



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

DISEÑO DE UNA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE PARA 1º DE BACHILLER BASADA EN EL DISEÑO, PUESTA EN PRÁCTICA Y VALORACIÓN DE UN PLAN DE AUTOENTRENAMIENTO.

Luis Enrique Fernández Álvarez

I.E.S. David Vázquez Martínez (Pola de Laviana. Asturias. España)

Email: enriquefa@educastur.org

Alejandro Carriedo Cayón

Universidad de Oviedo (Asturias. España)

Email: carriedoalejandro@uniovi.es

Carmen González González de Mesa

Universidad de Oviedo (Asturias. España)

Email: gmcarmen@uniovi.es

RESUMEN

Ante la nueva ley educativa, Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo de Educación (LOMLOE) una parte importante del profesorado necesita ejemplos prácticos de aplicación de las novedades que propone. La principal es la elaboración de situaciones de aprendizaje que respondan al planteamiento competencial. En esta propuesta planteamos la planificación, puesta en práctica y evaluación de un programa de autoentrenamiento como hilo conductor que permite trabajar los elementos curriculares de 1º de bachiller de Educación Física. Se señalan también los referentes curriculares de otra materia, Anatomía Aplicada, para dejar abierta la posibilidad de un trabajo interdisciplinar como la propia Ley sugiere.

PALABRAS CLAVE:

Educación física; LOMLOE; situación de aprendizaje; programación; autoentrenamiento.

DESIGN OF A LEARNING SITUATION FOR 1ST YEAR OF HIGH SCHOOL BASED ON THE DESIGN, IMPLEMENTATION AND ASSESSMENT OF A SELF-TRAINING PLAN.

ABSTRACT

Before the new educational law, Organic Law 3/2020, of December 29, which modifies the Organic Law 2/2006, of May 3 of Education (LOMLOE), an important part of the teaching staff needs practical examples of application of the novelties that it proposes. The main one is the development of learning situations that respond to the competency approach. In this proposal we propose the planning, implementation and evaluation of a self-training program as a common thread that allows working on the curricular elements of the 1st high school of Physical Education. The curricular references of another subject, Applied Anatomy, are also indicated to leave open the possibility of an interdisciplinary work as the Law itself suggests.

KEYWORD

Physical education; LOMLOE; learning situation; programming; self-training.

INTRODUCCIÓN.

La estructura curricular que plantea la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (en adelante, LOMLOE 2020) responde al modelo competencial propuesto por Europa a través de la Recomendación del Consejo de la Unión Europea de 22 de mayo de 2018 relativa a las competencias clave para el aprendizaje permanente. Como señala Solbes (2021), la estructura del currículo actual parte de los fines, principios generales, principios pedagógicos y los objetivos generales de etapa (OGE) que serán trabajados desde todas las materias a través de las competencias clave (CCC) concretadas por sus descriptores (perfil de salida). Cada materia, para contribuir a las competencias clave y a los OGE, cuenta con las competencias específicas que se concretan en los Criterios de Evaluación (CE) y los saberes básicos.

En el Portal del Sistema Educativo Español (Ministerio de Educación y Formación Profesional, 2021) se define los principales elementos curriculares:

Objetivos: Logros que se espera que el alumnado haya alcanzado al finalizar la etapa y cuya consecución está vinculada a la adquisición de las competencias clave.

Competencias clave: Desempeños que se consideran imprescindibles para que el alumnado pueda progresar con garantías de éxito en su itinerario formativo, y afrontar los principales retos y desafíos globales y locales. Son la adaptación al sistema educativo español de las competencias clave establecidas en la Recomendación del Consejo de la Unión Europea de 22 de mayo de 2018 relativa a las competencias clave para el aprendizaje permanente.

Competencias específicas: Desempeños que el alumnado debe poder desplegar en actividades o en situaciones cuyo abordaje requiere de los saberes básicos de cada área. Las competencias específicas constituyen un elemento de conexión entre, por una parte, las competencias clave, y por otra, los saberes básicos de las áreas y los criterios de evaluación.

Criterios de evaluación: Referentes que indican los niveles de desempeño esperados en el alumnado en las situaciones o actividades a las que se refieren las competencias específicas de cada área en un momento determinado de su proceso de aprendizaje.

Saberes básicos: Conocimientos, destrezas y actitudes que constituyen los contenidos propios de un área y cuyo aprendizaje es necesario para la adquisición de las competencias específicas.

