

# Diseño de un plan de vida saludable en el aula de Educación Física

**Autor:** García Bueno, Carmelo (Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Máster del Profesorado. Especialidad en Educación Física).

**Público:** Profesores de Educación Física en Bachillerato. **Materia:** Educación Física. **Idioma:** Español.

**Título:** Diseño de un plan de vida saludable en el aula de Educación Física.

## Resumen

Esta Buena Práctica educativa trata de mostrar a los alumnos la importancia de desarrollar unos hábitos de vida saludables en su vida diaria, ya que la obesidad se ha convertido en uno de los problemas de salud más habituales en la actualidad. Posteriormente, se ha desarrollado la propuesta educativa compuesta por cuatro actividades, en las que se tratarán diferentes aspectos fundamentales para desarrollar hábitos saludables. Todo ello a través de metodologías que impliquen activamente al alumno. Por último, se ha realizado una valoración sobre la Buena Práctica propuesta, así como las posibles mejoras que pueden incluirse.

**Palabras clave:** Didáctica de la Educación Física, Educación Física, Aprendizaje Basado en Proyectos, Actividad Física y Salud.

**Title:** Design of a healthy living plan for the Physical Education classroom.

## Abstract

This educational best practice aims to show students the importance of developing healthy habits in their daily lives, seeing as obesity has become one of the most common health problems today. Subsequently, the educational proposal has been developed to consist of four activities, which will deal with different fundamental aspects of the development of healthy habits. This takes place using methods that actively involve the student. Finally, an evaluation has been carried out on the proposed best practice, as well as possible improvements.

**Keywords:** Didactic of Physical Education, Physical Education, Project Based Learning, Physical Activity and Health.

Recibido 2018-08-16; Aceptado 2018-08-22; Publicado 2018-09-25; Código PD: 099085

## 1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN DEL TFM

### 1.1. Introducción

Este trabajo tiene como objetivo desarrollar una propuesta de Buena Práctica docente a través de metodologías activas, que impliquen al alumno en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Este tipo de planteamientos suponen una mayor motivación para el alumno, ya que debe resolver problemas que encontramos en la sociedad actual.

Además, en la actualidad resulta fundamental concienciar a la sociedad de la importancia de desarrollar hábitos de vida saludable, lo que supondrá una mejora de la salud en los individuos y un ahorro económico en las administraciones públicas.

En primer lugar, se hace referencia a la justificación de la Buena Práctica, así como las líneas de innovación correspondientes. También se describen los objetivos de la Buena Práctica planteada y las diferentes fases en las que se llevará a cabo. Para finalizar este primer apartado, se expone una amplia fundamentación teórica sobre las metodologías activas en la práctica educativa, y más concretamente sobre el Aprendizaje Basado en Proyectos.

En la segunda parte del trabajo podemos encontrar la propuesta de Buena Práctica docente, utilizando la metodología del Aprendizaje Basado en Proyectos. Esta propuesta tratará los aspectos más relevantes para desarrollar un estilo de vida saludable a través de la actividad física y una alimentación equilibrada.

### 1.2. Justificación de la propuesta.

Las principales razones para la justificación de la propuesta elegida son las siguientes:

- En el ámbito educativo, resulta fundamental desarrollar metodologías activas que impliquen al alumno en el proceso enseñanza-aprendizaje, de manera que se afiancen los conocimientos y sean capaces de resolver problemas que se pueden presentar en el futuro. En la actualidad, la Sociedad del Conocimiento provoca innumerables transformaciones en breves periodos de tiempo, por lo que los jóvenes deben estar preparados para afrontar retos desconocidos en el futuro. Sanz-Magallón (2000) puso un ejemplo claro sobre este hecho: una edición diaria del New York Times contiene más información de la que podría tener un ciudadano del siglo XVII durante toda su vida. Algo similar ocurre con el proceso educativo de niños y jóvenes, ya que en el futuro, probablemente, las necesidades de formación actuales no tengan utilidad en lo que se refiere a su dedicación profesional, debido a los cambios tan acelerados que se producen en la sociedad actual (Vergara Ramírez, 2015). De ahí la importancia de enseñar a nuestros alumnos a manejar la información a la que tienen acceso, y saber codificarla para poder resolver los problemas que se les presenten en su vida personal o laboral en un futuro cercano.
- Por otra parte, la obesidad es una de las principales patologías que se dan en la sociedad actual como consecuencia de hábitos de vida sedentarios o mala alimentación. Resulta fundamental concienciar a los jóvenes, y a la sociedad en general, de la importancia de llevar a cabo una vida saludable. Como indica Santos Muñoz (2005), la obesidad en niños y adolescentes, además de ser un factor determinante en enfermedades cardiovasculares o diabetes, afecta a su desarrollo psicológico y su adaptación social. Este autor, define la obesidad como *“el mayor desafío europeo para la salud pública en el siglo XXI”*. En lo que respecta a niños y jóvenes, más del 26% de los niños en España tienen exceso de peso (Serra et al., 2003; citado en Contreras et al., 2017) y este porcentaje seguirá aumentando en las próximas décadas (Estudio Aladino, 2013; citado en Contreras et al., 2017). Este problema, actualmente provoca elevados costes a los que hacer frente en la sanidad pública. Para resolver este problema, será fundamental la implicación de diferentes organismos sociales a través de la planificación de eventos o actividades que ayuden a conseguir el objetivo.
- Por último, es necesario recordar la importancia de la participación activa de niños y adolescentes en la sociedad, de manera que puedan expresar sus opiniones e inquietudes a los órganos gubernamentales, ya sean locales, autonómicos o nacionales. Como indica la Constitución Española en lo referente a la libertad e igualdad, *“corresponde a los poderes públicos [...] facilitar la participación de todos los ciudadanos en la vida política, económica, cultural y social”* (Constitución Española, 1978, art.9). Desde el año 2010, en España existen los Consejos de Participación de Niños y Adolescentes, que son espacios donde los jóvenes tienen una participación activa dentro de las políticas municipales. Estos consejos, para muchos desconocidos, normalmente son gestionados por ONG o gobiernos locales (UNICEF, 2014). Integrar en el centro educativo estos espacios de diálogo y debate puede aportar múltiples beneficios al proceso de enseñanza-aprendizaje. En primer lugar, los profesores obtienen información sobre los temas que inquietan y motivan al alumno, de manera que puede enfocar el proceso educativo en esa dirección. Además, el docente podrá facilitar los medios adecuados al alumno, planteando hipótesis, reflexiones o investigaciones que le dirijan hacia una solución efectiva del problema. Por otra parte, los alumnos sentirán una mayor motivación, ya que perciben una utilidad real dentro la sociedad, lo que provocará una mayor responsabilidad e implicación en el proceso de aprendizaje.

### 1.3. Líneas de innovación.

Carbonell (2001), define innovación como *“una serie de intervenciones, decisiones y procesos, con cierto grado de intencionalidad y sistematización que tratan de modificar actitudes, ideas, culturas, contenidos, modelos y prácticas pedagógicas”* (Carbonell, 2001; citado en Margalef y Arenas, 2006).

Botkin (1983) afirma que *“el aprendizaje innovativo es un medio necesario para preparar a los individuos y a las sociedades para actuar concertadamente en nuevas situaciones, especialmente aquellas creadas por la humanidad misma”* (Botkin 1983; citado en Carcelén Reluz, 2008).

En otro sentido, Carcelén Reluz (2008) indica que este tipo de aprendizajes serán fundamentales en el futuro para poder resolver los problemas políticos, sociales, económicos... que se produzcan en la sociedad. Este mismo autor, indica la importancia de ser prudentes a la hora de incluir prácticas innovadoras en el aula, ya que deben responder a necesidades sociales y deben ser una consecuencia de diferentes procesos interactivos.

Uno de los elementos que podría ayudar a conseguir las mejoras deseadas durante el proceso de aprendizaje son las metodologías activas, donde el docente deja de ser el emisor de conocimientos y se convierte en un mediador o guía del proceso, de manera que el alumno pasa a ser el principal protagonista del aprendizaje. Además, debemos tener en cuenta que el principal precursor de la innovación educativa es el docente (Abellán y Herrada, 2016).

En la Buena Práctica docente propuesta en este documento se buscarán una serie de cambios a través de intervenciones novedosas, implicando a los alumnos en situaciones y problemáticas reales y garantizándoles que las soluciones aportadas serán presentadas a los organismos implicados en la problemática. Para ello, se utilizará la metodología activa denominada Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP). Con ello, buscaremos que el alumno sienta una mayor motivación durante el proceso de aprendizaje y además se implique activamente en la promoción de cambios sociales que ayuden a mejorar la vida de las personas, en este caso a través de la salud. A lo largo del trabajo se incluirán diferentes medios informáticos y audiovisuales, de manera que se facilite la difusión del trabajo. Además, el trabajo se desarrollará en grupos lo que fomentará una serie de valores y actitudes en los alumnos (trabajo en equipo, sentido de la responsabilidad, capacidad de diálogo y debate...), además de desarrollar un razonamiento mayor (Abellán y Herrada, 2016). Por último, la tarea se propone dentro de un marco de investigación-acción, lo cual establecerá una relación directa entre la teoría y la práctica (Carcelén Reluz, 2008).

## 2. DESCRIPCIÓN GENERAL DEL ESTUDIO

### 2.1. La finalidad y los objetivos del trabajo.

La finalidad principal del trabajo será la toma de conciencia, por parte del alumno, de la importancia de realizar actividad física de forma regular para la mejora de la condición física y la salud. Esta valoración positiva de la actividad física y la dieta equilibrada por parte de los alumnos, fomentará una actitud crítica hacia hábitos de vida sedentarios y poco saludables, mostrando un sentimiento de responsabilidad y compromiso social con los problemas reales de su entorno.

Por otra parte, los objetivos principales del trabajo son los siguientes:

Diseñar una propuesta educativa dentro de la asignatura de Educación Física durante la etapa de Bachillerato, desarrollando metodologías didácticas que impliquen al alumno activamente en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Fomentar en el alumno el aprendizaje autónomo a través de retos concretos, de manera que sean capaces de resolver problemas que se presentan en la sociedad actual.

Desarrollar hábitos de conducta en el alumno que fomenten la vida saludable a través de la actividad física y una alimentación equilibrada.

### 2.2. Fases de la Buena Práctica.

Para establecer las fases que se llevarán a cabo durante el desarrollo de la Buena Práctica, se ha consultado la Guía de Buenas Prácticas Docentes elaborada por la Agencia Andaluza de Evaluación Educativa (Consejería de Educación, Junta de Andalucía, 2012). Posteriormente, se han establecido las siguientes fases para desarrollar la Buena Práctica:

- **Expresión del problema:** realizar la propuesta de tema que queremos abordar, estableciendo los contenidos, objetivos y competencias que deben adquirir los alumnos. Para ello debemos buscar un problema real que se produzca en la sociedad actual, de manera que el alumno sienta una mayor motivación a la hora de aportar soluciones. Todo lo anterior debe quedar plasmado en un documento al que puedan tener acceso los propios alumnos, familiares, directivos del centro...
- **Propuestas de intervención y elaboración de hipótesis:** dividir la clase en grupos de tres o cuatro personas, dependiendo del número total de alumnos en el aula. Cada grupo debe establecer una organización interna de

trabajo, marcándose un plan de acción y unos objetivos de trabajo concretos, de tal forma que puedan desarrollar las diferentes tareas propuestas asignándose determinadas responsabilidades individuales. Para ello será necesario determinar una serie de hipótesis sobre las que deben trabajar.

