aprendizaje.

### LIMITACIONES

- Puede darse una limitación debido al desconocimiento por parte del alumnado del método de enseñanza utilizado (Gamificación), existiendo diferencias respecto a las demás opciones metodológicas que conocían, más orientadas hacia modelos tradicionales. Esto puede crear la necesidad de añadir un proceso de adaptación previo al desarrollo de esta metodología.
- La forma de evaluar llevada a cabo es nueva para el alumnado y no se sabe cómo será el desempeño que tengan hacia ella.
- Otra posibilidad vinculada a posibles limitaciones pueden surgir asociados a la competición como señala Borrás (2017) debido a los comportamientos no éticos y a la poca cooperación y colaboración entre el alumnado.

### FORTALEZAS

- Se plantea una unidad didáctica de 7 sesiones, así como los elementos estructurales a modificar para desarrollar una unidad didáctica de fuerza, aportando herramientas metodológicas importantes a docentes y futuros docentes
- Se plantea una evaluación adaptada a la realidad de la Unidad Didáctica garantizando así una evaluación contextualizada, basándose en la retroalimentación y promoviendo el aprendizaje del alumnado.

- Se mejora la participación en lo que respecta al aprendizaje de este contenido, ya que, utilizar un estilo tradicional basado en el mando directo o la asignación de tareas no generaba motivación en el alumnado como pude apreciar en mi periodo de prácticas. Del mismo modo diversos autores recogen en sus trabajos esta última afirmación como Glover (2013), Werbach y Hunter (2012), González (2020), Castellón & Jaramillo (2012).
- Se intenta desmitificar que el trabajo de fuerza solamente se realiza en gimnasios mostrando las carencias que hay acerca del conocimiento de esta capacidad.

### **Describir el contexto**

Este proyecto se desarrolla en un IES de la ciudad de Oviedo, perteneciente al Principado de Asturias. Este centro cuenta con las instalaciones necesarias y adecuadas para la organización de los objetivos previstos, así como los materiales didácticos ideales para el buen desarrollo de las sesiones y la práctica deportiva

Oviedo es una ciudad perteneciente a la provincia de Asturias, situado al noroeste de España, es la capital de Asturias y geográficamente se encuentra en el centro de la misma. Su población es de 220.020 habitantes.

El barrio donde se encuentra el centro, está integrado en el casco urbano de la ciudad, estimándose una población de 35.000 habitantes, lo que representa un 17% de la población total Oviedo. Teniendo 668 alumnos entre ESO y Bachillerato y 338 entre módulos y formación profesional básica.

En el centro se pueden cursar los cuatro cursos de Educación Secundaria Obligatoria (ESO), Bachilleratos de Humanidades y Ciencias Sociales y de Ciencias, y los Ciclos de Formación Profesional Básica, de Grado Medio y de Grado Superior de la familia profesional de Comercio y Marketing, estos dos últimos en la modalidad presencial y en la modalidad a distancia. En todos los cursos de la ESO la Educación Física es obligatoria al igual que en primero de bachillerato.

Se trata de un edificio de tres plantas construido con una superficie de 2053 metros cuadrados, cercado por una valla metálica y con aparcamiento propio. A su lado

se encuentra el Colegio Público (“Parvulario”) es un edificio de tres plantas entre las que se reparten los diferentes espacios.

El número de personal docente que desempeña su función en el centro asciende hasta los 91 miembros mientras que el número de personal no docente presente en el Instituto de Educación Secundaria La Ería asciende a un total de 17 miembros. Esto hace que el Centro tenga un total de 1006 alumnos aproximadamente y un número de 91 profesores.

Además de las actividades lectivas habituales en cualquier centro de enseñanza, se realizan otro tipo de actividades relacionadas a nuestra especialidad como son: las actividades deportivas, teniendo la oportunidad de practicar Baloncesto, Balonmano, Bádminton, Fútbol Sala, Tenis de mesa, Atletismo... También actividades como senderismo, acampada, descensos en piragua, esquiar ("Semana Blanca"). Estas son algunas de las opciones que plantea el centro en el que se realiza este proyecto.

El “IES de la ciudad de Oviedo” en relación a la Educación Física, cuenta con:

- Tres pistas exteriores, una de ellas cubierta.
- Un pabellón/gimnasio cubierto.

A nivel de material el instituto cuenta con un almacén, donde se pueden encontrar todos los instrumentos y materiales necesarios para desarrollar las clases de Educación Física.

Esta unidad didáctica será llevada a cabo por el alumnado correspondiente a 3º ESO, y oscilan entre edades de 14-15 años.

A la hora de diseñar esta innovación se ha tenido en cuenta que la fuerza no es una capacidad totalmente nueva para el alumnado, ya que en 2º ESO fueron conocedores de esta cualidad pudiendo trabajarla durante el curso.

## **4.2. Justificación y objetivos de la innovación**

Este proyecto no solo surge con la intención de conseguir mostrar otro tipo de opción pedagógica alejándose de las ya conocidas estrategias tradicionales usadas hasta hoy, sino que también pretende generar una correcta puesta en práctica de una de las

cuatro capacidades físicas básicas, la fuerza. De esta manera se intentará conexionar esta capacidad física básica con un nuevo modelo pedagógico emergente como es la gamificación.

Vasconcelos (2005) señala que durante muchos años el desarrollo de la fuerza muscular estuvo envuelto en un conjunto de dogmas que predominaron durante algún tiempo, y algunos a día de hoy aún persisten en la mentalidad de algunas personas.

Según este autor algunas de esas afirmaciones que existen actualmente relacionan el entrenamiento de fuerza con un impedimento en el crecimiento de los jóvenes, así como un perjuicio en la calidad de la técnica.

Estas y otras ideas provienen fundamentalmente de la ignorancia sobre las cuestiones de la metodología del desarrollo de la fuerza y de la falta de conocimiento sobre las relaciones existentes entre las diferentes manifestaciones de la fuerza.

Para justificar la elección de este contenido me basaré en la literatura existente, comenzando por definir qué es la fuerza. Este concepto ha sido fruto de muy diversas interpretaciones en nuestro ámbito. Es común observar por ello una multitud de definiciones y etiquetas terminológicas, que lejos de aclarar, muchas veces aportan más confusión. Intentaré ofrecer una propuesta simple en este sentido. Desde el punto de vista biomecánico: se define como la causa capaz de modificar el estado de reposo o movimiento de un cuerpo y viene formulada por la segunda ley de Newton:  $F = \text{masa} \times \text{aceleración}$ . (Ortiz Cervera, 1996).

La fuerza muscular sería pues la capacidad de la musculatura para producir la aceleración o deformación de un cuerpo, mantenerlo inmóvil o frenar su desplazamiento. En algunas situaciones deportivas, la resistencia a la que se opone la musculatura es el propio cuerpo del deportista, en otras ocasiones se actúa además sobre ciertas resistencias externas, que forman parte de la peculiaridad de cada deporte. (González Badillo & Gorostiaga Ayestarán, 2002)

Mientras que desde el punto de vista fisiológico se define como la capacidad de vencer una resistencia externa o reaccionar contra la misma mediante una tensión muscular de manera estática o dinámica. Dependiendo de la forma de producirse la tensión muscular y el tiempo de aplicación de ésta, tendremos un tipo de fuerza u otra. (Ortiz Cervera, 1996).

Por tanto, la fuerza en el ámbito deportivo se entiende como la capacidad de producir tensión que tiene el músculo al activarse o, como se entiende habitualmente, al contraerse. (González Badillo & Gorostiaga Ayestarán, 2002).

De acuerdo con Vasconcelos (2005) al ser una capacidad física básica desconocida para la mayoría de personas y quizás una de las más importantes a la hora de poseer una buena salud se encuentra necesario intentar conseguir un aprendizaje óptimo de la misma en edades tempranas.

Me parece oportuno señalar que el objetivo es contribuir con este proyecto a desmitificar el trabajo de fuerza como aquel que solo consiste en ir al gimnasio y levantar pesas, sino que podemos incidir en ella a través de diferentes formas o tipos de entrenamiento y ejercicios.

También me parece oportuno señalar que otro de los objetivos es contribuir a que el alumno logre un estado de equilibrio y armonía entre sus movimientos y su cuerpo, determine su identidad corporal y se forme una imagen de sí mismo ya que como señala Pachón (2013) muchos de los alumnos no son estimulados adecuadamente para el desarrollo de sus capacidades motrices, a través del juego, actividades lúdicas por medio de adaptaciones neurales que se basan en el incremento de unidades motoras activas para una mayor coordinación y dominio técnico de los movimientos que se relacionan específicamente con mejoras de la coordinación y sincronismo muscular.

Por último se pretende con este proyecto que todo el alumnado sea consciente que puede hacer cualquier trabajo de fuerza y que no solo los más altos, musculados y vigorosos son los más fuertes.

### **Objetivos de la innovación**

- Diseñar una unidad didáctica de Fuerza, utilizando una metodología basada en la gamificación, para alumnos de 3º de ESO.
- Diseñar un proceso de evaluación adaptado a la realidad de la unidad didáctica, para garantizar una evaluación contextualizada a partir de la retroalimentación en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la fuerza.



- Conseguir un aumento de la motivación en el alumnado a través del juego entre ellos, de manera que estén constantemente involucrados en el desarrollo de las clases.
- Conocer y concienciar al alumnado de que trabajar la fuerza de forma correcta no es nocivo para la salud.

### **4.3. Marco teórico de referencia de la innovación**

Como se recoge en la justificación de este trabajo, la fuerza es una capacidad que nos permite generar tensión cuando el músculo se activa, de esta manera se puede considerar esta capacidad como la más importante de todas, pues las demás serán dependientes de ella.

Según el Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo de Educación Secundaria Obligatoria y de Bachillerato para la Comunidad Autónoma de Asturias (Ley Orgánica de Mejora de la Calidad Educativa 8/2013, de 9 de Diciembre), se establece seis bloques de contenidos en el área de la Educación Física:

- Actividad física y salud
- Acondicionamiento físico y motor
- Habilidades deportivas y juegos
- Actividades de adaptación al entorno y al medio natural
- Actividades corporales: ritmo y expresión
- Elementos comunes

El bloque “Actividad física y hábitos saludables” está constituido por todos aquellos conocimientos necesarios para un proyecto de vida que gire en torno a la salud. En estos conocimientos se incluyen las capacidades físicas básicas así como la higiene postural donde se introduce las posiciones y técnicas que favorecen en este caso el desarrollo de la fuerza.

El bloque de “Acondicionamiento físico y motor” radica fundamentalmente en su relación con la salud y sus repercusiones sobre la eficiencia técnica en la ejecución de diferentes habilidades, es decir, en el marco educativo adquiere mayor relevancia el acondicionamiento físico relacionado con la salud, aunque no debemos relegar a un

segundo plano su relación con el rendimiento deportivo. En ambos bloques encontramos los contenidos necesarios para la práctica de actividad física y que proponemos en este trabajo.

A lo largo de los años esta capacidad se ha impartido en el ámbito educativo mediante opciones metodologías tradicionales, obsoletas casi en la actualidad. En ellas solo se valoraba el resultado de la acción y no así el proceso del mismo, basando este en una evaluación cuantitativa con protagonismo de tareas de carácter analítico y clases con gran estructuración (Magaña, 2019).

Este proyecto de innovación intentará alejarse de todo esto a través de la puesta en marcha de una metodología centrada en el proceso, así como en la motivación del alumno por aprender. Este modelo pedagógico utilizado será la gamificación.

### **Evolución y aclaración terminológica**

En el tema que me ocupa en este proyecto de innovación, utilizaré como base del aprendizaje el juego, pero esta idea no es nueva. Autores como Piaget (1956) entienden el juego como un reflejo de las estructuras cognitivas existentes y a su vez como el medio para alcanzar nuevos aprendizajes. Pero si avanzamos en el tiempo es preciso detenerse ante las prácticas de aprendizaje mediadas por el juego, en lo que se conoce hoy en día como gamificación o ludificación.

El término de “gamificación” proviene del anglicismo “Gamification” y si atendemos al origen de la palabra debemos saber que nace del término anglosajón “Game” cuya idea ha sido aportada por la industria de los videojuegos con el fin de utilizar el potencial de los mismos para motivar y provocar un cambio de comportamiento en contextos como el marketing y los negocios (Dichev & Dicheva, 2017).

Surge en el año 2008, aunque no es hasta el 2010 cuando se empieza a generalizar en la educación (Melchor, 2012). Así, Werbach y Hunter (2012) señalan que la gamificación consiste en el uso de elementos de juegos y técnicas de diseño de juegos en contextos no lúdicos. De esta manera es preciso remarcar en que se trata del uso de las experiencias lúdicas, en ambientes no lúdicos, con el fin de modificar comportamientos humanos aprovechando el componente motivacional.

Cuando hablamos de gamificación debemos tener en cuenta también el concepto de ludificación. Algunos autores consideran este término la mejor traducción al español de la gamificación y podría ser una opción correcta en nuestro idioma pero según la RAE la ludificación adquiere un carácter menos pedagógico y se relaciona mayormente con el sentido placentero del propio juego, implica hacer lúdico algo que no es divertido. La palabra lúdico es un adjetivo que califica a aquello relacionado con el juego, y proviene del latín *ludus o ludere*, cuyo significado es jugar, divertirse, entretenerse; entendido como actividad placentera donde el ser humano se libera de tensiones y de las reglas impuestas por la cultura (Oliva, 2016). Este segundo término podría definirse como el conjunto de iniciativas que, agregando elementos lúdicos, pretenden motivar a la participación en ambientes no propios para ello (Vivar, 2015).

Partiendo de sus definiciones pueden apreciarse que los dos términos presentan ciertos matices, sin embargo, serán tomados en este trabajo, tal y como lo hacen otros autores (Marti, 2017; Chacón, Marín & Vidal, 2019; Sánchez, 2017) como sinónimos, ya que no es nuestro objetivo diferenciarlos.

Siguiendo con la aclaración terminológica, es preciso mencionar que Malone (1980), el cuál mostró cómo al combinarse las características de los videojuegos con elementos educativos producían aprendizajes más divertidos, denominado a esta combinación “entretrenimiento”. A su vez Alejaldre & García Jiménez (2015) recogen el término “entretrenimiento” como una forma de entretenimiento con la que se aprende, poniendo como ejemplo el programa televisivo Barrio Sésamo, cuyo planteamiento es el de entretener e influir en la construcción de conocimiento.

Es importante señalar también como Alejaldre & García Jiménez (2015) recogen las diferencias de este método con otros conceptos como el juego serio y el de aprendizaje basado en juegos ya que ambos pueden llevar a la confusión. Estos autores intentan aclarar las diferencias existentes, puesto que la línea que separa la definición de estos conceptos no está tan clara, pero es cierto que existen diferencias que se deben de señalar.

Por un lado, el juego serio son aquellos juegos diseñados específicamente para potenciar el aprendizaje de unos contenidos didácticos concretos, y no tanto el entretenimiento (Alejaldre & García Jiménez, 2015), como ejemplo podemos encontrar

Duolingo y Kahoot entre otros. En cuanto al Aprendizaje Basado en Juegos (Plass, Homer & Kinzer, 2015) consiste en utilizar juegos ya creados como pasapalabra, parchis, etc. Frente a estos conceptos (Alejaldre & García Jiménez, 2015) plantea de esta manera, el juego serio como aprender a aprender, el aprendizaje basado en juegos como jugar aprendiendo y frente estos conceptos, la gamificación es aprender usando los elementos y técnicas del juego.