Situaciones de aprendizaje (en adelante SA): Situaciones y actividades que implican el despliegue por parte del alumnado de actuaciones asociadas a competencias clave y competencias específicas, y que contribuyen a la adquisición y desarrollo de las mismas.

Según Pérez-Pueyo et al. (2022), un cambio importante que propone la LOMLOE (2020), desde el nuevo enfoque competencial, se refiere a la concreción didáctica en el aula a través de las situaciones de aprendizaje. Según estos autores,

las SA podrían sustituir a nivel de aula a las unidades didácticas. Se plantean como situaciones y actividades que implican el despliegue por parte del alumnado de actuaciones asociadas a CCC y competencias específicas, y que contribuyen a su adquisición y desarrollo (RD 217/2022). Se deben conectar los aprendizajes con el contexto y las características del alumnado de manera clara, no estandarizada ni preestablecida de antemano sin contar con sus necesidades, intereses o realidad social.

Para López (2022), el concepto “situación de aprendizaje” no es algo nuevo. Se puede relacionar con la teoría de las situaciones didácticas de Brousseau (2006) y con el aprendizaje situado. La teoría de las situaciones didácticas de Brousseau estaba enfocada al aprendizaje de matemáticas. Intentaba cambiar la visión cognitiva dominante en la época basada en el papel del docente como transmisor del conocimiento pasando a un planteamiento en el que el alumno debe buscar las soluciones por cuenta propia, comunicándose y colaborando con sus compañeros y reflexionando sobre el camino seguido. Define el concepto de situación didáctica como aquella que ha sido especialmente construida por el docente para ayudar a su alumnado a adquirir un conocimiento determinado. Se trata de una serie de actividades secuenciadas en las que se presenta un problema que se debe solucionar. En lo referente al otro concepto que podemos relacionar con las SA, el aprendizaje situado (López, Rojas, Llano & Ocampo, 2021), en lugar de que los aprendizajes escolares se presenten como algo ajeno a la realidad del alumnado o a sus intereses, defiende que deben articularse con el entorno cultural local del alumnado para que puedan encontrar un sentido y una utilidad a dichos aprendizajes. Se basa en la teoría sociocultural de Vygotsky (García, 2020), que señala que las interacciones del aprendiz con el contexto tienen un papel fundamental en el aprendizaje. Además, las situaciones de aprendizaje tienen una fuerte vinculación con el aprendizaje basado en proyectos (Cyrulies & Schamne, 2021), pues este organiza todos sus elementos en torno a un producto final o a una gran pregunta. Podemos concluir, por tanto, que su estructura organizativa es bastante similar.

El objetivo de esta propuesta práctica es plantear una situación de aprendizaje para Educación Física y en la que también podría participar, de forma interdisciplinar, la materia optativa de Anatomía Aplicada. El centro de interés para el alumnado será el programa de entrenamiento físico personal. Siguiendo el planteamiento competencial e inspirado en el método científico, el alumnado planifica su entrenamiento individual basándose en su nivel físico de partida. Posteriormente, lleva a la práctica los ejercicios planteados por ellos mismos y, una vez concluido el programa evalúan su eficacia y reflexionan sobre los errores cometidos y los cambios necesarios para realizar el entrenamiento mejor en el futuro.

1. SITUACIÓN DE APRENDIZAJE.

1.1. DATOS IDENTIFICATIVOS:

La situación de aprendizaje que proponemos lleva por título: diseño, puesta en práctica y valoración de un plan de autoentrenamiento. Se desarrollará principal en Educación Física (Ed. Fis.) en 1º de bachiller y se dejará abierta la posibilidad de

que colaboren otras materias como anatomía aplicada o biología, geología y ciencias ambientales.

1.2. DESCRIPCIÓN / CONTEXTO DE LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE:

La situación de aprendizaje consiste en realizar un plan de autoentrenamiento para 4 semanas que mejore los niveles de partida y sirva de experiencia práctica para aprender a entrenar con autonomía. Para comenzar y poder realizar un plan de entrenamiento personal basado en los fundamentos científicos, es imprescindible partir de la valoración del propio nivel físico. Se plantearán pruebas de valoración de la condición física, de coordinación, de agilidad y de equilibrio. Para la correcta realización de los test el alumnado realiza una grabación de un video tutorial que utiliza el resto del alumnado para realizar las pruebas de forma estandarizada y, como señala el currículo vigente, conocer su nivel de partida comparando sus resultados. Para tener una referencia del nivel físico que tienen se puede realizar una búsqueda de baremos en Internet como el Eurofit, utilizar la plataforma FitBack o revisar artículos científicos. También cuentan con un baremo propio de su centro elaborado con Excel y los datos de las alumnas y alumnos desde el curso 2009/2010. Mediante el cálculo de percentiles al añadir su resultado les señala en qué nivel se encuentran.

