

## SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Carlos Heras-Bernardino, Ángel Pérez-Pueyo, David Hortigüela-Alcalá, Alejandra Hernando Garijo, Jesús Vicente Ruiz Omeñaca, Óscar Casado-Berrocal.

1. DATOS IDENTIFICATIVOS			
Título	Planificando mi condición física		
Etapa	ESO	Ciclo/Curso	3º-4º
Área/materia/ámbito	Educación Física		
Vinculación con otras áreas/materias/ámbito			
Descripción y finalidad de los aprendizajes	<p>Desde hace varias décadas, las evidencias científicas nos indican que los niveles de sobrepeso y obesidad siguen aumentando de manera significativa (AESAN, 2011; Serra et al., 2003; MSCBS, 2006; Observatorio SNS, 2011; OMS, 2022) y, vinculado a esto, los hábitos nutricionales no saludables y la inactividad física. Respecto a la falta de actividad física, la investigación ha evidenciado que la disminución en los minutos diarios de actividad física a lo largo de la etapa secundaria está directamente relacionada con el aumento de minutos delante de las pantallas (MSSSI, 2015).</p> <p>Se toma como punto de partida una doble hipótesis de partida. Por un lado, que la práctica de actividad física de nuestro alumnado se limita al contexto escolar. Y, por otro lado, que la Educación Física es el medio más efectivo para dotar a todos los jóvenes de las competencias necesarias para su participación activa en la sociedad a lo largo de la vida (Unesco, 2013, p.13).</p> <p>En esta ocasión, se plantea una propuesta para abordar el trabajo de condición física desde un enfoque que permita generar experiencias de éxito y actitudes positivas en todo el</p>		



## 1. DATOS IDENTIFICATIVOS

alumnado. Todo ello, generando la autonomía necesaria que les permita diseñar y llevar a la práctica un plan de actividad física adaptada a las necesidades personales. En este proceso, la metodología cobra una gran relevancia, siendo la hibridación entre el Estilo Actitudinal y la Autorregulación del Aprendizaje la base para generar aprendizajes funcionales.

Se inicia la situación de aprendizaje con el diseño y puesta en práctica de sesiones orientadas al desarrollo de carreras de larga duración con autonomía y eficacia. Esto nos permitirá realizar una evaluación inicial y una movilización de aprendizajes previos. Se continua con un proceso de aprendizaje y vivencia de métodos de desarrollo de la resistencia, que den la posibilidad al alumnado de diseñar posteriormente una planificación mensual individualizada.

Se pretende que los alumnos y alumnas adquieran la autonomía suficiente para planificar un proceso de entrenamiento básico de la resistencia individualizado, atendiendo a las características particulares de la persona a la que va dirigido y cumpliendo con las variables y principios esenciales del entrenamiento. Aplicar los conocimientos adquiridos en un proyecto de acogimiento y asesoramiento de personas cercanas sedentarias, será la evidencia de aprendizaje final de la presente situación. Además, aportará un servicio a la comunidad con importantes beneficios para la sensibilización y el tratamiento del sedentarismo en la población adulta.

Todo ello se complementa con un plan de centro sobre movilidad sostenible que se desarrolla a lo largo de todo el curso.



## 1. DATOS IDENTIFICATIVOS

### Finalidades propias de Educación Física

Por todo lo planteado, las finalidades de esta situación de aprendizaje se concretan en una serie de objetivos de aprendizaje que se presentan a continuación:

- (1) Diseñar y llevar a la práctica sesiones de desarrollo de la resistencia desde un enfoque de salud, que atiendan a las características y necesidades personales, haciendo uso de variedad de métodos y aplicando las diferentes variables del entrenamiento.
- (2) Realizar calentamientos y vueltas a la calma de forma autónoma, adecuados al objetivo principal de las sesiones de entrenamiento y adaptados a las características personales, que posibiliten un ajuste adecuado antes y después del esfuerzo.
- (3) Desarrollar un diario digital de aprendizaje que recopile una reflexión personal sobre la puesta en práctica de las diferentes sesiones de entrenamiento, y que integre evidencias del trabajo desarrollado a través de apps de gestión del entrenamiento
- (4) Diseñar y defender oralmente una planificación mensual individualizada de trabajo de resistencia, aplicando los aprendizajes adquiridos sobre los métodos, principios y variables del entrenamiento.
- (5) Participar de forma grupal en la organización de un programa de entrenamiento saludable para miembros de la comunidad educativa del centro, encargándose del diseño y dirección de sesiones orientadas al trabajo de capacidades físicas básicas a través de contenidos aprendidos en la etapa: entrenamiento en circuito, HIIT, entrenamiento funcional, combat, etc.

<b>1. DATOS IDENTIFICATIVOS</b>	
	Además, durante el curso se lleva a cabo una propuesta orientada a la movilidad sostenible. La intención es valorar al alumnado que durante el tiempo que duran las situaciones de aprendizaje empleen medios de transporte ecológicos para moverse al instituto (preferiblemente andando o en bicicleta). Lo ideal sería que no fuese un hecho aislado, sino que formase parte de una iniciativa a lo largo de todo el curso escolar. Sin embargo, se valorará si lo mantienen durante una situación de aprendizaje completa y pueden evidenciarlo adecuadamente.
Temporalización	La presente unidad temporal de aprendizaje se ha planificado para ser desarrollada en el <b>primer trimestre</b> del curso. De esta manera, se da opción al alumnado para planificar y llevar a la práctica el programa de entrenamiento saludable a lo largo del segundo y tercer trimestre.

<b>2. CONEXIÓN CON LOS ELEMENTOS CURRICULARES</b>	
Descriptores operativos de las competencias clave/competencias clave	<p>En esta unidad de trabajo se relaciona fundamentalmente con descriptores operativos asociados a las competencias específicas 1, 2 y 5. Si bien, la manera de abordar la situación de aprendizaje también permitirá hacer un tratamiento de otros descriptores de competencia.</p> <p>De esta manera, cuando el alumnado participa activamente en el diseño de sus propias sesiones de entrenamiento, va adquiriendo la autonomía necesaria para gestionar, planificar y autorregular su práctica motriz.</p>

## 2. CONEXIÓN CON LOS ELEMENTOS CURRICULARES

*CE3. Desarrolla el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas y toma decisiones, de manera razonada, utilizando estrategias ágiles de planificación y gestión, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para llevar a término el proceso de creación de prototipos innovadores y de valor, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender.*

Además, el proceso de reflexión y análisis crítico que el alumnado realiza a través del diario digital, acerca de la relevancia de las prácticas vivenciadas, le ayudan a adquirir herramientas para el autodiagnóstico y conocimiento de sus posibilidades personales.

*CPSAA4. Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la información y para obtener conclusiones relevantes.*

*CPSAA5. Planea objetivos a medio plazo y desarrolla procesos metacognitivos de retroalimentación para aprender de sus errores en el proceso de construcción del conocimiento.*

La elaboración del diario digital a través de una plataforma colaborativa como Google drive, así como el uso de aula virtual como repositorio de contenido y resolución de dudas a través de foros de consulta, permite desarrollar auténticos procesos de evaluación formativa, a la par que contribuye al desarrollo de descriptores propios de la competencia digital.

*CD2. Gestiona y utiliza su entorno personal digital de aprendizaje para construir conocimiento y crear contenidos digitales, mediante estrategias de tratamiento de la información y el uso de diferentes herramientas digitales, seleccionando y configurando la más adecuada en función de la tarea y de sus necesidades de aprendizaje permanente.*

En esta misma línea, el empleo de Apps relacionadas con el control y monitorización del entrenamiento permitirá incidir en aspectos relacionados con los beneficios y el uso seguro de tecnología digital.

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

En general, todo el proceso de autorregulación va a contribuir a generar experiencias de aprendizaje positivas y de éxito, y a materializar los conocimientos adquiridos en una planificación personal de práctica motriz, lo que tendrá una incidencia importante en la creación de hábitos activos y saludables en su tiempo libre.