- **Recogida de información:** el profesor debe facilitar un documento informativo a los alumnos en el que aparezcan diferentes espacios donde podrán recabar información sobre el tema propuesto (Google Académico, Teseo...). Deben ser fuentes que ofrezcan información rigurosa sobre la materia. Para completar este apartado, deberán incluirse sesiones con expertos en los temas propuestos, ya sea en forma de videoconferencias, charlas o entrevistas, de manera que los alumnos puedan completar la información.
- **Análisis de datos y elaboración de conclusiones:** se deberá filtrar la información para elaborar una serie de conclusiones sobre el tema del proyecto. Para ello podremos realizar debates en el aula, presentaciones a través de medios audiovisuales, esquemas...
- **Comunicación de las conclusiones:** se desarrollara de diferentes formas, como por ejemplo, charlas a alumnos de cursos precedentes, exposiciones ante algún organismo social implicado en el problema o difusión a través de medios audiovisuales (YouTube) o edublogs. Los alumnos deberán proponer soluciones sobre el tema en cuestión.
- **Evaluación del proceso:** en este apartado es necesario remarcar la importancia de evaluar y no limitarnos a realizar una calificación, ya que en la actualidad es habitual utilizar de forma errónea ambos términos como sinónimos. La calificación es un herramienta de poder y exclusión, mientras que la evaluación nos ayuda a hacer una reflexión sobre lo aprendido, de manera que los alumnos se orientan de una manera más eficaz hacia el objetivo planteado (Vergara Ramírez, 2015). Para ello, se llevarán a cabo cuestionarios individuales, discusiones grupales... de manera que podamos valorar los resultados obtenidos. Tanto el alumno como el profesor deberán llevar a cabo una autoevaluación. En este apartado se podrán incluir rúbricas para la evaluación del trabajo de los alumnos.

### 3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA: ESTADO DE LA CUESTIÓN

#### 3.1. Buenas Prácticas docentes

Podemos definir el concepto de Buenas Prácticas (BBPP en adelante) como “las acciones o iniciativas con repercusiones tangibles y medibles en cuanto a la mejora de la calidad de vida de los habitantes y del medio ambiente de una forma sostenible y que pueden servir como modelos para que otros países o regiones puedan conocerlos y adaptarlos a su propia situación” (Hernández, 2001; citado en Castillo García, 2015, p. 55). Shulman (1986) sitúa las BBPP como el principal objeto de estudio en la investigación educativa.

Otra definición relevante fue la aportada por Abdoulaye (2003), afirmando que “las BBPP son ejemplos exitosos de cambio en modos de hacer que mejoran un estado de cosas existente y que comportan una serie de criterios o estándares a los que se atienen” (Abdoulaye, 2003; citado en Castillo García, 2015, p. 64).

Por otra parte, Pérez (2011), define como “el conjunto de acciones innovadoras, eficaces, sostenibles, contrastables, transferibles y fiables, integradas en un proceso previamente planificado, reflexivo y sistemático, que pretende dar respuesta a una necesidad sentida por los miembros de una institución o colectivo, orientado a conseguir los objetivos propuestos, en un contexto determinado” (Pérez, 2011; citado en Castillo García, 2015, p. 66).

La Guía de Buenas Prácticas Docentes elaborada por la Agencia Andaluza de Evaluación Educativa, define las BBPP como un “conjunto de acciones” que llevan a cabo los docentes con el fin de mejorar el proceso educativo, de manera que los alumnos adquieren las competencias básicas. Para llevar a cabo BBPP innovadoras también será necesario que el profesorado mejore sus competencias profesionales (Consejería de Educación, Junta de Andalucía, 2012).

Para establecer si una práctica puede ser considerada como BP podemos plantear las siguientes cuestiones (Calvillo, s.f.; citado en Consejería de Educación, Junta de Andalucía, 2012):

- ¿Se consiguen los objetivos propuestos?

- ¿Implica diferentes competencias en la resolución de problemas?
- ¿Es accesible y útil?

A la hora de llevar a cabo las BBPP será necesario establecer una serie de acciones que se llevarán a cabo (Chickering y Gamson, 1991; citado en Castillo García, 2015):

- Incentivar la relación profesor-alumno.
- Desarrollar procesos de cooperación entre los alumnos.
- Aplicar metodologías activas en el aprendizaje.
- Dar importancia a la retroalimentación.
- Comunicar altas expectativas.
- Respetar la diversidad en el aprendizaje.

En la actualidad las instituciones políticas que establecen la normativa educativa en España están dando especial importancia a la BBPP. Además, los procesos de formación de los docentes están enfocados al aprendizaje del desarrollo de BBPP en el aula. A pesar de ello, existe un gran conflicto a la hora de valorar si una BP resulta eficaz o no, ya que no existen unos estándares de evaluación en este sentido. (Castillo García, 2015).

A la hora de llevar a cabo una BP debemos tener en cuenta el contexto en el que nos encontramos, de manera que podamos adaptar nuestra intervención según las necesidades concretas. Para ello es importante que la BP se centre en el nivel de aula (micro nivel) o en el centro (macro nivel) (Johnson y Rudolph, 2001; Ballart, 2007; citados en Castillo García, 2015).

Según el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte del Gobierno de España, las BBPP deben seguir los atributos establecidos por la UNESCO en el programa MOST (Management of Social Transformations):

- Innovadora, algo nuevo y creativo.
- Efectiva, tiene un impacto positivo.
- Sostenible, puede mantenerse a lo largo del tiempo.
- Replicable, puede desarrollarse en otros lugares.

El Ministerio de Educación, Cultura y Deporte ha establecido una serie de elementos que se deben incluir en la BP, de forma que facilite el aprendizaje a otros docentes:

- Título.
- Resumen.
- Antecedentes.
- Estrategias y actuaciones.
- Resultados.
- Conclusiones.

Actualmente, algunas entidades se dedican a recopilar BBPP relacionadas con diferentes temáticas. Estas entidades se han denominado Bancos de Buenas Prácticas, y entre ellas podemos encontrar el Banco Internacional de Documentos de Ciudades Educadoras, gestionado por AICE (Gradaille Pernas y Caballo Villar, 2016).

### **3.2. Metodologías en el proceso de aprendizaje.**

#### **3.2.1. El proceso de aprendizaje “por dentro”.**

Para comprender el proceso de aprendizaje resulta fundamental conocer cómo funcionan los órganos internos del ser humano cuando se someten a él. Cabe destacar dos líneas de investigación actuales que están adquiriendo especial relevancia (Vergara Ramírez, 2015):

- Una línea de investigación de corte psicosocial, que trata de describir cómo se adapta la forma de aprender a los cambios que la sociedad de la información provoca en los jóvenes.
- Otra línea de investigación biológica, que explora la respuesta el funcionamiento del cerebro a través de las nuevas tecnologías (TAC, TEP y resonancias magnéticas).

El cerebro es un órgano vivo en el que encontramos cien mil millones de células nerviosas conectadas a través de conexiones neuronales, de tal forma que en la actualidad se percibe como un órgano flexible y adaptativo a las necesidades del ser humano dependiendo del contexto en el que se encuentre. Por lo tanto, áreas del cerebro encargadas de desarrollar una determinada habilidad se adaptan rápidamente a las necesidades de aprendizaje concretas que muestra el individuo. (Vergara Ramírez, 2015).

Otro campo de investigación actual es la importancia de la emoción en los procesos cognitivos. Esto ha llevado a que algunos sistemas educativos incluyan la competencia emocional dentro de las competencias clave propuestas por el Proyecto de Definición y Selección de Competencias (DeSeCo). Diferentes estudios llevados a cabo por la neurociencia han determinado que la emoción resulta un pilar fundamental del aprendizaje (Vergara Ramírez, 2015).

Otro punto a destacar es la nueva visión de inteligencia propuesta por Gardner (2005), que explica la existencia de inteligencias independientes entre sí (Inteligencias Múltiples), alejándose así de las propuestas habituales sobre el Coeficiente Intelectual evaluado a través de test, considerando que la evaluación debería llevarse a cabo dentro de contextos concretos. Por ejemplo, la evaluación matemática debe proponer problemas dentro del ámbito matemático, de manera que puedan detectarse las deficiencias de la inteligencia en concreto.

En este apartado también es necesario destacar el Ciclo de Aprendizaje Experiencial propuesto por David Kolb, que resulta fundamental para la posterior comprensión del aprendizaje basado en proyectos. Este autor señala que los ciclos de aprendizaje se producen en dos dimensiones estructurales (IESE Universidad de Navarra, 2001):

- Aprehensión, donde aparece la percepción del alumno sobre el contenido que se propone aprender. Esta percepción se lleva a cabo a través de una experiencia concreta o a través de una conceptualización abstracta de los acontecimientos.
- Transformación, en lo que se refiere al procesamiento de dicho contenido. Aquí aparecen dos líneas bien diferenciadas, una a través de la experimentación activa y otra a través de la observación reflexiva.

Dentro del Ciclo de Aprendizaje Experiencial podemos encontrar cuatro tipos de aprendizaje, los cuales pueden darse simultáneamente en algún momento dependiendo de las preferencias de cada persona. Los tipos de aprendizaje propuestos por Kolb son los siguientes (IESE Universidad de Navarra, 2001):

- Tipo I: Observación Reflexiva: aprender viendo y escuchando, de manera que se relaciona lo que hemos hecho con los hechos que ello ha producido.
- Tipo II: Conceptualización Abstracta: aprender pensando, realizando una serie de reflexiones que nos harán llegar a conclusiones concretas.
- Tipo III: Experimentación Activa: aprender actuando, adaptamos nuestra forma de actuar a las conclusiones que hemos obtenido.
- Tipo IV: Experiencia Concreta: aprender sintiendo, ya que algo nos provoca la necesidad de aprender sobre ello.

### **3.2.2. Metodologías activas en la práctica educativa.**

Podemos definir metodología educativa como “el conjunto de oportunidades y condiciones que se ofrecen a los estudiantes, organizados de manera sistemática e intencional que, aunque no promueven directamente el aprendizaje, existe alta probabilidad de que esto ocurra” (De Miguel, 2005; citado en Fernández March, 2006, p. 41).

Por lo tanto, se trata de un proceso dentro del cual encontramos diferentes fases dependiendo de los objetivos marcados por el profesor, que deberá tener en cuenta diferentes factores (tipo de alumnos, contexto social...) a la hora de desarrollarlo (Fernández March, 2006).

A lo largo de la historia podemos destacar cuatro modelos didácticos (Marqués, 2001; citado en Vallejo Ruíz y Molina Saorín, 2011):

- *Modelo didáctico expositivo*, en el que el único proveedor de información es el docente.
- *Modelo didáctico instructivo*, a pesar de la creación de la imprenta y la difusión de libros, el profesor sigue siendo la principal fuente de información.
- *Modelo didáctico del alumno activo*, surgen algunas escuelas activas como Montessori o Freinet, que fomentan una participación activa del alumno y se alejan de la memorización.
- *Modelo didáctico colaborativo*, en la sociedad del conocimiento surge este nuevo modelo, basado en la escuela activa, de tal forma que el profesor se convierte en un guía o mediador de aprendizajes.

En la actualidad, a pesar de existir diferencias entre multitud de autores respecto a la metodología idónea, todos coinciden en la importancia de dar un mayor protagonismo a los alumnos en el proceso de enseñanza-aprendizaje. De esta forma, el profesor deja de ser un *“informador clave”*, convirtiéndose en un mediador o guía del alumno (Vallejo Ruíz y Molina Saorín, 2011).

Un hecho clave para introducir metodologías activas en el aula fue la propuesta de la Unión Europea de incluir las competencias básicas en el currículo, con el objetivo de facilitar el aprendizaje permanente de los alumnos. A pesar de ello, a mediados de los noventa, algunos autores como Dearing, ya preveían este giro metodológico en las aulas (Vallejo Ruíz y Molina Saorín, 2011). De esta forma, podemos ver como el Plan Bolonia pretende, de manera indirecta, que los profesores pongan en práctica metodologías diferentes a las tradicionales, que eran habituales en las aulas hasta hace algunos años (Fernández March, 2006).

Los métodos donde se produce la participación activa del alumno, con una mayor implicación y compromiso durante el proceso educativo, han demostrado tener como resultado un aprendizaje más profundo, significativo y duradero que las metodologías tradicionales (Fernández March, 2006).

En un estudio realizado por Light con estudiantes de la Universidad de Harvard, concluyó que uno de los factores clave para el desarrollo educativo es la implicación activa del alumno en este proceso. Pascarella y Terenzine, obtuvieron una conclusión similar, afirmando que cuanto mayor es la implicación del alumno, mayor es la adquisición de conocimientos (Oliver-Hoyo, Alconchel y Pinto, 2012).

En la actual era digital resulta necesario desarrollar una nueva pedagogía a través de los nuevos modelos de aprendizaje, que tienen como objetivo desarrollar las competencias o capacidades humanas (Vergara Ramírez, 2015).