Las pruebas se ejecutan de manera autónoma y bajo la supervisión del docente responsable del grupo. Los estudiantes pueden repetir los test libremente y se les informa que los resultados no serían calificados. Carriedo, Fernández-Río, Méndez-Giménez y Cecchini (2022) proponen como alternativa metodológica para la realización de las pruebas la utilización del modelo de educación deportiva de Siedentop (1994). Consiste en la asignación de roles y el reparto de responsabilidades para realizar y registrar las pruebas con mayor autonomía. Los datos registrados fueron trasladados al docente para que los incluyese en la hoja de cálculo utilizada como referencia en el centro. Los resultados se utilizarán para realizar un informe de valoración de la condición física y de la coordinación y agilidad. Una vez realizados los test de condición física y de cualidades motrices, realizarán unas pruebas de valoración de la calidad de movimiento basadas en la batería FMS (Funcional Moment Screen). Tras conocer el punto de partida, establecerán unos objetivos para su plan de autoentrenamiento. Estos objetivos deberán cumplir con las condiciones SMART (específicos, mensurables, alcanzables, relevantes y temporales). Para poder afrontar el entrenamiento de forma eficaz deberán hacer una revisión de la literatura sobre los aspectos básicos teóricos que lo fundamentan. Una vez completadas estas tareas previas, se realizará el diseño del plan para 4 semanas. Se llevará a la práctica en las 2 clases de educación física durante esas cuatro semanas y tendrán que incluir al menos una sesión de entrenamiento para realizar fuera del horario escolar. En cada clase de Ed. Física en la que realicen el plan personal, anotarán las modificaciones entre lo planificado y lo realizado, si incluyen algún ejercicio no previsto, si necesitan cambiar las series, las repeticiones o la intensidad. Al finalizar el auto-entrenamiento, realizarán un informe en el que se valore el trabajo realizado, el cumplimiento de sus objetivos, los cambios realizados y lo que harían si tuviesen que volver a planificar un trabajo similar de nuevo.

1.3. CRONOGRAMA:

Durante el primer trimestre se realizarán las siguientes tareas:

- Tarea 1. Videotutorial de una prueba de valoración física.
- Tarea 2 y 3. Realización de las pruebas de condición física y de cualidades motrices y valoración del nivel físico propio.
- Tarea 4. Realización de una adaptación de las pruebas FMS y análisis de sus resultados.
- Tarea 5. Entrevista grupal para valorar el nivel físico personal y el grupal con la referencia de las promociones desde 2009.

Durante el segundo trimestre se propondrán otras 3 tareas:

- Tarea 6. Objetivos del plan de autoentrenamiento.
- Tarea 7. Investigación sobre los aspectos de teoría del entrenamiento necesarios para realizar el entrenamiento personal.
- Tarea 8. Diseño del plan de autoentrenamiento para 4 semanas.

Finalmente, en el tercer trimestre se realizarán las dos últimas tareas:

- Tarea 9. Puesta en práctica de los entrenamientos.
- Tarea 10. Informe de valoración del entrenamiento realizado.

1.4. CONEXIÓN CON LOS ELEMENTOS CURRICULARES:

En el Decreto 60/2022, de 30 de agosto, por el que se regula la ordenación y se establece el currículo de Bachillerato en el Principado de Asturias, para la materia de Educación Física nos encontramos con los siguientes elementos curriculares que justifican esta SA (Véase Decreto 60/2022).

Competencia específica 1. Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.

El criterio de evaluación (CE) asociado sería:

1.1. Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos.