## 2. CONEXIÓN CON LOS ELEMENTOS CURRICULARES

	<p><i>CPSAA2. Comprende los riesgos para la salud relacionados con factores sociales, consolida estilos de vida saludable a nivel físico y mental, reconoce conductas contrarias a la convivencia y aplica estrategias para abordarlas.</i></p> <p>En la elaboración del vídeo de presentación de la planificación mensual, el alumnado estará dando evidencia de su capacidad para elaborar discursos orales, y de expresarse oralmente exponiendo con claridad y coherencia. Además, en el momento de la elaboración del vídeo con la explicación de la planificación, se estará contribuyendo a desarrollar su capacidad para exponer oralmente, elaborando textos expositivos y organizando la información de manera coherente.</p> <p><i>CCL1. Se expresa de forma oral, escrita, signada o multimodal con coherencia, corrección y adecuación a los diferentes contextos sociales, y participa en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa tanto para intercambiar información, crear conocimiento y transmitir opiniones, como para construir vínculos personales.</i></p> <p>Además, la propuesta de participación en el proyecto de entrenamiento saludable para la comunidad educativa les aportará estrategias para abordar el trabajo colaborativo. También les ayudará a comprender la repercusión de la práctica de ejercicio físico desde un enfoque de salud social, así como la importancia de generar acciones con impacto positivo en la sociedad.</p> <p><i>CPSAA3. Comprende proactivamente las perspectivas y las experiencias de las demás personas y las incorpora a su aprendizaje, para participar en el trabajo en grupo, distribuyendo y aceptando tareas y responsabilidades de manera equitativa y empleando estrategias cooperativas.</i></p> <p>Finalmente, y en relación a su posible participación en el proyecto de movilidad sostenible del centro, si decide hacerlo, estará contribuyendo de forma consciente a un estilo de vida saludable y ecosocialmente responsable.</p> <p><i>CC4. Comprende las relaciones sistémicas de interdependencia, ecodependencia e interconexión entre actuaciones locales y globales, y adopta, de forma consciente y motivada, un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable.</i></p>
Objetivos de etapa	Respecto a los Objetivos de la Etapa, la situación de aprendizaje se relaciona especialmente con el <b>k)</b> “Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y

## 2. CONEXIÓN CON LOS ELEMENTOS CURRICULARES

	<p><i>social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado, la empatía y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales, y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora”.</i></p> <p>Pero también guarda relación con otros objetivos de etapa. Así, al realizar el vídeo de presentación de su planificación mensual y analizar críticamente la producción de dos de sus compañeros, se estará contribuyendo a alcanzar los objetivos <b>h)</b> <i>“Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la comunidad autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura”,</i> y al objetivo <b>i)</b> <i>“Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada”.</i></p> <p>Al asumir responsabilidades en su propio aprendizaje, tanto individuales a través de las estrategias de autorregulación, como grupales en el proyecto final colaborativo, se contribuirá al objetivo <b>b)</b> <i>“Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal”.</i></p>
Área/materia/ámbito	Competencias específicas
	<p>La presente unidad de programación se relaciona directamente con las competencias específicas 1, 2 y 5.</p> <p>Con la competencia 1, por el tratamiento que se realiza del trabajo de resistencia como capacidad física básica orientada a la salud, a partir de una continua reflexión individual sobre la repercusión de las prácticas desarrolladas. Además, las experiencias positivas y de éxito que derivan del enfoque metodológico aplicado, pretende generar impacto para que el alumnado decida incorporar estas prácticas físicas en su estilo de vida.</p> <p><i>1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.</i></p>

## 2. CONEXIÓN CON LOS ELEMENTOS CURRICULARES

	<p>Respecto a la competencia 2, se justifica por la autonomía que el alumnado desarrolla a través de las estrategias de autorregulación, que le permiten un mayor conocimiento de sí mismo y con ello un ajuste de sus entrenamientos a sus características personales.</p> <p><i>2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</i></p> <p>En cuanto a la competencia específica 5:</p> <p><i>5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.</i></p>	
Área/materia/ámbito	Criterios de evaluación	Saberes básicos
	<p>La relación más clara y evidente se establece con los criterios de evaluación propios de las competencias específicas 1, 2 y 5.</p> <p>Respecto a los criterios de evaluación de la competencia 1, se encuentra vínculo con el 1.1:</p> <p>1.1 Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.</p> <p>El diseño, puesta en práctica, y reflexión diaria de los entrenamientos aporta aprendizajes relacionados con la planificación y regulación de su propia actividad física.</p>	<p><b>A. Vida activa y saludable.</b></p> <p>– Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo.</p> <p><b>B. Organización y gestión de la actividad física.</b></p> <p>– Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización.</p>



## 2. CONEXIÓN CON LOS ELEMENTOS CURRICULARES

Del mismo modo, existe vínculo con el 1.2:

1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.

El alumnado desarrollará sus propios calentamientos y vueltas a la calma, adaptados a la actividad principal de la sesión. Además, los métodos de entrenamiento de resistencia aplicados exigen un control y dosificación del esfuerzo constante.

Precisamente este aspecto de control del entrenamiento es el que determina una clara relación con el criterio de evaluación 1.6:

1.6 Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.

Los alumnos harán uso de apps para el control y la monitorización de sus entrenamientos, aportando evidencia de sus aprendizajes a través del diario digital.

En relación a la competencia específica 2, destaca la relación con el criterio de evaluación 2.1:

2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de

– Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

### **C. Resolución de problemas en situaciones motrices.**

– Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.

### **F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.**

- Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas.
- Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos para la práctica de actividad física.
- Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.

## 2. CONEXIÓN CON LOS ELEMENTOS CURRICULARES

trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. El alumnado se enfrenta a un reto de aprendizaje individual, basado en el trabajo diario de práctica y reflexión sobre sus entrenamientos, y que culmina con una producción final en forma de planificación trimestral del desarrollo de la resistencia. Pero, además, se enfrentan a un proyecto colaborativo al preparar el programa de entrenamiento saludable para la comunidad educativa.

Además, existe relación con el criterio 5.2:

5.2 Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

La propuesta se desarrolla en gran medida haciendo uso de espacios del entorno urbano próximo (pistas de atletismo y parque), lo que requiere de la aceptación y cumplimiento de las normas de uso desde un enfoque de sostenibilidad.

3. METODOLOGÍA		
Métodos, técnicas, estrategias didácticas y modelos pedagógicos	<input type="checkbox"/> Aprendizaje basado en el pensamiento. <input type="checkbox"/> Aprendizaje basado en problemas. <input type="checkbox"/> Aprendizaje basado en proyectos. <input type="checkbox"/> Aprendizaje Cooperativo. <input checked="" type="checkbox"/> Aprendizaje-servicio. <input type="checkbox"/> Clase invertida ( <i>Flipped Classroom</i> ). <input type="checkbox"/> Gamificación. <input type="checkbox"/> Pensamiento de diseño ( <i>Design Thinking</i> ).	<input type="checkbox"/> Técnicas y dinámicas de grupo. <input checked="" type="checkbox"/> Otros: Estilo actitudinal; Autorregulación del aprendizaje.

**4. SECUENCIACIÓN COMPETENCIAL**

<b>Descripción de la actividad o proceso 1</b>	<b>Cronograma</b>		
	La presente situación de aprendizaje ha sido planificada atendiendo a la siguiente estructura y organización temporal		
	Fase 1ª Evaluación diagnóstica y movilización de aprendizajes previos	Sesión 1	Presentación de la situación de aprendizaje: objetivos y productos finales. Presentación del reto grupal cooperativo. Presentación y explicación de los materiales didácticos en el aula virtual.
		Sesión 2	Diseño de calentamiento para las prácticas de carrera de larga duración. Identificación del ritmo personal de carrera a partir de test de 10 minutos submáximo.
	Fase 2ª Carrera de larga duración	Sesión 3	Explicación del uso del diario digital de aprendizaje. Puesta en práctica autónoma del calentamiento en función de la práctica a realizar. Carrera de larga duración: práctica de asimilación del ritmo de carrera
		Sesión 4	Explicación del planificador para el trabajo de autorregulación. Puesta en práctica autónoma del calentamiento en función de la práctica a realizar. Carrera de larga duración: práctica de asimilación del ritmo de carrera.
		Sesión 5	Reto grupal cooperativo: carrera continua de 30 minutos. Explicación de la propuesta de trabajo para la fase 3.
	Fase 3ª Trabajo autorregulado	Sesión 6	Puesta en práctica autónoma del calentamiento en función de la práctica a realizar. Práctica método de desarrollo de la resistencia (autorregulación)
		Sesión 7	Puesta en práctica autónoma del calentamiento en función de la práctica a realizar. Práctica método de desarrollo de la resistencia (autorregulación).
		Sesión 8	Puesta en práctica autónoma del calentamiento en función de la práctica a realizar. Práctica método de desarrollo de la resistencia (autorregulación).
Sesión 9		Puesta en práctica autónoma del calentamiento en función de la práctica a realizar. Práctica método de desarrollo de la resistencia (autorregulación).	
Sesión 10		Puesta en práctica autónoma del calentamiento en función de la práctica a realizar. Práctica método de desarrollo de la resistencia (autorregulación).	