Podemos dividir estas capacidades en tres competencias o habilidades (Pérez Gómez, 2007 y 2012; citado en Vergara Ramírez, 2015):

- La mente científica y artística: la educación actual no debe enfocarse simplemente en el hecho de adquirir conocimientos, sino que el alumno debe ser capaz de utilizar ese conocimiento para reflexionar, comprender, comunicar, planificar...
- La mente ética y solidaria: en la sociedad actual en la que vivimos existen diversidad de culturas, ideologías, lenguas..., por lo que el alumno debe aprender a convivir, respetar y cooperar con los demás dentro de una sociedad heterogénea.
- La mente personal: está basada en el desarrollo autónomo del alumno, de manera que sea capaz de construir sus propios patrones a través de su personalidad.

Algunos autores han reflejado con sus frases la importancia de las metodologías activas en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Pablo Montesino, expuso que *“el maestro debe respetar los intereses de los alumnos y apoyarse en el medio natural en el que vive y se relaciona”*. Lucas Mallada remarca la importancia de *“las enseñanzas prácticas y los conocimientos útiles”*. Pero es Joaquín Costa el que mejor ejemplifica la necesidad de este tipo de metodologías en el proceso educativo: *“la escuela no puede limitarse a la adquisición de los rudimentos de la lectura, escritura y cálculo, sino que tenía que consistir en una instrucción más amplia y fecunda”* (Castillo García, 2015, p.51).



### 3.2.2.1. El Aprendizaje Basado en Proyectos.

El aprendizaje basado en proyectos tiene sus raíces en 1918, cuando William Kilpatrick expuso que es el interés de los alumnos lo que determinará la elección de una tarea en concreto, utilizando situaciones o problemas de la vida real como base. Además hace referencia a la necesidad de que los alumnos sientan una vinculación con el “entorno físico, social y cultural próximo”, lejos de limitarse a la exposición de conceptos abstractos en las diferentes materias, fomentando de esta forma el aprendizaje significativo (Contreras et al., 2017).

En este sentido, Vergara Ramírez (2015, p. 25) define esta metodología como “el marco práctico de un modelo educativo que cuestiona los supuestos erróneos y errados de la educación”. Este mismo autor, hace mención a la integración del alumno en la realidad actual, haciéndoles partícipes de la misma, de tal forma que reflexionen, analicen y propongan soluciones a los problemas que surgen.

Rebollo Aranda (2010), presenta esta metodología como una forma de acabar con las deficiencias de las enseñanzas tradicionales basadas en los aprendizajes memorísticos y mecánicos, de manera que se potencian las habilidades individuales dentro de un grupo heterogéneo de alumnos.

Esta metodología, parte de dos premisas principales (Vergara Ramírez, 2015):

- El docente se convierte en un guía del aprendizaje, gestionando el proceso educativo del alumno. De esta manera deja de ser la única fuente de conocimiento como sucedía en los métodos tradicionales.
- Las organizaciones educativas dejan de ser transmisoras de conocimiento, y tienen como objetivo que el alumno adquiera una serie de capacidades o competencias que serán de utilidad en el futuro, tanto en su vida personal como profesional.

Para poner en práctica este modelo de enseñanza es importante tener en cuenta tres ejes principales (Vergara Ramírez, 2015):

- El acto de aprender es intencional (aprendo porque quiero), de manera que el proyecto planteado debe conectar de una manera directa con los intereses de los alumnos.
- El proyecto planteado no se basa en supuestos, sino que trata una situación real.
- El objetivo es crear experiencias educativas, y no centrarse tan sólo en la transmisión de contenidos. Estas experiencias educativas utilizan los contenidos como herramientas a través de los que creen opiniones, emociones, herramientas o informaciones útiles ajustadas a la realidad, de manera que puede suponer un cambio personal al exponerse a ella.

Vergara Ramírez (2015), habla de la emoción como un elemento imprescindible para conseguir la motivación del alumno durante el proceso de aprendizaje. Junto a ella, encontramos otros tres pilares que sostienen las bases de un aprendizaje sólido: la razón (procedimientos lógico-científicos), la relación (lo que aprendemos debe ser útil) y el cuerpo (la aplicación práctica es indispensable en el proceso de aprendizaje).

## 3.3. La Educación Física en la actualidad.

### 3.3.1. La importancia de la Educación Física en el desarrollo integral de niños y adolescentes.

En este apartado es importante remarcar la influencia social que actualmente tiene el deporte en la sociedad, lo que le convierte en un eficaz transmisor de valores en niños y jóvenes. Además, los contenidos relacionados con la actividad física y la salud cobran especial relevancia en la sociedad actual, adquiriendo el docente de Educación Física gran importancia en la promoción de actividad física. Uno de los principales objetivos será dar a conocer y experimentar las diversas formas de desarrollar una vida activa, además de orientar y consolidar hábitos de práctica físico-deportivos. De lo que nosotros seamos capaces de transmitir dependerá en gran medida que nuestros alumnos sigan con la práctica de actividad física o deportiva en el futuro (Contreras et al, 2017).

La Organización Mundial de la Salud, recomienda la práctica de 60 minutos de actividades físicas o deportivas, a una intensidad de moderada a vigorosa, en niños de 5 a 17 años. (Organización Mundial de la Salud, 2010; citado en Contreras



et al., 2017). Además, esta actividad física debe ser de carácter aeróbico, incluyendo actividades de fuerza 2 o 3 días a la semana, para estimular el crecimiento de masa muscular y la densidad ósea (Janssen y Leblanc, 2010; citado en Contreras et al., 2017).

Otro dato llamativo, es que España se sitúa en la tercera posición en lo que se refiere a los países de vida más sedentarios entre los países europeos, tan sólo por detrás de Portugal y Bélgica (Varo et al., 2003; citado en Contreras et al., 2017). Además, destaca el abandono de la práctica durante la adolescencia, principalmente en mujeres, de las cuales tan sólo un 35% mantiene su actividad deportiva durante el Bachillerato (Consejo Superior de Deportes, 2011; citado en Contreras et al., 2017).

Resulta habitual encontrar en los medios de comunicación noticias que hablan de la obesidad infantil en nuestro país, principalmente cuando deben aprobarse los Presupuestos Generales del Estado y hay que hacer frente a una enorme factura médico-farmacéutica. A pesar de ello, no se plasman mejoras en el currículo educativo, principalmente en las enseñanzas post-obligatorias, resultando insuficiente los 90 minutos semanales propuestos. Es necesario recordar que una persona joven sana, garantiza una persona con hábitos saludables en el futuro, y por consiguiente, una menor ingesta de medicamentos debido a dolencias en gran medida evitables. Algunos expertos hablan sobre la creación de una nueva asignatura denominada Condición Física y Salud, donde se abordarían temas como una nutrición equilibrada o la mejora de la condición física (Simarro Rius, 2018).

Resultan evidentes los beneficios de la práctica de actividad física y deportiva en el desarrollo físico y fisiológico de niños y adolescentes, pero cabe destacar también los efectos positivos que se producen a nivel psicológico, disminuyendo el estrés, aumentando la autoestima e incrementándose notablemente el rendimiento cognitivo y académico (Singh et al., 2012; citado en Contreras et al., 2017).

### **3.3.2. El currículo de Educación Física.**

El objetivo del currículo es organizar todos los elementos que intervienen en los procesos de enseñanza-aprendizaje de una enseñanza concreta. Está compuesto por los objetivos de cada enseñanza durante cada una de las etapas, las competencias o capacidad para aplicar los aprendizajes en la resolución de problemas, los contenidos o habilidades que ayudan a conseguir los objetivos propuestos, la metodología que establece y organiza las prácticas docentes, los estándares de aprendizaje y los criterios de evaluación, que indican el grado de consecución de los objetivos y adquisición de competencias (Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato).

Encontramos la materia de Educación Física dentro del bloque de asignaturas específicas. Una de las finalidades de esta materia es la adquisición de competencias relacionadas con la salud, a través de acciones que ayuden a “la adquisición y consolidación de hábitos responsables de actividad física regular y la adopción de actitudes críticas ante prácticas individuales, grupales y sociales no saludables, fundamentalmente en lo relacionado con las enfermedades de origen cardiovascular” (Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, p. 480).

En este sentido, el informe Eurydice señala, que un 80% de los niños en edad escolar sólo realizan actividad física en la escuela (Comisión Europea, 2013; citado en Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato). Además de la práctica de actividad física en el aula, bajo la supervisión del profesorado, el alumno deberá aprender a realizar actividad física de forma autónoma y segura, aprendiendo a comportarse, por tanto, de manera más sana en su vida diaria. Además, deben ser conscientes de la necesidad de una visión crítica hacia los hábitos de vida no saludables presentes en la sociedad actual (Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato).

En lo que respecta a la materia de Educación Física en 1º de Bachillerato, encontramos los siguientes criterios de evaluación con sus respectivos estándares de aprendizaje evaluables relacionados con la Buena Práctica docente planteada en este trabajo (Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato):

1. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.
  - 1.1 Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.
  - 1.2 Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.
  - 1.3 Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
  - 1.4 Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.
2. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.
  - 2.1 Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.
  - 2.2 Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.
  - 2.3 Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.
  - 2.4 Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.
  - 2.5 Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
  - 2.6 Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.
3. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.
  - 3.1 Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.
  - 3.2 Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.
4. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.
  - 4.1 Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
  - 4.2 Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.
  - 4.3 Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.
5. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.
  - 5.1 Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.
  - 5.2 Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
6. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.

6.1 Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.

6.2 Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.

### 3.3.2.1. El currículo de Educación Física en la Comunidad de Castilla y León.

Como podemos ver en ORDEN EDU/363/2015, de 4 de mayo, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo del bachillerato en la Comunidad de Castilla y León, la salud sigue siendo uno de los objetivos prioritarios de la Educación Física, no sólo entendida desde la ausencia de enfermedad, sino adquiriendo un compromiso de responsabilidad tanto individual como colectivo en la sociedad.

Dentro del currículo de esta Comunidad Autónoma, en el curso de 1º de Bachillerato, encontramos el bloque 2 que hace referencia a la condición física y la salud. Dentro del mismo encontramos los siguientes contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables relacionados con la Buena Práctica propuesta:

#### Contenidos:

- Beneficios, riesgos y contraindicaciones de la actividad física para la salud.
- Elaboración y puesta en práctica de planes de preparación personalizados para satisfacer intereses y necesidades de condición física saludable.
- Utilización recreativa de diferentes juegos y disciplinas deportivas: organización y participación en competiciones en el periodo escolar.
- Puesta en práctica de forma autónoma de calentamientos y vuelta a la calma.
- Conocimiento y puesta en práctica de los principios metodológicos aplicables al desarrollo de la condición física de las actividades deportivas elegidas.
- La dieta equilibrada y su relación con la salud y la actividad física.
- Puesta en práctica de tareas de carácter preventivo para una correcta postura corporal.
- Conocimiento y puesta en práctica de diferentes sistemas de evaluación de la condición física saludable.
- Estudio de las posibles salidas profesionales relacionadas con la actividad físico-deportiva.

#### Criterios de Evaluación y Estándares de Aprendizaje Evaluables:

1. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.
  - 1.1 Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.
  - 1.2 Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.
2. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial y evaluando las mejoras obtenidas.
  - 2.1 Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.
  - 2.2 Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.

- 2.3 Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.
- 2.4 Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.
- 2.5 Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
- 2.6 Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.
3. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.
  - 3.1 Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.
  - 3.2 Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.
  - 3.3 Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
  - 3.4 Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.

#### 4. MARCO DE ACTUACIÓN DE LA BUENA PRÁCTICA

Debido a la imposibilidad de aplicación de la Buena Práctica en un contexto educativo real, la situaremos en el Instituto de Educación Secundaria Obligatoria Juana I de Castilla, ya que cumple con las características de centro en los que puede encajar a la perfección la propuesta planteada. Por lo tanto, esta propuesta de aula, podrá desarrollarse en centros educativos que cuenten con unas características similares al citado anteriormente.

##### 4.1. Características generales del contexto.

El Instituto de Educación Secundaria Juana I de Castilla se encuentra situado en la localidad de Tordesillas, provincia de Valladolid. Se trata de un centro de carácter público. Este municipio cuenta en la actualidad con un censo cercano a los 9.000 habitantes. A este centro también acuden jóvenes que residen en núcleos rurales cercanos a la localidad de Tordesillas. El centro cuenta con 350 alumnos aproximadamente.