Este CE está vinculado a los siguientes descriptores operativos de las competencias clave:

Competencia Matemática y Competencia en Ciencia, Tecnología e Ingeniería (STEM)

STEM2. *Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar fenómenos relacionados con la modalidad elegida, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, planteándose hipótesis y contrastándolas o comprobándolas mediante la observación, la experimentación y la investigación, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, apreciando la importancia de la precisión y la veracidad y mostrando una actitud crítica acerca del alcance y limitaciones de los métodos empleados.*

SMTE5. *Planea y emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física y mental, y preservar el medio ambiente y los seres vivos, practicando el consumo responsable, aplicando principios de ética y seguridad para crear valor y transformar su entorno de forma sostenible adquiriendo compromisos como ciudadano en el ámbito local y global.*

Competencia digital (CD)

CD1. *Realiza búsquedas avanzadas comprendiendo cómo funcionan los motores de búsqueda en internet aplicando criterios de validez, calidad, actualidad y fiabilidad, seleccionando los resultados de manera crítica y organizando el almacenamiento de la información de manera adecuada y segura para referenciarla y reutilizarla posteriormente.*

CD4. *Evalúa riesgos y aplica medidas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente y hace un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.*

Competencia Personal, Social y de Aprender a Aprender (CPSAA)

CPSAA1.1 *Fortalece el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de objetivos de forma autónoma para hacer eficaz su aprendizaje.*

CPSAA1.2 *Desarrolla una personalidad autónoma, gestionando constructivamente los cambios, la participación social y su propia actividad para dirigir su vida.*

CPSAA5. *Planifica a largo plazo evaluando los propósitos y los procesos de la construcción del conocimiento, relacionando los diferentes campos del mismo para desarrollar procesos autorregulados de aprendizaje que le permitan transmitir ese conocimiento, proponer ideas creativas y resolver problemas con autonomía.*

Competencia Emprendedora (CE)

CE3. *Lleva a cabo el proceso de creación de ideas y soluciones innovadoras y toma decisiones, con sentido crítico y ético, aplicando conocimientos técnicos específicos y estrategias ágiles de planificación y gestión de proyectos, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para elaborar un prototipo final de valor para el resto de las personas, considerando tanto la experiencia de éxito como de fracaso, una oportunidad para aprender.*

Saberes básicos:

Bloque A. Vida activa y saludable - Salud física: programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.

Bloque B. Organización y gestión de la actividad física: Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar).

Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices: Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.

En esta situación de aprendizaje tendría cabida la participación de otras materias. A modo de ejemplo señalamos las competencias específicas de la materia de anatomía aplicada.

Competencia específica 3. Explorar y vivenciar la corporalidad, diseñando propuestas que impliquen una mejora del rendimiento físico y control motor, la capacidad expresiva o la creatividad motriz, para consolidar actitudes de superación y favorecer el desarrollo de su identidad personal, valorando la diversidad cultural como fuente de riqueza.

Competencia específica 4. Analizar críticamente los efectos de determinadas acciones o conductas sobre la salud, basándose en los fundamentos de la biología, la fisiología y la anatomía patológica, para promover y adoptar hábitos saludables que permitan mantener y mejorar la salud individual y colectiva, construyendo entornos más saludables, seguros y en condiciones de igualdad.

1.5. METODOLOGÍA:

A lo largo de toda la SA se utilizará una metodología variada que combine la reproducción de modelos y los estilos más directivos para las ejecuciones básicas y las correcciones con un planteamiento más activo y competencial que utilice el aprendizaje basado en proyectos (ABP). Para la parte más teórica se utilizará un planteamiento de clase invertida (Flipped classroom) ya que se trabajarán los conceptos básicos fuera del aula y se resolverán las dudas en clase.

1.6. SECUENCIACIÓN DE LA SA EN EDUCACIÓN FÍSICA:

Descripción de la actividad o proceso 1: Videotutorial de una prueba de valoración física.

Utilizando la aplicación Flipgrip u otra similar, cada alumno va a realizar un tutorial sobre una prueba que se puede utilizar para la valoración del rendimiento físico. Necesitarán la colaboración de al menos un compañero para que grabe las imágenes o para que realice el test mientras graba. Deben explicar:

- Origen del test.
- Protocolo: cómo se realiza correctamente y los errores frecuentes a evitar.
- Dónde se utiliza (opsiones, acceso universitario, etc)
- Sensaciones al realizar el test.
- Recomendaciones

Los recursos que se van a utilizar para esta tarea son la cámara del móvil o de las tablets del centro para la grabación de imágenes, el material del departamento de EF para poder realizar las pruebas (Cinta métrica, cronómetros, conos, vallas, bancos suecos y balones), Teams de Microsoft donde tendrán las instrucciones de la tarea y Filgrip para editarla y presentarla.