		Sesión 11	Explicación de la elaboración de la planificación mensual personalizada. Preparación colaborativa del programa de entrenamiento saludable para la comunidad.
Fase 4ª Producciones finales	Aula virtual (casa)		Elaboración de la planificación. Proceso de tutorización y evaluación formativa.
	Sesión 12		Explicación del proceso de elaboración del vídeo explicativo de la planificación mensual, y del proceso de evaluación formativa. Preparación colaborativa del taller de entrenamiento saludable para la comunidad educativa.

**1ª Fase: Evaluación diagnóstica y movilización de aprendizajes previos**

Siguiendo el planteamiento metodológico del Estilo Actitudinal, dos aspectos relevantes para el buen funcionamiento de la propuesta son el desarrollo de un entorno colaborativo en el grupo-clase y la creación de una actitud inicial positiva hacia el contenido. Para conseguirlo, en la **primera sesión**, se lanza un reto de carácter cooperativo, que se convertirá en la tarea final de la segunda fase: conseguir que todo el grupo corra 30 minutos de forma continua y sin pararse. Para ello, se hace uso de la técnica de marcador colectivo. Esta técnica se basa en la existencia de una recompensa individual asociada al éxito grupal, de forma que induzca al alumnado a desarrollar actitudes de ayuda hacia los compañeros.

Este reto se plantea como medio para captar la atención del alumnado, pues el pensamiento inicial para una buena parte es que escapa de sus posibilidades y que no serán capaces. Sin embargo, la consecución del reto por parte de todo el grupo va a llegar como consecuencia lógica del trabajo que se desarrolle en clase, lo que permitirá una experiencia positiva y de éxito tanto individual como grupal. Todo ello será fundamental para el desarrollo de la tercera parte de la unidad, donde residen los aprendizajes más relevantes de la presente situación de aprendizaje y que requieren de una mayor autonomía por parte del alumnado.

Junto a la definición del reto grupal, otro aspecto fundamental de esta primera sesión será la explicación de cómo se va a organizar el trabajo en las siguientes sesiones, siendo especialmente importante para que el alumnado entienda cuál es su rol. Este aspecto es especialmente importante cuando se aplican estrategias de autorregulación.

Para ello, una parte de la primera sesión se dedica a hacer una revisión conjunta del aula virtual, en la cual tienen alojados de manera permanente todos los recursos y la información relevante: (a) infografía sobre la finalidad y la estructura de las sesiones; (b) las fichas de las prácticas de la fase 2; (c) la plantilla básica para el diario digital de prácticas; (d) una presentación en Genially con la explicación de los diferentes métodos de desarrollo de la resistencia y las pautas a seguir para la elaboración de la planificación mensual; y las tareas de entrega de las producciones (diario digital, planificación y vídeo de presentación) junto a sus respectivos instrumentos de evaluación.

Además, se aprovecha para explicar la dinámica de trabajo de la fase 2 (sesiones 3, 4 y 5). Dentro de la parte del proceso de autorregulación, tendrán que diseñar y gestionar sus propias prácticas orientadas a las carreras de larga duración. Ahora bien, para ayudarles en este proceso se les ofrece en el aula virtual una serie de fichas con ejemplos. De esta manera, el diseño de sus propias sesiones, que realizan en casa como tarea previa a la sesión, se convierte en una adecuación de estos ejemplos adaptando las diferentes variables (series, repeticiones, tipo de descanso, tiempo de pausa, etcétera), dándoles así la opción de ajustarlas a sus características y posibilidades individuales.

Imagen 1. Ejemplos de fichas de cada práctica con las pautas generales. Modificado de freepik.com



La **segunda sesión** tendrá una doble finalidad. Por un lado, que el alumnado diseñe el calentamiento que van a emplear en las sesiones de la unidad. Para ello se organizarán en grupos de 3-4 miembros y, a partir de lo aprendido en cursos anteriores, diseñarán su calentamiento. En rol del profesor será de ayuda para recordar y solucionar cualquier duda que se pueda plantear.

Por otro lado, esta sesión servirá para realizar una evaluación diagnóstica y movilizar los aprendizajes previos de los alumnos en relación a las carreras de larga duración. Dado que un aspecto clave para el éxito en este tipo de prácticas es ser capaz de llevar un ritmo de carrera estable y adaptado a las posibilidades individuales, proponemos al alumnado una actividad que les permita identificar su propio ritmo. Se trata de un test de 10 minutos de carrera. Este test también nos proporcionará información inicial sobre el estado físico de los alumnos y sus necesidades personales, lo que nos permitirá ofrecer las ayudas necesarias durante la situación de aprendizaje a aquellos alumnos que lo requieran. El test lo realizarán de forma individual y simultánea, tras realizar el calentamiento de forma grupal que previamente han diseñado. La única premisa es contabilizar el número de vueltas y el tiempo final, de forma que puedan calcular el ritmo medio por vuelta. Además, se permite que el ritmo sea submáximo, dado que las prácticas a desarrollar a lo largo de la situación de aprendizaje serán

como mínimo de 30 minutos y el ritmo medio debe garantizar el poder desarrollarlas. Para realizar el test, únicamente es necesario tener en cuenta que el espacio a emplear sea el mismo en el cual se vayan a desarrollar el resto de prácticas. De esta forma, y tras terminar el test, el alumnado de forma rápida podrá realizar el cálculo del tiempo por vuelta de su ritmo medio.

Se termina la sesión recordando al alumnado que en la siguiente sesión se inicia la fase de carreras de larga duración. Por tanto, deben revisar las plantillas del aula virtual para llevar diseñada su propia práctica para la siguiente sesión.

## **2ª Fase: Carrera de larga duración**

Esta fase abarca las **sesiones 3, 4 y 5**. En las sesiones 3 y 4 se desarrollan prácticas encaminadas a acercar al alumnado a las carreras de larga duración. El número de sesiones en esta fase puede variar en función de las necesidades de aprendizaje, siendo fundamental que al finalizar las mismas sean capaces de desarrollar con garantías de éxito el reto final cooperativo de conseguir que toda la clase corra junta 30 minutos. Lo que se pretende es generar experiencias positivas en relación con las carreras de larga duración y el control de su capacidad aeróbica. Además, a través de este trabajo se pretende contribuir al desarrollo de la autonomía del alumnado.

En la reunión inicial de grupo, parte esencial y habitual de cada sesión, se resuelven todas las posibles dudas y se revisan las prácticas diseñadas. A partir de este momento comienza el trabajo autónomo del alumnado, comenzando por el calentamiento general en pequeño grupo, al que le sigue el desarrollo de la práctica.

Se permite que el diseño y ejecución de las prácticas las realicen en parejas, aunque la premisa será que su ritmo medio sea muy parecido y siempre bajo el visto bueno del profesor.

Cada alumno o grupo debe encargarse de gestionar toda la sesión, que se resume en la organización de la práctica, el control de los tiempos de trabajo, descansos y ritmo de carrera. Además, se propone al alumnado el uso de una app que permita monitorear su práctica (puede ser runtastic, las pulseras de actividad, ...).



Por último, en la parte final de la sesión, se aprovecha para realizar un análisis conjunto de lo ocurrido en la práctica, que ayudará al alumnado a centrar el análisis que van a tener que hacer en su diario digital de prácticas. Dicho diario constituye una actividad de enseñanza-aprendizaje de gran valor formativo, a través del cual cada alumno realiza una reflexión sobre su propia práctica.

En este diario se lleva a cabo un proceso de reflexión de cada una de las prácticas. Se analiza después de cada sesión por el docente (puesto que comparten el documento online) las diferencias que se han producido entre lo que han planteado hacer cada día y qué modificaciones han tenido que hacer cuando lo han puesto en práctica. Por ejemplo, cómo se han acomodado a ese método, si las recuperaciones han sido adecuadas, ... El docente les hace reflexionar sobre las decisiones que han tomado.

Imagen 2. Diario digital de prácticas

**Diario de prácticas de resistencia (4ºESO):**  
 Registro de datos

**DESCRIPCIÓN**  
 Lleva un registro diario de tus prácticas de carrera para que puedas aprender a planificar mejor tus entrenamientos y controlar sus efectos.

