



UGR

Universidad
de Granada

TRABAJO FIN DE GRADO

La motivación en clase de Educación Física: una programación apoyada en el Aprendizaje Basado en Proyectos.

Presentado por:

D^a. María José Rubio Navarro

Tutor:

Prof. D^a María Isabel Piñar López

Curso académico 2019/2020



FACULTAD DE
CIENCIAS DEL DEPORTE

Universidad de Granada

GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y EL DEPORTE

Índice

1.	INTRODUCCIÓN	4
2.	ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN REAL ACTUAL	4
3.	FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	8
3.1.	MOTIVACIÓN	8
❖	Concepto.....	8
❖	Teoría de la Autodeterminación (TAD)	9
❖	Teoría de las metas de logro.....	11
❖	Factores que influyen en la motivación del alumnado	12
3.2.	METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA.....	13
3.3.	APRENDIZAJE BASADO EN PROYECTOS.....	16
❖	Definición.....	16
❖	Características y aportaciones del ABP	16
❖	Fases del Aprendizaje Basado en Proyectos	18
❖	ABP en Educación Física	18
4.	ANÁLISIS DEL ENTORNO: DAFO	20
5.	PROPUESTA DIDÁCTICA.....	21
5.1.	Introducción	21
5.2.	Definición proyecto.....	22
❖	Justificación de la temática.....	22
❖	Elementos clave.....	23
5.3.	Objetivos de la programación	23
5.4.	Temporalización.....	24
5.5.	Contexto	25
❖	Instalaciones	26
❖	Recursos materiales y personales	26
5.6.	Procedimiento	26
❖	Desarrollo	26
❖	Producto final	28
❖	Elección de contenidos	29
❖	Ejemplo de sesiones	30
5.7.	Comunicación e Información: Instagram.....	36
5.8.	Evaluación.....	37

❖	Contenidos, criterios de evaluación y competencias clave	38
❖	Evaluación continua	41
❖	Evaluación final.....	46
6.	DESEMPEÑO Y DESARROLLO PROFESIONAL.....	47
7.	BIBLIOGRAFÍA	50
8.	ANEXO	55

1. INTRODUCCIÓN

El Trabajo de Fin de Grado que se va a desarrollar en los siguientes apartados, surge del análisis y reflexión de la experiencia docente adquirida en el periodo de prácticas externas, llevado a cabo en un Colegio de la ciudad de Granada. Los temas que se van a tratar en él son cuestiones que han estado y están muy presentes en la educación actual y que, a pesar de su amplio rango de investigación, están en constante estudio y actualización.

La experiencia vivenciada durante el proceso de prácticas en educación me ha hecho recapacitar acerca de la situación educativa en la que nos encontramos y cuál es el punto del que debemos partir a la hora de preparar unos contenidos, utilizar unas metodologías y desarrollar una planificación.

Lo mencionado anteriormente no cobra sentido si los sujetos a los que nos dirigimos, los alumnos, no están motivados hacia la práctica y su nivel de participación y atención es muy bajo. Es este concretamente el motivo que me ha llevado a elaborar una programación basada en una metodología activa con la que se pretende aumentar el nivel de participación, motivación e interés del alumnado por la asignatura de Educación Física, y para la cual se ha llevado a cabo un análisis de los factores que influyen en la motivación de los discentes.

2. ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN REAL ACTUAL

El centro en el que he llevado a cabo mi primer contacto con el mundo laboral en educación gracias a la asignatura de prácticas externas ha sido el Colegio Padre Manjón de Granada. Este es un centro educativo concertado que alberga los ciclos de Infantil, Primaria y Secundaria situado en la zona Norte de Granada. La ubicación y el perfil medio de sus alumnos hacen que la exclusión social, el bajo nivel económico, la diversidad étnica, cultural y religiosa, absentismo y un índice de éxito escolar bastante bajo, sean sus principales características.

El alumnado con el que he podido trabajar cursa actualmente 1º ESO, etapa caracterizada por grandes cambios. En general, la mayor parte de los alumnos comparten unas características similares, entre las que destacan el uso frecuente de la agresividad como vía de resolución de conflictos; bajas expectativas hacia su futuro académico; desinterés por el aprendizaje; un absentismo parcial en algunos casos; y una gran dificultad de atención y concentración hacia las tareas que se proponen.

Tras llevar a cabo una unidad didáctica en la que la metodología tradicional está presente en gran parte de las sesiones, percibo que existe déficit de atención y un nivel escaso de motivación por parte de los alumnos, lo cual lleva a replantearse una serie de cuestiones que no solo dependen de los estudiantes, sino también del papel del docente y la metodología y estrategias que utiliza para transmitir un aprendizaje significativo.

Para evaluar estos conceptos, tener un punto de inicio fundamentado y conocer la situación de la que partimos, se ha pasado a los alumnos un cuestionario totalmente anónimo, que va a permitir el análisis de factores y variables clave. Concretamente está

compuesto por 23 ítems correspondientes a 5 dimensiones que pretenden abordar y conocer la percepción de los alumnos sobre el compromiso con el aprendizaje, el papel del profesor, la actitud e interés por la asignatura de Educación Física, la motivación y el contenido tratado (siendo estos los indicadores de nuestra evaluación inicial).

*Véase el Cuestionario en Anexo.

Para llevar a cabo esta herramienta, nos hemos basado en diferentes instrumentos de medición de motivación, entre los que se encuentran:

- Modificación española del **AMPET** (Achievment Motivation in Physical Education Test): Test de Motivación de Logro para el Aprendizaje en Educación Física (Ruiz et al., 2015).
- Adaptación al español y a la EF de **PMCSQ-2**: Cuestionario del Clima Motivacional Percibido en el Deporte (Almagro et al., 2011).
- **POSQ**: Cuestionario de Percepción del Éxito (Martínez, Alonso y Moreno, 2006).
- Adaptación al español y a la Educación Física del **PLOC** (Moreno, González-Cutre y Chillón, 2008).
- Versión española y adaptada a la EF de la **EMS**: Escala de Motivación en el Deporte (Baena-Extremera et al., 2013).
- **LAPOPECQ**: Cuestionario de Orientación al Aprendizaje y al Rendimiento en las clases de EF (Cervelló et al., 2002 citado en Gómez-López et al., 2014).
- **CPEMEF**: Cuestionario de Percepción de las Estrategias Motivacionales en las clases de Educación Física (Cervelló et al., 2008).

Los resultados obtenidos fueron muy variados. Por un lado, encontramos un grupo de alumnos conformes con la asignatura de Educación Física y con actitud motivadora ante la materia. Por otro lado, se confirma la percepción que obtuve durante la experiencia del proceso de prácticas con el resto de compañeros.

A manera de síntesis, podemos observar el nivel medio de compromiso que tienen los alumnos con el aprendizaje; la gran influencia que tiene en ellos y en su aprendizaje el papel del profesor y el contenido impartido; la falta de actitud e interés hacia las clases de Educación Física, a las que la mayoría afirman asistir por obligación y por la nota; y, por último, una escasa motivación por la actividad deportiva en sí. Datos que confirman esta síntesis son:

Gráfico en el que podemos observar cómo la mayor parte de los alumnos están desmotivados o se encuentran motivados extrínsecamente con el fin de aprobar y no de aprender.

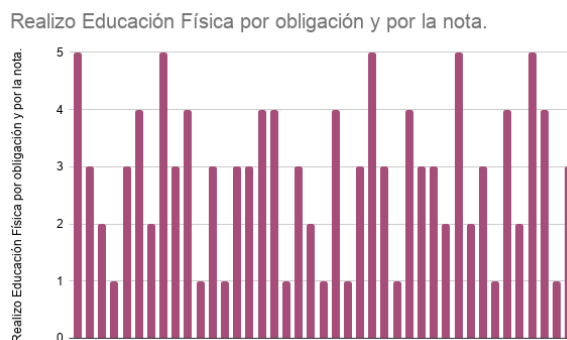


Figura 1 Pregunta cuestionario 1



Figura 2 Pregunta cuestionario 2

Casi la mitad del alumnado piensa que no vale para la práctica de EF, lo cual supone una desmotivación continua y que la percepción inicial de la asignatura sea negativa.

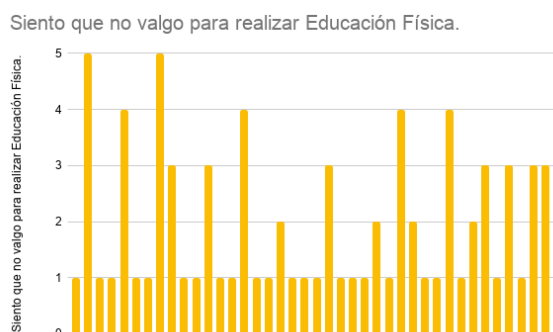


Figura 3 Pregunta cuestionario 3

Una vez realizada una justificación de los motivos por los que he decidido abordar esta temática, es necesario situarnos en el contexto en el que se encuentra la educación y más explícitamente la asignatura de Educación Física.

Actualmente, el ámbito educativo se encuentra inmerso en un proceso de cambios y transformaciones con el fin de mejorar el procedimiento de enseñanza-aprendizaje, siendo asumido en primer lugar por el profesorado para después, ser transmitido al discente. Estos procesos de transformación educativa replantean las ideas, metodologías y procedimientos, sobre todo tradicionales, para hacer más efectiva la enseñanza por parte del colectivo docente, adaptando el contenido al contexto social en el que se desenvuelve el alumno (Tedesco, 2010).

Cuando hablamos de Educación Física, nos referimos a una asignatura que juega un papel decisivo en la salud de los alumnos, ya que, conforme a la *Orden de 14 de julio de 2016*, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, uno de sus objetivos es la promoción de hábitos saludables y de la práctica físico-deportiva en el tiempo libre.

Según Morente et al. (2012), la práctica de Actividad Física está condicionada por el grado de motivación de la persona que va a realizar una determinada actividad. Así mismo, ocurre lo contrario con la falta de motivación, que se convierte en responsable del abandono de ejercicio físico. Esto pone de manifiesto la importancia que tiene la motivación en clase de Educación Física.

Según investigaciones de la última década citadas en Granero-Gallegos et al. (2014), los estudiantes que conceden una alta importancia y utilidad a la asignatura de EF son los que mayor Actividad Física y hábitos saludables muestran fuera del ámbito escolar. Sin embargo, la realidad que presentan estudios mencionados en Baena-Extremera et al. (2014) muestra que gran parte de los alumnos adolescentes dan por prescindible esta materia por falta de motivación y actitud.

Dada la relación directa existente entre hábitos saludables y percepción de la Educación Física con la motivación y actitud del alumnado, surge la necesidad de llevar a cabo una revisión teórica acerca de los factores que influyen en los procesos motivacionales del alumnado, por un lado, y de la utilización de una metodología que logre aumentar dicha motivación, por otro.

Según los principios pedagógicos reflejados en el BOJA (Boletín Oficial de la Junta de Andalucía), la **metodología didáctica** a seguir debería basarse en métodos activos en los que esté presente el aprendizaje significativo y participativo y se favorezca el trabajo individual y la cooperación del alumnado. Sin embargo, existe evidencia de que los métodos tradicionales siguen estando presentes en las aulas y el profesorado tiende a utilizarlos con mayor frecuencia que metodologías más activas, tal y como presenta Zapatero (2017) en una revisión bibliográfica sobre el estado actual de los estilos de enseñanza en Educación Física.

El empleo de este método de enseñanza tradicional y reproductivo aboga toda la responsabilidad y toma de decisiones al docente, dejando al alumno sin posibilidad de elección y reduciendo la evaluación exclusivamente a la calificación (Aguado et al., 2016; Fernández-Rivas y Espada, 2017 y Sympas et al., 2017).

En base a esto surge la idea de abordar en este trabajo una **programación basada en proyectos**, apoyada en una metodología activa y participativa, con el objetivo de entusiasmar al alumnado y aumentar su participación en clase como consecuencia de su motivación. Así, se podrían alcanzar los fines que presenta el área de Educación Física, redactados anteriormente.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Una vez detectada la necesidad de elaborar una programación cuyo objetivo es intervenir en los niveles motivacionales del alumnado del centro descrito, concretamente en la asignatura de Educación Física, es importante conocer los **aspectos teóricos** de cada uno de los elementos influyentes, así como fundamentar la metodología que se va a aplicar en la planificación.

Tratar un tema como la motivación de los alumnos en clase de Educación Física y la metodología utilizada en esta, es un hecho que se viene dando en las últimas décadas, ya que se considera uno de los factores fundamentales para conseguir el éxito del proceso enseñanza-aprendizaje. Así lo exponen numerosas investigaciones como la de Ryan et al., (2009) en las que se demuestran los beneficios de una actitud motivadora hacia las asignaturas y sus contenidos.

Para entender el vínculo entre la motivación, las estrategias metodológicas y los factores, tanto internos como externos al alumno, que intervienen en ellas, se ha de conocer e interpretar los términos, conceptos y significado de cada elemento.

3.1. MOTIVACIÓN

❖ Concepto

Todas y cada una de las acciones que son llevadas a cabo por las personas están motivadas por algo. Etimológicamente, el término motivación procede del latín *motus*, que significa movimiento, relacionándose así con aquello que moviliza a la persona para ejecutar una actividad (Trechera, 2005 citado en Pereira, 2009). Diversos autores vinculan la motivación con el comportamiento y la conducta y proponen varias definiciones.

Tabla 1 Concepto de motivación

Autor y año	Definición
Santrock (2002)	Conjunto de razones por las que las personas se comportan de las formas en que lo hacen. El comportamiento motivado es vigoroso, dirigido y sostenido.
Bisquerra (2003)	Constructo teórico-hipotético que designa un proceso complejo que causa la conducta . En la motivación intervienen múltiples variables (biológicas y adquiridas) que influyen en la activación, direccionalidad, intensidad y coordinación del comportamiento encaminado a lograr determinadas metas.
Herrera et al. (2004)	Proceso que explica el inicio, dirección, intensidad y perseverancia de la conducta encaminada hacia el logro de una meta, modulado por las percepciones que los sujetos tienen de sí mismos y por las tareas a las que se tienen que enfrentar.

González-Cutre et al. (2008)	La compleja integración de procesos psíquicos que efectúa la regulación inductora del comportamiento , pues determina la dirección (hacia el objeto-meta buscado o el objeto evitado), la intensidad y el sentido (de aproximación o evitación) del mismo.
------------------------------	---

En educación, la motivación juega un importante papel, ya que tiene un gran poder explicativo y predictivo de la conducta del alumnado, a pesar de ser considerado un constructo hipotético no observable directamente (Manassero y Vázquez, 2002).

Ibáñez y Fernández (2013) relacionan motivación con el interés en el aprendizaje y según ellos, para que exista aprendizaje, el alumno debe tener una actitud interna y positiva hacia el mismo. No obstante, la evidencia alude a muchos otros factores que intervienen en el proceso motivacional y de los que depende que el alumnado muestre interés hacia la actividad a realizar.

❖ **Teoría de la autodeterminación (TAD)**

Existen varias teorías motivacionales que nos ayudan a comprender la influencia de la motivación en los procesos de aprendizaje, a explicar su efecto sobre las consecuencias conductuales, cognitivas y afectivas en educación y Actividad Física y a descubrir el tipo de motivación que hay que infundir en el alumnado. De todas ellas, la **Teoría de la Autodeterminación** se considera una de las teorías contemporáneas más importantes y estudiadas, según una revisión realizada por Deci y Ryan (1985) citada en el artículo “Motivación y Rendimiento en la Educación Física: Una prueba experimental” de Moreno et al., (2018). No obstante, también existen otras como la **Teoría de las Metas de Logro**, que ayudan a entender el comportamiento del alumno en clase, en función de su percepción por sus destrezas.

La Teoría de la Autodeterminación pretende analizar el grado en que las conductas son autodeterminadas, es decir, la medida en que los alumnos realizan una acción de manera voluntaria y por satisfacción propia (Hellín y Moreno, 2007 citado en Charchaoui et al., 2017). En el ámbito educativo-deportivo, la TAD ha sido utilizada por diversos autores para medir el grado de interés y satisfacción hacia la Actividad Física y la influencia de la motivación en la adherencia y práctica de actividades físico-deportivas.

De la considerable cantidad de evidencia que se ha publicado acerca de esta teoría, Moreno et al. (2018) sintetizan en su artículo “Motivación y Rendimiento en la Educación Física”:

“La teoría de la autodeterminación establece que una serie de factores sociales (la influencia del profesor, los amigos, los padres, los medios, etc.) tendrán una influencia en la satisfacción de las necesidades fisiológicas básicas del alumno (autonomía, competencia y relación) para desarrollar formas de motivación que son más o menos autodeterminadas (motivación intrínseca, motivación extrínseca y amotivación)”.