Descripción de la actividad o proceso 2 y 3: Realización de las pruebas de condición física y de cualidades motrices y valoración del nivel físico propio.

Se comenzará con la explicación precisa del protocolo de realización de cada prueba. El alumnado debe comprender la importancia de realizar de forma correcta el test para que pueda ser comparable su resultado con el baremo del centro. Para ello, cuentan con los videotutoriales que han elaborado este curso y en años anteriores. Para realizar los test de condición física y de coordinación motriz se deberán agrupar sin un número fijo de personas. Se ayudarán para que la ejecución sea correcta y para determinar la marca. El docente supervisará la realización y los resultados de las pruebas, por ejemplo, ayudará a registrar tiempos, establecer distancias, etc. Una vez el alumnado haya realizado todas las pruebas, y volcado toda la información obtenida en el documento EXCELL, tendrán que realizar una búsqueda de los conceptos básicos relacionados con la condición física, la coordinación, aspectos estadísticos como lo que es un percentil y para qué se utiliza, etc. Tendrán que anotar el nivel al que corresponden sus marcas en los test y reflexionar sobre los motivos por los que obtienen esos resultados y no otros. Será, del mismo modo, la base sobre la que establecer los objetivos del plan de autoentrenamiento y el volumen e intensidad de los ejercicios en sus sesiones de trabajo práctico.

Los recursos que se van a utilizar para esta tarea son el material del departamento de Educación Física para poder realizar las pruebas (Cinta métrica, cronómetros, conos, vallas, bancos suecos y balones) y Excel para la realización del cálculo de percentiles.

Descripción de la actividad o proceso 4: Realización de una adaptación de las pruebas FMS (Funcional Moment Screen) y análisis de sus resultados.

Realizar los ejercicios propuestos en la ficha que entregará el profesor y realizarlos en clase para determinar los niveles de calidad del movimiento, de forma principal, y de fuerza, coordinación y flexibilidad, de manera secundaria. Establecer el nivel personal de progresión con ayuda de los compañeros. Reflexionar sobre la calidad de vuestros movimientos en el momento actual: ¿Cómo consideran que son?, ¿Estás mejor o peor de lo que pensaban?, ¿Qué es lo que más les ha costado? y ¿lo qué menos?

Los recursos que se van a utilizar para esta tarea son el material del departamento de Educación Física para poder realizar las pruebas (colchonetas, picas, cinta métrica, etc) y fichas para la evaluación y el registro de los resultados de los test.

Descripción de la actividad o proceso 5: Realización de una entrevista grupal para valorar el nivel físico personal y grupal:

En clase se realizará una entrevista a toda la clase en la que por turnos, con la moderación del docente, se irán haciendo valoraciones personales sobre diferentes aspectos del nivel físico tanto individual como grupal. Se irán haciendo preguntas referentes a la condición física, a las cualidades motrices (coordinación y agilidad) y a la calidad del movimiento.

Descripción de la actividad o proceso 6: Objetivos del plan de autoentrenamiento.

Lo primero que tendrán que hacer es buscar información sobre los objetivos SMART (específicos, medibles, alcanzables, relevantes y temporales).

Una vez entendido este concepto, tendrán que aplicarlo al plan personal que diseñarán en la siguiente tarea.

¿Qué objetivos te planteas para el plan de autoentrenamiento? Son:

- Específicos/ concretos
- Medibles/ medibles
- Alcanzables/ Realistas
- Relevantes/ adaptados a las necesidades propias
- Temporales/ centrados en cuatro semanas.

Justificar y argumentar los motivos por los que consideran que cumplen estas condiciones.

Una referencia a su disposición será Fitback (2022). Los recursos que se van a utilizar para esta tarea son: Microsoft Teams (instrucciones de la tarea) e Internet (para la búsqueda de información).

Descripción de la actividad o proceso 7: Búsqueda de información sobre los conceptos básicos de teoría del entrenamiento necesarios para realizar el autoentrenamiento.

La tarea consiste en buscar información y seleccionar la más pertinente para aplicarla al diseño de un entrenamiento personal. Los conceptos que se deben explicar son:

- Entrenamiento.
- Adaptación del organismo al ejercicio.
- Carga.
- Volumen.
- Intensidad.
- Principios del entrenamiento.
- Condición física.
- Capacidades físicas básicas.
- Flexibilidad.
- Fuerza.
- Velocidad.
- Resistencia.