Por último dentro de este punto debemos señalar el crecimiento y evolución de esta opción metodológica dentro del ámbito educativo. Para ello Chacón et. al. (2017) estudia el número de documentos publicados por año, sin limitar el periodo temporal inicial, con el fin de estudiar la frecuencia de publicación de este tema, conocer sus inicios en el ámbito de la investigación, así como la tendencia general diacrónica. El periodo temporal del que se obtuvo resultado es de catorce años, entre 2004 y el 2018. El análisis de los datos muestra que en los primeros años se registran muy pocos documentos, y que el contenido de la mayoría de ellos no se refiere a la gamificación entendida como tal. A partir del 2013 ya se registra un incremento notable en las publicaciones. Esta información confirma la presentada en el informe Horizon 2014, en el que se pronosticaba la gamificación como una de las estrategias metodológicas que en un período de tres años calaría con fuerza en el ámbito educativo. Siendo este uno de los motivos principales por los que se ha elegido este modelo sobre el que elaborar un proyecto de innovación.

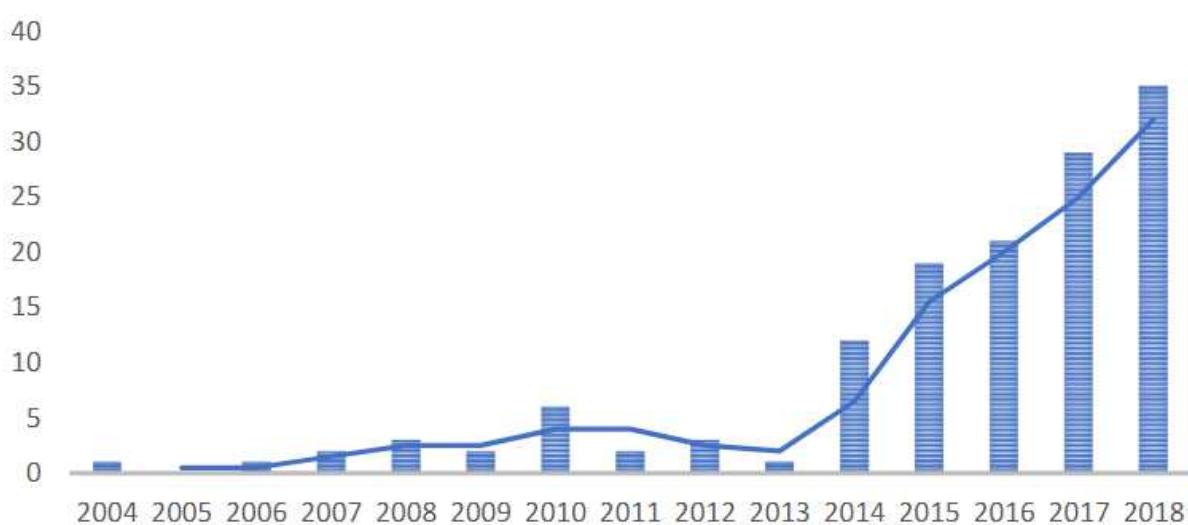


Figura 1. Frecuencia anual de publicaciones en Scopus y tendencia. (Chacón et. al., 2019)

El concepto de Gamificación ha sido definido desde diferentes concepciones y según Torres, Romero, Pérez & Björk (2018) no existe un amplio consenso definitorio. Se intentará recopilar y sintetizar las principales conceptualizaciones existentes en la literatura actual expuestas en la obra de León et al. (2019).

En primer lugar la gamificación se define como un planteamiento pedagógico que consiste básicamente en el uso de elementos propios de los juegos en contextos donde no hay juego (Fernández, 2018). En segundo lugar, como un metodología donde el profesorado elabora un conjunto de actividades de aprendizaje en base a una historia o narrativa, que incluye un conjunto de elementos del juego (Flores & Prat, 2018), que integra las dinámicas de juego a través de cualquier soporte, digital o no (Gómez, Molina & Devis, 2018). En tercer lugar, como una técnica, un método y una estrategia a la vez que consiste en introducir estrategias y dinámicas propias de los videojuegos en contextos ajenos o no lúdicos (Monguillot et al., 2015).

En base a todo lo anterior y a la cantidad de concepciones que existen, podríamos utilizar a modo de resumen la definición que expone Fernández-Río (2019) en la que define la Gamificación como un modelo pedagógico que utiliza los elementos del juego como pueden ser la narrativa, la estética, los premios, etc, y cuyo objetivo es el de desarrollar contenidos curriculares concretos dentro de un contexto que incluya tareas y actividades adaptadas a la dinámica del juego para alcanzar los objetivos educativos planteados y no la simple diversión.

### **Ventajas e inconvenientes de la gamificación**

Son numerosas las investigaciones que llegan a plantear beneficios con el uso de mecánicas de gamificación en el aula. La gamificación es identificada como una estrategia útil para influenciar el comportamiento o la actitud de las personas (Cruzado & Rodríguez, 2013).

González (2020) propone una serie de beneficios de la gamificación en relación a la enseñanza-aprendizaje mediante esta opción metodológica, para ello se basa en las obras de autores como (Cortizo,2011; Koivisto & Hamari, 2014; Romero Sandí & Rojas Ramírez, 2013).

1. Herramientas para el seguimiento a estudiantes por frecuencia de uso y puntos de interés.

2. Recompensas a estudiantes por esfuerzo para incrementar su interés por interactuar con la actividad gamificada.
3. Justicia en la asignación de reconocimientos, debido a que la aplicación los asigna en la medida en que cumplan una meta o un logro.
4. Alternativas de evaluación que van más allá de lo punitivo.
5. Dinámica de aula basada en la competencia y colaboración.
6. Realimentación inmediata a los estudiantes en la interacción estudiante-estudiante y docente-estudiante.
7. Un ambiente de aprendizaje agradable y divertido.

Para Magaña (2019) la gamificación surge dentro de la EF para modificar la práctica docente tradicional, con el principal fin de motivar al alumnado hacia la práctica de actividad física y a la producción de aprendizajes emocionalmente significativos. De esta manera señala como ventaja que esta opción metodológica favorece la autonomía del alumnado, su capacidad para resolver problema, las relaciones interpersonales y el aprendizaje activo. Desarrollando las tres necesidades psicológicas básicas: la autonomía, la competencia y la relación con los demás. Consiguiendo acercarse al cumplimiento de la Teoría de Autodeterminación, puesto que va a suponer un aumento de satisfacción en el alumno que favorecerá la aparición de un estado de motivación intrínseca.

Otros autores como Oliva (2016), divide las ventajas desde la perspectiva estudiantil, y desde la perspectiva docente. Desde la estudiantil, las clasifica en cuatro puntos:

1. Buscar premiar y reconocer el empeño académico que pone el estudiante durante el abordaje de su proceso formativo.
2. El uso de la gamificación en la clase universitaria le ayuda al estudiante a identificar fácilmente sus avances y progresos de su propio aprendizaje.
3. Cuando el estudiante no pone el esmero y el suficiente empeño para mejorar su rendimiento académico, la gamificación le ayuda a mejorar su desempeño mediante el acercamiento de tecnologías y dinámicas integradoras.

4. La gamificación como estrategia metodológica intenta proponer al estudiante una ruta clara sobre cómo puede mejorar la comprensión de aquellas materias académicas que suponen una dificultad en mayor medida, debido al cambio de paradigma que supone desarrollar clases gamificadas.

Desde la perspectiva docente este autor señala:

1. Estimula la implementación del trabajo en equipo y de un aprendizaje colectivo que busca mejorar la dinámica de aprendizaje en el interior del aula.
2. La gamificación dosifica el aprendizaje con gran efectividad y motiva al estudiante a esforzarse más por sus resultados académicos.

Sin embargo, y pese a todo lo expuesto, no hay que dejar de considerar que el hecho de desarrollar este tipo de estrategias en las aulas puede ser contraproducente puesto que no todo son ventajas: el coste de la creación de los materiales puede ser elevado, puede incrementar la distracción en el alumnado y requiere encontrar el punto de equilibrio entre el juego en sí y la transferencia de aprendizajes (Martín & Víchez, 2017). Estas problemáticas habrá que tenerlas en cuenta y, además, será muy importante establecer relaciones entre los retos que se presentan al alumnado y sus capacidades para llevarlas a cabo con el fin de mantener, de nuevo, el equilibrio entre el desafío y la dificultad; un reto demasiado fácil provocará aburrimiento y uno inalcanzable supondrá frustración, concluyendo ambas opciones en la pérdida del objetivo principal, la motivación por el aprendizaje (Castellón & Jaramillo, 2012)

Por otro lado Borrás (2017) expone que hay quien critica también la gamificación considerando que se utiliza simplemente porque es algo nuevo. Además añade los problemas potenciales que pueden surgir asociados a la competición; como los comportamientos no éticos y la poca cooperación y colaboración.

En definitiva, González (2020) considera que son diversos los beneficios de la gamificación dentro del aula, es una metodología que ayuda a motivar al alumno, y a consecuencia de esta motivación, ayuda al profesor a conseguir el proceso de enseñanza-aprendizaje, pero hay que tener ciertos aspectos en cuenta, ya que una mala elaboración de la actividad, o una mala evaluación del proceso, puede hacer que el alumno se desmotive, o que lo guiemos de forma equivocada. El docente debería estudiar bien los beneficios y sobre todo, las desventajas de este recurso metodológico, de forma

que pueda estar preparado a las diferentes dificultades que se encuentre durante el proceso.

### **Categorías o tipos de gamificación**

Werbach & Hunter (2012) proponen tres tipos de gamificación:

- Interna: Para mejorar la motivación dentro de una organización.
- Externa: Cuando se busca involucrar a los clientes mejorando las relaciones entre éstos y la empresa.
- Cambio de comportamiento: Busca generar nuevos hábitos en la población, desde conseguir que escojan opciones más sanas a rediseñar la clase y conseguir que se aprenda más mientras se disfruta.

Otros autores como Martínez Franco (2017) plantea la existencia de dos tipos de gamificación:

- Superficial o de contenido: es la que se usa en cortos periodos de tiempo de forma momentánea en nuestras programaciones, como la que se podría utilizar en una tarea específica en una clase.
- Estructural o profunda: es la que se usa en un período más largo de tiempo, como por ejemplo en una unidad didáctica.

Hay que mencionar que en los últimos años ha cobrado fuerza el término Microgamificación para denominar un tipo de gamificación de corta duración que abarcaría desde una simple actividad a una sesión completa. Contiene, o debería contener, todos los elementos propios de la gamificación, distinguiéndose de ella en la duración (mucho más limitada). Por eso, este planteamiento no podría considerarse como un modelo pedagógico. Podemos poner como ejemplos de microgamificación los Escape-rooms o Breakouts, en los que se plantean una serie de retos al grupo y este debe resolverlos para llegar al final de la aventura y lograr escapar. Otro ejemplo serían los juegos de mesa, pero modificados para su uso educativo en el aula como la oca, el parchís o las damas. (Fernández-Rio, 2019).

### **Elementos fundamentales**



Son muchos los autores que señalan diferentes elementos que constituye esta opción metodológica. Para ello recogeré lo que proponen varios de ellos.

Fernández-Río (2019) realiza una comparación de los diferentes elementos de la gamificación basándose en los trabajos de diferentes autores y que intentaré resumir en la siguiente tabla.

Coterón et.al (2017)	Kapp (2012)	Llorens-Largo et.al (2016)	García (2019)	Flores (2019)
Los protagonistas	Compromiso	Diversión	El tema	Mundo-narrativa
La narrativa	Narrativa	Motivación	El lugar y el tiempo	Misión-Retos
El propio juego	Objetivos	Autonomía	Los personajes	Niveles
	Retos	Progresividad	La narrativa	Avatares-jugadores y equipos
	Puntos	Tratamiento del error positivo	La presentación	Recompensas
	Niveles	Experimentación y creatividad	La mecánica	Puntos de experiencia y bienes
	Premios		Roles de los alumnos	Clasificación
				Eventos
				Área social
				Medallas-premios

Tabla 27. Elementos fundamentales de diferentes autores sacado de Fernández-Río (2019) (Tabla resumen)

A partir de las ideas de los autores anteriormente citados Fernández-Rio (2019) hace su propia clasificación de los elementos de la gamificación, siendo estos los que se tendrán en cuenta como referencia en la elaboración de esta innovación docente:

1. Narrativa poderosa: Una vez que se elige la temática, el docente deberá utilizar diferentes medios y tecnologías como videos, música apps, códigos QR, etc. Será importante una buena puesta en escena como comienzo de la actividad y durante toda la unidad didáctica gamificada será aconsejable seguir utilizando estos medios con el objetivo de mantener el interés y la motivación en todo el alumnado. En definitiva, deberá existir una narrativa imaginativa, interesante y creativa.
2. Objetivos desafiantes: Se intentará buscar la superación del estudiante y por ello deberán existir varios objetivos específicos y concretos así como diferentes habilidades que se tendrán que aprender y dominar, todos recogidos en el currículo oficial. Los objetivos y habilidades deberán tener diferentes niveles de dificultad para retar y desafiar al alumnado en base a una serie de aspectos como el físico, el cognitivo, el afectivo y el social. No solo tendrá un carácter individual sino también podrá ser por parejas y en grupos de manera que los propósitos a conseguir podrían suponer también retos más interesantes para el estudiante.
3. Clima de clase de maestría: El objetivo básico del proceso es que el alumnado realice todas las tareas propuestas y que puedan ayudar a sus compañeros cuando lo necesiten. Del mismo modo deberán conseguir puntos, medallas e insignias de acuerdo a su esfuerzo y trabajo pero nunca por superar o ganar a otro compañero. Como docentes deberemos evitar las comparaciones y para ello no será necesario publicar ningún tipo de clasificación, ni resultado.
4. Tareas abiertas y flexibles: Las tareas, actividades, retos o desafíos que se realicen deberán tener múltiples soluciones y por tanto se podrá llevar a cabo algunas adaptaciones para ser ejecutadas por todo el alumnado. Al mismo tiempo se considerará el error como un elemento dentro del proceso de aprendizaje del alumno y el cuál se podrá repetir las veces que sea oportuno.