Los alumnos se dividen de la siguiente forma según los cursos:

- 3º ESO
- 4º ESO
- 1º Bachillerato
- 2º Bachillerato

El centro cuenta con tres líneas en cada uno de los cursos de Educación Secundaria Obligatoria, con dos líneas en Bachillerato de Humanidades y Ciencias Sociales, y una línea en Bachillerato de Ciencias. Además, el centro ofrece diferentes ciclos formativos:

- C.F. Grado Superior de Administración y Finanzas.
- C.F. Grado Medio de Gestión Administrativa.
- C.F.F.B. de Servicios Administrativos.
- C.F.F.B. de Electricidad y Electrónica.

Cuenta con un claustro compuesto por 35 profesores aproximadamente, la mayoría de los cuales cuentan con plaza definitiva, por lo que normalmente se trata de profesionales con amplia experiencia en el ámbito educativo. Además cuenta con personal no docente, en este caso tres conserjes y un secretario.

Los alumnos pertenecen a familias de clase media-baja, dedicándose la mayoría de ellas a actividades del sector primario (agricultura y ganadería) y sector terciario (comercio y hostelería). Los miembros de estas familias normalmente

cuentan con estudios básicos. En esta localidad, se ha incrementado notablemente la llegada de inmigrantes durante los últimos años, por lo que acude un número importante de alumnos que proceden de otros países como Rumanía, Bulgaria o República Dominicana (alumnos con integración tardía en el sistema educativo español).

Actualmente la localidad de Tordesillas cuenta con una tasa de desempleo del 17,91%, lo que repercute de forma directa en la forma de vida de los alumnos y los recursos a los que tienen acceso. Las familias de los alumnos no tienen una gran implicación en las actividades que promueve el centro a pesar de contar con una Asociación de Madres y Padres de Alumnos.

El absentismo escolar no resulta elevado por lo general, aunque existen casos concretos que, debido a las circunstancias familiares, los alumnos no acuden con regularidad a las clases.

El centro cuenta con unas amplias instalaciones y un gran número de aulas. A pesar de ello, se trata de unas instalaciones antiguas que no cuentan con medios tecnológicos como proyectores o pizarras digitales. También cuenta con un gimnasio y unas pistas polideportivas donde se podrán desarrollar las clases de Educación Física. Por último, dispone de un pabellón cubierto con pistas polideportivas, que el Ayuntamiento de Tordesillas cede al centro para poder desarrollar las actividades cuando las inclemencias meteorológicas lo requieren.

El horario lectivo es de jornada continua (08:45 – 14:35) y el centro cuenta con diversas líneas de autobuses que facilitan el desplazamiento de los alumnos.

## **4.2. Características particulares de aplicación.**

### **4.2.1. Características psicopedagógicas del alumnado en Bachillerato.**

Para establecer las características psicopedagógicas de los alumnos de Bachillerato se ha tomado como referencia el artículo de Pérez Pueyo y Casanova Vega (2008), en el que indican las peculiaridades de los discentes en la adolescencia tardía.

#### **Capacidad cognitivo-intelectual:**

- El alumno está preparado para desarrollar un aprendizaje autónomo e investigar sobre temas que les resulten motivantes.
- Sus opiniones se basan en fundamentaciones científicas rigurosas.

#### **Capacidad psicomotriz:**

- En esta etapa finalizan los cambios físicos de la etapa anterior.
- Adquieren una gran capacidad para el aprendizaje motor, ya que sus cualidades motrices se encuentran en su máximo esplendor.
- Existe un gran número de jóvenes que abandonan la práctica deportiva, principalmente mujeres.

#### **Capacidad afectivo-motivacional:**

- El joven acepta su imagen corporal.
- Los cambios de humor, tan habituales en fases anteriores, comienzan a desaparecer.

#### **Capacidad de relaciones interpersonales:**

- Vuelven a mostrar cercanía con sus progenitores.
- Existe una prioridad para las relaciones íntimas.
- Adquieren la habilidad de ponerse en el lugar de otros (role-taking).

#### **Capacidad de inserción social:**

- Adquieren su propio patrón de valores.
- Se fijan metas y objetivos realistas en su futuro, tanto en lo personal como en lo profesional.

#### 4.2.2. Características del grupo en el que se va a aplicar.

La buena práctica propuesta está dirigida a estudiantes de primero de Bachillerato. En este caso contamos con 20 alumnos en el aula. Se ha optado por no integrar contenidos interdisciplinares en la Unidad Didáctica, ya que el centro propuesto no se ofrece la modalidad de Bachillerato de Artes. En ese caso, podrían proponerse contenidos interdisciplinares con la materia “Cultura Audiovisual I” para realizar los montajes finales que serían difundidos a través de diferentes medios (vídeo-spot).

El centro mencionado se encuentra en la Comunidad Autónoma de Castilla y León, por lo que la propuesta de aula cumplirá con lo establecido en la ORDEN EDU/363/2015, de 4 de mayo, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo del bachillerato en la Comunidad de Castilla y León.

Teniendo en cuenta lo expuesto en el apartado anterior, contamos con alumnos residentes en núcleos rurales, lo cual facilitará el desarrollo de actividad física saludable en el medio natural (senderismo, carrera a pie, ciclismo...).

Al situarnos en una localidad pequeña, tendremos mayores facilidades a la hora de acceder a medios de comunicación locales (radio local, revistas o periódicos locales...) e instituciones (ayuntamiento, asociaciones...), que nos puedan ayudar a conseguir una mayor difusión del proyecto.

### 5. DESARROLLO DE LA BUENA PRÁCTICA

El fomento de la actividad física y la dieta equilibrada son dos puntos clave en la sociedad actual, donde predominan hábitos de vida sedentarios que van unidos a los cambios económicos y tecnológicos que se han producido en los últimos años. En la actualidad, el desarrollo de enfermedades relacionadas con estilos de vida poco saludables, suponen un elevado coste para la sanidad pública. En el aula de Educación Física, debemos concienciar a los alumnos de la importancia de mantener unos hábitos saludables.

Para ello, debemos incentivar en el alumno el aprendizaje de programas para la mejora de la condición física, de manera que puedan desarrollar la actividad de forma autónoma a través de métodos integradores, que no tengan un fin competitivo o de rendimiento. Todo ello debe ir unido a una dieta equilibrada que nos ayude a mejorar la salud.

A través de la Unidad Didáctica que se presenta a continuación, se darán a conocer los principios básicos de una dieta equilibrada, métodos de entrenamientos para la mejora de la condición física, como ponerlos en práctica, y los beneficios de desarrollar un estilo de vida saludable como medida preventiva en el desarrollo de enfermedades.

Para conseguir los objetivos marcados, se aplicará la metodología del aprendizaje basado en proyectos, de manera que se promueva la implicación activa del alumno en el proceso educativo, fomentando el aprendizaje significativo.

Esta Unidad Didáctica tendrá una duración de 14 sesiones y la situaremos al final del primer trimestre por dos motivos. En primer lugar, las actividades que se van a desarrollar no se verán afectadas por la climatología, ya que se pueden desarrollar en el gimnasio o pabellón polideportivo. Además, la consolidación de estos aprendizajes, servirá de base en posteriores Unidades Didácticas del bloque 2 del currículo denominado “Condición física y salud”.

#### 5.1. Objetivos de aprendizaje.

Teniendo en cuenta lo expuesto en la ORDEN EDU/363/2015, de 4 de mayo, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo del bachillerato en la Comunidad de Castilla y León, se han concretado los siguientes objetivos de aprendizaje para esta Unidad Didáctica:

- Diseñar y poner en práctica un programa de dieta equilibrada basado en la pirámide alimenticia y los principios nutricionales básicos, llegando a un consenso entre todos los miembros del grupo y respetando las diferentes opiniones que puedan surgir.
- Conocer y ejecutar diferentes métodos de entrenamiento para el desarrollo de la condición física, considerando los beneficios que la actividad física aporta a nuestra salud, así como las limitaciones propias y de los demás, evitando cualquier tipo de discriminación, adaptando el programa de condición física saludable a nuestras características e intereses.

- Conocer y aplicar métodos de valoración de la condición física, realizando un análisis de los resultados obtenidos.
- Conocer y clasificar las enfermedades más habituales en la sociedad actual, valorando la realización de una dieta equilibrada y el ejercicio físico como medida preventiva.

Con los objetivos de aprendizaje anteriormente propuestos, se pretenden trabajar las diferentes capacidades del alumno establecidas en el Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes de la Educación Primaria: capacidades cognitivas, físicas, emocionales y relaciones vinculadas a la motricidad.

### 5.3. Contenidos didácticos.

A continuación se presentan los contenidos que formarán parte de la unidad didáctica, de manera que podamos concretar las actividades que se desarrollarán posteriormente:

#### 5.3.1. Contenidos propios del área.

A partir de los objetivos propuestos en el apartado anterior y los contenidos curriculares que aparecen en la ORDEN EDU/363/2015, de 4 de mayo, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo del bachillerato en la Comunidad de Castilla y León, se han propuesto una serie de contenidos didácticos específicos de nuestro área:

##### Conceptos:

- Principios básicos de una dieta equilibrada.
- Principios básicos del entrenamiento de la condición física.
- Métodos de entrenamiento para la mejora de la condición física: Circuit Training.
- Enfermedades relacionadas con hábitos de vida poco saludables.
- La actividad física como método preventivo ante enfermedades cardiovasculares.
- Métodos de valoración de la condición física saludable.

##### Procedimientos:

- Diseño y puesta en práctica de un programa nutricional de una semana.
- Elaboración y ejecución de un entrenamiento para el desarrollo de la condición física.
- Elaboración de un vídeo que promueva hábitos de vida saludables.
- Aplicación de métodos de valoración para la condición física.
- Análisis del trabajo llevado a cabo, tanto propio como de los compañeros, durante la Unidad Didáctica.

##### Actitudes:

- Valoración positiva del hecho de realizar actividad física de carácter integrador y no competitiva.
- Responsabilidad en el cuidado del propio cuerpo y espíritu crítico hacia hábitos de vida poco saludables.
- Concienciación y responsabilidad de poner a disposición del grupo mi esfuerzo y trabajo en los aprendizajes cooperativos.

#### 5.3.2. Contenidos comunes o de tipo transversal.

El Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, establece la necesidad de trabajar una serie de elementos comunes en todas las materias:

- **Comprensión lectora:** en el desarrollo de la investigación, los alumnos realizarán lecturas que les aporten información relevante sobre el tema objeto de estudio.



- **Expresión oral y escrita:** los alumnos deben llegar a consensos con sus compañeros a través del diálogo, además de presentar su propuesta en un documento escrito. También se realizarán exposiciones de los trabajos realizados a los compañeros.
- **Comunicación audiovisual:** se realizará un vídeo-spot para difundir hábitos de vida saludables en el entorno cercano.
- **Tecnologías de la Información y la Comunicación:** para desarrollar el trabajo será necesaria la utilización de programas informáticos y aplicaciones móviles, por ejemplo para monitorizar el entrenamiento.
- **Emprendimiento:** a través de este proyecto se fomentará la creatividad del alumno para aportar soluciones a un problema real, además de generar un sentido de la responsabilidad hacia su propio aprendizaje.
- **Educación cívica y constitucional:** se llevarán a cabo debates entre los miembros de que conforman los grupos, y se respetarán las diferentes opiniones que puedan surgir.

#### 5.4. Justificación curricular de la propuesta.

La ORDEN EDU/363/2015, de 4 de mayo, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo del bachillerato en la Comunidad de Castilla y León, dentro del Bloque 2, hace referencia a la condición física y la salud. A continuación se muestran los contenidos curriculares a los que hace referencia dicha Orden y que tienen una relación directa con la Unidad Didáctica que se propone:

- **La dieta equilibrada y su relación con la salud y la actividad física.**
- **Elaboración y puesta en práctica de planes de preparación personalizados para satisfacer intereses y necesidades de condición física saludable.**
- **Beneficios, riesgos y contraindicaciones de la actividad física para la salud.**
- **Conocimiento y puesta en práctica de diferentes sistemas de la evaluación de la condición física saludable.**

Por lo tanto, los objetivos y contenidos didácticos de la propuesta de aula, suponen la concreción de algunos de los contenidos del currículo de Educación Física de Primero de Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Castilla y León.

##### 5.4.1. Vinculación de la propuesta con las Competencias Clave.

La 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 primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato, hace referencia a la importancia de adquirir las competencias clave para conseguir un desarrollo integral del individuo. Para ello deben estar integradas en las diferentes áreas y materias del currículo.