Se realiza un mapa conceptual para sintetizar la información.

El trabajo se realiza en soporte digital y tendrá portada, índice y bibliografía.

Como en la tarea anterior, los recursos que se van a utilizar para esta tarea son: Teams de Microsoft para las instrucciones de la tarea e Internet para la búsqueda de información. Por ejemplo, podrán consultar la web, Apps para crear mapas conceptuales, de Educación 3.0 (2022).

Descripción de la actividad o proceso 8: Diseño del plan de autoentrenamiento para 4 semanas.

Una vez que se conocen los principios y cómo estructurar el entrenamiento y el estado de forma inicial, en esta tarea van a preparar una planificación individualizada.

Para las clases de las 4 semanas hay que establecer la rutina diaria, indicando todos los días que se haga ejercicio lo siguiente:

- Objetivo del/los ejercicio/s (aeróbico, trabajo de fuerza, trabajo de coordinación, trabajo de flexibilidad... cada uno concreta en función de lo que haga)
- Descripción de los ejercicios (cómo se realizan o bien hacer un dibujo explicativo)
- Musculatura trabajada (concretar grupos musculares por ejercicios)
- Volumen de la sesión (en tiempo estimado)
- Intensidad media (en Frecuencia Cardiaca de Trabajo estimada)
- Otras observaciones (todo aquello que creas importante señalar)

Los recursos que se van a utilizar para esta tarea son Teams de Microsoft donde tendrán las instrucciones de la tarea, para la búsqueda de los ejercicios acudirán a Internet, bibliografía especializada o personas que les asesoren y para la realización del plan de autoentrenamiento pueden elegir la realización manual o digital (uso del procesador de textos).

Descripción de la actividad o proceso 9: Puesta en práctica de los entrenamientos.

Realización durante 4 semanas (8 clases) de los entrenamientos que cada alumno/a ha diseñado para él mismo. El profesor supervisará el desarrollo de los entrenamientos y resolverá las dudas que puedan tener sobre la ejecución correcta de los ejercicios.

Los recursos que se van a utilizar para esta tarea son el material del departamento de EF para poder realizar los ejercicios de entrenamiento (colchonetas, trx, gomas elásticas, etc) o aportado por el alumnado (mancuernas o botellas lastradas, por ejemplo).

Descripción de la actividad o proceso 10: Informe de valoración del autoentrenamiento realizado.

Para la realización de la valoración de su entrenamiento tendrán que realizar un informe que responda a las siguientes cuestiones:

- Analiza la planificación de tus entrenamientos: ¿Qué cambios has realizado? ¿Qué fallos has detectado?
- Valora la intensidad con la que has entrenado ¿Cómo la definirías (baja / media / alta / muy alta) ¿Has controlado la intensidad? ¿Cómo?
- Valora el volumen (cantidad de trabajo) ¿Has hecho muchos ejercicios? ¿Has aprovechado bien el tiempo?
- Principios del entrenamiento: ¿Qué principios has cumplido y cuáles no has tenido en cuenta?
- ¿El entrenamiento se adaptó a tus necesidades? ¿Por qué?
- Autonomía ¿Has trabajado bien sin control directo? ¿Te gusta trabajar de forma independiente?
- Opinión personal sobre el trabajo de autoentrenamiento.
- ¿Qué valoración global hacer de tu trabajo? ¿Por qué?

Los recursos que se van a utilizar para esta tarea son Teams de Microsoft donde tendrán las instrucciones de la tarea y realizarán la entrega de la misma. Para la realización del informe que valore su plan de autoentrenamiento pueden elegir la realización manual o digital (uso del procesador de textos).

1.7. EVALUACIÓN:

Para la evaluación de esta SA se utilizarán las siguientes actividades e instrumentos:

Tabla 1.