5. Auto-regulación del aprendizaje (Autonomía): Sobre este elemento Fernández-Río señala que el alumnado podrá regular su aprendizaje sobre el nivel a alcanzar, trabajando las habilidades que encuentren necesarias, la duración de las mismas así como el material a utilizar. El docente sin embargo realizará el papel de mediador actuando de guía del proceso proporcionando autonomía al alumnado y siempre de manera progresiva
6. Feedback inmediato: Este elemento hará referencia a la importancia de que el alumnado tenga un conocimiento completo de los objetivos de la actividad, de los niveles que existen y de las habilidades que pueden intentar aprender. También deberán tener conocimiento de los puntos que se otorgan en cada ejercicio, los cuáles irán recogiendo en un Portafolio, proporcionado por el docente, sirviendo de guía del proceso de enseñanza-aprendizaje así como de registro de lo realizado.
7. Éxito visible y progresivo (Competencia): Las tareas propuestas deberán tener diferentes niveles, yendo de lo simple a lo complejo. De esta manera el alumnado podrá progresar hacia los ejercicios más complejos permitiendo al estudiante fracasar y trabajar duro para volver a intentarlo con el propósito de mantener ese ánimo de evolucionar.
8. Insignias/escudos por logros: Otro elemento hace referencia a la posibilidad de que todo el alumnado pueda tener la posibilidad de lograr puntos y por consiguiente les permita alcanzar insignias y escudos. No solo se deben conseguir puntos superando las tareas propuestas sino que pueden existir otras muchas posibilidades como tener un comportamiento correcto, ayudar a los compañeros durante la práctica, etc.
9. Avatares: Permitirán vincular directamente al alumnado con la temática y la narrativa. Además transportará al estudiante al mundo mágico del juego siendo un elemento motivador fundamental.
10. Conexión social (Relación): A la hora de trabajar en grupos, estos deberán ser heterogéneos en términos de habilidad motriz, género y etnia con el objetivo de conseguir una cohesión grupal y una ayuda mutua cooperativa durante las tareas. Los grupos podrán formarse solo a partir de dos estudiantes siendo aconsejable

que no sean muy numerosos. Los grupos podrán modificarse a lo largo de la unidad didáctica o podrán permanecer estables dependiendo de su funcionamiento.

11. Evaluación formativa: Se deberán definir los criterios y los instrumentos desde el principio. Se podrán utilizar desde rúbricas, listas de control, hojas de observación, etc. Además los procesos de enseñanza-aprendizaje deberán incluir procedimientos de auto-evaluación, coevaluación y heteroevaluación
12. Portfolio o cuaderno del alumno: Elemento que vertebra todo proceso de enseñanza-aprendizaje recogiendo toda la información del trabajo realizado por cada estudiante e incluyendo también la información de todos los elementos anteriormente descritos. Puede ser individual o grupal y se considera un elemento fundamental

Una vez descritos los elementos anteriormente citados y usados para gamificar los contextos educativos podríamos decir que se pueden agrupar de una forma global en torno a tres categorías básicas (Werbach & Hunter, 2012)

- A. Dinámicas: son el concepto, la estructura implícita del juego. Se refiere al nivel más alto e incluye elementos básicos del planteamiento.
- B. Mecánicas: son los procesos que provocan el desarrollo del juego e incluye elementos que hace que la acción progrese.
- C. Componentes: son las implementaciones específicas de las dinámicas y mecánicas siendo el nivel más básico. Representa los elementos tangibles del planteamiento.

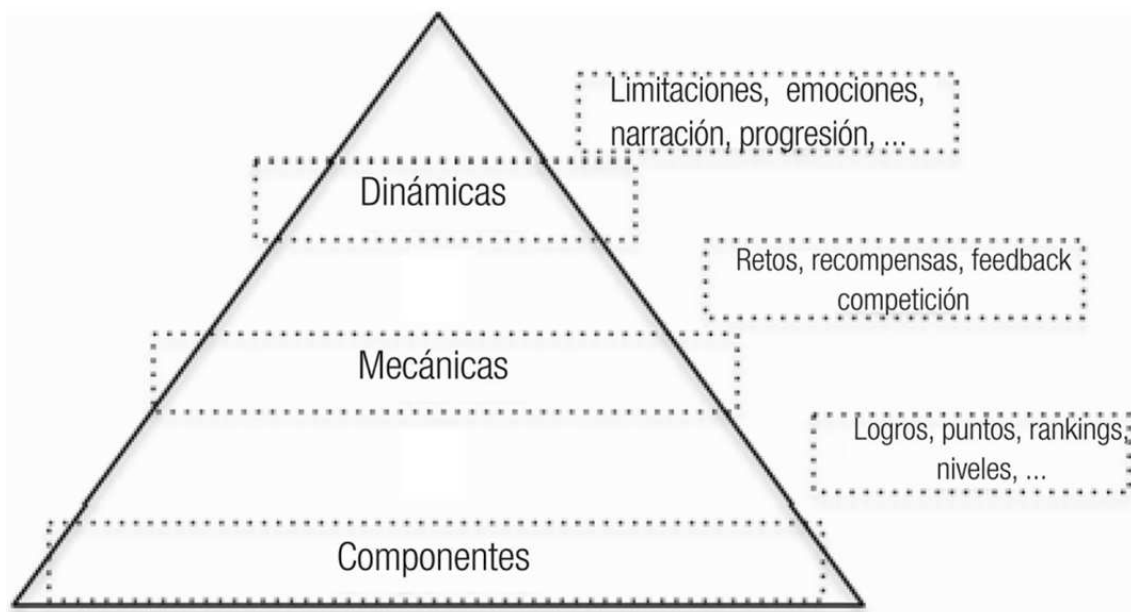


Figura 2. Elementos de la gamificación. Modificada de Kevin Werbach & Dan Hunter (2012).

Para finalizar este punto y poder de esta forma conseguir una buena implementación de esta opción metodológica, se deberá tener en cuenta los tipos de jugadores que pueden existir como señala Borrás (2017)

- Triunfadores o asesinos, siguen la filosofía de “yo gano y tu pierdes y que se enteren todos” enfocados en lograr estatus y alcanzar unos objetivos establecidos rápidamente. Se les retiene con logros. Es difícil conseguir que complete el juego pues no hay nada que le motive a finalizar el mismo.
- Socializadores, buscan juegos basados en relacionarse unos con otros y que esa sea la finalidad del juego, creando una red de amigos y contactos. Para retenerlos podemos utilizar feed de noticias, lista de amigos y chats. Puede que no finalice el juego, pues no es su finalidad.
- Ambiciosos, quieren ganar, en el rango y la competición de igual a igual. No todo el mundo es así. Para retenerlos podemos introducir clasificaciones y categorías. Hará todo lo posible por finalizar el juego.
- Exploradores, les gusta simplemente investigar el entorno. Para retenerlos podemos utilizar la búsqueda o consecución de logros complejos. Revisará el juego completo.

## 4.4. Desarrollo de la innovación

En este punto se recogerán los elementos curriculares del proyecto de innovación así como la metodología y el desarrollo de las fases que la conforman.

### 4.4.1. Objetivos didácticos

Existe claramente una relación entre los objetivos didácticos que perseguimos, los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje que vamos a utilizar para conocer si alcanzamos los objetivos.

Objetivos didácticos	Criterios de evaluación	Indicadores de logro
Conocer, asimilar y recordar conceptos básicos de aspectos relacionados con la capacidad física de Fuerza, manifestaciones, métodos y medios para su entrenamiento, pautas para su tratamiento y administración en el trabajo y esfuerzo.	1	1.1. 1.3
	3	3.4
Relacionar elementos de los principios básicos del entrenamiento en el trabajo de fuerza, así como ejecutar y analizar técnicas correctas de ejecución de diferentes tareas o ejercicios con cargas externas.	4	4.1. 4.2.
Conocer y valorar el cuerpo y contribuir a mejorar las capacidades físicas básicas	5	5.1 5.2 5.3
Ser conscientes de aquellas enfermedades que nacen en los gimnasios (vigorexia) e identificar los factores personales que llaman a padecerla y, por consiguiente, promover y debatir actuaciones y estrategias de intervención para evitar este tipo de enfermedades psicológicas	9	9.1
Participar en actividades físicas y deportivas estableciendo relaciones constructivas y equilibradas con los demás.	7	7.1 7.2

		7.3
--	--	-----

Tabla 28. Objetivos didácticos, criterios de evaluación y Estándares de aprendizaje.

#### 4.4.2. Contenidos

Los contenidos se encuentran recogidos en el Decreto 43/2015, de 10 de junio, por el que se regula la ordenación y se establece el currículo de la E.S.O en el Principado de Asturias.

A lo largo de la unidad didáctica se hará incidencia en contenidos referidos al “Bloque 1. Actividad física y hábitos saludables” y al “Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor”.

Contenidos	
<b>B.I</b>	Las capacidades físicas básicas y las cualidades perceptivo-motrices y resultantes
	Higiene postural: posiciones y técnicas que favorecen los distintos momentos de la actividad física.
	Patología mental asociada al ejercicio físico: la vigorexia
<b>B.II</b>	Diseño y ejecución autónoma de actividades para la mejora de las capacidades físicas básicas.
	Evolución de las capacidades físicas básicas y su relación con la práctica personal de actividad física.

Tabla 29. Contenidos.

#### 4.4.3. Relación entre actividades, tareas y acciones y competencias clave

Actividades, tareas y acciones tipo	Competencias clave trabajadas						
	C1	C2	C3	C4	C5	C6	C7
Participación en las actividades motrices				X	X		
Comprensión de las normas	X				X		X
Trabajo sobre la vigorexia	X			X			
Comprensión y realización de los retos		X		X	X	X	
Realización de fotos y manejo de google drive			X				
Reflexión en grupo al finalizar las sesiones	X				X		

Tabla 30. Relación de de las actividades con las competencias clave.

#### 4.4.5. Metodología

En este apartado se recogen las características de la metodología de intervención teniendo en cuenta diversos aspectos:

##### a) Modelo pedagógicos

El modelo de Gamificación (Werbach y Hunter, 2012), como se ha comentado anteriormente ha sido un referente para muchos autores y será el modelo pedagógico que se utilizará en esta unidad didáctica. El modelo de Gamificación ayuda a potenciar la motivación, así como reforzar la conducta para solucionar un problema, mejorar el desempeño, lograr un objetivo, activar el aprendizaje y evaluar al alumnado mediante el uso de técnicas, elementos y dinámicas propias de los juegos y el ocio en actividades no recreativas. A su vez, fomenta la autonomía y se consigue que los alumnos sean los protagonistas de su propio aprendizaje. De esta manera nos permite conseguir uno de los objetivos propuestos en la ley orgánica 8/2013 (LOMCE) en la que se recoge la importancia de formar personas autónomas.

##### b) Métodos de enseñanza

El enfoque general del proceso de enseñanza y aprendizaje que se realizará en este proyecto estará basado tanto en la enseñanza por reproducción como la enseñanza mediante la búsqueda o descubrimiento.



Dependiendo del tipo de sesión y actividad se irá utilizando un método u otro, destacando así (Mosston & Ashworth 1986)

➤ De la enseñanza por reproducción:

- Produce una respuesta inmediata.
- Permite un control estricto de la ejecución y del comportamiento.
- Evidencia una seguridad en la práctica.
- Posibilita una eficiencia en el empleo del tiempo, recursos y espacios de enseñanza-aprendizaje.

➤ De la enseñanza mediante la búsqueda:

- Enseña a trabajar las diferencias individuales.
- Permite mayor variedad de destrezas motoras relacionadas con la fuerza.
- Produce una retención más duradera de la información.
- La nueva información al ser relacionada con la anterior, es guardada en la memoria a largo plazo.
- Es activo, pues depende de la asimilación de las actividades de aprendizaje por parte del alumno.
- Es personal, ya que la significación de aprendizaje depende los recursos cognitivos del estudiante.

**c) Estilos de enseñanza**

Los principales estilos de enseñanza que se emplearán en la puesta en práctica de esta propuesta serán: la asignación de tareas, el descubrimiento guiado y la resolución de problemas ((Mosston & Ashworth 1986). Estos dos últimos estilos promueven la toma de decisiones del alumno para encontrar una solución motriz ante el problema planteado, participando en la búsqueda de soluciones. Mientras que en la asignación de tareas el profesor planifica y propone siendo el alumno el que decide el comienzo, el final y el ritmo de ejecución, con lo cual su participación disminuiría respecto a los dos anteriores.

**d) Estrategias de enseñanza**

La estrategia será mixta, distinguiendo entre estrategias globales ejecutando en su totalidad las tareas propuestas y estrategias analíticas descomponiendo la tarea en todas sus partes.

#### 4.4.6. Desarrollo fases y actividades

El proyecto se desarrollará en dos fases, las cuales estarán formadas por un grupo de sesiones y está a su vez por actividades:

Nº SESIÓN	CONTENIDOS	OBJETIVOS
1	CONCEPTUALIZACIÓN Y EXPLIACIÓN AUTOCARGAS TRABAJO POR PAREJAS	Explicar los conceptos de fuerza, manifestaciones y métodos de desarrollo de la misma.  Trabajar o utilizar el propio peso corporal como resistencia.
2	LANZAMIENTOS, Y USO DE IMPLEMENTOS	Usar balones medicinales, bancos suecos, espalderas, colchonetas, sacos de arena, gomas elásticas, botellas de plástico de distintos tamaños rellenas de arena.
3	FORMAS JUGADAS Y TRABAJO EN SUSPENSIÓN	Trabajar la fuerza mediante formas jugadas como la lucha, trasportes, arrastres, tracciones, empujes y saltos.  Utilizar TRX para el desarrollo de la fuerza mediante el entrenamiento en suspensión.
4	GAMIFICACIÓN “Desafío de medallas”	Realizar y analizar técnicas correctas de ejecución de diferentes tareas o ejercicios de fuerza.  Conocer y valorar el cuerpo y contribuir a la mejora de la fuerza como capacidad física básica.
5	GAMIFICACIÓN “Desafío de medallas”	Realizar y analizar técnicas correctas de ejecución de diferentes tareas o ejercicios de fuerza.  Conocer y valorar el cuerpo y contribuir a la mejora de la fuerza como capacidad física básica.
6	GAMIFICACIÓN “Desafío de medallas”	Realizar y analizar técnicas correctas de ejecución de diferentes tareas o ejercicios de fuerza.  Conocer y valorar el cuerpo y contribuir a la mejora de la fuerza como capacidad física básica.

7	GAMIFICACIÓN “Desafío de medallas” PUESTA EN COMÚN Y REFLEXIÓN	Realizar y analizar técnicas correctas de ejecución de diferentes tareas o ejercicios de fuerza. Conocer y valorar el cuerpo y contribuir a la mejora de la fuerza como capacidad física básica.
---	---	---

Tabla 31. Desarrollo de las fases y actividades.

### **Fases y desarrollo**

➤ ***1ª Fase: Primera parte de UD y desarrollo de la misma (3 sesiones)***

Esta primera fase estará formada por tres sesiones

Introducción de la UD, autocargas y trabajo por parejas: Esta sesión nos servirá para explicar cómo se va a desarrollar la UD y para introducir conceptos así como plantear preguntas que se resolverán en la última sesión.

A continuación nos centraremos en el trabajo de autocargas (o utilización del propio peso corporal como resistencia) y se irá aumentando la carga de diferentes maneras, incrementando la incidencia de la masa en la zona trabajada o variando la posición de los segmentos corporales respecto al eje de giro. Y por último se realizará un circuito en parejas.

Lanzamientos, saltos y uso de implementos: El trabajo que desarrollará en esta sesión tiene como base el uso de implementos. Desde el trabajo de lanzamientos para desarrollar la fuerza utilizando pelotas normales de fútbol o baloncesto hasta balones medicinales de 2,5 y 5 kilos. Continuando con el trabajo en fitball, bosus, gomas elásticas, sacos de arena y botellas de plástico llenas de arena.