Para adquirir un mayor conocimiento acerca de esta teoría, vamos a desglosar esta definición, haciendo referencia a los diferentes elementos que se nombran en ella.

En función del grado de autodeterminación, son varios los tipos de motivación que puede tener el estudiante a la hora de participar en una sesión de Educación Física. A nivel global, encontramos:

- **Amotivación o no motivación:** estado en que el alumno carece de la intención de actuar por no otorgar valor a una actividad, por no sentirse competente para hacerla o por no esperar que esta produzca un resultado deseado. En definitiva, es la ausencia de motivación, y cuya etiología no es externa ni interna (Ryan, 1995).
- **Motivación extrínseca:** se refiere a la actuación motivada por incentivos o recompensas externas de cualquier tipo y no con un sentido de elección propia. (Moreno y Hellín, 2007).

En función del grado de regulación autónoma de una acción, Deci y Ryan (2000), distinguen varias conductas extrínsecamente motivadas:

- Regulación externa: son las menos reguladas de manera autónoma. La conducta se lleva a cabo para satisfacer una demanda externa, obtener una recompensa o evitar un castigo. Se puede decir que el alumno participa en clase de EF porque tiene la obligación de hacerlo.
- Regulación introyectada: las conductas son realizadas para evitar el sentimiento de culpa o para obtenciones del ego como el orgullo. Así, el alumno participa en clase por culpabilidad.
- Regulación identificada: el sujeto lleva a cabo una acción por el mero hecho de considerarla importante. En el ámbito de EF, el estudiante conoce la importancia de la materia y los beneficios que aporta y por eso realiza la práctica.
- Regulación integrada: se da cuando los mecanismos reguladores se encuentran bien integrados y la conducta se controla de manera interna. El alumno guía la conducta en función de sus valores y necesidades personales.
- **Motivación intrínseca:** intervención voluntaria que surge de necesidades internas como el interés, la satisfacción o el placer que se obtiene en el desarrollo de la actividad. Un alumno se encuentra motivado intrínsecamente cuando la acción es impulsada por el placer obtenido durante las clases.

Autores como Cox (2009) y Vallerand (2004) hacen referencia a tres manifestaciones diferentes de motivación intrínseca:

- Motivación intrínseca por el conocimiento: el estudiante se compromete en las clases de Educación Física por el placer y satisfacción que le proporciona aprender nuevas destrezas o habilidades y formas de perfeccionar una tarea.
- Motivación intrínseca por el logro: el alumno se compromete en las clases por el placer de superar desafíos, alcanzar objetivos e intenta mejorar o superarse a sí mismo.

- Motivación intrínseca por el estímulo: el alumno se compromete en las clases con la finalidad de experimentar la excitación, diversión o sensaciones placenteras al realizar una tarea.

Aspectos clave para la consecución de este tipo de motivación son el fomento de la participación del alumno, apoyo de su autonomía, persecución de los objetivos fijados y cohesión de grupo (Moreno et al., 2018).

Como resumen de los tipos de motivación en función del grado de autodeterminación, podemos encontrar:



Figura 4 Tipos de motivación (Stover et al., 2017).

El objetivo de un docente es conseguir que los alumnos a los que se plantea una actividad estén intrínsecamente motivados, con el fin de que practiquen Actividad Física e intervengan en clase de Educación Física por placer, interés y disfrute. Para ello, el alumno ha de cubrir las **tres necesidades psicológicas** básicas e innatas que proponen, entre otros autores Deci y Ryan (2000):

- La autonomía o comportamiento voluntario e integrado en sí mismo, por el que la persona regula su propia conducta.
- La competencia o sentimientos de efectividad que se generan cuando la persona asume desafíos óptimos y consigue los resultados deseados.
- La vinculación o relación con los demás que alude a la necesidad de sentirse capaz de relacionarse e interactuar con los demás de manera segura y mutua en un contexto social.

Ello conlleva consecuencias positivas como el crecimiento psicológico, social y de bienestar del discente, por un lado; y la presencia de esfuerzo, vitalidad, concentración, positividad y la intención de ser físicamente activo en clase de Educación Física, por otro (García-Calvo et al., 2012 mencionado en Charchaoui et al., 2017), siendo estos elementos clave para lograr los objetivos marcados en la programación propuesta en apartados posteriores.

❖ TEORÍA DE LAS METAS DE LOGRO

Por otro lado, se comprende el proceso motivacional en el contexto de la Educación Física escolar a través la **Teoría de las Metas de Logro**, la cual distingue dos perspectivas en las que el alumno enfoca sus habilidades y acciones. Por la primera de

ellas, los discentes orientan sus metas hacia la tarea, lo que significa que buscan el logro a través del esfuerzo, la mejora y el aprendizaje cooperativo, juzgando sus habilidades contra ellos mismos. La segunda perspectiva, orienta las metas de los alumnos hacia el ego, basando sus habilidades en el talento y comparándolas con las de sus compañeros (Méndez-Giménez, Fernández-Río y Cecchini-Estrada, 2013). Ruiz-Juan et al., (2011) demuestran en un análisis del TEOSQ (Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire) que los estudiantes orientados a tareas están muy motivados y su objetivo es el logro en sí mismo, mientras que su orientación al ego les impide disfrutar de la práctica por su único interés en el resultado.

Basándonos en las dos teorías anteriores, surge el perfil motivacional autodeterminado, como lo denominan Moreno, Llamas y Ruiz (2006), que se pretende conseguir en los alumnos de la clase de Educación Física a través de la programación propuesta, caracterizado por su orientación la tarea, un clima de maestría, motivación intrínseca y una valoración positiva sobre la importancia de las clases de Educación Física.

❖ **Factores que influyen en la motivación del alumnado**

Antes de planificar y elaborar una programación didáctica hay que evaluar el contexto y situación en la que se encuentran los alumnos con los que vamos a trabajar, teniendo en cuenta indicadores como la percepción, interés, satisfacción por la Educación Física y el grado de participación que hasta ahora suelen tener en clase. El objetivo es **identificar las motivaciones de los alumnos para conocer la base del futuro aprendizaje**.

Tras múltiples estudios propuestos por Cox y Williams (2008), Granero-Gallegos et al. (2014) y Franco et al. (2017) entre otros, se considera que el comportamiento motivado depende de un conjunto de **factores** ligados al alumno, al contexto social y académico en el que se ubica y a la tarea a llevar a cabo. Entre ellos:

- El **rol del docente** es el principal factor de influencia en la motivación del alumno. De su actitud y comportamiento va a depender la percepción que tienen los estudiantes de la clase de Educación Física y del éxito o fracaso de la promoción de estilos de vida saludable. Para ello es necesario generar ambientes de clase que incrementen la participación, diversión y compromiso deportivo de los jóvenes, tal y como muestran en sus estudios.
- El **apoyo a la autonomía** o “grado en el que los profesores reconocen la capacidad del alumnado y fomentan su participación activa en las actividades de aprendizaje”. La relación de este hecho con la motivación del alumnado en las clases de Educación Física es muy positiva, según vienen demostrando estudios realizados por Cox y Williams (2008) y Moreno-Murcia et al. (2013).
- El **clima de aprendizaje** o contexto social en el que se desarrollan los alumnos es otro de los aspectos más influyentes en la motivación y satisfacción de los alumnos hacia la Educación Física es el clima existente en el contexto social en el que se desarrollan. Diversos autores aluden la existencia de dos tipos de clima

motivacional en clase, el clima tarea y el clima ego. A continuación, se observan las características propias de cada uno de ellos en forma de comparación:

Tabla 2 Diferencias entre el clima tarea y el clima ego

CLIMA TAREA	CLIMA EGO
El estudiante percibe que son recompensados por la mejora personal y el aprendizaje.	El estudiante percibe que se valora solo a los mejores ejecutantes.
Orienta la conducta hacia el proceso .	Orienta la conducta hacia el resultado .
Utilización de criterios autoreferenciados.	Criterios normativos o comparativos.
Patrones cognitivos y afectivos adaptativos: <ul style="list-style-type: none"> ○ Competencia percibida. ○ Autoconcepción. ○ Diversión. ○ Esfuerzo. 	Patrones motivacionales desadaptativos: <ul style="list-style-type: none"> ○ Aumento de preocupación. ○ Orientación a la motivación. ○ Foco en la habilidad.

Nota: Elaboración propia a partir de Cecchini et al. (2004).

La densa investigación sobre este factor motivacional permite atribuir el clima tarea como el idóneo en clase de Educación Física, ya que conlleva consecuencias positivas en cuanto a niveles de actitud, interés intrínseco e intención de realizar Actividad Física. Además, se considera un elemento potenciador en la adquisición de hábitos saludables y en la contribución a que la asignatura de Educación Física resulte de mayor utilidad (How et al. (2013).

- La **metodología y contenido**. El hecho de cómo llevar a cabo el proceso de aprendizaje y qué contenido tratar en clase de Educación Física interviene en gran medida en la motivación dado que, de una manera u otra, aborda a todos los demás. Se trata de adecuar los contenidos y las estrategias metodológicas a los intereses y necesidades del alumnado y al contexto en el que se desenvuelven.
- Existen **otros factores** que pueden intervenir en el proceso motivacional bien relacionados con el propio alumno (género, grado escolar, emociones, importancia que concede a la Educación Física y práctica de Actividad Física fuera del ámbito escolar) o con el entorno familiar.

Para conseguir el objetivo de motivación que perseguimos en el alumno, no basta con aplicar alguno de los factores analizados anteriormente, sino que han de relacionarse de tal forma que el **docente enfatice en la creación de un clima tarea a través de estrategias que apoyen la autonomía de los alumnos y basadas en contenidos idóneos.**

3.2. METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA

El factor en el que se centra nuestra propuesta de programación didáctica hace referencia al **CÓMO** y **DE QUÉ** manera utilizar los recursos docentes para obtener un aprendizaje significativo fruto de la motivación y diversión de los alumnos.

Al igual que la sociedad en general, el ámbito educativo está inmerso en un continuo proceso de cambio en el que surgen nuevas metodologías para responder a las situaciones actuales de enseñanza-aprendizaje (Escudero, 2014). En base a ello, el docente ha de conjugar las técnicas, estrategias y recursos adecuados con el fin de alcanzar sus objetivos. Para entender estos términos, se va a realizar una breve definición de cada uno de ellos:

Tabla 3 Definición de los conceptos didácticos

Término	Definición
Didáctica	“Ciencia de los métodos de enseñanza” que hace referencia al cómo enseñar (Delgado, 1991).
Modelo pedagógico	Construcción teórica basada en la interdependencia de las relaciones entre el aprendizaje, la enseñanza, el contenido y el contexto real (Fernández-Río et al., 2016).
Estilo de enseñanza	Herramientas que el profesorado posee para poder proporcionar una amplia gama de situaciones de enseñanza-aprendizaje a sus alumnos, permitiendo así el máximo desarrollo del proceso, un aprendizaje más significativo y duradero (López et al., 2002).
Método de enseñanza	Técnicas y procedimientos usadas por los profesores para así organizar las diferentes actividades de sus alumnos y así favorecer su enseñanza (Blázquez, 2016).
Intervención didáctica	Acciones del profesor en el proceso enseñanza que engloba actuaciones previas a la sesión, durante la sesión y posteriores a esta (Ruiz-Omeñaca et al., 2013).
Técnicas de enseñanza	Forma de presentar el maestro/a la tarea en función de unas variables que son: los objetivos, las tareas y las características de los alumnos/as. Todo lo relacionado con la comunicación profesor-alumno (Delgado, 1991).
Recursos de enseñanza	Lo que utiliza el profesor para llevar a cabo la enseñanza (Delgado, 1991).
Estrategias en la práctica	Forma de presentar la actividad o tarea (Delgado, 1991). Son uno de los factores que influyen en el logro de un aprendizaje significativo y en una motivación positiva al mismo, con resultados alentadores.

En el marco de la Educación Física, la didáctica viene preocupándose desde hace varias décadas por la metodología y estilos de enseñanza en su teoría del **“Espectro de los Estilos de Enseñanza de Muska Mosston”** (Ruiz-Omeñaca et al., 2013). Esta teoría plantea una serie de estilos de enseñanza que Delgado (1991) organiza desde aquellos con menor poder decisional del alumno (tradicionales) hasta aquellos que le reportan mayor responsabilidad, autonomía y participación (cognoscitivos, participativos, socializadores y creativos).

Actualmente, para lograr una mejora de la calidad educativa, la LOMCE reformula las competencias básicas, lo que conlleva a la actualización de los conocimientos para aprender a través del desarrollo de estas (Tejada, 2012) y un **cambio en el modo de enseñar**. Las competencias difieren de los conocimientos en que no se aprenden, sino que se desarrollan con la experiencia y la práctica. El paso del modelo

tradicional de enseñanza al modelo por competencias según López (2011) supone las siguientes variaciones:

Tabla 4 Diferencias entre el modelo tradicional y el enfoque por competencias

Modelo Tradicional	Enfoque por competencias
Individualismo docente	Equipos docente
Planes fragmentados: materias disciplinares	Planes integrados: módulos interdisciplinares
Programas organizados por temas	Programas estructurados en núcleos problemáticos
Lección magistral	Métodos docentes innovadores
Manual único y documentos complementarios	Fuentes de información y recursos didácticos
Profesor transmisor	Profesor facilitador
Alumnado pasivo y receptivo	Alumnado activo y constructivo
Calificación final: examen	Evaluación holística: evidencias
Aula aislada	Diversos espacios y ambientes
Institución académica cerrada	Comunidad de aprendizaje

Elaboración propia a partir de López (2011).

En este contexto, el área de Educación Física (EF) debe asumir como finalidad principal el desarrollo de la competencia motriz como medio para la adquisición de otras competencias vinculadas a la adopción de un estilo de vida saludable, autónomo y socialmente responsable, lo cual implica adoptar una metodología de enseñanza **activa, dinámica y reflexiva** que sitúe al alumno en el centro del proceso y al docente como un “facilitador de aprendizajes” (Rosa, García-Cantó y Pérez, 2019).

Sin embargo, la realidad educativa es otra ya que son muchos los casos en los que no se ha avanzado al mismo tiempo que las leyes y en los que se siguen utilizando métodos reproductivos y tradicionales que impiden que el proceso de aprendizaje del alumno se desarrolle en todos sus ámbitos.

Zapatero (2017) en su revisión sobre el estado actual de los estilos de enseñanza en Educación Física, muestra que el profesorado tiende a utilizar y aceptar **con mayor frecuencia estilos tradicionales** que otros tipos de estilos ya que les supone un mayor control del alumnado, mayor disciplina y un mayor tiempo de práctica clase. Este tipo de enseñanza reproductiva y directa tienen un carácter individual y sitúa al alumno como un mero receptor de información, sin poder participar ni construir su propio aprendizaje significativo e impidiendo la toma de decisiones en el proceso educativo, lo cual nos aleja de las nuevas actualizaciones e implantaciones metodológicas que se pretenden establecer.

Con la propuesta del proyecto propuesto en apartados posteriores, se pretende contribuir al asentamiento de las **metodologías activas** ya que, según la evidencia científica de los últimos años, se relacionan positivamente con los objetivos que perseguimos: la participación en clase, la motivación intrínseca hacia la asignatura, el cumplimiento de las necesidades psicológicas, la satisfacción del alumno y una valoración más positiva de la asignatura (De Meyer et al., 2016; García-de las Bayonas Plazas y Baena-Extremera, 2017; Hortigüela, Pérez-Pueyo y Fernández-Río, 2017)

3.3. APRENDIZAJE BASADO EN PROYECTOS (ABP)

❖ Definición

Dentro de los tipos de metodología activa que se vienen utilizando en Educación Física recientemente, nos vamos a centrar en el **Aprendizaje Basado en Proyectos**. Varios los autores que proponen una definición de este tipo de aprendizaje:

- Rosa, García-Cantó y Pérez (2019) lo definen como “Modelo en el que se programan y diseñan actividades alrededor de un eje común elegido por el docente en base a las necesidades e intereses de su alumnado con la finalidad de desarrollar las competencias del currículo”.
- Para De Miguel (2006), es una estrategia de enseñanza innovadora que engloba tareas, procedimientos y técnicas a través de las que interviene el profesor con el objetivo de que los alumnos desarrollen un pensamiento propio, sean capaces de transferir aprendizajes y estén motivados en aprender.
- Por su parte, Pozuelos y Rodríguez (2008) alude a la integración del currículum, el aprendizaje como efecto de un proceso de investigación, el desarrollo profesional del profesorado, la inclusión de la diversidad, el rechazo de la rutina y la monotonía y una perspectiva democrática de la educación a través del Aprendizaje Basado en Proyectos.
- Moya-Mata y Peirats (2019) citan una definición de Trujillo (2015) por la que ABP es una metodología que permite al alumnado adquirir los conocimientos y las competencias clave en el siglo XXI mediante la elaboración de proyectos que dan respuesta a problemas de la vida real.