**MEFP**  
 4ºESO

PRÁCTICAS 1 y 2: Fraccionamiento distancias largas	
Distancias no inferiores a 8 minutos con descansos breves. Ej: 5 x 8' /1'	
Volumen: + de 30'-35'	
Intensidad: no más de 130-140 ppm	
DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN 1:	DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN 2:
<i>Borra esto</i> y concreta lo que decidiste para esta sesión.	<i>Borra esto</i> y concreta lo que decidiste para esta sesión.
Comentarios	Comentarios
<i>Borra esto</i> y explica cómo fue la práctica: si el ritmo fue cómodo, demasiado alto, ... las sensaciones durante la carrera, qué realizaste para calentarlo, si tuviste que realizar cambios porque no funcionaba como esperabas, etc... En <b>definitivo</b> realiza una valoración crítica de lo que hiciste que te permita decidir si es una práctica útil para ti. Si llevaste móvil o smartwatch, anota distancias y referencias de pulsaciones.	<i>Borra esto</i> y explica cómo fue la práctica: si el ritmo fue cómodo, demasiado alto, ... las sensaciones durante la carrera, qué realizaste para calentarlo, si tuviste que realizar cambios porque no funcionaba como esperabas, etc... En <b>definitivo</b> realiza una valoración crítica de lo que hiciste que te permita decidir si es una práctica útil para ti. Si llevaste móvil o smartwatch, anota distancias y referencias de pulsaciones.

Resulta fundamental la adecuada gestión del diario digital de prácticas, para así poder llevar a cabo un auténtico proceso de evaluación formativa. Para ello, el alumnado descarga la plantilla del aula virtual, la personalizan y la suben a drive dando acceso de edición al profesor. El enlace al documento lo suben a la tarea de entrega en el aula virtual, de forma que el

profesor tendrá acceso desde el inicio a todos los documentos. Así, tras cada sesión, simplemente tendrán que entrar en su documento de drive y realizar el análisis de la práctica, pudiendo recibir un *feedback* del mismo.

Esta fase culmina con la **sesión 5**. Tras el desarrollo de las prácticas anteriores, llega el momento del reto final cooperativo. Para el desarrollo del reto se les da completa libertad de organización, aunque se les aconseja que pueden realizar grupos de carrera con diferentes ritmos para que todos tengan posibilidad de ir acompañados. Este reto, que sirve como actividad de evaluación sumativa, además de generar una experiencia de éxito individual en cada alumno, también crea una experiencia de éxito grupal. La ayuda de unos compañeros a otros en momentos de flaqueza se convierte en fundamental y es un hecho de solidaridad incuestionable con la excusa de superar el reto colectivo y cooperativo. Este reto, aunque puede parecer sencillo en cuanto a la aportación individual, tiene un gran aporte emocional en relación a los compañeros/as que no se sentían capaces inicialmente y a los que sí, por la evidencia de que su ayuda y acompañamiento puede ser crucial para el logro final.

### **3ª Fase: Trabajo autorregulado**

Tras el trabajo previo realizado, donde el alumnado alcanza un cierto nivel de autonomía para gestionar y analizar prácticas aisladas de desarrollo de la resistencia, se entra en la tercera fase de la situación de aprendizaje en la que se pretende que el alumnado adquiera aprendizajes relativos a métodos de desarrollo de la resistencia, así como las pautas fundamentales para su planificación.

Si bien la estructura y organización es similar a la desarrollada en la fase anterior, supone un avance en relación a la implicación del alumnado en la toma de decisiones sobre qué hacer, cuándo hacer y cómo hacer.

Puede resumirse esta fase en los siguientes pasos:

- Análisis de los aspectos esenciales de los métodos de desarrollo de la resistencia, en concreto fraccionamiento de distancias largas, continuo variable, método interválico intensivo de intervalos medianos, entrenamiento en circuito y método HIIT. Toda la información se encuentra en una presentación Genially en el aula virtual, y es trabajada en

clase con los alumnos para facilitar su comprensión y resolver todas las posibles dudas. De la misma manera, disponen en el aula virtual de recursos para los métodos HIIT y entrenamiento en circuito (vídeos con ejemplos prácticos).

Imagen 3. Infografía sobre métodos de desarrollo de la resistencia



### UNIDAD DIDÁCTICA: PLANIFICACIÓN DE RESISTENCIA

#### MÉTODO: Fraccionamiento distancias largas

Distancias no inferiores a 8 minutos con descansos breves. Ej.: 5 x 8' /1'  
Volumen: + de 30'-35'  
Intensidad: no más de 130-140 ppm

#### MÉTODO: Continuo variable

Intervalos regulares a intensidades diferentes  
Ej.: 7 x (3'30" a 130 ppm + 1'30" a 150 ppm)  
Volumen: + de 30'-35' Intensidad: no más de 130-160 ppm

#### MÉTODO: CARRERA CONTINUA

Sin descansos  
Volumen: + de 30'-35' Intensidad: - de 130-160 p/m

#### MÉTODO FRACCIONADO: INTERVÁLICO EXTENSIVO CON INTERVALOS MEDIANOS

Distancias cortas: entre 1" y 1'30" (incluso 2'). Ej.: 16 X 1'30"/1'  
Descanso: entre 1' y 1'30"  
Volumen: + de 30'-35' Intensidad: un poco más elevada del ritmo medio

#### MÉTODO HIIT

Trabajo a base de ejercicios para el sistema cardiorrespiratorio (Comba, burpees, climbers, etc.)  
Breves intervalos de ejercicio a máxima intensidad (no más de 45") intercalados por cortos periodos de descanso (10-15")  
En general el HIIT debe mantener una relación de 2:1 entre el tiempo de trabajo y el de descanso para la gente entrenada. Si como sujetos no entrenados la relación podría ser 1:1.  
Este tipo de entrenamiento suele durar entre 15 y 25 minutos.

#### MÉTODO ENTRENAMIENTO EN CIRCUITO

Rutina de trabajo por estaciones con ejercicios globales. La intensidad de ejecución no es alta  
Tiempo de trabajo en cada estación: desde 30" hasta 1'  
Descansos no largos, aproximadamente 30" (relación trabajo descanso 1:1)

- Elaboración del planificador individual. Se trata de un recurso fundamental dentro del aprendizaje autorregulado. El alumnado elabora un planificador individual en el que recogen el diseño de todas las prácticas que van a realizar en

cada sesión de esta fase. Como premisa fundamental, se indica que no pueden repetir el método de trabajo, dado que se pretende que vivencien el mayor número de formas de desarrollo de la resistencia.

- Puesta en práctica del planificador. El alumnado desarrolla las prácticas que han diseñado, siguiendo la secuencia y temporalización que ellos mismos han marcado. Esto significa que hacen prácticas distintas y en momentos diferentes de situación de aprendizaje. Por necesidades de espacio y material, se bloquea la última sesión para desarrollar la práctica de entrenamiento en circuito o HIIT, que se desarrolla en el gimnasio del centro.
- Elaboración del diario digital de prácticas. Se continúa con el modelo y estructura que trabajaron en la fase anterior.

Por tanto, en esta fase el grado de autonomía del alumnado es muy alto, siendo el responsable de todas las decisiones relativas al trabajo de la sesión. El profesor actúa de ayuda al alumnado ante cualquier necesidad, siendo importante la revisión y supervisión del planificador, así como del proceso de evaluación formativa con el diario digital.

#### **4ª Fase: Producciones finales**

En esta última fase corresponde la elaboración de los productos finales de la situación de aprendizaje: a) Diario digital de aprendizaje, b) Planificación mensual de entrenamiento de la resistencia, y c) Vídeo-explicación de dos minutos de la explicación de la planificación mensual. Además, se completará esta fase con la entrega de d) la valoración del propio diario digital, e) la valoración de la planificación propia, y f) la valoración de la video-explicación de la planificación de un compañero/a.

- a) Como ha quedado explicado con anterioridad, el *diario digital* es una producción individual de los alumnos donde van registrado a lo largo de la unidad el análisis y reflexiones de cada una de las prácticas.
- b) *Planificación mensual individualizada*. Tras haber vivenciado los diferentes métodos de desarrollo de la resistencia, y haber reflexionado sobre su idoneidad a nivel personal en el diario digital, es el momento de plasmarlo en una planificación mensual (ver ejemplo en imagen 4). Para el desarrollo de esta tarea se abordan algunos contenidos

teóricos imprescindibles como son: los principios de entrenamiento y los componentes de la carga. Se aprovecha la última sesión, que se desarrolla en el gimnasio, para tratarlos en la parte final de la sesión. La planificación la elaboran en casa y la entrega se realiza a través del aula virtual.