Actividades e instrumentos de evaluación que se utilizan en esta SA.

| <u>Actividades de evaluación:</u> | <u>Instrumentos:</u> |
|---|--|
| 1- Realización de un videotutorial explicando la correcta realización de una prueba de valoración física. | 1- Rúbrica. |
| 2- Trabajo de valoración del nivel de las cualidades motrices. | 2- Escala de valoración. |
| 3- Trabajo de valoración del nivel de la condición física. | 3- Escala de valoración. |
| 4- Ficha de análisis de resultados pruebas FMS | 4- Diana de evaluación. |
| 5- Entrevista grupal valoración nivel físico personal y grupal. | 5- Rúbrica. |
| 6- Objetivos del plan de entrenamiento. | 6-Lista de verificación. |
| 7- Trabajo sobre aspectos básicos de teoría del entrenamiento. | 7- Escala de valoración. |
| 8- Entrega del plan de autoentrenamiento. | 8-Escala de valoración. |
| 9-Realización de los entrenamientos | 9-Rúbrica (autoevaluación y heteroevaluación). |
| 10-Informe de valoración del autoentrenamiento. | 10- Escala de valoración (autoevaluación). |

En las actividades de evaluación 2,3,4,5,9 y 10 está presente la autoevaluación ya que el alumnado debe reflexionar sobre su nivel físico y sobre el entrenamiento realizado. Los instrumentos utilizados son de heteroevaluación y corren a cargo del docente. En la tarea 9, el alumnado recibe por email la rúbrica para valorar su trabajo que es enviada por el cuaderno del profesor digital Additio. El docente también utiliza la misma rúbrica para valorar a cada alumno/a. Si hay una diferencia significativa entre ambas apreciaciones se analizan los motivos y se intenta llegar a un consenso. En la 10 también se envía la rúbrica y las valoraciones llegan al cuaderno del profesor digital. Para obtener la calificación del alumnado, tanto parcial como final, se hace la media aritmética de todas las notas de todos los instrumentos utilizados. No debemos olvidarnos de la importancia del Feedback y la evaluación formativa. En 1º de bachiller, al aplicar una metodología menos directiva, permite al docente centrarse más en dar retroinformación constante de los aspectos a mejorar, de las ejecuciones correctas y de la forma de alcanzar los aprendizajes.

2. REFLEXIONES FINALES.

La LOMLOE (2020) se basa en los siguientes referentes que hemos tenido en cuenta en esta propuesta de aplicación práctica.

El planteamiento de esta SA se ajusta perfectamente a la heterogeneidad del alumnado, en la línea del diseño universal para el aprendizaje (DUA). Elizondo (2022) define el DUA como "un marco educativo que guía el diseño de métodos, materiales y entornos flexibles que minimizan las barreras al aprendizaje". En esta propuesta, cada persona realiza una valoración de su nivel físico y una propuesta de mejora adaptada a sus posibilidades y con el objetivo de salud. Incluso si en el grupo hay algún alumno o alumna con diversidad funcional realiza las pruebas de valoración acordes a sus características y planifica su autoentrenamiento partiendo de su nivel y de sus posibilidades reales de mejora.

Otro de los referentes de esta Ley educativa son los Objetivos de Desarrollo Sostenible (Naciones Unidas, 2015). El objetivo 3 (ODS 3), Salud y Bienestar, es "garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades" y conecta, por tanto, plenamente con la Educación Física y con esta SA. Del mismo modo el ODS 4, Educación para todos, al tratarse del contexto escolar es otro referente fundamental ya que supone "garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos".

Siguiendo las recomendaciones del Consejo de la Unión Europea (2018) un referente fundamental en la educación actual son las competencias clave. En esta SA, se trabajan la Competencia Matemática y Competencia en Ciencia, Tecnología e Ingeniería (STEM), Competencia digital (CD), Competencia Personal, Social y de Aprender a Aprender (CPSAA) y la Competencia Emprendedora (CE). Para ello, se utilizan estrategias metodológicas que motivan y resultan interesantes para todo el alumnado. Las tareas propuestas animan a la participación y a afrontar retos o desafíos. Se genera, por tanto, un aprendizaje significativo, estimulando la educación emocional, las funciones cognitivas y que favorecen un buen clima en el aula. Las tareas de aprendizaje pretenden ser útiles para el alumnado generando un estilo de vida activo. El plan de entrenamiento personal tiene una clara transferencia para su día a día y al llevarlo a la práctica mejoran su salud (Pereyra, 2020). Las actividades físicas y deportivas constituyen una forma muy extendida de participación en la sociedad y favorece el conocimiento del mundo que les rodea.