Formas jugadas y trabajo en suspensión: Para seguir con la progresión de la UD esta sesión se divide en dos, siendo una parte para trabajar la fuerza a través de formas jugadas como los saltos, la lucha, arrastres, etc, mientras que la otra parte se destinará para desarrollar esta cualidad mediante el trabajo en suspensión. Para esta segunda parte será necesario el uso de TRX los cuales fueron cedidos por la Clínica Revolucionaria de Oviedo pues el centro no disponía de ellos.

➤ ***2ª Fase: “Desafío de medallas” (4 sesiones)***

Esta segunda fase está formada por las cuatro últimas sesiones de la UD y será la parte principal y más importante del proyecto de innovación. A continuación se pasará a desarrollar cada uno de las partes que lo conforman.

– Temática

De acuerdo con los elementos de la gamificación y expuestos en los anteriores puntos, es necesario dotar de una temática llamativa que conduzca el desarrollo de cualquier propuesta gamificada. Dicha temática se basará en las aplicaciones vinculadas a dispositivos electrónicos y que permiten el seguimiento de cualquier actividad deportiva, pudiendo consultar datos sobre el propio ejercicio y salud del sujeto o deportista.

Concretamente se ha utilizado como referencia tres aplicaciones para fundamentar dicha temática. Estas han sido “Garmin-connect”, “App Suunto” y “Polar Flow”.

Todas ellas tienen la misma función y nos permiten entre otras cosas consultar los datos sobre salud de un día específico con todo detalle, analizar actividades y estadísticas asociadas a ellas, crear trayectos y sesiones de entrenamiento personalizadas, revisar records personales. Pero la función más importante de cara a este proyecto es la posibilidad de ir ganando medallas por los logros que se van consiguiendo, ofreciendo una variedad de insignias y objetivos diferentes así como la opción de comparar el rendimiento propio con el de otros usuarios.

Estas alternativas que nos ofrecen estas aplicaciones provocan un componente motivador en las personas que las utilizan aumentando su nivel de actividad física diario siendo este uno de los porqués de esta selección para desarrollar este proyecto. Otro motivo sería la posibilidad de conocer este tipo de aplicaciones por parte del alumnado y poder utilizarlas en su vida diaria. Todos estos objetivos nacen a partir de una meta principal como es la de conseguir que el alumnado aumente el tiempo empleado para realizar actividad física en su vida diaria.

De esta manera al inicio de la 4ª sesión se realizará una breve explicación de este tipo de aplicaciones y a su vez se presentará un video del juego propuesto que durará cuatro sesiones en total. El vídeo durará 1 minuto y servirá para introducir al alumnado en la temática del juego.

– Normas y desarrollo

Cada alumno tendrá un portafolio/cuadernillo (anexo) que deberán llevar a cada sesión. En él tendrán que marcar los retos que superen y realicen en cada sesión/clase.

Como se señaló anteriormente el desarrollo de esta última parte de la UD girará en torno a la realización de retos entre los propios alumnos. Con el objetivo de que estos retos tengan un orden y sean dinámicos se les repartirá a los estudiantes de manera aleatoria y al principio de cada clase una carta de la baraja española. La baraja española es un conjunto de 48 cartas, divididas en cuatro “palos” o “familias”. Los palos son “oros”, “copas”, “espadas” y “bastos”, a cada una de las cuales le corresponde su iconografía característica. Cada palo tiene 12 cartas: nueve cartas numeradas del uno al nueve, llamadas cartas numéricas y tres figuras numeradas correlativamente del diez al doce. En la actualidad, las figuras son la “sota” (número 10), el caballero”, llamado coloquialmente “caballo” (número 11) y el “rey” (número 12)

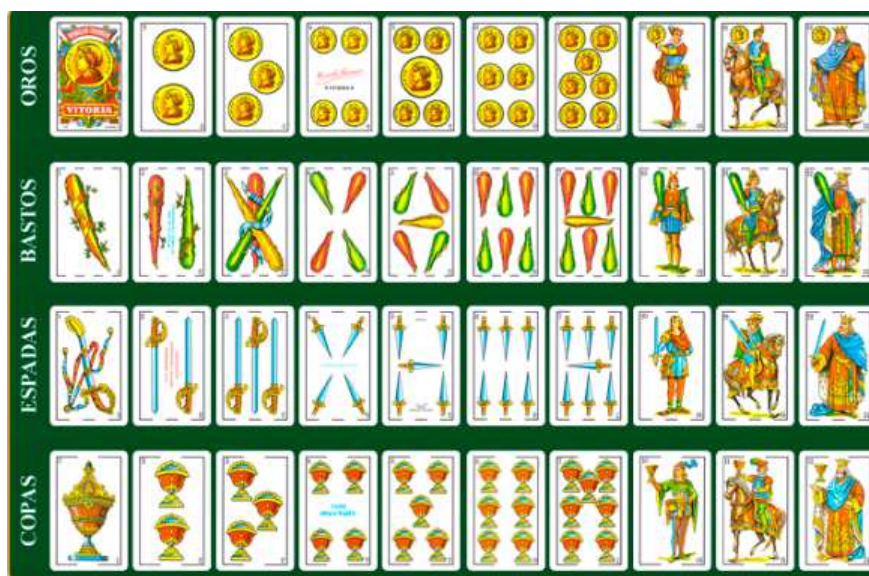


Figura 3. Baraja española.

Al ser más de 20 alumnos en cada clase se repartirán dos palos de la baraja y alguna carta más de los dos palos restantes hasta alcanzar el número exacto de alumnos. La única premisa es que no se podrán repartir las cartas con el número uno de los palos sobrantes. Es decir, si se han repartido bastos y oros no podrán repartirse ni el as de copas, ni el as de espadas, pero si otra carta cualquiera de estos dos palos.

De esta manera cada alumno tendrá una carta con un número y así se podrán iniciar los retos. Para producirse los retos deberán seguirse las siguientes normas:

- Solo podrá retar el alumno que tenga una carta inferior al alumno que se pretende retar.
  - Nunca se podrá retar a un alumno con una carta con más de dos números por encima del valor de la carta del alumno retador. Ejemplo: Si el “alumno A” tiene un cinco de oros solo podrá retar a otro “alumno B” que tenga el cuatro y tres de oros o estos mismos números de otro palo cualquiera y a su vez solo podrá ser retado por aquel compañero que tenga el seis y siete de oros o estos mismos números otro cualquier palo cualquiera.
  - No se puede retar dos veces seguidas al mismo compañero
- Ejercicios para los retos

El espacio de práctica estará dividido en cuatro secciones o campos, compuestos cada uno por diferentes ejercicios. A continuación se explicará la composición y desarrollo de cada uno de los retos que componen cada uno de estos espacios:

**a) Sección 1 o “Autocargas”**

*RETO 1: “Trabajo isométrico de cuádriceps”*

En este ejercicio se trata de mantenerse en posición sentada con la espalda apoyada contra una pared. Los pies deberán estar ligeramente más adelante que el resto del cuerpo, para que cuando se bajen las rodillas no sobrepasen la punta de los pies, y los muslos queden paralelos al suelo. Los alumnos lo harán a la vez siendo el que más tiempo aguante el ganador del reto.

Según Grosser et al. (1988) ante la ejecución de este reto y las posibles dudas sobre el uso de máximas repeticiones como estrategia, señala la edad de entre 14-16 años como la idónea para comenzar a realizar este tipo de ejercicios.

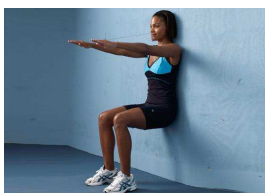


Imagen 1. Trabajo isométrico de cuádriceps.

### RETO 2: “Plancha abdominal”

Para este reto el alumnado deberá colocarse de cúbito prono sobre la colchoneta e incorporarse sobre sus codos. Para ello deberán colocar su cuerpo formando una línea, poniendo especial cuidado en que la zona lumbar no se arquee. Los codos servirán de apoyo sobre la colchoneta y han de estar alineados con los hombros, justo debajo de ellos. La mirada deberá estar dirigida al suelo para mantener alineada la zona cervical y no tratar de levantar la cabeza mirando hacia el frente.

Este reto lo realizarán a la vez, de tal forma que el primero que toque la colchoneta con el tronco será el que pierda y por consiguiente ceda su carta.



Imagen 2. Plancha abdominal.

### RETO 3: “Plancha lateral”

En este reto se deberán colocar sobre una esterilla en el suelo y lateralmente en ella. Se deberán apoyar sobre el antebrazo y parte externa del pie del mismo lado e impulsarse o elevarse sobre ellos, de tal manera que el cuerpo no toque con la esterilla.

El brazo que se ha colocado sobre la esterilla tiene que flexionarse y los pies deberán de estar juntos. Por otro, las piernas se deberán mantener rectas intentando que el peso no caiga hacia abajo.

Al igual que en la plancha abdominal se realizará a la vez y el que aguante en esta posición será el que gané el reto.



Imagen 3. Plancha lateral.

**RETO 4: “Flexión de codos o planchas”**

Consiste en realizar el mayor número de flexiones para ello deberán estar en posición de cúbito prono, recostados hacia abajo, levantando el cuerpo únicamente con los brazos y bajando de nuevo al suelo.

No podrán hacerlo al mismo tiempo, sino que lo hará uno primero y otro después. El alumno que no le toque hacerlo deberá contar el número de repeticiones de su compañero. Elegirán entre ellos quien es el primero en comenzar.



Imagen 4. Flexiones de codos o planchas.

**b) Sección 2 o “Fuerza con implementos”**

**RETO 5: “Fondos en banco”**

Este reto consiste en sentarse sobre un banco o silla y colocar las manos a los lados, con las palmas hacia abajo. Luego, se debe llevar el cuerpo ligeramente hacia adelante y flexionar los brazos; los glúteos quedan en el aire, ya no en el banco.

En tanto las piernas han de estar semiflexionadas y con los talones como punto de apoyo. El primer movimiento de este reto consiste en flexionar los codos hasta lograr un ángulo de 90°, después, se debe hacer fuerza con los brazos (tríceps) para volver a la posición inicial.

El vencedor del reto será en este caso el que más número de fondos haga. No lo realizarán simultáneamente, sino que lo hará uno primero y el otro después. La alumna o alumno que descansa se encargará de contar el número de repeticiones que haga su compañero.

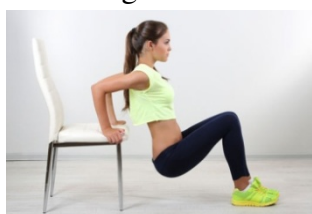


Imagen 5. Fondos de tríceps.



**RETO 6: “Lanzamiento balón medicinal de pie”**

Este reto consiste en lanzar el balón medicinal lo más lejos que se pueda, desde una posición estática. Es decir, pies juntos y lanzamientos sin carrera.

La posición inicial para empezar la prueba de lanzamiento es: colocarse de pie detrás de la línea de lanzamiento, pies horizontalmente iguales y pueden estar separados. Lo recomendable sería los pies a la anchura de los hombros para realizar un lanzamiento más cómodo y eficaz.

El balón estará cogido con ambas manos y detrás de la cabeza a la hora de lanzar, como si fuéramos a sacar un balón de banda (en el fútbol)

Una vez hecho el lanzamiento, se medirá con centímetros, desde la línea de lanzamiento hasta el lugar de caída del balón medicinal. El número de lanzamientos a realizar será acordado previamente por los integrantes del reto.

El peso del balón será diferente para cada sexo. Las alumnas lo harán con un balón de 2,5 kg y los alumnos con 5 Kg.



Imagen 6. Lanzamiento balón medicinal de pie.

**RETO 7: “Trabajo inestable sobre fitball”**

Para este reto se necesitará un fitball y un cronómetro. Se tratará de ponerse de rodillas encima del fitball y aguantar el mayor tiempo posible sobre él. Se podrá tocar el fitball con las dos manos y ayudarnos de ellas. Solo se pierde en el momento que un pie se pone en contacto con el suelo.

Mientras el compañero o compañera realiza el reto el otro será encargado de cronometrar el tiempo que dura encima del fitball. Para que la prueba no se alargue mucho en el tiempo habrá un máximo de dos minutos. En caso de que los dos

integrantes del reto consigan alcanzar esos dos minutos la prueba quedará en empate y seguirán con las mismas cartas.



Imagen 7. Trabajo inestable en fitball.

#### *RETO 8: “Lanzamiento de balón medicinal sentado”*

Este reto guarda consistirá en lanzar un balón medicinal desde una posición sentada. Los alumnos se deberán sentar en el suelo con la espalda apoyada en la pared y las piernas completamente extendidas. Deberán lanzar el balón como si fuera un pase de pechos en baloncesto.

El peso del balón será diferente para cada sexo. Las alumnas lo harán con un balón de 2 kg y los alumnos con 3,5 Kg



Imagen 8. Lanzamiento balón medicinal desde posición sentada.

#### **c) Sección 3 o “Formas jugadas”**

##### *RETO 9: “Salto horizontal”*

Para este reto los participantes necesitarán de un bastón de gimnasia. Desde posición de sentadilla y agarrando ambos el bastón con las dos manos deberán tirar hasta que uno de los dos ceda o mueva un pie.

Podrán realizar el reto al mejor de cinco o de tres. Serán los propios alumnos los que elijan.



Imagen 9. Tracción con barra.

### *RETO 10: “Tocar las rodillas de mi compañero”*

En este reto se delimitará el espacio que será en forma de círculo y del cual no podrán salir los participantes del reto. Consistirá en tocar las rodillas del contrincante, para ello deberán estar en una posición activa con rodillas flexionadas, centro de gravedad bajo y realizar desplazamientos laterales rápidos.

El vencedor será al mejor de tres, es decir el primero que toque las rodillas de su compañero en tres ocasiones será el vencedor. Pueden decidir por ellos mismos jugar al mejor de cinco.

No está permitido empujar, ni tirar al suelo y si alguno se sale de la zona de juego será un punto para el otro jugador.



Imagen 10. Tocar las rodillas de mi compañero.

### *RETO 11: “Sacar a mi compañero de la colchoneta”*

En este reto se trata de sacar al compañero del espacio de una colchoneta rectangular normal y que existe en cualquier centro de secundaria. El primero que apoye el pie fuera perderá. El que consiga sacar a su compañero del espacio en tres ocasiones será el que gane. Pueden decidir por ellos mismos jugar al mejor de cinco.



Imagen 11. Sacar a mi compañero de la colchoneta.

#### *RETO 12: “Desestabilización con apoyo monopodal”*

Ambos participantes del reto tendrán solo una pierna en contacto con el suelo lo que se denomina apoyo monopodal. El pie que está en el suelo deberá colocarse al lado del otro pie de del contrincante. Del mismo modo se darán la mano dejando la otra totalmente libre. El primero que mueva el pie de apoyo será el perdedor.

Ganará el mejor de tres intentos. El pie que no se apoya podrá apoyarse en el suelo durante el transcurso del reto siempre y cuando se pacte entre ambos jugadores.



Imagen 12. Sacar a mi compañero de la colchoneta.