Las premisas para la elaboración de la planificación son las siguientes:

- Se planificarán entre 4 y 5 semanas. En cada semana se deben programar un mínimo de 3 sesiones.
- La planificación debe estar adaptada al contexto y características individuales.
- Es muy importante la información y vivencias recopiladas en el diario digital de prácticas.
- Se tendrán en cuenta los principios de entrenamiento vistos en clase.

Imagen 4. Planificación mensual

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA del 28 septiembre (casa)		P. 1: Continuo variable	P.2: F.D.L.			P.3: Carrera continua	
SEMANA del 5 octubre (presencia I)	P4: FDL		P5. Entren. en circuito (dirigida)				
SEMANA del 12 octubre (casa)		P.6 Continuo variable	p.7 interválico extensivo con intervalos medianos	p.7 interválico extensivo con intervalos medianos			
SEMANA del 19 octubre (presencia I)	P7 Sesión dirigida HIIT		P8. Entren. en circuito				P9. Entren. en circuito

c) La planificación se acompaña de un video explicativo. Para que el proceso sea eficaz y fluido, se pide al alumnado que el vídeo tenga una duración de 4 minutos y en él se recojan todos los aspectos relevantes: qué métodos han empleado, cómo evoluciona el uso de los mismos, cómo progresan con diferentes variables del entrenamiento, etc. En el proceso de elaboración, el alumnado comenzará redactando un guion escrito, que es revisado por el profesor mediante un proceso de evaluación formativa online (a través del aula virtual). Una vez esté listo, pasarán a memorizarlo para realizar la grabación del vídeo, que compartirán con el profesor a través del aula virtual. Durante el proceso de elaboración de la planificación y el vídeo tutorial, que dura dos semanas, el alumnado dispone de las sesiones de clase para hacer consultas, de un foro de consultas en el aula virtual y el proceso de evaluación formativa mediante las revisiones del profesor.

d) e) y f) La integración del alumnado en el proceso de aprendizaje, a través de la evaluación formativa, proporciona un doble beneficio. El primero, que el alumno desarrolle una verdadera participación activa en el día a día de la situación de aprendizaje. El segundo, que la posibilidad de relacionar el *feedback* del docente con el propio o el de los compañeros/as le facilitará la mejora tanto de lo aprendido como de la posibilidad de ofrecer la mejor versión de la evidencia del aprendizaje. En ambos casos, pero sobre todo en el segundo, permite al docente comprobar el grado de asimilación e integración de lo aprendido.

Como culmen de la situación de aprendizaje, se propone una tarea de aprendizaje-servicio. Se trata de la elaboración entre todo el alumnado de un taller de entrenamiento saludable para la comunidad educativa (profesores, padres, familiares, etc.). Este taller reúne, no sólo los aprendizajes adquiridos en esta situación de aprendizaje, sino otros alcanzados hasta el momento a lo largo de la etapa como, por ejemplo, zumba, entrenamientos funcionales de fuerza, aeróbic, combat, etc. El taller consiste en un total de 6-8 sesiones de entrenamiento, en horario de tarde. Para organizarlo, en la **sesión 12** de la presente situación de aprendizaje, el alumnado con ayuda del profesor planifica de manera colaborativa los contenidos de las sesiones (intentando dar la mayor variedad de contenidos posible). Posteriormente, se organizan en grupos de tres o cuatro miembros, y se distribuyen las sesiones para su diseño. Cada grupo, en función del contenido que le haya tocado, se encarga de diseñar la sesión y dirigirla el día que les corresponda. En todo momento cuentan con la ayuda del profesor, tanto en la elaboración como en la puesta en práctica.

Finalmente, respecto al proyecto de centro sobre movilidad sostenible, además de fomentar la participación diaria, y con la misma intención, desde el departamento se organizará una salida familiar en bicicleta, mostrando que además de permitir hacer un transporte más ecológico, se convierte en un medio muy interesante para la práctica de ejercicio físico saludable.

**Evaluación del alumnado**





El proceso de evaluación tendrá un carácter continuo y formativo. Es clave el diseño de los instrumentos de evaluación y calificación, de forma que aporte al alumnado información lo más clara y objetiva posible que le ayude en su proceso de aprendizaje. A continuación, se recogen las producciones de los alumnos, destacándose entre paréntesis el porcentaje asignado a la calificación. Se considerarán algunas como partes solo evaluables y otras además de evaluables, calificables.

**Productos evaluables:**

1. Diario digital de prácticas (40%)
2. Valoración de propio diario digital de prácticas (no calificable)
3. Planificación mensual individualizada (30%)
4. Valoración de la planificación mensual propia (no calificable)
5. Vídeo-exposición de la planificación mensual (15%).
6. Valoración de la video-exposición de la planificación mensual de un compañero/a (no calificable)
7. Valoración del trabajo diario por parte del profesor (15%)
8. Taller de aprendizaje-servicio: programa entrenamiento saludable (no calificable)

**Producción opcional para todo el curso**, con la que se puede obtener el redondeo hasta la siguiente calificación y hasta un máximo de un 10% extra en la nota final

9. Diario de evidencia de movilidad sostenible

Nota: Aunque puedan parecer muchos productos evaluables, en realidad solo son 4 calificables relacionados entre sí y otros evaluables que los complementan sin carga de trabajo extra. La intención es valorar las actividades intermedias que permiten llegar al éxito. Por ejemplo, el diario de prácticas ayuda a que la planificación sea adecuada debido al seguimiento regular del proceso de preparación. La intención es evitar que lo intenten hacer el último día y que el docente esté al tanto del progreso en el día a día. Y la video-explicación, solo es una actividad de enfoque competencial que ayuda a sintetizar el

conocimiento y aprendizaje adquirido. Las demás actividades, asociadas a procesos de autoevaluación y coevaluación, pretenden hacer conscientes al alumnado, durante el proceso, del aprendizaje que se va alcanzando y que lo reconozcan al finalizar; tanto el propio como el de los compañeros/as.

### Actividades de evaluación y calificación

A continuación, se presentan las diferentes actividades diseñadas para valorar el aprendizaje:

1. **Desarrollar un diario digital de prácticas**, que recopile el diseño, puesta en práctica y reflexión sobre prácticas de desarrollo de la resistencia. Esta actividad se llevará a cabo de la sesión 3ª a la 11ª. Las tres primeras sesiones se corresponden con prácticas de trabajo de carrera de larga duración. Por su parte, las sesiones de la 6ª a la 11ª se corresponden con prácticas autorreguladas de métodos de desarrollo de la resistencia.

**Procedimiento o técnica de evaluación:** Análisis de la producción.

**Instrumento de evaluación:** Escala graduada del diario digital de prácticas.

La Escala graduada que se presenta a continuación identifica los aspectos a valorar y los descriptores de logro de cada uno de estos con su valoración. La elección de este tipo de instrumento de evaluación viene determinada por el factor, hasta cierto punto creativo, que tiene la elaboración del diario; aspecto diferenciador con otro tipo de instrumentos. Lo interesante de seleccionar este tipo de instrumento es que permite al docente un cierto grado de valoración particular, pero sin perder la objetividad de los descriptores de logro identificados en cada horquilla.

#### Escala graduada para la valoración del diario de prácticas digital

9-10 Muy bien		Se recopilan todas las prácticas desarrolladas en la unidad. En caso de no haber podido realizar alguna práctica en clase, se incorpora evidencia de haberla realizado fuera del horario escolar (captura de pantalla de la APP)
		Se identifican todos los datos determinados sobre las prácticas: nombre y apellidos, el centro, asignatura y el curso, el profesor, la fecha y el espacio de realización, el número de práctica, el método aplicado.
		Todas las prácticas cumplen con la estructura de análisis determinada, incluyendo la información adecuada en cada una de las partes y evidencia de la misma.