Por lo tanto, en el sistema educativo competencial en el que nos encontramos, debemos trabajar diferentes Competencias Clave en nuestra materia. Con la Buena Práctica propuesta, conseguiremos desarrollar algunas de las que establecen los organismos europeos competentes:

- **Comunicación lingüística:** los alumnos deben desarrollar diferentes informes escritos. También será necesario debatir con sus compañeros sobre las situaciones que se presenten, aportando soluciones dialogadas.
- **Competencia matemática y competencia básicas en ciencia y tecnología:** los alumnos deberán realizar cálculos sobre las calorías que serán ingeridas en la dieta diaria.
- **Competencia digital:** para conseguir una mayor difusión de los beneficios de un estilo de vida saludable se realizarán diferentes vídeos.
- **Aprender a aprender:** el alumno debe tomar responsabilidad sobre su propio aprendizaje y el de sus compañeros, de manera que analiza, observa, investiga, reflexiona y aporta soluciones al problema propuesto. Para ello deberá gestionar los recursos a los que tiene acceso.
- **Competencias sociales y cívicas:** se fomentará el trabajo en equipo junto a otros compañeros (dialogar, respetar puntos de vista diferentes...). También trataremos de concienciar al alumno sobre la importancia de implicarnos en la resolución de los problemas sociales que nos rodean.

- **Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor:** a través del desarrollo de este trabajo, el alumno adquiere autonomía en la planificación de su actividad física fuera del aula, así como una serie de conocimientos básicos para llevar a cabo una dieta equilibrada.

### 5.5. Descripción de la propuesta.

Teniendo en cuenta los diferentes tipos de proyectos existentes para Educación Física, esta buena práctica podríamos encuadrarla dentro de los proyectos de participación ciudadana o proyectos ciudadanos, y más concretamente de los socioculturales, ya que tienen una influencia directa en la vida de las personas (Contreras et al., 2017).

La Unidad Didáctica propuesta se ha denominado “**Espíritu saludable**”. Está compuesta por cuatro actividades:

- Actividad nº 1: Esta semana, comida sana.
- Actividad nº 2: Circuit Training.
- Actividad nº 3: Epidemias del siglo XXI.
- Actividad nº 4: ¡Qué se entere todo el mundo!

Está destinada a alumnos de Primero de Bachillerato, tanto de la modalidad Bachillerato de Humanidades y Ciencias Sociales, como Bachillerato de Ciencias. A continuación se detallan las actividades que se llevarán a cabo:

#### 5.5.1. Actividad nº1: “Esta semana, comida sana”.

##### Descripción de la actividad:

Se trata de una actividad cooperativa que consistirá en la elaboración de una dieta equilibrada para siete días (de lunes a domingo). Posteriormente, se animará a los alumnos a llevarla a cabo de manera que se fomente la adquisición de hábitos nutricionales saludables.

##### Objetivos didácticos de la Actividad:

- Conocer los principios básicos de una dieta equilibrada.
- Adquirir hábitos saludables de alimentación.
- Elaborar un programa de dieta equilibrada.
- Colaborar con los compañeros en la elaboración de la dieta.
- Valorar el trabajo llevado a cabo por los compañeros.

##### Contenidos didácticos de la Actividad:

###### Conceptos:

- Pirámide alimenticia.
- Hábitos nutricionales saludables.
- Calorías.

###### Procedimientos:

- Diseño y elaboración de una dieta equilibrada.

###### Actitudes:

- Adquisición de hábitos nutricionales saludables.
- Actitud crítica hacia comidas poco saludables.

### Desarrollo de la Actividad:

1. Como inicio de la actividad, los alumnos realizarán un **cuestionario individual** para conocer sus hábitos nutricionales.  
Posteriormente les mostraremos un vídeo donde se expliquen los principios básicos de una dieta equilibrada. En este caso, el video que se mostrará será el siguiente: <https://www.youtube.com/watch?v=PGJR387VxaY>.  
Para finalizar, plantaremos a los alumnos la siguiente cuestión: *¿Consideras que llevas a cabo una dieta equilibrada? ¿Qué cambiarías en tu dieta?* De este modo tendrán que reflexionar sobre los errores nutricionales que cometen en su vida diaria. En nuestro caso, esta reflexión se realizará por escrito (en la parte posterior del folio entregado para el cuestionario).
2. Una vez finalizada la tarea del cuestionario individual, explicaremos a los alumnos la **tarea cooperativa** que deben realizar, que consistirá en diseñar una dieta saludable para una semana, en la que deben incluir cinco comidas diarias y realizar un cálculo aproximado de las calorías que se van a ingerir cada día.

Los documentos que deben entregar son los siguientes:

- **Informe en formato digital (PDF):** la extensión máxima será de 1 página por día (además se incluirán en el documento una portada y la bibliografía utilizada). Se utilizará letra Times New Roman, tamaño 12, con interlineado 1,5 y texto justificado. Se entregará al profesor a través de la plataforma Moodle antes de la fecha establecida.
  - **Informe en formato papel:** debe cumplir con los mismos parámetros (extensión, letra, interlineado...) que el informe en formato digital. En este caso se entregará un ejemplar al resto de grupos en la sesión que establezca el docente.
3. El profesor facilitará una serie de **recursos** donde pueden encontrar información rigurosa y fiable (Google Académico, Teseo, revistas digitales especializadas, Biblioteca del centro, documentales, conferencias en medios audiovisuales...).
  4. A continuación, se establecen los **grupos** de trabajo (que se mantendrán durante toda la Unidad Didáctica). En este caso serán cinco grupos heterogéneos de cuatro alumnos, que serán establecidos por el profesor teniendo en cuenta las capacidades y habilidades de cada alumno, de manera que resulten equilibrados.
  5. Cada grupo se reunirá para establecer el **plan de trabajo**, los roles, la distribución del trabajo... Podrán plantear las dudas que surjan para que el profesor las resuelva.
  6. En esta fase de la actividad, se organizará una sesión a la que acuda un especialista en la temática de la actividad planteada (Nutrición y Dietética), para que realice una exposición sobre los puntos más relevantes a la hora de desarrollar una dieta equilibrada. De esta forma, los alumnos podrán plantear dudas que les surjan.
  7. Tras la sesión con el especialista, cada grupo entregará una copia de su propuesta de dieta al resto de grupos. Los alumnos, realizarán una **valoración** de las dietas propuestas por sus compañeros a través de una escala graduada aportada por el profesor. La calificación que se asigne debe ser consensuada entre todos los miembros del grupo.
  8. También se realizará una **valoración** a través de un registro individual intragrupal, de manera que podamos analizar la implicación de cada miembro del grupo durante la actividad. De esta forma podremos detectar si algún grupo no funciona correctamente y si es necesario realizar alguna modificación para las próximas actividades.
  9. Al finalizar esta actividad, es importante invitar y animar a los alumnos a que pongan en práctica la dieta que han elaborado, de modo que incluyan hábitos nutricionales saludables en su día a día.

### Número de sesiones:

La duración estimada de esta actividad es de tres sesiones de 50 minutos cada una. El profesor podrá ampliar el número de sesiones, por ejemplo, incluyendo más sesiones para que puedan desarrollar el trabajo en el aula.

### Lugar donde se desarrolla la actividad:

La actividad se llevará a cabo tanto con trabajos en casa como en el aula habitual.

### Recursos materiales necesarios:

Los alumnos deben contar con medios informáticos para la búsqueda de información. También podrán acceder a través de la Biblioteca del centro.

### 5.5.2. Actividad nº2: Circuit Training.

#### Descripción de la actividad:

Se trata de una actividad cooperativa que consistirá en el diseño y ejecución de un circuito de entrenamiento que mejore la condición física. Durante la actividad, se emplearán métodos de monitorización del entrenamiento. Además, podrán ver las propuestas de Circuit Training realizadas por los compañeros.

#### Objetivos didácticos de la Actividad:

- Conocer el método de entrenamiento Circuit Training.
- Conocer y aplicar métodos de valoración de la condición física.
- Diseñar y ejecutar un circuito de entrenamiento para la condición física teniendo en cuenta los principios básicos del entrenamiento.
- Adquirir los conocimientos básicos para la realización de Actividad Física de forma autónoma.
- Valorar los beneficios que aporta la Actividad Física a nuestra salud.

#### Contenidos didácticos de la Actividad:

##### Conceptos:

- Principios básicos del entrenamiento.
- Método de entrenamiento Circuit Training.

##### Procedimientos:

- Diseño y ejecución de un circuito para la mejora de la condición física.

##### Actitudes:

- Colaboración e implicación con los compañeros en la realización de las actividades.
- Actitud crítica hacia hábitos sedentarios.

#### Desarrollo de la Actividad:

1. Como inicio de la actividad, el profesor diseñará un **circuito** para la mejora de la condición física. En este caso, el circuito constará de diez postas (dos alumnos por posta). Los alumnos realizarán el circuito siguiendo las pautas del profesor. Al finalizar el circuito, explicaremos a los alumnos como tomarse las pulsaciones o cómo aplicar la escala de Borg.  
Posteriormente, explicaremos los principios básicos que hemos seguido para la elaboración del circuito (distribución de los grupos musculares que hemos trabajado, tiempos de ejecución, tiempos de recuperación...). Además, les informaremos sobre diferentes aplicaciones y métodos para cuantificar el entrenamiento (Runtastic, Runkeeper, pulsómetro...). A través de ellos, podrán evaluar el desarrollo de su condición física a lo largo de un programa de entrenamiento.  
Por último, los alumnos podrán debatir brevemente sobre las sensaciones que han percibido durante la realización del circuito (han sentido fatiga, creen que es útil para la mejora de la condición física, qué capacidades piensan que se mejoran en cada posta...).
2. A continuación, explicaremos a los alumnos la **tarea cooperativa** que deben realizar, que consistirá en diseñar un circuito para la mejora de la condición física, tomando como ejemplo el realizado por el profesor.

- El circuito constará de 8 postas (2 alumnos por posta). Se deben plantear ejercicios para trabajar diferentes grupos musculares y diferentes capacidades físicas. Se determinarán los tiempos de ejecución y recuperación. Será necesaria la utilización de algún método de cuantificación de la carga del entrenamiento (toma de pulsaciones, escala de Borg, aplicación móvil...).
- 3. El profesor facilitará una serie de **recursos** donde pueden encontrar información rigurosa y fiable. En este caso será importante facilitar vídeos sobre la ejecución de diferentes ejercicios que puedan incluir en sus propuestas. Otro aspecto importante en este punto, es informar a los alumnos sobre el material disponible en el centro (vallas, esterillas, balones medicinales...).
- 4. A continuación, realizaremos un recordatorio de los **grupos** de trabajo asignados (se mantienen los establecidos en la actividad anterior).
- 5. Cada grupo se reunirá para establecer el **plan de trabajo**, la distribución del trabajo, el material que van a utilizar para ejecutar el circuito... Podrán plantear las dudas que surjan para que el profesor las resuelva.
- 6. En esta fase de la actividad, será necesario establecer una sesión para que puedan desarrollar parte del trabajo en clase. En este caso, realizaremos esta sesión en el gimnasio o el pabellón polideportivo, de manera que los alumnos puedan practicar diferentes ejercicios.
- 7. Una vez diseñado el circuito, lo pondrán en **práctica** con sus compañeros. Comenzarán con una breve explicación sobre lo que van a hacer, estructura del circuito, los grupos musculares que van a trabajar... Posteriormente dirigirán a sus compañeros en la correcta realización de los ejercicios propuestos. Tendrán que utilizar algún método de cuantificación de la carga (pulsaciones, escala de Borg, aplicación móvil...), ya sea durante o después de la realización del circuito. El tiempo máximo del que dispone cada grupo es de 20 minutos.
- 8. Los alumnos, después participar en los circuitos propuestos por los demás compañeros, realizarán una **valoración** de cada una de las propuestas a través de una escala de valoración aportada por el profesor. Será una valoración consensuada entre todos los miembros del grupo.

**Número de sesiones:**

La duración estimada de esta actividad es de cinco sesiones de 50 minutos cada una.

**Lugar donde se desarrolla la actividad:**

La actividad se llevará a cabo tanto con trabajos en casa como en el gimnasio o pabellón polideportivo.