#### **d) Sección 4 o “Saltos y suspensión”**

##### *RETO 13: “Salto de altura”*

Para este reto se dispondrá de una cinta métrica pegada a la pared. Los alumnos tendrán que señalar con una tiza la marca de su salto. Previamente en estático, con los pies en el suelo y con los brazos estirados lo máximo posible deberán hacer una marca inicial con la tiza. Una vez realizado el salto deberán medir la diferencia de la salto final con la marca inicial. Se permite realizar un contra movimiento hacia abajo antes del salto. La mano que no sostiene la tiza deberá estar en la cintura durante toda la ejecución.

Este reto se basa en el test de *Courtermovement Jump* (CMJ). Lo ideal sería realizarlo con una plataforma de salto pues sería una opción mucho más motivante

para el alumnado. Pero ante la imposibilidad de disponer de ello, se decidió por esta alternativa.



Imagen 13. Salto de altura.

#### *RETO 14: “Carrera de sacos”*

Este reto consistirá en realizar una carrera de sacos mediante saltos. La distancia que tendrán que recorrer será un trayecto de ida y vuelta marcado por marcas en el suelo siendo la distancia entre marcas de 10 metros. La distancia total será de 20 metros. Se utilizaran sacos de patata o sacos de arena para realizar este reto.



Imagen 14. Carrera de sacos.

#### *RETO 15: “Salto horizontal”*

Para este reto los participantes se colocarán tras una línea, con los pies a la misma altura y ligeramente separados. Deberán flexionar las piernas y saltar hacia delante con la mayor potencia posible. El salto no será válido si se rebasa la línea con los pies antes de despegar del suelo. La caída debe de ser equilibrada no se permite ningún apoyo posterior con los brazos.

Saltarán de manera alterna y nada más que se realice el salto se medirá la distancia conseguida. Se pondrán de acuerdo entre los que realizan el reto para ver quien comienza primero.



Imagen 15. Salto horizontal.

### *RETO 16: “Plancha en suspensión con TRX”*

Se tratará de realizar una plancha con los brazos extendidos y las piernas en elevación. Se utilizará el TRX para este reto. En caso de no disponer de ellos se podrá utilizar las espalderas del gimnasio/pabellón para colocar los pies.

Este reto se realizará a la vez siendo el primero que apoye alguna parte del cuerpo que no sean los brazos en el suelo, el perdedor.



Imagen 15. Plancha en suspensión con TRX.

- Insignias

Como uno de los elementos fundamentales de la gamificación se llevará a cabo la elaboración de insignias, las cuales los alumnos irán pegando o poniendo en sus portafolios a medida que vayan consiguiendo los puntos correspondientes para su obtención.

Todo alumno debe tener la posibilidad de lograr puntos permitiendo alcanzar insignias. Serán impresas en papel por el profesor y se concederán a cada alumno una vez revisados la consecución de los requisitos de su obtención por el docente.

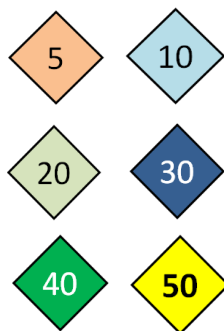
Estas insignias se obtendrán a cambio de puntos y nos servirán para evaluar al alumno. De esta manera las insignias que se podrán conseguir se muestran a continuación en la siguiente tabla.

INSIGNIAS	LOGROS
	<p style="text-align: center;"><u>EXPERTO EN RETOS</u></p> <p>Tan solo la podrán obtener aquellos alumnos que hayan realizado más de 60 retos.</p>
	<p style="text-align: center;"><u>EXPERTO DEL DÍA</u></p> <p>Se podrá conseguir si se realizan al menos 15 retos por clase. Podrá conseguirse hasta en cuatro ocasiones.</p>
	<p style="text-align: center;"><u>EXPERTO EN AUTOCARGAS</u></p> <p>Esta insignia indica que el alumno es experto en “Autocargas”. Para su obtención se deberá realizar al menos cinco veces cada ejercicio de esta sección. Serían un total de 20 retos.</p>
	<p style="text-align: center;"><u>EXPERTO EN FUERZA CON IMPLEMENTOS</u></p> <p>Esta insignia indica que el alumno es experto en el “Fuerza con implemento”. Para su obtención se deberá realizar al menos cinco veces cada ejercicio de esta sección. Serían un total de 20 retos.</p>
	<p style="text-align: center;"><u>EXPERTO EN FORMAS JUGADAS</u></p> <p>Esta insignia indica que el alumno es experto “Fuerza con implementos”. Para su obtención se deberá realizar al menos cinco veces cada ejercicio de esta sección. Serían un total de 20 retos.</p>
	<p style="text-align: center;"><u>EXPERTO EN SALTOS Y SUSPENSIÓN</u></p> <p>Esta insignia indica que el alumno es experto en “Saltos y suspensión”. Para su obtención se deberá realizar al menos cinco veces cada ejercicio de esta sección. Serían un total de 20 retos.</p>
	<p style="text-align: center;"><u>REY DEL DÍA</u></p> <p>Se obtendrá esta insignia si al acabar la clase el alumno está en posesión de la carta más alta (el as). Se podrá conseguir hasta cuatro veces.</p>



#### MINIEXPERTO EN RETOS

Solo la podrán obtener aquellos alumnos que hayan realizado más de 30 retos.



#### GANADOR DE RETOS

Se irán consiguiendo cada uno de estas insignias en función de los retos ganados.

Cada vez que se llegue a ganar 5, 10, 20, 30,50 retos, el alumno obtendrá la insignia correspondiente al número de retos conseguidos siendo solo estas seis insignias las que se podrán alcanzar.



#### GRAN COMPAÑERO

Se alcanza ayudando a los compañeros en la realización de las tareas propuestas (realización de fotos, cronometrador de tiempo, juez de retos). Cada vez que ayuden en una de estas acciones recibirán un punto siendo necesario 10 puntos para alcanzar esta insignia.



#### MISS / MISTER FOTOGÉNICO


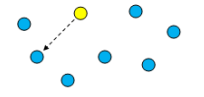


Para obtener esta insignia cada alumno deberá tener una foto realizando cada ejercicio. Después tendrá que subirlas en documento digital al google drive habilitado por el profesor.

Tabla 32. Insignias



#### 4.5. Plan de actividades (sesiones)

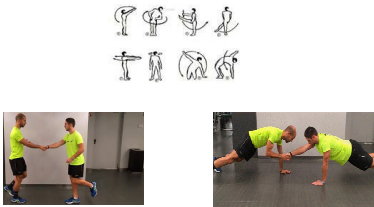




<b>Unidad didáctica:</b> LA FUERZA	<b>Nº Sesión:</b> 1	<b>Nº de alumnos:</b> x
<b>Instalaciones y materiales:</b> Gimnasio/Pabellón. X colchonetas o esterillas, 2-3 petos.		
<p><b>Objetivos didácticos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer el concepto de fuerza, manifestaciones y métodos de la misma</li> <li>• Conocer y valorar el cuerpo y contribuir a mejorar las capacidades físicas básicas.</li> <li>• Participar en actividades físicas y deportivas estableciendo relaciones constructivas y equilibradas con los demás</li> <li>• Trabajar o utilizar el propio peso corporal como medio para el entrenamiento de la fuerza</li> </ul>		
<p><b>Contenidos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidades físicas básicas (Fuerza).</li> <li>• Posiciones y técnicas que favorecen los distintos momentos de la actividad física.</li> <li>• Diseño y ejecución autónoma de actividades para la mejora de las capacidades físicas básicas</li> </ul>		
<p><b>Intervención didáctica/Técnica de enseñanza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mando directo</li> <li>• Asignación de tareas</li> <li>• Resolución de problemas</li> </ul>		
<p><b>Observaciones:</b> Durante esta sesión iniciaremos un contacto con la fuerza como capacidad física básica utilizando como medio de trabajo el propio cuerpo, incentivando la imaginación del alumno para que la creación de ejercicios. Además se intentará explicar diferentes conceptos sobre la fuerza así como sus diferentes tipos o manifestaciones.</p>		

Act	Tiempo	Descripción	Gráfico
1	10´	Llegada a clase, control de asistencia, explicación de la UD, de la sesión y de los objetivos. Introducción sobre la fuerza y planteamiento de preguntas a nivel general. Se les planteará un pregunta sobre la vigorexia y porque creen que se produce. Esta será resuelta a final de la UD.	
2	4´	<u>Calentamiento</u> “Calentamiento articular”. Cada ejercicio se realizará durante 10´. Empezando desde abajo hacia arriba (tobillo, rodillas, cadera, hombros y cuello). Más carrera suave.	
3	4´	“Pilla pilla en posición de cangrejo”. El juego consiste en un pilla-pilla pero desplazándose en cuadrupedia. El alumno que pilla irá con un peto que se lo pasara al que pille. Se realizará en un espacio pequeño y como variante podrán se varios los alumnos que pillen en función del dinamismo del juego	
4	15´	<u>Parte principal</u> “Trabajo por parejas”. Se formaran parejas con altura y peso similares. Deberán realizar 6 ejercicios dos veces. El trabajo será por tiempo (20´) señalando el profesor el principio y el final. Se dejará 3-4´ para que cada pareja pueda pensar un nuevo ejercicio por parejas que deberán enseñar al resto de clase, señalando que parte del cuerpo se trabaja así como los posibles fallos en la ejecución.	
5	15´	“Trabajo individual”. Mismo procedimiento que el ejercicio anterior pero ahora de forma individual. Se dejará 3-4 minutos para que cada alumno pueda pensar en algún tipo de ejercicio con su propio peso para ensayarlo posteriormente al resto de la clase.	
6	2-3´	“Asamblea final”. Se realizará un recordatorio de los tipos de fuerza y de los medios para trabajarla. Impresiones de los alumnos, comentarios finales y respuesta a posibles dudas.	



<b>Unidad didáctica: LA FUERZA</b>	<b>Nº Sesión: 2</b>	<b>Nº de alumnos: x</b>
<b>Instalaciones y materiales:</b> Gimnasio/Pabellón. 2 petos, X pelotas de baloncesto o fútbol, X balones medicinales, X bancos suecos. X gomas elásticas, 3-4 fitballs, X botellas de agua llenas de arena.		
<b>Objetivos didácticos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Conocer y valorar el cuerpo y contribuir a mejorar las capacidades físicas básicas.</li><li>• Participar en actividades físicas y deportivas estableciendo relaciones constructivas y equilibradas con los demás</li><li>• Trabajar la fuerza mediante el uso de implementos</li></ul>		
<b>Contenidos</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Capacidades físicas básicas (Fuerza).</li><li>• Posiciones y técnicas que favorecen los distintos momentos de la actividad física.</li><li>• Diseño y ejecución autónoma de actividades para la mejora de las capacidades físicas básicas</li></ul>		
<b>Intervención didáctica/Técnica de enseñanza</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mando directo</li><li>• Asignación de tareas</li><li>• Resolución de problemas</li></ul>		
<b>Observaciones:</b> Durante esta sesión seguiremos trabajando la fuerza a través del uso de implementos, incidiendo en la higiene postural.		

Act	Tiempo	Descripción	Gráfico
1	2-3´	Llegada a clase, control de asistencia, explicación de la sesión, y de los objetivos.	
2	8´	<p style="text-align: center;"><u>Calentamiento</u></p> <p>“Calentamiento articular”. Cada ejercicio se realizará durante 10´. Empezando desde abajo hacia arriba (tobillo, rodillas, cadera, hombros y cuello). Más carrera suave.</p> <p>“Ambulancia”. Se colocarán 4 colchonetas, una en cada esquina del espacio de juego, las cuales se denominarán hospitales. Habrá un estudiante que tendrá que pillar a los demás y llevará un peto en la mano. Si pilla a alguien le cederá el peto y pasará a pillar. Los compañeros se pueden salvar si antes de ser pillados dicen “enfermo” y se quedan tumbados en el suelo. La ambulancia será siempre dos alumnos, pudiendo ser cualquiera, que agarrarán al enfermo por las muñecas y tobillos solamente para llevarlo a una de las colchonetas donde una vez depositado podrá volver al juego. No se podrá pillar a ninguno de los tres en caso de ser transportado. Prohibido arrastrar por el suelo y soltar de forma brusca.</p>	
3	18´	<p style="text-align: center;"><u>Parte principal</u></p> <p>“Trabajo por tríos”. Se formarán tríos parejos. Comenzarán con balones de baloncesto o fútbol y tendrán que ir lanzándose los según vaya diciendo el profesor. Las 7 formas de lanzamientos serán las que se muestran a la derecha. Una vez trabajado todas se realizará con balones medicinales de 2,5 y 5 Kg. Se les dejará cinco minutos para que piensen diferentes formas de lanzamiento para después exponerlas al grupo.</p>	
4	18´	<p>“Circuito con implementos”. Se realizará un mini circuito por parejas. 20´´ de trabajo y 20´´ de descanso en cada estación o ejercicio. 2 vueltas.</p>	
5	2-3´	“Asamblea final”. Impresiones de los alumnos, comentarios finales y respuesta a posibles dudas	

Unidad didáctica: <b>LA FUERZA</b>	<b>Nº Sesión: 3</b>	<b>Nº de alumnos: x</b>
Instalaciones y materiales: Gimnasio/Pabellón. X colchonetas, X pañuelos, X sacos de patata o bolsas de basura vacios, X sacos búlgaros o balones medicinales y 6 TRX.		
<p><b>Objetivos didácticos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer y valorar el cuerpo y contribuir a mejorar las capacidades físicas básicas.</li> <li>• Participar en actividades físicas y deportivas estableciendo relaciones constructivas y equilibradas con los demás</li> <li>• Trabajar la fuerza mediante formas jugadas como la lucha, transportes, arrastres, tracciones, empujes y saltos.</li> <li>• Utilizar TRX para el desarrollo de la fuerza mediante el entrenamiento en suspensión.</li> </ul>		
<p><b>Contenidos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidades físicas básicas (Fuerza).</li> <li>• Posiciones y técnicas que favorecen los distintos momentos de la actividad física.</li> <li>• Diseño y ejecución autónoma de actividades para la mejora de las capacidades físicas básicas</li> </ul>		
<p><b>Intervención didáctica/Técnica de enseñanza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mando directo</li> <li>• Asignación de tareas</li> <li>• Resolución de problemas</li> </ul>		
<p><b>Observaciones:</b> En esta sesión se seguirá incidiendo en los diferentes medios para trabajar la fuerza. En este caso será a través de formas jugadas como la lucha, transportes, arrastres, tracciones, empujes y saltos incluyendo el trabajo de suspensión mediante la utilización de TRX. Al final de la sesión se explicará en qué consistirá el “desafío de medallas” que tendrá lugar en las cuatro próximas sesiones y se recordará a los alumnos lo que deberán traer (móviles, tablets, etc).</p>		