			El análisis del desarrollo de la sesión es profundo: incorpora información detallada de lo acontecido, reflexiona sobre las sensaciones durante la práctica, y realiza un análisis comparado con otras prácticas desarrolladas
			Entrega: todas las prácticas son entregadas cumpliendo los criterios de tiempo y forma. Se tienen en cuenta algunas de las recomendaciones del profesor en relación a la mejora del diario.
			Formato: presenta el diario con un diseño propio, completamente diferente al aportado por el profesor, mostrando una buena organización de la información y con un formato atractivo.
	7-8,9 Bien		Se recopilan todas las prácticas desarrolladas en la unidad. En caso de no haber podido realizar alguna práctica en clase, se incorpora análisis de la misma, pero sin aportar evidencia de haberla realizado fuera del horario escolar (captura de pantalla de la APP)
			Se identifican la mayor parte de los datos esenciales de las prácticas (faltan algunos de los determinados, pero no son los esenciales: nombre, asignatura y curso, la fecha de realización, número de práctica y método aplicado).
			Todas las prácticas cumplen con la estructura de análisis determinada, pero en una o dos prácticas no se incorpora evidencia de la práctica (captura de la APP).
			Análisis de la sesión: incorpora información detallada de lo acontecido, pero apenas hay reflexión sobre las sensaciones durante la práctica, y no realiza un análisis comparado con otras prácticas desarrolladas
			Entrega: únicamente una práctica es entregada sin cumplir criterios de tiempo y forma. Se tienen en cuenta algunas de las recomendaciones del profesor en relación a la mejora del diario.
			Formato: presenta el diario con la plantilla aportada por el profesor, e incluso aporta algunos pequeños cambios para mejorar el formato (tipo de letra, formato de la tabla, organización de la información, etc.).
	5-6,9 Regular		Se recopilan todas las prácticas desarrolladas en la unidad a excepción de las que no se han podido realizar en el aula por causa justificada (siempre que no sea más de una práctica)
			No se identifica alguno de los siguientes aspectos esenciales de las prácticas: nombre, asignatura y curso, la fecha de realización, número de práctica y método aplicado.
			Algunas prácticas no cumplen con la estructura de análisis determinada (menos de la mitad de las prácticas), aunque se incorpore evidencia de la práctica (captura de la APP).
			Análisis de la sesión: se limita a describir lo acontecido con poco nivel de detalle, e incluye una reflexión mínima de sus sensaciones durante el desarrollo de la misma.
			Entrega: únicamente una práctica es entregada sin cumplir criterios de tiempo y forma. No se tienen en cuenta algunas de las recomendaciones del profesor en relación a la mejora del diario.
			Formato: presenta el diario con una plantilla diferente a la aportada por el profesor, pero no reúne los requisitos mínimos necesarios en cuanto a estructura, contenido y formato.
	4,9-0 Mal		No se recopilan todas las prácticas desarrolladas en la unidad.
			No se identifican varios de los datos esenciales de las prácticas: nombre, asignatura y curso, la fecha de realización, número de práctica y método aplicado.
			Más de la mitad de las prácticas no cumplen con la estructura de análisis determinada.
		Análisis de la sesión: se recoge alguna idea sobre el desarrollo de la práctica, pero de forma inconexa y sin coherencia.	
		Entrega: más de una práctica es entregada sin cumplir criterios de tiempo y forma.	

Formato: el documento entregado no cumple con el formato solicitado

2. Valoración del propio diario de prácticas digital.

**Procedimiento o técnica de evaluación:** Autoevaluación.

**Instrumento de evaluación:** Escala graduada del diario digital de prácticas.

La intención es que cada alumno entregue autorellenado el mismo instrumento que utilizará el docente para calificarle. La intención es que el docente pueda cotejar su valoración con la que el alumno se realiza de sí mismo. Se pretende que el alumnado tenga que utilizar el instrumento durante el proceso para asegurarse de que está siguiendo los requisitos y aspectos a valorar que ha establecido el docente. Sin embargo, si esto no se hiciese, la autoevaluación antes de la entrega final, aun daría la opción al alumno de revisar y corregir el diario para mejorarlo, si quiere. No debemos olvidar que este diario se lleva a cabo entre la sesión 3ª a la 11ª, lo que proporciona tiempo suficiente al alumnado para corregir aquello que fuese necesario.

3. **Elaborar una planificación mensual de desarrollo de la resistencia individualizada.**

**Procedimiento o técnica de evaluación:** Prueba específica.

**Instrumento de evaluación:** Escala graduada de vídeo-explicación de la planificación mensual.

Como se ha explicado anteriormente, la elaboración de la planificación es fundamental en el proceso de aprendizaje de la autorregulación, en relación a las competencias específicas establecidas de nuestra materia. Por ello, que el alumnado tenga claros desde el inicio los aspectos a valorar, así como una descripción objetiva de los niveles de logro, favorece el éxito durante la elaboración de la misma. Si a esto le asociamos el *feedback* proporcionado por el docente (gracias a que el documento se comparte con él), permite llevar a cabo un proceso de evaluación formativa desde una doble visión; la que proporciona el docente al alumno durante la elaboración de la planificación y la autoevaluación que este puede realizarse con el instrumento al asegurarse que cumple adecuadamente con todos los aspectos a valorar.

<b>ESTRUCTURA</b>	<b>15</b>
La planificación está diseñada mínimo para 4 semanas y 3 sesiones por semana	15
La planificación está diseñada para 3 semanas y 3 sesiones por semana	10
La planificación está diseñada para 4 semanas, pero únicamente con 2 sesiones por semana	5
La planificación está diseñada para menos de 3 semanas y 2 sesiones por semana	0
<b>VARIEDAD</b>	<b>15</b>
Se hace uso de al menos 5 métodos y no se repiten sesiones	15
Se hace uso de 4 métodos y no se repiten sesiones	10
Se hace uso de 4 métodos, pero se repiten sesiones	5
Se hace uso de menos de 3 métodos y aparecen sesiones repetidas	0
<b>DISEÑO DE LAS SESIONES</b>	<b>20</b>
Se hace un uso correcto de todos los métodos, con las sesiones bien diseñadas y formuladas	20
Se hace un uso correcto de los métodos, pero hay errores de diseño y/o formulación de 1 o 2 sesiones	15
Hay errores de diseño y formulación en 3 sesiones	10
Hay errores de diseño y formulación en más de 3 sesiones	5
<b>PROGRESIÓN</b>	<b>20</b>
Se ha tenido en cuenta la progresión intra e intersemanalmente, tanto de volumen como de intensidad (tipo de métodos, series, descansos, etc.), mostrando coherencia	20
Se ha tenido en cuenta la progresión intersemanal tanto de volumen como de intensidad (tipo de métodos, series, descansos, etc.), pero no dentro de la propia semana. La progresión es coherente	14
Se nota progresión en algunos momentos de la planificación, pero no es continua y es poco coherente	7
No se hace uso del principio de progresión	0
<b>DISEÑO DE LA PLANIFICACIÓN</b>	<b>20</b>
La planificación se presenta con un diseño fácil de entender y sintético (formato tabla), diferenciando claramente las semanas y los métodos empleados (sistemas de colores o similar), y con una fácil lectura del desarrollo del entrenamiento	30
La planificación se presenta en formato tabla con un diseño visualmente poco cuidado, aunque se diferencian claramente las semanas y los métodos empleados	20
La planificación se presenta en formato tabla, pero con un diseño visualmente poco cuidado, se diferencian las semanas, pero no los diferentes métodos empleados	10
La planificación no se presenta en el formato tabla exigido	0

**4. Valorar la planificación mensual propia elaborada.**

**Procedimiento o técnica de evaluación:** autoevaluación.

**Instrumento de evaluación:** Escala graduada de vídeo-explicación de la planificación mensual.

Al igual que con el diario, la intención es que cada alumno entregue el mismo instrumento autorellenado que utilizará el docente para calificarle, con la intención de que éste pueda cotejar su valoración con la que el alumno se realice. No debemos olvidar que la planificación se lleva a cabo en casa a partir de la sesión 11ª, y que se sigue un proceso de tutorización online a través del aula virtual. Al tener 14 días para su diseño, teniendo una primera entrega del documento completo a los 8-9 días junto a la autoevaluación, cuentan con tiempo suficiente para corregir aquello que fuese necesario antes de la entrega final.

**5. Diseñar una vídeo-exposición de la planificación individualizada del desarrollo de la resistencia.**

**Procedimiento o técnica de evaluación:** Análisis de la producción oral de los alumnos.

**Instrumento de evaluación:** Escala graduada de vídeo-explicación de la planificación mensual.

9-10	Al inicio del video se presenta la información general (nombre y asignatura, objetivo del vídeo, temática, etc.) (30 seg).
	Tras la información inicial, se sintetizan las características generales de la planificación (duración, días de entrenamiento, métodos aplicados). (Aproximadamente 1 minuto).
	Se realiza una síntesis semanal de las sesiones planificadas, argumentando el porqué de los métodos empleados y analizando cómo evolucionan los entrenamientos según sus variables (volumen, intensidad, descanso) y principios de entrenamiento.
	La duración total del video se ajusta a los 4 min sin pasarse del tiempo.
	Hay una muy buena calidad del vídeo (grabación y audio).
	La dicción es clara, se entiende bien, hay continuidad en la exposición y no se emplean coetillas ni pausas para recordar el texto.
7-8,9	Al inicio del video se presenta la información general (nombre y asignatura, objetivo del vídeo, temática, etc.), pero de forma un poco desordenada y/o muy breve (menor de 20 seg).