El conjunto de autores enlaza el significado de ABP a **tareas integradas**, considerándolas como una alternativa de calidad frente a la enseñanza directa tradicional y cuyo fin es “crear algo nuevo” en base a una progresión de actividades parciales y un intercambio de experiencias de aprendizaje cooperativo.

❖ Características y aportaciones del ABP

Trujillo (2015) en su Libro “Aprendizaje basado en proyectos. Infantil, Primaria y Secundaria” presenta las siguientes **características**:

- Contenido significativo. El trabajo basado en proyectos supone el estudio de los contenidos de manera más profunda y práctica, estando centrado en los estándares y los objetivos de aprendizaje.
- Requiere pensamiento crítico, resolución de problemas, colaboración y diversas formas de comunicación, potenciando así las habilidades intelectuales.
- La investigación y la necesidad de crear algo nuevo es parte imprescindible del proceso de aprendizaje.
- Está organizado alrededor de una pregunta guía centrada en el trabajo de los estudiantes.

- Crea la necesidad de aprender contenidos esenciales y de alcanzar competencias claves. El hecho de presentar un proyecto final y que se trabaje en él permite que los alumnos apliquen el aprendizaje adquirido.
- Permite el grado de decisión de los alumnos. La oportunidad de elegir y de expresar lo aprendido a su manera también contribuye a aumentar la implicación del alumno con su proceso de aprendizaje.
- Incluye al alumno en el proceso de evaluación y de reflexión. Los alumnos aprenden a evaluar y ser evaluados para mejorar la calidad de los productos en los que trabajan, se les pide reflexionar sobre lo que aprenden y como lo aprenden.
- Implica una audiencia: los alumnos presentan su proyecto o parte de él a otras personas fuera del aula lo que aumenta la motivación al ser consciente de que su trabajo es práctico y vale para algo.

García-de las Bayonas Plazas y Baena-Extremera (2017) añaden a estas características la labor del docente, quien adopta el papel de guía y orientador y ha de cuestionarse el proceso educativo considerando al alumno como un agente activo al que otorga responsabilidad en el proceso de enseñanza y de evaluación.

A continuación, se muestra de manera esquemática las características definidas anteriormente:

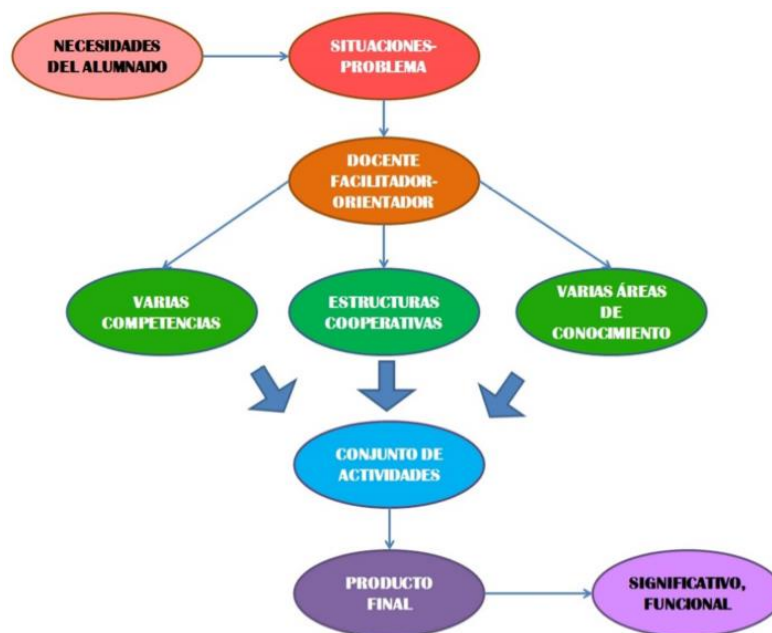


Figura 5 Características del ABP o tareas integradas (Carrera Moreno, 2016).

A partir de estas características, la evidencia da a conocer grandes **aportaciones** de esta metodología:

-Permite integrar la teoría y la práctica, potenciar las habilidades intelectuales, promover la responsabilidad personal y de equipo, fomentar el pensamiento autocrítico y evaluativo y facilitar la integración del conocimiento y su aplicación a situaciones de la realidad (De Fillippi, 2001).

-Permite evaluar varias veces los mismos contenidos a lo largo del curso, valorando así la evaluación continua de los contenidos en cada alumno y actuando sobre aquellos que lo necesiten (García-de las Bayonas Plazas y Baena-Extremera, 2017).

-Permite el desarrollo tanto académico como personal del alumnado, el desarrollo de su creatividad y pensamiento crítico, así como la resolución de problemas dentro y fuera del ámbito escolar (Hernández, 2000).

-Mayor compromiso del alumno por el aprendizaje (García-Varcácel y Basilotta, 2017).

❖ **Fases del aprendizaje basado en proyectos**

Cada autor o conjunto de autores propone un número de fases diferentes para la implementación de esta metodología. Sin embargo, todos ellos hacen referencia al mismo proceso, independientemente de la cantidad de pasos a seguir que proponen.

Siguiendo a García-de las Bayonas Plazas y Baena-Extremera (2017), las fases o etapas por las que tiene que pasar la programación basada en proyectos son:

1. Partir de una programación docente competencial.
2. Elegir una temática, campo o producto a investigar o trabajar.
3. Dividir las tareas.
4. Elegir los contenidos.
5. Elegir y desarrollar las actividades.
6. Elegir los indicadores curriculares.
7. Evaluar el proceso de enseñanza.

Todas estas fases no son “compartimentos estancos” sino que están interconectadas y basadas en una conexión constante.

❖ **ABP en Educación Física**

En el área de Educación Física, las metodologías activas se presentan como una de las claves para la mejora del aprendizaje. La materia dispone de varios modelos educativos que pretenden conseguir una mayor motivación, participación, autonomía y responsabilidad en el alumno a través de los contenidos de la asignatura (Zapatero, 2017).

En esta línea, el **Aprendizaje Basado En Proyectos** se considera uno de los más idóneos, dado que el marco en el que se desenvuelve la EF ofrece variadas posibilidades a la innovación y a programar las actividades en base a los intereses de los alumnos (Fernández-Río et al., 2016).

A pesar de ser un modelo que se viene aplicando desde hace relativamente poco tiempo, existen evidencias que apoyan su eficacia y eficiencia en la asignatura de Educación Física en comparación a otros métodos de instrucción y de las que se obtienen las siguientes **conclusiones**:

- El aprendizaje que responde a las necesidades e intereses del alumnado → Aumento del grado de adquisición de conocimientos.
- Considerar al alumno como un elemento activo → Aumento de su interés y motivación por las actividades programadas.
- El factor innovador de este método de enseñanza → Adquisición más enriquecedora de conocimientos.
- El conocimiento de los objetivos, criterios de evaluación y contenidos por parte del alumno → Aumento del nivel de conocimiento a alcanzar.
- Desarrollar contenidos interdisciplinarios y crear un ambiente de aprendizaje activo → Nivel superior de motivación y participación en clase.

(Cuevas y Fernández, 2017; García-de las Bayonas Plazas y Baena-Extremera, 2017; Pastor y Martínez, 2017).

En base a las aportaciones, beneficios y conclusiones tomadas de la ciencia sobre la aplicación de este modelo pedagógico, surge la idea de elaborar un proyecto cuyo eje principal es el alumno y sus intereses y con el que se pretende aumentar la motivación en clase de Educación Física.

Para llevar a cabo dicho proyecto, sería interesante tener en cuenta entidades u organizaciones que podrían contribuir en su desarrollo. En primer lugar, el equipo directivo del centro, cuyo apoyo económico nos ayudaría a la adquisición de recursos materiales y tecnológicos con los que hacer más ricas las actividades y tareas que se proponen. En relación a estos recursos, también podríamos barajar la posibilidad de acudir a una empresa o tienda con la que llegar a un acuerdo que facilite la adquisición de materiales, tanto deportivos como tecnológicos, o incluso se podría recurrir al AMPA (Asociación de Madres y Padres de Alumnos). Con respecto a la difusión del proyecto, se analizarían los medios de comunicación a nuestro alcance para que otros centros, tanto de la ciudad como de otros lugares, puedan conocerlo e incluso unirse a él. En el caso de que fuera necesario hacer uso de transporte público para acceder a instalaciones ajenas al centro, se acordaría con alguna empresa del sector unas tasas adecuadas en función del numeroso grupo de alumnos y del carácter educativo de la actividad.

También es necesario contar con el apoyo y la aprobación de los padres, madres o tutores de los alumnos, de manera que autoricen la exposición pública de sus hijos a la hora de difundir el proyecto, la salida del centro en una de sus sesiones y la utilización de la red social de Instagram con un fin educativo y deportivo. Para ello deberán firmar una autorización que se entregará a los alumnos al comienzo del trimestre y en caso de que fuera necesario, se concertarían tutorías para mantenerles informados del transcurso del

proyecto y de todas las cuestiones con las que tuvieran inconveniente. En caso de no contar con la aprobación de alguno de ellos, se evitaría la exposición pública del alumno y se propondrían alternativas de manera que no afectaría en absoluto al aprendizaje ni al desarrollo de la programación.

Tras un análisis de los riesgos que puede suponer la realización de este proyecto, se hace alusión a posibles lesiones de carácter común que pueden ocasionarse por un mal gesto, caída o accidente. Para prevenir estos riesgos se llevarán a cabo unas premisas básicas relacionadas con el higiene personal, los hábitos alimenticios de los alumnos, el higiene postural, un calentamiento adecuado en la parte inicial de cada una de las sesiones y la utilización correcta de las instalaciones y materiales mediante el cumplimiento de una serie de normas que son comunicadas a los estudiantes el primer día de curso. Es importante que el docente esté informado en todo momento de cualquier problema de salud de los alumnos. Para ello, en caso de un problema crónico se verá reflejado en la ficha médica inicial del alumno, y en caso de ser un problema momentáneo o intermitente se recurrirá a la observación y diálogo con el discente o con sus padres si fuera necesario.

La atención a la diversidad es uno de los retos más importantes con el que cuenta la utilización de esta metodología. Aunque puede parecer una tarea difícil, es una gran oportunidad para la inclusión de alumnos con necesidades especiales en el contexto de la clase de Educación Física. El hecho de trabajar de manera cooperativa por un mismo fin permite que sean los propios alumnos los que fijen sus metas y el ritmo de aprendizaje. Además, el trabajo por proyectos permite el desarrollo de otras muchas capacidades y el desarrollo de un clima de respeto y ayuda mutua en el que toda idea, estrategia e intervención puede ser válida y efectiva (Gallego Vega, 2002).

El docente juega un papel muy importante en cuanto a la atención a la diversidad ya que, en función del tipo de necesidades especiales y peculiaridades que presente el/los alumno/s con diversidad, hay que adaptar el contenido y la forma de intervenir en algunas sesiones. Para ello es necesario de una formación complementaria que ayude a la inclusión de todos los alumnos.

4. ANÁLISIS DEL ENTORNO: DAFO

Una vez fundamentado el problema que queremos abordar en este trabajo y analizado el entorno en el que se va a aplicar, el siguiente paso es llevar a cabo un análisis de los elementos externos e internos, tanto positivos como negativos, con los que partimos para elaborar nuestra programación y que afectan al grupo de alumnos al que nos dirigimos. Para ello hemos realizado un DAFO que refleja las debilidades, fortalezas, amenazas y oportunidades a tener en cuenta para la consecución de los objetivos planteados.

Tabla 5 Análisis DAFO

MARCO INTERNO	
<p style="text-align: center;"><u>DEBILIDADES</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Falta de recursos materiales. ▪ Complejidad de la realidad educativa. ▪ Inexperiencia como docente. ▪ Requiere de abundante tiempo de preparación. ▪ Falta de formación en este tipo de metodología. ▪ Incertidumbre ante la respuesta del alumnado por lo nuevo. ▪ Elevado nivel de deserción escolar. ▪ Constantes faltas a clase injustificadas. ▪ Actitud del alumnado pasota, distraída y agresiva en ciertos casos. ▪ Falta de compromiso, motivación e interés por la asignatura. ▪ Dedicación de tiempo extraescolar y uso de tiempo de recreo. 	<p style="text-align: center;"><u>FORTALEZAS</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Implicación y apoyo del departamento y de la dirección del centro. ▪ Existencia de instalaciones con grandes oportunidades. ▪ Entusiasmo y motivación por parte del docente. ▪ Equipo docente dispuesto al cambio e innovación. ▪ Flexibilidad y adaptación en función de las necesidades. ▪ Integración de las TIC. ▪ Uso alternativo de las Redes Sociales. ▪ Parte del alumnado entregado ante propuestas de esta tipología. ▪ Promoción de la creatividad. ▪ Promueve la motivación y la participación en clase.
MARCO EXTERNO	
<p style="text-align: center;"><u>AMENAZAS</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Programaciones y leyes ancladas en metodologías tradicionales. ▪ El currículum no está adaptado a este tipo de concepciones o metodologías. ▪ Falta o escasez de horas lectivas de Educación Física. ▪ Excesiva carga horaria fuera del entorno educativo. ▪ Problemática ante salidas previstas fuera del centro. ▪ Escasa implicación de los familiares. ▪ Ausencia de elementos tecnológicos en algunas casas. 	<p style="text-align: center;"><u>OPORTUNIDADES</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mejora de la calidad e innovación educativa. ▪ Disminución de la deserción y faltas a clase. ▪ Apoyo del AMPA y Obra Social del centro. ▪ Despertar el interés del profesorado de otras materias. ▪ Oportunidad de cohesión entre varias materias. ▪ Adaptación del proyecto a cualquier nivel y materia. ▪ Implicar a las familias en el proceso de aprendizaje. ▪ Uso del móvil como herramienta educativa.

5. PROPUESTA DIDÁCTICA

5.1. Introducción

¿POR QUÉ HACER ESTA PROGRAMACIÓN?

Mi periodo de prácticas como docente en un centro de secundaria me hizo reflexionar acerca de los alumnos y la asignatura de Educación Física. La impresión que tenía durante las sesiones, impartidas tanto por mí, por mis compañeros de prácticas, como por el profesor de EF del centro, era que los adolescentes estaban poco motivados y que su interés por la asignatura era casi nulo, justificando su participación y asistencia por el mero hecho de aprobar.

Estas impresiones han sido confirmadas por las respuestas de un cuestionario realizado por los alumnos de 1º de ESO a los que he impartido clase y por gran cantidad de estudios realizados en los últimos años a los que hemos hecho referencia en apartados anteriores.

Todos ello nos lleva a la elaboración de un proyecto que busca fusionar todos los elementos que influyen en la motivación de los alumnos de manera que su **interés, participación, percepción y satisfacción por la asignatura se vean afectados positivamente, de la misma manera que su aprendizaje y sus hábitos saludables en la vida cotidiana.**

¿CÓMO LO HACEMOS?

Para perseguir este gran objetivo e incidir en el proceso motivacional del alumno de manera adecuada, se ha llevado a cabo un estudio previo de los elementos que intervienen en él y en el modo de conjugarlos. Tras ello, surge la idea de elaborar un **proyecto temático en el que se emplea una metodología basada en proyectos**, valga la redundancia, la cual se caracteriza por incidir en el aprendizaje significativo, en la participación activa y por situar el foco principal en el alumno y sus necesidades.

5.2. Definición proyecto

“NEFLIX por la Actividad Física” es un proyecto que nace de la idea de transformar la visión de Netflix, plataforma de series y películas en la que los adolescentes están diariamente inmersos, a la asignatura de Educación Física. El objetivo principal es utilizar esta temática para captar la atención de los alumnos y proponer un hilo conductor que consiga aumentar su interés, participación y motivación por la asignatura.