**Recursos materiales necesarios:**

Será necesario contar con material como vallas, esterillas, conos, bancos... Los alumnos pueden aportar material propio o fabricarlo ellos mismos (por ejemplo, botellas llenas de arena a modo de mancuernas).

**5.5.3. Actividad nº3: Epidemias del siglo XXI.**

**Descripción de la actividad:**

En esta actividad cooperativa los alumnos deben realizar una investigación y análisis de una de las enfermedades o trastornos más habituales en la sociedad actual, y que en muchas ocasiones son consecuencia de hábitos de vida poco saludables.

**Objetivos didácticos de la Actividad:**

- Conocer enfermedades relacionadas con hábitos de vida poco saludables.
- Elaborar y exponer un informe sobre la enfermedad asignada.
- Tomar conciencia sobre el cuidado del propio cuerpo.
- Valorar el trabajo realizado por los compañeros.

**Contenidos didácticos de la Actividad:**

*Conceptos:*

- Enfermedades y trastornos relacionados con hábitos de vida poco saludables.

*Procedimientos:*

- Elaboración de un informe sobre la enfermedad o trastorno asignado.
- Exposición de los puntos más relevantes del informe a los demás compañeros.

*Actitudes:*

- Conciencia de la necesidad de cuidar nuestros hábitos de vida para evitar enfermedades.
- Reflexión sobre la influencia de las enfermedades en la sociedad actual.

**Desarrollo de la Actividad:**

1. Como inicio de la actividad, los alumnos realizarán un **cuestionario individual** para valorar sus conocimientos previos en la temática.  
Posteriormente les mostraremos un vídeo en el que aparecerán las soluciones de las preguntas del test. El objetivo es que los jóvenes tomen conciencia sobre las graves consecuencias de desarrollar estilos de vida poco saludables. En nuestro caso, el vídeo que se mostrará ha sido elaborado directamente por el profesor mediante el montaje de varios documentos gráficos recogidos de internet (se puede ver en el siguiente enlace <https://www.youtube.com/watch?v=kB9Gk5TpUzc&feature=youtu.be>).  
Finalmente, los alumnos podrán mostrar su opinión sobre los datos que han visto (qué datos les han llamado más la atención, se esperaban estas cifras...).
2. Una vez finalizada la tarea del cuestionario individual, explicaremos a los alumnos la **tarea cooperativa** que deben realizar, que consistirán en la investigación y análisis de una de las enfermedades o trastornos que aparecen a continuación:
  - Obesidad.
  - Enfermedades cardiovasculares.
  - Diabetes.
  - Anorexia
  - Bulimia.

Las tareas que se llevarán a cabo son dos:

- **Informe en formato digital (PDF)** sobre la enfermedad o trastorno asignado. Tendrá una extensión entre 2.500 y 3.500 palabras. Se utilizará letra Times New Roman, tamaño 12, con interlineado 1,5 y texto justificado. Se entregará al profesor a través de la plataforma Moodle antes de la fecha establecida.
  - **Presentación Power Point** de los puntos más relevantes del informe al resto de la clase. El máximo de diapositivas por presentación es de cinco. La duración aproximada será de 5 minutos. En esta exposición deben participar los 4 alumnos del grupo. El profesor establece la fecha en la que se realizará la presentación.
3. El profesor facilitará una serie de **recursos** donde pueden encontrar información rigurosa y fiable (Google Académico, Teseo, revistas digitales especializadas, Biblioteca del centro...).
  4. A continuación, se realizará un recordatorio de los **grupos** de trabajo asignados (se mantienen los establecidos en actividades anteriores).
  5. Entre los diferentes grupos, deben llegar a un **consenso** sobre que enfermedad estudiará cada grupo. Si en un periodo de diez minutos no llegan a un acuerdo, se determinará por sorteo.

6. Cada grupo se reunirá para establecer el **plan de trabajo**, la distribución del trabajo... Podrán plantear las dudas que surjan para que el profesor las resuelva.
7. Será necesario establecer una sesión para que puedan desarrollar parte del trabajo en clase. En este caso, contamos con un aula de informática que facilitará el trabajo de investigación y de elaboración del informe.
8. Se realizarán las **exposiciones del Power Point** de cada grupo. Una vez finalizada la exposición, el profesor indicará los errores que han cometido, de manera que los alumnos puedan realizar las modificaciones oportunas antes de entregar el informe.
9. Finalmente, a cada grupo se le facilitará una escala graduada de **valoración** para la calificación de la exposición realizada por los demás compañeros. Será una valoración consensuada entre todos los miembros del grupo.

#### **Número de sesiones:**

La duración estimada de esta actividad es de tres sesiones de 50 minutos cada una. El profesor podrá ampliar el número de sesiones, por ejemplo, incluyendo una sesión en la que acuda un especialista en la materia (médico).

#### **Lugar donde se desarrolla la actividad:**

La actividad se llevará a cabo tanto con trabajos en casa como en el aula. En este caso, como se ha mencionado anteriormente, se utilizará el aula de informática durante una sesión.

#### **Recursos materiales necesarios:**

Los alumnos deben contar con medios informáticos para la búsqueda de información. También podrán acceder a través de la Biblioteca del centro.

### **5.5.4. Actividad nº4: ¡Qué se entere todo el mundo!**

#### **Descripción de la actividad:**

En esta actividad cooperativa los alumnos deben realizar un vídeo que sirva para promover hábitos de vida saludables (dieta equilibrada y Actividad Física) en su entorno.

#### **Objetivos didácticos de la Actividad:**

- Diseñar y elaborar un montaje para el fomento de hábitos de vida saludable.
- Comprender la importancia de implicarse en la resolución de los problemas de nuestro entorno.
- Mostrar una actitud crítica hacia hábitos de vida poco saludables.

#### **Contenidos didácticos de la Actividad:**

##### *Conceptos:*

- Softwares informáticos para el montaje de vídeos.

##### *Procedimientos:*

- Diseño y Elaboración de un vídeo para fomentar los hábitos de vida saludable en su entorno.

##### *Actitudes:*

- Compromiso con la resolución de problemas sociales.

#### **Desarrollo de la Actividad:**

1. Al inicio de la actividad, explicaremos a los alumnos la **actividad cooperativa** denominada “¡Qué se entere todo el mundo!”, en la que deben realizar un vídeo (spot) que tenga como objetivo fomentar hábitos de vida saludables en la sociedad que les rodea.

La entrega del trabajo se compone de:



- Archivo de **vídeo en MP4**, con una duración entre 1 y 2 minutos, que será entregado al profesor a través de la plataforma WeTransfer antes de la fecha establecida.
- 2. El profesor facilitará una serie de **recursos** para realizar el vídeo. Entre ellos les informará sobre editores de vídeo (Filmora, Movie Maker...) y les mostrará vídeos que hayan realizado alumnos de años anteriores. En caso de ser la primera vez que se realiza les mostraremos vídeos que sean similares al que deben realizar. A continuación se aportan algunos ejemplos:  
Ejemplo 1: <https://www.youtube.com/watch?v=Fk5pQ8mG-5E>  
Ejemplo 2: <https://www.youtube.com/watch?v=WoOA2nRm84A>  
Ejemplo 3: <https://www.youtube.com/watch?v=ejVR0dqVXUo>  
Ejemplo 4: [https://www.youtube.com/watch?v=dZn\\_ayFBVZg](https://www.youtube.com/watch?v=dZn_ayFBVZg)
- 3. Posteriormente, se realizará un recordatorio de los **grupos** de trabajo asignados (se mantienen los establecidos en actividades anteriores).
- 4. Cada grupo se reunirá para establecer el **plan de trabajo**, para decidir materiales que van a utilizar para la realización del vídeo, lugares de grabación, personas que van a participar... Podrán plantear las dudas que surjan para que el profesor las resuelva.
- 5. En esta fase de la actividad, será necesario establecer una sesión para que puedan desarrollar parte del trabajo en clase. En este caso, los alumnos podrán realizar las grabaciones necesarias para el montaje final del vídeo.
- 6. Se mostrarán los vídeos que ha realizado cada grupo y se realizará una **valoración** de cada vídeo a través de una escala graduada. Será una valoración consensuada entre todos los miembros del grupo.
- 7. Estos vídeos, serán utilizados por el **departamento** de Educación Física del centro para mostrárselos a los alumnos de 3º y 4º de ESO. Los alumnos de estos cursos, realizarán una votación para elegir el mejor "spot". El que más votos obtenga será publicado en la página web del centro y será propuesto en medios locales para su difusión.

#### Número de sesiones:

La duración estimada de esta actividad es de tres sesiones de 50 minutos cada una. El profesor podrá ampliar el número de sesiones, por ejemplo, incluyendo más sesiones para que puedan desarrollar el trabajo en el aula.

#### Lugar donde se desarrolla la actividad:

La actividad se llevará a cabo tanto con trabajos en casa como en el aula habitual. Si los alumnos lo solicitan se pueden desarrollar en otros lugares para realizar las grabaciones del vídeo.

#### Recursos materiales necesarios:

Los alumnos deben contar con medios informáticos para el montaje de vídeo (editor de vídeos). También será necesario que cuenten con una cámara (por ejemplo, móvil o tablet).

### 5.6. Aspectos clave.

#### 5.6.1. Aspectos metodológicos.

La ORDEN EDU/363/2015, de 4 de mayo, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo del Bachillerato en la Comunidad de Castilla y León, indica en el Capítulo II, referente al "Currículo y organización: "la metodología didáctica para esta etapa educativa será fundamentalmente **activa y participativa**, favoreciendo el trabajo individual, cooperativo y en equipo del alumnado, así como el logro de los objetivos y competencias correspondientes" (pág. 6).

La metodología empleada en esta Unidad Didáctica ha sido el Aprendizaje Basado en Proyectos, con el objetivo de promover la participación activa del alumno durante el proceso de aprendizaje. Este tipo de metodología se basa en la investigación sobre una temática concreta, en este caso la Actividad Física y la dieta equilibrada (beneficios, entrenamientos, prevención de enfermedades...).

Este tipo de actividades promueven el aprendizaje significativo en el alumno. Además, se trata de una enseñanza contextualizada, de manera que se abordan problemas sociales muy presentes en el día a día. La función del profesor en este tipo de metodología consiste en guiar el proceso de aprendizaje del alumno, que se convierte en un conjunto de relaciones profesor-alumno-conocimientos, lo que ha sido denominado como globalización de la enseñanza (Contreras et al., 2017).

## 5.6.2. Aspectos organizativos.

### 5.6.2.1. Organización de los alumnos.

La ORDEN EDU/363/2015, de 4 de mayo, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo del Bachillerato en la Comunidad de Castilla y León, en el Anexo I, referente a los principios metodológicos de la etapa, indica que “las metodologías activas deben apoyarse en estructuras de **aprendizaje cooperativo**, de forma que, a través de la resolución conjunta de las tareas, los miembros del grupo compartan y construyan el conocimiento mediante el intercambio de ideas” (pág. 45).

En esta propuesta docente, la agrupación de los alumnos se ha realizado a través de grupos heterogéneos de 4 alumnos decididos por el profesor (equipos de base), teniendo en cuenta las habilidades y capacidades de cada uno. Para formar los grupos se ha dividido a todos los alumnos de la clase de la siguiente forma (Moll, 2013):

- Alumnos capaces de ayudar al resto.
- Alumnos con dificultades de aprendizaje.
- Resto de alumnos.

Cada uno de los grupos estará formado por un alumno con “capacidad de ayudar al resto”, un alumno con “dificultades de aprendizaje” y dos alumnos del grupo “resto de alumnos”. Será importante la observación a lo largo del proceso, de manera que se puedan reorganizar los grupos en caso de que alguno no funcione como esperamos.

El docente deberá dinamizar el trabajo en los grupos y evitar posibles problemas como el “efecto polizón” (un miembro del grupo se beneficia del trabajo de sus compañeros).

### 5.6.2.3. Temporalización.

La Unidad Didáctica, está compuesta por cuatro actividades, que se desarrollarán a lo largo de 14 sesiones de 50 minutos cada una. La propuesta para la distribución de las sesiones es la siguiente:

- Actividad nº1: 3 sesiones.
- Actividad nº2: 5 sesiones.
- Actividad nº3: 3 sesiones.
- Actividad nº4: 3 sesiones.