Ante los cambios educativos es lógico un periodo de desorientación. Esta propuesta intenta ayudar a entender la aplicación de la Ley vigente para ir asimilando las novedades y llevándolas a la práctica.

3. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Brousseau, G. (2006). *Theory of didactical situations in mathematics: Didactique des mathématiques, 1970–1990* (Vol. 19). Springer Science & Business Media.

Carriedo, A., Fernández-Río, J., Méndez-Giménez, A., & Cecchini, J. A. (2022). Test de condición física: Modelo tradicional versus modelo de educación deportiva. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 22(86), 269-284.

Consejo de la Unión Europea. (2018). Recomendación del Consejo, de 22 de mayo de 2018, relativa a las competencias clave para el aprendizaje permanente. Bruselas: Diario Oficial de la Unión Europea.

Cyrulies, E., & Schamne, M. (2021). El aprendizaje basado en proyectos: Una capacitación docente vinculante. *Páginas de Educación*, 14(1), 1-25.

Decreto 60/2022, de 30 de agosto, por el que se regula la ordenación y se establece el currículo de Bachillerato en el Principado de Asturias. BOPA núm 169, 1 de septiembre de 2022

Elizondo, C. (2022). Diseño universal para el aprendizaje y neuroeducación: Una perspectiva desde la ciencia de la mente, cerebro y educación. *Journal of neuroeducation= revista de neuroeducación= revista de neuroeducació*, 3(1), 99-108.

García, J. G. (2020). El constructivismo en la educación y el aporte de la teoría sociocultural de Vygotsky para comprender la construcción del conocimiento en el ser humano. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 7(2), 1-21 <https://doi.org/10.46377/dilemas.v32i1.2033>

Educación 3.0 (2022) Apps para crear mapas conceptuales. Recuperado el 28 de octubre de 2022 de <https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/apps-para-crear-mapas-conceptuales/>.

Fitback (2022). ¿Sabes cómo fijar tus objetivos de ejercicio de forma eficaz? Recuperado el 26 de octubre de 2022 de <https://www.fitbackeurope.eu/es-es/crear-un-informe/-como-fijar-objetivos-de-ejercicio>

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. BOE núm 340, de 30 de diciembre de 2020.

López Esparrell, J. M. (2022). Situaciones de aprendizaje. Recuperado el 26 de octubre de 2022 de <https://blogsaverros.juntadeandalucia.es/ellocodelamochila/lomloe/situaciones-de-aprendizaje/#:~:text=El%20concepto%20%E2%80%9Csituaci%C3%B3n%20de%20aprendizaje,y%20con%20el%20aprendizaje%20situado.>

López, L. F. Á., Rojas, A. L. D., Llano, M. E., & Ocampo, N. A. L. (2021). Práctica pedagógica y motivación desde el aprendizaje situado. *Tesis Psicológica*, 16(1), 178-201.

Ministerio de Educación y Formación Profesional. Gobierno de España (2021). Portal del Sistema Educativo Español. Recuperado el 26 de octubre de 2022 de <https://educagob.educacionyfp.gob.es/inicio.html>.

Naciones Unidas, Asamblea General. (2015). Resolución aprobada por la Asamblea General el 25 de septiembre de 2015. Transformar nuestro mundo: la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible.

<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/2015/09/la-asamblea-general-adopta-la-agenda-2030-para-el-desarrollo-sostenible/>

Pérez-Pueyo, Á., Alcalá, D. H., Berrocal, O. C., Bernardino, C. H., & Álvarez, I. H. (2022). Análisis y reflexión sobre el nuevo currículo de educación física. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (463 (3), 41-58. [https://doi.org/10.55166/reefd.vi463\(3\).1073](https://doi.org/10.55166/reefd.vi463(3).1073)

Pereyra, E. (2020). Influencia de la motivación en la actividad física, el deporte y la salud. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, Vol.5 (200). <https://doi.org/10.32351/rca.v5.200>

Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria. BOE núm 76, de 30 de marzo de 2022.

Siedentop, D. (1994). *Sport education: Quality PE through positive sport experiences*. Human Kinetics.

Solbes, R. (2021). Los nuevos elementos curriculares de la LOMLOE. Recuperado el 26 de octubre de 2022 de <https://raulsolbes.com/2021/11/10/los-nuevos-elementos-curriculares-de-la-lomloe/>

Fecha de recepción: 9/11/2022
Fecha de aceptación: 19/12/2022