La idea es llevar a cabo una planificación para los alumnos de 1º ESO (aunque aplicable a cualquier curso, con sus respectivas modificaciones en función del currículo), empleando una metodología activa, concretamente el **Aprendizaje Basado en Proyectos**, cuyo objetivo final es la creación de un producto relacionado con la temática y con los objetivos de la asignatura de Educación Física.

❖ Justificación de la temática

Considero necesario justificar la temática del proyecto antes de indagar en su explicación. A priori, se podría relacionar Netflix con un estado pasivo en el que no existe movimiento ni aprendizaje (algo que podemos extrapolar a la metodología tradicional). Sin embargo, en este caso sólo utilizamos la plataforma como **elemento de unión temático** para crear una “Miniserie”, producto final que han de elaborar los alumnos y cuyas características definen la más pura idea de aprendizaje significativo, interacción y

cooperación social, investigación, creatividad y otros conceptos con los que se pretende entusiasmar al alumnado y aumentar su motivación.

❖ Elementos clave

Tabla 6 Elementos clave del proyecto

“NEFlix por la Actividad Física”	
Evento inicial (acto que da comienzo al proyecto y que pretende captar la atención de los alumnos).	Presentación de la Imagen de un adolescente con índices de obesidad viendo Netflix y comiendo productos insanos. *Abrir debate y proponer preguntas reflexivas. (Utilizaremos el nombre de PEPE para referirnos al adolescente de la foto, ya que es un nombre cercano que da realismo a la situación).
Pregunta guía (cuestión en torno a la que va a girar el desarrollo de la programación y el producto final. El alumno la enfoca como un reto a superar).	¿Qué podemos hacer para que esta persona cambie la inactividad por una situación más activa, relacionando Netflix con la Educación Física?
Hilo conductor (introducción de la temática en torno a la que nos vamos a guiar para el desarrollo de la programación).	¿Seríais capaces de crear una Miniserie con la que este niño logre pasar del “modo Netflix” al “modo NEFlix”?
Producto final (solución al reto planteado en la que van a trabajar los alumnos).	-Creación de una “ Miniserie ” compuesta por 4 capítulos en los que se van a tratar 4 contenidos propios de Educación Física en forma de reto . *A partir de ahora asociaremos “capítulo” a la elaboración de un reto de cada contenido propuesto. -La “Miniserie” no se relaciona con una ya existente, sino que todos los grupos seguirán la misma <u>trama</u> : “Grupo de amigos en busca de los mejores retos con los que convencer a este niño para practicar Actividad Física”.
Situación de realidad (realidad a la que se acerca nuestro proyecto).	Aumento de la práctica de Actividad Física por medio de la Educación Física.

5.3. Objetivos de la programación

Tabla 7 Objetivos didácticos generales y específicos

OBJETIVOS GENERALES	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
1. Aumentar la motivación, interés y participación del alumnado mediante la aplicación de una metodología basada en proyectos.	1.1. Facilitar la toma de decisiones al estudiante para que se sienta parte del proceso de enseñanza-aprendizaje.

	<p>1.2. Incorporar al alumnado en el proceso de evaluación de manera que valore su propio trabajo, el de sus compañeros e incluso el del docente.</p> <p>1.3. Organizar tareas en torno al reto inicial basándonos en la pregunta guía del proyecto.</p> <p>1.4. Trabajar los distintos contenidos del currículo mediante el aprendizaje experimental.</p>
2. Fomentar la autonomía y la responsabilidad de los estudiantes por medio de la toma de decisiones.	<p>1.1. Diseñar y elaborar un producto final en el que los alumnos desarrollen las competencias básicas y plasmen su conocimiento de manera libre y estratégica.</p> <p>1.2. Adquirir el rol del docente en la práctica para desarrollar habilidades aplicables a la vida real y plasmar el conocimiento sobre el proyecto presentado.</p> <p>1.3. Presentar el proyecto desarrollado a una audiencia externa, dándole sentido al aprendizaje y al trabajo realizado.</p>
3. Promover el aprendizaje significativo mediante estrategias docentes basadas en las necesidades del alumno, el trabajo colaborativo y el uso de recursos TIC.	<p>3.1. Fomentar el trabajo en grupo cooperativo para el desarrollo de una misma meta final de manera coordinada y colaborativa.</p> <p>3.2. Abordar los contenidos del currículo en función de los intereses y necesidades de los alumnos partiendo de los estándares de aprendizaje.</p> <p>3.3. Retroalimentar de manera constante los aspectos trabajados.</p> <p>3.4. Fomentar el uso de los recursos digitales y las TIC dentro y fuera de clase.</p>
4. Incorporar o incrementar la práctica actividad física en la vida cotidiana del alumnado y su entorno más cercano.	<p>4.1. Estimular la participación en actividades extra fuera del horario escolar que fomenten los hábitos de vida saludables.</p> <p>4.2. Inculcar los beneficios de la actividad física para incrementar el nivel de práctica fuera del ámbito escolar.</p>

5.4. Temporalización

El desarrollo de la programación propuesta, que consta de 22 sesiones en total, está pensado para el 2º trimestre, justo después de las vacaciones de Navidad. El hecho de planificarla para este trimestre y no para alguno de los dos restantes se debe a los siguientes motivos:

- El primer trimestre, sobre todo para los estudiantes de 1º ESO, es un periodo dedicado a la adaptación del alumnado tras un tiempo extenso de vacaciones. Además, es un trimestre necesario para la evaluación y observación inicial de cada alumno, por parte del docente, en el que familiarizarnos con sus capacidades y modo de actuar ante distintas situaciones.
- Por su parte, el tercer trimestre se conforma por unos meses en los que los alumnos se encuentran fatigados, desconcentrados y pendientes a la consecución del aprobado que no han logrado en los dos trimestres anteriores.

*Para fechar cada una de las sesiones previstas, se toma el calendario de 2020 y el tramo horario perteneciente a la asignatura de Educación Física de los alumnos de 1º ESO de mi centro de prácticas → Martes y Jueves 10-11h.

Tabla 8 Temporalización de la programación

N.º sesión	Fecha	Contenido
1	9/1/2020	Introducción del proyecto y formación de grupos de trabajo.
2	14/1/2020	Sesión familiarización con el proyecto: elección contenido y redes sociales.
3	16/1/2020	“Fórmate en NEFlix”: Contenido 1
4	21/1/2020	“Fórmate en NEFlix”: Contenido 1
5	23/1/2020	Sesión 1 “Creando el Óscar de Oro”: elaboración Miniserie.
6	28/1/2020	“Fórmate en NEFlix”: Contenido 1
7	30/1/2020	“Fórmate en NEFlix”: Contenido 1
8	4/2/2020	Sesión 2 “Creando el Óscar de Oro”: elaboración Miniserie.
9	6/2/2020	“Fórmate en NEFlix”: Contenido 1
10	11/2/2020	“Fórmate en NEFlix”: Contenido 2
11	13/2/2020	Sesión 3 “Creando el Óscar de Oro”: elaboración Miniserie.
12	18/2/2020	“Fórmate en NEFlix”: Contenido 2
13	20/2/2020	“Fórmate en NEFlix”: Contenido 2
14	25/2/2020	Sesión 4 “Creando el Óscar de Oro”: elaboración Miniserie.
15	27/2/2020	“Fórmate en NEFlix”: Contenido 2
16	3/3/2020	“Fórmate en NEFlix”: Contenido 2
17	5/3/2020	“Día del EFpectador” 1: Presentación Miniserie grupo 1.
18	10/3/2020	“Día del EFpectador” 2: Presentación Miniserie grupo 2.
19	12/3/2020	“Día del EFpectador” 3: Presentación Miniserie grupo 3.
20	17/3/2020	“Día del EFpectador” 4: Presentación Miniserie grupo 4.
21	19/3/2020	Ponte a prueba con Trivial EF.
22	24/3/2020	Sesión final: autoevaluación y coevaluación final. Reflexión NEFlix.

5.5. Contexto

El centro en el que ha sido inspirada la programación de NEFlix es el Colegio Padre Manjón de Granada, colegio en el que he llevado a cabo las prácticas externas y del que he extraído la idea de elaborar una programación cuyo fin sea entusiasmar a los alumnos y aumentar su motivación por la asignatura. No obstante, es un proyecto aplicable a cualquier centro ya que para su desarrollo no requiere de instalaciones ni recursos específicos que no se puedan tener o conseguir con facilidad.

Este centro está situado en un barrio denominado Campo Verde, al sur de la zona Norte de la ciudad de Granada y se caracteriza por su exclusión social, bajo nivel económico, diversidad étnica, cultural y religiosa, absentismo y un índice de éxito escolar bastante bajo.

❖ **Instalaciones**

En cuanto a instalaciones necesarias para el desarrollo de las sesiones hacemos referencia a:

- Patio exterior: espacio que permite desarrollar actividades de cualquier tipo bastando con su amplitud.

El centro cuenta con un patio de dimensiones medias compuesto por 2 pistas deportivas de fútbol sala, que a la misma vez integran 1 campo de voleibol y 1 campo de baloncesto.

- Sala de psicomotricidad: sala techada que permite trabajar en los días de frío y lluvia además de las sesiones en las que se requiere del proyector.

Además, la programación cuenta con un día de salida a una instalación ajena al centro, el Parque Federico García Lorca.

❖ **Recursos materiales y personales**

La disposición de material en el centro en el que nos hemos inspirado para la puesta en práctica del proyecto no es muy elevada, sin embargo, tenemos a nuestra mano el material básico y necesario al que sacar el máximo aprovechamiento. Entre este, contamos con material convencional deportivo (aros, conos, setas, picas, bancos suecos, cuerdas, balones de fútbol, de gomaespuma, de voleibol, baloncesto, rugby, testigos, raquetas bádminton, etc.) y material electrónico como Tablet, proyector y altavoz.

En cuanto a recursos personales contamos con la presencia del profesor cuya principal función es la de orientador-guía del proceso de trabajo y aprendizaje.

5.6. Procedimiento

❖ **Desarrollo**

El desarrollo de esta planificación consta de varias partes relacionadas entre sí por medio de la temática en la que se basa, NEFlux.

Primeramente, tendrá lugar la presentación al alumnado del peculiar proyecto, la forma dinámica de trabajo y todos los elementos a los que hay que prestar atención para que el desarrollo de todos sus ámbitos sean lo más gratificantes y divertidos posibles. Este periodo se ubica en la primera semana de clase, en la que los alumnos aún no están al 100% y requieren de una primera toma de contacto con el nuevo contenido.

Las sesiones prácticas se dividen en varias categorías que se irán intercalando tal y como queda reflejado en la temporalización. Son las siguientes:

1. **Sesiones “Fórmate en NEFlix”**→

- Este bloque se refiere a las sesiones prácticas en las que se van a desarrollar 2 bloques de contenidos pertenecientes al currículo, elegidos por los alumnos.
- La función dentro la temática y que dará sentido a dichas sesiones es el hecho de que los alumnos se formen en el “formato NEFlix”, para así poder ayudar al niño a realizar AF (el objetivo que dirige este ABP).
- En ellas se propondrán una serie de retos o actividades con los que se trabajen los contenidos seleccionados y que servirán de ejemplo e inspiración a la hora de elaborar los retos de los capítulos de su “Miniserie”.

2. **Sesiones “Creando el Óscar de Oro”**→

- Las sesiones que conforman esta sección son las dedicadas a la elaboración del producto final (“Miniserie”).
- El término “Óscar de Oro”, por un lado, hace referencia al máximo reconocimiento que se puede adquirir como profesional de cine (Óscar), y por el otro, Oro se refiere al máximo reconocimiento que puede tener un deportista profesionalmente como es una medalla olímpica de oro.
- En cada una de estas sesiones, los alumnos van a poder trabajar en grupo de manera libre proponiendo, elaborando y poniendo en práctica todo lo necesario para la elaboración de su producto final. Tanto los recursos materiales como el docente de la materia estarán a su disposición para ser utilizados y guiados durante todo el proceso.

3. **Sesiones “Día del EFpectador”**→

- Sesiones dedicadas a la exposición o presentación de las Miniseries de cada grupo + puesta en práctica con sus compañeros.
- El formato de exposición será libre, de manera que los alumnos puedan presentar la “Miniserie” a sus compañeros del modo que prefieran.
- Dentro de esta libertad de trabajo, se conciben una serie de reglas o normas comunes para todos los grupos que hacen referencia al tiempo de exposición, intervención de los componentes, etc.
- Además, el docente dará una serie de opciones a modo de ejemplo, de las que los alumnos pueden hacer uso si lo desean.

❖ **Producto final**

Uno de los procesos que más va a influir en la motivación de los alumnos a lo largo de la programación es la elaboración de un producto final en forma de reto y que va a ser presentado a una audiencia externa. Estas condiciones hacen que el compromiso del estudiante sea óptimo y que, al finalizar, sientan orgulloso del trabajo presentado (Trujillo, 2015).

○ ¿DE QUÉ TRATA EL PRODUCTO FINAL?

Partiendo del evento inicial presentado al principio de la programación (imagen de Pepe, un adolescente con índices de obesidad viendo Netflix y comiendo productos insanos), se desafía a los distintos grupos de alumnos **Crear una Miniserie** constituida en un total de 4 capítulos que logren captar la atención del sujeto de la imagen y se enganche a la práctica de Actividad Física.

Para conseguir este objetivo, los alumnos presentarán en cada capítulo un reto relacionado con los contenidos propuestos al inicio de la programación (Condición Física, Expresión Corporal, Juegos y Deportes).

El docente, como orientador y guía del aprendizaje, proporcionará ideas en los que pueden basar sus retos, además de servir de ejemplo las sesiones prácticas de la materia y los retos extra que se plantearán a través de Instagram.

○ DIFUSIÓN DEL PROYECTO

1. Una vez elaborada la Miniserie, cada grupo realizará su presentación en clase frente a sus compañeros y profesora. Además, llevarán a la práctica uno de sus capítulos tomando el control de la clase y el rol como docentes (siempre respaldados por la profesora de la asignatura).

El formato de exposición será libre, dando paso a la creatividad y libertad de elección de los docentes. No obstante, el docente dará varias opciones que podrán ser utilizadas o simplemente, servir como modelo para nuevas ideas (representación teatral, guion de serie o película, vídeo, presentación digital, etc.).

2. El día siguiente a la exposición en clase, los alumnos del grupo que expone junto con la ayuda de sus compañeros de clase, llevarán a la práctica el reto trabajado en clase en el **tiempo de recreo**. El objetivo es conseguir la expectación y participación del mayor número de compañeros y profesores del centro.

Con ello, los alumnos sentirán que su trabajo ha tenido un aprovechamiento más allá que un trabajo de clase y, además, se convertirá en un aprendizaje significativo para ellos.

Con el hecho de llevar a cabo estas actividades en el recreo (acción que hace referencia al término “**Recreo Activo**”), con profesores y alumnos de los demás cursos puede suponer:

- Un aumento de la actividad física en el tiempo de recreo en los próximos trimestres o cursos académicos.
- Un aumento de la actividad física fuera del ámbito y horario escolar.
- Motivar a los alumnos de otros cursos a la realización de proyectos de este tipo.
- Incentivar a los profesores de otras materias a implantación del Aprendizaje Basado en Proyectos como metodología activa en su programación.
- Incluso, la coordinación de varias áreas o materias para llevar a cabo un proyecto más interdisciplinar y transversal.

❖ Elección de contenidos

Uno de los pilares básicos por los que se rige la metodología basada en proyectos es el fomento de la autonomía y de la toma de decisiones del alumno (Trujillo, 2015). Conforme a ello, considero interesante que la elección del contenido a tratar en este periodo sea decisión de los adolescentes.

La profesora propondrá 4 contenidos (Condición Física, Expresión Corporal, Juegos y Deportes) de los que los alumnos elegirán 2.

Dentro de esta acción hay varios puntos aclarativos:

- Los alumnos podrán elegir los bloques de contenidos que se van a desarrollar en las sesiones “Fórmate en NEFlix”, pero no dependerá de ellos las actividades o tareas que las conforman.
- Esta decisión será tomada en cuenta por el docente de cara a la planificación del tercer trimestre.
- El docente tendrá preparada la programación de los 4 bloques de contenidos propuestos independientemente de la posible elección de los alumnos. Esto es porque, aunque la profesora pueda conocer los intereses del alumnado, nunca sabe la decisión que tomarán finalmente.

Este si puede hacer uso del conocimiento de los intereses de los adolescentes para las propuestas prácticas en forma de las tareas o actividades.