Act	Tiempo	Descripción	Gráfico
1	5'	Llegada a clase, control de asistencia, explicación de la sesión y objetivos. En esta sesión ta	
2	8'	<p><u>Calentamiento</u></p> <p>“Calentamiento articular”. Cada ejercicio se realizará durante 10“. Empezando desde abajo hacia arriba (tobillo, rodillas, cadera, hombros y cuello). Más carrera suave.</p> <p>“Batallas”. Por parejas se realizarán unos tipos de luchas. La 1ª es en posición de bipedestación sobre una pierna y empujando con las manos intentar que el compañero apoye la otra pierna o salga de la colchoneta. La 2ª en posición de plancha</p>	
3	6	<p><u>Parte principal</u></p> <p>“El sumo”. En parejas con dos colchonetas cada una, se intentará echar al compañero fuera de la colchoneta. Solo está permitido empujar o agarrar, nunca golpear. Se irán cambiando las parejas, siempre de un tamaño similar.</p>	
4	6	<p>“El ladrón de pañuelos”. Por parejas del mismo tamaño, uno de los alumnos tiene que llevar a su compañero sobre su espalda. El alumno que esté encima del otro se pondrá un pañuelo enganchado en su pantalón por la espalda. El objetivo del juego es robar los pañuelos del resto de parejas. Se irán cambiando de roles.</p>	
5	8	<p>“Carreras”. Para este ejercicio será necesario hacer grupos de 6 alumnos. Se realizarán tres tipos de carreras y se llevará a cabo en forma de relevos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carrera 1. Por parejas deberán arrastrar una colchoneta sobre la que irá un alumno sentado. Se podrá variar el recorrido con conos (zigzag, línea recta)</li> <li>• Carrera 2. Carrera de sacos. Saldrán de manera individual.</li> <li>• Carrera 3. Carrera con balones medicinales o sacos búlgaros.</li> </ul>	
6	12'	<p>“TRX”. Al disponer solo de 6 TRX se dividirán la clase en grupos aproximados de 6-8 alumnos. Cada grupo ira practicando los diferentes ejercicios que el docente vaya proponiendo. Se irán corrigiendo entre ellos.</p>	
7	5'	“Asamblea final”. Impresiones de los alumnos, comentarios finales y respuesta a posibles dudas	

<b>Unidad didáctica:</b> LA FUERZA	<b>Nº Sesión:</b> 4, 5, 6 y 7	<b>Nº de alumnos:</b> x
Instalaciones y materiales: Gimnasio/Pabellón. 1 Banco sueco, 1 fitball, 1 TRX, 4 Balones medicinales (5 y 2,5 kg), 1 colchoneta.		
<p><b>Objetivos didácticos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer y valorar el cuerpo y contribuir a mejorar las capacidades físicas básicas.</li> <li>• Participar en actividades físicas y deportivas estableciendo relaciones constructivas y equilibradas con los demás</li> <li>• Relacionar elementos de los principios básicos del entrenamiento en el trabajo de fuerza, así como descubrir y analizar técnicas correctas de ejecución de diferentes tareas o ejercicios.</li> <li>• Ser conscientes de aquellas enfermedades que nacen de los gimnasios (vigorexia) e identificar los factores personales que llaman a padecerla, y por consiguiente, promover, debatir actuaciones y estrategias de intervención para evitar este tipo de enfermedades psicológicas.</li> <li>• Trabajar la fuerza mediante todos los medios que se han visto anteriormente en la UD</li> </ul>		
<p><b>Contenidos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidades físicas básicas (Fuerza).</li> <li>• Posiciones y técnicas que favorecen los distintos momentos de la actividad física.</li> <li>• Diseño y ejecución autónoma de actividades para la mejora de las capacidades físicas básicas</li> <li>• Evolución de las capacidades físicas básicas y su relación con la práctica personal de actividad física.</li> <li>• Patología mental asociada al ejercicio físico: la vigorexia</li> </ul>		
<p><b>Intervención didáctica/Técnica de enseñanza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Asignación de tareas</li> <li>• Resolución de problemas</li> </ul>		
<p><b>Observaciones:</b> En estas cuatro sesiones se desarrollará el modelo pedagógico de “Gamificación” mediante el juego de retos “el desafío de medallas”. En la última sesión se dejará un tiempo para realizar una valoración de la UD por parte de los alumnos así como los comentarios y respuestas acerca de preguntas planteadas al inicio de la misma como el tema de la vigorexia.</p>		

Act	Tiempo	Descripción	Gráfico
1	5´	Llegada a clase, control de asistencia, presentación de un video a modo de introducción y con el objetivo de crear un hilo conductor de forma visual y narrada. El video será elaborado por el docente utilizando el Movie Maker para su edición. Mostrará imágenes de deportistas o alumnado realizando los retos y las insignias que podrán conseguir explicado todo con la voz en off del docente y todo acompañado de una música que pueda resultar motivante.	
2	5´	<p>Calentamiento</p> <p>“Calentamiento articular”. Cada ejercicio se realizará durante 10”. Empezando desde abajo hacia arriba (tobillo, rodillas, cadera, hombros y cuello). Más carrera suave.</p> <p>Cada sesión y después del calentamiento se repartirán las cartas aleatoriamente a los alumnos.</p>	
3	40´	<p>Parte principal</p> <p>Se desarrollará “el desafío de medallas”. Se distribuirá el espacio de juego en cuatro zonas donde se los alumnos realizaran los diferentes ejercicios en forma de retos y donde trabajarán en base a los diferentes medios utilizados en las sesiones anteriores para el desarrollo de la fuerza</p> <p>Cada zona o sección estará formada por cuatro ejercicios haciendo un total de 12 ejercicios y se distribuirán en el espacio como se muestra a la derecha.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Autocargas</li> <li>2. Fuerza con implementos</li> <li>3. Formas jugadas</li> <li>4. Saltos y suspensión</li> </ol>	
7	3-4´	Recogida de material y vuelta a la calma. En la última sesión (7) se llevará a cabo una asamblea general de algo más de 10 minutos donde se pondrán en común la valoración de la UD y se trataran diferentes temas propuestos inicialmente en la primera sesión así como el repaso de todo lo visto relacionado con la fuerza.	



#### 4.6. Agentes implicados

- Profesorado

El motor para la aplicación de este proyecto de enseñanza-aprendizaje de la fuerza, deberá de ser el profesorado. Es la pieza clave para que tenga éxito cualquier innovación en la enseñanza. Por tanto, en este nuevo contexto educativo es necesario que el profesorado cambie su mentalidad, su actitud y su rol con respecto a la enseñanza tradicional.

El docente pasa de ser un experto en contenidos a un facilitador de aprendizaje, lo cuál va a suponer realizar diferentes tareas dentro de este proyecto: diseñar diferentes experiencias de aprendizaje, ofrecer una estructura inicial, crear elementos motivadores.

- Alumnado

Una de las claves principales al aplicar esta innovación es el papel del alumnado pues deberán tener perfectamente asimiladas las dinámicas de juego que se llevarán a cabo. Todas ellas tienen por objeto implicar al alumno y seguir adelante en la consecución de sus objetivos mientras se realiza la actividad.

#### 4.7. Materiales de apoyo y recursos necesarios

RECURSOS DEL CENTRO	<p>INSTALACIONES</p> <p>Pabellón/Gimnasio</p>
	<p>MATERIALES</p> <p>Petos</p> <p>Balones medicinales</p> <p>Colchonetas</p> <p>Fitballs</p> <p>Bancos suecos</p> <p>Sacos</p>
RECURSOS DEL PROFESOR	<p>Botellas rellenas de arena</p> <p>Gomas elásticas</p>

	Plataformas digitales (Google drive) Insignias Portafolios
RECURSOS DE AGENTES EXTERNOS	CLINICA REVOLUCIONA TRX

Tabla 33. Espacios y recursos materiales

#### 4.8. Fases (calendario/cronograma)

2º Trimestre										
MES			Enero					Febrero		
Semana			3ª	4ª	5ª			1ª		
S E S I O N E S	1ª	Introducción de la UD. Trabajo con sobrecargas y parejas	X							
	2ª	Lanzamientos y trabajo con implementos		X						
	3ª	Salto y suspensión			X					
	4ª	“Desafío de medallas”				X				
	5ª	“Desafío de medallas”					X			
	6ª	“Desafío de medallas”						X		
	7ª	“Desafío de medallas”							X	

Tabla 34. Calendario /Cronograma

#### 4.9. Evaluación y seguimiento de la innovación

Los criterios y estándares de aprendizaje que son utilizados se encuentran especificados en el apartado 5.4. del presente proyecto.

Como criterio de evaluación de este proyecto nos basaremos en los siguientes instrumentos de evaluación utilizados.

- **Portafolios:** 70% nota final

En base a los portafolios se seguirá la siguiente tabla de puntuación:

Insignia	Puntuación	Puntuación total
Experto en retos 	1 pto	1 pto
Experto del día (4) 	0,5 pto	2 ptos
Experto en autocargas 	0,5 pto	2 ptos
Experto en implementos 	0,5 ptos	
Experto en formas jugadas 	0,5 ptos	
Experto en saltos y suspensión 	0,5 ptos	
Rey del día (4) 	0,25 ptos	1 pto
Miniexperto en retos 	1 pto	1 pto
Ganador de retos (5) 	0,2 ptos	1 pto
Gran compañero 	1 pto	1 pto


Miss/Mister fotogénico 	1 pto	1 pto
		10 pts

Tabla 35. Criterios de puntuación

- **Lista de control: 20%** nota final
  - Hoja de asistencia y realización de la actividad 10%

Hoja de asistencia y realización de la actividad				
Nombre	Asistencia a clase		Realización de la actividad	
	SÍ	NO	SÍ	NO
1.				
2.				
3.				
20.				

Tabla 36. Criterios de puntuación

- Lista de control de actitudes 10%

Alumno:					
1. Se esfuerza durante la clase	1	2	3	4	5
2. No provoca ni insulta a los compañeros	1	2	3	4	5
3. Respeta las reglas del juego	1	2	3	4	5

4. Trae la indumentaria y material correcto a clase,	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

Tabla 37. Criterios de puntuación

- **Trabajo sobre la vigorexia:** 10% nota final

## **5. Conclusión**

En este trabajo además de una programación docente, se establece una propuesta de innovación a través de un nuevo modelo pedagógico, la gamificación y que se centrará sobre todo en crear un proceso lúdico con el fin de conseguir mejores resultados en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la fuerza.

En base a esta propuesta de innovación, podemos considerar que en este trabajo se presentan las pautas necesarias para la realización, por parte de cualquier profesional en el ámbito de la Educación Física, de una unidad didáctica, tanto de fuerza como de cualquier competencia motriz, entendida como la integración de habilidades, destrezas, conocimientos, actitudes y sentimientos vinculados a la vida activa y la salud.

Como hemos visto a lo largo de este trabajo uno de los objetivos a conseguir y por lo que surge principalmente esta innovación, era la idea de que este tipo de contenido no generaba motivación alguna en el alumnado limitando así su aprendizaje. Esto fue gracias al periodo de prácticas y a la información encontrada en la literatura que nos hizo entender que cualquier estilo tradicional basado en un modelo de instrucción directa había quedado obsoleto y que en gran medida era el causante de esa escasa motivación por parte del estudiante.

Al mismo tiempo se intenta desmitificar que el trabajo de fuerza solamente se realiza en gimnasios y por personas fuertes y musculadas. Para ello se utiliza una evaluación diferente en la que el alumno elige paso a paso como va construyendo su aprendizaje a partir de un simple portafolio con el objetivo de conseguir diferentes retos, provocándole una imagen distinta de lo que tradicionalmente se ha entendido como concepto de fuerza. Desde este enfoque se pretende dotar al docente de una mentalidad diferente a la hora de evaluar, buscando un componente nuevo por parte del alumnado que suponga una implicación absoluta gracias simplemente a la motivación.

## 6. Referencias bibliográficas

- Alejaldre, L., & García, A. M. (2015). Gamificar La Enseñanza de Español. *III Jornadas de Formación de Profesores de ELE En Hong Kong*, 73-83.
- Borrás, O. (2017). *Fundamentos de la gamificación*. Monografía. Universidad Politécnica de Madrid.
- Cervelló, E., Santos-Rosa, F. (2000). Motivación en las clases de educación física: un estudio de la perspectiva de las metas de logro en el contexto educativo. *Revista de Psicología del deporte*, Vol 9, No 12, 12-18.
- Chacón, J. P., Marín, D., y Vidal, M. I. (2019). Bibliometría aplicada a la gamificación como estrategia digital de aprendizaje. *Revista de Educación a Distancia*, 19 (60) 3-8.
- Dichev, C., & Dicheva, D. (2017). Gamifying education: what is known, what is believed and what remains uncertain: a critical review. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 14(9), 1-36. DOI 10.1186/s41239-017-0042-5
- Durall, E., Gros, B., Maina, M., Johnson, L. y Adams, S. (2012). *Perspectivas tecnológicas: educación superior en Iberoamérica 2012-2017*. Austin, Texas: The New Media Consortium.
- Fernández, A., Olmos, J., & Alegre, J. (2016). Valor pedagógico del repositorio común de conocimientos para cursos de dirección de empresas. *Revista d'innovació Educativa*, 16, 41-42. Doi:<https://doi.org/10.7203/attic.16.8044>
- Fernández.Río, J., Calderón, A., Alcalá, D. H., Pérez-Pueyo, Á., & Cebamano, M.A. (2016). Modelos pedagógicos en educación física: consideraciones teórico-prácticas para docentes. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (413), 55-75.
- Fernández-Río, J. (coord.) (2019). *Gamificando la educación física. De la teoría a la práctica en Educación Primaria y Secundaria*. Oviedo: Servicio de publicaciones de la Universidad de Oviedo.

- Fernández, J., Prieto, E., Alcaraz, V., Sánchez, A. J., & Grimaldi, M. (2018). Aprendizajes significativos mediante la Gamificación a partir del Juego de Rol: “Las aldeas de la Historia”. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 11 (229, 69-78).
- Foncubierta, JM., & Rodríguez, JM. (2014) “Didáctica de la gamificación en la clase de español”. Recuperado de [http:// www.edinumen.es/spanish\\_challenge/gamificación\\_didactica.pdf](http://www.edinumen.es/spanish_challenge/gamificación_didactica.pdf)
- Flores, G., Prat, M (2018). “X-Vic: corre y vuela sobre los pirineos”. Un proyecto gamificado y cooperativo en educación superior. *En actas del XI Congreso Internacional de Actividades Físicas Cooperativas*. Ávilés.
- Glover, I. (2013). Play As You Learn: Gamification as a Technique for Motivating Learners. In J. Herrington, A. Couros & V. Irvine (EDS.), *Proceedings of EdMedia 2013-World Conference on Educational Media and Technology* (pp. 1999-2008). Victoria, Canada: Association for the Advancement of Computing in Education (AACE). Retrieved August 4, 2019 from <https://www.learntechlib.org/primary/p/112246/>.
- González Badillo, J. J., Ribas Serna, J. R. (2002). *Bases de la programación del entrenamiento de fuerza*. Madrid: Inde
- González, P. (2020). Gamificación en el aula de E. Física. (Trabajo final de grado). Universidad de las Islas Baleares (España).
- Grosser, M., Starischka, S., Zimmermann, E. (1988). *Principios del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Martínez Roca.
- León, Ó., Martínez, L. F., & Santos-Pastor, M. L. (2019). Gamificación en Educación Física: un análisis sistemático de fuentes documentales. *Revista Iberoamericana De Ciencias De La Actividad Física Y El Deporte*, 8(1), 110-124. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2019.v8i1.5791>
- Nacleiro, F. (2000). Entrenamiento de Fuerza y Potencia en Niños y Jóvenes. JournalPublice. Madrid.