### 5.6.2.3. Organización de los espacios.

Los espacios utilizados han sido diversos:

- Aula habitual: donde se han realizado las asambleas de grupos, valoraciones, diseños del proyecto...
- Aula de informática: donde los alumnos han podido acceder a Internet para recopilar información sobre los temas.
- Pistas polideportivas o pabellón: donde se han desarrollado las sesiones prácticas.

## 5.7. Recursos.

### 5.7.1. Recursos materiales.

Los recursos materiales empleados por los alumnos han sido de dos tipos:

- Material informático: en la fase de investigación y difusión se han empleado ordenadores, tablets, móviles... con el fin de acceder a información para el desarrollo del trabajo y realizar el montaje final (vídeo) que será difundido.
- Material deportivo: para la realización de las sesiones prácticas se han empleado balones medicinales, esterillas, vallas, conos...

El profesor ha utilizado el ordenador y un proyector en la presentación del proyecto, valoraciones grupales...

### 5.7.2. Recursos digitales.

Uno de los objetivos de este proyecto es promover la utilización de las TIC durante el proceso educativo. A lo largo del proceso se utilizarán diferentes recursos digitales:

- Plataforma Moodle: se trata de una comunidad educativa virtual libre, en la que los alumnos podrán interactuar entre ellos y con el profesor (chats, wikis...). Servirá para publicar los diferentes trabajos que realicen los grupos, así todos los alumnos podrán acceder a ellos. También podrán realizar las entregas de los trabajos.
- Aplicaciones móviles para monitorizar el entrenamiento durante las sesiones prácticas.
- Para el montaje del vídeo que se mostrará a los alumnos en la actividad nº 3, se ha utilizado el editor de vídeo Whondershare Filmora.

### 5.7.3. Recursos humanos.

Para el desarrollo de las actividades de esta Unidad Didáctica será necesario contar con un especialista en Nutrición y Dietética que acuda a una sesión de la actividad denominada “Esta semana, comida sana”. Este tipo de intervención sería interesante plantearla desde el departamento de Educación Física dentro de las actividades complementarias, de manera que puedan acudir alumnos de otros cursos.

## 5.8. Evaluación.

### 5.8.1. Evaluación del alumno.

Según lo establecido en el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato “la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado [...] será **continua, formativa e integradora**” (pág. 15).

Teniendo en cuenta lo anterior, debemos tomar el proceso de evaluación como un medio de comprensión, diálogo y mejora. A través de ella, debemos intentar buscar información sobre el proceso de aprendizaje, y de esta manera realizar las modificaciones que creamos convenientes que pueden provocar una mejora (López Pastor, 2000).

Delgado, Ausín, Hortigüela y Abella (2016), consideran que la evaluación entre iguales posibilita que los alumnos puedan adquirir y transferir nuevos aprendizajes durante el transcurso de su formación.

En este caso, se han incluido en todas las actividades algún tipo de valoración entre iguales (coevaluación), además de otros métodos que utilizará el docente (heteroevaluación). Considero que los alumnos de Bachillerato ya están capacitados para asumir una responsabilidad en su propio proceso de aprendizaje y el de sus compañeros, siempre desde el sentido de la cooperación y el respeto al resto de alumnos y opiniones que puedan surgir.

#### 5.8.1.1. Instrumentos de evaluación comunes.

Los siguientes instrumentos de evaluación son comunes para todas las actividades que componen la Unidad Didáctica:

- Observación diaria a través del **diario del profesor**, en el que anotaremos aquellas incidencias, tanto positivas como negativas, que se producen a lo largo de las sesiones y tengan cierta relevancia para el proceso de evaluación de la actividad.
- **Tutorías con los grupos de trabajo**, en las que incidiremos en la importancia de la implicación de todos los miembros del grupo en el desarrollo del trabajo, reforzando las actitudes positivas y siendo críticos con las negativas.

#### 5.8.1.2. Evaluación y calificación de la Actividad nº1: Esta semana, comida sana.

**Instrumento de evaluación propio de la actividad:**

- **Cuestionario inicial** sobre los hábitos nutricionales del alumno.

**Instrumentos de calificación propios de la actividad:**

- El profesor realizará una valoración del informe con la dieta semanal (heteroevaluación) a través de una **rúbrica**. Se asignará la misma nota a todos los componentes del grupo. Supondrá el 70% de la calificación final de la actividad.
- Los alumnos realizarán una valoración de las dietas propuestas por los demás grupos (coevaluación) a través de una **escala graduada**. Supondrá el 15% de la calificación final de la actividad.
- **Valoración individual intragrupal**: una vez finalizada la actividad, los alumnos realizarán una valoración de la implicación de sus compañeros durante el desarrollo de la actividad. Supondrá el 15% de la calificación final de la actividad.

#### 5.8.1.3. Evaluación y calificación de la Actividad nº2: Circuit Training.

**Instrumentos de calificación propios de la actividad:**

- **Anecdotario**: se otorgará una calificación de partida a cada alumno al inicio de la actividad, en este caso de notable (7). Durante el transcurso de las sesiones se anotarán las actuaciones negativas (-0,5 puntos) y positivas (+0,5 puntos). La calificación obtenida al final de la actividad supondrá el 20% de la calificación final de la actividad.
- El profesor realizará una valoración (heteroevaluación) de la sesión práctica del circuito a través de una **rúbrica**. Se asignará la misma nota a todos los componentes del grupo. Supondrá el 60% de la calificación final de la actividad.
- Los alumnos realizarán una valoración de los circuitos propuestos por los demás grupos (coevaluación) a través de una **escala graduada**. Supondrá el 20% de la calificación final de la actividad.

#### 5.8.1.4. Evaluación y calificación de la Actividad nº3: Epidemias del siglo XXI.

**Instrumento de evaluación propio de la actividad:**

- **Cuestionario inicial** sobre las cifras relevantes de las diferentes enfermedades.

**Instrumentos de calificación propios de la actividad:**

- El profesor realizará una valoración, a través de una **rúbrica**, del informe sobre la enfermedad asignada. Se asignará la misma nota a todos los componentes del grupo. Supondrá el 60% de la calificación final de la actividad.

- El profesor realizará una valoración de la exposición de cada grupo (heteroevaluación) a través de una **escala graduada**. Supondrá el 20% de la calificación final de la actividad.
- Los alumnos realizarán una valoración de la exposición de los demás grupos (coevaluación) a través de la misma **escala graduada** que el profesor. Supondrá el 20% de la calificación final de la actividad.

#### 5.8.1.5. Evaluación y calificación de la Actividad nº4: ¡Qué se entere todo el mundo!

##### Instrumentos de calificación propios de la actividad:

- El profesor realizará una valoración del vídeo de cada grupo (heteroevaluación) a través de una **escala graduada**. Supondrá el 70% de la calificación final de la actividad.
- Los alumnos realizarán una valoración de los vídeos de los demás grupos (coevaluación) a través de la misma **escala graduada** que el profesor. Supondrá el 30% de la calificación final de la actividad.

#### 5.8.2. Ponderación de la calificación en la Unidad Didáctica.

Cada una de las actividades desarrolladas tendrá la siguiente ponderación sobre la calificación final de la Unidad Didáctica:

- Actividad nº1 → 20%
- Actividad nº2 → 30%
- Actividad nº3 → 30%
- Actividad nº4 → 20%

A su vez, esta Unidad Didáctica supondrá el 50% de la calificación final del trimestre. Anteriormente se habrán desarrollado otras dos Unidades Didácticas que supondrán el 25% de la nota trimestral cada una de ellas.

#### 5.8.3. Evaluación del profesor y la práctica docente.

En el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, se hace referencia a la necesidad de que “los profesores evalúen tanto los aprendizajes del alumnado como los **procesos de enseñanza y su propia práctica docente**, para lo que establecerán indicadores de logro en las programaciones didácticas” (pág. 15).

Por lo tanto, los instrumentos utilizados para la evaluación del profesor y la práctica docente serán los siguientes:

- Observación diaria a través del **diario del profesor**, en el que anotaremos aquellas incidencias, que se han producido durante el proceso.
- **Cuestionario a los alumnos**, donde puedan indicar su visión acerca de los contenidos presentados y modificaciones que se podrían realizar.
- **Cuestionario de autoevaluación** sobre la práctica docente.
- **Intercambios orales con los alumnos**, para que puedan proponer nuevas tareas o modificaciones sobre las ya planteadas.
- **Reuniones de departamento**, para poder intercambiar opiniones entre los docentes que lo componen.

#### 5.8.4. Medidas de recuperación de la Unidad Didáctica.

Los alumnos que no superen la Unidad Didáctica podrán recuperarla realizando las siguientes actividades individuales:

Realizar un informe escrito (PDF) sobre la importancia de la dieta en la prevención de enfermedades.

Realizar un montaje de vídeo donde se explique y ejecute un circuito de actividad física para la mejora de la condición física.

## 6. ANÁLISIS DE RESULTADOS: VALORACIÓN DE LA EXPERIENCIA

### 6.1. Sobre los resultados esperables.

Con la propuesta de aula descrita anteriormente se esperan lograr los siguientes resultados:

- Que los alumnos adquieran una serie de competencias clave que aparecen en el currículo de Educación Física para la etapa en la que se desarrolla (Bachillerato).
- Infundir en los discentes una serie de valores relacionados con la actividad física y la dieta equilibrada que les permita desarrollar un modo de vida saludable.
- Facilitar a los alumnos un aprendizaje autónomo, de manera que sean capaces de ser los protagonistas de su propio proceso de aprendizaje.
- Inculcar a los alumnos una serie de valores fundamentales como el respeto a las diferentes opiniones de los compañeros, la responsabilidad o la colaboración activa en un grupo de trabajo.

### 6.2. Sobre los márgenes de éxito y fracaso.

El éxito de la propuesta reside en la capacidad de los alumnos para resolver el problema al que deben enfrentarse, siendo capaces de acceder a medios rigurosos de información, además de saber asumir el rol que se le otorga dentro del equipo de trabajo, colaborando activamente con el resto de compañeros. Este tipo de actuaciones serán beneficiosas para su futura vida profesional, donde se necesitan personas capaces de enfrentarse a problemas nuevos que pueden surgir.

Para evitar el fracaso en este tipo de actividades donde el alumno asume una participación activa dentro del proceso de aprendizaje, el profesor deberá mantener el control del grupo en todo momento. Es habitual en este tipo de actividades que los alumnos se extralimiten en la libertad de trabajo que poseen, por eso será fundamental marcar unas pautas que no varíen durante el desarrollo del trabajo. En este sentido, el docente deberá ser especialmente riguroso con las sesiones dedicadas para trabajar en el aula, ya que deben dedicarse exclusivamente para avanzar en el desarrollo del trabajo.

Las limitaciones que nos podemos encontrar a la hora de desarrollar la propuesta se reducen a la disponibilidad de material en el centro para realizar las actividades (material para el circuit training, sala de informática bien equipada...). Además, debemos tener en cuenta que cuando ponemos en práctica metodologías activas, el alumno asume una libertad que puede ser mal entendida, convirtiéndose de esta forma, en falta de atención o responsabilidad en la resolución de las tareas. En este sentido, tendremos que valorar si los alumnos están habituados a trabajar con este tipo de metodologías.

### 6.3. Sobre las mejoras que genera respecto a las soluciones actuales.

En las clases de Educación Física es habitual presenciar actividades en las que el profesor es el foco de atención del proceso, siendo el que dirige las sesiones en todo momento. Algunos autores, como Contreras (1998), indican que el estilo de enseñanza más utilizado en las clases de Educación Física es el Mando Directo. A pesar de ello, el currículo actual, con las competencias clave como pilar fundamental, hace que la propuesta descrita en este documento esté directamente relacionada con las líneas de innovación actuales centradas en metodologías activas.

En esta propuesta, se traspasa todo el protagonismo del proceso de enseñanza-aprendizaje al alumno. Con ello conseguiremos que el discente adquiera autonomía en el aprendizaje y asuma las responsabilidades correspondientes dentro de un grupo de trabajo.

## 7. CONCLUSIONES GENERALES

En este apartado final, se incluirán los aspectos referentes a la finalidad y objetivos que se han planteado en el trabajo, así como una reflexión personal sobre la propuesta desarrollada.

### **7.1. En relación a la finalidad y objetivos planteados en el trabajo.**

La finalidad principal que se busca con la puesta en práctica de esta propuesta de aula, es que los alumnos adquieran una actitud crítica hacia hábitos de vida sedentarios y poco saludables (dietas con alto contenido en grasas, comida rápida...), concienciándolos de los riesgos que ello conlleva.