- Aunque las sesiones de las que hablamos se lleven a cabo en base a los bloques de contenidos elegidos, los restantes se trabajarán en la medida de lo posible, de manera directa o indirecta:
 1. Incluidos en las tareas propuestas como contenido secundario.
 2. En las sesiones de “Creando el Óscar de Oro” en las que han de elaborar retos para sus capítulos de los 4 contenidos propuestos.
 3. En los “Días del EFpectador” en los que cada grupo llevará a la práctica uno de los capítulos propuestos para su Miniserie con los compañeros.
 4. En los retos extra que propondrá el docente a través de Instagram y que por regla general se llevarán a cabo fuera del horario escolar.

¿CÓMO SE LLEVARÁ A CABO LA ELECCIÓN DE LOS CONTENIDOS?

Esta acción tendrá lugar en la sesión 2 de la programación, una vez introducido el proyecto, conocido el reto que los alumnos tienen que superar a lo largo del trimestre y formados los grupos colaborativos de trabajo.

El procedimiento se va a llevar a cabo tras una actividad por la que los alumnos descubrirán uno de los elementos clave de atracción y comunicación del proyecto: el **perfil de Instagram de NEFlix** (tarea desarrollada en el apartado de sesiones).

Una vez que los alumnos tienen el perfil de Instagram y han accedido al mismo, encontrarán una primera publicación en la que se propone un **reto** que les hará llegar hasta los contenidos que van a poder elegir. Estos son 4: condición física, expresión corporal, juegos y deportes.

Por **votación**, se elegirán dos de los contenidos propuestos por persona y los que mayor puntuación tengan, son los que tendrán lugar en las sesiones “Fórmate en NEFlix”.

*El resultado de la votación será comunicada a través del perfil de Instagram al que han de seguir los alumnos.

❖ Ejemplo de sesiones

LEYENDA COLORES TABLAS

 → Sesiones presentación

 → Sesión “Fórmate en NEFlix”

 → Sesión “Creando el Óscar de Oro”


 → Sesión “Día del EFpectador”

Tabla 9 Sesión 1: Presentación “NEFlix por la Actividad Física”

Sesión 1: Presentación “NEFlix por la Actividad Física”	
Lugar: aula con proyector.	
<u>Parte 1</u>	<ul style="list-style-type: none">• Presentación del <u>evento inicial</u> que da comienzo al proyecto: Imagen de Pepe, un adolescente con índices de obesidad viendo Netflix y comiendo productos insanos.• Lanzamiento de la <u>pregunta guía</u>: ¿Qué podemos hacer para que esta persona cambie la inactividad por una situación más activa, relacionando Netflix con la Educación Física?• Intercambio de opiniones al respecto/debate.• Introducción de la temática y del objetivo final en forma de reto: ¿Seríais capaces de crear una Miniserie con la que este niño logre pasar del “modo Netflix” al “modo NEFlix”?

<u>Parte 2</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación del modo de trabajo en base a la temática y objetivos. • Descripción del <u>producto final</u>: Elaboración de una Miniserie cuyos capítulos, que constarán de varios retos, ayuden al individuo de la foto inicial a practicar Actividad Física.
<u>Parte 3</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Elaboración de grupos cooperativos. • “Crear perfil de grupo”: hoja en la que los integrantes del grupo reflejan determinada información.

Tabla 10 Sesión 2: Elección de contenidos

Sesión 2: “Tomamos decisiones”	
Lugar: pistas.	
<u>Parte 1</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento general y específico guiado por el docente. • Presentación de la <u>red social</u> con la que se va a trabajar a través de la siguiente actividad: <ul style="list-style-type: none"> ✚ Nombre: ¿Puedes sentir nuestro perfil de Instagram? ✚ Organización: grupos de 8 personas / 4 parejas dentro de cada grupo. ✚ Material: tarjetas, pañuelos, folio, bolígrafo y móvil/Tablet. ✚ Desarrollo: <ul style="list-style-type: none"> ○ <u>Paso 1</u> → se trata de una carrera de relevos colaborativa en la que participarán, por parejas, 3 equipos. <p>La carrera se disputará de la siguiente manera: un miembro de la pareja llevará los ojos tapados con un pañuelo y será guiado por su compañero hasta el otro extremo de la pista.</p> <p>En ese lugar hay 3 zonas (una para cada equipo) con pequeñas tarjetas en las que hay dibujadas una serie de letras en relieve.</p> <p>El objetivo del alumno con los ojos tapados es adivinar, a través del sentido del tacto, la letra que está tocando. Una vez palpada la tarjeta, la apartará y volverá a la zona de inicio, donde apuntará la letra que cree haber sentido en un folio.</p> <p>Este procedimiento será llevado a cabo por las 4 parejas que componen cada equipo, de manera que se obtengan las letras de las tarjetas de cada zona.</p> <p>*El compañero que hace de guía ha de colocarse espalda con espalda junto a su pareja de manera que no pueda ver la tarjeta.</p> <p>*La profesora informará a los equipos del número de tarjetas que posee su mesa ya que uno de los grupos tendrá una menos. Esto es porque el nombre del perfil de Instagram @NEFlixporlaAF está formado por 14 letras, de manera que:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Grupo 1: 5 tarjetas. -Grupo 2: 5 tarjetas. -Grupo 3: 4 tarjetas. <p>*Al grupo 3, que posee una letra menos, se asignará la @ puesto que se considera un símbolo más difícil de adivinar que el resto de letras.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <u>Paso 2</u> → una vez que los 3 equipos hayan conseguido descifrar las tarjetas, las pondrán en común y tienen que <u>ordenarlas</u> de forma que obtengan el nombre del perfil de Instagram en <i>menos de 5 minutos</i>. <p>*Solamente tienen 3 <i>intentos</i> (uno por grupo) para descubrir si el orden de las letras es correcto. Esto lo identificarán buscando, en la aplicación descargada en una Tablet, las posibles opciones a las que han llegado.</p>

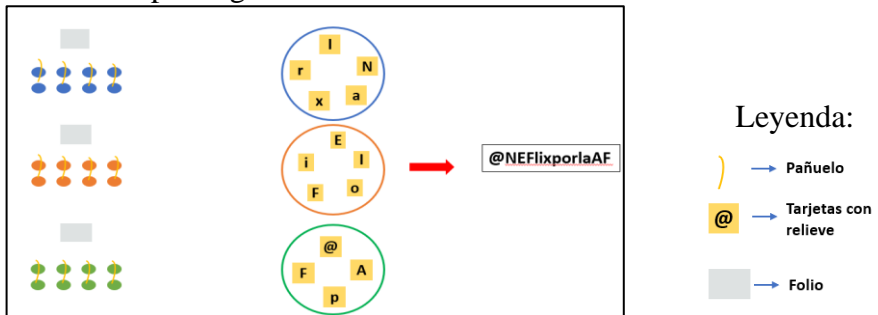
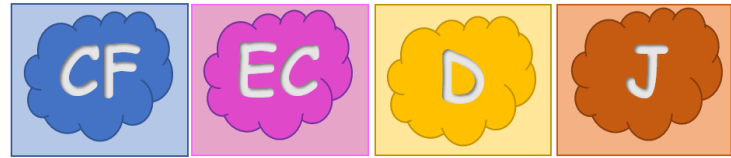
	<p>Descripción gráfica:</p>  <p>Leyenda:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Pañuelo → Tarjetas con relieve → Folio 															
<p>Parte 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Búsqueda de los contenidos → en el perfil de Instagram al que han entrado hay una primera publicación en la que se propone un reto: <div data-bbox="414 627 829 1075" style="border: 1px solid grey; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>Aviso de NEFlx:</p> <p>“Hemos encontrado un error en el perfil, de manera que queda bloqueado hasta que no encontremos 4 tarjetas de colores perdidas por el patio del centro”. Para su búsqueda, NEFlx propone las siguientes pistas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Si estás cansado/a en mí te sentarás y frente a la canasta me encontrarás 2. Esquina desde la que se puede sacar un córner. 3. Sobre mí pelotean y una red tengo encima. 4. No podrías tener material si mi puerta cerrada está. </div> <p>Solución pistas:</p> <table border="1" data-bbox="837 806 1428 1075"> <thead> <tr> <th>N.º pista</th> <th>Lugar de origen de la pista</th> <th>Definición de la pista</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Perfil de Instagram</td> <td>Si estás cansado/a en mí te sentarás y frente a la canasta me encontrarás (Banco situado frente a una de las canastas de baloncesto).</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Banco</td> <td>Esquina desde la que se puede sacar un córner (Esquina del campo de fútbol sala).</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Esquina del campo de fútbol sala</td> <td>Sobre mí pelotean y una red tengo encima (mesa de ping-pong).</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>Mesa de ping-pong</td> <td>No podrías tener material si mi puerta cerrada está (Cuarto de almacenamiento del material).</td> </tr> </tbody> </table> <p>-En cada pista encontrarán una serie de tarjetas que indican los contenidos a elegir:</p> <div data-bbox="558 1187 1292 1344" style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  </div>	N.º pista	Lugar de origen de la pista	Definición de la pista	1	Perfil de Instagram	Si estás cansado/a en mí te sentarás y frente a la canasta me encontrarás (Banco situado frente a una de las canastas de baloncesto).	2	Banco	Esquina desde la que se puede sacar un córner (Esquina del campo de fútbol sala).	3	Esquina del campo de fútbol sala	Sobre mí pelotean y una red tengo encima (mesa de ping-pong).	4	Mesa de ping-pong	No podrías tener material si mi puerta cerrada está (Cuarto de almacenamiento del material).
N.º pista	Lugar de origen de la pista	Definición de la pista														
1	Perfil de Instagram	Si estás cansado/a en mí te sentarás y frente a la canasta me encontrarás (Banco situado frente a una de las canastas de baloncesto).														
2	Banco	Esquina desde la que se puede sacar un córner (Esquina del campo de fútbol sala).														
3	Esquina del campo de fútbol sala	Sobre mí pelotean y una red tengo encima (mesa de ping-pong).														
4	Mesa de ping-pong	No podrías tener material si mi puerta cerrada está (Cuarto de almacenamiento del material).														
<p>Parte 3</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Votación de los contenidos: -La votación es de carácter individual. -Cada alumno ha de votar 2 contenidos. • Explicación del uso de la red social a lo largo del proyecto. 															

Tabla 11 Sesión ejemplo Bloque Expresión Corporal

BLOQUE EXPRESIÓN CORPORAL	
N.º sesión	Contenido general
3	Introducción expresión corporal: técnicas E.C. espacio, tiempo e intensidad.
4	Integración del ritmo como movimiento.
6	Comunicación no verbal: mímica e imitación.
7	Coreografía grupal.
9	Evaluación práctica.

“Fórmate en NEFlix” → sesión 9: “Te reto a...”


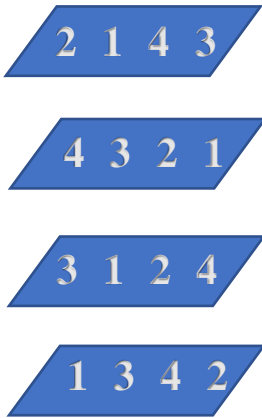
Lugar: pistas.	
Objetivo sesión: evaluar los diferentes aspectos propios de la expresión corporal trabajados en sesiones anteriores en forma de reto.	
DESARROLLO	
<u>Parte 1</u>	<ul style="list-style-type: none"> ● Introducción de la sesión hilándola con la temática y el objetivo final: “Una de las formas que más anima y convence a los seres humanos para realizar algo es retarlos. Hoy yo os reto a que me demostréis si sois los mejores aprendices de expresión corporal...”
<u>Parte 2</u>	<ul style="list-style-type: none"> ● ACTIVIDAD DE EVALUACIÓN: <ul style="list-style-type: none"> -Un representante de cada grupo ha de coger un papel de los 4 que hay en el saco situado en el centro de la pista. Cada papel tiene plasmados 4 combinaciones de números (del 1 al 4) y cada uno de ellos se asocia con un elemento propio de la expresión corporal. -La asociación número-elemento se encuentra oculta dentro de un cofre. Para conseguirla, el conjunto de alumnos han de resolver una serie de 5 operaciones matemáticas, cuya solución abre el candado. -El objetivo de la actividad es que el grupo elabore un “montaje” hilando los elementos según el orden indicado en el papel (de fondo se pondrá una canción común para todos los grupos). <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="flex: 1;">  <p style="margin-top: 10px;">Fuente: www.vecteezy.com</p> </div> <div style="flex: 2; background-color: #fff9c4; padding: 5px; border: 1px solid #ccc;"> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mímica: elegir un deporte y escenificarlo para que los compañeros adivinen de cual se trata. 2. Acrosport: realizar una figura de acrosport de manera que: <ul style="list-style-type: none"> -Todos los integrantes participen en ella. -Aguantar la figura 5 segundos. -Al menos 1 integrante del grupo no puede estar tocando el suelo. 3. Creación rítmica: sucesión de sonidos en la que puede estar presente la percusión con los miembros del cuerpo, con la interacción entre compañeros o con objetos encontrados en el patio (ej. una rama). 4. Coreografía: crear una breve coreografía con al menos 5 pasos diferentes. </div> <div style="flex: 1; margin-left: 10px;">  </div> </div>
<u>Parte 3</u>	<ul style="list-style-type: none"> ● Presentación de los montajes <ul style="list-style-type: none"> -Cada grupo presentará el montaje creado durante la sesión delante de sus compañeros. -Coevaluación: al finalizar las 4 interpretaciones, cada alumno realizará una pequeña evaluación de los compañeros atribuyendo una serie de puntos en función de criterios como “más original”, “más coordinado”, “el que mejor ha plasmado la actividad” y “el que más me ha gustado”. <p>*No podrán votar a su propio grupo.</p>

Tabla 12 Sesión “Creando el Óscar de Oro”: Elaboración del producto final

“Creando el Óscar de Oro” → Sesión 8: Elabora tu Miniserie	
Lugar: pistas o sala de psicomotricidad.	
Objetivo sesión: trabajar en la elaboración del producto final aprovechando los Feedback del profesor/a y los recursos materiales a su disposición.	
<u>Modo de trabajo</u>	<ul style="list-style-type: none"> En forma de circuito, los alumnos trabajarán por grupos en la elaboración de los retos que conformarán su Miniserie. <p>*Consideramos oportuno trabajar en modo circuito para una mayor planificación y aprovechamiento de la sesión por parte de los alumnos.</p>
<u>Desarrollo de la sesión</u>	<ul style="list-style-type: none"> Los <u>50 minutos</u> de duración de la sesión serán divididos de la siguiente manera y orden: <ul style="list-style-type: none"> 10 minutos → consensuar en qué punto se encuentra nuestra Miniserie. 10 minutos → tiempo dedicado al reto de expresión corporal. 10 minutos → tiempo dedicado al reto de condición física. 10 minutos → tiempo dedicado al reto de deportes. 10 minutos → tiempo dedicado al reto de juegos. <p>*A lo largo de la sesión, el profesor/a tendrá una “reunión-entrevista” con uno de los integrantes de cada grupo a modo de evaluación. En cada sesión “Creando el Óscar de Oro”, será un integrante diferente el que realice este proceso.</p>
<u>Observaciones</u>	<ul style="list-style-type: none"> Los alumnos dispondrán de todos los recursos materiales existentes en el centro para poner en práctica los retos que están creando. El profesor/a dará continuos Feedback y orientaciones sobre el trabajo que se está llevando a cabo. En esta clase exclusivamente se permite el uso de Tablet o teléfono móvil en caso de tener que grabar algún contenido. <p>*Después de clase los aparatos electrónicos deberán de apagarse y entregar al tutor, quien se los devolverá al final de las clases.</p>

Tabla 13 Sesión “Día del EFpectador”: Exposición del producto final

“Día del EFpectador” → Sesión 17: Presentación Miniserie grupo 1.	
Lugar: pistas o sala de psicomotricidad.	
Objetivo sesión: exponer el producto final elaborado por el grupo correspondiente a lo largo del trimestre.	
DESARROLLO	
<u>Introducción</u>	<ul style="list-style-type: none"> En los 10 primeros minutos de la sesión, tendrá lugar la preparación del material necesario para la exposición por parte del grupo que va a presentar su Miniserie. Mientras tanto, el profesor/a de la asignatura aprovecha ese tiempo para explicar a los demás compañeros su labor como evaluadores por medio de rúbricas de evaluación (Coevaluación).