- Magaña, E. (2019). La gamificación en educación física como instrumento motivacional para realizar una actividad física saludable. (Trabajo fin de grado). Universidad de Valladolid (España).
- Malone, T. (1980). *What makes things fun to learn? A study of intrinsically motivating computer games*. Palo Alto, California: Xerox Research Center.
- Melchor, E. (2012). *Gamificación y E-Learning: un ejemplo con el juego del pasapalabra*. Bruselas: EFQUEL.
- Martín, M., & Vílchez, L.F. (2017). Videojuegos, gamificación y reflexiones éticas. *Cuadernos de ética en clave cotidiana*, 7. Madrid: Editorial Perpetuo Socorro.
- Martínez Franco, C.M. (2017). Gamificación en Educación Física: proyecto Super Mario Bros. *Publicaciones Didácticas*, 89 148-152.
- Mosston, M. & Ashworth, S. (1996). *La enseñanza de la E.F. La reforma de los estilos de enseñanza*. Barcelona: Hispano Europea.
- Oliva, H.A. (2016). La gamificación como estrategia metodológica en el contexto educativo universitario. *Realidad y Reflexión*, 16 (44), 108-118.
- Ortiz Cervera, V. (1999). *Entrenamiento de fuerza y explosividad para la actividad física y el deporte de competición*. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Ortiz-Colón, A.M., Jordán, J. & Agredal, M. (2018). Gamificación in education: an overview on the state of the art. *Educacao e Pesquisa*, 44. <http://doi.org/10.1590/S1678-4634201844173773>
- Pachon Castañeda, L. A. (2013) Incidencia de la aplicación de un programa de fútbol en actividades que se basan en el incremento de las unidades motoras activas, utilizando como herramienta un adecuado entrenamiento de la fuerza de tipo neuromuscular en niños de 6-8 años. Trabajo final de posgrado. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Disponible en: <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.819/te.819.pdf>
- Pérez-Pueyo, A., & López-Pastor, V. (2017). Evaluación formativa y compartida: experiencias de éxito en todas las etapas educativas. Universidad de León.

- Plass, J. L., Homer, B.D., & Kinzer, C. K. (2015). Foundations of Game-Based Learning. *Educational Psychologist*, 50(4), 258-283.
- Sánchez Bañuelos, F. (1986). *Bases para una didáctica de la EF y el deporte*. Madrid: Gymnos.
- Sánchez, J., Cañada, F., & Dávila, MA. (2017). Just a game? Gamifying a general science class at university: Collaborative and competitive work implications. *Thinking Skills and Creativity*, 26, 51-59. Doi:10.1016/j.tsc.2017.05.003
- Sebastiani, E., & Campos-Rius, J. (2019). *Gamificación en Educación Física. Reflexiones y propuestas para sorprender a tu alumno*. Barcelona: INDE.
- Vasconcelos, A. (2005). *La fuerza, entrenamiento para jóvenes*. Barcelona: Paidotribo
- Vivar, P. (2015). *Fundamento del juego serio en contextos educativos*. Lima, Perú: Universidad Federico Villareal Ediciones.
- Werbach, K., & Hunter, D. (2012). *Fort the Win: How Game Thinking Can Revolutionize Your Business*. Harrisburg: Wharton Digital Press.

## ANEXOS

### Anexo 1:

#### Unidad didáctica de Floorball

#### 1. PLANIFICACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

##### 1.1. IDENTIFICACIÓN

<b>Título de U.D</b>	“Floorball”		
<b>Materia</b>	Educación Física	<b>Curso</b>	3º ESO
<b>Nº U.D</b>	14		

##### 1.2. RELACIÓN DE OBJETIVOS DIDÁCTICOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTANDARES DE APRENDIZAJE

Objetivos didácticos	Criterios de evaluación	Indicadores de logro
<ul style="list-style-type: none"> <li>Potenciar conductas de responsabilidad personal y social que favorezcan el desarrollo de habilidad sociales tales como el trabajo en equipo, el respeto por las normas, la autonomía, la participación o la asunción de roles.</li> </ul>	7	7.1. 7.2. 7.3. 7.4
<ul style="list-style-type: none"> <li>Conocer los aspectos reglamentarios, tácticos y técnicos básicos del floorball.</li> <li>Utilizar el floorball como herramienta para la enseñanza de la táctica común a los deportes de invasión y ponerla en práctica realizando acciones que permitan tener continuidad en el juego de manera</li> </ul>	3	3.1. 3.2. 3.3. 3.4. 3.5

organizada. • Fomentar y promover la toma de decisión del alumnado.		3.6
• Resolver eficazmente las situaciones de juego real y buscar soluciones a los problemas que se planteen en el mismo.	1	1.1. 1.2.

Tabla . Relación de objetivos didácticos, criterios e indicadores de evaluación UD.

1.3. CONTENIDOS	
<b>B. III</b>	Deportes colectivos de colaboración y de colaboración-oposición: práctica progresiva y específica de sus fundamentos técnicos y reglamentarios.
	El ataque y la defensa en los deportes aplicados: sistemas, jugadas y funciones internas. Ventajas y desventajas.
	El balance o transición en los deportes de colaboración-oposición
	La táctica deportiva: aprovechamiento de los recursos personales

Tabla 16. Contenidos UD

1.4. RELACIÓN ENTRE ACTIVIDADES, TAREAS Y ACCIONES Y COMPETENCIAS CLAVE							
Actividades, tareas y acciones tipo	Competencias clave trabajadas						
	C1	C2	C3	C4	C5	C6	C7
Comprensión y realización de los escenarios	X	X		X			
Construcción de los trofeos		X		X	X		
Participación en las actividades motrices		X			X		
Comprensión de las normas del deporte	X				X		X
Reflexión en grupo sobre el elemento técnico y táctico	X	X		X	X		

Tabla 17. Relación entre actividades, tareas y acciones y competencias clave.

## 2. DESARROLLO TAREAS Y ACTIVIDADES

2.1. Tareas/Actividades/Ejercicios			
En la siguiente tabla se muestra un cuadro resumen de la unidad didáctica propuesta:			
Nº SESIÓN	CONTENIDOS	OBJETIVOS	ORGANIZACIÓN ALUMNADO Y/O ESPACIOS MATERIALES
1	Elementos técnicos: Agarre, conducción, pase, control.	<p>Iniciar el contacto con el deporte del floorball.</p> <p>Conocer y manejar los elementos básicos del floorball.</p> <p>Trabajar la conducción, el pase y control.</p> <p>Aplicar nociones básicas del reglamento a través del juego.</p>	<p>Individualmente / Gran grupo /pequeño grupo.</p> <p>Bolas Porterías pequeñas Conos Sticks Petos</p>

2	Elementos técnicos: Agarre, conducción, pase, control.	Progresar con la pelota e invadir el terreno del equipo contrario.	Parejas/ pequeño grupos.
	Práctica progresiva y específica de fundamentos tácticos.		Bolas Porterías pequeñas Conos Sticks Petos
3	El tiro o lanzamiento del móvil.	Trabajar la finalización y la amplitud.	Individualmente (Por oleadas) /Por parejas / Gran grupo/ pequeño grupo.
			Bolas Porterías pequeñas Conos Sticks Petos
4	La interceptación.  Colocación en situación defensiva.	Trabajar los principios defensivos.  Aplicar las nociones básicas del reglamento a través del juego.	Individualmente / Pequeño grupo.
			Bolas Porterías pequeñas Conos Sticks Petos
5	Torneo y coevaluación.	Fomentar y promover la toma de decisiones.  Fomentar la cooperación y la colaboración.	Competición por equipos.
			Bolas Porterías pequeñas Conos Sticks Petos
6	Torneo y fiesta final.	Fomentar y promover la toma de decisiones.	Competición por equipos.
			Bolas

		Fomentar la cooperación y la colaboración.	la la	Porterías pequeñas Conos Sticks Petos
--	--	--	-------	--

Tabla 18. Resumen de la unidad didáctica propuesta

## 2.2. Información inicial para el alumnado y/o el docente

El floorball es un deporte de equipo y de invasión considerado desconocido en la mayoría de los centros y también denominado como alternativo por algunos autores como González-Villora (2009). El objetivo es meter una bola de plástico o móvil en la portería contraria usando un bastón ligero llamado stick.

Los ejercicios que se proponen intentarán seguir una progresión, comenzando con la adquisición de aspectos técnicos básicos como el agarre, la conducción, el pase, y la recepción tanto de forma analítica como integrada para ir profundizado en la comprensión del juego a partir del trabajo de los aspectos tácticos.

En las dos últimas sesiones se utilizará a modo de competición un mini campeonato con el objetivo de crear experiencias deportivas auténticas para el alumnado, que fuera apropiado y en el que todos participaran por igual.

Del mismo modo también se busca educar a los estudiantes a ser jugadores en el sentido más amplio y ayudarles a ser deportistas competentes, sabios y entusiastas.

Se propondrán sesiones divertidas, variadas y que generen motivación, buscando una participación activa del alumnado y con una actitud positiva hacia la clase, el docente y sus compañeros.

## 2.3. Metodología

### Métodos de enseñanza

El enfoque general del proceso de enseñanza y aprendizaje que se realizará en esta unidad didáctica estará basado en la reproducción de modelos (.) y en la búsqueda (-) de tal manera que al o largo de la UD podremos decir que:

- Hay un modo concreto de ejecutar la tarea que el alumnado debe seguir.
- Existe un feedback específico sobre la ejecución de la tarea.
- Implicamos operaciones cognitivas tales como la memoria y el recuerdo
- Planteamiento de clase: ejecución del modelo, repetición y reducción de errores.
- Se favorece la interpretación correcta de los estímulos del entorno.
- Se desarrolla la capacidad de utilización inteligente del movimiento en situaciones complejas.
- Lleva al alumno al descubrimiento de principios aplicables a otras situaciones para lograr la “transferencia”.
- Planteamiento de clase: presentación del problema, disonancia cognitiva, búsqueda y presentación de soluciones.

También se utilizará en las dos últimas sesiones de esta UD el modelo pedagógico de educación deportiva en el que los alumnos tendrán roles rotativos, elementos de afiliación y deberá existir cooperación entre los miembros de un equipo y entre equipos. De esta manera los pilares principales serán el trabajo en equipo y la cesión de responsabilidades en el alumnado.

#### **Estilos de enseñanza**

- Asignación de tareas
- Grupos reducidos
- Descubrimiento
- Resolución de problemas

#### **Estrategias de enseñanza**

Se irán combinado diferentes tipos de estrategias de enseñanza, siendo analítica pura y global pura las principales.



## 2.4. Temporalización y recursos

Esta Unidad didáctica está compuesta por un total de 6 sesiones con una evaluación final.

Organización de actividades de enseñanza-aprendizaje (sesiones):

3 <sup>er</sup> Trimestre								
MES			Mayo		Junio			
Semana			4 <sup>a</sup>	1 <sup>a</sup>		2 <sup>a</sup>		
S E S I O N E S	1 <sup>a</sup>	Introducción de la UD. Trabajo aspectos técnicos	X					
	2 <sup>a</sup>	Conservación del móvil y progresión en el juego		X				
	3 <sup>a</sup>	Lanzamientos y amplitud			X			
	4 <sup>a</sup>	Principios defensivos				X		
	5 <sup>o</sup>	Torneo y coevaluación					X	
	6 <sup>a</sup>	Torneo y fiesta final						X

Tabla 19. Temporalización de las UD.

Espacios y recursos materiales:

RECURSOS DEL CENTRO	INSTALACIONES Pabellón/Gimnasio
	MATERIALES Petos Bolas Stikers Conos

	Porterías pequeñas
RECURSOS DEL ALUMNADO	Trofeos y medallas
RECURSOS DEL PROFESSOR	Cuaderno del profesor

Tabla 20. Espacios y recursos materiales.

## 2.4. Desarrollo sesiones

### Sesión N°1

#### Contenidos:

- Agarre
- Conducción
- Pase
- Control

#### Objetivos:

- Iniciar el contacto con el deporte del floorball.
- Conocer y manejar los elementos básicos que conforman el floorball.
- Trabajar la conducción, el pase y control de la bola.
- Aplicar las nociones básicas del reglamento a través del juego.

#### Estilos de enseñanza:

- Asignación de tareas
- Grupos reducidos
- Descubrimiento guiado

#### Calentamiento (15 min)

- Actividad 1: En los primeros 5 minutos se explicaran la UD, la sesión así como los objetivos de las mismas.
- Actividad 2: Se divide a la clase en grupos de 3 y se realizará una gymkana. Habrá

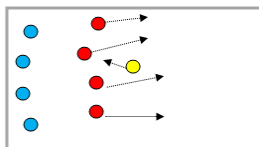
preguntas escondidas por la pista y los alumnos deberán buscarlas e ir respondiendo a ellas. Las preguntas tratarán sobre conocimientos básicos y reglamento en Floorball.

- Actividad 3: Cada alumno coge una bola y deberá controlarla lo más pegada posible a su cuerpo por todo el circuito. Si se cruza con otro compañero deben intercambiarse la bola (sin pase) al principio, más adelante se introducirá el pase. Iremos cambiando las situaciones:

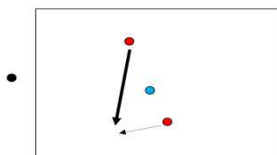
- Siguiendo una línea.
- Pasándose la bola por debajo de las piernas.
- Conducir en zig-zag
- Intercambiar la bola con el pase

#### Parte principal (35 min)

- Actividad 4: Dividimos la clase en grupos de 5 y asignamos un número a cada grupo. Un alumno se coloca en mitad de la pista e irá diciendo números y el grupo al que le corresponda dicho número, deberá pasar al lado contrario de la pista. Si el que está en medio toca la bola de un compañero, éste se quedará en mitad de la pista con él.

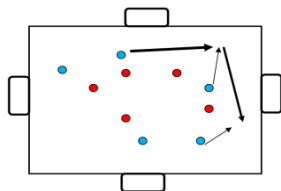


- Actividad 5: Grupos de 4 (2x1+1 cronometrador) Cada grupo se coloca en un espacio de la cancha que se dividirá en 6 partes iguales. Dos jugadores mantienen la posesión del móvil y el otro jugador intenta interceptarlo. El observador se encargará de contar el número de pases que consiguen dar y de cronometrar hasta 2'. Una vez transcurrido este tiempo se cambian los papeles. Así sucesivamente hasta que todos pasen por todos los roles.



- Actividad 6: En 5vs5 se jugará una posesión de la pelota. En todo el espacio de juego cada equipo deberá intentar dar 10 pases sin que el equipo contrario le robe la

pelota. Si consiguen dar 10 pases podrán meter gol en cualquiera de las cuatro porterías pequeñas.



#### Vuelta a la calma (5 min)

Reflexión final sobre la sesión en general. Preguntas y dudas.