Otras de las finalidades que se persiguen, es que el alumno se habitúe a trabajar con las nuevas tecnologías (TIC), ya que resultan fundamentales para poder llevar a cabo el trabajo. Además, aprenderá a desarrollar un proyecto junto a un equipo de trabajo, colaborando activamente con los compañeros.

En cuanto a los objetivos planteados en el trabajo, como ya se ha indicado con anterioridad, se centran en que el alumno desarrolle un aprendizaje autónomo a través de retos concretos, desarrollando la capacidad de resolver problemas. Este proceso facilitará la adquisición de las competencias clave que aparecen en el currículo y que resultarán fundamentales para el alumno en su posterior vida académica, profesional y personal. Otro de los objetivos de esta propuesta es que el alumno se implique en la resolución de los problemas que surgen en su entorno más cercano, en este caso a través de un spot publicitario que sirva a las personas para concienciarse de la importancia de desarrollar hábitos de vida saludables.

### **7.2. Reflexión personal final.**

En cuanto al aspecto personal, la propuesta surge debido a la necesidad que percibo en la sociedad de concienciar sobre los riesgos que supone desarrollar unos hábitos de vida poco saludables (sedentarismo, obesidad infantil...). Para poner fin a esta lacra, creo que es importante una formación adecuada en los niños y jóvenes de nuestra sociedad actual, donde los hábitos de consumo, a menudo, resultan perjudiciales (comida rápida, alimentos precocinados...). Por todo ello, me resultó una temática interesante y de utilidad desde un primer momento.

Por otra parte, las metodologías activas me parecen el presente y el futuro de la educación, por lo que se trata de una propuesta que podré aplicar en mi futuro profesional. Este tipo de metodologías, proporcionan unos aprendizajes con un mayor grado de retención y motivación en los alumnos, resultando, por lo tanto, más efectivas que otras metodologías tradicionales basadas en la instrucción directa.

Decidí enfocar la propuesta hacia alumnos de Primero de Bachillerato, ya que es una etapa en la que poseen un grado de madurez óptimo para llevar a cabo el proyecto. Además, se encuentran en una etapa preuniversitaria en la que me parece fundamental que adquieran un alto grado de autonomía en el aprendizaje, así como en la resolución de problemas. En definitiva, creo que este proyecto resultará beneficioso tanto para su vida personal como académica.

Por último, cabe destacar la formación integral de los alumnos que se pretende con esta propuesta, ya que concibo la docencia como una responsabilidad en la que debemos tener presente no sólo los conocimientos que deben adquirir nuestros alumnos, sino una serie de valores que resultan fundamentales en nuestra vida social (respeto, responsabilidad, tolerancia, honestidad, compañerismo...).



## Bibliografía

- Abellán Toledo, Y., y Herrada Valverde, R.I. (2016). Innovación educativa y metodologías activas en Educación Secundaria: la perspectiva de los docentes de Lengua Castellana y Literatura. *Revista Fuentes*, 18(1), 65-76. doi: 10.12795/revistafuentes.2016.i18.04
- Carcelén Reluz, C. (2008). *Fundamentos teóricos para la innovación educativa*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Recuperado de <http://www.observatorioeducativo.pe/wp-content/uploads/2013/11/Fundamentos-Te%C3%B3ricos-para-la-Innovaci%C3%B3n-Educativa-CARLOS-CARCELEN.pdf>
- Castillo García, M. (2015). *El rol de las buenas prácticas educativas en los centros docentes: organización, funcionamiento y docencia*. (Tesis Doctoral). Recuperado de <https://rio.upo.es/xmlui/handle/10433/2087>
- Consejo Escolar del Estado, Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (s.f.). Sobre el concepto de “Buena Práctica”. Recuperado de <http://www.mecd.gob.es/dctm/cee/encuentros/buenapractica.pdf?documentId=0901e72b815f9789>
- Constitución Española, de 27 de diciembre de 1978 (BOE, núm. 311, de 29 de diciembre de 1978). Recuperado de <https://www.boe.es/legislacion/documentos/ConstitucionCASTELLANO.pdf>
- Contreras, O. (1998). *Didáctica de la EF. Un enfoque constructivista*. Zaragoza: Editorial INDE.
- Contreras, O., Gutiérrez, D., Cuevas, R., Fernández, J.G., Gil, P., González-Martí, I., González, S., Hernández, A., Martínez, J., Pastor, J.C., Prieto, A., Sáez, N.M., y Segovia, Y. (2017). *El Aprendizaje Basado en Proyectos en Educación Física*. Barcelona: Editorial INDE.
- Delgado, V., Ausín, V., Hortigüela, D., y Abella, V. (2016). Evaluación entre iguales: una experiencia de evaluación compartida en Educación Superior. *Universidad de Burgos, ISSN 0719-7985*, (1), 9-24. doi: 10.7770/EDUCADI-V1N1-ART943.
- Fernández March, A. (2006). Metodologías activas para la formación de competencias. *Educatio siglo XXI*, 24, 35-56. Recuperado de <http://revistas.um.es/educatio/article/view/152/135>
- Gardner, H. (2005). *Inteligencias Múltiples: la teoría en la práctica*. Barcelona: PAIDÓS.
- Gradaille Pernas, R., y Caballo Villar, M.B. (2016). Las Buenas Prácticas como recurso para la acción comunitaria: criterios de identificación y búsqueda. *Contextos Educativos*, 19(16), 75-88. doi: 10.18172/con.2773.
- IESE Universidad de Navarra (2001). *Los estilos de aprender*. Recuperado de [http://web.iese.edu/BMS/GESCO\\_02/Documentaci%C3%B3n/4b\\_01978300.pdf](http://web.iese.edu/BMS/GESCO_02/Documentaci%C3%B3n/4b_01978300.pdf)
- Junta de Andalucía. Consejería de Educación. (2012). *Guía de Buenas Prácticas Docentes*. Sevilla: Agencia Andaluza de Evaluación Educativa. Recuperado de [http://www.dipucadiz.es/export/sites/default/galeria\\_de\\_ficheros/escuela\\_de\\_hosteleria/DEFEI/Guia-de-buenas-practicas-docentes-l.pdf](http://www.dipucadiz.es/export/sites/default/galeria_de_ficheros/escuela_de_hosteleria/DEFEI/Guia-de-buenas-practicas-docentes-l.pdf)
- López Pastor, V.M. (2000). Buscando una evaluación formativa en Educación Física: análisis crítico de la realidad existente, presentación de una propuesta y análisis general de su puesta en práctica. *Educación Física y Deportes*, 62(3), 16-26. Recuperado de <http://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/viewFile/306871/396854>
- Margalef García, L., y Arenas Martija, A. (2006). ¿Qué entendemos por innovación educativa? A propósito del desarrollo curricular. *Perspectiva Educativa, Formación de Profesores*, 47(06), 13-31. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/3333/333328828002.pdf>
- Moll, S. (8 de junio, 2013). Aprendizaje cooperativo: como formar equipos de aprendizaje en clase. [Web blog post]. Recuperado de <http://justificaturespuesta.com/aprendizaje-cooperativo-como-formar-equipos-de-aprendizaje-en-clase/>
- Oliver-Hoyo, M.T., Alconchel, F., y Pinto, G. (2012). Metodologías activas para el aprendizaje de la Física: un caso de hidrostática para su introducción en la práctica docente. *REF*, 26(1), 45-50. Recuperado de [https://www.researchgate.net/profile/Gabriel\\_Pinto3/publication/258119178\\_Metodologias\\_Activas\\_para\\_el\\_Aprendizaje\\_de\\_la\\_Fisica\\_un\\_Caso\\_de\\_Hidrostatica\\_para\\_su\\_Introduccion\\_en\\_la\\_Practica\\_Docente/links/02e7e5270da6cea917000000/Metodologias-Activas-para-el-Aprendizaje-de-la-Fisica-un-Caso-de-Hidrostatica-para-su-Introduccion-en-la-Practica-Docente.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Gabriel_Pinto3/publication/258119178_Metodologias_Activas_para_el_Aprendizaje_de_la_Fisica_un_Caso_de_Hidrostatica_para_su_Introduccion_en_la_Practica_Docente/links/02e7e5270da6cea917000000/Metodologias-Activas-para-el-Aprendizaje-de-la-Fisica-un-Caso-de-Hidrostatica-para-su-Introduccion-en-la-Practica-Docente.pdf)
- 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 primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato. (BOE, núm. 25, de 29 de enero de 2015). Recuperado de <https://www.boe.es/boe/dias/2015/01/29/pdfs/BOE-A-2015-738.pdf>
- ORDEN EDU/363/2015, de 4 de mayo, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo del bachillerato en la Comunidad de Castilla y León (BOCyL, núm. 86, de 8 de mayo de 2015, 373-374). Recuperado de <http://www.educa.jcyl.es/es/resumenbocyl/orden-edu-363-2015-4-mayo-establece-curriculo-regula-implan>

- Pérez Pueyo, A., y Casanova Vega, P. (2008). Capacidades del alumnado del Bachillerato para una Educación Física integral en la LOE: características psicopedagógicas. *Revista Digital – Buenos Aires*, 13(120). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd120/educacion-fisica-integral-en-la-loe.htm>
- 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, núm. 3, de 3 de enero de 2015, 480-486). Recuperado de <https://www.boe.es/boe/dias/2015/01/03/pdfs/BOE-A-2015-37.pdf>
- Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes de la Educación Primaria. (BOE, núm. , de 8 de diciembre de 2006). Recuperado de <https://www.boe.es/boe/dias/2006/12/08/pdfs/A43053-43102.pdf>
- Rebollo Aranda, S. (2010). Aprendizaje Basado en Proyectos. *CSIFRevista*. Recuperado de [http://files.innova-edu.webnode.com/200002515-d4bb2d5b54/APRENDIZAJE%20BASADO%20EN%20PROYECTOS%20SONIA\\_REBOLLO\\_ARANDA1%202010.pdf](http://files.innova-edu.webnode.com/200002515-d4bb2d5b54/APRENDIZAJE%20BASADO%20EN%20PROYECTOS%20SONIA_REBOLLO_ARANDA1%202010.pdf)
- Santos Muñoz, S. (2005). La Educación Física escolar ante el problema de la obesidad y el sobrepeso. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 5(19), 179-199. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/542/54221996003/>
- Sanz-Magallón, J.M. (2000). ¿Qué es la Sociedad del Conocimiento? *Nueva Revista*, 70. Recuperado de <http://www.nuevarevista.net/articulos/que-es-la-sociedad-del-conocimiento>
- Shulman, L.S. (1986). Paradigms and Research Programs in the Study of Teaching: a contemporary perspective, en M.C. Wittrock (Dir.), *Handbook of Research on Teaching*, (3ª ed.) (pp. 3-36), N. York: McMillan. Recuperado de [http://www.scirp.org/\(S\(lz5mqp453edsnp55rrgjt55\)\)/journal/PaperInformation.aspx?PaperID=47242](http://www.scirp.org/(S(lz5mqp453edsnp55rrgjt55))/journal/PaperInformation.aspx?PaperID=47242)
- Simarro Rius, A. (04 febrero, 2018). El sistema educativo y la obesidad infantil. *El Periódico Mediterráneo*. Recuperado de [http://www.elperiodicomediterraneo.com/noticias/opinion/sistema-educativo-obesidad-infantil\\_1125919.html](http://www.elperiodicomediterraneo.com/noticias/opinion/sistema-educativo-obesidad-infantil_1125919.html)
- UNICEF (2014). *Guía básica para la creación de consejos de infancia y adolescencia en el ámbito local con enfoque de género*. Recuperado de [http://ciudadesamigas.org/wp-content/uploads/2015/09/consejos\\_enfoque\\_genero.pdf](http://ciudadesamigas.org/wp-content/uploads/2015/09/consejos_enfoque_genero.pdf)
- Vallejo Ruíz, M., y Molina Saorín, J. (2011). Análisis de las metodologías activas en el grado de maestro en educación infantil: la perspectiva del alumnado. *REIFOP*, 14(1), 207-2017. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/2170/217017192016/>
- Vergara Ramírez, J.J. (2015). *Aprendo porque quiero. El Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP), paso a paso*. Madrid: Ediciones SM.