<u>Presentación producto final</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de la Miniserie por parte de todos los integrantes del grupo que expone. • Evaluación del proyecto por parte de todos los compañeros de clase (Coevaluación).
<u>Puesta en práctica</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Al finalizar su presentación, los integrantes del grupo tomarán el rol de docentes y llevarán a la práctica con sus compañeros uno de los retos propuestos en su Miniserie.
<u>Observaciones</u>	<ul style="list-style-type: none"> • El formato de exposición/presentación del producto final es libre, es decir, no tiene por qué seguir una estructura fija (así damos paso a la creatividad, imaginación y poder de decisión de los alumnos para elaborar el proyecto en función de sus gustos e intereses, lo cual proporciona un mayor aprendizaje). <p>*No obstante, el profesor/a proporcionará al inicio del trimestre una serie de propuestas de las que pueden hacer uso o les pueden servir como modelo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Exposición + un <u>vídeo</u> donde se reflejen los retos de los capítulos. 2. Exposición + una presentación digital interactiva o power point. 3. Representación teatral + exposición. 4. Presentación en forma de “Guion de serie/película”. <ul style="list-style-type: none"> • Tanto en la presentación como en la puesta en práctica de uno de sus capítulos han de intervenir todos y cada uno de los integrantes del grupo. • El grupo que expone comunicará al profesor/a con antelación (máximo hasta la sesión previa al día de su exposición) los recursos e instalaciones necesarias, así como el formato de exposición. • Entrega de los retos elaborados para dar solución a nuestro problema inicial, ya sea en papel o a ordenador. <p>*Adjuntar también vídeos, presentaciones o cualquier tipo de archivo, si los hubiera, utilizado para la exposición.</p>

Sesión ‘Ponte a prueba con Trivial EF’.

Esta sesión está dedicada a la puesta en práctica de los contenidos del currículo en su totalidad de manera lúdica, aprovechando las oportunidades que ofrecen los entornos naturales para la práctica de actividad física.

Para ello, el grupo de clase se desplazará hasta el Parque Federico García Lorca, donde se hará uso del juego de mesa **Trivial EF**, un recurso diseñado por decenas de docentes para recursosef.com en el que se abordan todos y cada uno de los contenidos de la Educación Física por medio de retos recreativos.

Este recurso está disponible tanto en versión digital como en versión imprimible. En este caso se va a hacer de la segunda opción ya que no depende de la tecnología y acerca la práctica de Actividad Física al medio natural.

Enlace de la página web donde se ubica este recurso:
<https://www.recursosef.com/recursos.html>

5.7. Comunicación e Información: Instagram

Instagram, según la definición de la propia plataforma (Instagram, 2014), es una red social que permite compartir contenido en forma de imágenes, vídeos o gifs desde cualquier aparato electrónico tanto de forma permanente como instantánea. Se considera una de las aplicaciones móviles y redes sociales más populares según el Instituto Nacional de Estadística de España (ONTSI, 2013), tanto que más del 60% de los jóvenes adolescentes hacen uso de esta.

Partiendo de los datos anteriores, se decide utilizar de esta red social para hacer llegar a los alumnos información relacionada con el proyecto y la programación de la asignatura. Considerando el hecho de que Instagram está presente en el día a día de la mayor parte de la clase (dato reflejado en la ficha de grupo que rellenaron inicialmente los alumnos), se podrá conseguir un mayor acercamiento a los estudiantes y hacerles partícipes del proceso de enseñanza.

Las distintas funciones que tendrá la aplicación dentro del proyecto serán las siguientes:

- **“Comunicados NEFlix”**: publicaciones o historias con información relacionada a la sesión impartida ese mismo día, a próximas sesiones, a comunicación de resultados sobre alguna actividad, etc.
- **“Bombas NEFlix”**: retos grupales a superar para la continuación del proyecto:

Ejemplo: *“La elaboración del plan para salvar a Pepe está en peligro. Su continuación no va a ser posible a no ser que más de la mitad de la clase traiga mañana un desayuno saludable al recreo. En caso de no superar el reto, Pepe podrá tener consecuencias que nos afectarán a todos...”*.

- **“Retos NEFlix”**: retos extra voluntarios sobre varios aspectos de la asignatura cuya realización puede suponer consecuencias positivas en la salud de los alumnos y su entorno familiar. Con esto nos referimos a:
 - Retos que traten valores y motivación con el objetivo de influir en el perfil del alumno y conseguir un crecimiento personal en todos sus ámbitos.
 - Retos que impliquen la participación de las familias, de manera que aumente el nivel de afecto familiar, el nivel de actividad física del entorno y el hábito de vida saludable.
 - Retos que abarquen temas transversales en relación al deporte como la cultura andaluza, la educación ambiental, la educación para la salud, etc.
 - Retos deportivos que sirvan de inspiración o de modelo para la creación de la Miniserie.
- Publicaciones sobre días importantes con relación a la Educación Física, Actividad Física, Deporte, Salud, Diversidad Funcional, etc.
- Publicaciones/Historias aviso sobre recordatorios importantes para la próxima sesión.

- Historias que tienen el objetivo de crear incertidumbre y aumentar el interés para la próxima sesión.

*Cuando se apela al término “Historia” nos referimos a la opción de Instagram de compartir contenido instantáneo que se elimina automáticamente a las 24h de su publicación.

Todos estos retos se mandarían por mensaje directo y/o correo electrónico (a excepción de los alumnos que no dispongan de internet en casa que podrán entregarlos a la profesora en un USB).

Este formato de comunicación conlleva ciertas dificultades que vamos a tener en cuenta y para las que se van a presentar varias alternativas, de manera que no afecte al aprendizaje ni al desarrollo del proyecto de ningún alumno. A continuación, se observan ciertas situaciones en función de si tiene cuenta de Instagram y aparato electrónico e internet en casa:

Tabla 14 Alternativas alumnos sin Instagram y/o Internet

Cuenta de Instagram	Aparato electrónico	Internet	Posible alternativa
No	Sí	Sí	Crear cuenta Instagram (siempre y cuando tenga el consentimiento del padre, madre o tutor).
			En caso de no tener la autorización del padre, madre o tutor: Podrá hacer uso de una Tablet del colegio que estará disponible a la hora del recreo bajo responsabilidad de la profesora y cuya cuenta pertenece a la profesora, de manera que puede ser utilizada únicamente para temas relacionados con el proyecto.
Sí	Sí	No	-Posibilidad de entrar desde casa de algún familiar, amigo o biblioteca. -Hacer uso de una Tablet del colegio bajo la tutela de la profesora de la asignatura.
Sí	No	No	-Hacer uso de la Tablet del colegio bajo la tutela de la profesora de la asignatura.

5.8. Evaluación

La evaluación como elemento esencial del ABP se caracteriza por ser un proceso constructivo y dinámico en el que participan activamente tanto el profesor como los propios alumnos. El hecho de que los estudiantes se autoevalúen y evalúen a sus compañeros, conlleva el uso de la información de forma crítica, la reflexión sobre el propio proceso de aprendizaje y nos informa de la progresión que lleva el grupo y cada uno de sus componentes (Atienza, 2008 y Vergara, 2017).

Lejos de las pruebas y controles tradicionales, el proceso de evaluación en este tipo de aprendizaje propicia la utilización de variadas herramientas con las que valorar tanto el proceso de aprendizaje continuo como el final.

❖ **Contenidos, criterios de evaluación y competencias clave**

Los contenidos, criterios, estándares y competencias en los que basamos nuestra planificación vienen prefijados en la siguiente Normativa vigente:

- **Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre**, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. (BOE 03-01-2015)
- **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 Obligatoria y del Bachillerato. (BOE 29-01-2016)
- **Decreto 111/2016, de 24 de junio de 2016**, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes de la ESO en Andalucía. (BOJA 28-07-2016)
- **Orden de 14 de julio de 2016**, por la que se desarrolla en currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado. (BOJA 29-07-2016).

➔ CONTENIDOS:

La programación se caracteriza por su interdisciplinaridad y transversalidad. De los 5 bloques de contenidos propios de la materia, preparamos 4 (el bloque de Juegos y Deportes lo dividimos en dos, tratando ambos ámbitos por separado):

1. Condición Física y Motriz (B1).
2. Expresión Corporal (B2).
3. Juegos (B3).
4. Deportes (B4).

De estos 4, los alumnos tienen la posibilidad de elegir 2 en función de sus intereses y preferencias.

Aunque se desarrollen más extensamente 2 bloques, los demás contenidos del currículo van a ser trabajados de forma integrada en las sesiones o de manera indirecta en retos extra y/o elaboración del producto final.

➔ COMPETENCIAS CLAVE

La metodología utilizada en el proyecto se basa en competencias, lo cual supone aplicar el conocimiento en la práctica y relacionarlo con otros ámbitos del aprendizaje. Así, desarrollaremos cada una de las competencias establecidas en la Normativa de educación ya mencionada:

1. Comunicación lingüística (CCL).
2. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT).
3. Competencia digital (CD).
4. Aprender a aprender (CAA).
5. Competencias sociales y cívicas (CSC).

6. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP).
7. Conciencia y expresiones culturales (CEC).

A continuación, se justifica la manera en la que la programación contribuye en la adquisición de las competencias básicas:

Tabla 55 Contribución de la programación a las competencias clave

Competencias clave	Justificación
CCL	Intercambios comunicativos constantes, verbales y no verbales, a través de la exposición de proyectos y otras interpretaciones de clase.
CMCT	Aplicación de la capacidad matemática para resolver diversos retos propuestos en clase. Comprensión del funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación, instrumentos utilizados en el ámbito de la actividad física y etc. como referencia a competencias clave en ciencia y tecnología.
CD	Utilización de tecnologías de la información y la comunicación tanto en sesiones prácticas, en la elaboración del producto final y en los retos extra como en la comunicación a través de Instagram.
CAA	El alumno gestiona la mayor parte de su aprendizaje y se responsabiliza de él, por la toma de decisiones respecto al contenido y evaluación y por el hecho de organizar y elaborar su propio proyecto.
CSC	Interacción y trabajo diario de grupo cooperativo fomentando el respeto, los valores y la resolución de conflictos (si los hubiera).
SIEP	Elaboración de un proyecto final grupal en el que se potencian las capacidades de planificación y organización de un plan de acción para conseguir el objetivo preestablecido y su exposición ante una audiencia.
CEC	Conocimiento y apreciación de los juegos y deportes propios del patrimonio cultural de nuestro entorno y del entorno andaluz.

➔ CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Las tareas de aprendizaje correspondientes a los contenidos que se desarrollan durante el proyecto se evaluarán a partir de los criterios de evaluación establecidos en el BOJA (Boletín Oficial de la Junta de Andalucía).

Además, el alumnado será conocedor de ellos en todo momento de la programación con el objetivo de una mayor involucración en el proceso enseñanza-aprendizaje. Son los siguientes:

C1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos o habilidades motrices específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas (Criterio 2 del BOJA).

C2. Interpretar y reproducir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento e identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad (Criterio 2 del BOJA).

C3. Aplicar los principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas para resolver situaciones de colaboración-oposición en situaciones reducidas, en función de los objetivos del juego (Criterio 3 del BOJA).

C4. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices, relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud (Criterio 5 del BOJA).

C5. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como forma de inclusión social, participando en la resolución de retos cooperativos, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones (Criterio 7 del BOJA).

C6. Conocer y utilizar espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo, en los que practicar actividades físico-deportivas y artístico-expresivas (Criterio 8 del BOJA).

C7. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar y seleccionar información, elaborando y compartiendo documentos y/o archivos propios (Criterio 10 del BOJA).

C8. Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía (Criterio 12 del BOJA).

RELACIÓN DE ESTOS ELEMENTOS CON LOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

Tabla 16 Relación de criterios, estándares y competencias de aprendizaje

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	COMPETENCIAS CLAVE
C1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas respetando las reglas y normas establecidas. 2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. 3. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida. 	CMCT, CAA, CSC, SIEP
C2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. 2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. 3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. 4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea. 5. Representa situaciones, ideas o sentimientos utilizando los recursos expresivos del cuerpo individualmente, en parejas o en grupos. 	CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. 	CMCT, CAA, CSC, SIEP

C3	<p>2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.</p> <p>3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p> <p>4. Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices.</p>	
C4	<p>1. Reconoce la actividad física como un hábito beneficioso para la salud.</p> <p>2. Identifica las capacidades físicas básicas en distintos tipos de actividad física.</p> <p>3. Conoce pautas básicas de correcta alimentación valorando su influencia en una adecuada calidad de vida.</p> <p>4. Discrimina los hábitos saludables de los perjudiciales para la salud mostrando una actitud crítica hacia estos últimos.</p> <p>5. Utiliza el juego para mejorar sus capacidades físicas básicas.</p>	CMCT, CAA
C5	<p>1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</p> <p>3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>	CAA, CSC, SIEP
C6	<p>1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p>	CMCT, CAA, CSC
C7	<p>1. Utiliza las nuevas tecnologías para la búsqueda, análisis y selección de la información necesaria para su trabajo.</p> <p>2. Presenta su proyecto en función del objetivo preestablecido, con orden, estructura, limpieza y utilizando programas de presentación creativos.</p>	CCL, CD, CAA
C8	<p>1. Realiza una labor de búsqueda sobre varios juegos tradicionales de su lugar de nacimiento.</p> <p>2. Expone las diferencias, características y/o relaciones entre juegos populares y otros tipos de actividades lúdicas de mesa o deportivas.</p>	CCL, CD, CAA, CSC, CEC

❖ Evaluación continua

La propuesta metodológica se basa principalmente en una evaluación continua y formativa en la que se valora el aprendizaje en función de los objetivos educativos del proyecto y de los criterios y estándares de aprendizaje de Educación Física establecidos en la Ley del 14 de Julio de 2016 para el curso 1º de la ESO.

Los instrumentos de evaluación del aprendizaje varían en función de la fase del proyecto, del tipo de sesión y del tipo de tarea o actividad que se pretende evaluar. A continuación, se muestra a modo de esquema el proceso de evaluación del proyecto:

Tabla 17 Proceso de evaluación de la programación

QUIÉN		QUÉ	MÉTODO	INSTRUMENTO EVALUACIÓN
PROFESOR		Sesiones prácticas: -Sesión familiarización. -Sesiones “Fórmate en NEFlux”.	Observación Indirecta y registro	Fichas de seguimiento personalizado
		Sesión evaluación de contenidos.	Observación Indirecta y registro	Lista de control
		Proceso elaboración producto final (Sesión “Creando el Óscar de Oro”).	Alternativo	Entrevista
		Presentación y puesta en práctica del producto final (Sesión “Día del EFpectador”).	Observación directa y registro	Rúbrica
A L U M N O	AUTOEVA- LUACIÓN	Presentación producto final.	Opinión	Cuestionario con pregunta abierta
		Autoevaluación global final.	Opinión	Cuestionario con pregunta abierta
	COEVA- LUACIÓN	Sesión evaluación de contenidos.	Observación indirecta y registro	Lista de control
		Presentación del producto final.	Observación indirecta y registro	Rúbrica
	EVALUA- CIÓN DOCENTE	Evaluación de la figura del profesor y de la asignatura.	Opinión	Cuestionario inicial

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

1. En primer lugar, se alude al **cuaderno del profesor**, herramienta fundamental en la evaluación que nos permite almacenar todo tipo de información sobre la programación. El método tradicional utiliza un cuaderno del profesor en papel. Sin embargo, en nuestra programación vamos a hacer uso de la Aplicación **Idoceo**, cuaderno del profesor electrónico, disponible para móvil o Tablet, que posibilita:



Figura 6 Logo App Idoceo
(apps.apple.com)

- El almacenamiento de información del alumno, por grupos, por clases, por cursos, horarios y otros documentos.
- Guardar datos de evaluación. Se pueden indicar los porcentajes de cada tarea o apartado y la aplicación realizar las operaciones matemáticas de manera automática (ahorrando mucho tiempo de trabajo manual).

- Archivar todos los instrumentos de evaluación necesarios para la programación. Esto permite que, en los casos de autoevaluación y coevaluación, no sea necesario imprimir en papel cada uno de ellos, sino que, a través de las Tablet u ordenadores del centro, los alumnos pueden acceder a ellos mediante un código.

2. Ficha seguimiento de los alumnos

Constan de varios apartados sobre los procesos actitudinales y procedimentales del alumno y que van a ser evaluados en la totalidad de las sesiones. Esto es porque una buena actitud, la participación y el cumplimiento de las normas son factores fundamentales para la consecución de los criterios de evaluación.