### Sesión N°2

#### Contenidos:

- Elementos técnicos: Agarre, conducción, pase, control.
- Práctica progresiva y específica de fundamentos tácticos.

#### Objetivos:

- Trabajar la conducción, el pase y control de la bola.
- Aplicar las nociones básicas del reglamento a través del juego.
- Progresar con la pelota e invadir el terreno del equipo contrario.

#### Estilos de enseñanza:

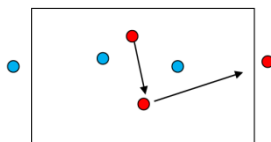
- Asignación de tareas.
- Descubrimiento guiado.

#### Calentamiento (10 min)

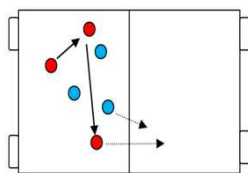
- Actividad 1: En los primeros 2 minutos se explicaran la sesión así como los objetivos de la misma.
- Actividad 2: Por parejas ir realizando pases por toda la pista no dando más de 4 toques a la bola en cada recepción. Si no consiguen recibir en 4 toques se aumentarán estos.

#### Parte principal (35 min)

- Actividad 3: En 3 x 3. Se jugará una posesión de la pelota de 2 vs 2 dentro del espacio. En cada fondo cada pareja o equipo dispondrá de un compañero con el cual tendrán que intentar conectar a través de un pase. Cada vez que consigan contactar con él se conseguirá un tanto o punto. Cambiar los roles del equipo cada 2’.



- Actividad 4: En 3 vs 3 se dividirá el campo en dos mitades iguales y con cuatro porterías, dos en cada lado. El objetivo es pasar al campo contrario a través de una conducción e intentar meter gol en cualquiera de las dos porterías a través también de una conducción. (Las porterías han de ser conos para favorecer el paso entre ellas). El equipo en posesión de la pelota no podrá pasar al campo contrario hasta que un miembro del equipo consiga pasar en conducción al campo contrario.



Vuelta a la calma (5 min)

Reflexión final sobre la sesión en general. Preguntas y dudas.

### Sesión N°3

#### Contenidos:

- El tiro o lanzamiento del móvil
- Amplitud

#### Objetivos:

- Trabajar la finalización y la amplitud.

- Aplicar las nociones básicas del reglamento a través del juego.

Estilos de enseñanza:

- Asignación de tareas.
- Resolución de problemas.
- Descubrimiento guiado.

Calentamiento (10 min)

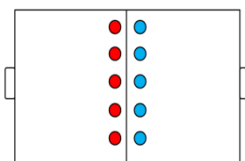
- Actividad 1: En los primeros 5 minutos se explica la sesión y los objetivos de la misma.
- Actividad 2: Todos los alumnos circulan por las líneas del campo conduciendo la bola y habrá 5 de ellos con peto azul que intenten quitárselas, si lo consiguen se intercambian los roles.

Parte principal (35 min)

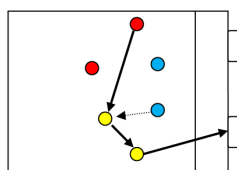
- Actividad 3: Salir de uno en uno, esquivar un cono y tirar a una portería pequeña.



- Actividad 4: En 1 vs 1 se jugará a toda la cancha y lo harán todos a la vez. En caso de que no cupiesen se realizaría en dos tandas de 3 minutos máximo y de varias series cada una.



- Actividad 5: En 2vs2 +2. Tres equipos de dos. Dos equipos atacan al equipo que le toca defender. Se podrá meter el gol en dos porterías y solo tirando desde fuera del espacio marcado por setas. Cambiar el equipo que defiende cada 2'.



Vuelta a la calma (5 min)

Reflexión final sobre la sesión en general. Preguntas y dudas.

**Sesión N°4**

Contenidos:

- La interceptación
- Colocación en situación defensiva

Objetivos:

- Trabajar los principios defensivos
- Aplicar las nociones básicas del reglamento a través del juego.

Estilos de enseñanza:

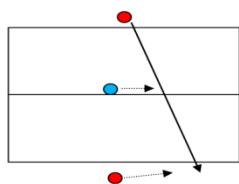
- Asignación de tareas
- Descubrimiento guiado
- Resolución de problemas

Calentamiento (15 min)

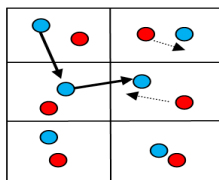
- Actividad 1: En los primeros 5 minutos se explicaran la sesión así como los objetivos de las mismas. Se llevará un repaso de lo visto hasta ahora y se realizarán preguntas en voz alta. (Ejemplo: ¿Cómo se realiza un desmarque?).
- Actividad 2: En grupos de 6 aproximadamente y con un alumno en medio se deben pasar la bola entre los de fuera sin que el compañero del medio la intercepte.
  - Primero es estático y luego dinámico.
  - Disminuir los toques que se le pueden dar a la bola.

Parte principal (35 min)

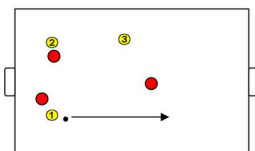
- Actividad 3: En 2vs1, dos jugadores intentarán darse pases entre ellos y solo podrán moverse a lo largo de la línea como muestra el dibujo. Otro jugador se encargará de interceptar esos pases, el cual también solo podrá moverse a lo largo de la línea central que divide el espacio de juego. Cambio de rol cada 3´.



- Actividad 4: En 6 vs 6 o 4 v 4 dependiendo del número de alumnos, se dividirá el espacio en seis partes y en cada una de las seis zonas estará ocupada por un solo jugador de cada equipo. Un equipo se encargará de mantener la posesión de la pelota durante 3' mientras que el otro equipo deberá intentar robar la pelota. Se contarán los robos o interceptaciones del equipo que defiende durante ese tiempo. Cambiarán los roles cuando una vez que transcurran los tres minutos.



- Actividad 5: En 3 vs 3 se llevará a cabo partidos en espacios reducidos.



Vuelta a la calma (5 min)

Reflexión final sobre la sesión en general. Preguntas y dudas.

## Sesión N°5

### Contenidos:

- La interceptación
- Colocación en situación defensiva

### Objetivos:

- Trabajar los principios defensivos



- Aplicar las nociones básicas del reglamento a través del juego.

Estilos de enseñanza:

- Grupos reducidos
- Resolución de problemas

Calentamiento (10 min)

- Actividad 1: En los primeros 5 minutos se explicaran la sesión así como los objetivos de las mismas. Explicación del torneo y de la coevaluación.

Rol	Funciones
Jugador	Jugar con intensidad respetando las reglas, al árbitro y a los compañeros
Árbitro	Aplicar y pitar con imparcialidad las reglas del juego
Anotador	Apuntar el tanteo, cronometrar el tiempo y anotar el resultado en el tablero informativo
Encargado del equipamiento	Tener preparado y listo el silbato, petos o cintas si el equipo no tuviera indumentaria propia, las bolas de juego, cronómetro. Además será el encargo de sacar y recoger el material.
Preparador físico	Dirigir el calentamiento de su equipo antes de empezar la sesión

Tabla 21. Roles.

- Actividad 2: Calentamiento por equipos

Parte principal (40 min)

- Actividad 3: Campeonato por equipos (Jornada 1 y evaluación)

<b>PROGRAMA DEL CAMPEONATO (JORNADA 1)</b>			
<b>Partido número</b>	<b>Equipos que se enfrentan</b>	<b>Equipo que asume los roles secundarios</b>	<b>Equipo que descansa y evalúa (equipo al que evalúan)</b>
1º	A-B	D	C (A)
2º	C-D	A	B (D)
3º	A-C	B	D (C)
4º	B-D	C	A (B)
5º	D-A	B	C
6º	C-B	D	A

Tabla 22. Programa de campeonato. Jornada 1.

Vuelta a la calma (5 min)

Reflexión final sobre la sesión en general. Preguntas y dudas.

### Sesión N°6

Contenidos:

- La interceptación
- Colocación en situación defensiva

Objetivos:

- Trabajar los principios defensivos
- Aplicar las nociones básicas del reglamento a través del juego.

Estilos de enseñanza:

- Grupos reducidos
- Resolución de problemas

Calentamiento (5 min)

- Actividad 1: Calentamiento por equipos

Parte principal (45 min)

- Actividad 3: Campeonato por equipos (Jornada 2 y evaluación)

<b>PROGRAMA DEL CAMPEONATO (JORNADA 2)</b>			
<b>Partido número</b>	<b>Equipos que se enfrentan</b>	<b>Equipo que asume los roles secundarios</b>	<b>Equipo que descansa y evalúa (equipo al que evalúan)</b>
1°	B-A	D	C
2°	D-C	A	B
3°	C-A	B	D
4°	D-B	C	A
5°	A-D	B	C
6°	B-C	D	A

Tabla 23. Programa del campeonato. Jornada 2.

- Actividad 4: Evento final y entrega de premios

Vuelta a la calma (5 min)

Reflexión final sobre la sesión en general. Preguntas y dudas.

### 3. EVALUACIÓN

#### 3.1. Criterios de evaluación

- Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.
- Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.
- Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los y las demás y aceptando sus aportaciones

#### 3.2. Indicadores de logro

- Mejorar las técnicas de un deporte individual comprendiendo sus características biomecánicas básicas.
- Practicar y valorar la propia ejecución motriz, ajustada a criterios técnicos.
- Aplicar los fundamentos tácticos de los deportes propuestos de forma progresiva: ataque y defensa individual, colectiva y mixta en función del deporte seleccionado.
- Practicar tácticas de juegos colectivos en función de las posibilidades de alumnos y alumnas.
- Comprender las funciones tácticas fundamentales de los deportes seleccionados y relacionarlas con otros elementos del deporte como la técnica y el reglamento.
- Atacar y defender organizadamente en los deportes de oposición individuales (adversario) y colectivos.
- Proponer y experimentar estrategias de juego o resolución de problemas considerando las características individuales, del grupo o de los contrincantes.
- Practicar en situaciones adaptadas o regladas los fundamentos técnicos de los deportes colectivos seleccionados, especialmente los lanzamientos o similares.

- Observar, registrar y valorar el desarrollo de actividades deportivas, lúdicas, expresivas, etc., siguiendo criterios previamente consensuados.
- Analizar críticamente los comportamientos antideportivos o violentos que ocurren en el marco de la competición.
- Coordinar las aportaciones propias con las de otros participantes, asumiendo las diferencias de habilidad, capacidad o liderazgo con naturalidad.

### 3.3. Instrumentos de evaluación

Para la evaluación de esta unidad didáctica se han utilizado los siguientes instrumentos de control:

- Sesión 1, 2, 3, 4 y 5: Se pretende una participación activa en las clases intentando que disfruten y que vean por ellos mismos que son capaces de realizar todas las actividades.

Hoja de asistencia y realización de la actividad				
Nombre	Asistencia a clase		Realización de la actividad	
	SÍ	NO	SÍ	NO
1.				
2.				
3.				
20.				

Tabla 24. Hoja de asistencia y realización de la actividad.

- Sesión 5: Se realizará una coevaluación a través de una escala de valoración entre alumnos de distinto equipo (5-Siempre/ 4-Casi siempre/ 3- Algunas veces/ 2- Casi nunca/ 1- Ninguna)

Equipo:	Equipo				
Observador-Evaluador	Jugador Evaluado				
1. El jugador realiza un agarre correcto con las dos manos y de forma eficaz consigue dar pases.	1	2	3	4	5
2. El jugador trata de ocupar un espacio libre de marcaje (desmarque para ayudar al compañero que tiene la bola.	1	2	3	4	5
3. Participa en situaciones de ataque en campo rival.	1	2	3	4	5
4. El jugador intenta defender la portería colocándose entre el atacante con la bola y la portería.	1	2	3	4	5
5. El jugador consigue interceptar pases y robar la bola.	1	2	3	4	5
6. El jugador se involucra y ayuda a su equipo a defender.	1	2	3	4	5
7. Respeta las reglas del juego	1	2	3	4	5
8. No acapara la acción de juego de su equipo, es decir juega en equipo.	1	2	3	4	5

Tabla 25. Hoja de coevaluación.

Alumno:					
1. Se esfuerza durante la clase	1	2	3	4	5
2. No provoca ni insulta a los compañeros	1	2	3	4	5
3. Respeta las reglas del juego	1	2	3	4	5
4. Trae la indumentaria y material correcto a clase,	1	2	3	4	5

Tabla 26. Lista de control actitudinal

### 3.5. Criterios de calificación

Como criterio de calificación de esta unidad didáctica nos basaremos en los instrumentos de evaluación utilizados.

Hoja de asistencia a clase y realización de la actividad: 10%	}	<b>20% de la nota final</b>
Lista de control actitudes: 10%		

Lista de control coevaluación: **80 % de la nota final**

En la lista de control de coevaluación encontramos un total de 8 ítems.

Se sumara la puntuación total y se multiplicándose por dos y se dividirá entre 8. Ejemplo: Supongamos que un alumno suma 24 puntos al sumar todos los valores, Este se multiplica por dos y se divide entre ocho dándonos una nota de 6. Esta será el 80% de la nota final.

En cuanto a la asistencia y realización de la actividad si el “Sí” es superior al 70% se obtendrá el 10% de la nota final, es decir, 0,5 puntos.

La lista de control de actitudes será igual a la de coevaluación solo que se dividirá entre 4. Y será el 10% de la nota final.



## **Anexo 2: Portafolios**



NOMBRE:

CURSO:



Si estás leyendo esto quiere decir que has aceptado participar en el “Desafío de Medallas”. Ya te has adentrado en la aventura, ahora tu única opción es seguir hacia delante....

Demuestra que puedes ser el más fuerte sin ser el más alto y rudo. Pero para ello tendrás que superarte día a día ¿Serás capaz? Consigue insignias o medallas para aumentar tu fuerza. Estas las podrás conseguir de diferentes formas:

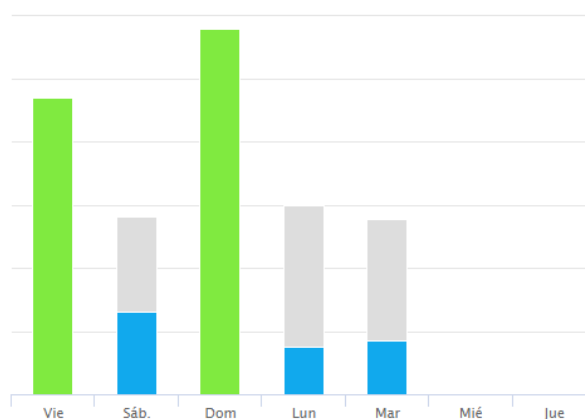
- Retando a tus compañeros o que ellos te reten a ti
- Ganando esos retos
- Ayudando a tus compañeros
- Realizando el mayor número de retos posibles
- Plasmando esos retos en imágenes



Si eres capaz de realizar todas estas cosas conseguirás ser un experto en fuerza y superarás el desafío de medallas.

En este portafolio deberás recoger todo lo que hagas y dárselo al profesor al final de cada clase.

Las reglas, el valor de las insignias, los retos.....todo lo podrás encontrar y leer en el corcho del pabellón.





Aquí podrás pegar todas las insignias que vayas ganando