		Se aporta información sobre las características generales de la planificación, pero falta de citar alguno de los aspectos relevantes (duración, días de entrenamiento y/o métodos empleados).
		Se realiza análisis semanal de la planificación, pero únicamente se detallan los métodos empleados y cómo varían de una semana a otra, sin entrar en detalle de la evolución en variables del entrenamiento (volumen, intensidad, descansos, etc.).
		La duración del vídeo se encuentra entre los 3 minutos y los 3 minutos y medio, faltando información relevante.
		La calidad del vídeo es buena, aunque se puede escuchar mejor y la imagen puede estar más cuidada (espacio en el que se graba, el fondo, el encuadre, etc.).
		La dicción es buena y se entiende de forma clara, pero hay pausas en varios momentos que cortan la continuidad de la exposición.
	5-6,9	No se presentan varios de los aspectos de la información inicial y es muy breve.
		Se aporta poca información sobre las características generales de la planificación, o no se presenta como una parte diferenciada del análisis semanal posterior.
		Se propone un análisis de la planificación (evolución teniendo en cuenta las variables y principios de entrenamiento), pero no semanalmente. El análisis es muy general y se profundiza poco en el análisis.
		La duración del vídeo es muy breve (entre los 2.30 minutos y los 3 minutos) o excede en más de 20 segundos del máximo.
		La calidad del vídeo es baja. La imagen no se ven con claridad y no están cuidados los elementos de la grabación (entorno, encuadre, etc.).
		La expresión es mejorable, se notan momentos de improvisación y hay pausas habituales en el discurso.
	0'4,9	No se presenta información inicial/no hay introducción. No hay una estructura clara en general en todo el discurso.
		No hay explicación general de la planificación, o son aspectos muy básicos e inconexos que no permiten hacerse una idea general de la propuesta.
		Apenas hay análisis de la planificación. Solo se citan aspectos muy básicos sin analizar variables ni principios del entrenamiento.
		La duración del vídeo está fuera de las premisas establecidas (por debajo de los 2.30 minutos).
		La calidad del vídeo es muy baja.
		La expresión es muy mejorable y se observa improvisación en todo el discurso.
<p>La idea de la video-explicación, con las modificaciones necesarias en función de la actividad a explicar, puede ser utilizada en muchas materias en las que el alumnado debe demostrar competencia en diferentes habilidades (laboratorio, taller, gimnasio, ...) y es difícil recopilar de cada alumno evidencias de logro.</p>		

En relación a esta actividad, pedir al alumnado que se grabe<sup>1</sup> realizando la habilidad o acción, no requiere del permiso de los padres o tutores (AEPD, 2018, p.37) y garantiza que el docente pueda comprobar y evidenciar todos y cada uno de los aprendizajes enseñados o, al menos, exigidos para una valoración positiva.

**6. Valoración de la video-exposición de la planificación de un compañero/a.**

**Procedimiento o técnica de evaluación:** Coevaluación

**Instrumento de evaluación:** Escala graduada de vídeo-explicación de la planificación mensual

Al igual que con las autoevaluaciones, el proceso de valoración con el mismo instrumento que calificará el docente permite al alumnado reconocer los aspectos mejorables. Sin embargo, en este caso, la intención es que sea sobre el trabajo de un compañero/a de tal forma que comprueben que las valoraciones del docente no se alejan de las que cualquiera podría realizar con el instrumento adecuado, sea a sí mismo como a otra persona. En ambos casos genera aprendizaje y permite al docente comprobar el grado de asimilación e integración de lo aprendido.

**7. Valoración del trabajo diario (15%):** Esta valoración del trabajo del alumnado y de su trabajo en grupo que lleva a cabo el docente, se hace a lo largo de toda la situación de aprendizaje,

**Procedimiento o técnica de evaluación:** Observación sistemática.

**Instrumento de evaluación:** Registro del anécdotas y ficha de seguimiento.

Comprobar y registrar tanto el trabajo como el comportamiento del alumnado es fundamental, más si cabe, si se va a utilizar en relación a la calificación final del trabajo de la situación de aprendizaje pues requiere de una cierta sistematización. Es por ello, que como el docente debe realizarlo a la vez que da clase, siendo necesario establecer estrategias que permitan ser eficaz y eficiente en este proceso, a la vez que objetivo.

Según uno de los modelos pedagógicos seleccionado para esta situación de aprendizaje, el Estilo Actitudinal, los registros de anécdotas permiten valorar la participación activa del alumno durante su trabajo diario y son variadas



---

<sup>1</sup> La Agencia Española de Protección de Datos establece en su guía para centros educativos que grabar con fines evaluativos no requiere del consentimiento ni de los alumnos ni de las familias; no así en el caso de querer compartirla por internet o subirla a una plataforma. Si la grabación de las imágenes se produjera por el centro escolar con fines educativos, como trabajos escolares o evaluaciones, el centro o la Administración educativa estarían legitimados para dicho tratamiento sin necesidad del consentimiento de los alumnos o de sus padres o tutores (AEPD, 2018, p.37).

las propuestas para ello. Estos pueden organizarse desde los menos estructurados, en los cuales se hace un registro cualitativo de las anécdotas más significativas que van surgiendo a lo largo de las sesiones, hasta los más estructurados en los cuales se predefinen y estipulan mediante indicadores las conductas observables que nos podemos encontrar en el aula y se identifican y registran mediante una escala.

En este caso, partimos de otorgar a todo el alumnado una calificación inicial, la cual se modificará en función del tipo de trabajo llevado a cabo con el modelo pedagógico a lo largo de las sesiones, tanto de forma positiva (ayuda y colaboración especial con los compañeros, iniciativa e interés hacia el trabajo, grado de autonomía para realizar las tareas, hábitos de trabajo, expresión y comunicación de ideas, aportaciones en clase, etc.) como de forma negativa (no llevar el material necesario, comportamientos o actitudes negativas hacia los compañeros o profesor, no desarrollar las propuestas de clase, etc.).

La valoración de partida es de notable, encontrando la razón en el hecho de que todas las propuestas que planteamos y desarrollamos en clase implican un trabajo y un comportamiento importante por parte del alumnado; y, por lo tanto, los que las desarrollan son merecedores de esta valoración en este instrumento. Desde esta premisa, y como dijimos anteriormente, en el registro de anécdotas únicamente se apunta, en forma de positivo o negativo, a aquellos alumnos cuyo trabajo/comportamiento haya sobresalido, aunque siempre se debe anotar las posibles razones o motivos que pensamos que las han generado, así como propuestas de mejora si no han sido positivas. Sin embargo, si han sido positivas, se deben reconocer y que el alumnado sepa que estamos orgullosos de su trabajo e implicación. Por ejemplo, que ha ayudado a un compañero/a realizar su método, si ha animado a alguien cuando estaba realizando su propuesta y vio que lo estaba pasando mal físicamente, ...

La intención es clara, la mejora de la implicación y compromiso del alumnado en su logro individual y, sobre todo, aportación al grupal.

**8. Elaboración y puesta en práctica del taller de aprendizaje-servicio: programa de actividad física saludable.**

**Procedimiento o técnica de evaluación:** Análisis de la valoración externa por parte de los asistentes.

**Instrumento de evaluación:** Formulario en Google drive o similar.

Se diseñará un formulario en Google Drive o similar con una serie de ítems y una escala *likert* de 1 a 5. Se creará un código QR al que tendrán acceso los participantes. Los ítems son los siguientes: (1) Presentación de la sesión, (2) Interés y motivación generada, (3) Adecuación del diseño de la sesión, (4) Adecuación de la intensidad de la sesión, y (5) Repetirás en otra sesión.