Tabla 18 Ficha de seguimiento diario del alumno

ALUMNOS	PUNTUALIDAD (Sí / No)	PARTICIPACIÓN (Bien/Regular/Mal)	ACTITUD (Bien/Regular/Mal)	CUMPLIMIENTO NORMAS (Sí / No)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				

3. Sesión evaluación contenidos.

La última sesión correspondiente a cada uno de los dos contenidos trabajados en clase a lo largo de la programación será de evaluación de dicho contenido. Con ello, se comprueba si el alumno consigue una progresión con respecto al inicio de las sesiones y con respecto a otro trimestre en el que se haya podido trabajar el mismo contenido de manera diferente.

Siguiendo con el ejemplo del bloque de expresión corporal, con esta evaluación se constata si el grupo consigue interpretar de acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, reconocer las posibilidades de estas actividades como inclusión social y utilizar de la forma más efectiva y eficiente los espacios deportivos para practicar las tareas relacionadas con la expresión corporal, entre otros criterios de evaluación.

Además, esta sesión cuenta con la evaluación entre compañeros (coevaluación), de manera que cada alumno atribuya una serie de puntos a los grupos en función de criterios como “más original”, “más coordinado”, “el que mejor ha plasmado la actividad” y “el que más me ha gustado” (Véase el ejemplo de sesión en el apartado 3 de “Ejemplo de sesiones”).

Tabla 19 Lista de control evaluación Expresión Corporal

EVALUACIÓN BLOQUE EXPRESIÓN CORPORAL		
INDICADORES DE LOGRO	SÍ	NO
1. Colabora con el diseño y creación del montaje.		
2. Respeta las aportaciones y capacidades de sus compañeros.		
3. Consigue finalizar a tiempo el reto cooperativo para su interpretación frente a los demás compañeros.		
4. Sigue el orden preestablecido para la creación del montaje.		
5. Utiliza técnicas corporales creativas combinando espacio, tiempo e intensidad.		
6. La secuencia de movimientos corporales se ajusta al ritmo de la canción prefijada.		
7. Consigue mantener estática la figura de Acrosport.		
8. Consigue transmitir corporalmente el mensaje deseado a través de la mímica.		
9. Los 4 elementos elaborados se ajustan con el objetivo de la sesión.		
10. Existe coordinación entre los compañeros del grupo.		

4. Proceso elaboración producto final.

Las sesiones dedicadas a la creación de la Miniserie van a ser evaluadas mediante la **entrevista** que el profesor/a realizará a cada uno de los integrantes del grupo. Con este instrumento de evaluación se consigue, por un lado, conocer el estado momentáneo, la evolución y participación del grupo en el producto final, y por otro, para conocer la percepción del alumno respecto al método de trabajo y su motivación. Entre otras cuestiones, se abordarán:

- a) Nivel de participación, responsabilidad y compromiso del propio alumno y de los demás integrantes del grupo.
- b) Aceptación de opiniones y respeto del compañero.
- c) Ambiente de grupo.
- d) Satisfacción por el trabajo realizado hasta el momento.
- e) Análisis de la propuesta de exposición: utilización de recursos digitales.

5. Evaluación exposición del producto final grupal.

Utilización de la **Rúbrica** para evaluar (por parte del profesor) y coevaluar (por parte de los compañeros) la presentación del producto final (Miniserie). Este instrumento de evaluación nos permite valorar los indicadores de logro de manera más profunda y detallada en relación a los criterios de aprendizaje.

Tabla 20 Rúbrica de evaluación y coevaluación del producto final

INDICADORES DE LOGRO	Excelente	Bueno	Adecuado	Mejorable
Formato de exposición (creatividad y preparación)	El modo de presentación es creativo e innovador y, además, lo traen bien preparado de casa.	El modo de presentación es creativo e innovador, pero la puesta en escena requiere de una mayor preparación.	El modo de presentación es más tradicional, pero ha sido preparada adecuadamente.	Tanto el formato de exposición como la preparación previa del mismo no es suficiente.
Exposición oral (preparación, intervención y orden lógico)	La exposición sigue un orden lógico e intervienen todos los integrantes sin fallos.	La exposición es correcta y sigue un orden lógico, pero no intervienen todos los integrantes del grupo.	La exposición sigue un orden lógico, pero existen muchas equivocaciones por parte de los integrantes del grupo.	La exposición ha sido preparada correctamente y presenta un desorden en lo expuesto.
Contenido (original y adecuado al objetivo)	El contenido es original y creativo y responde al objetivo del producto final.	El contenido es simple y común, pero se adecua a la estructura y objetivo del producto final	El contenido expuesto es muy original y creativo, pero no responde a la estructura del producto final preestablecida.	Lo expuesto no responde al objetivo del producto final.
Puesta en práctica (rol docente, intervención y conocimiento del reto) *	El grupo asume el control de la clase presentando el reto de manera adecuada y con la intervención como docente de todos los integrantes del grupo.	El grupo asume el control de la clase presentando el reto de manera adecuada pero no intervienen todos los integrantes del grupo.	Intervienen todos los integrantes del grupo como docentes, pero no conocen en su totalidad el reto a poner en práctica de manera que la clase se descontrola en algún momento.	Existe un descontrol total de la clase ya que los integrantes del grupo no conocen el trabajo a llevar a cabo.

*Indicador evaluado solamente por el profesor/a.

6. Cuestionario autoevaluación: producto final y evaluación global.

Se van a plantear una serie de preguntas abiertas para que el alumno reflexiones acerca del proceso de elaboración del producto final y sobre el aprendizaje final que ha obtenido a través de indicadores como el propio trabajo, responsabilidad, cooperación de grupo y conocimientos.

Tabla 21 Cuestionario de autoevaluación

Indicadores de logro personal		SÍ	NO	Justifica tu respuesta
PRODUCTO FINAL	¿Has participado responsablemente en la elaboración del proyecto?			
	¿Crees que te has involucrado lo suficiente? ¿Podrías haber aportado algo más?			
	¿Has aportado ideas y buscado información por tu cuenta para el proyecto grupal?			
	¿Estás conforme con el producto final? ¿Crees que responde al reto inicial y a los objetivos preestablecidos?			
	He respetado y valorado las ideas y aportaciones de mis compañeros. Si no es así, ¿cuál ha sido el motivo?			
EVALUACIÓN GLOBAL	¿Piensas que al trabajar en grupo has conseguido un mejor resultado que si lo hubiese tenido que elaborar individualmente?			
	¿Consideras que tus conocimientos sobre el área de EF son mayores que antes de comenzar con esta programación?			
	¿Has aprendido algo más aparte de conocimientos de la Educación Física? ¿Qué?			
	¿Te has sentido más motivado/a trabajando con esta metodología temática? Indica si la prefieres al método tradicional.			
	¿Crees que has sido creativo/a en la utilización de recurso de recursos digitales o tecnológicos?			
	¿Cambiarías algo de tu trabajo este trimestre para mejorar el proyecto realizado? ¿El qué?			

7. Cuestionario evaluación final: rol del docente y asignatura de EF.

En la última sesión del proyecto, se volverá a pasar a los alumnos el cuestionario inicial que rellenaron antes de comenzar con la programación y cuyos resultados no indicaban una actitud, motivación e interés por la asignatura muy buenos.

Consideramos que, tras la aplicación de la metodología basada en proyectos, los alumnos pueden tener otra percepción de la asignatura y estarán motivados intrínsecamente para continuar en ella con ganas, interés y quizás con incertidumbre sobre el trabajo del próximo trimestre.

(Véase el cuestionario en Anexo)

❖ Evaluación final

La evaluación final se basará en la ponderación de cada uno de los subprocesos de evaluación formativa y continua ya mencionados, en función de unos porcentajes establecidos según criterios como el aprendizaje significativo que aporta, el nivel de trabajo o el tiempo de dedicación que requiere.

Se alude de nuevo a la utilización de la aplicación de **Idoceo**, en la que, continua y diariamente, se van a ir almacenando cada uno de los datos de evaluación adquiridos. Gracias a la función que permite establecer porcentajes de evaluación a cada tarea y apartado, las notas irán calculándose automáticamente, ahorrando tiempo al docente y evitando equivocaciones por pérdida de papeles u operaciones matemáticas.

A continuación, se muestran los porcentajes atribuidos a cada tarea:

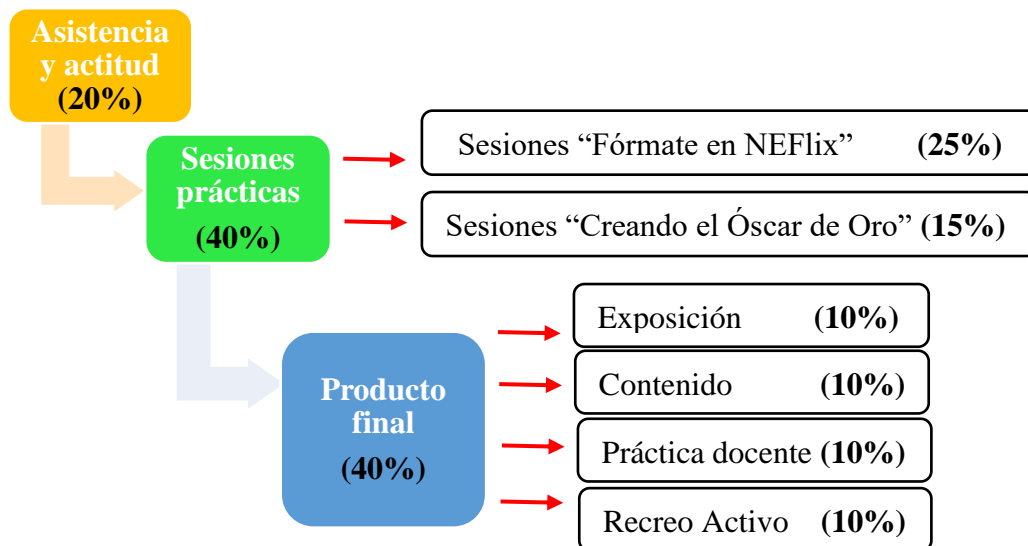


Figura 7 Porcentajes de evaluación

→ Observaciones evaluación:

-Los resultados de tareas evaluadas tanto por el profesor/a como por los alumnos serán contrastados de manera que se tenga en cuenta la opinión de los estudiantes y de intercambiar ideas y reflexiones acerca del proceso evaluativo.

-Trabajar por proyectos permite la evaluación de un mismo contenido varias veces en el curso, lo cual supone realizar una ponderación final por contenidos a la hora de estimar la evaluación global del curso.

6. DESEMPEÑO Y DESARROLLO PROFESIONAL

El proyecto de “NEFlux por la Actividad Física” posee los elementos necesarios para solucionar el problema detectado inicialmente en el grupo de personas a las que va dirigida la planificación: el déficit de interés y motivación por la asignatura de Educación Física.

El motivo que me llevó a indagar en el tema de la motivación y la metodología de ABP fue mi experiencia durante el periodo de prácticas externas, en el que para bien o para mal, pude reflexionar acerca de la situación actual en la que se encuentran los adolescentes respecto a la educación en general y a la asignatura de EF.

Como docente, uno de mis objetivos principales es que los alumnos aprendan de manera significativa y divertida y que conciban la actividad física como un elemento

incorporado en su día a día. La base de todo ello, y en la que considero importante invertir esfuerzo, es la motivación intrínseca del estudiante hacia las actividades o retos propuestos, es decir, el trabajo por su propio interés y no por conseguir un resultado con relación a la nota.

Gracias a las vivencias prácticas que proporcionan las asignaturas del Grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y a la experiencia en el periodo de prácticas externas he podido comprobar mi capacidad para llevar a cabo una programación didáctica de este tipo y la ilusión con la que la afronto.

Sin embargo, me enfrento a una serie de **dificultades** que solo podría superar con experiencia y continuación de mi formación en el ámbito educativo. En primer lugar, hago referencia a las dificultades que presenta la programación en sí, entre las que se encuentran:

- El reto que supone un cambio en la forma de trabajo, tanto para el docente como para los alumnos.
- La dificultad añadida de captar la atención y despertar la curiosidad del alumnado poco motivado.
- La sobrecarga de información que requiere la metodología para entender de manera adecuada la forma de trabajo, el hilo conductor y los medios y acciones necesarias para la consecución de los objetivos.
- El hecho de abordar demasiados contenidos a primera instancia, lo cual puede suponer agobio y rechazo por parte del alumno.
- El tiempo extra que supone la elaboración de un proyecto para el alumno y el profesor.
- Dificultad a la hora de evaluar todas y cada una de las tareas que se proponen, desde las actividades de clase hasta el producto final, lo que requiere de la elaboración de múltiples instrumentos de evaluación.

No obstante, la mayor parte de las dificultades nombradas dependen de mi papel como docente. Considero que es uno de los factores fundamentales de los que depende la motivación y el interés del alumno, y, por ende, su aprendizaje. Es aquí donde, en principio, puedo encontrar **carencias** para poner en práctica la programación debido al escaso tiempo experimental como profesora. Las competencias profesionales que, tras mi periodo de prácticas como docente, consideré no haber adquirido al 100%, son en las que he intentado enfatizar a la hora de proponer las tareas de la programación. Entre ellas se encuentran:

- Diseñar e implementar las diferentes metodologías en la enseñanza de la EF.
- Comunicar, presentar y explicar la información de forma comprensible, precisa y bien organizada.
- Estimular el interés y mantener la motivación dando significado a las tareas y comprometiendo a los alumnos a esforzarse en su proceso de aprendizaje.

-Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y el deporte entre la población escolar.

-Aplicar estrategias de enseñanza-aprendizaje para aumentar el interés y motivación del alumnado.

Soy consciente del camino que me queda por recorrer hasta convertirme en docente de Educación Física. Por ello, el siguiente paso en mi formación será realizar el Máster de Profesorado de Enseñanza Secundaria Obligatoria y Bachillerato. Además, gracias a la búsqueda de información durante la realización de este trabajo, he descubierto infinidad de cursos sobre nuevas metodologías, estrategias docentes y recursos didácticos que considero muy interesantes para mi formación y para una futura práctica en beneficio de los alumnos.

Me gustaría llevar este proyecto más allá y que no se quede en un supuesto práctico. El periodo de prácticas que incluye el máster de profesorado sería una buena oportunidad para su aplicación. Sin embargo, la escasa duración de este (6 semanas) implicaría la adaptación de la programación de manera que los objetivos a conseguir sean reales en función a la temporalización de la que se dispone.

Una forma de dar continuidad al proyecto una vez acabado el trimestre para el que está planificado es que los alumnos puedan seguir viviéndolo a través de Instagram. Esto supondría mantener activo el perfil de la red social y continuar con la publicación de retos y contenido de interés que mantenga enganchados a los estudiantes y continúen mejorando sus hábitos de vida saludable y el nivel de práctica de Actividad Física. Además, podemos aprovechar la continuidad del proyecto en esta plataforma como método de difusión de manera que pueda servir de inspiración a otros estudiantes del grado y profesores para iniciar sus propios proyectos y familiarizarse con esta metodología.

- **VALOR AÑADIDO**

Llevar al ámbito empresarial este proyecto es una buena oportunidad para darle continuidad y perseguir el gran objetivo de instaurar en la población adolescente un estilo de vida saludable y de práctica física de una manera motivadora y divertida.

El proyecto emprendedor toma forma en las `Colonias de verano´ llevadas a cabo el mes de julio en la localidad almeriense de Macael. En los últimos años, el Ayuntamiento, quien se encarga de su funcionamiento, ha dejado de innovar y apostar por ellas de manera que muchas plazas quedan descubiertas y cada vez son menos los adolescentes que se animan a apuntarse.

El objetivo como empresa es recuperar la actividad de las Colonias de manera que los jóvenes de la localidad se mantengan activos durante las vacaciones de verano y que se enganchen a la actividad física y a la vida saludable como si de una serie se tratara.

Para llevar a cabo esta acción, hay que establecer un convenio con el Ayuntamiento de manera que el proyecto sea contratado por la institución pública. A cambio de sustituir el carácter público de las Colonias de verano por un carácter privado, el proyecto se lleva a cabo de la siguiente manera:

- Los monitores serán en su totalidad residentes del municipio, fomentando así el empleo de la localidad.
- Uso de las instalaciones y recursos materiales locales, reduciendo así los gastos económicos de la empresa.

El siguiente paso empresarial, según los resultados obtenidos en primera instancia con las Colonias de Verano, sería la creación de un Campamento de Verano de carácter totalmente privado en el que llevar a cabo el proyecto de NEFlux por la Actividad Física. En este caso, el lugar de instauración sería una localidad con mayor número de habitantes para que salga rentable.

7. Bibliografía

Almagro, B. J., Sáenz-López, P., González-Cutre, D., y Moreno-Murcia, J. A. (2011). Clima motivacional percibido, necesidades psicológicas y motivación intrínseca como predictores del compromiso deportivo en adolescentes. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias Del Deporte*, 7(25), 250–265. <https://doi.org/10.5232/ricyde2011.02501>

Andalucía. (2016). Orden de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de. Boletín Oficial de La Junta de Andalucía, 144(núm. 144, del 28 de julio), 1–479. <https://www.juntadeandalucia.es/boja/2016/144/18%0Ahttp://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/delegate/content/64e5d722-c0c8-4266->

- Atienza, J. (2008). *Aprendizaje Basado en problemas*. Valencia, España. Ed. UPV.
- Baena Extremera, A., Granero Gallegos, A., Sánchez Fuentes, J., y Martínez Molina, M. (2013). Apoyo a la autonomía en Educación Física: antecedentes, diseño, metodología y análisis de la relación con la motivación en estudiantes adolescentes. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 24, 46–49.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21, 7-14.
- Blázquez, D. (2016). *Métodos de enseñanza en educación física. Enfoques innovadores para la enseñanza de competencias*. Barcelona: Inde.
- Carrera Moreno, D. C. (2016). Como crear nuevos deportes desde la educación física. El aprendizaje por proyectos como estrategia práctica motivante. *EmásF: revista digital de educación física*, (38), 103-118.
- Cecchini, J. A.; González, C.; Carmona, A. M., y Contreras, O. (2004). Relaciones entre clima motivacional, la orientación de meta, la motivación intrínseca, la autoconfianza, la ansiedad y el estado de ánimo en jóvenes deportistas. *Psicothema*, 16, 104-109.
- Cervelló, E., Jiménez, R., Fenoll, A., Ramos, L., Del Villar, F., y Santos-Rosa, F. J. (2002). A social-cognitive approach to the study of coeducation and discipline in Physical Education Classes. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades*, 11, 43-64.
- Cox, A., y Williams L. (2008). The roles of perceived teacher support, motivational climate, and psychological need satisfaction in students' Physical Education motivation. *Journal of Sport y Exercise Psychology*, 30, 222-239.
- Cox, H. (2009). *Psicología del deporte. Conceptos y sus aplicaciones* (6ª ed.). Madrid: Médica Panamericana, S.A.
- Cuevas, R., y Fernández, J.G. (2017). Proyecto Comba: una propuesta de actividades rítmicas y coreográficas: Educación Secundaria. En O. Contreras (Ed.), *El aprendizaje basado en proyectos en educación física* (167-182). Barcelona: Inde.
- Charchaoui Gonçalves, I., Cachón Zagalaz, J., y Chacón-Borrego, F. (2017). Tipos de motivación para participar en las clases de educación física en la etapa de enseñanza secundaria obligatoria (E.S.O.). *Acción motriz*, 18, 37–46.
- De Fillippi, Robert J. (2001). Introduction: Project-based learning, reflective practices and learning outcomes. *Management Learning*, 32(1), 5-11.

- De Meyer, J., Soenens, B., Vansteenkiste, M., Aelterman, N., Van Petegem, S., y Haerens, L. (2016). Do students with different motives for physical education respond differently to autonomy-supportive and controlling teaching? *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 72-82. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.06.001>
- De Miguel, M. (2006). Modalidades de enseñanza centradas en el desarrollo de competencias. Orientaciones para promover el cambio metodológico en el espacio europeo de educación superior. Oviedo: Ediciones Universidad de Oviedo.
- Delgado, M. A. (1991). Los estilos de enseñanza en la Educación Física. Propuesta para una reforma de la enseñanza. Granada: Instituto de Ciencias de la Educación de la Universidad de Granada.
- Fernández-Río, J., Calderón, A., Hortigüela, D., Pérez-Pueyo, A., y Aznar, M. (2016). Modelos Pedagógicos en Educación Física: Consideraciones teórico-prácticas para docentes. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 413, 55-75.
- Ferriz, R., González-Cutre, D., Sicilia, A., y Hagger, M. S. (2015). Predicting healthy and unhealthy behaviors through physical education: A self-determination theory-based longitudinal approach. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*.
- Franco, E., Coterón, J., Martínez, H. A., y Brito, J. (2017). Perfiles motivacionales en estudiantes de educación física de tres países y su relación con la actividad física. *Suma Psicológica*, 24(1), 1-8.
- Gallego Vega, C. (2002). El apoyo entre profesores como actividad educativa exclusiva. *Revista de educación*, 327, 83-105
- García-Calvo, T., Leo Marcos, F. M., Amado Alonso, D., González-Ponce, I. y Sánchez-Oliva, D. (2012). Desarrollo de un cuestionario para valorar la motivación en educación física. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7, 227-250. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311126611010>
- García-de las Bayonas Plazas, M., y Baena-Extremera, A. (2017). Motivación en educación física a través de diferentes metodologías didácticas. Profesorado. *Revista de Currículum y Formación de Profesorado*, 21(1), 387-402. <http://www.redalyc.org/pdf/567/56750681019.pdf>
- García-Varcácel, A. y Basilotta, V. (2017). Aprendizaje basado en proyectos (ABP): evaluación desde la perspectiva de alumnos de Educación Primaria. *Revista de Investigación Educativa*, 35(1), 113-131.
- González-Cutre, D., Sicilia, A., y Moreno, J. A. (2008). Modelo cognitivo-social de la motivación de logro en Educación Física. *Psicothema*, 20(4), 642-651.

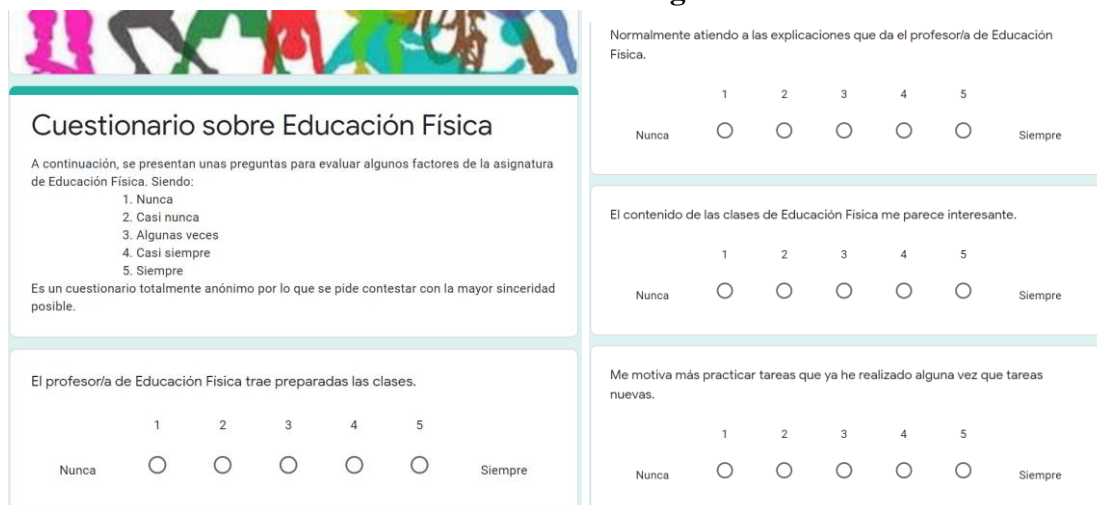
- Hellín, M. G. y Moreno, J. A. (2007). Motivación, autoconcepto físico, disciplina y orientación disposicional en estudiantes de EF. Tesis doctoral. Universidad de Murcia.
- Hernández, F. (2000). Los proyectos de trabajo: la necesidad de nuevas competencias para nuevas formas de racionalidad. *Educar*, 26, 39-51.
- Herrera, F., Ramírez, M. I., Roa, J. M., y Herrera, I. (2004). Tratamiento de las creencias motivacionales en contextos educativos pluriculturales. *Revista Iberoamericana de Educación*, 34(1), 1-21. <https://doi.org/10.35362/rie3412885>
- Hortigüela, D., Pérez-Pueyo, A., y Fernández-Río, J. (2017). Implantación de las competencias: percepciones de directivos y docentes de educación física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 17(66), 261-281. <http://dx.doi.org/10.15366/rimcafd2017.66.004>
- How, Y. M., Whipp, P., Dimmock, J., y Jackson, B. (2013). The effects of choice on autonomous motivation, perceived autonomy support, and physical activity levels in high school physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 32, 131-148.
- Ibáñez, D. y Fernández, M. (2013). La motivación en la enseñanza de la danza: análisis de la teoría de la autodeterminación. *Journal for educators, teachers and trainers*. 5 (1), 124-138.
- López, A., y Moreno, J. A. (2002). Aprendizaje de hechos y conceptos en educación física. Una propuesta metodológica. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 69, 18-26.
- López, J. I. (2011). Un giro copernicano en la enseñanza universitaria: formación por competencias. *Revista de Educación*, 356, 279-301.
- Manassero Mas, M. y Vázquez Alonso, A. (2000). Análisis Empírico de Dos Escalas de Motivación Escolar. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 3, 5-6.
- Moreno, J. A., Llamas, L. S., y Ruiz, L. M. (2006). Perfiles motivacionales y su relación con la importancia concedida a la EF. *Psicología Educativa*, 12(1), 49-63.
- Moreno, J. A.; González-Cutre, D.; Martín-Albo, J., y Cervelló, E. (2010). Motivation and performance in physical education: an experimental test. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9, 79-85.
- Moya-Mata, I y Peirats, J (2019). Aprendizaje basado en Proyectos en Educación Física en Primaria, un estudio de revisión. *REIDOCREA*, 8(2), 115-130.
- Murcia, J. A. M., Cutre, D. G., Lucas, J. M. A., y Gimeno, E. M. C. (2018). Motivación y Rendimiento en la Educación Física: Una Prueba Experimental. *Revista de Educación Física: Renovar La Teoría y Práctica*, 151, 39-46.

- Observatorio nacional de las telecomunicaciones y de la SI, ONTSI. (2014). La sociedad en red. *Informe anual 2013*. Madrid: Ministerio de Industria, Energía y Turismo, Gobierno de España.
- Oria, H. M., Zagalaz Sánchez, L., Molero López-Barajas, D., y Aguilera, S. C. (2012). Prevención de la obesidad infantil a través de una motivación intrínseca hacia la práctica de actividad física Prevention of childhood obesity through motivation to physical activity. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 22(22), 1-4. www.retos.org
- Pastor, J.C. y Martínez, J. (2017). Las siete maravillas del mundo: Educación Infantil. En O. Contreras (Ed.), *El aprendizaje basado en proyectos en educación física* (125-139). Barcelona: Inde.
- Pereira, M. L. N. (2009). Motivación: perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo. *Revista educación*, 33(2), 153-170.
- Pozuelos, F. J. y Rodríguez, F. P. (2008). Trabajando por proyectos en el aula. Aportaciones de una investigación colaborativa. *Investigación en la Escuela*, 66, 5-27.
- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.
- Rosa Guillamón, A., García Cantó, E. y Pérez Soto, J.J. (2018). Condición física y bienestar emocional en escolares de 7 a 12 años. *Acta colombiana de Psicología*, 21(2), 282-291. <http://www.dx.doi.org/10.14718/ACP.2018.21.2.13>
- Ruiz Pérez, L., Moreno Murcia, J., Ramón Otero, I., y Alias, A. (2015). Motivación de Logro para Aprender en Educación Física: adaptación de la versión española del Test AMPET. *Revista Española de Pedagogía*, 73(260), 157–178.
- Ruiz-Juan, F., Piéron, M., y Zamarripa, J. (2011). Versión española del “Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ)” adaptado a Educación Física. *Estudios de Psicología*, 32(2), 179–193. <https://doi.org/10.1174/021093911795978162>
- Ruiz-Omeñaca, J.V., Ponce de León, A., Sanz, E. y Valdemoros, M.A. (2013). La programación de Educación Física para Primaria: propuesta para su elaboración. Logroño: Universidad de La Rioja.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63, 397-427.
- Ryan, R. M., Williams, G. C., Patrick, H., y Deci, E. L. (2009). Self-determination theory and physical activity: The dynamics of motivation in development and wellness. *Hellenic Journal of Psychology*, 6, 107-124.

- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2000). La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social, y el Bienestar. *American Psychologist*, 1(55), 68-78.
- Santrock, J. W. (2002). *Psicología de la Educación*. México: Mc Graw Hill.
- Tedesco, J. C. (2010). Educación y justicia: el sentido de la educación. En XXV Semana Monográfica de la Educación: La educación en el horizonte 2020. Madrid: Santillana.
- Tejada, J. (2012). La alternancia de contextos para la adquisición de competencias profesionales en escenarios complementarios de educación superior: marco y estrategia. *Educación XXI*, 15(2), 19-40. <http://dx.doi.org/10.5944/educxx1.15.2.125>
- Trechera, J. L. (2005). Saber motivar: ¿El palo o la zanahoria? <http://www.psicologia-online.com/articulos/2005/motivacion.shtml>
- Trujillo, F. (2015). Aprendizaje basado en proyectos. Infantil, Primaria y Secundaria. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.
- Vallerand, R. (2004). Intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Encyclopedia of applied psychology*, 2, 427-435.
- Vergara Ramírez, J.J. (2017). Aprendo porque quiero. El Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP), paso a paso. Madrid, España: Ediciones SM.
- Zapatero Ayuso, J. A. (2017). Beneficios de los estilos de enseñanza y las metodologías centradas en el alumno en Educación Física. *E-Balonmano.Com: Revista de Ciencias del Deporte*, 13(3), 237–250.

8. Anexo

- Cuestionario inicial-final sobre la asignatura de Educación Física



Cuestionario sobre Educación Física

A continuación, se presentan unas preguntas para evaluar algunos factores de la asignatura de Educación Física. Siendo:

1. Nunca
2. Casi nunca
3. Algunas veces
4. Casi siempre
5. Siempre

Es un cuestionario totalmente anónimo por lo que se pide contestar con la mayor sinceridad posible.

El profesor/a de Educación Física trae preparadas las clases.

Normalmente atiendo a las explicaciones que da el profesoría de Educación Física.

El contenido de las clases de Educación Física me parece interesante.

Me motiva más practicar tareas que ya he realizado alguna vez que tareas nuevas.

Nunca 1 2 3 4 5 Siempre

<p>El profesor/a de EF consigue despertar mi interés por la asignatura.</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>Nunca <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> Siempre</p>	<p>Durante las clases, deseo con frecuencia que terminen.</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>Nunca <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> Siempre</p>
<p>Siento que me aburro en clase de Educación Física.</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>Nunca <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> Siempre</p>	<p>Siento que no valgo para realizar Educación Física.</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>Nunca <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> Siempre</p>
<p>Normalmente, cuando no me sale un ejercicio trato de buscar la manera de conseguirlo.</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>Nunca <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> Siempre</p>	<p>El profesor/a de Educación Física fomenta la participación de los alumnos en clase .</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>Nunca <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> Siempre</p>
<p>Las tareas propuestas en clase de Educación Física son repetitivas y me aburren.</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>Nunca <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> Siempre</p>	<p>Siento que mi trabajo en clase de Educación Física responde a lo que explica el profesor/a.</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>Nunca <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> Siempre</p>
<p>Realizo Educación Física por obligación y por la nota.</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>Nunca <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> Siempre</p>	<p>Cuando no me sale un ejercicio, abandono y dejo de hacerlo.</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>Nunca <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> Siempre</p>
<p>Me intereso por aprender cosas nuevas en clase de Educación Física.</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>Nunca <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> Siempre</p>	<p>El profesor/a de Educación Física explica de manera clara y entendible.</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>Nunca <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> Siempre</p>
<p>Muestro interés en todas las actividades propuestas en clase.</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>Nunca <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> Siempre</p>	<p>Sigo los consejos de mi profesor/a sin dejarlos de lado o evitarlos.</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>Nunca <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> Siempre</p>
<p>Me motiva más aprender nuevas tareas que realizar tareas realizadas en otras clases.</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>Nunca <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> Siempre</p>	<p>No suelo tener ganas de ir a clase de Educación Física.</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>Nunca <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> Siempre</p>
<p>Me niego a realizar las actividades que no me gustan en clase de EF.</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>Nunca <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> Siempre</p>	<p>Siento que puedo dar más de mi en clase de EF.</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>Nunca <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> Siempre</p>
<p>Cuando estoy en clase de Educación Física siempre trato de mejorar aunque sea un ejercicio difícil para mí.</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>Nunca <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> Siempre</p>	