	<p>Con la información se hará un análisis y valoración informal con el alumnado, realizando un coloquio sobre aspectos positivos y aspectos a mejorar.</p> <p><b>9. Diario de evidencias de movilidad sostenible.</b></p> <p><b>Procedimiento o técnica de evaluación:</b> Análisis de la producción.</p> <p><b>Instrumento de evaluación:</b> En cuanto a su utilización como instrumento de calificación, son múltiples las opciones que podemos manejar como docentes. Sin embargo, el enfoque realizado no busca convertirlo en un instrumento de calificación curricular más y, por lo tanto, condicionar una parte o porcentaje de la calificación a la realización de actividad física a través de la movilidad sostenible, como exigencia obligatoria para poder optar a la máxima puntuación. Muy al contrario, pretende ser un incentivo voluntario que ayude a generar adherencia; a plantear un motivo más para llevarla a cabo. En concreto, en este caso se plantea como actividad de “redondeo” de la calificación de la situación de aprendizaje o en la trimestral. Por ejemplo, aquellos alumnos que necesiten 0.5 puntos o menos para subir su calificación, en la situación de aprendizaje (que en esta ocasión tiene 12 sesiones-6 semanas) lo conseguirán siempre que hayan aportado 10 evidencias de movilidad sostenible y recorrido medias de desplazamiento superiores a 1 km, lo que implica que los 10 desplazamientos deben suponer más de 10 km para ser contabilizados. La evidencia se realiza con una foto y con una app tipo runtastic, por ejemplo. (A modo de ejemplo, un alumno que haya obtenido una nota de 7.60, subirá su calificación a 8 siempre que cumpla el requisito de las 10 evidencias). Como es obvio, las combinaciones en cuanto al número de evidencias y a los porcentajes de calificación de este instrumento son múltiples, y dependerán en todo caso de la consolidación de hábitos saludables de movilidad sostenible, valorándose más los desplazamientos al centro andando, en bicicleta, patinete o patines, que en patín eléctrico.</p>

## 5. Evaluación de la SA (práctica docente)

El proceso de evaluación no finaliza cuando el docente evalúa a su alumnado; aún le queda un recorrido fundamental para generar un entorno de aprendizaje adecuado desde una perspectiva de futuro. Por ello, es imprescindible valorar también el proceso de enseñanza-aprendizaje llevado a cabo desde la situación de aprendizaje y de la práctica docente.

Es por este motivo, que el profesorado utilizará diferentes fuentes de información para analizar la idoneidad y adecuación de los diferentes elementos de esta situación de aprendizaje.

Para ello se utilizarán las siguientes técnicas e instrumentos de evaluación.

- 1) **Técnicas de observación.** Dentro de este grupo de procedimientos o técnicas para la evaluación se implementarán los siguientes instrumentos de evaluación:
  - a. Registro anecdótico del profesor. Para analizar los diferentes elementos que han tenido lugar a lo largo del desarrollo de la situación de aprendizaje y del proyecto de servicio a la comunidad puesto en marcha (dificultades encontradas en el trabajo grupal, reparto de roles, establecimiento de funciones, entre otras).
  - b. Análisis comparado de los registros en el DSII y las anotaciones del docente en su ficha de grupo. La intención es comprobar las valoraciones sobre el trabajo observado por el docente en los grupos y de cada miembro, y la percepción que tiene el grupo de sí mismo.
  - c. Cuestionario de evaluación al alumnado sobre el desarrollo de la situación de aprendizaje. A través de este instrumento, se recaba información sobre la motivación generada, la comprensión de las explicaciones, conceptos y/o dinámica de trabajo. Igualmente valoran la organización llevada a cabo y cómo podría mejorarse de cara a futuras implementaciones.
  - d. Valoración del resultado de servicio a la comunidad. La intención es entrevistar al profesorado, a las familias y al alumnado sobre la percepción que han tenido del servicio realizado.

## 6. Anexos

- AEPD - Agencia Española de Protección de Datos (2018). Guías sectoriales AEPD. Guía para centros educativos. Recuperado de <http://www.tudecideseninternet.es/agpd1/images/guias/GuiaCentros/GuiaCentrosEducativos.pdf>
- AESAN - Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. (2011). *Estudio Aladino. Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España. 2011*. Madrid: Ministerio de sanidad, política social e igualdad. Recuperado de [http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/estudio\\_ALADINO\\_2011.pdf](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/estudio_ALADINO_2011.pdf)
- Casado, Ó. M. (2018). *La autorregulación en el aula de Educación Primaria. Estudio y aplicación de un modelo integral de transición activa hacia la autonomía* [Tesis Doctoral]. Universidad de Valladolid: Valladolid.
- Heras-Bernardino, C., Pérez-Pueyo, A., Casado-Berrocal, O. M., Hortigüela-Alcalá, D., Herrán-Álvarez, I., & Sobejano-Carrocer, M. (2021). Autorregulación. En A. Pérez-Pueyo, D. Hortigüela-Alcalá, & Fernández-Río, J., *Modelos Pedagógicos en Educación Física: qué, cómo, por qué y para qué* (pp. 403-433). León: Servicio de Publicaciones de la Universidad de León. Recuperado de <https://buleria.unileon.es/handle/10612/13251>
- Heras-Bernardino, C., Pérez-Pueyo, A., Herrán-Álvarez, I., & Hortigüela-Alcalá, D. (2020). La autorregulación del aprendizaje en condición física. *Tándem: didáctica de la educación física*, 68, 77-79.
- Heras, C., Pérez-Pueyo, Á., Herrán, I., & Hortigüela, D. (2020). Diario de prácticas digital. *Tándem: Didáctica de la educación física*, (69), 73-76.
- Heras, C., Pérez-Pueyo, A., Hortigüela, D., Hernando, A., & Herrán, I. (2019). La Educación Física al servicio de la autonomía del alumno. Propuesta de hibridación del Estilo Actitudinal y la Autorregulación del Aprendizaje. En F. Ruiz-Juan, J. A. Gonzalez & Á. Calvo (coords.), *Actas del XIII Congreso Internacional FEAEDEF sobre la enseñanza de la Educación Física y el deporte escolar* (pp. 324-332). Sevilla: FEAEDEF.
- Heras, C., Pérez-Pueyo, A., Hortigüela, D. & Herrán, I. (2020). La condición física en la etapa secundaria desde el Estilo Actitudinal: Incorporación de estrategias de autorregulación del aprendizaje en España. En T. Muñoz-Fernández, P. Reinaga-Estrada, J.J Morales, J.R. López y Taylor & M.F. González, *Actualidades en Educación Física y Deporte 2020* (pp. 29-60). Guadalajara, México: Universidad de Guadalajara.
- López-Pastor V. M., & Pérez-Pueyo, A. (coords.) (2017). *Evaluación formativa y compartida en Educación: experiencias de éxito en todas las etapas educativas*. León: Universidad de León. Recuperado de <http://buleria.unileon.es/handle/10612/5999>
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. *Actividad Física para la Salud y Reducción del Sedentarismo. Recomendaciones para la población. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS*. Madrid, 2015.

MSCBS - Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. (2006). Encuesta Nacional de Salud de España 2006. Recuperado de <https://www.mscbs.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuesta2006.htm>

Observatorio SNS - *Sistema Nacional de Salud*. (2011). *Informe anual del Sistema Nacional de Salud 2011*. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Recuperado de [https://www.mscbs.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/eguidad/informeAnualSNS2011/05\\_INFORME\\_SNS\\_2011\\_ESPANYOL.pdf](https://www.mscbs.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/eguidad/informeAnualSNS2011/05_INFORME_SNS_2011_ESPANYOL.pdf)

Organización Mundial de la Salud. La actividad física. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Pérez-Pueyo, A. (2005). *Estudio del planteamiento actitudinal del área de Educación Física de la Educación Secundaria Obligatoria en la LOGSE: Una propuesta didáctica centrada en una metodología basada en actitudes*. León: Universidad de León.

Pérez-Pueyo, A. (2010). *El Estilo Actitudinal. Propuesta metodológica para desarrollar unidades didácticas en educación física*. Madrid: Editorial CEP S.L.

Pérez-Pueyo, A. (2022). Escala graduada para el video-diario de evidencias de aprendizaje [documento de descarga]. Recuperado de <https://drive.google.com/file/d/1QivhADU0DpebD5X1TxKRPfgoxxtqTPPp/view?usp=sharing>

Pérez-Pueyo, A., Sobejano, M., & Hortigüela (2016). Diario de evidencias de actividad física. *Tandem*, 52, 73-74.

Serra, L. L., Ribas, L., Aranceta, J., Pérez, C., Saavedra, P., & Peña, L. (2003). Obesidad infantil y juvenil en España. Resultados del Estudio enKid (1998-2000). *Medicina clínica*, 121(19), 725-732.

UNESCO (2013). *Declaración de Berlín. Quinta Conferencia Internacional de Ministros y Altos funcionarios encargados de la Educación Física y el deporte*. Recuperado de <http://unesdoc.unesco.org/images/0022/002211/221114s.pdf>